

CLAVES DE LA CRIANZA EN NIÑOS/AS DE 2-5 AÑOS

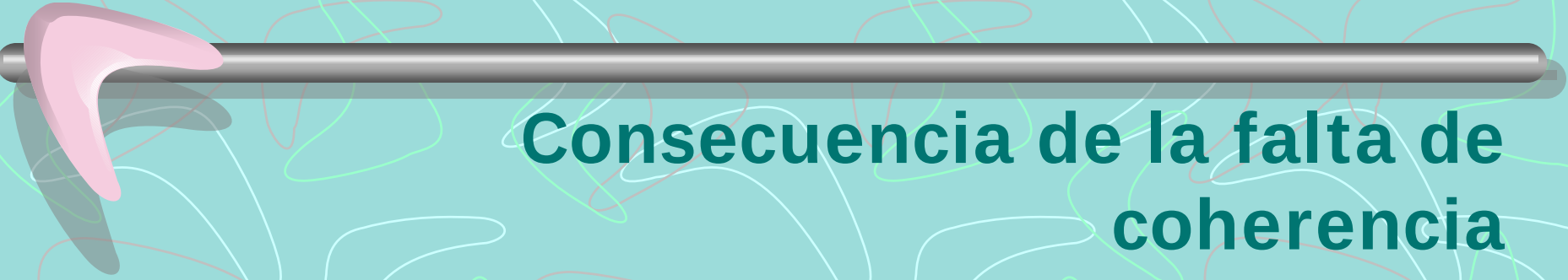


Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia



Coherencia

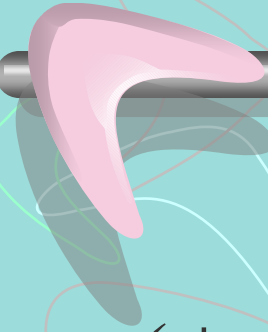
- ✓ La coherencia es importante (uno tiene que creer aquello que quiere enseñar). La contradicción entre lo que se dice y lo que se hace invalida la norma que o bien no se cumple o lleva a la mentira
- ✓ Las familias deben actuar con seguridad y sin contradicciones. Sobre todo con un estilo de comportamiento con lo que los hijos/as se identifiquen e imiten
- ✓ No se trata de adiestrarlo, convertirlo en algo que deseamos, tendremos más éxito si le ayudamos a descubrir sus capacidades, personalidad...
- ✓ Los castigos, en general, tienen pocos resultados, sobre todo las humillaciones. Un niño/a criado en un ambiente de discusiones, gritos, peleas, puede que reproduzca lo que ha vivido



Consecuencia de la falta de coherencia

✓ Perjudica la autoestima.

- Añadiendo hechos/pautas de comportamiento a las palabras que se les dice
- Los niños/as valoran la honestidad, los sentimientos y el respeto
- La exageración, por ejemplo, le hace sospechar que le están engañando, que más que un espejo es una película, y ello le hace desconfiar de los sentimientos.
- Aparición de conductas que muestran falta de escucha hacia el adulto.



Responsabilidades según su edad

- ✓ Los niños/as necesitan dificultades para crecer y ser autónomos.
- ✓ La protección excesiva inhibe el desarrollo (*“llevar el pan a la mesa”, “recoger los juguetes”, “quitarse los zapatos y ponerse las zapatillas”, “estar sentados mientras comen”*)
- ✓ los adultos queremos que los hijos/as disfruten de las ventajas de la infancia, lo que se traduce en mucho juego y pocas responsabilidades (se suele pensar que las cosas son más fáciles si las hacemos nosotros/as mismos/as).
- ✓ Hay que evitar caer en el servilismo: quizá por el tiempo con que las familias cuentan, por los medios que hay a su disposición y por conseguir que los hijos alcancen unas metas más ambiciosas que los mismos padres...



Consecuencias de la falta de responsabilidades

- ✓ Desajuste en la autoestima
- ✓ Si no permitimos cierta autonomía en las acciones de nuestros hijos/as (vestirse, comer en la mesa, tirar el pañal a la basura) ellos/as perciben que no creemos que sean capaces de hacerlo:
 - Se trata de pedirles que hagan cosas que puedan ampliar sus capacidades.
 - Cuando los niños/as intentan cosas nuevas y fallan, se les debe conceder tiempo para corregirlas o solucionarlas sin ayuda.
 - Los padres/madres no deben ofrecer su su ayuda antes de que se la pidan sus hijos/as (no es válida la frase “como estoy en casa no me cuesta”).
 - Los padres deben tomarse la molestia de enseñar a sus hijos/as nuevos y más complejos conocimientos.



Ejemplos

- Alimentación
- Control de esfínteres / Pañales
- Chupete
- Hábitos de sueño



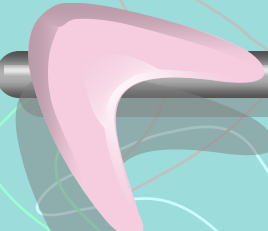
Alimentación

- ✓ No obsesionarse ni insistir excesivamente cuando los/las niños/as se nieguen a comer. Se debe mantener la comida en la mesa durante un tiempo (p. ej.: 10 min.) y luego se retira definitivamente.
- ✓ No amplificar socialmente sus hábitos alimentarios. Esto quiere decir no poner fama ni de “*tragón*” no de “*especial*” con las comidas.
- ✓ No dar por definitivo cuando un/una niño/a dice que no le gusta algo.

Pañales y control de esfínteres (I)

- ✓ El control de los esfínteres requiere cierta madurez neurológica y emocional del niño o la niña
- ✓ Alrededor de los 24 meses el niño/a puede ser capaz de retener la orina
- ✓ El control de los esfínteres supone un proceso de estrés y presión: se deben combatir los sentimientos y tensiones que pueden surgir en este período
- ✓ No hay que darse por vencidos con facilidad: los niños/as se sienten contrariados/as si las familias desisten rápidamente sólo porque progresan despacio





Pañales y control de esfínteres (II)

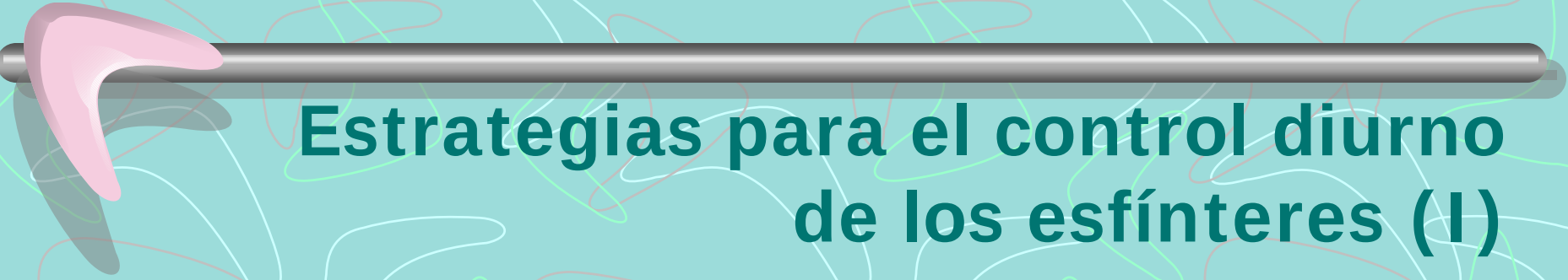
✓ Reglas básicas:

- El proceso de control hay que realizarlo sin culpabilizar, reñir, comparar, insultar y/o ridiculizar
- No hay que pensar que porque tiene la edad o porque es primavera el organismo del niño/a ya podrá regular el control de esfínteres
- Podemos premiarle si no se ha hecho pis encima durante la noche y reaccionar con suavidad si se le escapa
- Evitar que coincida con algún otro cambio (entrada en el colegio, nacimiento de algún hermanito, cambio de casa...).



Pañales y control de esfínteres (III)

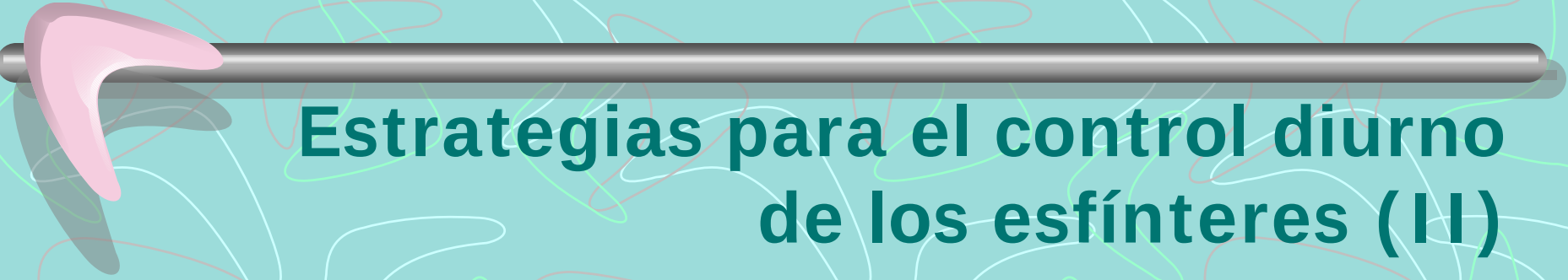
- Enseñarle las palabras básicas que necesita para explicar lo que le pasa
- Ayudarle a asociar determinadas sensaciones y movimientos con las ganas de ir al lavabo
- Animarle aunque haya avisado demasiado tarde, puesto que así aprenderá a avisar antes
- Una vez que se quita el pañal no hay que volverlo a poner aunque haya que superar algunos accidentes.



Estrategias para el control diurno de los esfínteres (I)

Señales que pueden advertir que el niño/a está preparado para empezar el entrenamiento:

- A pesar de haber llevado puestos durante unas horas los pañales, éstos están secos. Esto puede sugerir que tienen cierto control sobre su vejiga.
- Ellos/as mismos/as se quejan de que los pañales están mojados. Esto confirma que distinguen entre “seco” y “mojado” y que prefieren sentirse secos
- Nos piden dejar de llevar pañales. Esto significa que pueden estar motivados para empezar el entrenamiento con el orinal.
- Después de una breve siesta descubrimos que sus pañales están secos



Estrategias para el control diurno de los esfínteres (II)

1. Intentar que se familiaricen con el orinal:

- explicarles que desde ahora lo tendrán que utilizar
- mantenerlo a su alcance
- dejar que jueguen con él

2. Animarles a que se sienten en el orinal:

- hay que quitarles los pañales después de las comidas
- sugerirles que se sienten en el orinal
- facilitar una rutina diaria

3. Sentarles el tiempo necesario:

- conseguir que les resulte divertido (cuento, música...)
- mantenerles distraídos

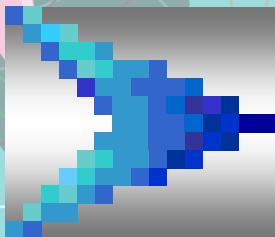
4. Alabar sus logros:

- lanzarles elogios cuando lo utilicen



Estrategias para el control nocturno de los esfínteres

1. No acostumbrarles a levantarles por la noche:
 - la responsabilidad del control nocturno debe ser de los hijos/as y no de los padres y las madres
2. Reducir la ingestión de líquidos antes de acostarse:
 - su vejiga se llenará menos durante la noche
3. Acompañarles al baño antes de ir a dormir:
 - introducir el hábito de ir al baño antes de meterse a la cama (se les olvida)
4. Mantenerse fieles a las rutinas iniciales:
 - se deben mantener con paciencia y de forma constante las pautas a seguir
5. No enfadarse aunque sea incómodo cambiar la cama (“seco” “no seco”)



Chupete

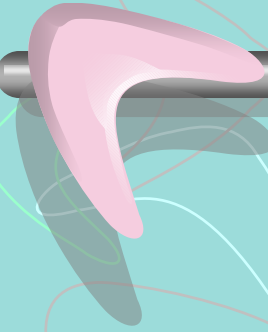
Si queremos que dejen de utilizarlo hay que pensar que su uso puede *ser positivo*

A favor:

- ✓ Calma y ayuda cuando están tensos y angustiados
- ✓ Hace más divertidas las actividades cotidianas (mirar la tele)
- ✓ Se duermen con mayor facilidad
- ✓ Les facilita las situaciones a las que no están acostumbrados (dormir en un hotel, estar con amigos)
- ✓ Les da fuerza para enfrentarse a retos

En contra:

- ✓ Reduce sus propios recursos ante nuevos retos
- ✓ Puede producir problemas físicos (deformación de dientes o paladar)
- ✓ Puede resultar antihigiénico
- ✓ Les hace parecer infantiles o inmaduros



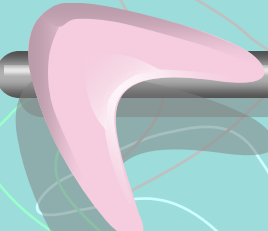
Chupete: principios prácticos

1. Cooperar con los niños/as: no ir en contra y evitar enfrentamientos
2. No reírnos de ellos/as: evitar “*pareces un bebé*” o “*tu hermana pequeña ya no lo usa*”: tienen un efecto contrario
3. Establecer pequeños objetivos para empezar: proponerles que dejen de usarlo durante un tiempo determinado (1 hora al principio)
4. Aprovechar sus logros: ir ampliando el período unos minutos al día
5. Potenciar sus logros: elogiarles y contarlo a familiares y amigos



Sueño

- ✓ El sueño es fundamental para recuperar energía y organizar el sistema nervioso
- ✓ Dormir en exceso o demasiado poco no favorece
- ✓ El descanso forma parte del equilibrio de la vida: el número de horas medio para dormir es de 10 horas
- ✓ Si duermen mal, no echan la siesta o se despiertan bruscamente se altera su carácter y están irritables y molestos
- ✓ Un buen dormir mejora las defensas del organismo



Alteraciones infantiles por falta de sueño

1. FALTA DE ATENCION

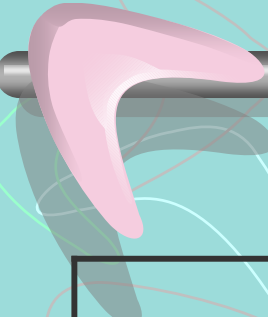
- ✓ Al no tener cuidado, cometen más errores
- ✓ No mantienen la atención en tareas y actividades de juego
- ✓ No prestan atención a los detalles
- ✓ Están como ausentes

2. INQUIETUD

- ✓ No paran quietos, se mueven en exceso
- ✓ Resulta imposible que permanezcan sentados
- ✓ Corren o saltan más de lo normal
- ✓ Parece imposible que jueguen tranquilamente

3. IMPULSIVIDAD

- ✓ No tienen paciencia (“*aquí y ahora*”)
- ✓ Interrumpen las actividades de otros
- ✓ No siguen las normas
- ✓ Tienen más rabietas



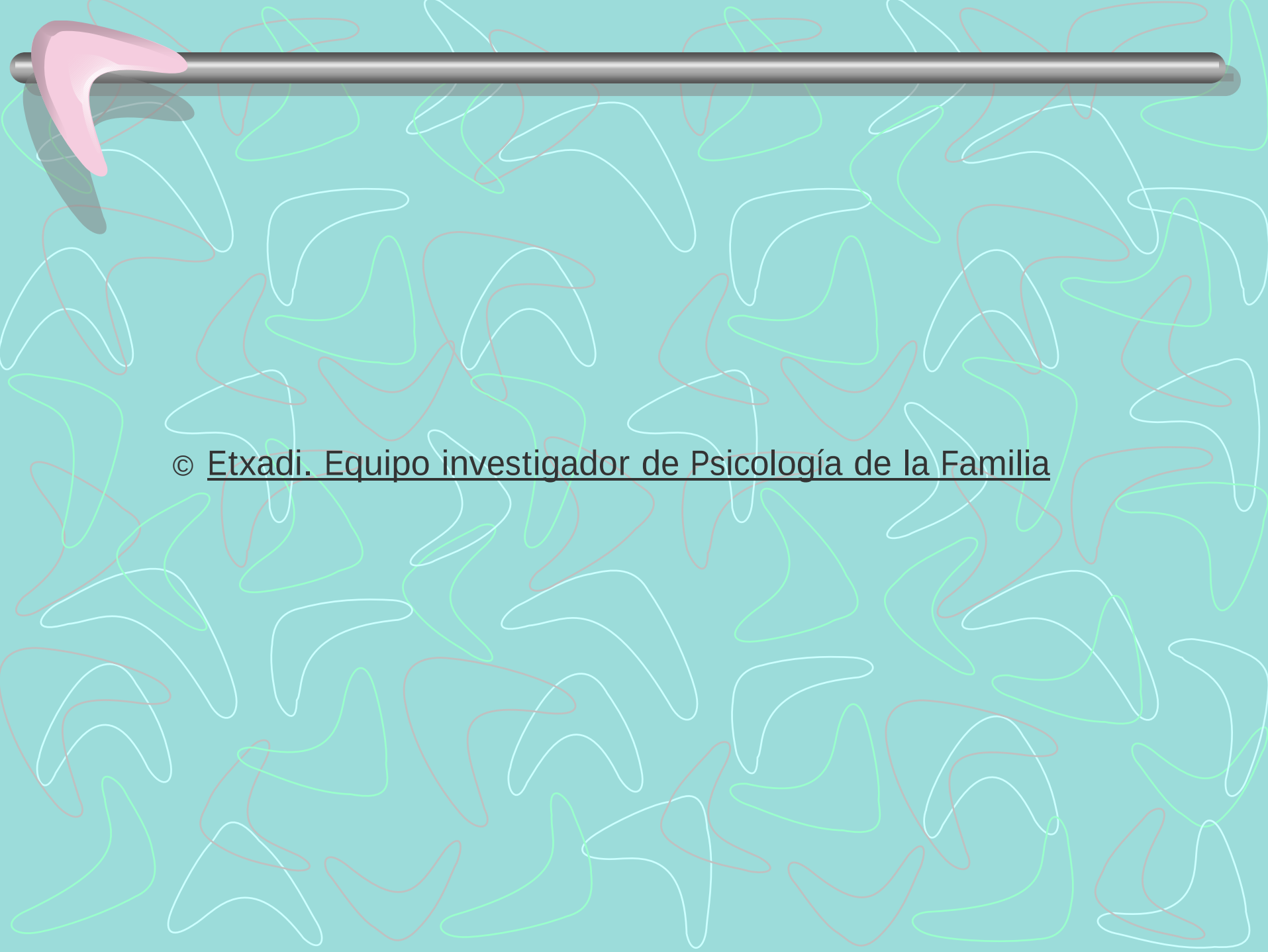
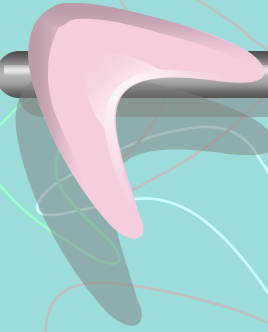
Horas de sueño recomendadas

	<u>HORA DE LEVANTARSE</u>	<u>SIESTA</u>	<u>HORA DE ACOSTARSE</u>
0-6 MESES		80% DEL DÍA DURMIENDO	
6-12 MESES	8H.	1-2 HORAS MAÑANA 1-2 HORAS TARDE	20H.
1-2 AÑOS	8H.	1 HORA MAÑANA 1 HORA TARDE	20H.
2-3 AÑOS	8H.	HASTA 1 HORA POR LA TARDE	20H.
3-6 AÑOS	8H.	HASTA 1 HORA POR LA TARDE	21H.
6-12 AÑOS	8H.	NO	21-22H.



Pasar de la cuna a la cama

- ✓ Comentar el traslado con antelación: explicarles en qué consistirá el cambio les dará tiempo para hacerse a la idea
- ✓ Utilizar la técnica del “niño/a mayor”: hacer hincapié en que los niños/as mayores duermen en camas grandes actuará como incentivo
- ✓ Dejar que elijan: siempre que sea posible hay que dejar que tomen parte en las decisiones que afecten a aspectos tales como la decoración de su cama, edredones, cojines, etc.
- ✓ Poner la cama en su habitación antes del traslado: ayudará a aumentar su confianza
- ✓ Actuar sin prisas: primero que duerman la siesta en la cama



© Etxadi. Equipo investigador de Psicología de la Familia