

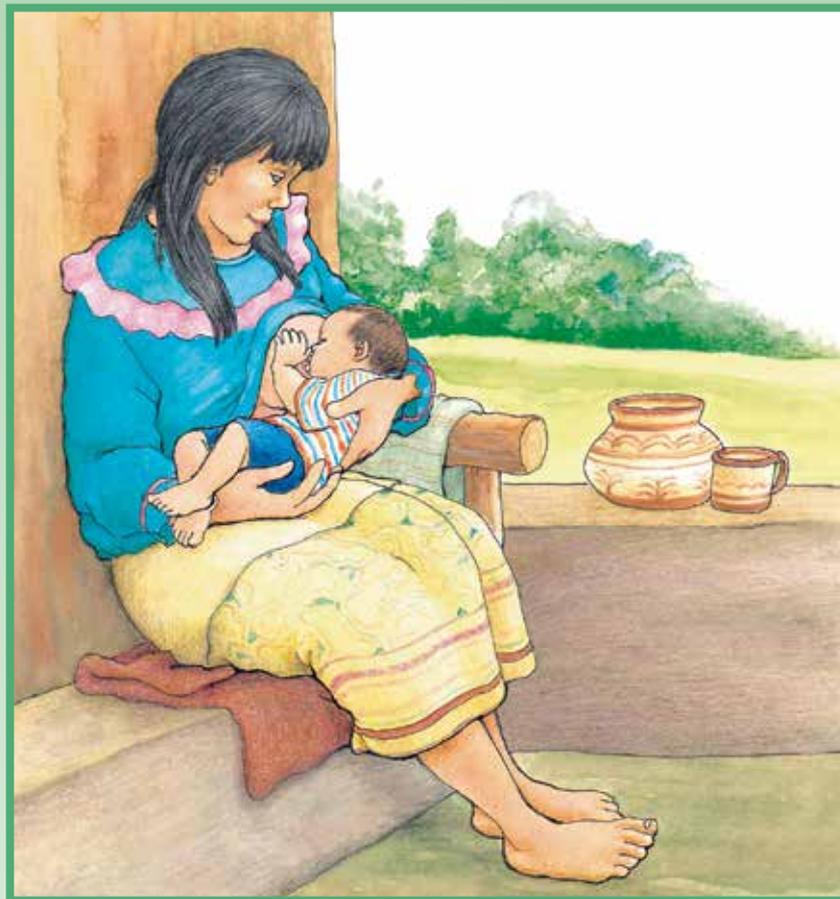


MINISTERIO DE EDUCACIÓN

El valor educativo de los cuidados infantiles

para la atención de los niños y niñas de 0 a 3 años

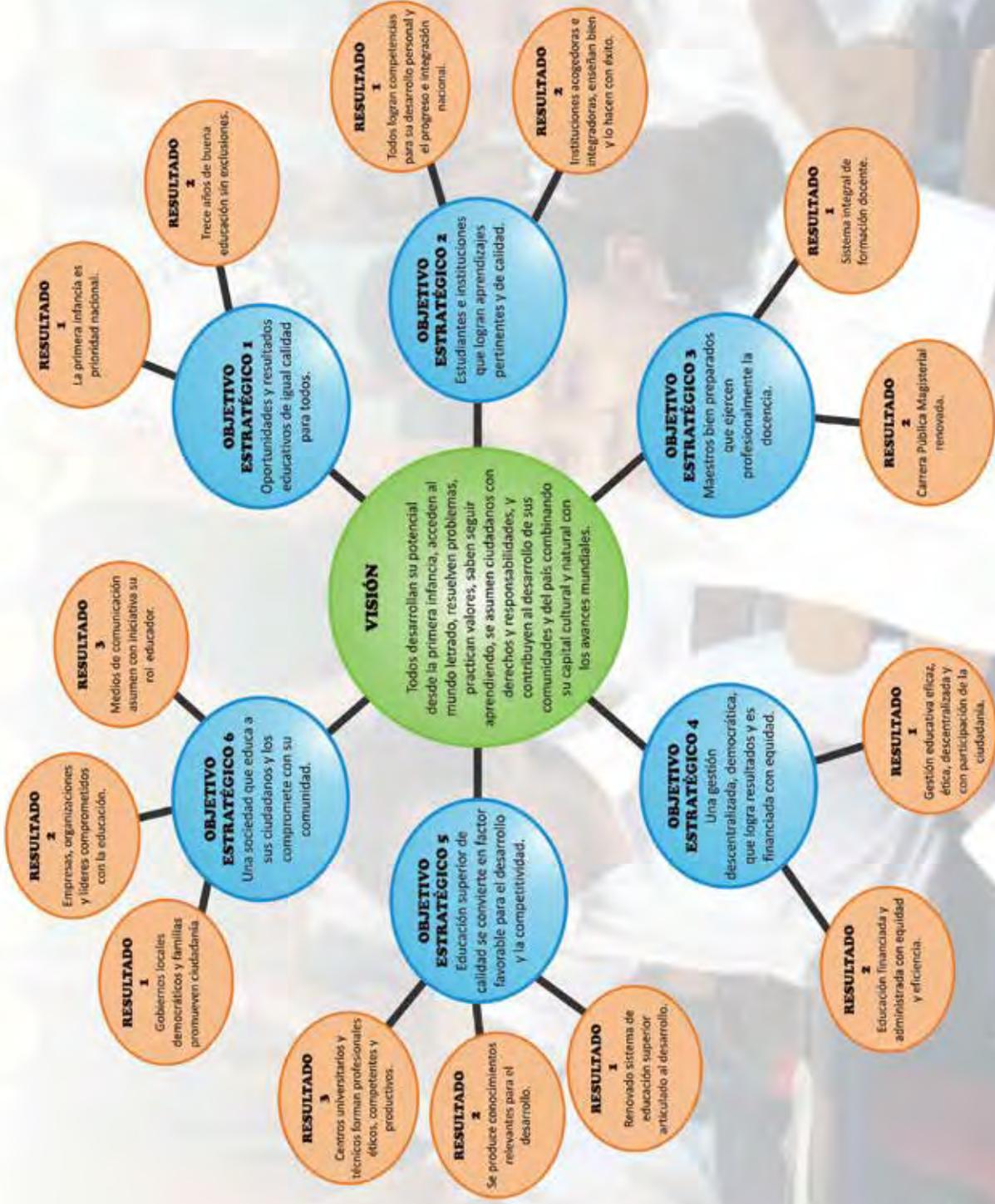
Guía de orientación



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN INICIAL

PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2021



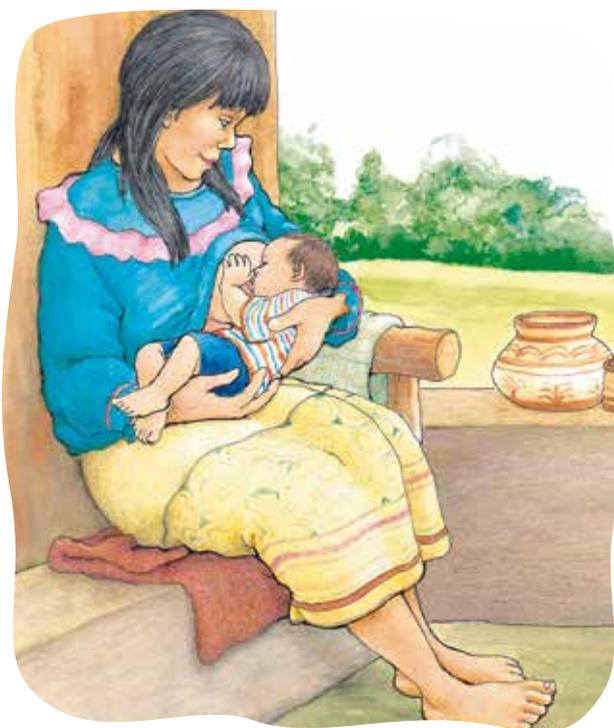


MINISTERIO DE EDUCACIÓN

El valor educativo de los cuidados infantiles

para la atención a los niños y niñas de 0 a 3 años

Guía de orientación



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN INICIAL



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

EL VALOR EDUCATIVO DE LOS CUIDADOS INFANTILES

Guía de orientación para la atención a los niños y niñas de 0 a 3 años

Ministerio de Educación

Av. De la Arqueología, cuadra 2, San Borja
Lima, Perú
Teléfono: 615-5800
www.minedu.gob.pe

Primera edición 2013
Tiraje: 5000 ejemplares

Elaboración de contenidos

María del Rosario Rivero Pérez

Adecuación didáctica y corrección de estilo

Sonia Planas Ravenna

Revisión y aportes

Elizabeth Moscoso Rojas
Maritza Ochoa Villar

Diagramación

Hungria Alipio Saccatoma

Ilustraciones

Oscar Casquino Neyra

Impreso por

.....
RUC.....

© Ministerio de Educación

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción de este libro por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso de los editores.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional
del Perú:

N° 2013-xxxxx

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*

Índice

Presentación	5
Propósito de la guía	6
PRIMERA PARTE	10
I. IDEAS QUE ORIENTAN LA ATENCIÓN EDUCATIVA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 3 AÑOS	
1.1 Mirada sobre la niñez.....	11
1.2 Principios que orientan la atención educativa de los niños y niñas	12
1.3 Elementos favorecedores del desarrollo y aprendizaje de los niños de 0 a 3 años.....	13
SEGUNDA PARTE	15
II. IMPORTANCIA DE LOS MOMENTOS DE CUIDADO INFANTIL	
2.1 El valor formativo de los momentos de cuidado infantil.....	18
2.2 Implicancias de los momentos de cuidado infantil	21
2.3 El vínculo del cuidador con el niño y la niña.....	23
TERCERA PARTE	35
III. ¿CÓMO FAVORECER EL DESARROLLO Y APRENDIZAJE EN LOS MOMENTOS DE CUIDADO INFANTIL?	
3.1. Situaciones para brindar un cuidado corporal respetuoso	37
3.2. El momento del baño	43
3.3. El momento del cambio de ropa	48
3.4. El momento de la alimentación.....	54
3.5. El momento del sueño	73
3.6. Acompañando el proceso de control de esfínteres	81
Para recordar	93
Bibliografía	95



Presentación

Actualmente, el que los estudiantes demuestren seguridad y cuidado de sí mismos, valoren su identidad personal, social y cultural en distintas circunstancias, y se sepan comunicar con los otros de manera eficaz, resulta ser un reto educativo muy valorado en la sociedad.

Gracias al aporte de diversas investigaciones se ha llegado a reconocer que estos aprendizajes se inician a muy temprana edad, y es desde los primeros momentos de interacción con el adulto - que el bebé o niño pequeño - va interiorizando lo que éste le trasmite a través del contacto corporal, su voz, y su trato cotidiano. Estas primeras experiencias son las que van a sentar bases en la formación de su seguridad física, emocional, y en la percepción de sí mismo y de los demás.

En ese sentido, los momentos de cuidados, son oportunidades educativas privilegiadas que por lo general no se aprovechan como tales, perdiéndose la posibilidad de potenciar interacciones entre el adulto que cuida y el niño, que favorezcan su desarrollo y aprendizaje. Este material contiene orientaciones específicas para atender en forma pertinente las necesidades de cuidado de los bebés, niños y niñas entre los 0 y 3 años.

En la primera parte se presentan ideas claves que orientan la atención educativa a los bebés, niños y niñas de este grupo de edad. En la segunda parte, se fundamenta la importancia de los momentos de cuidado y las implicancias en la formación integral. En la tercera parte, se brindan orientaciones precisas para favorecer el desarrollo y aprendizajes de los niños en las actividades de sostén, alimentación, sueño, baño, cambio de pañal y ropa, así como también el tipo de acompañamiento que se requiere brindar para un adecuado proceso de control de esfínteres.

Te animamos a leer esta guía en forma crítica y reflexiva incorporando en tu práctica aquellos aspectos que favorezcan tanto el desarrollo integral de los bebés, niños y niñas que atiendes, como la formación de las familias a las que llegas en tu trabajo diario.

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN INICIAL



Propósito de la guía

Esta guía brinda lineamientos y orientaciones concretas a los adultos que dan atención educativa a los niños de 0 a 3 años, buscando promover interacciones pertinentes durante los diferentes momentos de cuidado infantil, los cuales deben valorarse como espacios de maduración y aprendizaje.

Se propone al mismo tiempo revalorar, tanto a la familia como a los adultos cuidadores, en su función de acompañantes activos en el desarrollo infantil. Entendiendo a la familia como integrante de una comunidad que, inmersa en una realidad concreta, tiene un rol histórico y social.

Esta guía habrá cumplido su objetivo si al término de su lectura se logra:

- Identificar ideas claves que orientan la atención educativa de los niños de 0 a 3 años.
- Conocer la importancia e influencia que tienen los momentos de cuidado infantil en el proceso de desarrollo y aprendizaje de los niños.
- Identificar criterios básicos que permitan dar una atención pertinente a los niños y niñas durante los momentos de cuidado; mejorando además las condiciones del lugar donde se les atiende.
- Identificar el rol que le toca desempeñar al adulto, durante los momentos de cuidado, para favorecer el desarrollo y aprendizajes de los niños y niñas.

Esta guía, forma parte del módulo de materiales diseñados para brindar orientaciones y lineamientos educativos específicos, que contribuyan en la implementación de la propuesta educativa para este grupo de edad.

Está dirigida a todos los agentes educativos que trabajan en los distintos servicios de atención a los niños y niñas entre 0 y 3 años. Ha sido elaborada en el marco de las actividades de *Fortalecimiento de los Servicios del Ciclo I de la Educación Básica Regular*, emprendidas por Dirección de Educación Inicial del Ministerio de Educación.

Módulo de materiales para la atención educativa de los niños de 0 a 3 años:

- Guía: Educación temprana para los niños y niñas de 0 a 3 años.
- Guía: Programas educativos para los niños y niñas de 0 a 3 años
- Guía: Materiales educativos para los niños y niñas de 0 a 3 años
- Guía: Espacios educativos para los niños y niñas de 0 a 3 años



- Guía: El valor educativo de los cuidados infantiles
- Guía: Favoreciendo la actividad autónoma y juego libre de los niños y niñas de 0 a 3 años.
- Guía: El valor educativo de la observación del desarrollo del niño
- Guía: Planificación educativa para los niños y niñas de 0 a 3 años.
- Guía: Evaluación en el Primer Ciclo de la EBR

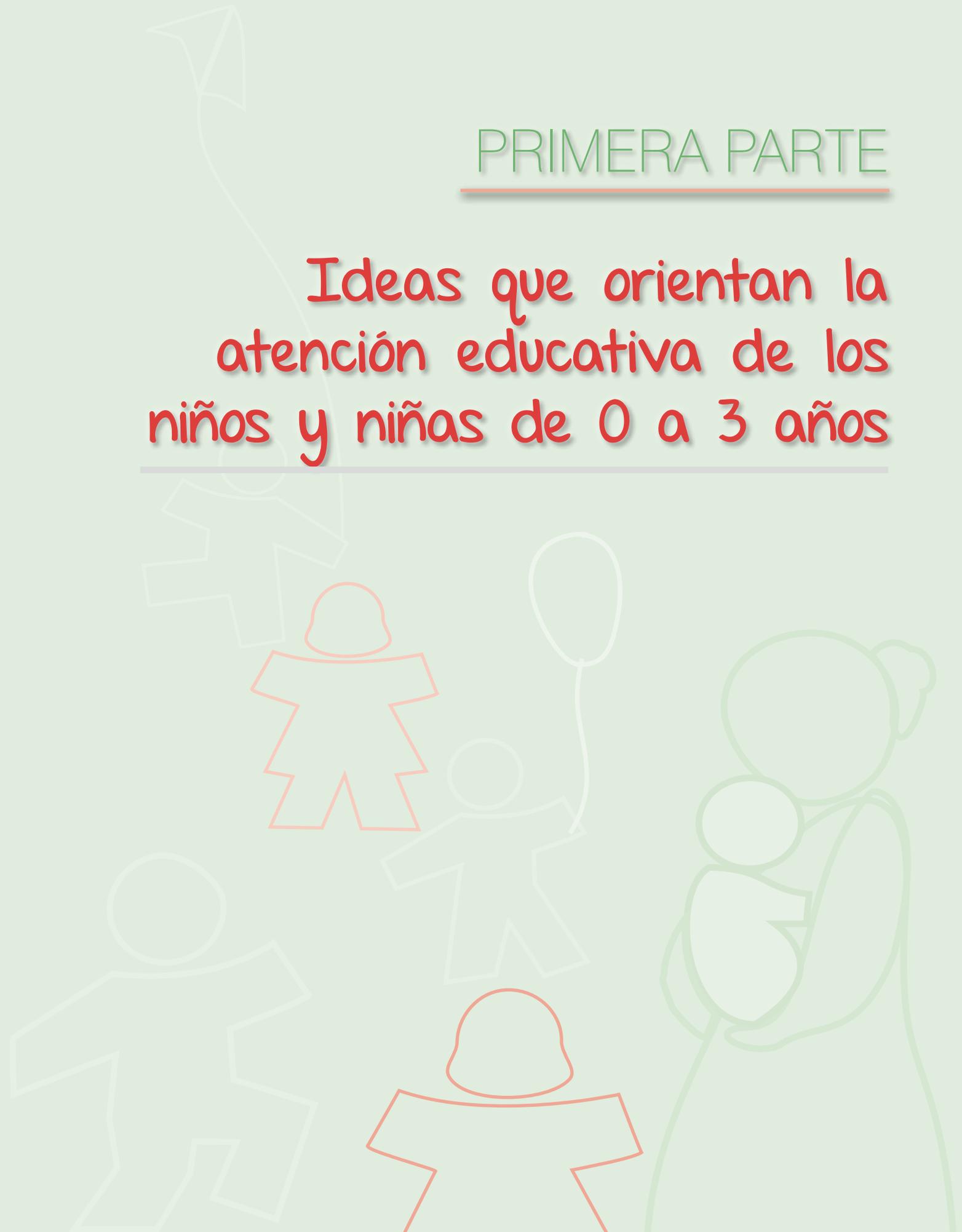
Materiales de apoyo:

- Cartillas: Cuidados con amor
- Rotafolios para el trabajo con las familias
- Calendarios para las familias



PRIMERA PARTE

Ideas que orientan la atención educativa de los niños y niñas de 0 a 3 años



1. Ideas que orientan la atención educativa de los niños¹ menores de de 0 a 3 años

Las ideas que tenemos sobre cómo son los niños y cuáles son sus necesidades marcan sin duda el tipo de atención que le brindamos, es por ello que, en coherencia a los objetivos y fines de la educación en el país, resulta imprescindible iniciar esta guía haciendo referencia a la mirada de niñez de la que se parte, a los principios que orientan la Educación Inicial y a los elementos que favorecen el desarrollo infantil en los primeros años de vida.

1.1 Mirada sobre la niñez

A la luz de las actuales investigaciones con infantes, se ha dado un salto cualitativo en la mirada y en el abordaje de la infancia. Es así que se parte de reconocer al niño como:

- **Sujeto de derechos:** Persona en evolución permanente, que requiere de condiciones específicas para crecer y desarrollarse, cuya singularidad y particularidad deben ser reconocidas en todos los campos de su desarrollo.
- **Sujetos de acción más que de reacción:** Los bebés llegan al mundo dotados de capacidades para percibir, moverse, relacionarse con el entorno y aprender. Estas capacidades le permiten, observar su entorno, intervenir en él de acuerdo a sus posibilidades e iniciativas, transformarlo y a partir de esa interacción también se transforman. La acción del niño es la que le permite explorar, conocer y formar su pensamiento.
- **Seres sociales,** que necesitan al otro para crecer y desarrollarse: Los niños se desarrollan como sujetos a partir de otros, con otros y en oposición a otros; mientras van otorgando sentido y significado a su entorno, con el que establecen intercambios recíprocos. Entender al niño como un sujeto social

¹ En este documento se utiliza el término "niño" para referirse genéricamente tanto a bebés (bebes wawas, u otras denominaciones propias de cada lugar), niños y a niñas de 0 a 3 años de edad.



significa reconocer que cada niño nace dentro de una comunidad, marcada por un origen, una lengua, una región geográfica, valores, cierta manera de mirar, sentir, pensar y actuar en el mundo, compartidos por su grupo de pertenencia. Si bien esta pertenencia establece ciertas condiciones es necesario considerar que el niño es un ser único.

Los niños, además son seres que se desarrollan de manera integral, es decir, desde el movimiento, la emoción, la comunicación no verbal y verbal, y el pensamiento, procesos que se realizan en forma simultánea, por lo que no podemos promover su desarrollo a partir de acciones aisladas que fragmenten su percepción del mundo o que los limiten en la vivencia de esta integralidad.

1.2 Principios que orientan la atención educativa de los niños y niñas

Formar niños capaces, que se asuman como sujetos de derechos y que logren desarrollarse en forma integral exige, a quienes dan atención educativa, orientar sus acciones a partir de la consideración de los siguientes principios:



² Propuesta Pedagógica de Educación Inicial: Guía curricular. Lima. Ministerio de Educación. Dirección de Educación Inicial. Año: 2008.



1.3 Elementos favorecedores del desarrollo y aprendizaje de los niños de 0 a 3 años

Asegurar que los niños vivan cada uno de los principios pedagógicos exige a los adultos que los atienden:

Valorar la actividad autónoma

El niño es capaz de decidir qué quiere hacer, nuestra tarea es brindarle un espacio seguro y objetos interesantes que le permite descubrir sus propias capacidades.

Consolidar una relación afectiva privilegiada

El adulto debe desarrollar una relación, cálida y respetuosa con los niños; siendo capaz de darse cuenta de sus intereses y comprender sus necesidades.

Valorar y promover la identidad cultural

El adulto que tiene en cuenta la realidad familiar, histórico-social, económica y cultural de cada niño reconoce la realidad intercultural de nuestro país y favorece la integración y la convivencia armónica.

Favorecer en el niño la toma de conciencia de sí mismo y de su entorno

Los adultos tienen el rol de ayudar al niño a comprenderse, saber quién es, lo que le sucede, lo que se le hace y lo que hace él, quién se ocupa de él, cuál es su entorno y lo que va a ocurrir.

Crear las condiciones para un buen estado de salud integral

El adulto velará por la salud física y emocional de los niños: su alimentación, atención médica, actividad motora, relación con los demás y todos aquellos aspectos que contribuyen a su bienestar.



SEGUNDA PARTE

Importancia de los momentos de cuidado infantil





2. Importancia de los momentos de cuidado infantil

Debido a que los niños son seres sociales, sólo pueden desarrollarse en medio de intercambios activos con otras personas, sean también sus pares o adultos. Su identidad y su manera original de ser la van construyendo en base a la forma en que son cuidados y acompañados por sus padres y/o los adultos significativos.

Los cuidados que la madre, el padre o el cuidador brindan al bebé durante los momentos de interacción cotidiana, como son: la alimentación, el baño, el cambio de pañales y de ropa, el sueño, cargarlos o trasladarlos fuera del hogar; traen consigo muchísimos aprendizajes que por lo general, no son lo suficientemente valorados por los adultos como actividades que educan. Sin embargo, desde que nacen, los bebés pueden comprender lo que viven en tanto los adultos les vayan contando de manera sencilla lo que se hará con él.





Es necesario tener presente que si un niño es tratado con respeto y delicadeza vivirá el respeto, la delicadeza y aprenderá a tratar a otros de la misma manera. Del mismo modo, si es tratado bruscamente, más adelante también tratará de esa forma a los demás.

2.1 El valor formativo de los momentos de cuidado infantil

A través de los contactos corporales, las caricias y las palabras afectuosas que le brindamos al niño al momento de cambiarlo, alimentarlo, bañarlo, etc. es que va conociéndose a sí mismo, y a la vez, a la persona que lo cuida. La primera conciencia que el bebé tiene de sí mismo y de su cuerpo se da cuando experimenta los límites de este mientras es atendido.

Gracias a las investigaciones psicológicas y neuropsicológicas, se sabe que nos es posible dejar “*huellas en la piel del bebé*”, y que por tanto los cuidados corporales son un momento privilegiado de interacción entre el adulto significativo y el niño.



Es de vital importancia tomar en cuenta lo que siente un bebé en el día a día:

- ¿Qué siente cuando es tomado en brazos de manera suave?
- ¿Sentirá lo mismo si es cargado en forma brusca?
- ¿Qué percibe cuando el adulto le anticipa lo que va a suceder?
- ¿Qué siente cuando se le trata sin mayor cuidado?

Todas estas son interrogantes sobre las cuales es necesario reflexionar para establecer las pautas metodológicas para un cuidado pertinente a los niños pequeños.

Por lo general, al hablar de la educación que debe recibir el niño, es común referirse a la necesidad de desarrollar varios aspectos, como por ejemplo: lo cognitivo, lo emocional, lo social, lo motor, etc., e incluso estos aspectos pueden trabajarse en forma separada olvidando su integración natural en el niño. Se suma a esto la creencia, aun vigente, que el desarrollo cognitivo está por encima de los otros aspectos mencionados, también relevantes, del desarrollo infantil.

Esta visión de considerar el aspecto cognitivo como el más importante, ha dificultado en muchos casos que se perciban los momentos llamados de rutina o cuidado como instancias extremadamente ricas de aprendizajes, tanto individuales como grupales.

Es necesario saber que hechos como: cambiar el pañal o la ropa a un bebé, anticiparle que se le va a alzar en brazos, o que se le colocará en el agua, etc. son hechos que el niño vive de manera integral, de manera que tienen un enorme valor educativo a nivel cognitivo, motor, relacional y social.



El hecho de anticiparle a un bebé que se le levantará para llevarlo a cambiarle los pañales, le va generando en forma progresiva imágenes mentales de lo que vendrá y le permite predisponerse, actuar y cooperar, trabajando no solo aspectos del pensamiento sino también de las emociones, ante la posibilidad de ser cada vez más autónomo.



A través de los momentos de cuidado vividos de manera cariñosa, placentera y respetuosa, los niños aprenden a:

- Sentirse respetados y dignos, asumirse como personas valiosas, por lo tanto podrán más tarde respetar a los demás.
- Tomar conciencia de su cuerpo, de su esquema corporal y de sí mismo; conociendo su cuerpo y sus límites, quién es él, quién es el otro.
- Desarrollar una autoestima positiva y respeto por sí mismo.
- Preservar, cultivar y disfrutar la propia salud física, mental y emocional.
- Enfrentar situaciones de riesgo o evitarlas en la medida de lo posible, sin afectar su integridad física y emocional.



Los cuidados infantiles son los pilares de la autoestima, del cuidado de sí mismo, de la seguridad emocional y por lo tanto de la comunicación con el otro y con el mundo.



2.2 Implicancias de los momentos de cuidado infantil

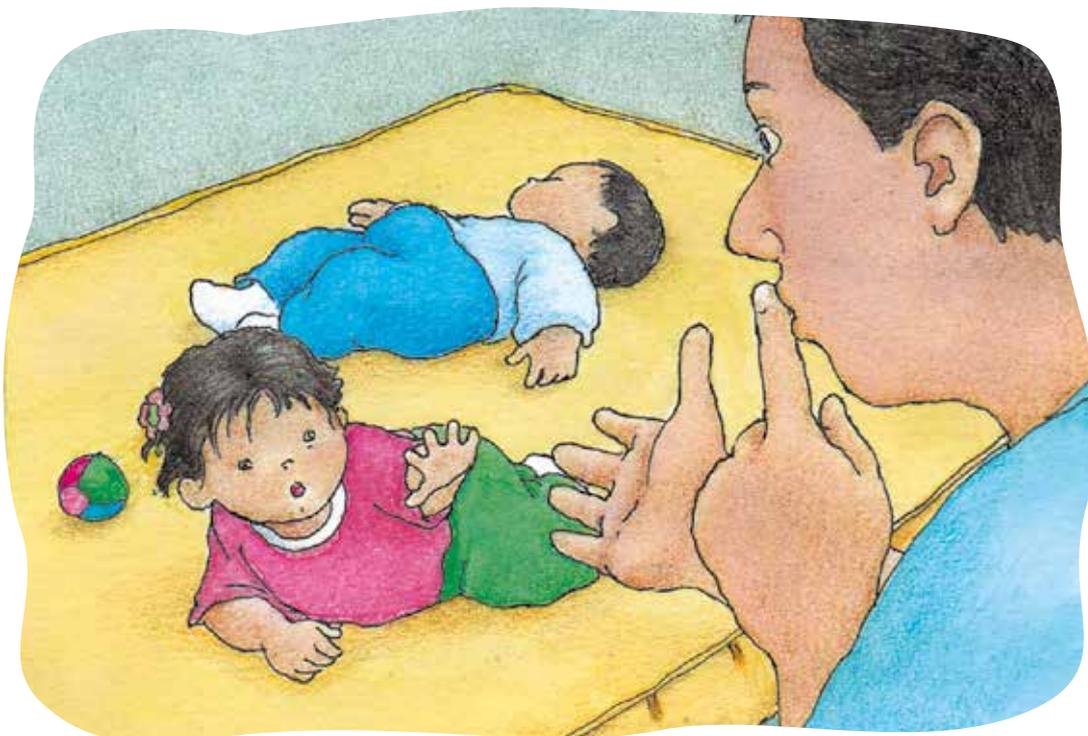
Es fundamental que los adultos encargados de proveer cuidados a los niños, consideren que estos momentos, implican:

1

Reestructurar la planificación y organización del tiempo, el espacio y los materiales con la intención de conocer y respetar el ritmo de cada niño.

2

Asegurar la tranquilidad y condiciones necesarias en cada uno de los momentos de cuidado: a la hora de la comida, el lavado o baño, el cambio de ropa y el descanso.



3

Respetar los ritmos particulares de alimentación y sueño de cada niño.

4

Creer en las capacidades que los niños tienen para participar activamente en sus cuidados.



Una actitud que se observa a menudo, es que el adulto mientras cambia al niño o le da de comer, le alcanza objetos o le cuenta historias; como para entretenerlo, o con la intención de que no se dé cuenta que lo está cambiando o dándole de comer. Sin embargo, es necesario tomar conciencia que es justamente a partir de la interacción con el adulto que el niño podrá ser partícipe de estos cuidados e irá adquiriendo en forma progresiva su autonomía. Si se acostumbra a que en estos momentos se “deje hacer” pasivamente, será más difícil que pueda tomar conciencia de su cuerpo y de lo que se refiere a su cuidado personal.





2.3 El vínculo del adulto cuidador con el niño y la niña

El punto de partida para establecer un vínculo positivo con el bebé y así ayudarlo a comprender su entorno es ganarnos su confianza. Esto se puede lograr brindándole cuidados y atenciones cotidianas pertinentes que le permitan sentirse cada vez más seguro en un mundo lleno de sensaciones y estímulos nuevos para él.

Debido a que el niño no puede valerse por sí mismo, el adulto le da de lactar o comer, lo baña, lo cambia, lo acuesta, lo traslada, etc. El niño siente que su realidad es estable si las manos que lo tocan son respetuosas y delicadas y si sabe lo que le va a suceder por que le avisan. Todo ello le genera un estado continuo de tranquilidad y por lo tanto de apertura al mundo y a la comunicación.



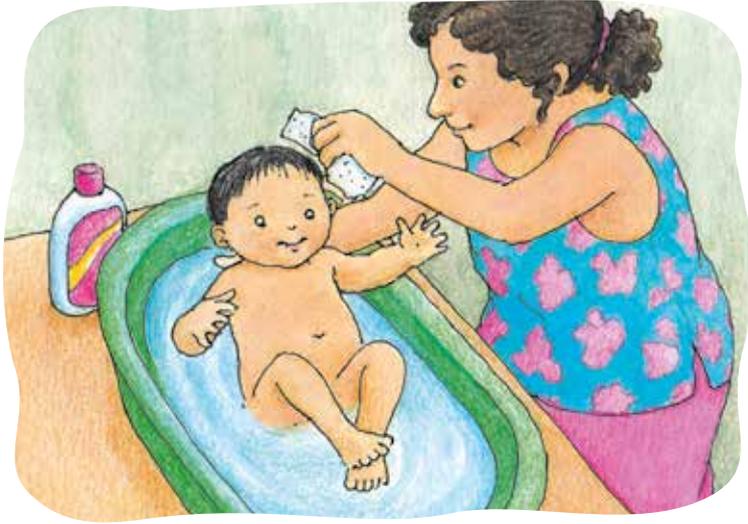




Desarrollar una actitud delicada y respetuosa hacia el niño es una condición indispensable en el adulto que lo cuida. Se hace necesario entonces reflexionar sobre nuestras acciones más comunes y cotidianas.



Si se atiende al niño en forma placentera, si se le hace sentir bien cuando se le da de lactar, durante la limpieza, el baño, mientras lo desnudamos o lo vestimos, se sentirá más confiado, se relajará cada vez más y los momentos de comunicación serán cada vez más intensos.



En cambio, las experiencias desagradables, asociadas a gestos molestos o de fastidio del adulto, inquietan al niño, le crean ansiedad y le hacen desconfiar de él. Así, el niño se mostrará tenso y nervioso, pondrá resistencia a través de la rigidez de su cuerpo, de llantos, mientras lo atienden. Intentar tocar, sostener, mover o cargar al niño mediante gestos bruscos, inesperados o demasiado fuertes es desagradable para él. Esta forma de tratarlo muestra que el adulto no le tiene ninguna confianza y que no está contento con su ritmo de desarrollo. Así mismo cuando se les atiende, no es recomendable decirles palabras amenazantes o frases como: “Tienes que aguantar, eres un niño valiente” u otras similares.



Hay distintas maneras de llevar a un niño, dependiendo de nuestras costumbres, creencias, de cómo cada uno respeta esta primera etapa de vida. Cuando tomamos al niño con movimientos que le son agradables, hasta el recién nacido se relaja al encontrarse entre unas manos delicadas que lo toman o sostienen.

Las experiencias agradables adquiridas durante el tiempo que han pasado juntos, enriquecen y diversifican las relaciones del niño y el adulto, tornándolas cada vez más estrechas y significativas.

Si el adulto está atento y sensible a las manifestaciones del niño y actúa teniéndolas en cuenta mientras lo cuida y atiende, este último podrá establecer una relación activa con él, con su medio y demostrar iniciativa.

Conforme va creciendo, al hablarle responderá emitiendo algunos sonidos. Buscará atraer la atención del adulto con sonidos, gestos, entrar en interacción con él, cooperará cada vez más durante los cuidados. Más tarde cooperará extendiendo el brazo, la pierna, dándose vuelta sobre el vientre cuando se le pide.

Cuando el adulto se relaciona respetuosamente con los niños, anticipándoles con palabras y gestos lo que vendrá, estando atento a sus propios gestos de agrado y desagrado, y permitiéndoles cooperar en la medida de sus posibilidades; verá que se da un proceso que se caracteriza por un comportamiento activo y eficaz del niño, ya que él sabe lo que va a sucederle y lo que puede hacer para participar.

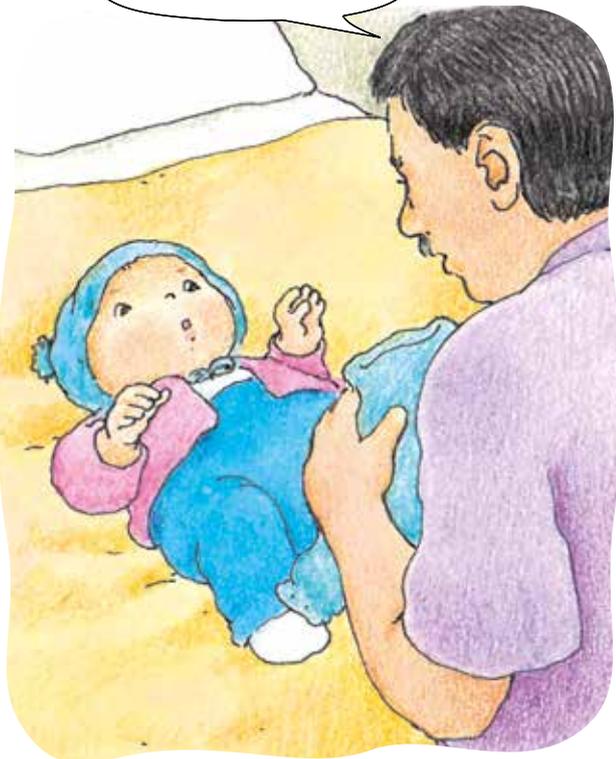


Para que aprenda a hacerlo por sí misma tengo que permitirle hacer lo que sí puede y ayudarla cuando realmente no puede.

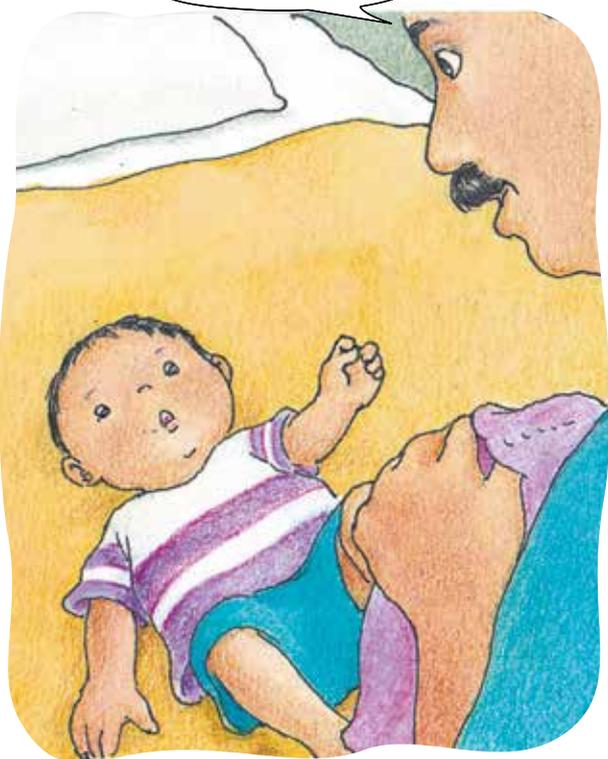


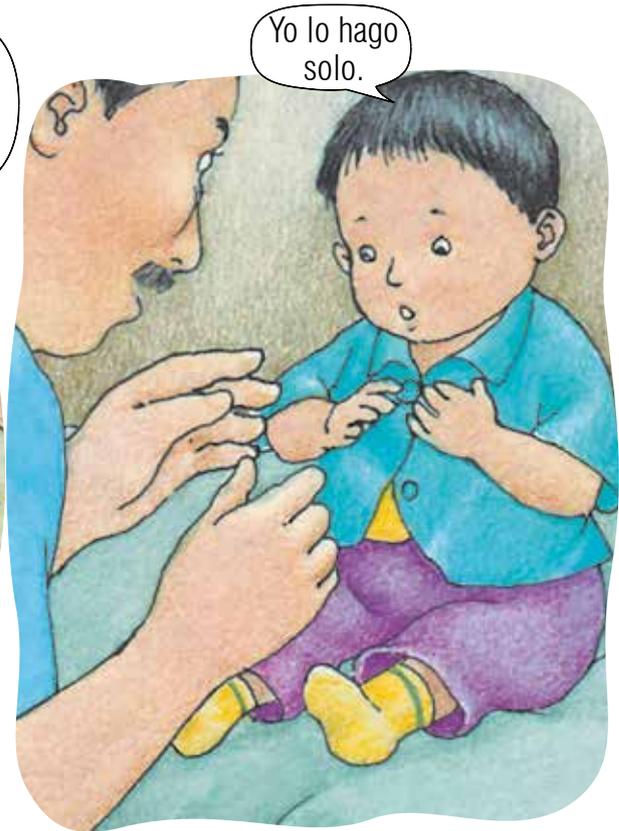
El niño empieza a percibir, a darse cuenta de que las diferentes vivencias tienen un cierto orden y armonía, así como una finalidad; y que además puede participar en ellas. Por ejemplo, en el momento del cambio de ropa.

Valentín, pásame tu brazo.



Valentín, tu brazo.





En cambio, como se aprecia en las siguientes ilustraciones, si se acostumbra al niño a ser cambiado o atendido en silencio y sin solicitarle su participación, entonces lo que se consigue es que este luego sienta y crea que es incapaz de ocuparse de sí mismo.





Vamos dormir,
ponte el camisón.



tú pónmelo, yo
no sé.

Vamos a dormir,
lávate los dientes.



Lávame tú, es
difícil



Un niño al que se le permite participar activamente en los cuidados, requerirá menos de la asistencia del adulto y de esta forma alcanzará sentimientos de competencia y seguridad en sí mismo que lo acompañarán durante toda la vida, vivirá en un equilibrio emocional y afectivo satisfactorio, y aprenderá también a tomar iniciativas en otros aspectos aún sin la presencia del adulto.

Juegos que generan inseguridad

Nos referimos aquí a ciertos juegos como lanzar al niño al aire, hacerle cosquillas o darle masajes cuando no lo desea.

A mi hijo le encanta que lo lance por los aires ¡Se ríe a carcajadas!



A mí me da la sensación que cuando lo lanza por los aires no le gusta del todo ya que después se queda inquieto.

Yo pensaba lo mismo pero he aprendido que en verdad se ríen de nervios, como cuando uno se sube a un juego mecánico algo arriesgado, muchos se ríen pero no de alegría.



Con mi primer hijo yo también hice eso, pero en el taller de Educación Temprana aprendí que ... Además entendí que mientras más tranquilidad y calma le damos al bebé y le dejemos cambiar de posturas por sí mismo será más seguro.



Es verdad, nuestra segunda bebé es más segura, tranquila y autónoma. Es activa pero no es nerviosa.



¿Qué podemos reflexionar al respecto?

Muchas veces, se actúa con la mejor intención, como si se tuviera un cierto derecho sobre el cuerpo del niño pequeño: se le besa insistentemente, se le acaricia o aprieta la mejilla, se le palmea la espalda o las nalgas, etc.

Cuando el niño es muy pequeño no puede expresar su malestar con palabras, lo hace con sus gestos, con llantos, o con todo su cuerpo. Si percibe brusquedad o una actitud negativa del adulto que le brinda los cuidados, se sentirá atacado. Soportar estos malos tratos o sobre adaptarse a esas situaciones sin estar preparado, puede llevar al niño a angustiarse, a llorar mucho, a contraer su cuerpo y ponerse tenso, pues busca aferrarse desesperadamente al adulto, sufre en ese intento y cada vez que vive estas situaciones le provoca inseguridad y desconfianza en el adulto y el entorno.

A medida que los niños crecen van desarrollando más recursos para expresarnos lo que les sucede, lo que no les agrada, y es **deber del adulto respetarlo**.

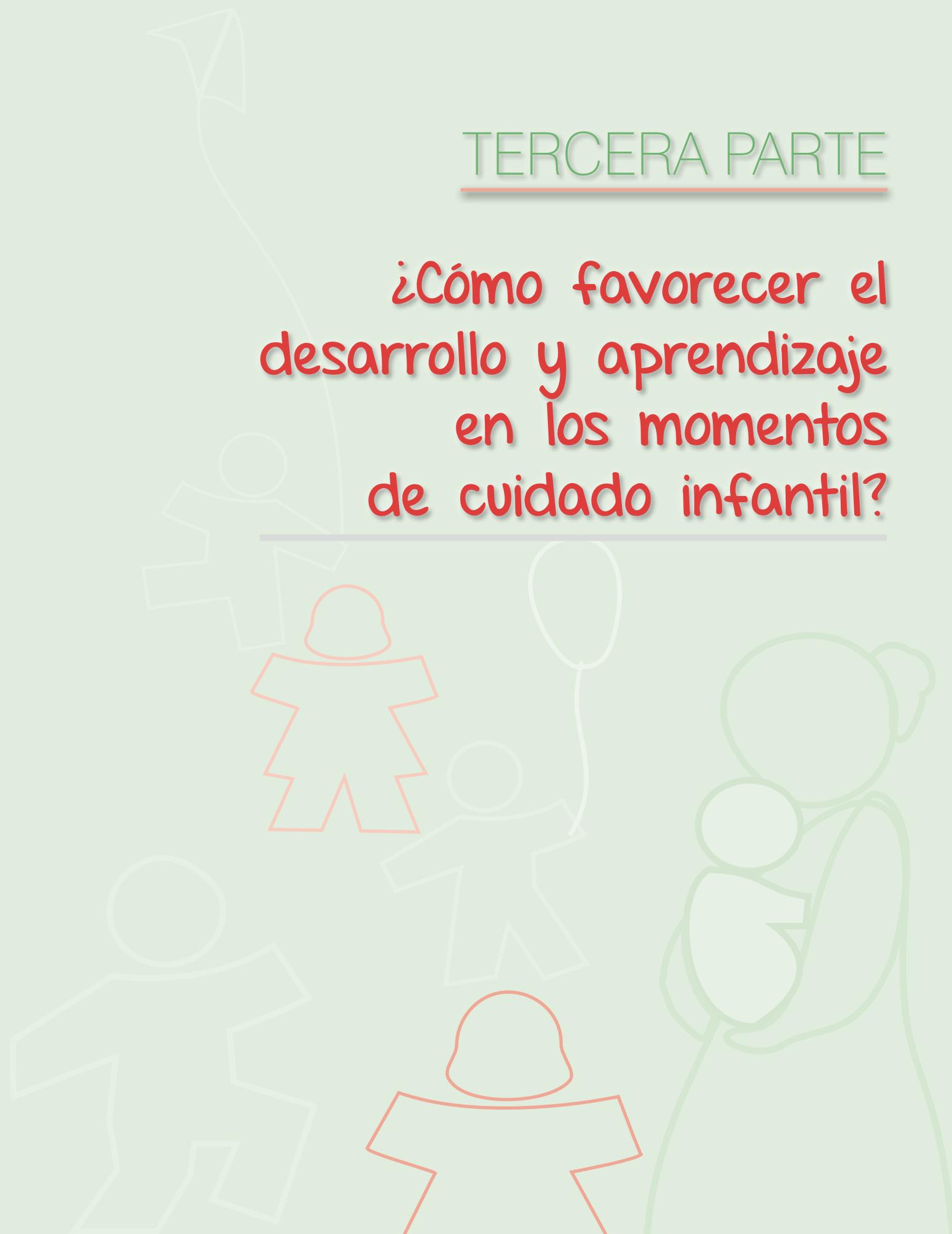
Cada niño tiene una sensibilidad diferente y es importante notar si el pequeño se siente a gusto con esos juegos. Los niños aprecian las caricias y los contactos corporales de manera muy diferente según la naturaleza de cada uno, pero, además, el placer varía según los momentos y los períodos. Es importante que estemos atentos a sus mensajes gestuales y corporales de tensión o distensión.

Sabemos que en las zonas rurales de nuestro país existen variadas formas o sistemas de crianza, la idea no es imponer una práctica en detrimento de otras, por el contrario es necesario que los adultos reflexionemos sobre estos sistemas que hemos construido para acompañar a la niñez de nuestro entorno de la manera más pertinente.



TERCERA PARTE

¿Cómo favorecer el desarrollo y aprendizaje en los momentos de cuidado infantil?





3. ¿Cómo favorecer el desarrollo y aprendizaje en los momentos de cuidado?

Es a través del trato que los niños reciben en los momentos de cuidado infantil que van construyendo la percepción de sí mismos y aprendiendo a relacionarse con los otros. En la medida que esos momentos sean vividos de manera respetuosa, segura y placentera el niño construirá una percepción positiva de sí mismo y de los otros, aspecto fundamental para su desarrollo integral.

3.1 Situaciones para brindar un cuidado corporal respetuoso

Dentro de los cuidados corporales, hay cuatro situaciones muy importantes:

Primera situación:

Cómo se sostiene al niño; cuando los adultos lo tienen en brazos:

Es importante tener en cuenta que no sólo se sostiene con los brazos y el cuerpo, también la mirada, la palabra y nuestra actitud respetuosa y cariñosa sostienen a un niño.



Para sostener bien a un niño es necesario que el adulto esté cómodo. Si se va a sostener al bebé en posición sentado, es recomendable que esté apoyado en una buena silla y use un almohadón para apoyar el brazo.



Si el niño requiere estar en brazos, se le puede sostener sobre las rodillas para no impedirle ningún movimiento; así el niño puede tocar la mano y la cara del adulto y estar activo en todo aquello que le suceda. Es necesario que el cuerpo y la cabeza se encuentren bien sostenidos, para que esté tranquilo.



Para que el niño coopere o participe en la dinámica de cuidado, debemos darle tiempo para que se prepare y responda con sus propios movimientos al requerimiento o a los gestos que ya ha iniciado el adulto.

Segunda situación:

Cómo se levanta y acuesta a un niño:

Si bien pueden existir múltiples maneras de tomar en brazos a un niño, se sugiere esta forma ya que ha sido largamente estudiada y probada por la Dra. Emmi Pikler y el Instituto que lleva su nombre en Budapest, quienes por casi 70 años vienen investigando las formas de tratar lo más respetuosamente posible a un niño desde que nace y durante los tres primeros años.

De esta manera se permite que el niño mantenga el sentimiento de seguridad física, que se sienta protegido por el adulto que lo cuida. Es necesario que el cuerpo y la cabeza se encuentren bien sostenidos, para que esté tranquilo.



Si se ejecutan movimientos teniendo en cuenta el movimiento de respuesta del niño, y si se modifican los gestos del adulto conforme a los que este va comunicando, se le otorga la posibilidad de participar cada vez más de las diversas acciones de cuidado. Es importante realizar con lentitud aquellos movimientos en los que se espera una respuesta del niño.

Secuencia sugerida para levantar al niño



1. Avisarle que lo vamos a levantar y colocar la mano derecha sobre el hombro derecho. Si la persona es zurda lo aprende también de esta forma.



2. Colocar la mano izquierda en la nuca, levantando ligeramente su cabeza.



3. La mano derecha con los dedos juntos como almohadita, se colocan bajo la cabeza del niño.

4. El brazo izquierdo que estaba en la nuca se desliza como una pala con suavidad debajo de la espalda del niño hasta llegar a la altura de su cadera izquierda.





5. Se levanta al niño. Puede sostenérsele con ambas manos.



6. O quedar la mano derecha libre para tomar otro objeto o realizar otra actividad.

Secuencia sugerida para acostar al niño



1. Se le avisa que se le acostará. El adulto acerca al niño al lugar donde lo va a acostar, inclinándose con suavidad. Primero se colocan los pies.



2. La mano derecha sostiene la cabeza, mientras la izquierda se desliza subiendo por la espalda con suavidad.



3. Cuando la izquierda ha subido del todo, se coloca en la cabeza para luego dejarla con sumo cuidado sobre la superficie donde se le va a acostar.





4. Ambas manos se retiran con delicadeza.



5. El niño queda acostado.

Tercera situación:

Cómo se traslada el niño de un lugar a otro.

Se le traslada de manera cercana, abrigadora y respetuosa. Es conveniente cargarlo con una tela, que de acuerdo a cada cultura toma un nombre particular. Por ejemplo, en algunas zonas andinas de nuestro país la llaman lliclla (o manta) y en otras zonas quepina o aguayo. Esta tela mide aproximadamente 1,20 metros por lado y permite trasladar al niño cuando se sale al exterior. Al anudarla en la espalda de la mamá, forma un gran bolsillo colgante que permite sostenerlo en forma cómoda. En muchas zonas andinas de nuestro país el niño es llevado a la espalda, en otros lugares como la costa norte o las zonas amazónicas se le lleva en la parte delantera.



Es necesario que nuestros gestos expresen la espera, y ofrezcan al niño la posibilidad de escoger la posición más cómoda para ser trasladado. Cuando los adultos hacemos todo por él, el niño no solo no participa en forma independiente, sino que no puede construir la cadena de pensamiento anticipatorio.



*Cuarta situación:***Cómo se manipula al niño; cuando se le cambian los pañales, la ropa, se le baña o alimenta.**

Durante los momentos en que atendemos a los niños, se debe procurar que el contacto corporal sea agradable, evitándole sensaciones bruscas, molestas o sentimientos de frustración como los que les podemos provocar cuando se le cambia los pañales sin mirarlo, sin hablarle, como si ésta fuera una acción mecánica y aburrida.

Investigaciones sobre este tema (Pikler, Tardos, Falk), señalan que los momentos más significativos del desarrollo de la capacidad de comunicarse, lo constituyen precisamente estos momentos de interacción durante los cuidados repetidos cotidianamente; siempre y cuando se realicen de manera comprometida y sensible, ya que representan casi la totalidad de las experiencias que vive un niño durante sus momentos de vigilia.



A través de los cuidados, los niños aprenden también a construir capacidades cognitivas, como los procesos mentales de anticipación y/o como la construcción del lenguaje. Por esta razón, es importante anticiparles las acciones que se van a realizar con él.



3.2 El momento del baño

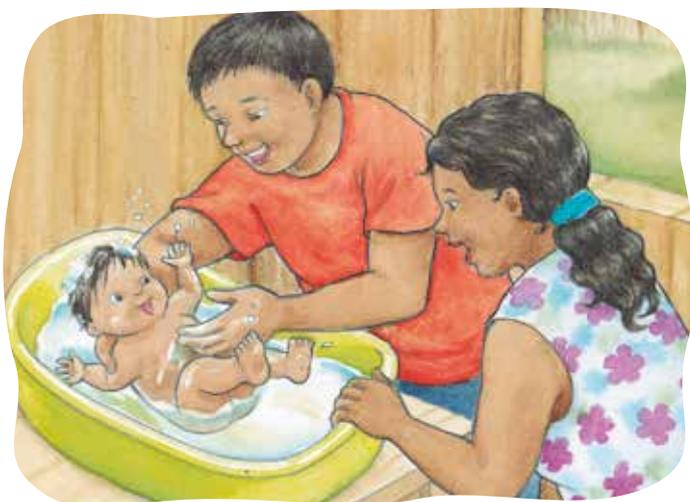
Si bien en los programas de Educación Inicial el baño no es parte de la rutina diaria, es importante que los educadores conozcan sobre el tema, ya que también acompañan a las familias en temas relacionados a la limpieza y los cuidados corporales.

Al igual que los demás momentos de cuidado, el baño del niño es una experiencia que tiene que ver con la cultura de crianza, con la historia, la geografía y las costumbres de cada grupo humano. Por ello, no hay una única forma de hacerlo, ni una receta a cumplirse en todo el país. Sin embargo, la forma que se sugiere a continuación, al igual que la manera de levantar y acostar a un niño, tiene que ver con la intención de el respeto, la seguridad y la autonomía.

Durante el baño, más allá de la técnica, lo más importante es el vínculo que se produce entre el adulto y el niño. El adulto le proporciona el sostén, la seguridad afectiva y le posibilita la libertad del movimiento. Lo que debe interesar, es que al bañarlo se consideren aquellas actitudes respetuosas que promuevan el intercambio, la comunicación, la seguridad afectiva y la autonomía (recomendación del Instituto Pikler de Budapest, en el que se ha investigado y reflexionado sobre la manera más delicada, respetuosa y placentera para bañar a un niño en los primeros años de vida).

El momento del baño puede generar en muchos niños sensaciones de temor, ya que al entrar al agua percibe de manera diferente su cuerpo y su peso, así como cierta inestabilidad corporal.

Si se le introduce en el agua poco a poco y delicadamente, se sentirá más seguro al estar sostenido por el adulto, y así disfrutará con placer el estar allí. Ese temor puede ampliarse o desaparecer, dependiendo de las actitudes del adulto, que favorezca un baño seguro y armonioso.





Para favorecer un baño respetuoso y placentero para el niño, es necesario tener en cuenta lo siguiente:

Al igual que otras situaciones de aseo, el baño es un momento de intensa relación, en el que se dialoga y se comparten vivencias en las que el niño está implicado por entero en lo que se le hace. Su cuerpo está relajado y expresa bienestar.

a. Preparar con anticipación los elementos que se van a utilizar

Antes de bañarlo, se debe tener listo todo lo que se va a necesitar. Se sugiere; esponja, jabón, tina o bañera, el agua con temperatura ideal para el niño (aproximadamente 36°C).

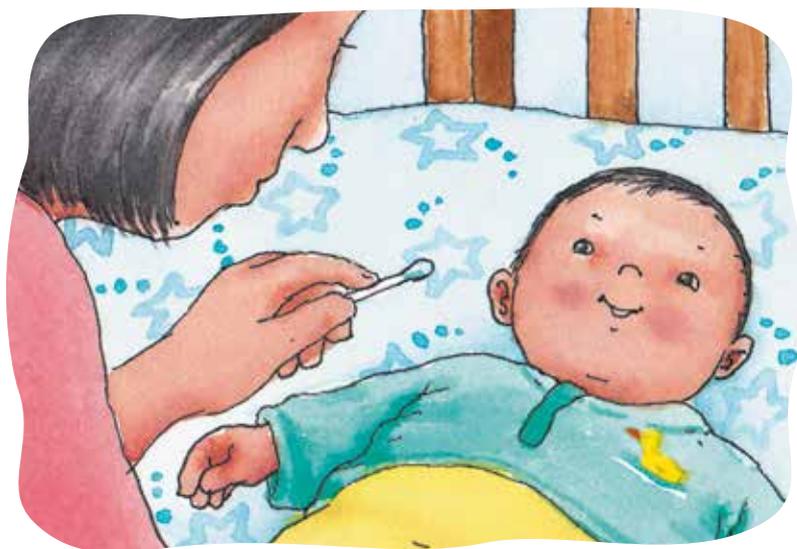


Tener un termómetro para medir la temperatura del agua puede parecer algo sofisticado, sin embargo, se considera dentro de las condiciones ideales ya que la sensación térmica es bastante personal. Muchas veces si se toca el agua con la mano o con el codo, para una persona puede estar adecuada y en cambio para el niño puede sentirla fría. Incluso, si la temperatura del agua está a 36º grados puede ser agradable para un niño, mientras que otro puede percibirla caliente o fría.



b. Expresarle con palabras lo que se va a hacer

Aunque el niño sea recién nacido está capacitado para escuchar lo que el adulto le dice, poco a poco irá comprendiendo y encontrando significado a lo que se le conversa en relación a lo que va a suceder. Por ejemplo: si el niño está en el lugar para cambiarse se le puede decir: “Ahora te voy a sacar la camiseta” o en el momento de llevarlo a la tina o al río: “Ya te saqué la ropa y ahora te voy a levantar para llevarte al agua”.



Esas palabras que anticipan, se las dice el adulto antes de realizar la acción. Es muy importante esperar y *escuchar las respuestas corporales del niño*; esperar unos segundos después de haber terminado la frase para darle tiempo a escuchar, comprender, asociar y responder con gestos, mímicas y todo su cuerpo. El rostro del adulto puede colocarse cerca del niño (a unos 25 cm.) y cuando las miradas se encuentren se le habla con ternura.

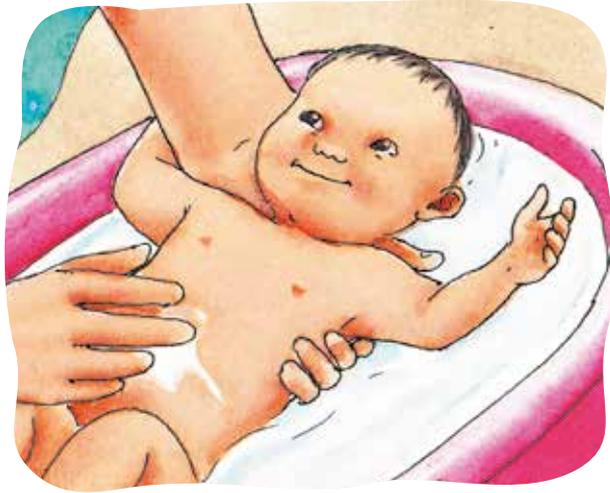
c. Sentirse bien sostenido

Es indispensable sostener muy bien al niño sobre el brazo del adulto, con la cabeza en la parte interna del codo y la mano sujetando el brazo desde la axila. Al sentirse bien sostenido, no experimenta inquietud ni la sensación angustiante de caerse.



d. Brindar libertad de movimiento y posibilidad de autonomía

El niño sintiéndose seguro y a gusto, vivirá con naturalidad la experiencia del agua, moviendo sus piernas y sus brazos libremente. El adulto permite que lo haga, cuidando de no soltarlo completamente y sin dejar de mirarlo.



El nivel del agua no siempre será el mismo sino que irá variando de acuerdo a cómo vaya creciendo el niño. Un recién nacido se siente más seguro si percibe que está

bien apoyado en la tina, sentir que flota sin límites puede generarle temor. En cambio, cuando un niño maneja bien su cuerpo, se pone de rodillas, se voltea, etc. una mayor cantidad de agua le resultará más placentera.

Se ha de considerar que en climas fríos es preferible sumergir al niño en una mayor cantidad de agua tibia, para evitar que tenga frío en las partes del cuerpo que no están cubiertas y se sienta cómodo para moverse.

Igualmente, para que el niño reciba con agrado el momento del baño, debe estar sin sueño y sin hambre, de lo contrario es muy probable que pase todo el momento del baño llorando y con el cuerpo rígido. Se sugiere repetir cada día el mismo horario para el baño.

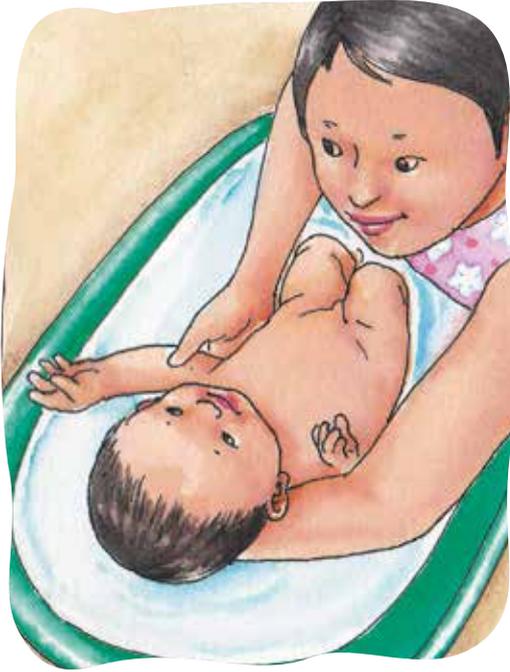
e. El tiempo prudente de duración del baño

La periodicidad del baño depende mucho del tipo de clima, sabemos que por lo general, a menor temperatura, menor cantidad de baños .

El tiempo de duración del baño depende mucho de la observación que al adulto haga acerca de cómo vive el niño este momento. La placidez, la emoción de alegría, son indicadores importantes, el color y textura de la piel nos dicen cómo vive el agua el niño, si es muy caliente o fría, y si es o no excesivo el tiempo que permanece en el agua.

Finalizado el baño, se le debe envolver y proteger bien con una tela cálida y absorbente.





f. Evitar distractores de la comunicación adulto-niño

Es importante saber que el baño es un momento clave de encuentro y comunicación adulto-niño, por ello hay que diferenciarlo de otras situaciones de juego en el agua, donde el adulto le coloca juguetes plásticos y el niño realiza diferentes acciones como pasar agua de un envase a otro, bañar a un muñeco, etc.

Se puede bañar al niño de manera cálida y respetuosa, y finalizado el baño, colocarle algunos juguetes para que juegue y explore. Si se colocan estos objetos en la tina antes de bañarlo, el niño pondrá su atención en ellos y se perderá la posibilidad del momento de encuentro con el adulto.



3.3 El momento del cambio de ropa

Las actitudes, gestos y la manera en que se realice el cambio de pañales y de ropa, en especial desde los primeros meses de la vida del niño, marcarán la pauta para que las experiencias futuras en este aspecto sean más o menos placenteras o más o menos desagradables, tanto para el adulto como para el niño.

Si el adulto está apurado y cada vez que realiza el cambio de ropa, lo hace en forma mecánica, sin anticipar al niño lo que va hacer, sin cuidar que las prendas que va usar sean cómodas, preocupado más por el tiempo, que por el niño, es seguro que convertirá esta experiencia en un momento de tensión permanente para ambos.

En cambio, si el adulto comprende que esta experiencia de cambio de ropa es una oportunidad educativa importante, en la que a través de su tono de voz, el tipo de contacto corporal, el tipo de ropa que selecciona (ropa cómoda, de origen natural y fácil de colocar), le comunica al niño el respeto que le tiene, poco a poco este irá fortaleciendo su seguridad afectiva.

En cuanto a los materiales ideales para la confección de la ropa del niño, es recomendable tener presente, que son preferibles todos aquellos que vienen de la naturaleza como el algodón, el lino, etc. Se debe evitar el uso de ropa sintética, ya que al no permitir que la piel del niño respire va provocando problemas en la piel como alergias o eczemas .

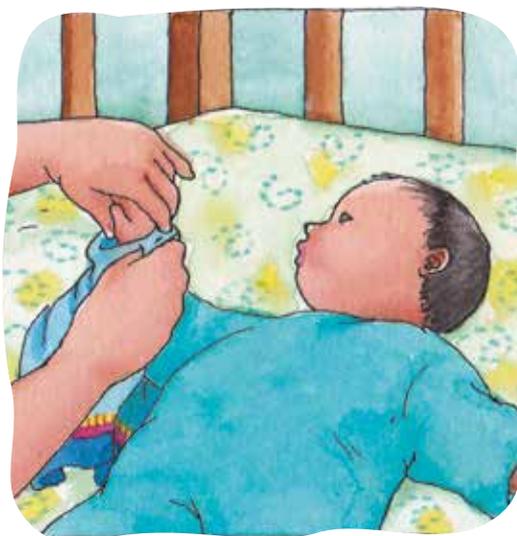
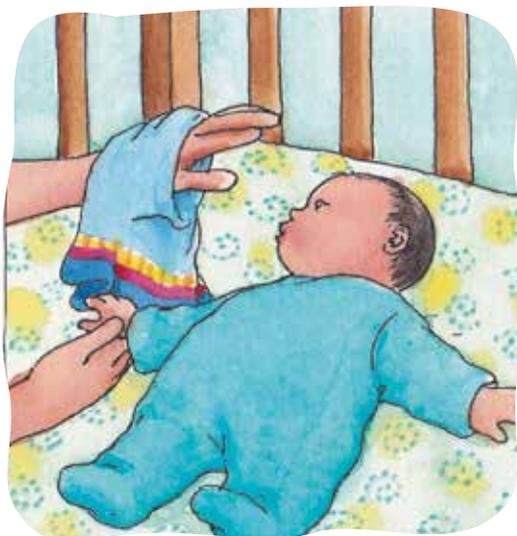




Para favorecer un cambio de ropa agradable para el niño, es necesario tener en cuenta lo siguiente:

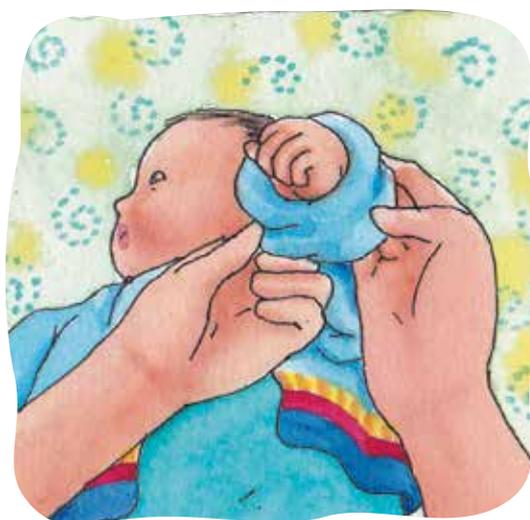
a. Ponerle ropa cómoda

Durante los primeros meses, se recomienda ponerle prendas abiertas adelante o atrás ya que es más cómodo para él, estas prendas son preferibles a las que pueden ponerse únicamente metiendo la cabeza. El adulto encarruja la manga y se la coloca al niño. Cuando la mano ingresa por la manga lo que baja es la manga delicadamente. El brazo no se estira pues puede ser doloroso. Los movimientos para vestirlo deben ser muy delicados.



Es importante que las mangas le permitan movilidad de la mano y la muñeca, si están demasiado largas, es mejor doblárselas, así el niño puede moverla, llevársela a la boca, tomar objetos, etc.

Meses más tarde el niño podrá aceptar ropas cerradas de mejor manera teniendo en cuenta que el cuello de la ropa (la parte que se coloca por la cabeza) sea lo suficientemente ancha como para no provocarle molestias. Los niños van dando la pauta de lo que es agradable o no.



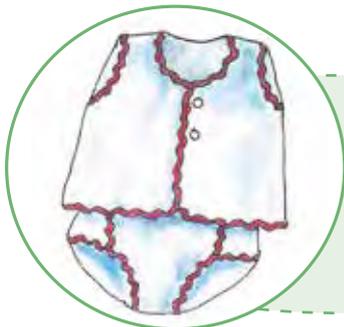
b. Darle libertad de movimiento al momento del cambio

Es necesario recordar la importancia del movimiento durante los primeros años y permitir que el niño se mueva durante el cambio, que pueda colocarse de espalda o girar y quedar boca abajo.

Experiencias respetuosas durante los momentos de cuidado demuestran que si el adulto es hábil (y esto se aprende fácilmente), podrá ponerle los pañales y la ropa al niño en sus diferentes posturas posibilitando una actividad agradable que permite un alegre encuentro y comunicación, en lugar de obligarlo a permanecer de espaldas haciendo más tensa y difícil la situación.



Ropas que permiten libertad de movimiento



Camisetas abiertas que permiten ser puestas por los brazos sin pasar por la cabeza. Tratar de poner la ropa al niño por la cabeza es una situación muy incómoda especialmente durante los 6 primeros meses.



Enterizo o mameluco que toma todo el tronco y las piernas del niño, de modo que puede moverse con total libertad sin que se le salga.





Botines o escarpines de lana, franela o algodón, abrigan y permiten que los pies se muevan con libertad.

Ropas que NO permiten la libertad de movimiento.

Es importante no abrigar demasiado a los niños, pues necesitan libertad para moverse y jugar.

Evitar los pantalones con tela de jean, no son adecuados para los niños que necesitan moverse libremente .

Ropa incómoda para el niño durante los primeros meses

Los body no son recomendables ya que se ponen pasándolos por la cabeza, y esto resulta muy incómodos para el niño. Esta incomodidad, por lo general, produce sensaciones desagradables que hacen que el momento del cambio de ropa no sea una experiencia de placer y comunicación compartidos .

Los zapatos “en miniatura” se usarán después que el niño ya camine, ya que usarlo antes limita sus posibilidades de desplazamiento. Antes de eso, es preferible utilizar medias o zapatos de algodón, lana o una tela suave y flexible para protegerle los pies.



Ropas con gorro o capucha incluidos no son convenientes ya que si el niño gira la cabeza puede tapársele la nariz y ahogarse.

Polos o ropa muy pegada al cuerpo, son incómodas y difíciles de colocar ya que fuerzan al niño a realizar movimientos que pueden ser tensos tanto para él como para el adulto.

Cuando los niños son pequeños y giran sus caderas algunos pantalones se les salen o le aprietan la cintura, mejor evitarlos los primeros meses.

Las manoplas o mitones no permiten que el niño pueda explorar sus manos, abrirlas y cerrarlas o mover los dedos, actividad que se da a partir del 2º mes. Se suelen poner por temor a que se rasguñe, sin embargo, es preferible cortarle las uñas y permitirle el movimiento. Si el niño tiene el pecho y la espalda abrigada y está calentito, puede tener las manitas descubiertas y no se enfermará.

Acompañar el cambio de ropa a niños de 1 año y medio a 2 años

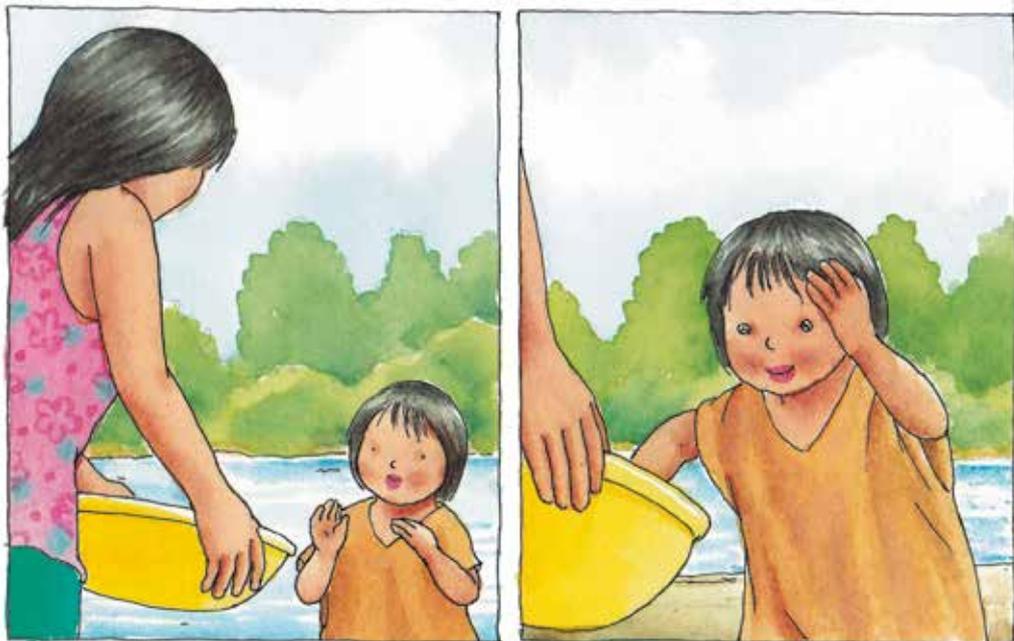
Cambiar de ropa a un niño puede ser una tarea complicada ya que se necesita que él esté atento, y en muchos casos, justo en ese momento no quiere hacerlo porque prefiere ir a jugar o no siente la satisfacción de ser autónomo.

Es fundamental, tener en cuenta que los momentos de cuidado infantil tienen que ser situaciones predominantemente agradables, donde el niño se sienta feliz de ser independiente. Para ello, debe existir acuerdo y reciprocidad entre las personas involucradas y haberse construido una relación de afecto y respeto desde el nacimiento.





En ocasiones, cuando los niños se encuentran tristes, angustiados o agresivos, se les puede invitar a lavarse las manos y la cara, a peinarlos o cambiarles la ropa; y así contenerlos afectivamente. Llevarlo hacia este momento especial de encuentro con el adulto, para favorecer una situación de intimidad en la que se sientan sostenidos emocionalmente a través del contacto cálido y reasegurador del adulto, le sirve para estar más tranquilo e irse luego a jugar libremente o a descansar.



3.4 El momento de la alimentación³

Cada familia y cada comunidad tienen su propio funcionamiento en relación a la manera de comer y al tipo de comidas que preparan, de acuerdo a los hábitos y costumbres adquiridas. Por ello, al hablar del momento de la alimentación infantil desde una perspectiva educativa, se parte de reconocer las prácticas que favorecen la autonomía, la seguridad y el respeto por el niño, teniendo claridad que para asegurar un buen estado nutricional no basta solo qué come el niño, sino el *cómo lo hace* (si lo hace en clima de tensión o en un estado de tranquilidad).



El momento de alimentación permite al adulto el encuentro con el niño para comer algo sabroso y no solo para darle alimentos, sino sobre todo para comunicarse, recibir comprensión y cariño. La alimentación bajo estas condiciones no solo favorecerá el desarrollo físico del niño sino que además fortalecerá su seguridad afectiva y la imagen que va construyendo de sí mismo.

³ Adaptado de: La comida del bebé: del biberón a la autonomía, de Vincze M. Buenos Aires, Argentina. Revista La Hamaca n° 12; FUNDARI CIDSE.





Para favorecer una alimentación que promueva la autonomía, el respeto y la seguridad del niño, es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- Desde la lactancia materna hasta la alimentación en grupo, podemos ayudar al niño a ser independiente. Es importante tomar en consideración las experiencias positivas de alimentación con niños pequeños, ya que ayudan al adulto a cumplir la tarea de permitirle que aprenda por sí mismo a comer y a beber conservando durante todo el momento de la alimentación el placer de hacerlo.
- Cuando llega la hora de la comida, es importante que el adulto le haga saber al niño que hay que prepararse para comer, por lo tanto anticipa y prepara todo lo que le hace falta para atenderlo con tranquilidad y ternura.
- Si bien el adulto es quien decide cuándo y qué alimentos introducir a la alimentación, debe siempre “escuchar” y observar al niño, para identificar si le agrada lo que le ofrece y si disfruta la manera en que lo hace, teniendo en cuenta cómo es cada bebé.
- Desde muy pequeño, el niño comunica al adulto lo que percibe y siente como placentero a través de sus movimientos calmos, por la expresión tranquila de su rostro, ya se trate de lo que está comiendo o de la forma en que se le está dando de comer.
- Desde el primer día de nacido el niño se muestra activo y es capaz de expresar su agrado o desagrado cuando se le da de lactar. Más tarde, cuando empieza la alimentación complementaria, si el alimento es de su agrado lo succiona activamente, o abre la boca apenas ve la cuchara; si por el contrario no le gusta, lo deja caer todo, lo saca de la boca con la lengua, es decir, rechaza lo que no desea.
- Considerar que el niño es una persona y por lo tanto él sabe cuándo y cuánto comer. En este sentido, obligarlo a comer cuando no lo desea es ejercer una acción violenta hacia él.

Durante la lactancia

El período de amamantamiento que se da desde los primeros momentos que nace un niño tiene un enorme significado para él. Es una situación que le provoca una gran seguridad y placer por todo lo que significa desde el punto de vista de la satisfacción de su necesidad de alimentación, la interacción y la comunicación que se produce entre él y su madre.



De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la lactancia puede tener una duración de dos años, siendo necesario brindarle un período de 6 meses de lactancia materna exclusiva. A partir de los 7 meses, la lactancia materna se verá acompañada por una alimentación complementaria.

Con la incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar, el tiempo de lactancia exclusiva que recibe el bebé ha disminuido debido a diversos factores, entre ellos está la dificultad de regresar al hogar para dar de lactar, los momentos de tensión producidos cuando no sale la leche, etc. Es necesario tomar conciencia del riesgo que esto implica para el desarrollo del niño, en tanto se le priva del alimento más completo que pueda existir.



Si la madre da el pecho, el niño necesita sentirse cómodo y bien sostenido. La inestabilidad física que pueda sentir le provoca la sensación de que se va a caer o que el pezón se va alejar y esto al mismo tiempo le produce angustia. Un niño bien sostenido se siente cálidamente bien agarrado y en una postura segura, por lo que su única ocupación es succionar el pezón, esa es su acción y la ejerce con seguridad, con libertad y a su ritmo.

Esa acción recíproca madre – niño, se da gracias a que la madre observa que su postura está cómoda, que su hijo respira bien, que su cabeza está bien sostenida, y que los brazos y manos del bebé están libres, etc. Así, cada madre y su niño van construyendo la manera más armoniosa y afectiva de compartir el momento de la lactancia.

Por otra parte, la posición en la que se encuentra la madre o el adulto que alimenta al niño es fundamental para garantizar un periodo de lactancia prolongado. Un adulto bien sostenido, con la espalda bien apoyada y los pies ligeramente levantados permite brindar una alimentación placentera y una mejor conexión y comunicación con el niño.



Durante la ablactancia



La ablactancia es el periodo de tiempo en que el adulto empieza a introducir nuevos alimentos en la alimentación del niño, al mismo tiempo que se mantiene la lactancia materna.

Para el niño, y también para el adulto, la ablactancia es un proceso de aprendizaje que se inicia cuando empieza a recibir nuevos alimentos, pasando de la lactancia materna exclusiva a recibir una alimentación complementaria. Durante este tiempo, se van incluyendo líquidos y alimentos sólidos en la dieta del niño, de manera progresiva y de acuerdo a patrones socio culturales de lo más variados.

Cuando se van a incorporar nuevos alimentos, terminado el tiempo de la lactancia exclusiva, es importante considerar que el estómago del niño ha estado acostumbrado a una sustancia ligera como la leche. Por ello, es recomendable ir incorporando los alimentos livianos poco a poco, hasta llegar a los más pesados para que el estómago los vaya asimilando de manera progresiva.

Puede suceder que las primeras veces que se le ofrece el alimento, el niño ponga cara de desagrado. Esto no significa necesariamente que no le guste el sabor de la comida, sino que no está acostumbrado a la textura de otros alimentos, ni a sentir en su boca la cucharita. Poco a poco, se irá acostumbrando a las nuevas texturas y aprenderá a saborear los alimentos.



En esta etapa de alimentación, el niño mayor de 6 meses puede recibir durante una misma comida, tanto la leche materna (lactando o tomando el biberón) como las legumbres con cuchara, y el jugo en un vaso.



Para dar al niño las verduras o legumbres de un vaso, el adulto sostiene el vaso con la mano izquierda (la misma que sostiene al niño) y con la derecha utiliza la cucharita.

De esta manera, resulta más fácil y práctico darles de comer que si se pone el plato sobre la mesa; además el niño puede mirar lo que está comiendo.



Cuando los niños son muy pequeños, lo ideal para iniciar la alimentación es usar una cuchara pequeña debido al tamaño de su boca. Más tarde, cuando acepte bocados más grandes se reemplaza por una más grandecita. El borde de la cucharita debe ser suave, sin filos que puedan raspar la boca del niño.

Alimentar a un niño debe ser un acto eminentemente placentero, el objetivo es que sea un momento de interacción y comunicación.

Para que la comida sea un acto placentero, la pediatra Judit Falk comenta: “Cuando un bebé come, el primer *no* es el último”. Muchos adultos desconfían de la sensación de llenura del niño y sienten que a lo mejor es necesario que coman “un poquito más”. Esto a la larga no solo genera rechazo por la comida, sino además la sensación de que su propio registro de estar lleno no es válido, ya que el adulto que lo cuida, no reconoce esto y le da siempre de más.



El destete⁴



El término destete hace referencia tanto al paso de la alimentación de pecho a la alimentación con biberón; como al paso de la alimentación de pecho o biberón a la alimentación sólida.

Se sabe que no hay una edad exacta para el destete, lo ideal es que el niño y la madre estén lo suficientemente preparados para tal acontecimiento y que esta experiencia se produzca de mutuo acuerdo.

Es importante tener presente que el destete se hará de una manera progresiva, retirando de a poco cada una de las tomas de leche diarias.



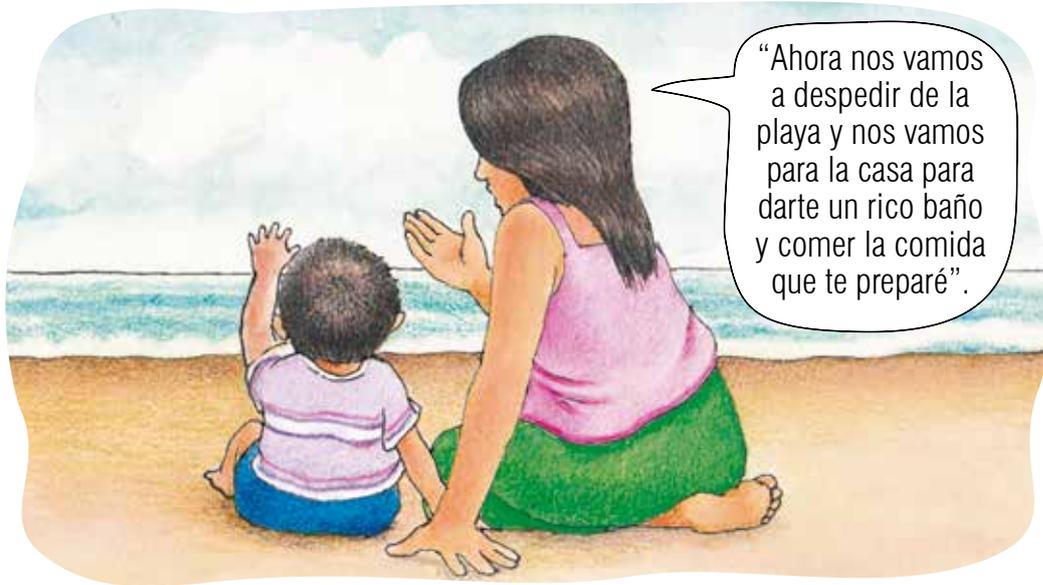
Si el destete se produce cuando el niño no está preparado o no está listo para abandonar esta fuente de satisfacción oral se podrían producir serios trastornos. Un destete abrupto o prematuro provoca reacciones negativas frente al cambio, el niño sentirá que la madre, que es la que lo provee, lo ha abandonado y esto lo pondrá ansioso.

Esta ansiedad puede manifestarse a través de diversos síntomas como: diarreas, vómitos o constipaciones, los cuales expresan un rechazo a la comida o una incapacidad para tolerar los alimentos. Estos últimos, son indicadores de que el niño ha sido llevado a una situación más compleja antes de haber tenido una satisfacción suficiente y una seguridad adecuada en la etapa anterior del desarrollo.

Cuando las situaciones e interacciones entre el adulto y el niño, tales como dar de comer o cambiarlo, le son anticipadas a nivel gestual y verbal; los niños pueden hacer una representación mental de lo que viven cotidianamente, e ir comprendiendo de manera muy intuitiva que hay situaciones que se repiten; esto los hará niños más calmos y confiados.

⁴ RIVERO, R. (2002) "El destete" tomado del artículo publicado en la página web de Publiguías en los sitios Cosa de Mujeres y Secretarías hoy en la columna Tus hijos. Santiago de Chile. Chile





Cuando la madre va a cortar la lactancia es recomendable que le avise al niño que en un tiempo más dejará de tomar el pecho porque ya está más grande y va a vivir y hacer otras cosas también placenteras e importantes para él. También debe explicarle que no continuará dándole la leche de esa forma, pero que le seguirá manifestando su amor en otros momentos de cuidado y alimentación. La seguridad y convicción de la mamá es la que hace que este corte no sea traumático.



Para favorecer la alimentación de lo individual a lo grupal, es necesario tener en cuenta lo siguiente:

El biberón

Los niños pueden beber pequeños tragos de leche en un vaso o de una cuchara, sin embargo, es la forma de alimentación natural que le procura más placer.



Muchos niños cuyas madres les dan de lactar, pueden no llegar a tomar jamás en biberón y pasar del pecho al vaso. Esta situación es muy interesante y lo observamos en las comunidades rurales de nuestro país donde “Las madres amamantan a sus hijos hasta que cumplan los dos años y durante esta etapa les prodigan cuidados” (Bolívar 1968)⁵.



En las comunidades rurales la lactancia materna es, afortunadamente, el medio más usado para alimentar al recién nacido y al niño pequeño, sin duda la mejor de las alimentaciones posibles durante los dos primeros años de vida. Sin embargo, es importante conocer sobre la manera más adecuada de dar el biberón, en caso que los adultos cuidadores se vean en la necesidad de darles la leche con este instrumento (ausencia de la madre por enfermedad, fallecimiento, abandono, etc.).

La alimentación con biberón es particular en cada niño. Así como los recién nacidos necesitan de cierto tiempo para habituarse a su madre y aprender a coger el pezón a fin de que la succión se desarrolle en calma y sin problemas; de la misma manera, algunos niños necesitan tomarse un tiempo para aprender a tomar del biberón.

Existen recién nacidos frágiles que se adormecen con el biberón, algunos de ellos, se fastidian y lloran si se les retira la tetina de la boca cuando se duermen. Otros tienen dificultades para agarrar y mantener la tetina o chupón dentro de su boca, incluso pueden llegar a introducir su dedo al costado de ella. Hay niños que succionan con tanta avidez y aspiran tanto aire, que los adultos se ven obligados, varias veces, a retirarles el biberón para que luego puedan proseguir más tranquilamente sin llenarse de gases.

Recomendaciones al momento de tomar el biberón:

- Para que el niño pueda tomar tranquilo el biberón, el adulto debe estar relajado y confortablemente sentado.
- Debe sostener al niño contra su cuerpo, en posición ligeramente oblicua, dejándole libres los dos brazos, y tener el brazo que sostiene la cabeza del bebé cómodamente apoyado.

⁵ Ministerio de Educación del Perú (2002) Balance de la investigación en primera infancia y educación inicial en el Perú. INFORME N° 3: Sistematización de estudios sobre Prácticas de Crianza en el Perú. Recopilado por Terrones, D.

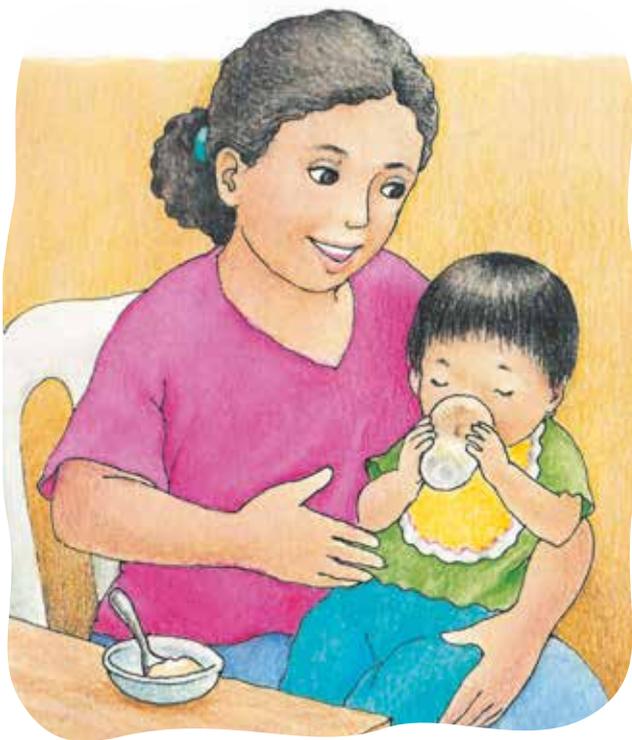


- El biberón debe colocarse en posición inclinada de manera que el líquido cubra totalmente el chupón, así se evita que el niño aspire aire y se llene de gases.



El momento de la comida

El niño debe tomar parte activa durante el momento de la alimentación desde el principio, por lo que es importante:



- Que tenga los dos brazos libres durante toda la comida para que pueda tomar el vaso o la cuchara.
- La posición más recomendable para darle de comer a un niño de 6 meses es sentarlo en las piernas del adulto. Más o menos al año y medio ya se le puede colocar en la silla. Algunos niños de esta edad, que aún comen sentados sobre las piernas del adulto, no sostienen solos el vaso. Sin embargo, si se prueba sentarlo en la silla puede que sea capaz de beber solo, sin dificultades.

- Es necesario prevenirlo y mostrarle la cuchara con el alimento que se le va a dar.
- El adulto es el que se adapta al ritmo del niño y a sus movimientos; debe saber de qué tamaño darle los bocados, cómo inclinar el vaso, a qué velocidad darle de comer.



- Algunos niños disfrutan de comer lentamente sin apuro, otros se impacientan si no se les da rápidamente un bocado tras otro. Por ello, se ha de tener presente la importancia de atender a cada niño de acuerdo a sus necesidades.

Recomendaciones al momento de alimentar al niño

Cuando quiere coger la cuchara

A partir de los 6 meses, los niños suelen tocar el vaso, en este momento no se aconseja dejarle agarrar la cuchara, ya que les interesa agarrar el objeto por el interés que despierta en sí, pero aún no está en capacidad de utilizarla adecuadamente porque todavía está muy pequeño.

Aunque parezca difícil, los niños logran aprender a tomar el vaso, mientras están comiendo sobre las rodillas del adulto, pero no la cuchara, ya que cuando la agarran es muy difícil darles de comer.



Lo pertinente es que use la cuchara cuando esté preparado para intentar comer y no para jugar.

Cuando el niño quiere coger la cuchara del adulto, algunas personas optan por darle otra cuchara, pero en esta fase esto nos resuelve nada. Si el niño no sabe qué hacer con sus manos, si hace gestos, si está agitado, impaciente, será mejor darle de beber la papilla y los jugos de frutas en un vaso durante bastante tiempo.



Cuando los niños comen lentamente

Se chupan el pulgar continuamente, se dan vuelta constantemente o son tan impacientes que se ponen el dedo en la boca entre una cucharada y otra, es necesario, aunque a veces difícil, decidir si es el ritmo normal del niño o si ya no desea comer más.

Si el niño tiene el dedo en la boca, se debe evitar tirar de él para sacárselo.

Si el niño da vuelta la cabeza, se debe evitar:

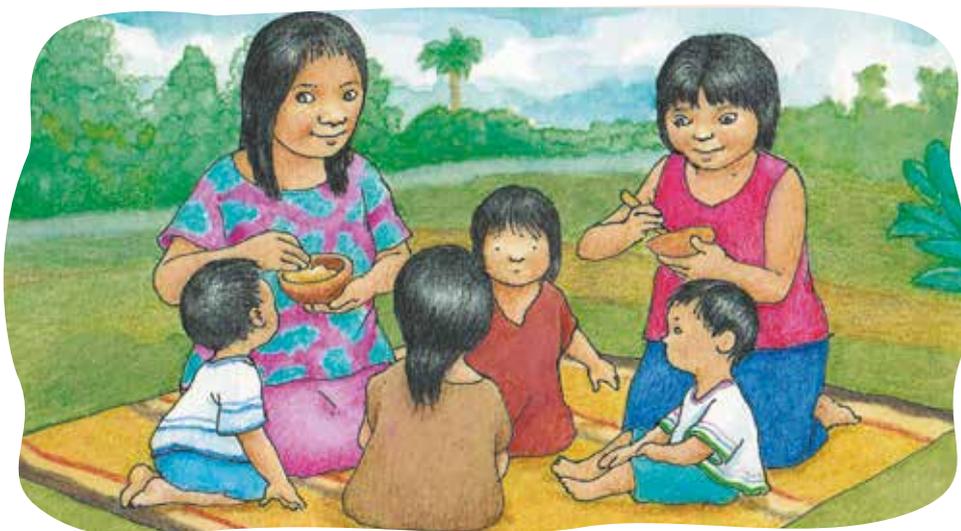
- Intentar forzarlo a girarla dándole pequeños golpes en la cara y en la boca.
- Recurrir a astucias, si el niño está en mala posición para que acepte el alimento, hay que hablarle y sobre todo mostrarle la cuchara siguiente.
- Darle alimentos hasta que se dé vuelta, Es mejor que acepte por propia iniciativa el alimento, de lo contrario se pone fin a la comida.

Comer sentado en su silla

Un importante paso dentro de la autonomía para la alimentación es cuando dejamos de tener al niño sobre nuestras rodillas. Esta práctica dependerá de la cultura de crianza de la zona. La idea no es imponer el uso de una silla, si ésta no es pertinente con las costumbres de la zona.

Es necesario tomar en cuenta el concepto universal de lo que significa el paso del niño, de los brazos del adulto a una alimentación sentada de manera autónoma. Esto se da cuando el niño ya logra sentarse por si mismo manteniendo el equilibrio.





Por muchas razones, es recomendable que el niño aprenda a comer solo en una silla a su medida, y evitar sentarlo a la mesa de los adultos en la que, por lo general, los pies quedan en el aire, está más incómodo y maneja menos su cuerpo.

Cuando se observa que el niño está listo para intentar alimentarse solo en la silla o en el piso, aproximadamente entre los 14 ó 15 meses, debemos darle esa posibilidad.



Si se va a usar la silla, se sugiere que algunos días antes del primer uso, se la coloque en el lugar donde juega el niño o bien en el lugar reservado a los cuidados, para que la vea e intente entrar y sentarse. Se le explica que será la silla para comer, y si se cree que ya es el momento, se le dice lo que se espera de él, para luego ponerle el primer alimento (desayuno) sobre el pupitre.

Si se le da de comer al niño cuando ya es capaz de hacerlo por sí solo, o se le agarra la mano para ayudarlo a tomar la comida con la cuchara y llevarla a la boca, se está evitando que se sienta estimulado a hacer el esfuerzo por sí mismo. Se debe aceptar que al inicio, el niño actuará en forma torpe y desajustada, pero que con el tiempo logrará ajustarse y mejorar.



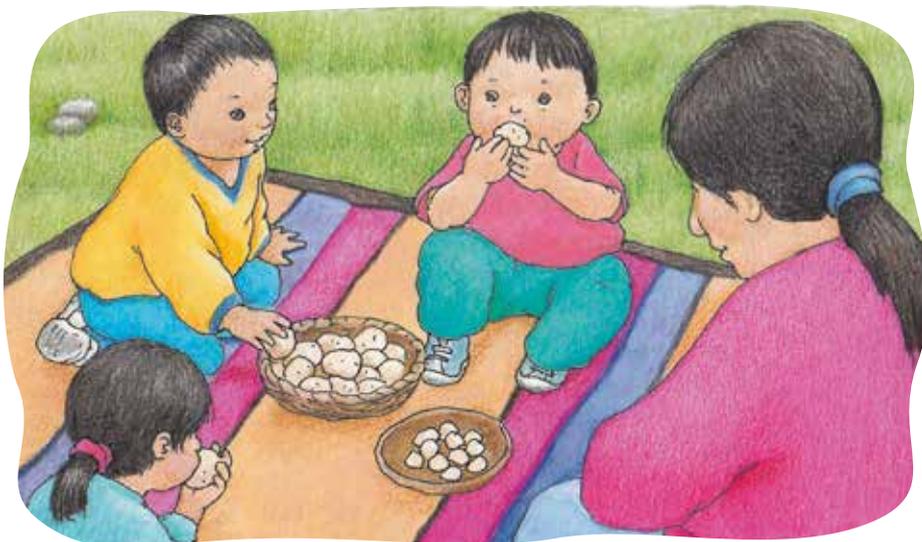
En este sentido, una de las preocupaciones más frecuentes es cuando el niño se mancha con la comida: toma cucharadas muy grandes, sacude la cuchara, hace caer todo en su babero, vuelca la cuchara a nivel de la boca y prácticamente no come nada. En esos casos podemos hacer 2 cosas:

- Disminuir la cantidad de alimentos en su tazón y volver a darle de a poco para que coma correctamente y desperdicie menos.
- Darle de comer en su silla, si él insiste en sentarse sobre las piernas del adulto, esperar algunas semanas y recomenzar la experiencia de comer solo.

Cuando un niño rechaza regularmente un alimento, se le da otra cosa en su reemplazo, así no se crean malas experiencias y recuerdos desagradables de este momento.

Si el niño rechaza los alimentos en trozos o si los guarda en la boca y los da vueltas, es mejor volver a las comidas en puré, aún cuando esto dure meses. Aprender a masticar es muy importante siempre y cuando se aprenda en forma placentera, no tiene sentido si trae conflictos. El niño debe saber que no puede jugar con sus alimentos, pero también debe estar seguro de que tiene el derecho de comer tanto como quiere y sólo aquello que le gusta.

Este proceso de aprender a comer solo en la silla requiere mucha atención, tiempo y paciencia. Por ello, el adulto debe ocuparse de un niño por vez y no debe comenzar la experiencia con el siguiente niño hasta que el primero no muestre un cierto progreso en la adquisición de la independencia. Sólo la calma y la tranquilidad con cada niño permitirán que el momento de la alimentación pase a ser, de una experiencia vivida entre el niño y el adulto, a una actividad compartida con alegría con otros niños.



La duración del aprendizaje de comer solo, varía enormemente de un niño a otro, así como la manera en que podemos ayudar a cada uno. Es cada niño el que nos da la pauta de cómo ir actuando con él. Es importante creer y confiar en el niño y aceptar sus tiempos, ritmos y formas particulares de aprender. Como en otros momentos de adquisición de independencia, aquí también, la graduación, la flexibilidad y la capacidad de retroceder son de una importancia fundamental.



Este proceso de aprendizaje tiene una significación especial, no sólo porque se trata de cosas difíciles de aprender para el niño, sino porque al mismo tiempo, para el adulto es una de las formas de separarse corporalmente del niño pues ya no estará sentado en sus piernas. Si el niño rechaza en algún momento la silla y desea volver sobre las rodillas es importante aceptar este deseo.

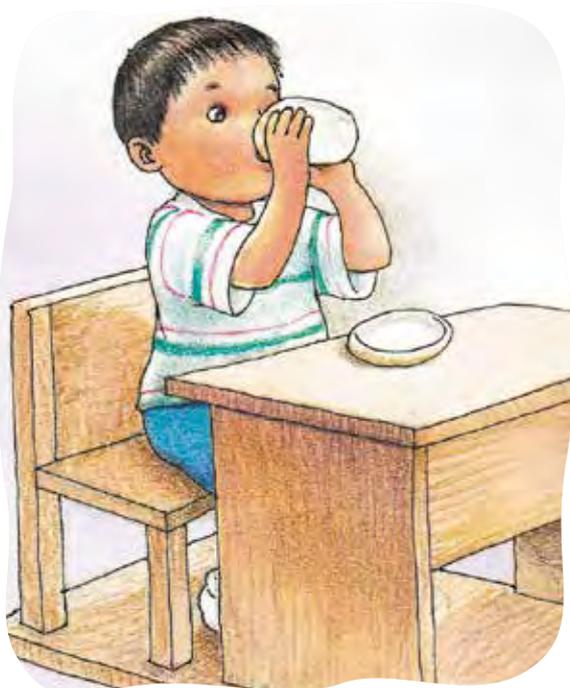
En las instituciones de cuidado infantil, se debe establecer y mantener un orden con los niños que ya comen en silla. Es decir que cada día se debe respetar el lugar o el turno del niño que come primero, el segundo y así sucesivamente. De esta forma, los niños se van haciendo una idea de lo que es el orden y la secuencia, que al ser siempre el mismo les da seguridad y confianza.



Para mantener la armonía en este momento, se hace comer primero a los más pequeños, y a continuación, a los más desarrollados. Si se hace al revés, el adulto estará ocupado con los niños que comienzan a comer solos, y por lo tanto demandan mucho más tiempo de atención, mientras los más pequeños se van poniendo intranquilos y fastidiados esperando su turno, lo que puede generar una situación muy difícil de manejar.

La silla recomendada

La silla recomendada para aprender a comer es la “silla Lóczy” que es la más práctica: este conjunto silla-mesa es la más adaptada a la talla de un niño de alrededor de 11/2 años. Por su forma, el niño no se desliza ni cae hacia atrás, los pies están bien apoyados en el suelo.



La mesa debe estar bien equilibrada, no moverse y guardar la altura ideal en la que el niño puede estar sentado bien derecho apoyando su antebrazo, apenas flexionado, como se muestra en el dibujo anterior. La estrechez del asiento, permite al niño estar bien apoyado cuando se sienta. La mesa no debe estar demasiado alejada del niño, pero tampoco debe tocarle el pecho. El espaldar de la silla no sirve de apoyo sino de protección en caso de que el niño, al principio, se incline hacia atrás al beber.



Evitemos: Sentar al niño en una silla en la que sus rodillas y tal vez sus piernas queden sobre el asiento y con la silla tan ajustada que su tórax quede aprisionado contra la mesa. Esta posición es sumamente incómoda para cualquier niño, lamentablemente es bastante usada para evitar que se ensucie la ropa, el mantel o el piso.

El tazón, la cuchara y el babero

Cuando los niños ya comen en su silla, se recomienda:

- Para los líquidos, leche, frutas y licuados, el recipiente más conveniente es aquel que tiene el borde curvo hacia el exterior, ya que es más fácil para su boca.
- Al principio, es conveniente no llenarlo mucho hasta que el niño aprenda bien a comer solo, que es cuando podrá hacerlo más fácilmente con su cuchara y usando un tazón pequeño pero profundo.
- Es necesario tener en cuenta que es más difícil tomar los alimentos con una cuchara de un plato, aunque sea un plato de sopa.



La elección del recipiente depende de los usos y costumbres, sin embargo, es recomendable ofrecer envases que no retengan olores ni restos de comida o pongan en peligro la salud del niño.

El uso de la cuchara

El uso de la cuchara implica un aprendizaje importante para los niños mayores de un año, ya que anteriormente cuando se les alimentó sentados en las piernas del adulto no se les dio la oportunidad de manipular este utensilio. El adulto cuidador puede, durante uno o dos meses, dar de comer en la silla a un niño hasta que aprenda a usar la cuchara.



En esta etapa se sigue utilizando la cuchara de postre. Se debe mostrar al niño, reiteradas veces, cómo agarrar y sostener la cuchara para no tomar demasiados alimentos y volcarlos a nivel de la boca.

Se recomienda permitir al niño que haga ensayos, para que con esas tentativas aprenda cómo debe utilizar la cuchara. Hacer ensayos no significa dejarle que juegue con la comida, si se le permite esto en un primer momento, luego no se le podrá decir “ahora no se juega”. Es preferible, evitar de buena manera y desde el principio, que el niño juegue con la comida para no confundirlo.

El babero

El niño que comienza a comer solo y babea mucho, puede ser protegido por un gran babero impermeable que le cubra las rodillas, sin bolsillo, y recubierto de uno más pequeño en tela absorbente.

Algunos adultos colocan el extremo del babero largo bajo el tazón, pero esto no hace que el niño aprenda a comer más limpiamente, al contrario, se sentirá “atado” desagradablemente a su silla y perturbado en sus movimientos.

La comida en grupo

Cuando un niño ya es capaz de comer solo, y pide ayuda únicamente para recoger lo que queda en el fondo de su tazón, puede comer con otro niño a su lado que tenga niveles similares de autonomía. Esta comida de a dos es la primera etapa de la comida grupal.

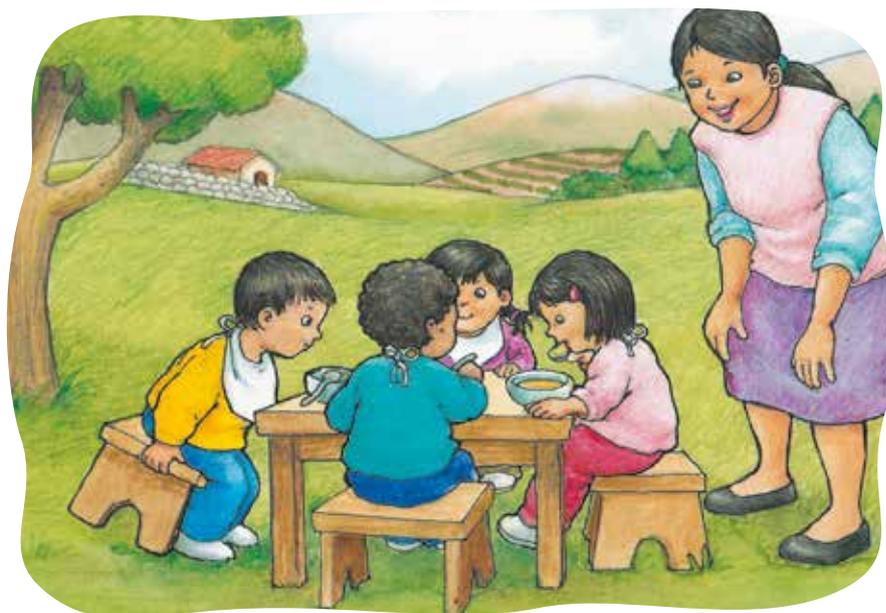
Si en un grupo de niños hubiera uno con un régimen alimenticio distinto a los demás, es preferible hacerle un espacio individual para comer y darle la comida antes que a los demás; para evitar que se sienta mal por comer algo diferente.

Es necesaria una atmósfera serena, calma y distendida para que los niños que comen en grupo lo hagan con alegría.

Los materiales en esta etapa son:

- Tazones o pequeños platos de sopa.
- Una cuchara de postre o una cucharita para niño, que es más práctica que la cuchara sopera.





Un buen ambiente se crea sólo en las siguientes condiciones:

- **Una pequeña mesa cuadrada, acompañada de pequeños cubos o taburetes** de tamaño apropiado para que se sienten los niños. Las dimensiones son las convenientes si los pies del niño están bien apoyados en el piso y los antebrazos ligeramente plegados sobre la mesa. La superficie de la mesa o el mantel deben ser lavables ya que aunque el niño coma limpiamente puede ensuciar.
- **Los platos deben estar en buen estado y ser alegres.** La estética en este sentido es importante y dependerá de los usos y costumbres de cada lugar. No son atractivos los vasos de plástico, los platos o tazones con bordes quebrados o rajados. Aunque los recursos que se tengan sean muy pocos, es importante considerar que la dignidad del niño se construye también con estos detalles.
- Es importante considerar que cuando se detectan, en los niños o familias, hábitos alimenticios no saludables; se les debe mostrar respeto evitando sugerir cambios bruscos ni bien llegan al espacio educativo. Los hábitos se irán modificando poco a poco, de manera progresiva, conforme se vaya informando a los padres sobre la alimentación más pertinente para el niño.

Algunas investigaciones en zonas rurales nos aportan la siguiente información sobre algunos hábitos alimentarios:

Como parte de la alimentación complementaria, a los niños se les da de comer la comida que se prepara para la familia. No se les prepara platos especiales. Comen en los momentos en que todos comen y mientras la madre prepara los



alimentos para la familia. También se observa una preocupación e intento por incluir frutas en la alimentación infantil, brindándoselas entre las comidas.

Cuando se trata de alimentos que pueden coger por sí mismos, se les da para que coman solos, limpiándoles antes las manos con un trapo húmedo. Otras veces, la madre o un hermano, les sirven en un plato para que coman o les dan de su mismo plato. Cuando los niños no quieren comer, no se les fuerza a hacerlo.

En algunos momentos, también se da una interacción afectiva y surgen juegos entre la madre y el niño, a través de la lactancia. Ambos se tocan, acarician sus rostros, el niño juega metiendo los dedos en la ropa de su mamá, metiendo y sacando el pezón de su boca, la madre juega haciéndole creer que ya se terminó la leche, etc. Esto surge principalmente cuando la madre puede darle de lactar sin tener que realizar otra actividad. Por lo general, los niños más grandecitos lactan parados mientras su madre está sentada realizando alguna tarea⁶.

Sabemos que cada familia y cada comunidad tienen su propio funcionamiento en relación a la manera de comer, al tipo de comidas que preparan y la forma como las elaboran, las cuales son pertinentes para cada realidad. Lo importante es recordar que la alimentación debe darse en un contexto que considere los postulados de base que favorecen el desarrollo del niño, como son el respeto, favorecer la autonomía, la seguridad y la libertad para un trato cálido y amable.



⁶ MOLINERO, V. (2006) "Evaluación de la Propuesta de Atención Integral de niños y niñas menores de 3 años mediante Ludotecas Comunitarias" Diaconía. Inédito.



3.5 El momento del sueño

La vida transcurre entre momentos de vigilia y momentos de sueño, entre espacios de actividad y de descanso, entre tiempos de día con luz y tiempos de noche con oscuridad. El ritmo de sueño y descanso de un niño es diferente al de un adulto, y respetarlo es vital para su desarrollo madurativo.

Una de las características de los recién nacidos es que duermen mucho. Lo hacen, porque durante ese tiempo de descanso se facilita la maduración cerebral y se segregan las hormonas necesarias para su crecimiento.



Cada organismo es un reloj biológico que genera su propio ritmo de actividad o inactividad y que determina el ritmo de vigilia y sueño, el cual se debe establecer entre las 6 semanas y los 3 meses de vida. Para ello, es importante la interacción del niño con el medio ambiente, la luz y la actividad son importantes en la vigilia, como también la oscuridad y el descanso lo son para dormir.

Para que el niño tenga un sueño tranquilo y reparador, es necesario que los adultos puedan filtrar lo que sucede en el ambiente. Filtrar significa cuidar la salud ambiental del niño para el buen dormir, se trata de velar porque el ambiente donde duerme tenga las condiciones favorables para un descanso reparador. Por ejemplo: evitar los ruidos molestos y las interrupciones, mantener un ambiente tranquilo que no sea excitante, reducir los estímulos o perturbaciones propios del ambiente (como podrían serlo los mosquitos), etc.



Como ya se ha mencionado anteriormente, cada niño es particular en su desarrollo, por lo tanto, tienen ritmos de sueño propios. Algunos niños son muy dormilones y otros poco dormilones, sin que ello afecte negativamente a su maduración. Los momentos de sueño se pueden dar de la siguiente manera, salvo para los niños que tengan dificultades para dormir.

Un recién nacido	Puede dormir en periodos de tiempo que varían de 2 a 6 horas, y que sumados pueden llegar hasta las 16 horas.
Al tercer mes	Puede dormir alrededor de 14 horas.
Al cuarto mes	Comienzan a regularizar el sueño si se les permite reconocer el día y la noche a través de los ritmos de actividad, juego (vigilia) y sueño (penumbra, oscuridad). Pueden dormir de 3 a 4 horas seguidas.
Al año de vida	Puede dormir entre 13 y 14 horas, siendo los momentos de siesta de 1 a 2 horas.
A los 2 años	Duerme alrededor de 12 horas, con periodos de siesta de una hora aproximadamente.
A los 3 años	Pueden dormir 10 a 12 horas diarias ⁷ .

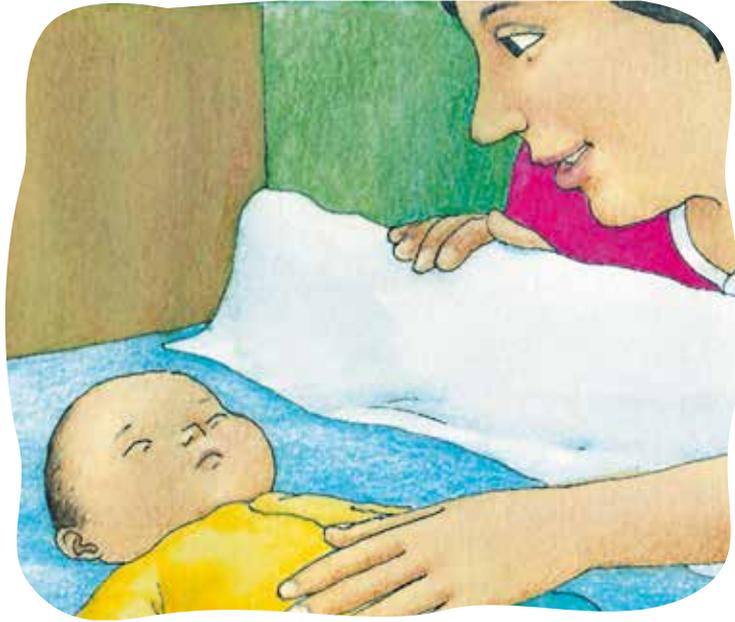
⁷ CHOKLER, M. (2009) Clases de neuropsicosociología del desarrollo. Especialización de Desarrollo Infantil Temprano UNC.



Para hacer que el momento de ir a dormir sea agradable para los niños, y puedan conciliar el sueño con facilidad, se sugiere:

- Generar una especie de ritual, es decir, realizar siempre una misma secuencia. Como si fuera una ceremonia, se comienza por darles de comer, ayudarlos a ponerse la ropa de dormir, realizar la higiene, cantarles una canción suave, leerles un cuento o hacer algo que les resulte relajante y que les indique que es la hora de dormir.
- Al repetirlo cada día, se convierte en un hábito, así se va construyendo el proceso de aprender a dormir solo, el cual dura varios años.
- Desde recién nacido hasta los 3 primeros meses de vida, lo ideal es que esté en su cuna o espacio para dormir, libre de interferencias y al cuidado de quienes velan por él.





- En el caso de atención a niños en zonas de calor, puede colocarse alguna cuna en el patio para dormir, protegida del sol, la lluvia o cualquier cambio de temperatura de manera que el niño pueda disfrutar de un ambiente con luz natural y oxígeno. En la cuna, puede haber un pañuelo de colores contrastantes cerca de él, para que lo pueda explorar. Este simple objeto y sus manos bastan a esta edad como estímulos interesantes.



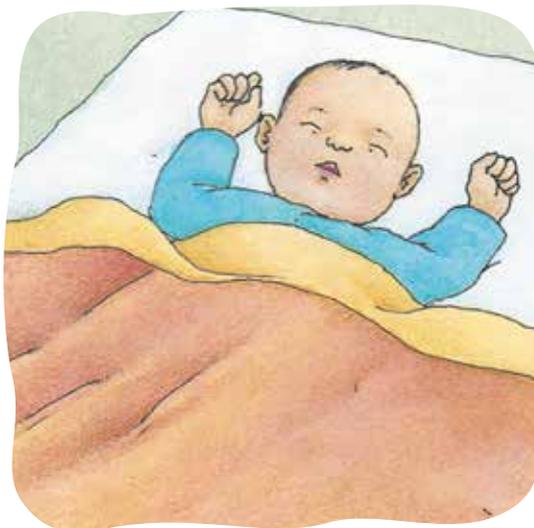


Para favorecer un buen descanso del niño, es necesario:

a. Colocarlo en la posición más favorable para dormir

De acuerdo a la pediatría actual⁸, la posición más pertinente para acostar al niño es de espalda boca arriba. Uno de los beneficios de esta postura es que resulta muy segura en el caso que el bebé vomite pues le permite, por un reflejo llamado tónico cervical asimétrico, girar la cabeza hacia un costado haciendo que el vómito caiga a un lado.

Además, en esta posición puede respirar sin obstáculos, moverse libremente, estirarse, acomodarse, patalear y evacuar gases.



Se recomienda evitar acostarlos en posición ventral o boca abajo ya que podrían darse accidentes durante el sueño, como por ejemplo, la asfixia. Tampoco es recomendable colocarlo de costado para dormir, el brazo y la pierna reciben así todo el peso del cuerpo lo que interfiere en la circulación y el pasaje de los impulsos nerviosos, adormeciendo los miembros inmovilizados. En esta postura, el niño siente mucha incomodidad lo que incide en la calidad de sueño.

b. Brindarle un lugar adecuado para dormir

El niño debe contar con un lugar que debe ser exclusivamente para dormir y que no debe convertirse en espacio para jugar. Puede haber algún muñeco pequeño de tela suave u objeto blando que le brinde compañía durante el sueño.



⁸ En el año 1994, el Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos publicó sus conclusiones confirmando nuevamente que la posición en decúbito dorsal (boca arriba) durante el sueño de los lactantes era efectiva para reducir la incidencia del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL). Fuente: www.zonapediatrica.com



La cuna o la cama no deben tener juguetes para que no se le excite o estimule a jugar en el momento de dormir y la habitación debe ser tranquila, un lugar apacible que no lo incite a la actividad. Un pañuelo o un muñeco pequeño bastan.

En la cama o cuna, es importante no ponerle mucha ropa y no abrigarlo demasiado para que tenga libertad de movimiento, especialmente los brazos y las manos libres.

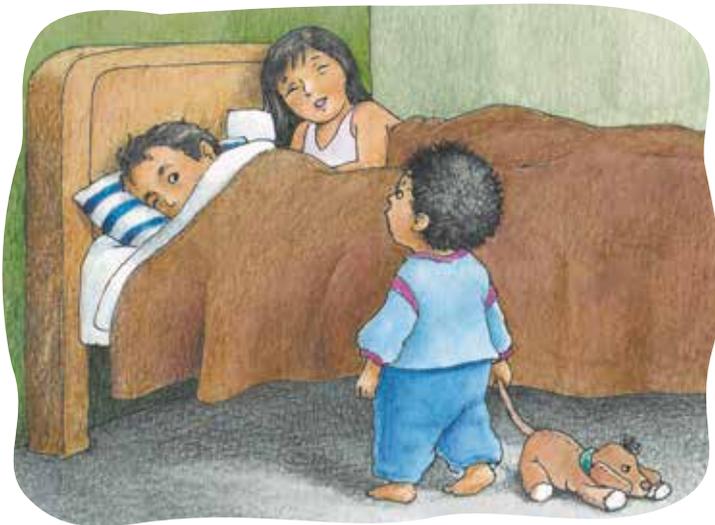
Se desaconsejan los móviles sobre la cuna ya que los niños, mientras más pequeños son, fijan su mirada en los objetos y no pueden dejar de mirar, así que finalmente no pueden fijar la vista donde realmente les interesa.

El colchón no puede ser muy blando ya que el cuerpo del niño puede hundirse en él y quedar encajado en un hueco. Si por el contrario, es demasiado duro, no se podrá mover con tranquilidad.



c. Brindarle un ambiente calmado y relajado

Es inconveniente mirar televisión antes de dormir. En el caso de las familias que tienen televisor en el hogar, sean en zonas urbanas o rurales, se sugiere no acostumbrar a los niños a usarla, ni siquiera durante el día. Durante los tres primeros años, se considera un material o una experiencia irrelevante e innecesaria para ellos, que además por la rapidez de las imágenes y el contenido de muchos programas, genera excitación y una gran actividad mental que no posibilita la tranquilidad necesaria para conciliar el sueño. Asimismo, el aparato de televisión al estar prendido emite rayos que son altamente nocivos para la salud de las personas.



A medida que el niño es más grande, y la realidad se hace más presente en el día a día, los miedos aparecen en el sueño - y a mitad de la noche o de la siesta - posiblemente se despierte asustado y busque intensamente a sus padres o cuidadores para que lo acojan para volver a dormir.



Antes de dormir, se deben evitar también los juegos muy excitantes o las actividades que lo pongan intranquilo, ya que luego se le hará muy difícil conciliar el sueño.

d. Permitirle chuparse el dedo y evitar el chupón



Cuando el niño tiene sueño o está en el proceso de ir a dormir, generalmente succiona su pulgar o se chupa los otros dedos o todo el puño. Esta es una forma que utiliza para tratar de calmarse por su cuenta, constituyendo la “unidad de sí” con su boca y la mano. Vale decir, que son los primeros momentos de la construcción de la conciencia de sí mismo. Esta posibilidad de disponer de sus propios recursos para tranquilizarse por sí solo, sin depender todo el tiempo del adulto, le ayuda al desarrollo de su madurez psíquica.

No se aconseja el chupón por ser un objeto extraño. Si el niño es muy pequeño y se le cae el chupón de la boca no podrá volver a ponérselo, esto acrecienta la dependencia ya que necesita que otra persona se lo alcance.

Cuando el adulto utiliza el chupón para calmar al niño en un momento de ansiedad o de llanto, lo va haciendo dependiente a él y más adelante le será difícil dejar de usarlo. En muchos casos, esto genera la sensación de una verdadera pérdida ante la obligación de dejarlo.

En otros casos, cuando se le quita el chupón al niño de manera violenta, se puede provocar en ellos la sensación de haberle sacado una parte del cuerpo.

En este sentido, se debe recordar que el niño cuando llora está expresando sus dolores, sus miedos, sus angustias, y ante ello, es responsabilidad de los adultos acompañar y contener afectivamente esa sensación de malestar o de sufrimiento. Ponerle un chupón al niño cuando llora, significa que no se le permite expresarse, que el adulto no se interesa en averiguar qué le sucede; simplemente le acalla el llanto sin comprender en profundidad lo que le está incomodando.

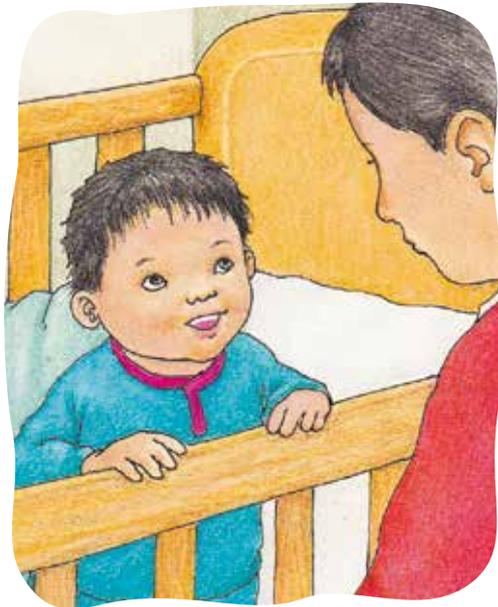


e. Respetar su ritmo y duración de sueño

Es importante respetar el sueño de los niños, por lo tanto, lo más aconsejable es dejarlos dormir y tratar de no despertarlos para darles de comer, cambiarlos o sacarlos de donde se encuentran. Despertarlo para cambiarlo o alimentarlo puede alterar su tranquilidad física y emocional.

Sin embargo, existen excepciones o situaciones importantes, tales como: la necesidad de darles alguna medicina, el caso de los niños prematuros que necesitan ser alimentados con mayor frecuencia porque no tienen tantas reservas o carecen de la fuerza necesaria para pedir la leche.

Aprovechar el momento en que el niño se despierta espontáneamente, es una mejor situación para alimentarlo o cambiarle los pañales. Si el niño sigue durmiendo a pesar de estar con el pañal muy mojado, significa que no está del todo incómodo, por lo tanto es posible esperar a que se despierte para cambiarlo. Sin embargo, un pañal con deposición durante el sueño, podría causarle una seria escaldadura. Esta es una excepción en la que sí sería necesario despertarlo para cambiarlo.



Es importante ser flexible en el sueño y dejar al niño una mayor iniciativa en lo que se refiere al sueño. La observación de los niños en sus ritmos para acompañarlos de manera ajustada y la búsqueda de la tranquilidad es fundamental para un desarrollo favorable.

Algunas investigaciones⁹ en áreas rurales en relación a las costumbres al momento del sueño, nos relatan:

Durante el día, los niños regulan por sí mismos su necesidad de sueño. Dan expresiones de malestar que son reconocidas por las madres como signos de sueño. Ellas les dan de lactar sosteniéndolos cómodamente y rascándoles su cabecita. Los niños mientras lactan, se mueven, juegan con el cuerpo y la ropa de su mamá, hasta ir quedándose dormidos.

⁹ MOLINERO V. (2006) Evaluación de la Propuesta de Atención Integral de niños y niñas menores de tres años mediante Ludotecas Comunales años mediante Ludotecas Comunales. Inédito.



Algunas veces tardan hasta veinte minutos en dormirse. Cuando ya se quedan dormidos los llevan a la habitación y los cubren con una manta para que estén abrigados. Cuando continúan renegando sin poder dormir, las madres los cargan en su espalda con una manta y continúan realizando sus actividades. Al parecer, el movimiento y el calor de su cuerpo les ayudan a dormir.

Cuando están siendo cargados en la espalda de su mamá, los niños duermen en el momento que desean hacerlo sin ninguna dificultad. Las madres no tienen que hacer nada especial para ayudarlos a dormir.

Al final del día (7:00 – 8:00 p.m.), cuando los niños aún están despiertos, los padres a través del lenguaje los motivan a dormir -“Vamos a dormir, ¿ya mami?”, “duerme ya, papi”-. Los acuestan junto a ellos, les dan de lactar y los acarician tratando de calmarlos. También se ha observado que en algunas ocasiones, cuando los niños no quieren dormir, les cantan canciones y los mecen.



3.6 Acompañando el proceso de control de esfínteres¹⁰

Para Ajuriaguerra (1983)¹¹, el control de esfínteres depende de un sistema anatomofisiológico que tras un período de maduración podrá funcionar y cuya utilización depende de las normas de cada cultura. Por esta razón, se puede decir que la definición y el abordaje de este proceso dependen de la corriente de pensamiento desde donde se mire al niño, ya que esto varía de un enfoque a otro y de una cultura a otra. Si tomamos al niño desde un punto de vista únicamente neurofisiológico sin considerar su totalidad; el control de esfínteres será únicamente el resultado de su maduración neuromuscular o el aprendizaje de un hábito o la apropiación de un nuevo conocimiento.

¹⁰ RIVERO, R. (2001) "Acerca del control de esfínteres. Santiago de Chile. Chile Artículo publicado la web de Publiguías en *Cosa de Mujeres y Secretarías hoy*, en la columna Tus hijos.

¹¹ AJURIAGUERRA, J. de (1983). La organización del control de esfínteres y sus trastornos. Manual de psiquiatría infantil (3ª reimpresión pp 264-269) México; Masson.

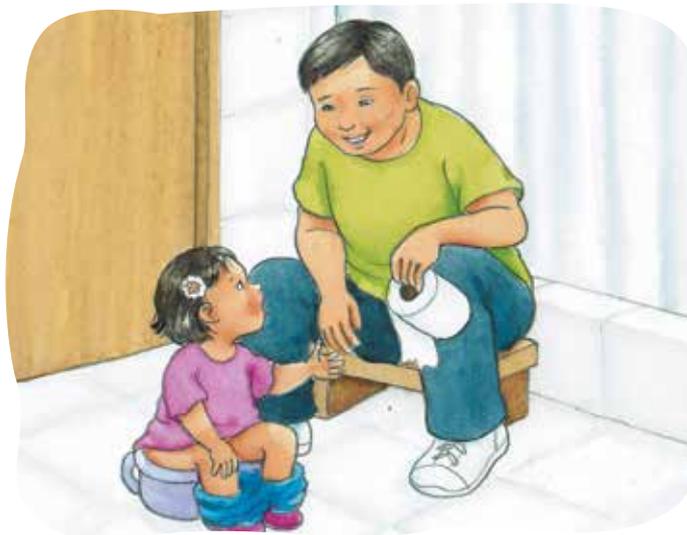


Para Falk y Vincze, el control de esfínteres es el resultado de un paso importante en el desarrollo mental y social del niño pequeño, en el que toman por primera vez la decisión de contener sus necesidades de orinar o hacer caca, abandonando la comodidad del pañal y la inmediata satisfacción de estas necesidades.

Para ellas, el criterio de dicho control no es mantener la ropa interior o el pañal secos, “si no que el niño, dándose cuenta de sus necesidades, quiera y sea capaz de controlar sus esfínteres hasta que encuentre el lugar conveniente para satisfacer sus necesidades”.

Por otro lado, Bernard Aucouturier (1998)¹² dice que el niño que es capaz de retener, es un niño que se afirma en la relación frente a sus padres; esto quiere decir, que es capaz de guardar para controlar la relación con el otro. Si esta etapa es bien vivida, el niño tendrá más posibilidades de ser activo, decidido, creativo. Muchos niños perciben la ansiedad que tienen los padres por que hagan sus necesidades, y en muchos casos, ésta es una de las causas que genera dificultades para controlar los esfínteres.

El niño logra controlar sus esfínteres porque a medida que crece, desea ser como los adultos, identificándose con sus normas de conducta. Si un niño tiene una buena relación consigo mismo y con los adultos que lo rodean, buscará la posibilidad de actuar como ellos, ya que esto le produce una enorme satisfacción.



Asimismo, la adquisición del control de esfínteres tiene una relación directa con el lenguaje. Antes de adquirir este control, si el niño ha sido respetado en sus tiempos madurativos, utilizará la primera persona del singular de los verbos y

¹² Aucouturier B. (1999) Conversatorio en la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Santiago de Chile, Chile.



usará el “Yo” en el lenguaje hablado; ya que el verdadero control de esfínteres voluntario está en relación y en función del “Yo” o el “sí mismo” del niño.

El control de esfínteres es un proceso que toma de los 4¹³ a los 6¹⁴ años en construirse. No tiene sentido apurarlo, si se intenta acelerar este aprendizaje pueden generarse serias consecuencias en la personalidad del niño, ya que aunque pueda lograrlo, si no lo ha construido por sí mismo.

La transición hacia la ropa interior

Nuestra diversidad cultural genera diversas formas de crianza, cada lugar tiene una manera particular de concebir y actuar con los niños. Es así que, en el aprendizaje del control de esfínteres se debe ser sumamente respetuoso con la manera en que cada familia entiende y acompaña este proceso. El uso del pañal es un asunto cultural, nuestro país es tan diverso que existen familias, comunidades y pueblos que los utilizan mientras que otras no lo hacen. La intención ha de ser generar un diálogo sobre las costumbres que implementa cada comunidad o cada familia, reflexionando sobre las razones o creencias que llevan a cada grupo humano a elegir determinadas pautas para criar a sus niños.



En muchas comunidades, los niños no usan los mismos pañales que en las zonas urbanas, utilizan la palika que es una tela con la que los envuelven. Muchos niños no llevan una ropa interior, como un calzón o un calzoncillo, y realizan sus necesidades al aire libre.

¹³ FALK, J. y VINCZE, M. (1996) « Sobre el control de esfínteres ». Bs As; La Hamaca n° 8 FUNDARI – Cidse.

¹⁴ LIBENSON, A. “La pregunta que inquieta” Extraído el 31 Enero, 2010 del sitio Web de http://www.educared.org.ar/infanciaenred/educrianza/2006_02/pregunta.asp



De todas formas, siempre hay una vestimenta que envuelve esta zona del niño y que debe ser cambiada cada cierto tiempo para mantenerlo seco y evitarle el malestar de estar mojado, las escaldaduras, alguna infección o posibles enfermedades.

¿Cuándo es el momento para sacar los pañales?

El momento propicio para que los niños dejen de usar los pañales será cuando estén lo suficientemente maduros a nivel neurofisiológico, emocional, afectivo, social y cognitivo.

No es necesario entrenar a los niños, lo que necesitan es ser acompañados con empatía y comprensión por sus esfuerzos. Se les debe permitir tener la iniciativa para asumir esta tarea en la que van a descubrir el placer de sus logros, se sentirán orgullosos de su nuevo aprendizaje y de su Yo en desarrollo. Tratar de apurar este proceso con métodos coercitivos o buenas maneras, sólo genera daños posteriores en la personalidad.

Para ubicar el momento apropiado de retirar los pañales, es necesario observar si el niño muestra señales de estar en condiciones físicas, cognitivas y emocionales para hacerlo, teniendo en cuenta que existen indicadores importantes que dan cuenta de la madurez infantil para el inicio del control de esfínteres, revisemos algunos:

- Más allá de la época del año o de la edad cronológica del niño, es necesario observar si tiene intenciones y ganas de empezar a intentarlo.
- Se debe observar si cuando está por hacer pis o caca se esconde, si avisa antes, durante o después que se hizo en el pañal, ya que puede ser que aún no sea un tema de su interés u ocupación.
- Pedirá entonces a su manera, e irá expresando palabras tales como: “no, mío, acá, sal”. La expresión de sus emociones muestra que ya se da cuenta que es una persona diferente de mamá y papá, por lo que ya puede comenzar a tomar algunas decisiones por sí mismo con cierta autonomía, como elegir controlar lo que sale de su cuerpo y cuándo. Por lo tanto, es importante escucharlo.



- Las nociones “adentro-afuera”, “abrir-cerrar”, están muy relacionadas con este proceso. Los juegos de llenar recipientes con diferentes objetos (pelotas, agua, juguetes, arena, etc.) y luego vaciarlos, ayudan mucho a su desarrollo. De igual forma, abrir y cerrar puertas o cajones son acciones que ayudan, al niño, a ir construyendo un proceso mental para adquirir este aprendizaje.



- Si intenta, y puede subirse y bajarse el pantalón solo; este es un logro importante respecto de su autonomía al momento de iniciar el proceso de control de esfínteres.
- Dos indicadores importantes que dan cuenta de la madurez para el control de esfínteres son: cuando los niños suben las escaleras alternando los pies y cuando dibujan el círculo en forma espontánea (no se refiere a cuando se ha adiestrado al niño para hacerlo, sino cuando lo hace por iniciativa propia). Ambas acciones nos indican que han dado un paso importante en los procesos de subjetividad y la conciencia de sí.

El proceso de aprendizaje de control de esfínteres puede darse siguiendo esta secuencia:



Hacen pis y caca en el pañal, sin importarle el control.



Luego, avisa que se hizo después de haberse hecho.



Posteriormente, avisa en el momento que está evacuando.

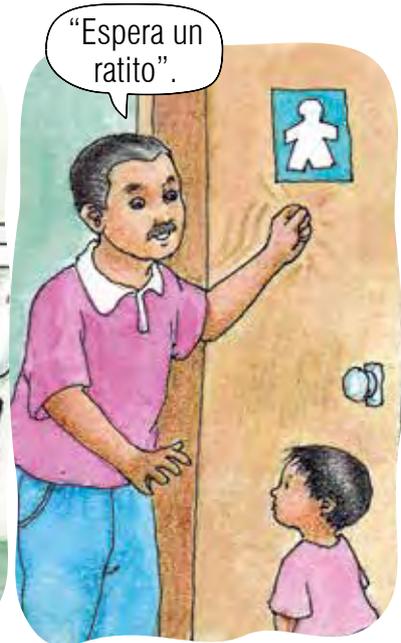




Cuando está más maduro, registra la necesidad fisiológica de hacer pis y caca y puede avisar antes.



Tiene ganas, avisa y llega al baño sin que se le escape.



Puede esperar; esto nos muestra que está sintiendo y registrando las sensaciones que provienen de su cuerpo.

En esta secuencia, podrían presentarse o no, algunas de las siguientes situaciones ya que el desarrollo del niño es universal y también particular¹⁵:

- Por lo general, el niño comienza a controlar primero de día y luego de noche. Normalmente, se controla primero la pis y luego la caca (incluso a veces piden el pañal para evacuar, porque si no, no quieren hacerlo).
- Las mujeres suelen lograr el control de esfínteres un tiempo antes que los varones.
- El 90% de los niños controla esfínteres entre los dos y tres años sin necesidad de ser entrenados.
- El control de esfínteres definitivo se da aproximadamente a los seis¹⁶ años.

¹⁵ FALK, J. y VINCZE, M. (1996) « Sobre el control de esfínteres ». . Bs As; La Hamaca nº 8 FUNDARI – Cidse.

¹⁶ LIBENSON, A. "La pregunta que inquieta Extraído el 31 Enero, 2010 del sitio Web de http://www.educared.org.ar/infanciaenred/educrianza/2006_02/pregunta.asp



Existen padres que piensan que si sus niños vuelven a pedir pañales una vez que se los han sacado, estarían “regresionando”. Una regresión significa perder una conducta ya adquirida. Por ejemplo, en el caso de un niño de 9 años que ya sabe controlar esfínteres, pero luego del nacimiento de su hermanito se hace pis en la cama, se puede hablar de una regresión. Pero en el caso de un niño de 2 ó 3 años, no podemos decir que está *regresionando* dado que está en pleno proceso de aprender a lograrlo. Por lo tanto, no se puede regresar a un lugar del que todavía no se ha salido. Es importante que los adultos ubiquen que el itinerario de la madurez tiene avances y retrocesos para apoyar y evitar culpabilizar o castigar.

Dejar los pañales es un proceso con idas y vueltas y a muchos niños puede darles un poco de miedo. En algunas culturas, donde se usa un recipiente para depositar las necesidades, existe lo que se podría denominar, el “*shock de la primera vez*”. Esto significa que de la primera vez que deposita su pis y/o su caca en el bacín, letrina o inodoro, a las siguientes veces, pueden pasar de una semana a varios meses. Si se le observa y acompaña con calma y respeto, podrá lograr este nuevo descubrimiento cuando esté preparado para hacerlo, viviéndolo placentemente y apropiándose de él. De lo contrario, un adulto con mucha ansiedad puede obstaculizar y entorpecer la acción del niño.



Bajo ningún concepto es aceptable resontrar, castigar, humillar, ridiculizar o amenazar al niño, ni compararlo con otros amigos o hermanos que ya han logrado el control de esfínteres. Se debe tener presente, que no hay nada que el niño pueda hacer para controlar los esfínteres si no está listo aún para hacerlo; ya que no depende de que se acuerde, de que esté atento, o de buen



humor. Se debe estar maduro para eso, y humillarlo o pretender acelerar el proceso es inútil y perjudicial para su autoestima.

Objetos y ambientes pertinentes y no pertinentes para acompañar el proceso del control de esfínteres

Los adultos que acompañan al niño, pueden favorecer el ambiente y los materiales para posibilitar la autonomía en una forma agradable. Existen objetos y ambientes pertinentes y otros no pertinentes que cada cultura ha ido construyendo en torno a sus necesidades para acompañar el proceso del control de esfínteres.

Por ejemplo, los muebles que ayudan a subir al niño con facilidad y seguridad hacia el inodoro.



Bacín no pertinente

Hay bacines que hacen música y esto es confuso para los niños, los distrae y además no les permite llegar a este aprendizaje de manera progresiva ya que se trabaja desde el estímulo y la respuesta.

Respecto al control de esfínteres, Jeanine Anderson señala¹⁷, según su observación de las costumbres de algunas comunidades andinas que:

La ropa que le colocan al niño para aprender a controlar esfínteres debe ser floja y abierta en la parte de abajo; una falda o túnica es lo ideal para varoncitos y mujercitas.

¹⁷ ANDERSON, J. (2003). Informe de investigación. "Socialización y desarrollo infantil en zonas rurales en el Perú". Entre cero y cien: Ministerio de educación del Perú.



Poco a poco se les enseña a los niños los lugares apropiados para hacer sus necesidades. Para eso, basta con indicárselos, pero si persisten en hacerlo en un lugar no apropiado es necesario enseñarles a esconderse de la vista de las personas. Hasta que aprendan a ir a los sitios apropiados, la madre los puede llevar o enviar con un hermanito.

Como se dijo anteriormente, el proceso de aprendizaje de control de esfínteres está influido por la cultura en la que vive el niño. Hay lugares donde este proceso es visto como un logro natural, de manera que los padres no se preocupan constantemente de este tema, ni tampoco castigan a los niños cuando no logran construir este aprendizaje. Sin embargo, en las zonas urbanas de influencia occidental, es un tema complejo que causa en muchos padres y madres una gran ansiedad y donde vemos a los adultos “apurados” porque los niños dejen pronto los pañales.

Por lo general, a la edad de dos años o incluso antes, las madres empiezan a preocuparse si el niño no ha aprendido a controlar esfínteres y empiezan una persecución en la que cada cierto tiempo le preguntan si desea ir al baño. Además, controlan la ingesta de líquido por la noche, desconociendo que cuando una persona ha logrado el control esfinteriano, todo esto no es necesario.

Controlar esfínteres no es una tarea sencilla. Es uno de los grandes hitos en el desarrollo de los niños, que marca el final de la etapa de ser un bebé para comenzar a vivir experiencias diferentes que el mundo tiene para ofrecerle, y donde no todo puede ser satisfecho aquí y ahora sino que hay un lugar y un tiempo para cada cosa. Controlar su cuerpo le representa la posibilidad de reconocer que a veces hay que aguantar y esperar hasta llegar al lugar indicado para hacer sus necesidades.



Reflexionando sobre lo leído

- ¿Qué situaciones difíciles se presentan en tu práctica cotidiana al momento de la alimentación de los niños?
- ¿Cómo las enfrentas?, ¿qué mejoras propondrías?
- ¿Cómo acompañas a los niños que están aprendiendo a comer solos?
- ¿Cómo podrías enriquecer este momento de aprendizaje?
- ¿Qué actitudes son básicas, en el adulto para brindar cuidados de calidad a los niños?
- A partir de lo leído ¿cómo evalúas los cuidados que ofrecen a los niños en el lugar en el que trabajas?, ¿qué harías para mejorar?
- En base a las sugerencias que has leído, ¿qué mejoras realizarías para acompañar el momento de descanso de los niños?

Anotaciones personales



Para recordar:

El adulto, brinda cuidados que favorecen el desarrollo y aprendizaje de los niños de 0 a 3 años cuando:

- Organiza los espacios, materiales y tiempos que se requieren para atender con comodidad las necesidades de cuidado de los niños.
- Está atento a las manifestaciones del niño, dando respuesta a sus necesidades.
- Brinda los cuidados manteniendo un buen estado de ánimo, calmado y relajado.
- Anticipa al niño, con palabras y gestos lo que hará o vendrá.
- Mantiene el contacto visual y la comunicación permanente con el niño que atiende.
- Hace participar al niño en sus cuidados, sin forzarlo, respetando sus ritmos.

El adulto que brinda cuidados infantiles requiere también ser cuidado, es decir contar con el clima y las condiciones adecuadas para realizar su trabajo.

Organización de la vida cotidiana del bebé, niño, niña entre 0 y 3 años para los momentos de cuidado¹⁸



¹⁸ Adaptación de cuadro propuesto por Noemí Beneito (2009).



Sabemos que en nuestro país existen variadas formas o sistemas de crianza, la idea no es imponer una práctica en detrimento de otras, por el contrario es necesario que los adultos reflexionemos sobre estos sistemas que hemos construido para acompañar a la niñez de nuestro entorno de la manera más pertinente.



Bibliografía

- AJURIAGUERRA, J. de (1983). La organización del control de esfínteres y sus trastornos. Manual de psiquiatría infantil (3ª reimpresión pp 264-269) México; Masson.
- ANDERSON, J. (2003). Informe de investigación: Socialización y desarrollo infantil en zonas rurales en el Perú. Entre cero y cien. Ministerio de Educación del Perú.
- CHOKLER, M. (2002) Publicación del Instituto Emmi Pikler de Budapest. Revista: No solo de pan viven los chicos. Comedores Populares en Argentina, un lugar para la Atención Temprana del Desarrollo Infantil. Buenos Aires, Argentina.
- CHOKLER, M. (2002) A dormir bien se aprende. Revista: No solo de pan viven los chicos. Comedores Populares en Argentina, un lugar para la Atención Temprana del Desarrollo Infantil. Buenos Aires, Argentina.
- DE TRUCHIS, ch. (1996) El despertar al mundo de tu bebé. El niño como protagonista de su propio desarrollo. Ediciones Paidós Ibérica, SA. Barcelona, España.
- DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA – Vigésima segunda edición.
- FALK, J. (2003) Quand nous touchons le corps du bébé. Capítulo del libro: “Le temps de bébé: bain et soins. Sollicitude, empathie, savoir – faire. Association Pikler – Lóczy de France et Institut Pikler, Budapest. Paris.
- FALK, J. VINCZE, M. (1996) Sobre el control de esfínteres. Revista La Hamaca nº 8 FUNDARI – Cidse. Buenos Aires.
- LIBENSON, A. “La pregunta que inquieta”. Extraído el 31 Enero, 2010 del sitio http://www.educared.org.ar/infanciaenred/educrianza/2006_02/pregunta.asp.
- MOLINA, Paola (1992) El valor educativo de los momentos de rutina. Revista Bambini.
- MOLINERO V. (2006) Evaluación de la Propuesta de atención Integral de niños y niñas menores de tres años mediante Ludotecas Comunales. Inédito



SÍMBOLOS DE LA PATRIA



BANDERA



CORO DEL HIMNO NACIONAL



ESCUDO

Declaración Universal de los Derechos Humanos

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos, cuyos artículos figuran a continuación:

Artículo 1.- Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y (...) deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2.- Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona (...).

Artículo 3.- Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4.- Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5.- Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6.- Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7.- Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración (...).

Artículo 8.- Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo, ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales (...).

Artículo 9.- Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10.- Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11.-

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad (...).

2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12.- Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Artículo 13.-

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.

2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

Artículo 14.-

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.

2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15.-

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.

2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Artículo 16.-

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia (...).

2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.

3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17.-

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.

2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18.-

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión (...).

Artículo 19.-

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión (...).

Artículo 20.-

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.

2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21.-

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.

2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.

3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Artículo 22.- Toda persona (...) tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, (...) habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23.-

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.

2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.

3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.

4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24.- Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Artículo 25.-

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26.-

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27.-

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28.- Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Artículo 29.-

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad (...).

2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.

3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 30.- Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades (...) tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

