¿VALE LA PENA TODO ESTO?

Ser madre, padre o cuidador(a) exige mucho esfuerzo y reflexión. Esta tarea es más difícil de lo que uno se imagina. Los niños y niñas aprenden por experiencia... y los adultos también.

¡NADIE ES PERFECTO!

Confíe en su buen criterio. Tenga fe en su capacidad para criar bien a sus hijos o hijas. Cuando el padre, la madre o cuidador(a) tienen autoestima y confianza en sí mismo(a) son capaces de ayudar a sus hijos o hijas a quererse y confiar en ellos y ellas.

De esta manera, a los padres, madres y cuidadoras(es) les será más fácil enseñar y a sus hijos o hijas aprender.

¡El esfuerzo vale la pena!

Cuanto más ponga de sí mismo(a), más amor recibirá de sus hijos e hijas. La satisfacción de haber realizado una buena labor será su recompensa.

nadie es perfecto

©"Nadie es Perfecto". Derechos reservados de la Agencia de Salud Pública Canadiense.
(Public Health Agency of Canada)

Primera Versión Chilena de Nadie es Perfecto 2009.

NADIE ES PERFECTO | ***Taller de Habilidades de Crianza para Padres, Madres y Cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años***

chile crece contigo

nadie es perfecto

PROTEGE
red de protección social
GOBIERNO DE CHILE

El material de padres, madres y cuidadoras(es) de Nadie es Perfecto fue desarrollado originalmente por Salud Canadá (Health Canadá) y los Departamentos de Salud provincial de New Brunswick, Nova Scotia, Prince Edward Island y Newfoundland.

La versión original de Nadie es Perfecto representa un esfuerzo colaborativo entre los representantes canadienses federales, provinciales y territoriales, así como de los expertos en desarrollo infantil y de organizaciones no gubernamentales de padres y niños.

La Asociación BC Council for Families patrocinó las traducciones a diferentes idiomas. La marca registrada pertenece al Minister of Public Works and Governement Services Canada, versión de 1995 revisada en el 2000.

La presente versión ha sido adaptada por el Departamento de Salud Mental del Ministerio de Salud de Chile con la autorización de la Agencia de Salud Pública del Gobierno de Canadá, para el Programa de Apoyo al Desarrollo Biopsicosocial del Sistema de Protección Integral a la Primera Infancia **CHILE CRECE CONTIGO.**

Se agradece la cooperación de muchos profesionales chilenos que han trabajado en la adaptación de este material.

Equipo Responsable:

Dra. Helia Molina, Secretaria Ejecutiva Componente Salud de CHILE CRECE CONTIGO, MINSAL.; Dr. Alberto Minoletti, Jefe Depto. de Salud Mental, DIPRECE, MINSAL.; A. S. Verónica Silva, Secretaria Ejecutiva Sistema de Protección Social, MIDEPLAN.; Ps. Miguel Cordero, Coordinador Secretaría Ejecutiva CHILE CRECE CONTIGO, MINSAL.; Dr. Carlos Becerra, Jefe Depto. Ciclo Vital, DIPRECE, MINSAL.; Adaptación: Ps. Cecilia Moraga, Consultora Depto. de Salud Mental DIPRECE, MINSAL.

Equipo Colaborador:

Dra. Paz Robledo, Depto. Ciclo Vital, DIPRECE, MINSAL.; Dr. Alfredo Pemjean, Depto. de Salud Mental, DIPRECE, MINSAL.; Dra. Lorena Rodríguez, Jefe Depto. de Alimentos y Nutrición, DIPOL, MINSAL.; Prof. Ed. Física Laura Gajardo, Depto. de Alimentos y Nutrición, DIPOL, MINSAL.; Dr. Rodrigo Cabello, Depto. de Salud Bucal, DIPRECE, MINSAL.; Dra. María Isabel Matamala, Asesora de Género MINSAL.; Depto. de Estudios, MINSAL.; E. U. Marcela Pinto, Encargada de Género, Subsecretaría de Redes Asistenciales, MINSAL.; E. U. Patricia Narváez, Depto. Salud Mental, DIPRECE, MINSAL.; A.S. Angélica Caprile, Depto. Salud Mental DIPRECE, MINSAL.; Sra. Valeska Vera, FONOINFANCIA, INTEGRA.

Dr. Enrique Paris, P. Universidad Católica; Dr. Nelson Vargas, Facultad de Medicina Occidente, Universidad de Chile; E. M. Francisca Márquez, Escuela de Enfermería, P. Universidad Católica; E. M. Camila Lucchini, Escuela de Enfermería, P. Universidad Católica; Dra. M. Victoria Mella, Servicio de Salud O'Higgins; E. U. Pabla Flores, Servicio de Salud Antofagasta; Kinesióloga Catalina Franco, Servicio de Salud Metropolitano Central; Ps. Verónica Leturia, JUNJI.; Ps. Soledad Larraín, Consultora UNICEF Chile; Ps. Francisco Aguayo, EME y CulturaSalud.

Equipo de Diseño e Ilustración:

Dirección de arte y diseño Patricia Manns y María de los Ángeles Renard.

Diseño y diagramación Patricia Manns, María de los Ángeles Renard, Mercedes Lincoñir.

Línea gráfica Ilustración Verónica Rodríguez.

Ilustradores Soledad Águila, Sandra Conejeros, Carolina García,
Mercedes Lincoñir, Verónica Rodríguez, Susana Sánchez, Francisca Villalón.

© "Nadie es Perfecto". Derechos reservados de la Agencia de Salud Pública Canadiense.
(Public Health Agency of Canada)

Primera Versión Chilena de Nadie es Perfecto Chile 2009

NADIE ES PERFECTO

Taller de Habilidades de Crianza para Padres, Madres y Cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años

"Nadie nace sabiendo ser padre o madre y todos necesitamos alguna vez ayuda para aprender a serlo"

¡Nadie es Perfecto! No existen ni padres ni madres ni cuidadoras(es) perfectos, ni tampoco niños ni niñas perfectas. Nosotros sólo podemos hacer las cosas lo mejor posible y aún así, todos necesitamos ayuda de vez en cuando.

Estos libros tampoco son perfectos. No traen todo lo que se necesita saber para ser padre, madre o cuidador(a). Sin embargo, pueden ayudarles a hacer las cosas lo mejor posible y a sentirse más satisfechos de sí mismos(as) y de sus niños o niñas.

PRESENTACIÓN

Una de las tareas centrales del gobierno actual ha sido la creación de un Sistema de Protección Integral a la Infancia, llamado Chile Crece Contigo, destinado a promover el desarrollo integral de todos los niños y niñas, y a apoyar a sus familias durante los primeros cuatro años de vida como una tarea de Estado.

En los primeros años, las familias necesitan de información, educación y apoyo para poder satisfacer las necesidades afectivas, sociales y de estimulación mental de sus hijos e hijas; por esto, Chile Crece Contigo pone a disposición de la ciudadanía una serie de servicios para acompañar y apoyar este proceso.

Entre estos servicios se encuentra el taller **NADIE ES PERFECTO,** consistente en encuentros grupales de padres, madres y cuidadoras(es) o asesorías personales a las familias, dirigidas a compartir sus experiencias de crianza, aprender de otros y recibir orientaciones en problemas específicos, tales como: calmar a un niño que llora mucho, responder frente a las pataletas, ayudar a promover el comportamiento cooperativo y muchos otros temas importantes para el mejor desarrollo de los niños y las niñas.

El libro que usted ha recibido, es una adaptación chilena del material original de Nadie es Perfecto de Canadá y es fruto del trabajo de muchos expertos nacionales en desarrollo infantil, entre los que se cuentan pediatras, enfermeras, psicólogos, matronas, trabajadores sociales, kinesiólogos, dentistas y otros.

Este material ayuda a los padres, madres y cuidadoras(es) a aumentar su comprensión sobre diferentes áreas importantes del desarrollo de sus hijos e hijas y a mejorar sus habilidades para manejar situaciones difíciles que se presentan frecuentemente en los primeros años de vida.

Nadie es Perfecto parte de un principio muy simple, pero a la vez muy poderoso para ayudar a las familias:
"No existen ni padres o madres perfectos(as), ni niños o niñas perfectos(as), ni adultos perfectos. Sólo se pueden hacer las cosas lo mejor posible y aún así, todos necesitamos ayuda de vez en cuando".

Proveer el mejor ambiente para el desarrollo del máximo potencial de desarrollo de cada niño y niña es una tarea de las familias y la sociedad en su conjunto, por ello, el Ministerio de Salud y los Servicios de Salud de todo el país le invitan a usted a participar en este maravilloso viaje de aprendizaje y afecto.

Sean bienvenidos a Nadie es Perfecto,

Secretaria Ejecutiva Componente Salud
Chile Crece Contigo
MINSAL

¿CÓMO USAR NADIE ES PERFECTO?

1. El material **NADIE ES PERFECTO** consta de cinco libros sobre diferentes aspectos del desarrollo y la crianza de los niños y las niñas. Los libros son:

A | COMPORTAMIENTO
Temas para ayudar a fomentar el comportamiento cooperativo de los niños y las niñas y a solucionar problemas frecuentes de conducta.

B | SEGURIDAD Y PREVENCIÓN
Temas sobre la prevención de accidentes infantiles y la atención de primeros auxilios.

C | PADRES, MADRES, CUIDADORAS(ES)
Temas para ayudarse a sí mismo(a), para pedir ayuda, para sentirse satisfechos(as) de lo que hacen y aprender a ser papá de forma activa.

D | DESARROLLO MENTAL
Temas sobre cómo piensan, aprenden, sienten y juegan los niños y las niñas.

E | DESARROLLO FÍSICO
Temas sobre el crecimiento y desarrollo infantil, cómo fomentar la salud y reaccionar frente a algunas enfermedades.

¿CÓMO USAR NADIE ES PERFECTO?

2. Lea el índice al inicio de cada libro y consulte específicamente la página que le interese más. Mire los colores del borde superior del libro para ubicarse más rápido, ya que cada tema está marcado con un color diferente.

3. Cada página trata un tema, el desarrollo de éste, una ilustración que apoya y refuerza los contenidos y a veces una cápsula de color que jerarquiza el contenido relevante.

4. Si tiene dudas, puede compartirlas con el Facilitador Grupal del Taller de Habilidades de Crianza al cual usted asiste. También puede consultar en *www.crececontigo.cl*

A

COMPORTAMIENTO

COMPORTAMIENTO
A1 | ¿Qué hacer? 8

AMAR Y MALCRIAR
A2 | ¿Cómo diferenciar? 10

¿CÓMO AYUDARLES A COMPORTARSE?
A3 | Usted puede ayudar a sus hijos 11
A4 | No tenga demasiadas expectativas 12
A5 | Elogios y atención 14
A6 | No haga caso de los comportamientos irritantes 15
A7 | Dé un buen ejemplo 16
A8 | Facilite el buen comportamiento 17
A9 | Establezca reglas en casa 19
A10 | Haga que los niños y niñas enfrenten las consecuencias de lo que hacen 20

¿QUÉ HACER CUANDO LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS SE PORTAN MAL?
A11 | ¡A veces me sacan de mis casillas! 21
A12 | Tiempo para pensar 16
A13 | ¿Y pegarles? 18
A14 | Resolver problemas 19

RESOLVER ALGUNOS PROBLEMAS COMUNES
A15 | El comportamiento muy activo 20
A16 | El comportamiento agresivo 22
A17 | La hora de irse a dormir 24
A18 | El niño y la niña que se orina en la cama 26
A19 | El niño y la niña que muerde 28
A20 | El niño y la niña que se aferra a los adultos 29
A21 | El bebé que llora 30
A22 | Problemas a la hora de comer 32
A23 | Los miedos 33
A24 | Las peleas 34
A25 | Los celos del nuevo bebé 35
A26 | La mentira 36
A27 | Los tics y comportamientos repetitivos 37
A28 | Las pesadillas 38
A29 | El niño y la niña que dice frecuentemente “¡No!” 39
A30 | La sexualidad: las preguntas de los niños y las niñas 40
A31 | Los juegos sexuales 41
A32 | El robo 42
A33 | El niño y la niña que tartamudea 43
A34 | Las rabietas o pataletas 44
A35 | Enseñar al niño y a la niña a avisar para ir al baño 45
A36 | El niño y la niña que llora demasiado 47

NO PUEDO ARREGLÁRMELAS SOLO(A)
A37 | Los niños y niñas y las crisis familiares 48
A38 | ¡A veces tengo los nervios de punta! 49

COMPORTAMIENTO

A 1 | ¿QUÉ HACER?

"¡No sabes lo que yo estoy viviendo!

"Tendrías que venir un día para ver como se porta".

"Te entiendo, pero es sólo una etapa que ya pasará".

COMPORTAMIENTO

¿QUÉ HACER? | A 1

"Mis hijos e hijas se pelean mucho entre ellos"

¿Qué podríamos hacer?, ¿Separarlos?,

¿Dejarlos que se peleen hasta que se cansen?"

! *A veces es difícil saber qué hacer con el comportamiento de los niños y las niñas.*

AMAR Y MALCRIAR

A 2 | ¿CÓMO DIFERENCIAR?

Demostrar cariño a un niño o a una niña no significa mimarlos excesivamente. No se malcrían por atender sus necesidades. Un bebé que llora de noche puede necesitar que le alimenten, que le expresen amor o que le consuelen. Ir a atenderle de inmediato es lo adecuado, así se fomenta una relación de mayor seguridad.

La pataleta es una manera que tiene el niño o la niña para expresar enojo por no conseguir lo que quiere. Si usted cede a sus demandas, podría malcriarle. En cambio, si usted simplemente le da la oportunidad para desahogarse, no lo hará.

Un niño o una niña no se malcrían porque los padres, madres y cuidadoras(es) le den un gusto o una recompensa que consideren adecuado. Pero sí sucede, cuando obligan a los adultos a darles en el gusto cuando saben que realmente no deberían hacerlo.

! *Los niños y las niñas malcriados(as) no son felices, aunque se les dé todo lo que quieran.*

¿CÓMO AYUDARLES A COMPORTARSE?

USTED PUEDE AYUDAR A SUS HIJOS | A 3

Usted puede ayudar a sus hijos o hijas a comportarse positivamente sin pegarles, gritarles, retarles ni malcriarles.

Para esto, hay que comprender que sus capacidades dependen de su edad. No se puede esperar que un niño o una niña de 2 años se comporte como uno o una de 5 años. Además, a ellos y ellas hay que hablarles con claridad, con palabras sencillas, en frases cortas, sin discursos, y escucharles con atención.

Algunas maneras de ayudarles a comportarse positivamente son:

* No exigirle demasiado para su edad
* Elogiar sus esfuerzos y prestarle atención
* No hacer caso de los comportamientos irritantes
* Darle un buen ejemplo
* Crear situaciones que le ayuden a comportarse
* Repetir las reglas a menudo
* Dejar que afronten las consecuencias de lo que hacen
* Felicite y préstele atención a los niños y las niñas cuando se porten bien. No espere hasta que hagan algo malo para entonces castigarlos o darles atención.

! *Ayude a los niños y niñas a cooperar, elogiando sus esfuerzos.*

¿CÓMO AYUDARLES A COMPORTARSE?

A 4 | NO TENGA DEMASIADAS EXPECTATIVAS

Los padres, madres y cuidadoras(es) esperan que los niños o niñas se comporten de diversas maneras a medida que crecen. Usted puede aplicar muchas ideas para ayudarles en cualquier edad, pero tenga presente que la mayoría de los menores de 3 años son demasiado pequeños(as) para cumplir reglas.

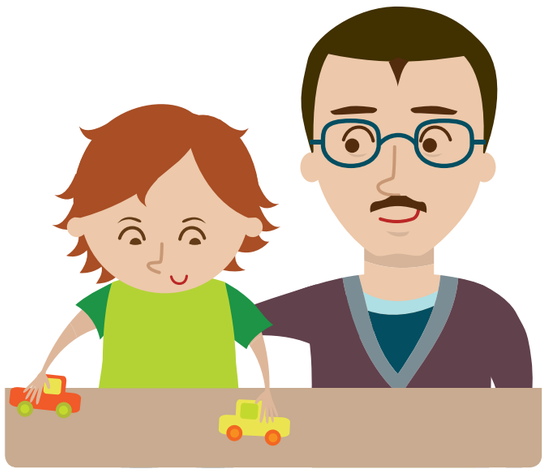
LOS BEBÉS MENORES DE 1 AÑO:

Los bebés sólo saben lo que sienten y necesitan. No pueden comprender lo que los demás sienten o necesitan. No tiene sentido imponerles reglas, porque no las pueden comprender ni cumplir.

LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 2 AÑOS:

A esta edad, los niños y niñas empiezan a comprender más palabras y algunas instrucciones. Sin embargo, aunque puedan comprender lo que se les diga, no tienen la edad suficiente para poder hacerlo.

La palabra favorita del niño y la niña en esta edad es "¡NO!". Los padres, madres y cuidadoras(es) deben ser muy pacientes, sabiendo que es necesario repetir y mostrarles las mismas cosas, una y otra vez.



¿CÓMO AYUDARLES A COMPORTARSE?

NO TENGA DEMASIADAS EXPECTATIVAS | A 4

LOS NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS:

A esta edad, los niños y niñas se expresan y comprenden mejor lo que dicen los otros. Pero todavía necesitan mucha ayuda para hacer lo que se les pide y seguir instrucciones. Son aún demasiado pequeños(as) para compartir sus cosas con otros, jugar de acuerdo con las reglas o cooperar con los demás sin ayuda. Alrededor de los 2 años y medio, los niños y niñas frecuentemente se vuelven muy mandones(as), caprichosos(as) y les cuesta más adaptarse a un grupo.

LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS:

Los preescolares ya pueden cumplir reglas simples, aunque no siempre quieran hacerlo. A esta edad, la conducta de los niños y niñas es muy cambiante; en ciertos períodos están calmados y cooperadores, en otros les gusta romper las reglas y desafiar a los adultos.

En general, comienzan a ser capaces de tomar en cuenta los sentimientos de los demás. Quieren ser justos y actuar como se debe, pero necesitan que se les indique qué es lo correcto.

Cuando hacen algo equivocado, necesitan que se les diga en qué estuvieron mal y por qué. Necesitan que se les ayude a pensar una mejor manera de hacer las cosas para la próxima vez. No pueden saber lo que se espera de ellos o ellas a menos que se les diga.

! *A los niños y niñas les lleva tiempo y práctica aprender cómo portarse positivamente. No todo resulta la primera vez.*

¿CÓMO AYUDARLES A COMPORTARSE?

A 5 | ELOGIOS Y ATENCIÓN

Si usted sólo le presta atención a un niño o una niña cuando se porta mal, aprenderá que portarse mal sirve para que usted se ocupe de él o ella.

Pero si él o ella reciben atención cuando se portan bien o cuando cooperan, entonces aprenderán a portarse bien para atraer su atención.
Al niño o la niña le interesa mucho obtener su atención, si no lo logra, lo intentará a través de formas que aparecen como conductas negativas.

! *Ayude a los niños y niñas a portarse bien, elogiándolos y prestándoles atención cuando se portan bien o en forma cooperativa.*

¿CÓMO AYUDARLES A COMPORTARSE?

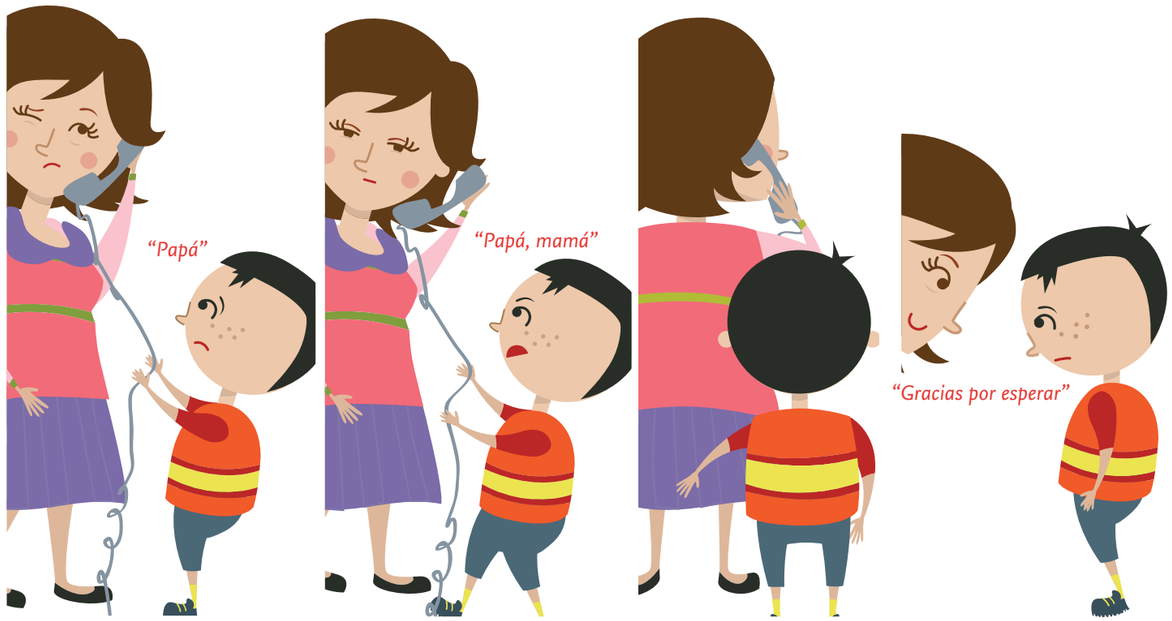
NO HAGA CASO DE LOS COMPORTAMIENTOS IRRITANTES | A 6

Algunas veces, los niños o las niñas hacen cosas que le pueden “sacar de quicio”, como lloriquear o interrumpirle. Si su hijo o hija consigue atraer su atención al hacer esto, seguirá haciendo lo mismo en el futuro. Lo mejor es pasar por alto los comportamientos irritantes, aunque esto cueste.

La clave está en no hacer caso o ignorar constantemente esta conducta.

Cuando usted empiece a ignorar los comportamientos irritantes, por un tiempo él o ella se portará peor, antes de abandonar definitivamente esta conducta. Es importante que en este momento, **usted no se dé por vencido(a)**, porque ya luego se le pasará.

La técnica de no hacer caso de comportamientos irritantes da mejores resultados si usted se da cuenta del buen comportamiento y le felicita justo en ese momento.



! *Los gritos no sirvieron de nada. Tener paciencia dio resultado.*

¿CÓMO AYUDARLES A COMPORTARSE?

A 7 | DÉ UN BUEN EJEMPLO

Los niños y las niñas aprenden casi todo observando lo que hacen y dicen otras personas, especialmente sus padres, madres y cuidadoras(es). Esto significa que con la misma facilidad pueden aprender de un mal ejemplo como de uno bueno.

* Si quiere que sus hijos o hijas tengan buenas costumbres, asegúrese de que lo oigan decir: “Por favor” y “Gracias”.

* Si quiere que sus hijos o hijas sean amables y sepan compartir cosas con otros, es importante que ellos y ellas le vean a usted ayudar y compartir.

! *Los niños y niñas imitan lo que usted hace.*

¿CÓMO AYUDARLES A COMPORTARSE?

FACILITE EL BUEN COMPORTAMIENTO | A 8

CAMBIAR LA ACTIVIDAD

* Si lo que el niño o la niña está haciendo no tiene nada de malo, pero el sitio o los objetos son inapropiados, cambie el lugar o las cosas. Explíquele la razón.

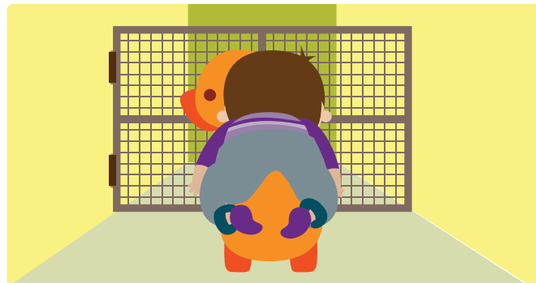
* Si un niño o una niña está haciendo algo que a usted no le gusta, déle algo distinto que hacer. Este es el mejor método con niños y niñas muy pequeños(as).

A 8 | FACILITE EL BUEN COMPORTAMIENTO

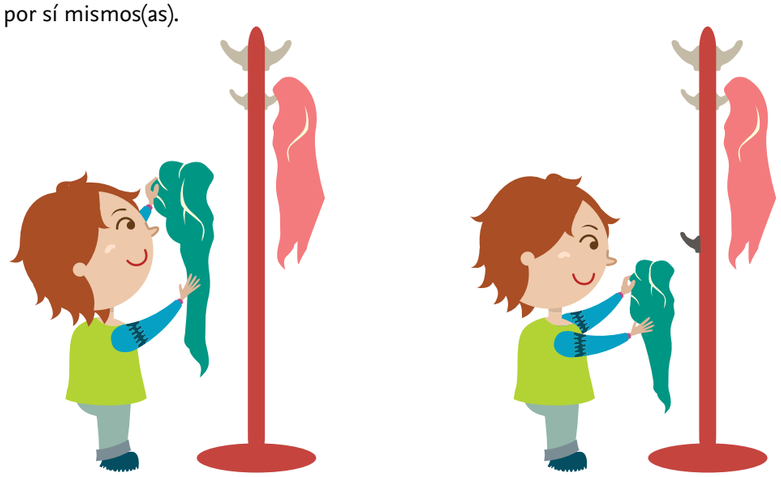
HAGA ALGUNOS CAMBIOS EN EL HOGAR

* Agregue lo necesario para hacer el ambiente más interesante.

* Limite el espacio donde el niño o la niña pueda jugar.



* Cambie los objetos de lugar para que su hijo o hija pueda hacer lo que usted desea. Tenga a su alcance objetos de uso frecuente, como vasos de plástico, cucharas que puedan tomar por sí mismos(as).



! *Es mejor tomar precauciones en lugar de decirle siempre que "No".*

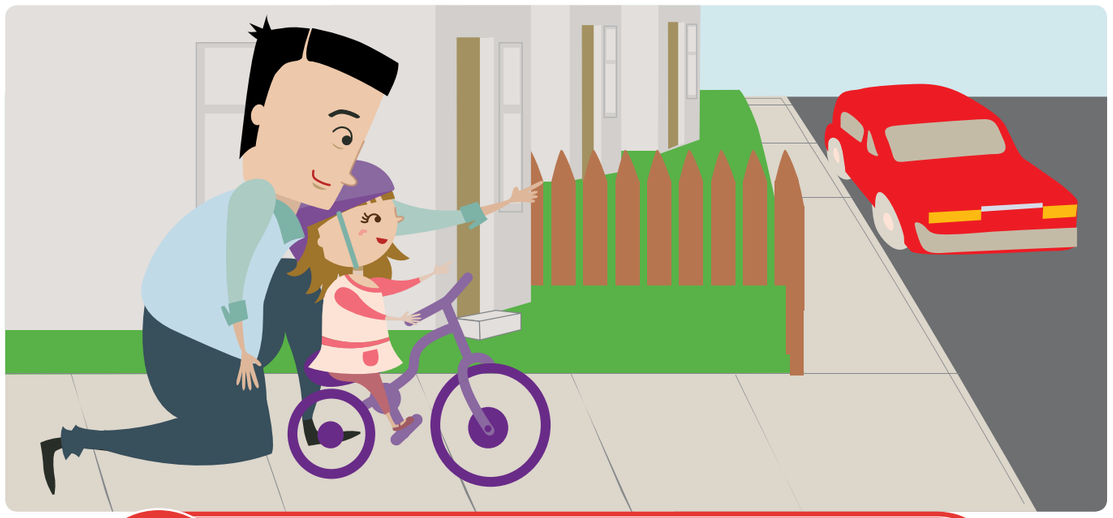
¿CÓMO AYUDARLES A COMPORTARSE?

ESTABLEZCA REGLAS EN CASA | A 9

Es importante establecer reglas y ayudar a sus hijos e hijas a cumplirlas para enseñarles a comportarse cooperativamente. Ellos y ellas se sienten más seguros(as) si saben que existen límites, reglas y si éstas están claras.

AL FIJAR LAS REGLAS:

1. Asegúrese de que su hijo o hija tiene edad suficiente para comprenderlas.
2. Explíquele claramente, repitiéndole a menudo:
   * lo que sí puede hacer
   * lo que no puede hacer
   * el porqué
3. Establezca el menor número de reglas posible.
4. Ponga una regla sólo cuando esté seguro(a) de que será consecuente con lo que dice y hace.
5. Las reglas deben ser estables, no se deben cambiar frecuentemente.Las reglas deben ser estables, no se deben cambiar frecuentemente, sea constante.
6. Explique sus reglas a los otros adultos que estén con el niño o la niña.



! *Los niños y las niñas sólo pueden seguir las reglas que comprenden.*

¿CÓMO AYUDARLES A COMPORTARSE?

A 10 | HAGA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS ENFRENTEN LAS CONSECUENCIAS DE LO QUE HACEN

Deje que los niños y las niñas asuman las consecuencias de lo que hacen.

* Él o ella aprende que usted habla en serio cuando dice:
"Si no ordenas tus juguetes, mañana no podrás jugar con ellos".

Los niños o niñas aprenden que si pelean por un juguete, nadie podrá jugar con éste.

¿QUÉ HACER CUANDO LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS SE PORTAN MAL?

¡A VECES ME SACAN DE MIS CASILLAS! | A 11

Manejar el comportamiento de los niños y las niñas es una de las tareas más difíciles de los padres, madres y cuidadoras(es).

Ellos y ellas se portan mal por muchas razones:

* Porque son demasiado pequeños(as) para saber cómo portarse mejor.

* Porque sienten malestar, están cansados(as), solos(as), aburridos(as), muy excitados(as), enfermos(as) o frustrados(as).

* Porque están tratando de comprender qué cosas pueden hacer y cuáles no están permitidas.

* Simplemente, porque son niños y niñas.

! *A veces, aunque usted haga todo lo posible para enseñarles a portarse bien, los niños o las niñas hacen de las suyas, tenga mucha paciencia.*

¿QUÉ HACER CUANDO LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS SE PORTAN MAL?

A 12 | TIEMPO PARA PENSAR

Cuando los niños y niñas se portan mal, puede ser muy difícil para los adultos mantener la calma y el autocontrol.

Quizás, algunas veces usted se siente tan enojado(a) que le cueste pensar con claridad en lo que debe hacer.

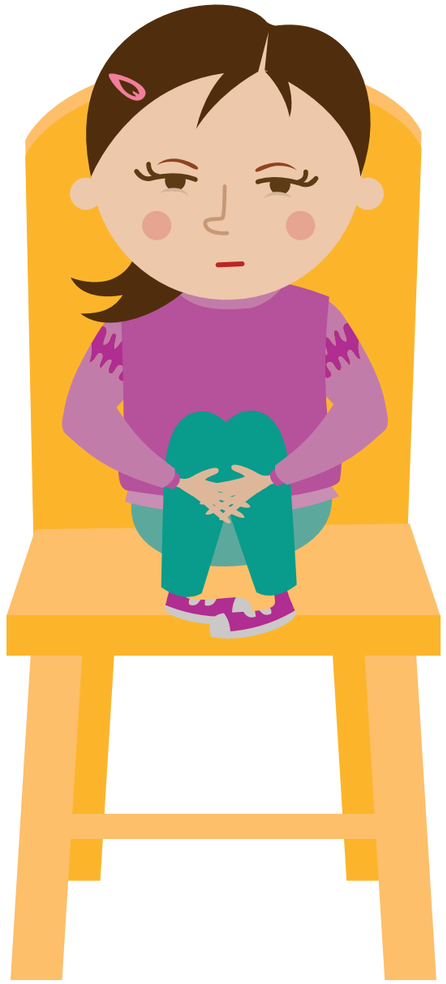
Del mismo modo, algunas veces los niños y niñas están tan enojados(as) y frustrados(as) que no pueden comprender claramente lo que usted les está diciendo.

Un tiempo para pensar permite que los niños y niñas se separen unos de otros por un rato y todos recobren la calma.

Ellos o ellas deben sentarse solos(as), tranquilos(as) y en silencio.

Hacer una pausa corta para pensar es un método útil, sobre todo **para niños y niñas mayores de 3 años.**

Este tiempo debe durar entre 3 a 10 minutos, según la edad del niño o la niña.



¿QUÉ HACER CUANDO LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS SE PORTAN MAL?

TIEMPO PARA PENSAR | A 12

Usted puede imponer un "tiempo para pensar" por distintas razones:

* **Para terminar con un comportamiento que causa problemas:** Por ejemplo, si los niños o niñas se están peleando, usted puede decretar un "tiempo para pensar" y ordenarles sentarse en silencio, alejados el uno del otro, entre 3 a 10 minutos, hasta que se sientan listos para seguir jugando juntos sin pelear.

* **Para cambiar el estado de humor del niño y niña:** Usted puede decretar un "tiempo para pensar" cuando vea que están empezando a descontrolarse –por ejemplo, poniéndose demasiado excitado(a) o brusco(a). Cuando el niño o la niña se haya calmado un poco, ofrézcale otra cosa para hacer, como jugar con plasticina o escuchar un cuento.

* **Para ayudar a los niños y niñas a controlarse:** Si ve que su hijo o hija se está poniendo muy enojado(a) o excitado(a), hágalo sentarse un rato en silencio hasta que se tranquilice.

Si el niño o niña es pequeño(a), siéntele un rato en su regazo para que se sienta seguro(a) y querido(a) mientras recobra la calma. El contacto físico calma a los niños y niñas.

También puede decidir un "tiempo para pensar" cuando usted necesite autocontrolarse. Si usted está tan enojado(a) que piensa que puede decir o hacer algo que luego lamentará, tómese un "tiempo para pensar" para usted mismo(a). Quédese sólo(a) por unos minutos hasta que se sienta más calmado(a)

Vea el libro **PADRES, MADRES Y CUIDADORAS(ES)** para mayor información sobre el manejo del estrés y la rabia.

¿QUÉ HACER CUANDO LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS SE PORTAN MAL?

A 13 | ¿Y PEGARLES?

Por más enojado(a) que usted esté, nunca se le debería pegar a un niño o niña.

Aunque el niño o la niña detenga su comportamiento al ser golpeado(a), a la larga no se obtienen buenos resultados y se daña la relación entre ustedes.

Si el niño o la niña tienen miedo de que usted le pegue, le hará caso mientras usted esté cerca, pero es posible que haga todo lo contrario cuando no le esté vigilando.

Si usted le pega a su hijo o hija, le demuestra su descontrol por la rabia y esto va en contra de lo que quiere enseñarles: que ellos y ellas aprendan a controlarse.

Pegar a un niño o a una niña no es un buen ejemplo y les enseña:

* Que está bien pegarles a los demás cuando hacen algo que a uno no le gusta.

* Que es correcto que un grande le pegue a un pequeño.

* A sentir miedo o enojo con la persona que les pega.

* A tener miedo a los adultos.

* A no pedirle ayuda por temor a su reacción.

* Mentir para evitar castigos.

Una palmada puede darle a usted un minuto de paz en el momento, pero a la larga, este método sólo causará más problemas.
Recuerde que los padres, madres y cuidadoras(es) estamos para proteger a los niños y niñas

¿QUÉ HACER CUANDO LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS SE PORTAN MAL?

RESOLVER PROBLEMAS | A 14

El mal comportamiento de un niño o una niña se puede manejar con mayor facilidad de lo que usted cree si enfrenta la situación como cualquier problema que necesite solución.

Para solucionar un problema, conviene plantearse estas cuatro preguntas:

1. ¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

2. ¿POR QUÉ ESTÁ PASANDO?

3. ¿QUÉ PUEDO HACER?

4. ¿Y SI NO DA RESULTADO?

Al contestar esas preguntas, usted comprenderá mejor el comportamiento de los niños o las niñas y lo que se puede hacer al respecto.

A 15 | EL COMPORTAMIENTO MUY ACTIVO

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Mi hija no para nunca – no puede estar un minuto quieta. Está en continuo movimiento de la mañana a la noche. ¡Estoy agotada!".

¿POR QUÉ?

La mayoría de los niños y niñas pequeños(as) son muy activos y tienen mucha energía. ¡Más que la mayoría de los padres, madres y cuidadoras(es)! Por eso, algunos se preocupan y se preguntan si su hijo o hija es normal. La mejor manera de darse cuenta es observarlo(a) cuando juega en grupo con otros niños o niñas. ¿Es su hija o hijo mucho más activa(o) que los demás?

Observe a su hija o hijo para ver si su comportamiento demasiado activo coincide con alguna situación en particular. Algunos niños o niñas se agitan mucho cuando están pasando por un período de estrés o malestar; por ejemplo, cuando llega un nuevo bebé o la familia se cambia de casa. Otros niños y niñas se ponen muy agitados después de comer ciertos alimentos y otros, a ciertas horas del día. Otros(as) son muy activos, ¡simplemente, porque esa es su manera de ser!

¿QUÉ PUEDO HACER?

* **Demuéstrele mucho cariño a su hijo o hija para que se sienta seguro(a) y protegido(a).** Quizá no sea muy fácil conseguir que la niña o el niño se quede quieta(o) unos momentos para poder abrazarle y decirle: *"Te quiero mucho"*, pero es importante que se sienta querida(o) y valorada(o). Demuéstrele a menudo su afecto con caricias y abrazos. Pase la mano por sus hombros cuando pasa junto a usted. Siéntele un minuto en su regazo si él o ella se acercan mientras usted habla por teléfono.

* **Sea constante y mantenga una rutina diaria.** Seguir un horario para el desayuno, almuerzo, cena, baño, siesta y juego puede ayudar a que los niños y niñas se sientan seguros(as) y protegidos(as).

* **Planifique muchas actividades físicas** –tanto en casa como al aire libre. No hay nada que usted pueda hacer para disminuir las energías de una niña o niño muy activa(o), pero puede ofrecerle un lugar seguro para jugar y muchas ocasiones de salir a correr y gastar su energía sin hacerse daño ni causarlo a los demás. Correr, saltar, trepar, jugar con agua, con una pelota, bailar. El niño o niña puede hacer lo que le guste, siempre que se encuentre en un sitio **seguro** y alguien le vigile.

RESOLVER ALGUNOS PROBLEMAS COMUNES

EL COMPORTAMIENTO MUY ACTIVO | A 15

Cuando usted le hable al niño o niña, asegúrese de que le presta atención. Los niños y niñas activos(as) están tan ocupados moviéndose de aquí para allá que a menudo les cuesta atender lo que se les dice.

Antes de decirle algo, usted debe captar su atención y, además, repetir lo que le diga.

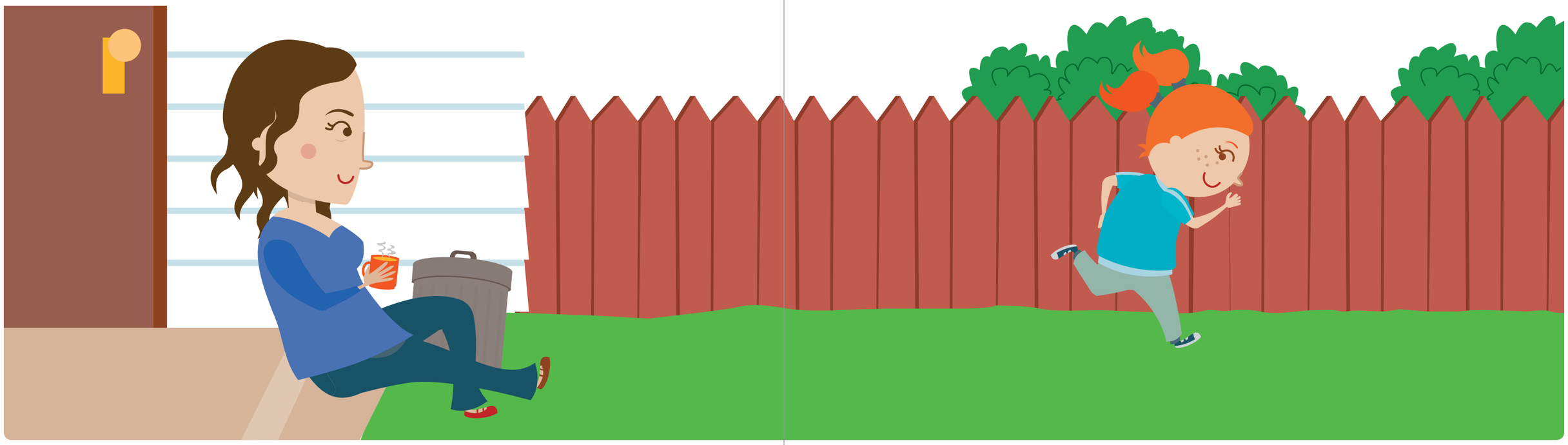
Por ejemplo, si usted ha establecido la regla de que *"No se debe correr en la cocina"*, no le sirve de mucho decir *"¡Quédate quieta!"* desde la otra habitación. Usted debe ir hasta donde está el niño o la niña, captar su atención sujetándole con suavidad y decirle: *"Recuerda que no se debe correr en la cocina. Puedes correr en el pasillo, pero no en la cocina"*.

¿Y SI NO DA RESULTADO?

Si la conducta de su hija o hijo le parece diferente de la de otros niños o niñas de su edad, pida ayuda.

* ¿Tiene más dificultades para concentrarse?
* ¿Tiene dificultad para seguir instrucciones simples?
* ¿Parece como si nunca escuchara?
* ¿Tiene más dificultad para quedarse tranquila(o)?
* ¿Tiene problemas para dormir?
* ¿Está enojada(o) o frustrada(o) con frecuencia?
* ¿Es imprudente, arriesgada(o) o demasiado exigente?

En el libro sobre **PADRES, MADRES Y CUIDADORAS(ES)** encontrará ideas e información sobre cómo conseguir ayuda. O bien, pida consejo a algún profesional del equipo en su centro de salud.



A 16 | EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Mi hijo es muy agresivo(a). Le pega y empuja a otros niños. Le quita los juguetes. Cuando está en un grupo, los otros niños terminan gritando, peleando y llorando".

¿POR QUÉ?

* A veces, cuando los niños o las niñas pequeños(as) no se salen con la suya, se frustran y se enojan mucho. Algunos pegan, empujan o muerden a otros(as), porque no se les ocurre otra cosa que hacer.

* A los niños o niñas les lleva tiempo aprender a tomar en cuenta los sentimientos de los demás, comprender que sus acciones afectan a otros y pensar antes de actuar.

* Algunos tienen problemas para usar y controlar su cuerpo. Por ejemplo, un niño o una niña que trata de sacarle el juguete a un compañero, puede terminar golpeándolo sin querer.

* A menudo los niños o niñas actúan de manera agresiva, porque tienen hambre, están cansados(as), estresados(as) o no se sienten bien.

* Como ellos no tienen aún suficientes palabras, entonces lo muestran con la conducta.

* Los niños y niñas pueden mostrarse agresivos(as), porque las personas de su ambiente también lo son o porque ven escenas violentas en la televisión o en videos.

RESOLVER ALGUNOS PROBLEMAS COMUNES

EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO | A 16

¿QUÉ PUEDO HACER?

* Demuéstrele mucho cariño para hacerle sentir seguro(a) y protegido(a).

* Establezca límites y sea constante.

* Dé un buen ejemplo de autocontrol. No le grite ni le pegue a su hijo o hija. Muéstrele que hay maneras de expresar sentimientos negativos sin tener que pegar ni golpear, por ejemplo, hablando.

* Dialogue con su hijo o hija para ayudarle a aprender a pensar antes de actuar con agresividad.

* Invente juegos imitando situaciones para ayudar a su hijo o hija a aprender que se puede pensar en algo sin tener que llegar a hacerlo en la realidad.

* Planifique las actividades de juego de modo que no esté con otros niños y niñas cuando se sienta cansado(a), estresado(a) o con hambre.

* Establezca un horario de comidas y cenas a intervalos regulares y asegúrese de que duerma lo suficiente en la siesta y en la noche.

* Dedique más tiempo a ayudar a su hijo o hija a aprender nuevas habilidades –comer, vestirse, jugar con otros–, de modo de que tenga menos motivos para sentirse frustrado(a) o enojado(a).

* Obsérvele de cerca para que usted pueda intervenir apenas él o ella exprese agresividad.

* Trate de evitar que su hijo o hija vea programas de televisión o videos violentos.

¿Y SI NO DA RESULTADO?

Puede suceder que usted tenga la impresión de que ya no hay nada que se pueda hacer con el niño o la niña. Pareciera que sólo se porta mal y que tiene todos los problemas imaginables todo el tiempo. Pega, muerde, pelea, llora, tiene rabietas. No se limita a decir "NO", sino que grita "¡NO!". Parece siempre enojado(a) y se diría que no le importa hacer daño a los demás. Nada de lo que usted diga o haga pareciera ayudarle y esto es agotador.

Estos niños y niñas son más difíciles de llevar. Si el suyo(a) está comportándose así, es posible que usted necesite ayuda para aprender a tratarle. Consulte el libro **PADRES, MADRES Y CUIDADORAS(ES)** donde encontrará ideas e información sobre cómo conseguir ayuda o bien, pida consejo a algún profesional de su centro de salud.

A 17 | LA HORA DE IRSE A DORMIR

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"A mi hija no le gusta irse a la cama en la noche. Después que la acostamos, nos llama y vuelve a levantarse".

¿POR QUÉ?

A veces, los niños y niñas tienen miedo de estar solos(as) y piensan que cuando mamá o papá salen, no van a volver más.

Si los padres, madres o cuidadoras(es) mandan a acostar a sus hijos o hijas porque se portaron mal, éstos(as) pensarán que ir a la cama es un castigo.

Algunos niños y niñas, necesitan dormir más horas que otros. Otros se acuestan y tranquilizan con más facilidad que otros.

¿QUÉ PUEDO HACER?

* Asegúrese que su hija o hijo **juega mucho al aire libre y hace suficiente ejercicio** durante el día, de modo que esté cansada(o) al final el día.

* Por la noche, los juegos deben ser tranquilos antes de ir a acostarse.

* **Acuéstelo(a) siempre a la misma hora.** Asegúrese que duerma lo suficiente.

* **Establezca una rutina a la hora de acostarse.** Haga las cosas en el mismo orden cada noche, como un ritual, por ejemplo:
  - Avísele a su hija o hijo que se acerca la hora de ir a la cama.
  - Haga que se ponga el pijama.
  - Haga que se lave, que se cepille los dientes y que vaya al baño.
  - Una vez acostada(o), arrópela(o) bien.
  - Cuéntele un cuento o hablen de un cuento o una imagen haciendo una historia.
  - Déle un beso de buenas noches.

* **La hora de acostarse debería ser fácil y agradable.** Asegúrese de que la cama del niño o la niña esté tibia, sea cómoda y que tenga un muñeco de peluche para reconfortarle. Si dice que no está cansada(o), permítale que juegue un rato en la cama, pero tranquilamente y sin levantarse.

* **No ver televisión por lo menos una hora antes de acostarse.** Para que su hija o hijo esté más relajada(o) debe suspender la televisión o los juegos electrónicos con una hora de anticipación antes de dormirse.

Si su hija o hijo se levanta de la cama:

* No le permita quedarse levantada(o) ni siquiera una vez.

* Acompáñela(o) calmadamente otra vez a la cama.

* Dígale algo breve y tranquilizador: *"Estoy aquí y te quiero mucho, pero ya es la hora de dormir. Cierra los ojitos y que duermas muy bien".*

* No realice nada que haga interesante el hecho de levantarse.

* No le hable más de lo sugerido, ni se sonría al llevarla(o) otra vez a la cama.

Si su hija o hijo llama o llora cuando ya está acostada(o):

* Vaya a verla(o).

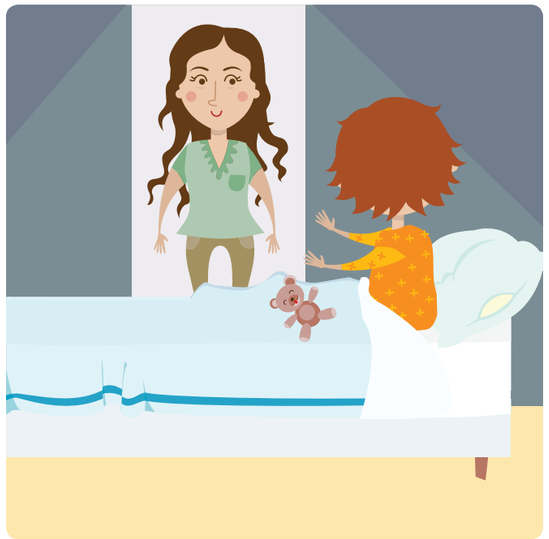
* Diga algo breve y tranquilizador, como: *"Estoy aquí y te quiero mucho, pero ya es la hora de dormir. Cierra los ojitos y que duermas muy bien".*

* No le levante, no le tome en brazos ni se enoje.

* Vuelva a hacer lo mismo cada vez que llore o llame. Al principio quizá tenga que hacerlo con frecuencia, pero pronto cesará.

¿Y SI NO DA RESULTADO?

Siga intentándolo. Vaya cada vez que le llame, pero quédese con ella o él sólo unos segundos. Haga que su compañía sea poco interesante y aburrida.



A 18 | EL NIÑO Y LA NIÑA QUE SE ORINA EN LA CAMA

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Mi hijo va al baño durante el día, pero de noche se orina en la cama".

¿POR QUÉ?

Porque se necesita más tiempo para aprender a no orinarse durante la noche.

¿QUÉ PUEDO HACER?

* No se preocupe. Hacerse "pipí" en la cama es frecuente hasta más o menos la edad de 5 años. Muchos niños y niñas necesitan pañales por la noche aun después de cumplir los 3 años.

* No haga mayores comentarios. Explíquele al niño o niña que cuando crezca y su vejiga se haga más grande, le será más fácil pasar toda la noche sin orinarse. Si él o ella quiere beber algo antes de acostarse, ofrézcale sólo un poco de agua.

* Cubra el colchón con un plástico grueso y use cobertores lavables para que no tenga que preocuparse por la cama.

* Si su hijo o hija se despierta por la noche y tiene que orinar, quizás le tenga que ayudar. A veces es útil dejar una luz tenue encendida.

EL NIÑO Y LA NIÑA QUE SE ORINA EN LA CAMA | A 18

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Mi hijo solía pasar toda la noche sin orinar, pero últimamente ha empezado a orinarse en la cama otra vez".

¿POR QUÉ?

A veces los niños y las niñas vuelven a orinarse en la cama cuando están frustrados(as) o estresados(as). Estas son algunas de las causas posibles:

* El nacimiento de un bebé.

* Un cambio de casa

* Una enfermedad

* Estar separado de sus padres, madres o cuidadoras(es)

* Problemas familiares

* Tener una nueva nana

* Ir a una nueva sala cuna o jardín infantil

¿QUÉ PUEDO HACER?

* Dedique más tiempo y atención al niño o la niña.

* Hágale sentirse importante y querido(a).

* Demuéstrele que usted no se enoja porque él o ella se orine en la cama y dígale que pronto dejará de sucederle.

¿Y SI NO DA RESULTADO?

Si su hijo o hija sigue orinándose en la cama, consulte a un profesional de salud para asegurarse de que el niño o la niña no tenga un problema físico.

! *No castigue a un niño o una niña por orinarse en la cama.*

A 19 | EL NIÑO Y LA NIÑA QUE MUERDE

¿QUÉ ES LO QUE PASA?
"Mi hijo muerde a otras personas".

¿POR QUÉ?
Algunos niños y niñas muerden, porque están enojados(as) o frustrados(as). Otros lo hacen para llamar la atención.

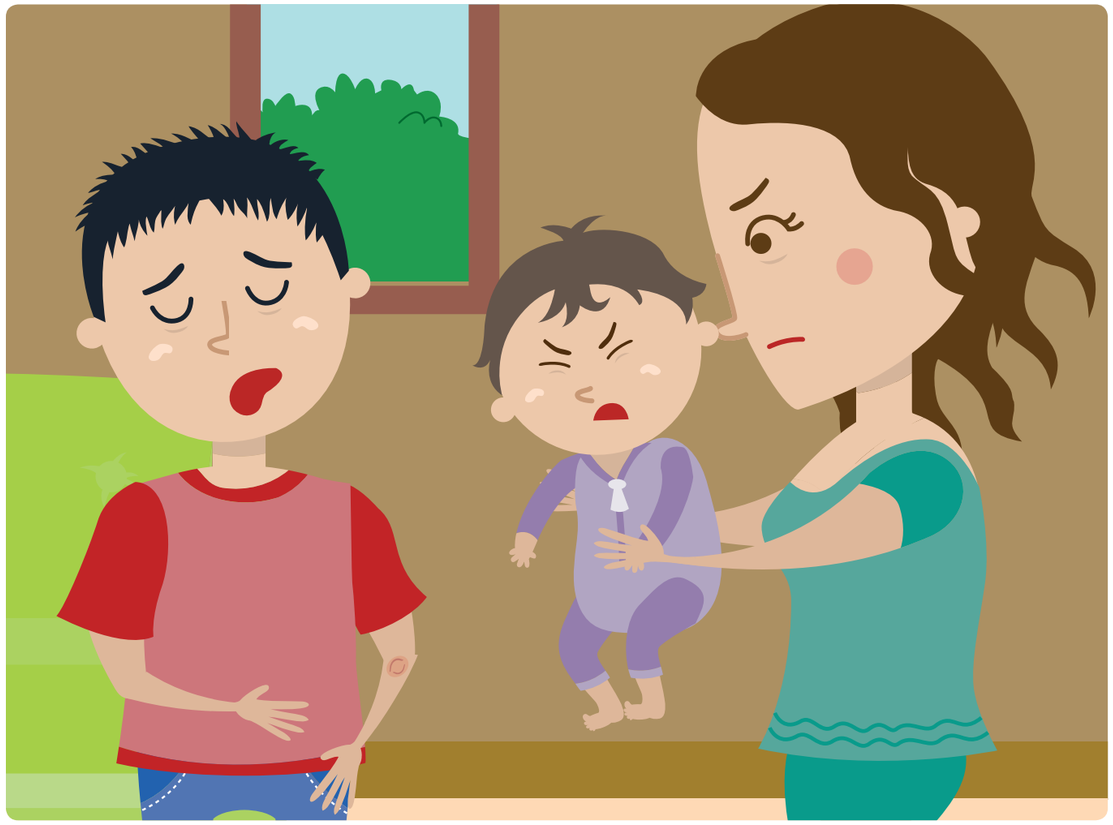
¿QUÉ PUEDO HACER?
No lo muerda ni lo agreda de vuelta. Si lo hace, le enseñará que los grandes tienen derecho a agredir.

Cuando su hijo o hija muerda a alguien:

1. Levántele con suavidad y dígale con calma, *"No te puedo dejar que muerdas a otras personas. Les duele mucho".*

2. Hágalo **todas las veces** que muerda.

¿Y SI NO DA RESULTADO?
Si su hijo o hija sigue mordiendo después de la edad de 4 años, consulte a una enfermera, educadora, médico u a otra persona calificada para ayudarle.



EL NIÑO Y LA NIÑA QUE SE AFERRA A LOS ADULTOS | A 20

¿QUÉ ES LO QUE PASA?
"Mi hijo se toma de mí y llora. No me aparta de su vista y tiene terror de los extraños".

¿POR QUÉ?
* Usted es muy importante para su hijo o hija. Los bebés, los niños y niñas pequeños(as) se aferran a los padres y madres para que no se alejen y para sentirse seguros(as) cuando están rodeados de personas que no conocen.

* Los niños o niñas mayores a veces se aferran a los padres, madres y cuidadoras(es) cuando están temerosos(as), inseguros(as) o enojados(as) por algo.

¿QUÉ PUEDO HACER?
* **Tenga paciencia.** Es normal que los bebés, los niños y niñas pequeños(as) pasen por períodos de mayor dependencia.

* **No se vaya a escondidas ni mienta sobre sus salidas.** Si usted sale, diga siempre algo así como: "Volveré pronto, te quedarás con… (nombre) quién te va a cuidar". Su hijo o hija aprenderá que puede tener confianza en que usted volverá.

* **Trate de acostumbrarle por lo menos a la presencia de otro adulto,** para que le resulte más fácil a usted cuando salga.

¿Y SI NO DA RESULTADO?
Esta etapa de gran dependencia generalmente se supera hacia la edad de 2 años, pero aún los niños o las niñas mayores a veces pueden retomar este comportamiento por un tiempo. Si esto sucede, elógiele más frecuentemente, exprésele mucho afecto y préstele mucha atención hasta que vuelva a sentirse seguro(a).

A 21 | EL BEBÉ QUE LLORA

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Sé que los bebés lloran, ¿por qué motivo?, ¿qué puedo hacer para ayudarle?"

¿POR QUÉ LLORAN?

El llanto es una de las maneras que tienen los bebés para decirnos que necesitan algo. Ellos o ellas nunca lloran sin razón.

Las causas frecuentes del llanto del bebé son:

* Tiene hambre
* Le duele algo
* Siente frío o calor
* Hay demasiado ruido o excitación
* Tiene miedo
* Se siente solo(a)
* Tiene cólicos (ver libro DESARROLLO FÍSICO)
* Le están saliendo los dientes

¿QUÉ PUEDO HACER?

* Apenas empiece a llorar, vaya pronto junto al bebé. No deje que se excite o llore tanto al punto de no poder calmarle.

* Trate de descubrir qué es lo que el bebé necesita y déselo. Por ejemplo, si usted piensa que al niño o niña le están saliendo los dientes, pruebe darle a morder un anillo de dentición.

Para calmar a un bebé que llora:

* Obsérvele e imagínese qué es lo que necesita.
* Háblele o cántele.
* Acurrúquele, déle su tuto o un peluche preferido.
* Envuélvale bien en una manta.
* Recuéstele sobre su hombro.
* Acúnelo.
* Paséele en brazos y balancéele suavemente.
* Déle de mamar
* Múdele.
* Déle su chupete si usa alguno.

Todos los bebés son diferentes. Algunos lloran mucho, otros no. Aunque llore mucho, su bebé no lo hace a propósito ni para molestar a los padres, madres o cuidadoras(es). Nunca deje que llore hasta que se canse.

Es más fácil calmar a un bebé cuando está empezando a llorar que cuando ha estado llorando ya un par de minutos, por lo tanto, es conveniente atenderle, tomarle y consolarle lo más pronto que usted pueda. Al contrario de antiguas creencias, usted no lo va a malcriar por consolarle o tomarle en brazos.

RESOLVER ALGUNOS PROBLEMAS COMUNES

EL BEBÉ QUE LLORA | A 21

¿Y SI NO DA RESULTADO?

* A veces pareciera que nada sirve para que deje de llorar. Trate de mantener la calma y siga intentando consolarle.

* Si su bebé llora **todo el tiempo –o no llora nunca–** consulte a algún profesional de la salud.

* Si el llanto del bebé le pone a usted muy nerviosa(o) o enojada(o), llame a un amigo o un familiar cercano para que le dé ayuda y apoyo.

* **No zamarree nunca a un bebé**, aunque usted esté al borde de un ataque de nervios, porque esto produce daños graves en el cerebro del bebé que afectarán su desarrollo e incluso arriesga su vida.

* Por último, si usted está tan alterado(a) que teme hacerle daño al bebé, póngale en la cuna u otro lugar seguro y salga de la habitación. Tómese un "tiempo para pensar" y pida ayuda a alguien de confianza. En el libro sobre PADRES, MADRES Y CUIDADORAS(ES), encontrará ideas sobre el modo de pedir consejo o ayuda de una enfermera, educadora, médico u otra persona calificada para ayudarle.

! ***Nunca zamarree o sacuda a un bebé***

A 22 | PROBLEMAS A LA HORA DE COMER

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"¡Mi hijo no come!", "Juega con los alimentos o los tira al piso", "Cada comida es una batalla".

¿POR QUÉ?

* Entre la edad de 1 y 2 años, los niños y niñas necesitan comer menos que antes.

* Los niños y niñas pequeños(as) tienen necesidad natural de tocar las cosas y ver qué pasa cuando las mezclan, las derraman o las aplastan. Para ellos, la comida es algo muy divertido y empiezan a comer con la mano.

* Si los niños y niñas se dan cuenta que pueden recibir mucha atención si juguetean con la comida, repetirán la conducta.

¿QUÉ PUEDO HACER?

* Mantenga la calma. El niño o niña no va a pasar hambre. Cuando tenga apetito comerá.

* Sírvale pequeñas cantidades de alimentos cortados y fáciles de comer.

* Aunque se ensucie, aliéntele a que coma por sí solo(a). Unos papeles de diarios o cartones puestos debajo de su sillita facilitarán la limpieza.

* Deje que el niño o la niña decida cuando ha comido lo suficiente.

* No use la comida como recompensa ni como castigo. Los elogios y la atención son mucho más eficaces.

* Si el niño o la niña tiene hambre entre las comidas, ofrézcale un poco de fruta o vegetales (palitos de zanahoria o pepino).

* Use una silla de comer para que se acostumbre a estar en un lugar fijo y ser incluido(a) en la mesa con ustedes.

¿Y SI NO DA RESULTADO?

Si su hijo o hija está bajo del peso esperado, parece cansado(a) o no crece, consulte a una enfermera o a un médico.

LOS MIEDOS | A 23

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Mi hija parece tener miedo de muchas cosas –la oscuridad, los perros, la gente".

¿POR QUÉ?

Los niños o las niñas pueden tener miedo:

* Porque algo los ha asustado (un perro grande o un incendio que vieron en la televisión)

* Porque alguien a quien conocen tiene miedo y aprenden este miedo (por ejemplo, ¿teme usted a las arañas?).

* Porque se imaginan algo horrible (por ejemplo, que hay monstruos en la oscuridad) y creen que es real.

¿QUÉ PUEDO HACER?

* Tómese en serio los miedos de su hija o hijo, aunque le parezcan sin motivo. No se burle ni se ría de sus temores.

* No obligue a la niña o al niño a ser valiente o a enfrentar lo que le asusta. Ayúdele a superar gradualmente sus temores, mostrándole figuras representativas de lo que teme para que vaya perdiendo el miedo poco a poco.

* Dígale que comprende lo que siente y muéstrele de a poco que no hay razón para tener este miedo.

* Si su hija o hijo tiene miedo de la oscuridad, deje una luz baja encendida.

¿Y SI NO DA RESULTADO?

* Si el miedo es incontrolable y parece que domina la vida del niño o de la niña, pídale consejo a un profesional de salud de su centro o a otra persona calificada para ayudarle.

A 24 | LAS PELEAS

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Mis hijos pelean mucho entre sí y con sus amigos".

¿POR QUÉ?

Aprender a compartir, cooperar y esperar su turno es difícil y lleva tiempo.

¿QUÉ PUEDO HACER?

* Si los niños o las niñas discuten, pero no se están pegando, deje que se las arreglen solos(as).

* Si se pegan, sepárelos(as) y dígales: *"No puedo dejar que se hagan daño"*.

* Pídales que se sienten separados, que se tomen un tiempo para pensar y que se calmen.

* Cuando vuelvan a estar juntos, ayúdeles a encontrar una manera de solucionar el problema y pedirse disculpas mutuamente.

¿Y SI NO DA RESULTADO?

Mantenga la calma. Lo importante es enseñar a sus hijos o hijas una manera más eficaz de llevarse bien e impedir que se lastimen o lastimen a otros.

LOS CELOS DEL NUEVO BEBÉ | A 25

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Mi hija mayor está muy celosa del nuevo bebé".

¿POR QUÉ?

La mamá está siempre ocupada con el bebé y nadie tiene tiempo de jugar con ella o él. Todo el mundo le trae regalos al bebé y le regalonean. Esto no parece justo y los niños o niñas pueden sentirse muy frustrados y abandonados.

¿QUÉ PUEDO HACER?

* Dígale que comprende que no es fácil acostumbrarse al nuevo bebé.

* Asegúrese de que no hay ninguna posibilidad de que la niña o el niño pueda lastimar al bebé, ni siquiera por accidente.

* Si la niña o el niño se pone a actuar como un bebé, deje que se exprese de esa manera y regalonéele hasta que se sienta más segura(o) y querida(o).

* Elógiele, aliéntele, hágale sentirse importante y satisfecha(o) de sí misma(o).

* Dedíquele un rato especial e individual cada día.

¿Y SI NO DA RESULTADO?

Tenga paciencia. A los niños y las niñas les lleva tiempo acostumbrarse a la presencia de un nuevo bebé.

A 26 | LA MENTIRA

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Mi hijo no parece darse cuenta de la diferencia entre la verdad y la mentira. No puedo creer ni una palabra de lo que dice".

¿POR QUÉ?

* Los niños y las niñas a veces inventan historias, pero sin intención de mentir.

* Si el niño o niña se ha portado mal, es posible que mienta porque tiene miedo de las consecuencias.

¿QUÉ PUEDO HACER?

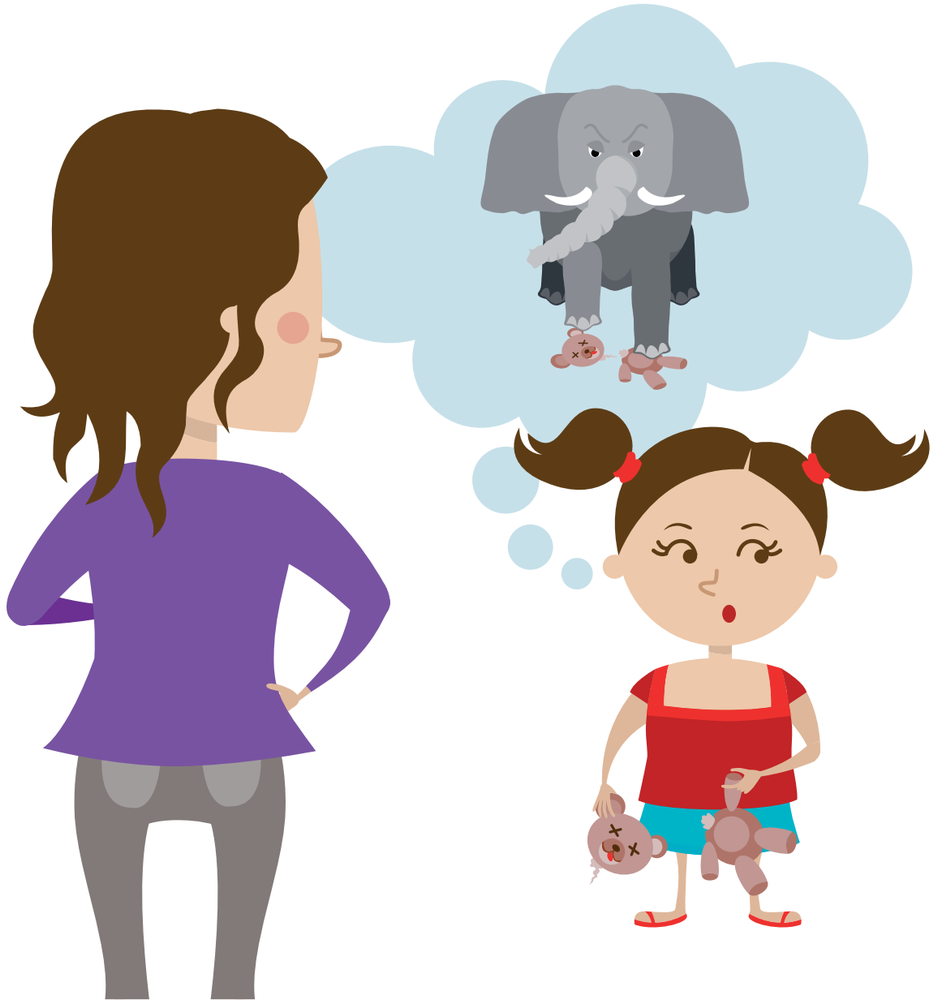
* Cuando inventen una historia sobre alguien que le rompió su juguete, admire su gran imaginación y pregúntele: "Ahora dime lo que pasó de verdad".

* Trate de ayudarle a decir la verdad.

* No exprese su enojo. Cuando su hijo o hija admita haber hecho algo mal, felicítelo(a) por decir la verdad.

¿Y SI NO DA RESULTADO?

Si su hijo o hija inventa muchas historias, tanto que a usted le cuesta distinguir lo real de lo que no lo es, trate de explicarle la diferencia con claridad. Si está muy preocupada(o) pida consejo a un profesional de su centro de salud.



LOS TICS Y COMPORTAMIENTOS REPETITIVOS | A 27

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

A veces los niños y niñas se muerden o se comen las uñas, se chupan el dedo, se giran un mechón de sus cabellos, se mecen rítmicamente o se apegan a una manta.

¿POR QUÉ?

Los niños y niñas desarrollan ciertos hábitos, como chuparse el dedo, como una manera de sentirse bien, consolarse, tranquilizarse o buscar llamar la atención. Esto no constituye un problema si en general los niños o niñas están contentos y lo practican ocasionalmente, como cuando están cansados(as), frustrados(as) o enfermos(as). Estos hábitos son un problema si ellos o ellas los prefieren ante cualquier otra actividad o los usan frecuentemente.

¿QUÉ PUEDO HACER?

* Estos hábitos son comunes. Trate de no avergonzarse ni disgustarse.

* Asegúrese que su hijo o hija recibe suficiente atención, elogios y cariño.

* Si se chupa el dedo o se muerde las uñas:
  - No le ate las manos.
  - No le ponga guantes ni mitones.
  - No le ponga sustancia de mal sabor en los dedos.

* No hable con otras personas sobre el hábito de su hijo o hija delante de él o ella, para evitar avergonzarle.

¿Y SI NO DA RESULTADO?

Si su hijo o hija practica cada vez más esa forma de tranquilizarse, pida consejo a un profesional de su centro de salud u otra persona calificada para ayudarle.

A 28 | LAS PESADILLAS

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Mi hijo se despierta gritando porque tiene pesadillas".

¿POR QUÉ?

Nadie conoce la causa exacta de las pesadillas. Al parecer, ocurren más frecuente cuando el niño o la niña están perturbados por alguna razón: como el nacimiento de un bebé en la familia, estar enfermo(as), tener una nueva nana, estar aprendiendo a avisar para ir al baño, cambiarse de casa, haber visto algún programa de televisión que le haya causado miedo o cuando hay problemas en la familia.

¿QUÉ PUEDO HACER?

* Cuando su hijo o hija se despierte asustado(a), acuda de inmediato y consuélele. Dígale que sólo fue un sueño.

* Por un tiempo, dedíquele más atención y elogios que de costumbre. Durante el día, hable con él o ella sobre las cosas que le puedan estar preocupando.

¿Y SI NO DA RESULTADO?

Si su hijo o hija tiene pesadillas cada vez más frecuentes, explíquele el problema a un profesional de su centro de salud o a otra persona calificada para ayudarle.

EL NIÑO Y LA NIÑA QUE DICE FRECUENTEMENTE ¡NO! | A 29

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Diga lo que diga, mi hija siempre contesta que no".

¿POR QUÉ?

Entre las edades de un año y medio y dos años y medio, los niños y niñas empiezan a querer tomar decisiones y hacer las cosas a su manera. Esto es parte de su desarrollo normal.

Decir "NO" es una manera de sentirse independiente.

¿QUÉ PUEDO HACER?

* **Evite entrar en discusiones con su hija o hijo.** Trate de no hacerle preguntas que se contesten con un sí o un no. Por ejemplo, no le diga *"¿Quieres ir a la tienda ahora mismo?"* La respuesta será NO. Pruebe decirle: *"Ahora vamos a ir a la tienda. ¿Quieres ponerte un suéter o la chaqueta?"*. Ella o él necesita tomar decisiones y usted necesita ir a la tienda.

* **Felicite a su hija o hijo cuando sea amable o le ayude.**

¿Y SI NO DA RESULTADO?

Tenga paciencia. Su hija o hijo está aprendiendo a ser independiente y a pensar por sí misma(o). Eso es algo bueno. *¡Aunque a veces no sea fácil de sobrellevar!*

A 30 | LA SEXUALIDAD: LAS PREGUNTAS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Mi hija quiere saber de dónde vienen los bebés. Pregunta por qué su hermanito tiene pene y ella no".

¿POR QUÉ?

Los niños y las niñas tienen curiosidad por todo. Normalmente, quieren conocer las partes de su cuerpo, el cómo y el porqué de todas las cosas.

¿QUÉ PUEDO HACER?

* Responda a sus preguntas con pocas palabras y con franqueza. Si su hija o hijo quiere saber más, entonces preguntará.

* Trate de responder las preguntas sobre sexo como cualquier otra pregunta. Para los niños o las niñas estas preguntas no son diferentes, a menos que sus padres se pongan nerviosos o se avergüencen. Si esto ocurre, los niños y niñas pensarán que han hecho algo malo.

* Si usted se siente incómoda(o) cuando tenga que responder preguntas sobre sexo, practique repitiendo las palabras en voz alta para sí misma(o) o a una amiga(o).

* Si le preocupa no encontrar las respuestas adecuadas, pida información a un profesional de salud, a una persona calificada para ayudarle.

* Consulte en la página web de CHILE CRECE CONTIGO, en consultas al especialista: *www.crececontigo.cl*

* Recurra a su biblioteca más cercana, para apoyarse con libros.

También puede contactarse con **FONOINFANCIA** para consultas sobre temas de desarrollo infantil y de crianza. Llame al 800 200 818, este es un servicio gratuito y de cobertura nacional.

LOS JUEGOS SEXUALES | A 31

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Mi hija a veces se toca los genitales".
"Encontré a mi hija jugando 'al doctor' con un amigo".

¿POR QUÉ?

Es común que los niños y niñas en algún momento se toquen o froten sus genitales. A veces puede suceder que tengan curiosidad por ver y tocar a otros niños y niñas de su edad. Este interés dura poco tiempo y no les hará mal hacer ninguna de esas cosas. Los niños y niñas son curiosos y se interesan en la sexualidad como en cualquier otra cosa. Si los padres, madres o cuidadoras(es) se disgustan por esa razón, ellos y ellas pueden preocuparse o sentirse culpables.

¿QUÉ PUEDO HACER?

* No dé demasiada importancia al hecho de que los niños y niñas exploren sus genitales. Explíquele que eso es algo que no se debe hacer en público.

* Si encuentra a los niños y niñas examinándose mutuamente, no haga un drama. Si se siente molesta(o), intente no expresarlo y sugiérales con calma otra cosa para hacer.

¿SI NO DA RESULTADO?

Si su hija o hijo juega o se toca sus genitales con mucha frecuencia y prefiere hacer esto en vez de cualquier otra cosa, pida consejo a un profesional de salud u otra persona calificada para ayudarle.

Los juegos con curiosidad sexual son esperables entre niños y niñas de una misma edad. Sin embargo, debería pedir ayuda si su hijo o hija impone u obliga a juegos sexuales a otros niños y niñas que no están interesados por ese tipo de juegos o si se interesa por juegos sexuales con niños y niñas mucho mayores o menores que él o ella.

Si su hijo o hija le habla sobre detalles de la sexualidad de los adultos que a usted le llamen la atención, consulte en su centro de salud.

A 32 | EL ROBO

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Mi hija se lleva cosas que no le pertenecen".

¿POR QUÉ?

A los niños y niñas les toma tiempo aprender a distinguir entre las cosas que pertenecen a otros y las que pueden llevarse prestadas. Quizás a usted no le importe que su hija o hijo tome un lápiz de su cartera, pero es probable que usted se enoje si le saca una moneda de cien pesos. Para la niña o el niño no hay ninguna deferencia.

¿QUÉ PUEDO HACER?

* No se altere. Si es la primera vez que esto ocurre, considérelo como una equivocación.

* Enseñele a no tomar nada sin pedirlo.

* Si toma algo sin pedirlo, pídale y ayúdele a devolverlo o reponerlo.

* No deje pasar lo que ha hecho y no lo trate como una gracia. Explíquele por qué está mal hacerlo.

¿SI NO DA RESULTADO?

Si su hija o hijo se lleva cosas con mucha frecuencia, quizá sienta que nadie le da suficiente afecto. Si a usted le preocupa que su hija o hijo robe, pida consejo a alguien de confianza.

EL NIÑO Y LA NIÑA QUE TARTAMUDEA | A 33

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Mi hijo tartamudea".

¿POR QUÉ?

Casi todos los niños o niñas dudan al hablar o tartamudean en ciertos momentos.

El tartamudeo puede llegar a ser un problema si los padres, madres y cuidadoras(es) hacen un drama. Cuando un niño o una niña está nervioso(a) o frustrado(a) el tartamudeo empeora.

¿QUÉ PUEDO HACER?

* Escuche a su hijo o hija. No le apure ni le corrija, no termine las frases por él o ella ni le haga repetir palabras.

* Háblele lento y claro.

* Hágale comprender que es un gusto hablar con él o ella.

* Déle mucho cariño, afecto y elogios.

¿SI NO DA RESULTADO?

Si después de intentar lo indicado, el niño y niña no mejora el tartamudeo, consulte a un profesional de su centro de salud u otra persona calificada para ayudarle.

A 34 | LAS RABIETAS O PATALETAS

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Cuando mi hija se enoja o no consigue lo que quiere, tiene una pataleta".

¿POR QUÉ?

Las rabietas son una manera de expresar o desahogar la rabia. En general, comienzan a los dos años de edad. El niño o la niña se enoja y se frustra cuando no consigue lo que quiere o cuando le piden algo que no quiere hacer. Las pataletas son más frecuentes cuando un niño o una niña está cansado(a) o frustrado(a).

Recuerde:

El padre, la madre o cuidador(a) es quién debe dar consuelo y calma en momentos difíciles como este, quien le ayude a disminuir su rabia y le ayude a volver a controlar su emoción.

¿QUÉ PUEDO HACER?

* Mantenga la calma. No deje que su hijo o hija se haga daño a sí mismo(a) o lastime a otra persona.

* Aunque usted también sienta rabia, mantenga el control de sí mismo(a). No le critique, no le golpee ni amenace.

* Intente imaginarse y entender qué ha pasado y qué es lo que desde el punto de vista del niño o la niña ha producido este descontrol.

* Agáchese y trate de mirar al niño o a la niña de frente, cara a cara.

* Dígale que usted sabe que él o ella siente mucha rabia por lo que ha ocurrido.

* No ceda ante su exigencia, pero tampoco trate de hacerle razonar.

* Ofrézcale una idea diferente para hacer juntos que sea realista y atractiva de aceptar como una solución alternativa a este descontrol.

* Tóquele, abrácele y mantenga contacto físico.

* Cuando recupere su calma, háblele sobre qué le hizo actuar así.

* Estimule a que el mismo niño o niña pueda decirle con sus propias palabras lo que sintió.

¿SI NO DA RESULTADO?

Si su hija o hijo tiene muchas pataletas, pregúntese si usted está contribuyendo a ese tipo de comportamiento:

– prestándole demasiada atención cuando tiene una pataleta.

– y poca atención cuando se porta bien.

– o reaccionando de forma contradictoria frente al niño o niña, de modo que a él o ella le cuesta entenderle.

Si la situación le preocupa, pida consejo a un profesional de su centro de salud u otra persona calificada para ayudarle.

ENSEÑAR AL NIÑO Y A LA NIÑA A AVISAR PARA IR AL BAÑO | A 35

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Quisiera saber cuándo debo empezar a enseñar al niño y niña a avisar para ir al baño y cómo debo hacerlo".

¿POR QUÉ?

Enseñar a un niño o una niña a avisar para ir al baño a veces puede llegar a ser un problema cuando los padres, madres o cuidadoras(es) comienzan demasiado temprano y obligan al niño o niña a aprender antes de estar listo(a). Antes de la edad de 2 años o de 2 años y medio, los niños y niñas NO pueden controlar con éxito los músculos que sirven para retener la orina o la defecación. De hecho, no lo aprenden del todo sino hasta los 4 ó 5 años. Las niñas con frecuencia aprenden antes que los varones a avisar para ir al baño.

El niño y la niña está listo para aprender a usar el baño cuando:

* Puede avisar en palabras que necesita ir al baño. Dice *"pipí"* o *"caca"*.

* Puede comprender órdenes simples.

* Se siente incómodo(a) con los pañales mojados o sucios.

* Se da cuenta de que está orinando o defecando.

* Quiere aprender a avisar.

A 35 | ENSEÑAR AL NIÑO Y A LA NIÑA A AVISAR PARA IR AL BAÑO

¿QUÉ PUEDO HACER?

Cuando crea que un niño o una niña está listo(a) para aprender a ir al baño, no se apure:

1. **Acostúmbrele a la idea de usar la bacinica.** Explíquele para qué se usa. Deje que se siente ahí con o sin ropa. No espere que la use inmediatamente.

2. **En general, el niño o la niña aprende primero a evacuar el intestino.** Si su hijo o hija evacua el intestino todos los días, aproximadamente a la misma hora o si ve que está haciendo fuerza o puja, pregúntele si quiere sentarse en la bacinica. Si dice que "no", no le obligue. Aproveche la hora después del almuerzo.

3. **Ponga la bacinica cerca del lugar donde el niño o la niña juega,** de modo que le sea fácil verla y usarla.

4. **Cada día, deje al niño o la niña sin pañales durante un rato.** Dé por hecho que habrá algunas veces que se orinará y habrá pozas de orina en el suelo, pero tenga paciencia. Felicítele cuando use la bacinica y no se enoje si no lo hace.

5. **Cuando haya aprendido a usar bien la bacinica,** no le ponga pañales durante el día.

6. **Sacarle los pañales de la noche, tomará un tiempo más largo.** Cuando empiece a despertarse seco(a) por las mañanas, puede comenzar a no ponerle pañales por la noche.

¿Y SI NO DA RESULTADO?

* **No se preocupe.** Déjelo para más adelante. Aunque los padres y madres no les enseñaran, los niños y niñas aprenderían esto solos(as).

* Si necesita ayuda, consulte con un profesional de salud, educadora u otra persona calificada para ayudarle.

EL NIÑO Y LA NIÑA QUE LLORA DEMASIADO | A 36

¿QUÉ ES LO QUE PASA?

"Mi hijo lloriquea mucho. Me saca de mis casillas".

¿POR QUÉ?

Los niños y las niñas lloran por varios motivos:

* Porque están cansados(as) o tienen hambre.

* Porque están preocupados(as) o se sienten inseguros(as).

* Porque han aprendido que llorar es una buena manera de atraer la atención suya.

¿QUÉ PUEDO HACER?

* Asegúrese que su hijo o hija descansa y duerme lo suficiente.

* Cuando el hijo o la hija lloriquee sin razón, haga como si no le escuchara.

* Cuando pare de llorar, préstele atención.

* Enséñele mejores formas de atraer su atención.

* Dígale que usted escucha mejor cuando él o ella usa su voz "de niño(a) grande".

¿Y SI NO DA RESULTADO?

No se dé por vencido. Recuerde que cuando usted empieza a no hacer caso de un comportamiento irritante, éste empeora por un tiempo antes de empezar a mejorar.

Si le parece que su hija o hijo lloriquea mucho todo el tiempo, pídale consejo a un profesional de su centro de salud, una educadora u otra persona calificada para ayudarle.

NO PUEDO ARREGLÁRMELAS SOLO(A)

A 37 | LOS NIÑOS Y NIÑAS Y LAS CRISIS FAMILIARES

Los problemas familiares, como una separación, una muerte, las peleas entre el padre y la madre, el consumo excesivo de alcohol o la cesantía, pueden influir negativamente en el comportamiento de los niños y las niñas.

Cuando algo perturba a un niño o a una niña pequeño(a), ellos o ellas desean volver a la época en que se sentían más seguros(as). Entonces se ponen a actuar como un(a) bebé. Lloriquean, se orinan, hablan como un bebé, se olvidan de cómo vestirse o se ponen muy dependientes.

Cuando hay un problema en la familia, los niños y las niñas necesitan saber qué es lo que está sucediendo y que esto no es culpa de ellos o ellas. En estos momentos, es cuando necesitan mucho más amor, atención y comprensión.

Los padres, madres y cuidadoras(es) también pueden necesitar ayuda en tiempos difíciles. El libro sobre **PADRES, MADRES Y CUIDADORAS(ES)** ofrece un punto de partida.

Asimismo, usted puede comunicarse con personas de su comunidad que estén calificadas para ayudarle y pedir ayuda a familiares, amigos(as), religiosos o abuelos(as).

NO PUEDO ARREGLÁRMELAS SOLO(A)

¡A VECES TENGO LOS NERVIOS DE PUNTA! | A 38

Los padres, madres y cuidadoras(es) también se enojan. Todos somos seres humanos y en ocasiones, el mal comportamiento de un niño o niña puede ser la gota que rebalsa el vaso.

* Dirija su rabia hacia lo que el niño o niña hizo, no hacia la persona del niño o niña. Asegúrese de que su hijo o hija comprenda que a usted no le gusta lo que él o ella ha hecho, pero que le quiere igual.

* Si usted se enfurece y pierde la paciencia, dígale luego a su hijo o hija que lo lamenta. Los niños o niñas también tienen sentimientos.

* En el libro sobre **PADRES, MADRES Y CUIDADORAS(ES),** encontrará ideas para controlar la rabia y enfrentar el estrés.

! *Usted no siempre puede controlar lo que siente, pero sí puede controlar lo que hace.*

COMPORTAMIENTO