

*Debemos ir al encuentro del niño con lo mejor del hombre para la salvación del niño  
y para la salvación del hombre*

**Clemente Estable**

## **Editorial**

A pesar de que se repite permanentemente que los efectos de las prácticas de crianza no pueden entenderse como una ecuación: si se hace esto, sucederá aquello, es común que los adultos esperen resultados determinados de una práctica de crianza y se duelan porque los niños con quienes se intentó esto o aquello, sean de tal o cual modo que no les guste.

Por el contrario, la crianza, entendida como parte de la aventura de la vida, tiene en todos sus aspectos —no en balde, aventura significa contingencia, riesgo—, la posibilidad de que los resultados de lo que se quiere sucedan o no sucedan.

Las prácticas de crianza están dirigidas a que los niños se transformen en personas, pues no nacen siéndolo. La esperanza de todo buen puericultor, y recuérdese que todos los adultos lo son, es que el resultado de la crianza sea el de buenas personas, buenos ciudadanos.

En el discurrir de las prácticas de crianza, los niños, que como los adultos, son por naturaleza vulnerables, tienen que afrontar numerosos factores de riesgo de distinta intensidad, desde los campos biológico, psicológico y social, en el ámbito de lo personal, lo familiar y lo colectivo.

Estos factores, entre los que se pueden mencionar entre muchísimos otros, la muerte de un familiar querido, la violencia en el entorno inmediato, la separación de los padres, la falta de afecto o la pérdida de un juguete, desencadenan en los niños una reacción de ajuste. En la medida en que los niños, su familia y su medio social estén dotados de buenas posibilidades de controlar estas influencias tendientes al desajuste, la reacción será benéfica, es decir, tendiente a la formación de una buena persona.

Pero si estos factores inductores de estrés, y por lo tanto perturbadores del proceso de crianza, actúan por mucho tiempo, sin la concurrencia de factores protectores suficientemente efectivos, se podría producir un trastorno de ajuste, manifestado con distintos síntomas, que muchas veces, ni los padres ni los pediatras relacionan con los fenómenos inductores de estrés.

La puericultura científica es la encargada de analizar las prácticas de crianza y sugerir cuáles son las más adecuadas para lograr la formación de esos buenos ciudadanos, es decir, de plantear excelentes factores protectores que permitan controlar los inevitables factores de riesgo.

El discurso científico que reúne estas propuestas de crianza, es llamado de diferentes maneras, según quienes lo planteen. En el caso del Grupo de

Puericultura de la Universidad de Antioquia, este discurso se ha plasmado en la recomendación de acompañamiento inteligente y afectuoso a los niños en su aventura de la vida, de tal modo que puedan construir armónica y eficazmente seis metas de desarrollo: autoestima, autonomía, creatividad, felicidad, solidaridad y salud.

Cuando se menciona acompañamiento inteligente y afectuoso, se hace referencia a la necesidad de que los adultos conozcan muy bien las etapas de crecimiento y desarrollo por las que atraviesan los niños y las prácticas de crianza prevalentes en el medio en que estos se crían.

El método que se propone en este discurso es el del intercambio de saberes con personas dedicadas a la puericultura científica, las que a su vez se benefician del conocimiento de las prácticas empíricas de las personas con las que hacen el intercambio, todo al servicio del fin último como ciudadanos: ser agentes de cambio social.

## Puericultura del niño en edad preescolar

**Miriam Bastidas Acevedo**

*Pediatra*

*Profesora*

*Departamento de Pediatría y Puericultura*

*Facultad de Medicina*

*Universidad de Antioquia*

En la etapa comprendida entre los dos y los seis años, conocida como edad preescolar, los niños alcanzan más autonomía, desarrollan la iniciativa y consiguen otros logros como las destrezas motrices, el mayor desarrollo del pensamiento, la mejor comunicación verbal y gestual y la capacidad de compartir con otros, construidas con el acompañamiento inteligente y amoroso que se les brinde.

Algunos de los elementos importantes que los adultos deben tener en cuenta para hacer este acompañamiento son el juego, los hábitos higiénicos, el control de esfínteres, los hábitos de sueño, la disciplina y el jardín infantil.

### **Juego**

El juego es una necesidad para los niños, que los pone en contacto en la realidad y les libera tensiones; con él adquieren habilidades y aprenden a afrontar situaciones nuevas, imitan a los demás, conocen los diferentes *roles* y dan rienda suelta a su imaginación y creatividad. Además, el juego les da la posibilidad de entrar en un mundo con reglas, necesarias para poder vivir en sociedad.

La forma de jugar varía con la edad; de los dos a los tres años les gusta jugar solos, no son capaces de compartir sus juguetes ni sus juegos. De los tres años en adelante van adquiriendo la capacidad de compartir y juegan con otros niños, utilizan la imaginación, la fantasía y la imitación. Hacia los cinco años pueden acoplar su juego con la realidad que los rodea. A los seis años toleran ciertas reglas en los juegos, son más creativos y los pueden organizar.

Para que los niños desarrollen su principal actividad, que es el juego, el adulto debe proporcionarles los juguetes adecuados a su edad, respetarles el juego y el tiempo para jugar, vestirlos adecuadamente para que los hagan con libertad y comodidad, no entrometerse en sus juegos ni tratar de organizarlos con sus reglas; los niños necesitan tener acceso constante a sus juguetes y la posibilidad de decidir cuando termina el juego para cambiar de actividad.

### **Hábitos higiénicos**

La adquisición de hábitos higiénicos le permite a los niños hacer actividades que redundan en beneficio de su propia salud. Su aprendizaje se hace por la enseñanza y, principalmente, por **imitación**, por lo cual se debe insistir en que los adultos son el **modelo** de los niños y en que mientras más cercano y eficaz sea ese modelo, mayor es la fuerza de ejemplo que tiene.

El baño diario les proporciona satisfacción; se debe dejar que lo hagan solos y ayudarles para limpiar algunas zonas como orejas, cuello, codos y rodillas.

El lavado de manos antes de cada comida y después de usar el sanitario les previene infecciones y parasitismo intestinal.

El cepillado de dientes, inmediatamente después de cada comida, es el requisito para mantener una buena salud oral; a esta edad hay que colaborarles y enseñarles a usar el cepillo, la seda dental y el revelador de placa bacteriana.

Es necesario insistir en que si los niños observan que sus adultos significativos no tienen un ritual de cumplimiento estricto en relación con sus hábitos higiénicos, les quedará más difícil el aprendizaje de tales hábitos.

### **El control de esfínteres**

El control de esfínteres, es decir, que los niños aprendan a orinar —micción— y defecar en momentos y sitios aceptados culturalmente y no en sus ropas y sus camas, puede adquirir connotaciones de un verdadero dolor de cabeza en la crianza si no se tienen en cuenta algunas consideraciones sobre este proceso, que se insiste, es fundamentalmente cultural.

Entre los dieciocho y los veinticuatro meses —**no antes**— se inicia la educación para el control de esfínteres. La madurez neurológica, motriz y social que tienen los niños a esta edad, los han preparado para este aprendizaje.

Cuando se empiece este proceso, es aconsejable quitarles el pañal durante el día, para que los niños sientan la sensación de orinar y defecar y aprendan a avisar que tienen esta necesidad. Cuando esto suceda, los adultos deben actuar con tranquilidad y afecto, indicándole el sitio de la casa destinado para orinar y defecar, el cual debe ser **siempre** el cuarto de baño.

En este sitio de la casa se deben hacer los ajustes necesarios para la comodidad de los niños en esta edad; por ejemplo, en lo relacionado con el control del esfínter anal, la bacinilla debe ser cómoda, de tal manera que puedan estar en la posición fisiológica para defecar, esto es, con las plantas de los pies apoyadas en el suelo y las piernas contra el abdomen. La micción y la defecación **deben ser siempre** en el cuarto de baño y no es recomendable trasladar la bacinilla a otro sitio de la casa para que los niños orinen o defequen.

Una recomendación importante es que los adultos no se deben ofuscar, ni mucho menos, regañar a los niños en proceso de aprendizaje de control de los esfínteres, por los "fracasos", pues si bien, es cierto que con rigidez se logran efectos inmediatos, quedan cicatrices que a veces se manifiestan en ciertos modos de comportamiento en la edad adulta, tales como la personalidad obsesiva en relación con el aseo personal. Lo ideal, y valga la pena la insistencia, es que los niños aprendan a controlar sus esfínteres por sensación y no a retener por temor y miedo.

### **El sueño**

Los niños en edad preescolar tienen un patrón de sueño bien establecido, por lo general duermen toda la noche y a veces hacen una siesta diurna. Si es posible, debe haber una habitación para ellos o, al menos, una compartida con un hermano, pero en camas separadas.

Los padres deben establecer un horario adecuado, de tal forma que los niños puedan tener las horas que necesitan de sueño y así el despertar será espontáneo en la mañana, preparándose entonces para otra jornada de juego y aprendizaje.

La habitación de los niños debe ser bien ventilada, acogedora y segura, con un sitio para poner sus juguetes.

Los terrores nocturnos son frecuentes a esta edad; los padres deben tranquilizar a los niños que los tienen y brindarles seguridad.

No es aconsejable que los niños se pasen a dormir a la cama de los padres ni que sean pasados dormidos de la cama de los padres a su propia cama, pues se crea desconfianza en la relación. Lo aconsejable es que se acompañe a los niños, sin acostarse con ellos, hasta cuando se duerman; esto se debe hacer disciplinadamente, cuantas veces sea necesario en la noche, y es un buen momento para compartir historias contadas o leídas con ellos.

## **La alimentación**

Los niños en edad preescolar tienen un apetito variable: unos días ingieren gran cantidad de comida, otros menos y otros muy poca; los padres deben respetar los niños y no obligarlos a comer en horas impropias ni en cantidad exagerada.

La alimentación de los niños preescolares debe ser balanceada y suficiente para cubrir sus requerimientos nutricionales. Se les deben ofrecer cinco comidas al día: el desayuno, un refrigerio en la mañana, el almuerzo, un refrigerio en la tarde y la cena.

El desayuno, almuerzo y cena deben contener los nutrientes básicos: agua, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales; además, fibra. Los refrigerios no necesitan aportar todos los nutrientes; su función es proporcionarles energía para continuar las actividades propias de la edad.

A los niños se les debe enseñar a comer siempre en el sitio dispuesto para tal fin en la casa, usualmente el comedor. No es aconsejable que los niños —ni tampoco los adultos— coman desordenadamente en lo relacionado con sitios u horarios; por ejemplo, es una pésima práctica permitir o inducir a que los niños coman cuando ven televisión.

## **La disciplina**

En la edad preescolar se empiezan a hacer propias las normas que permiten la convivencia. Son los adultos cercanos al niño, especialmente los padres, los que tienen la responsabilidad ineludible de enseñar estas normas.

La edad preescolar es la época en la que los niños suelen reaccionar violentamente —con pataletas— cuando sus deseos no son satisfechos de inmediato. No es aconsejable que los padres, generalmente por miedo a la rabieta, les proporcionen lo que piden con violencia, ni que reaccionen agresivamente ante la pataleta, porque ambos mensajes son perjudiciales; el primero les enseña que con violencia se obtienen cosas, y el segundo, que ante la agresividad se debe responder violentamente.

Ante las pataletas el adulto debe decirle a los niños —con seriedad y firmeza en la voz, sin gritarles ni agredirlos— que de esa manera no los atenderán; poco a poco, con una conducta consistente por parte del adulto, los niños aprenden que así no se obtiene la atención de los padres o de los adultos significativos.

En el proceso de construcción de normas, es necesario que los padres sean consistentes en su posición y que los actos que deben ser reprobados lo sean siempre, así como darle la aprobación a aquellos que requieren.

Los padres deben ponerse de acuerdo para no desautorizarse delante de los niños, pues esto perjudica notablemente la relación y le impide aprender la norma que se pretende inculcar.

### **El jardín infantil**

El ingreso al jardín infantil debe hacerse preferentemente alrededor de los tres años; en esta época, los niños son capaces de permanecer más tiempo separados de sus padres, sin temor a perderlos y de compartir con otros niños de su misma edad.

Además, tienen cierta capacidad de controlar esfínteres y un buen lenguaje para expresar sus deseos y necesidades, lo que contribuye a que el tiempo que pasan en el jardín sea placentero y estimulante de su desarrollo social, motor, emocional y cognoscitivo.

Al elegir el jardín infantil se debe obrar con la suficiente responsabilidad, de tal modo que sea el mejor en lo relacionado con su ubicación, sus instalaciones, sus programas y el personal que los lleva a cabo. Es un análisis que no se debe obviar por ningún motivo.

La llegada al jardín infantil debe ser una tarea mancomunada entre la institución y los padres, de tal modo que a los niños se les garantice una adaptación placentera y gradual, con el fin de que se pueda lograr la finalidad fundamental de este proceso, cual es la de acompañarlos en esta importante etapa de su socialización.

## **Lecturas recomendadas**

Bastidas M. Puericultura del niño en edad preescolar. En: Posada Á., Gómez, JF, Ramírez, H. *El niño sano*. Medellín, U. de A., 1997, pp. 319-332.

Gessel A. *Los niños de uno a cuatro años*. Barcelona, Paidós, 1987.

García E, Del Rosario J, Pérez J, Unturbe J, Bosch J. V. *Biología, psicología y sociología del niño en edad preescolar*. 6a. ed., Barcelona, Ceac, 1985.