

Ningún viento es favorable para quienes no saben a dónde van

Séneca

Editorial

Los niños, como seres sociales en formación, requieren unos espacios, para ellos, propios, en los que desarrollan su vida interior; en otros espacios, les es necesario tener relaciones con otros.

Inicialmente, se relacionan con la madre, sin diferenciarse, son una unidad; posteriormente ella les ayuda a vincularse al mundo en la medida en que facilita y promueve espacios en los que participe el padre, quien hace parte de la realidad, del microentorno en el que se desarrollan; es así como comprende que hay otros, que les son esenciales para su desarrollo.

De este modo, aprenden a diferenciar las personas que son familiares, que los apoyan, les ofrecen afecto, a diferencia de las que consideran extrañas, pero en las que también podrá encontrar apoyo, comprensión y cooperación; este conjunto de personas hace parte del *macroentorno*. Se amplían la red de relaciones de los niños y con ellas se le abren nuevas probabilidades.

Del egocentrismo inicial en el que encuentran la madre y cada niño o niña, se pasa a interesarse por otros, en quienes se apoyan, con los que comparten, y con ellos conforman el *nosotros* y amplían la red social de relaciones, de la que ahora se sienten parte y la que posteriormente les acrecentará la construcción del sentimiento de la *solidaridad*. En esta red de relaciones se entretajan sentimientos de igualdad, cooperación, apoyo, que profundizan y enraízan el sentimiento de *solidaridad* en el niño y la niña.

La *familia* es el espacio que privilegia la formación del sentimiento de solidaridad; en ella, desde el afecto, la unión y la comprensión, se pasa del *yo* al *nosotros*.

Luego en la etapa de preescolar, cuando comparten, cooperan, disfrutan el acompañamiento de los otros niños y niñas, se fortalecen en ellos los sentimientos de pertenencia al grupo social con el que comparten; es así como se va solidificando su sentimiento de *solidaridad*.

Después llega la edad escolar, con la significativa participación de los niños y las niñas en grupos más amplios, con los que tienen afinidades y en los que desean encontrar reconocimiento, apoyo y aprobación y la red social en la que se mueven se amplía aún más.

En la adolescencia, cuando su desarrollo humano les exige el reconocimiento y la aprobación de los otros para afirmar su identidad como seres sexuados y sociales, es aún más significativa la aprobación y reconocimiento de los otros.

Si en cada una de sus etapas de desarrollo, los niños y niñas generan en los otros sentimientos de apoyo, aprobación y reconocimiento y estos sentimientos se van acrecentando, se convertirán en ciudadanos solidarios, que construyen espacios de paz, porque se sienten reconocidos, valorados, apoyados y respetados; a su vez, se generan sentimientos de apoyo y unión, que son el camino para la construcción de espacios de convivencia social con lazos fuertes de unión y *solidaridad*.

Los niños y las niñas que aprenden a separarse de sus padres y participan en forma activa en los grupos sociales con los que comparten, están preparados para formar y profundizar sus sentimientos de apoyo, unión y cooperación con los otros seres sociales con los que se relacionan. Es decir, están preparados para **ser seres solidarios**.

María Eugenia Villegas Peña

Puericultura del niño en edad escolar

Miriam Bastidas Acevedo

Pediatra

Profesora

Departamento de Pediatría y Puericultura

Facultad de Medicina

Universidad de Antioquia

La edad escolar es aquella comprendida entre los siete y doce años, época maravillosa, pasaje de lo irreal a lo real, de lo individual a lo familiar, de lo colectivo a lo social, con un aparente equilibrio personal. El niño y la niña en edad escolar tienen mayor conciencia de sí mismos, poseen sentido de individualidad y capacidad crítica, pueden establecer relaciones duraderas con personas diferentes a sus padres y le dan mucha importancia a lo que piensan de ellos.

En ésta, como en todas las edades, siempre es necesario un acompañamiento inteligente y amoroso, con afecto, comprensión y reconocimiento. Algunos de los elementos que se deben tener en cuenta para este acompañamiento son los hábitos higiénicos, el control de esfínteres, el sueño, la alimentación, el juego y la escuela.

Hábitos higiénicos

A los siete años, se espera que el niño haya adquirido los hábitos higiénicos inculcados por sus padres; a partir de esta edad, sólo hay que reforzarlos permanentemente para mantenerlos.

Baño

El niño en edad escolar es capaz de bañarse solo; a veces hay que recordarle que se limpie mejor el cuello, las orejas, los codos y rodillas; disfruten del baño, aunque inicialmente pueden resistirse a hacerlo. En algunas ocasiones hay que llamarlos a la moderación con el uso del agua y del jabón.

Cepillado de los dientes

Llegada la edad escolar, el niño suele haber adquirido el hábito de cepillarse los dientes después de cada comida y antes de acostarse, si durante los años anteriores los padres y adultos que lo rodean han sido consistentes en la enseñanza y el ejemplo; aunque hay que continuar supervisando la calidad del cepillado, para lo cual es útil el revelador de placa bacteriana, especialmente en la noche.

El hecho de que el niño pierda dientes de leche para dar paso a los permanentes no debe ser motivo de burla por parte de los adultos, sino de explicación y apoyo.

Lavado y cuidado de las manos

El ejemplo de los adultos de lavarse las manos antes de comer y después de usar el sanitario, continúa siendo importante para reforzar este hábito, aunque habrá

ocasiones en que hay que recordarle que lo haga. La mayoría de los niños necesitan ayuda para recortar y limpiar sus uñas.

Control de esfínteres

En la edad escolar, el niño suele tener un buen control de esfínteres, aunque puede ocurrir que niños sanos se orinen ocasionalmente en la cama o en el salón de clase; serán necesarios el amor, la comprensión y el respeto para que el niño supere esta dificultad sin dañar su autoestima.

El 2% de los niños en edad escolar pueden orinarse en forma frecuente en la cama, muchos de ellos con historia de familiares a quienes también se les dificultó el control del esfínter vesical nocturno; en estos casos es necesario una consulta médica para evaluar posibles y ocasionales enfermedades, además del apoyo, respeto y comprensión de los padres.

Sueño

Durante la edad escolar el niño necesita dormir unas diez horas diarias; ocasionalmente hace una siesta corta en el día si el período del descanso nocturno no fue suficiente; esto último dificulta también el despertar espontáneo en la mañana, por lo que es común tener que llamarlo varias veces. Los sueños están muy relacionados con las actividades diurnas, con el cine y la televisión. Muchos niños de edad escolar pueden tener un sueño inquieto, con movimientos amplios de piernas y brazos, sin que esto perturbe su descanso.

Es ideal que el niño en edad escolar tenga su cuarto solo; si la familia no tiene estas posibilidades, al menos debe haber una cama para él y asignarle un lugar para guardar sus pertenencias y organizar sus colecciones y tesoros, como las bolas de colores, las láminas y otros objetos de gran valor para él.

No es aconsejable que el escolar tenga televisor en su habitación, a libre disposición, porque todavía necesita la orientación y acompañamiento del adulto para analizar el contenido de los programas y regular el horario para esta actividad.

Durante el sueño del niño en edad escolar, pueden ocurrir pesadillas relacionadas con las actividades diurnas, la televisión y el cine. Algunos niños pueden tener terrores nocturnos, para quienes será necesario recibir la seguridad, compañía y comprensión de los padres.

Alimentación

El niño en edad escolar necesita una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada (CESA), que le proporcione todos los nutrientes que requiere para su crecimiento.

Algunos escolares se niegan a ingerir el desayuno, sobre todo cuando éste se le ofrece muy temprano, porque les produce náuseas; en estos casos, los padres pueden compensar esta carencia aumentando y mejorando la calidad de los alimentos que les empacan en la *lonchera* para la *mediamañana*.

Generalmente, el niño escolar tiene un buen apetito; en ocasiones puede tener inapetencia transitoria, sin que esto sea motivo de preocupación; otras veces, tendrá una falsa inapetencia, en la que hay preferencia sólo por algunos alimentos, principalmente golosinas, muchas veces influido por la televisión; en tal caso habría que controlarlas, de tal forma que su ingestión no interfiera con la de otros nutrientes necesarios.

Los padres y maestros, pueden enseñarle el valor nutritivo de los alimentos, tanto los que se consumen en la casa como en la escuela. Los requerimientos nutricionales en la edad escolar pueden ser dados en cinco comidas diarias: desayuno, refrigerio en la mañana, almuerzo, refrigerio en la tarde y cena.

El desayuno, almuerzo y cena deben contener todos los nutrientes —proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, agua y fibra—; los refrigerios generalmente aportan energía, para que el niño continúe con su gran despliegue de actividad. Cuando el niño no consume un desayuno o almuerzo completo, los refrigerios deberán contener, además de alimentos energéticos, los otros nutrientes.

Algunos niños llevan sus refrigerios de la casa, pero otros los adquieren en la tienda escolar; ésta debe ofrecerle al niño una variedad de alimentos que sean nutritivos.

Juego

En la edad escolar, el juego es una actividad indispensable para que el niño continúe su crecimiento y desarrollo. El juego le posibilita el aprendizaje, lo pone en contacto con otros niños, lo introduce en el mundo de las reglas y le enseña a aceptar los triunfos y las derrotas. En esta edad, es útil concertar el tiempo de juego, pues el niño necesita mayor control para alternarlo con sus deberes escolares y así contribuir al desarrollo de la responsabilidad.

El niño en la edad escolar prefiere los juegos grupales, con niños de su mismo género. Dependiendo de si es hombre o mujer tiene una barra de amigos o amigas en la escuela y otra en el barrio.

Pueden realizar juegos con gran despliegue de actividad y otros sedentarios; en ocasiones dedican gran cantidad de tiempo a organizar sus colecciones personales. Sienten gran emoción por los paseos al aire libre.

La escuela

La institución educativa es indispensable en la vida del niño, favorece la socialización y le brinda elementos conjuntamente con la familia para el desempeño en la sociedad en la que vive.

El aprendizaje requiere la interacción armónica entre el ambiente y el niño, quien debe amar la escuela, disfrutar de ella, sentir interés por las actividades que allí se hacen, amar al maestro o maestra y sentir afecto por sus compañeros, para que los elementos que la institución educativa le brinda sean acogidos efectivamente por el niño.

La adquisición de la autoestima, la responsabilidad, la autonomía y la solidaridad son pilares fundamentales para el buen desempeño escolar.

La autoestima es un sentimiento de satisfacción consigo mismo. La valoración que los padres y maestros hagan del niño influirá definitivamente en la valoración que el niño tenga de sí mismo y de sus actuaciones. Para acompañar inteligentemente al niño en el desarrollo de su autoestima los padres y maestros deben evitar ridiculizar al niño, darle la verdadera importancia a lo que el niño dice y hace, respetarle y ser claros en las normas.

La responsabilidad va ligada estrechamente con la autonomía, siendo ésta la capacidad de gobernarse a sí mismo, teniendo en cuenta el punto de vista de los demás. Para el desarrollo de la autonomía se debe respetar al niño, darle la posibilidad de decir lo que siente y piensa, así como de hacer, procurando evitar el autoritarismo, valorándolo, respetándolo y mostrándole el punto de vista de los demás.

La solidaridad va ligada con la autonomía, posibilita al niño la convivencia armoniosa, supone la cooperación, la ayuda, la reciprocidad y se desarrolla paso a paso con los elementos dados en la casa y en la escuela.

Lecturas recomendadas

Bastidas M. Puericultura del escolar. En: Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. *El niño sano*. 2a. ed., Medellín, U. de A., 1998, pp 333-345.

Gómez JF. Autoestima. En: Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. *El niño sano*. 2a. ed., Medellín, U. de A., 1998, pp 113-118.

Nágera, H. *Educación y desarrollo emocional del niño*. 2a. ed., México, Prensa Médica, 1972.