



# Crecimiento y Desarrollo del Niño

# Crecimiento y Desarrollo del Niño

Una vez que abandona el útero materno, el niño, tiene que adaptarse al medio que le rodea y emprender un largo camino hasta conseguir su independencia.

El crecimiento termina con la adolescencia pero el desarrollo puede continuar en la edad adulta.

Aunque con patrones similares, el crecimiento y desarrollo de cada niño es diferente y existen muchas variaciones dentro de la normalidad, lo que hace que cada ser humano sea distinto, único e irrepetible.

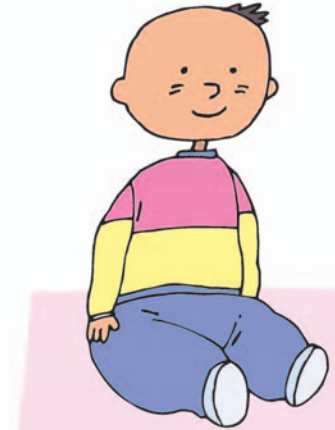
## Crecimiento

El crecimiento es un proceso continuo que se inicia con la fecundación del óvulo y termina al final de la adolescencia. En él intervienen muchos factores:

- Genéticos: la talla del niño tendrá relación con la de los padres y familiares.
- Hormonales: sobre todo la hormona del crecimiento y también las hormonas tiroideas y sexuales.
- Nutricionales: aporte suficiente de alimentos.
- Funcionamiento adecuado de todos los órganos y sistemas.

## Exploración y valoración del crecimiento

La velocidad de crecimiento varía según la edad. Para valorar si el crecimiento es adecuado se deben controlar el peso y la talla en las revisiones periódicas (en menores de 2 años se medirá, además, el perímetro cefálico o contorno de la cabeza).



El peso del recién nacido normal se sitúa entre 2.500-4.000 gr. Actualmente se sabe que no hay unas cifras exactas de cuál debe ser la ganancia de peso porque siempre ha de relacionarse con la talla. De manera aproximada, su evolución según la edad es la siguiente:

- En los primeros 6 meses gana 140-200 gramos por semana.
- Entre los 6 y 12 meses gana 85-140 gramos por semana.
- Posteriormente la velocidad disminuye y hasta los 2 años gana unos 2,5 Kg.
- De los 3 a 5 años gana unos 2 kg al año.

El recién nacido normal tiene un perímetro cefálico de 34-36 cm, aumenta rápidamente en el primer año, unos 12 cm; 2,5 cm durante el segundo año y después el crecimiento es muy pequeño.

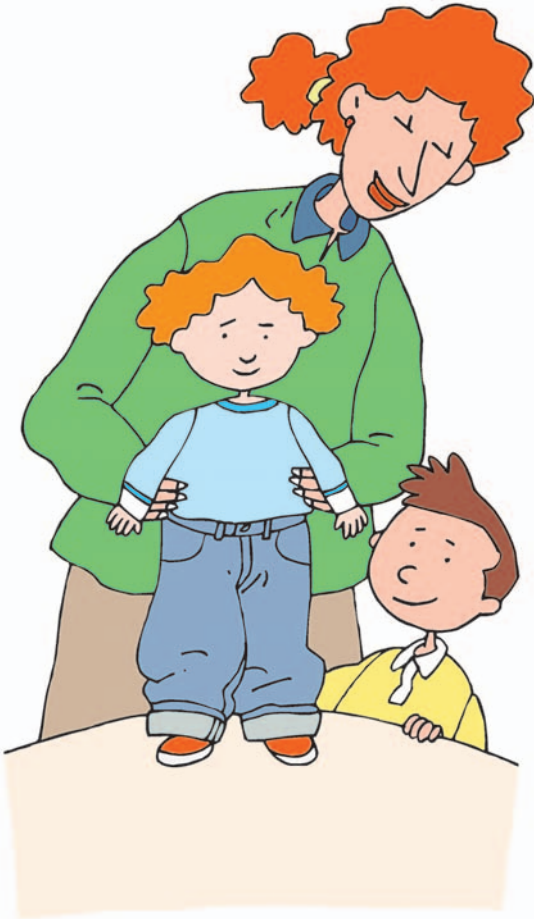
Hasta los dos años se mide la talla, con el niño tumbado y a los mayores de esta edad se les mide de pie. La talla del recién nacido está entre 48-52 cm.

- En el primer año crece unos 25-30 cm.
- En el segundo año: 12 cm.
- En el tercer año: 8-9 cm.
- Entre los 3-4 años: 7 cm.
- Entre los 4 y 9 años: 5-6 cm cada año.

Para valorar el crecimiento de un niño no es suficiente medir de forma aislada su talla, es necesario conocer:

- Su curva de crecimiento o velocidad de crecimiento, con controles de talla cada 6-12 meses.
- La talla de sus padres y patrón de desarrollo.
- Su edad ósea.
- Descartar la existencia de enfermedades (digestivas, cardíacas, renales) que puedan afectar al crecimiento.

La curva de crecimiento se calcula con las "gráficas de percentiles". Hay gráficas para peso, talla, perímetro cefálico, velocidad de crecimiento, etc., tanto para niños como para niñas. Estas gráficas permiten conocer



la situación de un niño en una edad determinada respecto a unos valores de referencia.

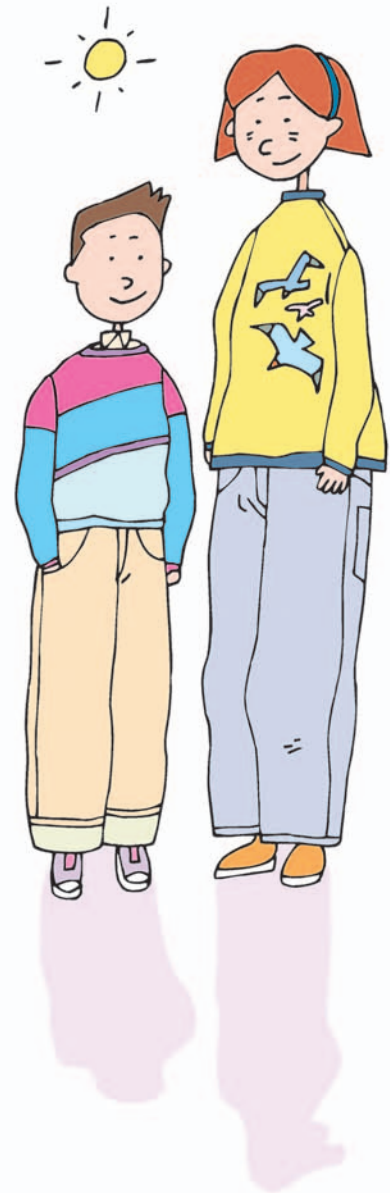
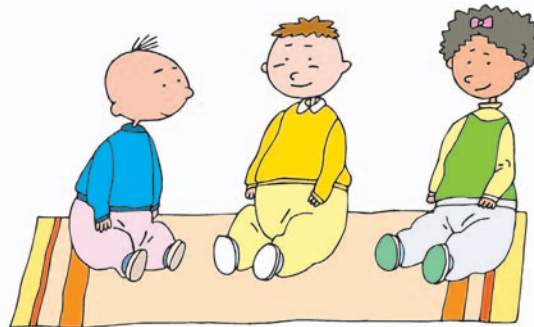
El "percentil" significa el número que ocuparía un niño entre 100 normales ordenados de mayor a menor. Percentil 50 es el valor medio, por encima del cual se encuentra el 50% de los niños de una edad determinada y por debajo se encuentra el otro 50%. Ejemplo: un niño de 2 meses que pesa 5 kg, se encuentra en el percentil 25, lo que quiere decir que de 100 niños de 2 meses, 75 pesarían más que él y 25 menos.

Se consideran valores normales entre el percentil 3 y el percentil 97. Hay niños normales "menuditos" (que están en percentiles bajos) y "grandotes" (que están en percentiles altos).

Para valorar si un niño tiene una talla y/o peso dentro de lo normal ÚNICAMENTE hay que compararlas con el ESTUDIO TRANSVERSAL (sombreado blanco).

Las líneas percentilares en negro (el estudio longitudinal) SOLAMENTE se deben a utilizar para facilitar visualmente si la velocidad de crecimiento y compararlo con las curvas de velocidad de crecimiento y compararlo con las curvas de velocidad.

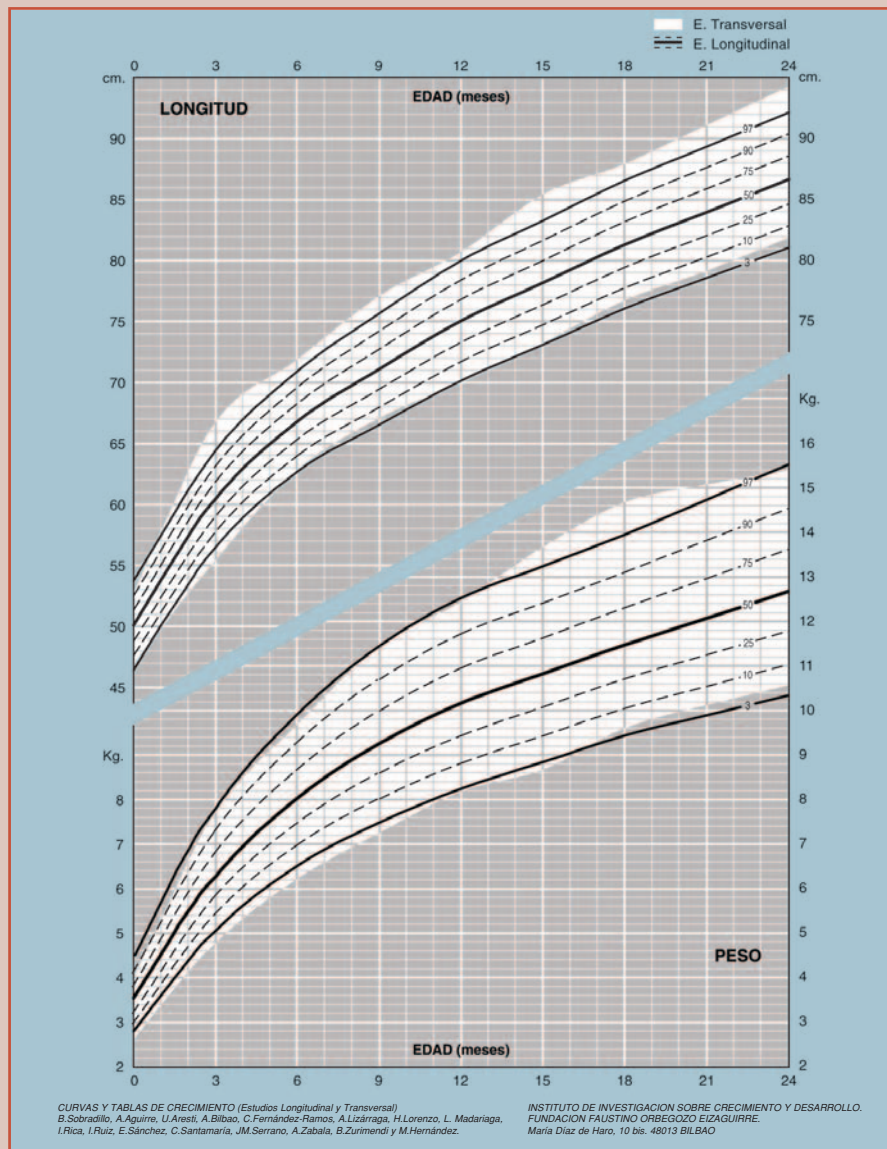
Así, si un niño se encuentra en la zona sombreada clara, tiene una talla (o peso) normal para la edad, pero si en consultas posteriores –aunque persista en la zona sombreada clara– va cambiando de percentil (líneas negras del longitudinal), nos indica que puede tener alguna alteración de crecimiento.



GRÁFICAS DE CRECIMIENTO

NIÑOS

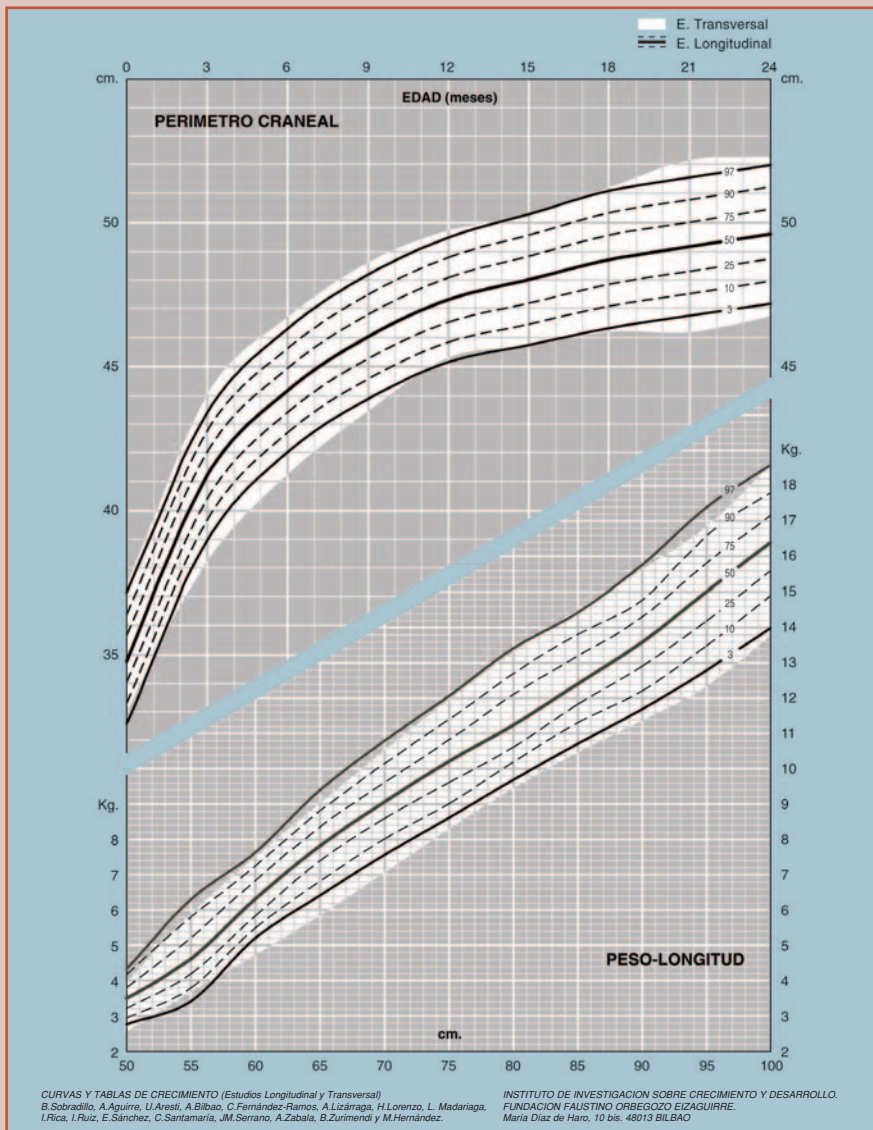
NIÑOS: 0 a 2 años • Longitud • Peso



GRÁFICAS DE CRECIMIENTO

NIÑOS

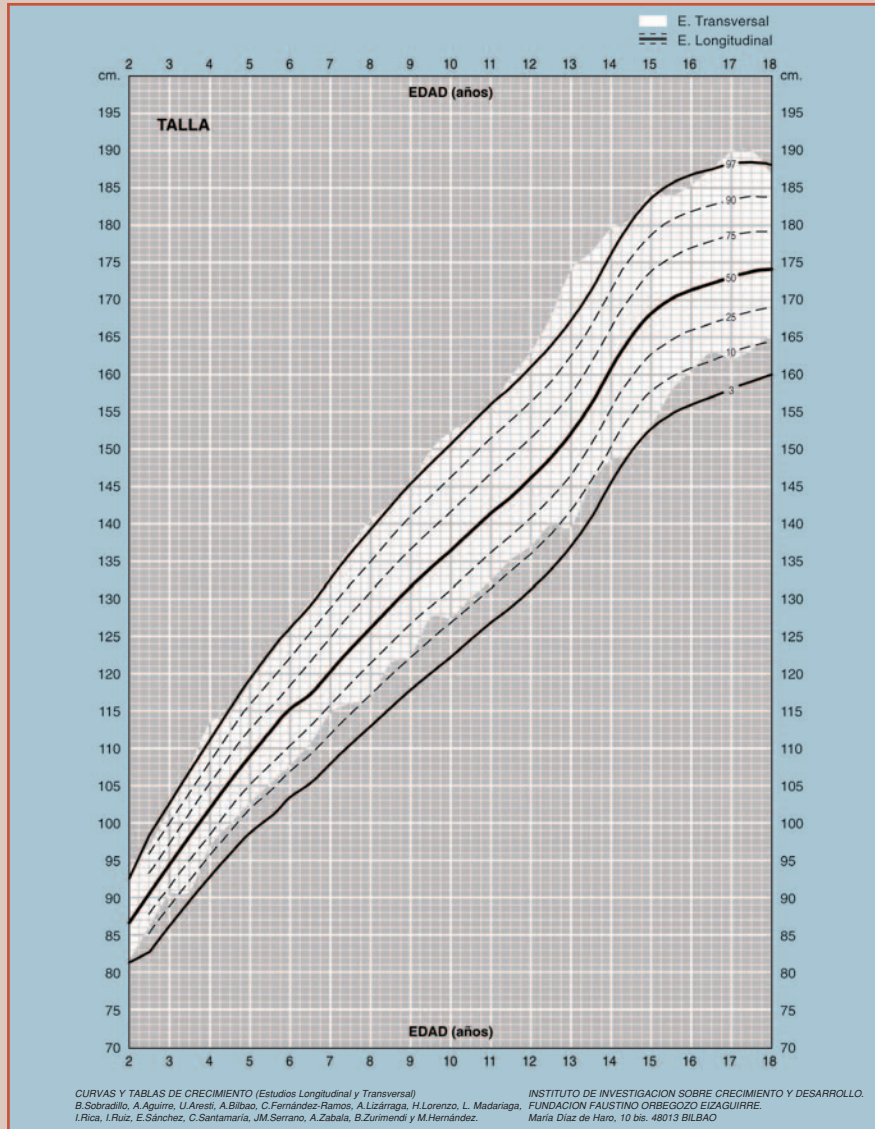
NIÑOS: 0 a 2 años • Perímetro Craneal • Peso-Longitud



GRÁFICAS DE CRECIMIENTO

CHICOS

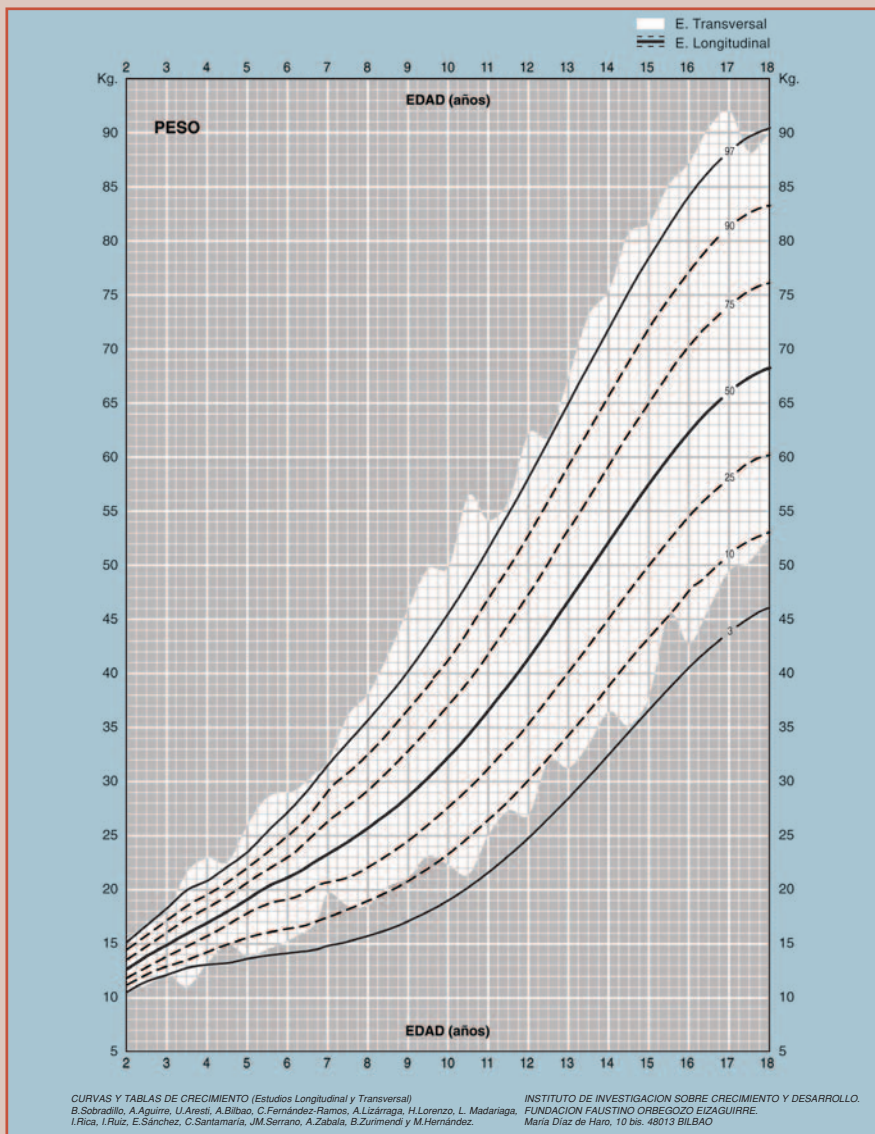
CHICOS: 2 a 18 años • Talla



GRÁFICAS DE CRECIMIENTO

CHICOS

CHICOS: 2 a 18 años • Peso

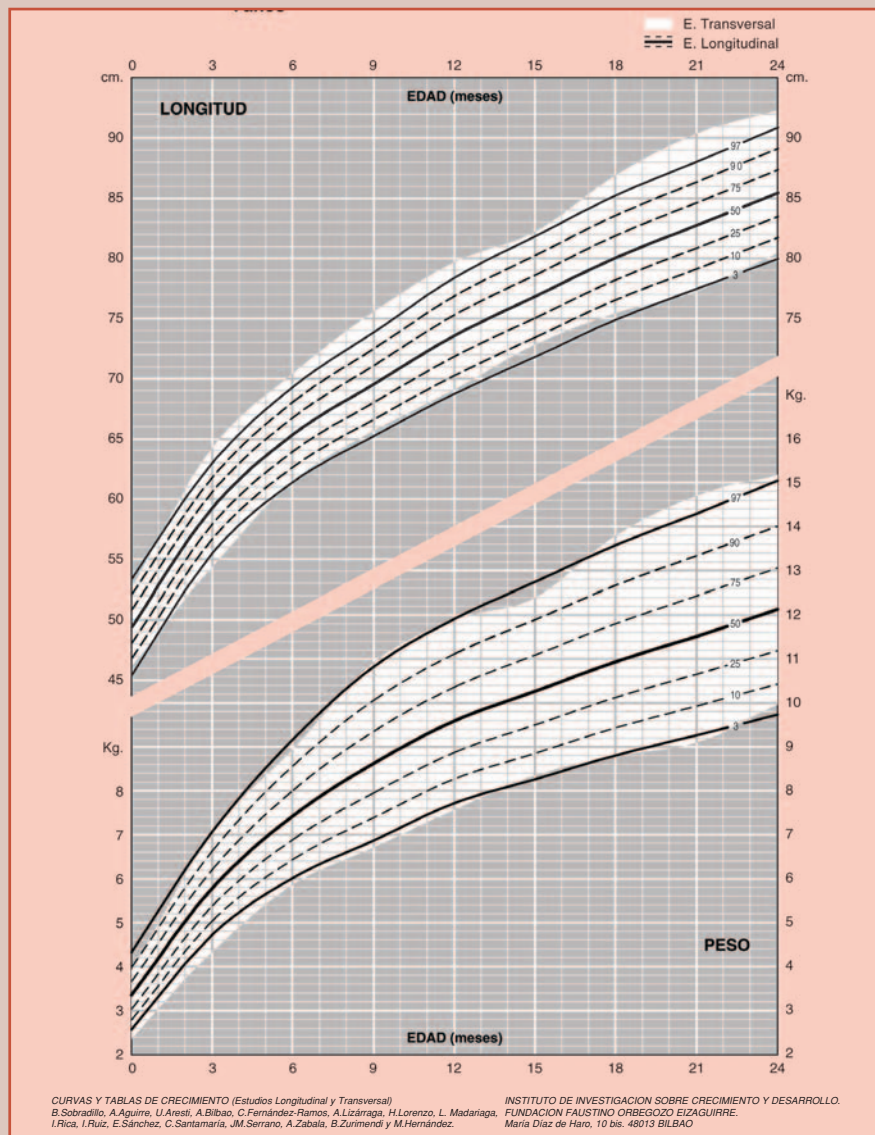




## GRÁFICAS DE CRECIMIENTO

## NIÑAS

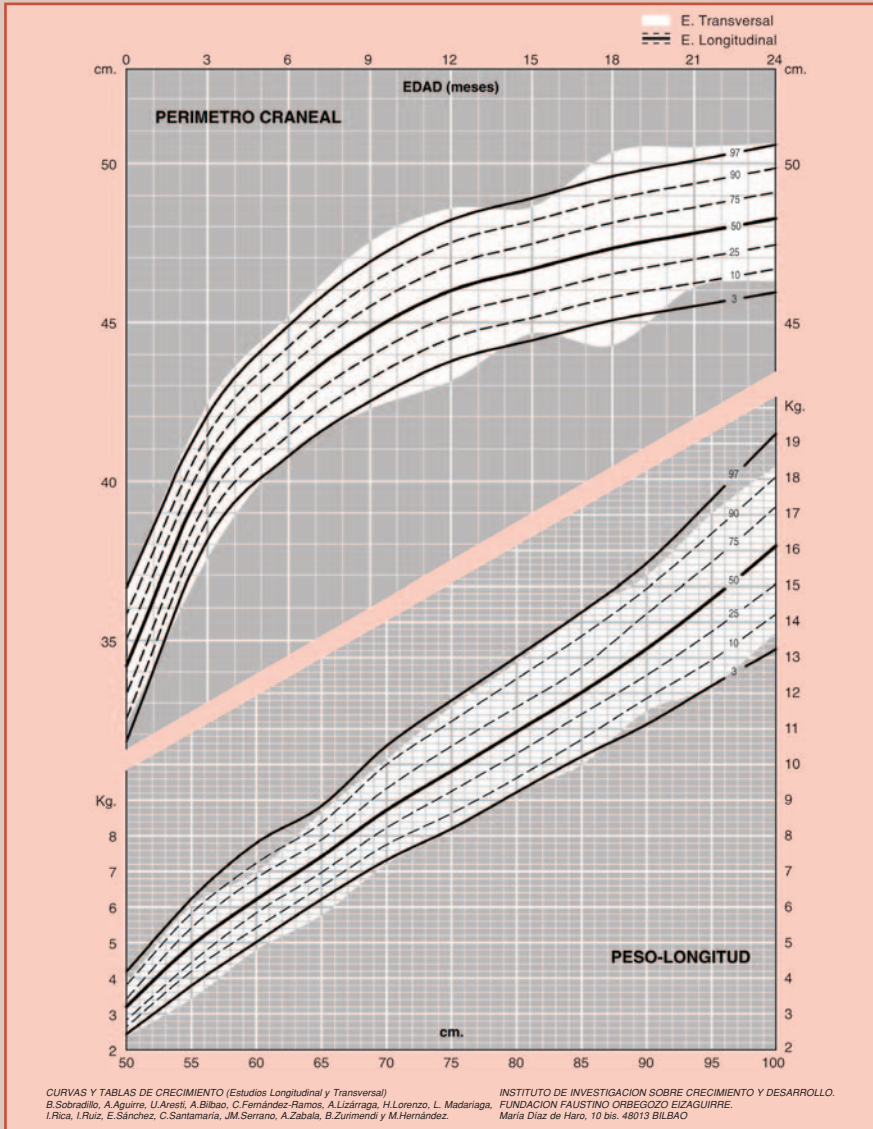
NIÑAS: 0 a 2 años • Longitud • Peso



GRÁFICAS DE CRECIMIENTO

NIÑAS

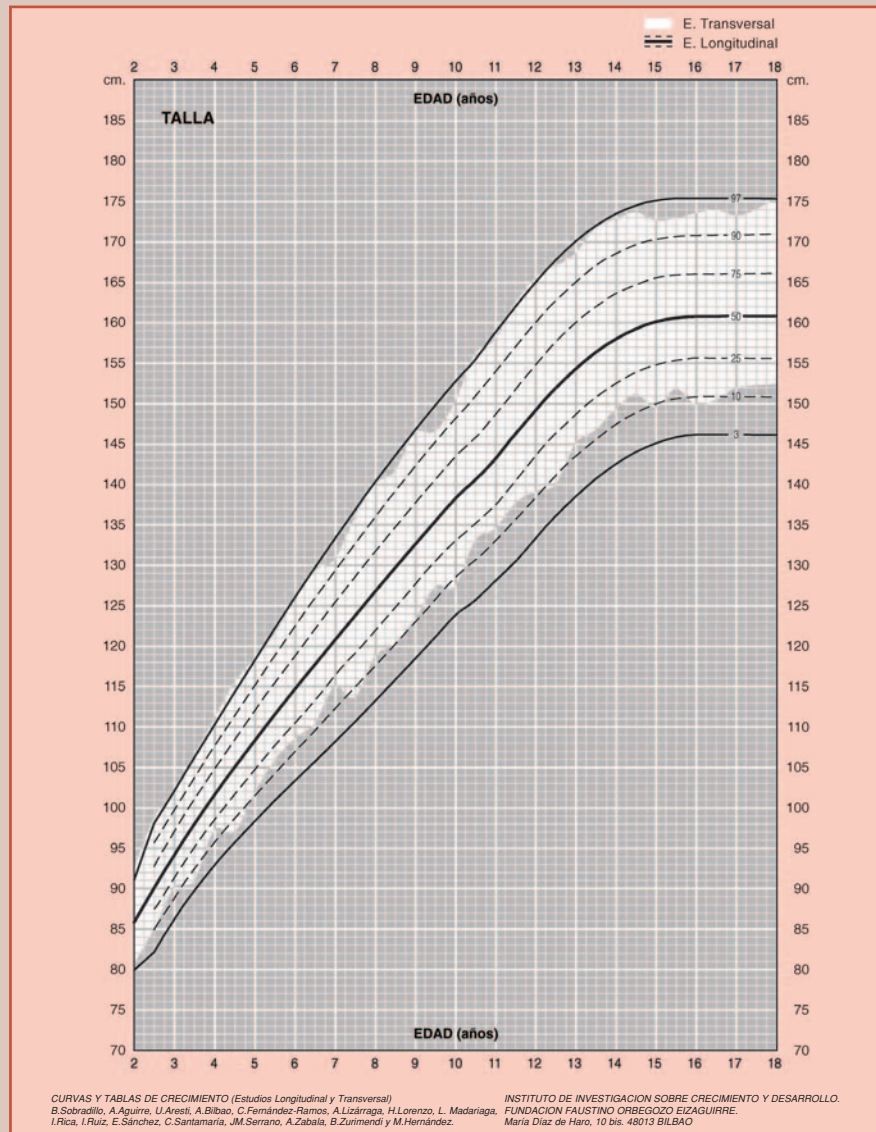
NIÑAS: 0 a 2 años • Perímetro Craneal • Peso • Longitud



GRÁFICAS DE CRECIMIENTO

CHICAS

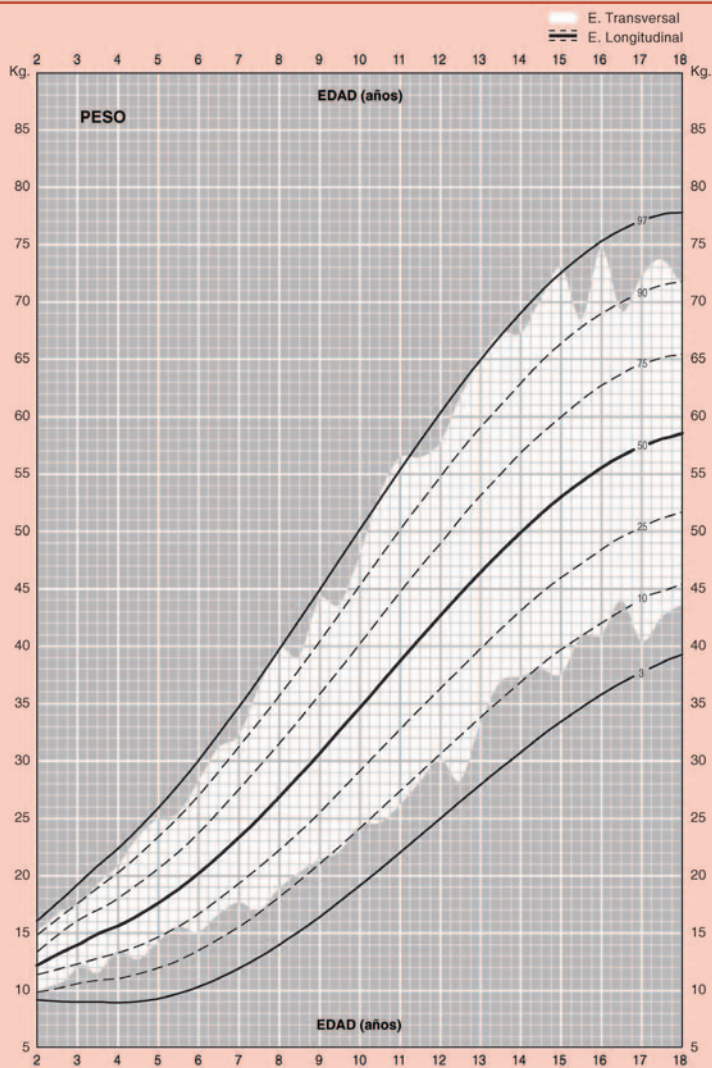
CHICAS: 2 a 18 años • Talla



GRÁFICAS DE CRECIMIENTO

CHICAS

CHICAS: 2 a 18 años • Peso



CURVAS Y TABLAS DE CRECIMIENTO (Estudios Longitudinal y Transversal) INSTITUTO DE INVESTIGACION SOBRE CRECIMIENTO Y DESARROLLO.  
 B.Sobradillo, A.Aguirre, U.Aresti, A.Bilbao, C.Fernández-Ramos, A.Lizarraga, H.Lorenzo, L.Madariaga, FUNDACION FAUSTINO ORBEGOSO EIZAGUIRRE.  
 I.Rica, I.Ruiz, E.Sánchez, C.Santamaría, JM.Serrano, A.Zabala, B.Zurimendi y M.Hernández. María Diaz de Haro, 10 bis. 48013 BILBAO

## Desarrollo psicomotor

Los logros del desarrollo de los niños se adquieren poco a poco, desde el nacimiento. Conocer sus etapas facilita que los padres puedan seguir y disfrutar la evolución normal de sus hijos.

El recién nacido reacciona de forma automática a determinados estímulos, sobre todo al tacto. Estas reacciones se llaman "reflejos". Conforme aumenta la edad del niño estos reflejos van desapareciendo para ser sustituidos por movimientos voluntarios. El pediatra se encarga de comprobar que los reflejos del bebé son normales.

A continuación se expone el progreso, que de una forma más o menos generalizada sigue el desarrollo psicomotor en los niños. Cualquier variación en el seguimiento de estas conductas no supone obligatoriamente una anomalía, pero conviene consultarla con el pediatra:

- El niño de **1 MES** pasa casi todo el día durmiendo plácidamente, se tranquiliza al oír la voz de su madre y esboza sonrisas espontáneas cuando se encuentra relajado, dormido o satisfecho. Mantiene las manos cerradas mientras descansa pero se agarra a un dedo cuando se le toca la palma de la mano.
- A los **2 MESES** le empiezan a llamar la atención los objetos y colores vivos, responde con sonrisas cuando se le habla o acaricia y es capaz de seguir con la mirada.
- A los **3 MESES** puede sostener la cabeza erguida al menos unos segundos cuando se le coge en brazos y, boca abajo, se sostiene sobre sus brazos y levanta la cabeza. Se mira las manos y agarra el pelo de quien se acerca mucho.

Si a los 3 meses no sonrío, no es capaz de fijar la mirada o no sostiene la cabeza, hay que consultar con el pediatra.

- A los **4 MESES** se orienta hacia los sonidos y grita para llamar la atención, intenta coger los objetos y se los lleva a la boca.

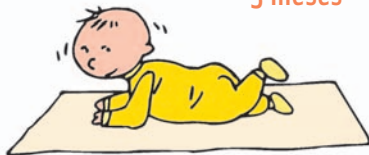
1 mes



2 meses



3 meses



4 meses



- A los **5 MESES** juega con sus pies y sus manos, reconoce a quien está con él habitualmente y, en posición sentada, sostiene bien la cabeza.
- A los **6 MESES** puede coger fácilmente los juguetes que se le dan y se agarra a sus pies. Puede sentarse con apoyo y sostener rectas la cabeza y la espalda. Boca abajo levanta la cabeza y el pecho apoyado sobre sus manos. Se lleva objetos a la boca. Responde al sonido de una voz familiar, volviéndose hacia ella.

Si a los 6 meses no tiene interés ni intención de coger objetos o bien no usa alguna de sus manos, hay que consultar con el pediatra.

- A los **7 MESES** repite sílabas: "ga, ta, da", coge los objetos, los explora y es capaz de sostenerse sentado, aunque puede necesitar apoyarse con las manos para no caerse.
- A los **8 MESES** llora si sus padres se van de su lado, intenta alcanzar un objeto aunque esté lejos y le divierte tirar las cosas para oír cómo caen.
- A los **9 MESES** estira los brazos para que se le coja, puede palmotear y decir adiós con la mano. Puede gatear y mantenerse de pie unos momentos si encuentra apoyo. Puede coger objetos pequeños entre los dedos pulgar e índice y empujar objetos pequeños con el dedo índice. Empieza a sostener un vaso o una taza. Sostiene y mastica alimentos sólidos. Balbucea. Grita para llamar la atención.

Si a los 9 meses no se sostiene sentado, no se interesa por mirar o tocar las cosas de su entorno o no parlotea, hay que consultar con el pediatra.

- A los **10 MESES** trata de descubrir un objeto que se le esconde y, apoyado puede ponerse en pie e incluso gatea.
- A los **11 MESES** reconoce cuando nombran a "papá" o "mamá", entiende "no" y "dame".
- A los **12 MESES** puede introducir unos cubos en otros, puede hacer torres grandes, abrir cajones y recorre la casa gateando o agarrándose a los muebles o paredes. Deja caer objetos deliberadamente y los observa caer contra el suelo. Extiende los brazos y las piernas para que lo vistan. Puede comprender algunas órdenes sencillas.

5 meses



6 meses

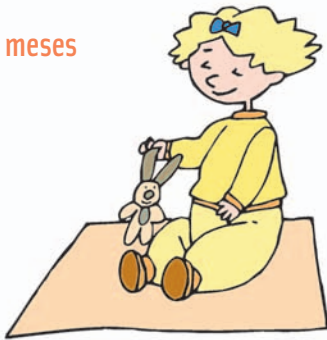


8 meses



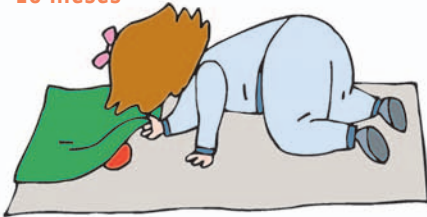
Si a los 12 meses el niño no es capaz de sostenerse en pie agarrado a un mueble, no busca la comunicación con los adultos o no explora los nuevos juguetes, hay que consultar con el pediatra.

9 meses



- A los **14 MESES** esparce sus juguetes por el suelo, le interesan los de otros niños e intentará cogerlos. Es capaz de caminar sólo o empujando un cochecito.
- A los **16 MESES** conoce varias partes de su cuerpo, es capaz de beber de un vaso cogiéndolo con sus dos manos, tirar una pelota, puede pasar las páginas de un cuento y reconoce dibujos grandes.
- A los **18 MESES** puede quitarse alguna pieza de ropa y ayuda a vestirse, le gusta hacer garabatos en un papel y puede agacharse a coger un juguete del suelo.

10 meses



Si a los 18 meses aún no camina o no conoce el nombre de algunas personas u objetos familiares hay que consultar con el pediatra.

11 meses



14 meses



16 meses



## Órganos de los sentidos

Los órganos de los sentidos, en principio poco desarrollados, van evolucionando con la edad:

**Vista:** El bebé puede ver en cuanto nace, aunque ve muy borroso si el objeto está a más de 30 centímetros. A los pocos días ya ve con nitidez los objetos, tanto próximos como lejanos.

En los primeros meses, algunos niños pueden tener un estrabismo fisiológico y parecerá que "bizquean". No hay que preocuparse salvo que éste estrabismo se haga fijo y persistente.

Al principio, el color de los ojos del bebé es gris azulado; el color permanente aparecerá después de unos meses.

En los primeros meses, los bebés no tienen lágrimas cuando lloran.

**Oído:** Inicialmente reacciona a los ruidos intensos, pero ya en los primeros días reconoce la voz de su madre que le tranquiliza.

**Gusto:** Reacciona con viveza a distintos sabores, distinguiendo entre lo agradable (dulce, ácido) y lo desagradable (amargo, salado).

**Olfato:** El recién nacido reacciona a olores fuertes y es capaz de reconocer el olor de la leche materna.

**Tacto:** Tiene un desarrollo máximo en el recién nacido. Los estímulos en la piel provocan reacciones generales y locales evidentes.





## El Lenguaje

El lenguaje hablado es una característica esencial del ser humano. Comienza a desarrollarse muy temprano, experimentando grandes cambios durante el primer año.

La emisión de sonidos por el niño se inicia como un juego desde las primeras semanas y alcanza la madurez a los 6-7 años de edad.

### Etapas en el desarrollo del lenguaje

Cuando el bebé tiene un mes, además de llorar, comienza a hacer pequeños ruidos con la garganta: "gorjeo", en las 4-6 primeras semanas de vida.

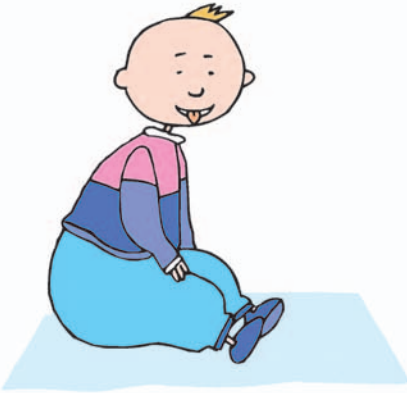
Un niño de 2-3 meses de edad observa y escucha cuando un adulto le habla, y cuando éste calla el bebé vocaliza.

A los 4 meses de edad el niño gira la cabeza para localizar el origen de una voz y a los 5 meses gira para localizar un objeto sonoro, como una campana o un timbre. Ríe a carcajadas y aparecen los primeros monosílabos: "ba", "ga", "ta", "da".

Entre los 6 y 8 meses repite sílabas y emite balbuceos como "lalala", "mamama", "papapa". Comprende juegos de gestos como "hacer tortitas" y a los 9 dice "adiós" con la mano. Presta atención cuando se le llama por su nombre y comprende la palabra "no". Dice expresiones como "mama" y "papa", pero sin comprender el significado que le asignan los adultos (esto lo hace entre los 10 y 12 meses).

Al año comprende palabras como "dámelo", no acompañadas de gestos por parte del adulto y suele haber adquirido una o dos palabras con sentido además de "mama" y "papa". Puede imitar y repetir palabras pero no es capaz de utilizarlas espontáneamente.

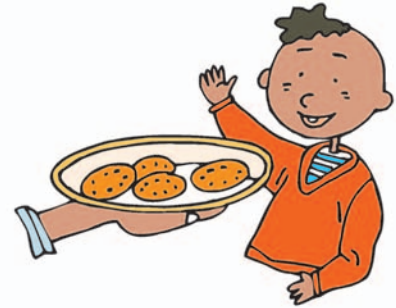
El desarrollo del lenguaje se acelera durante el segundo año de vida. Al principio la mayoría de los niños utilizan una jerga particular, parece que



hablan "un idioma extranjero". Forman frases de 2 palabras "quiero pan", "nene abajo" y son capaces de obedecer órdenes nuevas en dos etapas, por ejemplo: "quítate los zapatos y luego siéntate". También pueden señalar objetos cuando se les indica ("dame la taza") y nombrar objetos simples.

Entre los 24 y 30 meses el niño adquiere un "habla telegráfica": frases de 3 a 5 palabras ("yo querer galleta"). A los 30 meses señala objetos que le describimos por su uso ("lo que usamos para beber") y entiende las preposiciones ("pon el plato debajo de la taza").

A los 3 años puede formar frases gramaticalmente correctas en tiempo presente y el lenguaje es cada vez más comprensible.



## Control de esfínteres

Es importante conocer el desarrollo normal del control de esfínteres para evitar sufrimientos innecesarios y, a veces, malos hábitos que luego son muy difíciles de quitar. La edad en que los niños adquieren el control de esfínteres es muy variable. El momento de quitar el pañal al niño es muchas veces motivo de preocupación para los padres cuando ven que sus hijos son más lentos que otros niños o que tardan más de lo que ellos quisieran en mantenerse secos.

Las preocupaciones o la ansiedad (celos, hospitalizaciones, excesiva disciplina, discusiones domésticas) pueden retrasar la adquisición del control e incluso provocar su pérdida si lleva poco tiempo establecido.

El control de las heces se suele adquirir antes que el de la orina. Por regla general, las niñas adquieren antes el control de esfínteres que los niños.



## Evolución del control de esfínteres

El control voluntario de esfínteres se inicia a los 15-18 meses de edad y la edad en la que se establece se sitúa entre los 18 meses y los 3 años.



Los niños aprenden a vaciar su vejiga en parte por imitación y en parte por instrucción y entrenamiento. Este entrenamiento consiste en ayudar al niño cuando ya está debidamente desarrollado (sabe pedir ayuda para sus necesidades durante el día); todo intento de entrenarlo antes de que esté capacitado para aprender puede provocar resultados opuestos a los esperados.

**Para inculcar al niño buenos hábitos es necesario que:**

- Disponga del vocabulario suficiente sobre el tema ("pipí", "caca", "orinal").
- Se fije cuando los demás van al aseo.
- Sea capaz de pedir que le cambien cuando esté sucio.
- Pueda esperarse para orinar o defecar.

Entonces, hay que sentarle en el orinal (con los pies en el suelo está más cómodo y puede hacer más fuerza) y pedirle que haga "pipí" o "caca". Cuando lo haga, se le felicitará por ello, si no lo hace en un minuto, se le permitirá levantarse. Si se ensucia, hay que cambiarle sin reñirle ni castigarle.

Entre los 18 meses y los 2 años y medio es capaz de avisar, con suficiente tiempo, de que desea utilizar el orinal.

Pronto el niño se siente capaz de bajarse los pantalones y sentarse en taza del water sin ayuda, se siente orgulloso de ello y puede negarse si no se le permite hacerlo solo.

Es inútil quitar el pañal al niño antes de que él mismo pueda avisar que quiere evacuar. Cuando está sin pañal durante el día, debe dejarsele sin él durante la siesta.

Alrededor de los 2 ó 2 años y medio el niño toma la responsabilidad de no mojar sus pantalones, así que puede ir sin pañal durante el día, aunque suele tener que conservar su pañal nocturno.

Cuando empieza a despertar con el pañal seco se puede pensar en quitar el pañal nocturno. Entre los 2 años y medio y los 3 la mayor parte de los niños mantienen el pañal seco por la noche, aunque pueden presentarse "acciden-



tes" ocasionales a los 3 años e incluso después.

Si se elimina el pañal antes de tiempo son inevitables los frecuentes "accidentes". Si se deja el pañal más tiempo del necesario se retrasa el aprendizaje para obtener el control completo de los esfínteres.

Ser apacible, comprensivo y tomar el tema con calma, evitará tener problemas con el niño en esos momentos en los que está adquiriendo el control de sus esfínteres. Los métodos de fuerza y la ansiedad no hacen más que posponer la edad en que se adquiere dicho control.

## Los dientes

La formación de los dientes es un largo proceso que se inicia dentro del útero materno y dura hasta los dos años y medio de vida en la dentición llamada de leche y hasta los 24 ó más años para la dentición permanente. Se llama dentición mixta al periodo en que se completa el cambio de la dentición de leche a la permanente y en la boca existen dientes de los dos tipos. Aunque pueda parecer sorprendente, muchos de los dientes definitivos se empiezan a formar cuando el niño está dentro del útero.

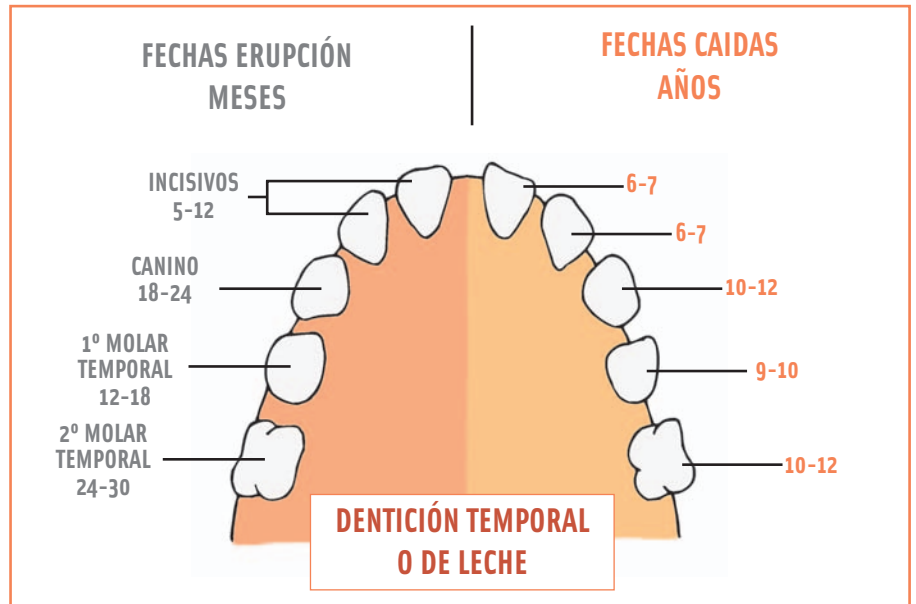
El orden y la edad en que aparecen los dos tipos de dientes siguen un cierto patrón, aunque con amplios márgenes de normalidad. En la salida de los dientes de leche influyen sobre todo factores genéticos o familiares y en los permanentes factores hormonales.

### Dentición provisional o de leche

Esta constituida por 20 dientes. Su aparición normalmente se inicia con la salida de los dientes medios inferiores entre los 5-7 meses (según factores hereditarios familiares los primeros dientes pueden aparecer al nacer o en las primeras semanas o, por el contrario, mucho más tarde). Cualquier retraso en la dentición que no supere los 15 meses de edad no es motivo de consulta si no hay enfermedad que lo justifique. La dentición temporal se completa entre los 24 y 36 meses con la aparición de las primeras muelas.



### Edad en meses en la que surge la dentición temporal o de leche:



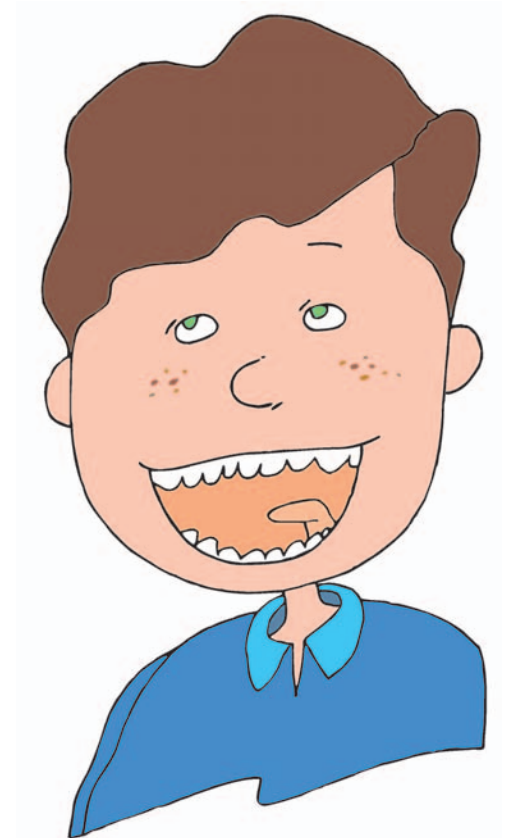
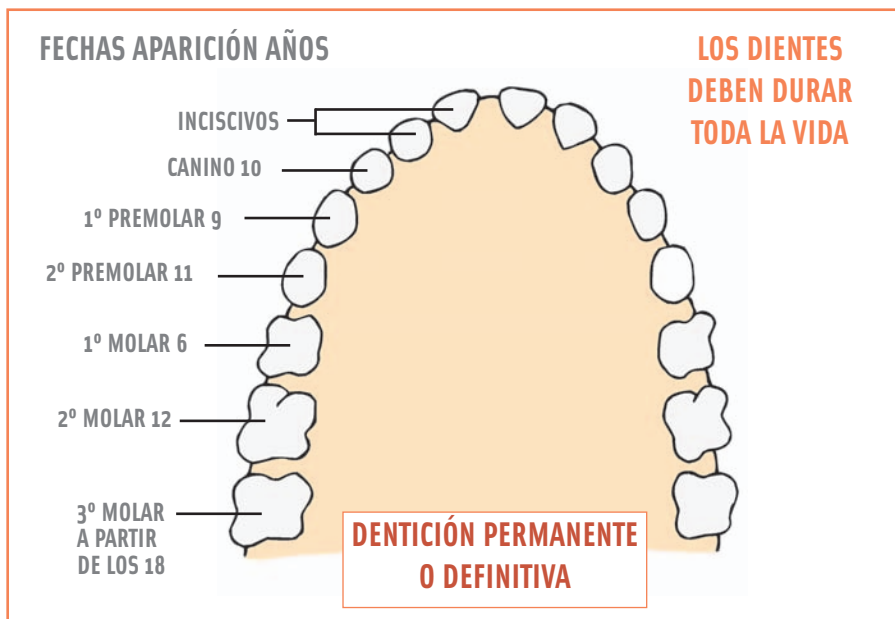
Cuando los dientes se abren paso entre las encías, muchos niños babea más de lo habitual y necesitan masticarlo todo; otros están inquietos, irritables, se llevan desesperadamente las manos o cualquier objeto a la boca, se frota las encías y pierden temporalmente el apetito. También puede aparecer irritación de la piel de alrededor de los labios y, a veces, un ligero aumento de la temperatura (fiebre). La salida de los dientes no produce ninguna alteración importante del estado general ni cambios en el ritmo intestinal (vómitos o diarrea), ni catarro cada vez que un diente hace erupción.

## Dentición permanente o definitiva

Está formada por 32 piezas que inician su aparición con la salida de los primeras muelas a los 6 años, es la llamada "muela de los seis años", no sustituye a ninguna pieza y sale justo por detrás de la segunda muela de leche. Posteriormente, van sustituyéndose las piezas de la primera dentición en el mismo orden que aparecieron para completarse, entre los 17 y 25 años, con la salida de las últimas muelas o "muelas del juicio" (que en muchas ocasiones no llegan a salir nunca).

La salida de los dientes permanentes está relacionada con el crecimiento del maxilar y de la mandíbula. En niños alimentados con biberón es frecuente que, al ser tan pequeño el espacio que dejó el de leche, el definitivo tenga que salir en segunda fila, generalmente en los dientes inferiores. También es frecuente observar la salida del diente definitivo sin que el de leche se haya caído.

**Edad en años en la que surge la dentición permanente:**



## Higiene bucodental

Es muy importante iniciar unos buenos hábitos de higiene dental desde que el niño es pequeño: limpieza después de cada comida y no tomar dulces entre horas.

Una vez que brotan los dientes, hay que limpiarlos con una gasa humedecida en agua. Cuando el niño cumpla los 2 años un adulto le limpiará los dientes con el cepillo mojado en agua. A partir de los 3 años puede empezar a cepillarse él solo, con una pasta que no tenga flúor (a esa edad se la traga). Cuando cumpla los 4 años se usa pasta con flúor, siempre en pequeñas cantidades (como el tamaño de un guisante pequeño).



## Pautas educativas. Estilo educativo

Las relaciones familiares deben basarse en la comunicación, es necesario tener en cuenta a cada uno de los miembros de la familia mediante una organización democrática en la que se pueda razonar y poner en común las decisiones.

Las actitudes que, como padres, favorecen conductas estimulantes y positivas en los hijos deben tener en cuenta sus necesidades y esto supone:

- Aceptar a los hijos incondicionalmente.
- Valorar todo lo que de positivo tienen y hacen.
- Potenciar todas sus posibilidades.
- Hacerles sentir que se tiene toda la confianza en ellos.

### Fomento de la independencia. Socialización del niño

El niño nace indefenso y totalmente dependiente y poco a poco comienza a relacionarse con el medio que le rodea. Los padres deben favorecer su correcto desarrollo y adaptación, facilitando el inicio de los procesos de socialización y autonomía.

Es necesario mantener con el niño una intensa y equilibrada relación afectiva, proporcionándole experiencias placenteras y acostumbrándole a desprenderse de los padres sin crearle conflicto. Poco a poco el niño va descubriendo un mundo distinto de él y quiere explorarlo, lo toca todo, pregunta, se cree independiente y desea autoafirmarse, pero necesita el afecto, apoyo y cercanía de sus padres.

Los padres deben impulsarle a preguntar, buscar, explicar, proporcionarle tareas que sea capaz de realizar, enseñarle a valorar las cosas y animarle a que juegue con los demás, aceptando las reglas y enseñándole a saber perder.

Uno de los aspectos más complejos de la educación es favorecer la autonomía infantil, para que el niño se maneje por sí solo y simultáneamente irle







retirando apoyos innecesarios. La dependencia es una trampa, a veces los padres prefieren peinar y vestir a su hijo, en vez de invertir esfuerzo en enseñarle. La autonomía personal se promueve aumentando la competencia del niño mediante el aprendizaje de diferentes habilidades y reforzando su comportamiento independiente de curiosidad, responsabilidad e iniciativa. La familia es el escenario básico de convivencia y socialización de los niños, en ella se van construyendo sus hábitos, valores, actitudes y creencias.

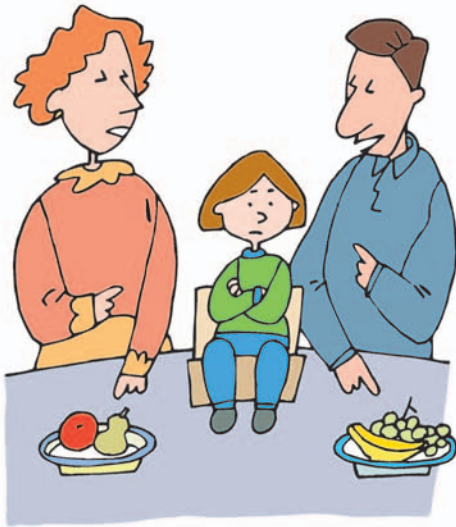
### Establecimiento de normas y disciplina

Para el buen funcionamiento de la unidad familiar se deben establecer normas y el seguimiento de su cumplimiento debe ser continuo. Las normas se van imponiendo en función de las posibilidades, necesidades o momentos evolutivos del niño, pero exigiendo su cumplimiento.

Al principio, es necesario explicarle de forma concreta qué se espera de él, como "no se debe tirar del pelo al hermanito" o "no se debe gritar dentro de casa" y poco a poco irá entendiendo otras órdenes más complejas como "portarse bien".

El padre y la madre deben mantener siempre conductas similares y, sobre todo, no contradecirse. A veces, ante actos similares se reacciona de forma diferente, lo que crea inseguridad, desconcierto y temor en el niño, que no acierta a adivinar con seguridad las consecuencias de su conducta. En estas condiciones el niño no sabe qué hacer y puede manifestar comportamientos contradictorios y desconcertantes o aprender a obtener ventajas del desacuerdo e inconsistencia de sus padres.

La conducta de los niños puede cambiar más rápidamente si comprenden las reglas y saben lo que pueden esperar como consecuencia. Hay que explicar las reglas una vez y dar al niño la oportunidad de hacer preguntas; después, el niño tiene que aprender las reglas a través de la experiencia personal de las consecuencias.



## Aprender imitando

Una gran parte del aprendizaje ocurre a través del ejemplo y la imitación. Los niños pequeños aprenden de los mayores, los padres han de llevar a cabo acciones que sirvan de modelo para enseñar a sus hijos cómo hacer las cosas, o señalar el comportamiento de otros como ejemplo para la realización de algunas tareas. El resultado obtenido por la persona que hace de modelo como consecuencia de la realización de una determinada acción posibilita que un niño le imite.

En los primeros años de la vida los padres suelen ser los principales modelos adultos para los niños. A medida que crecen entran a desempeñar un importante papel los hermanos y, más tarde, los propios compañeros del colegio u otros adultos como los maestros.

## Castigos, premios y alabanzas

El niño aprende una conducta en función de los antecedentes y de sus consecuencias. Cuando a un comportamiento del tipo de "comer bien", "comer todo" o "recoger el cuarto" le sigue una consecuencia agradable como un elogio, este comportamiento se repetirá en el futuro. La atención prestada por los adultos es un poderoso reforzador que aumenta y consolida las conductas. La ausencia de consecuencias agradables después de una conducta adecuada debilita y disminuye los comportamientos.

A veces el niño manifiesta un comportamiento inadecuado como rabietas, desobediencias u otros sólo en determinadas circunstancias.



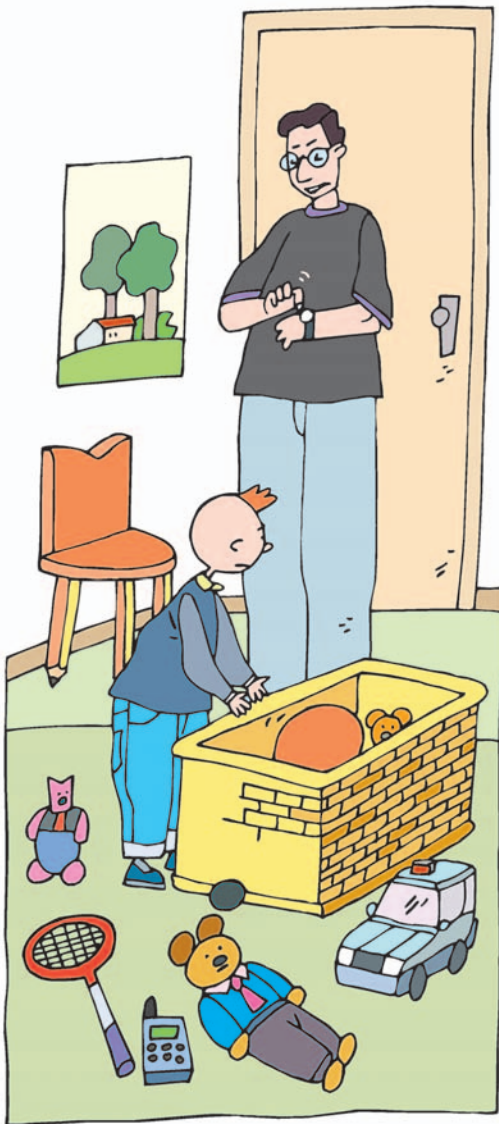
**El castigo es una forma de reducir o debilitar determinadas conductas, pero sólo es eficaz si:**

- Se aplica siempre que se dé la conducta inadecuada.
- Se aplica inmediatamente después de la conducta inadecuada.
- El niño sabe porqué se aplica, sin que ello suponga sermonearle.
- Es adecuado y corto.
- Después de castigarle no se le consuela, se le coge o compadece, porque se anulan los efectos del castigo.

**El castigo tiene varios inconvenientes:**

- Puede ocasionar al niño daños físicos.
- El niño puede pensar que no le quieren, que no es hábil o que es un desastre.
- Produce agresividad en el castigado.
- Desaparece la conducta en poco tiempo y en presencia de la persona que castiga.
- Puede provocar que el niño evite o escape de la persona que le castiga, tenderá a distanciarse y las relaciones serán poco cordiales. Como consecuencia, los refuerzos o elogios que partan de esa persona perderán eficacia.
- El niño aprende a castigar, ya que el castigo enseña al niño que la agresión está permitida con tal de que el agresor sea mayor y más fuerte que la víctima.
- Puede actuar como refuerzo de la conducta que se quiere eliminar en la medida que el niño recibe atención del adulto y del medio social a través del castigo.

Por tanto, el castigo se utilizará como último recurso y siempre en combinación con el refuerzo de una conducta alternativa. En lugar del castigo existen métodos más eficaces y fáciles de aplicar para eliminar comportamientos inadecuados, como el refuerzo de la conducta adecuada e ignorar y evitar que obtenga consecuencias la conducta inadecuada.



## Rabietas y pataletas

Las rabietas son reacciones bruscas que manifiesta el niño tras una contradicción en sus relaciones con los demás. Frecuentemente ocurren cuando se le ha dicho "NO" o cuando está cansado. Inicialmente las rabietas pueden ser una reacción más o menos intensa provocada por ciertos desencadenantes que posiblemente permanecen por existir unos reforzadores que las mantienen.

### Para modificar estos comportamientos se recomienda:

- Prestar atención a conductas positivas y contrarias a las no deseadas. Se debe reforzar a los niños cuando muestren conductas positivas sin añadir reproches o comentarios sobre la conducta inadecuada.
- Sacar al niño de la situación en la que muestra su conducta inadecuada y trasladarle a un lugar donde no exista posibilidad de obtener refuerzo. A veces, es difícil ignorar la conducta del niño, porque prestar o no atención no depende de nosotros (atención a otros niños) o porque existe la necesidad de su interrupción inmediata (agresión a otro niño).
- Retirar otras recompensas. En ocasiones será conveniente suprimir ciertas cosas que al niño le resulten agradables, como ver la televisión, si manifiesta conductas inadecuadas.
- Cambiar las consecuencias: retirar la atención, ignorar las consecuencias que han existido (sermonear, gritar, poner cara de disgusto), que son formas de prestar atención y por tanto de reforzar conductas que no se desean.



## Qué hacer ante la llegada de un nuevo hermano

A pesar de que el niño esté preparado para la llegada de un nuevo hermano, siempre existirá una pequeña alteración, porque es normal que le desborde el acontecimiento.

### Ante esta situación lo que los padres pueden hacer es:

- Preparar al niño antes de la llegada del nuevo hermano con explicaciones sencillas, reales, breves y adaptadas a su edad. Se darán especialmente a partir del segundo trimestre del embarazo y por ambos padres.
- Utilizar expresiones como " tu hermano ", transmitiendo la idea de que el nuevo hermano es un elemento más de la familia al que se debe cuidar y querer igual que se está haciendo con él.
- Tener encuentros con otros padres con bebés, ya que esto ayudará al niño a familiarizarse con los inevitables comentarios cariñosos de los adultos al recién nacido.
- Cambiar al niño de habitación con antelación al nuevo nacimiento, ya que él no debe entender que el cambio es consecuencia de la llegada del bebé porque puede sentirse desplazado o no querido.
- Mantener sus rutinas y hábitos diarios.

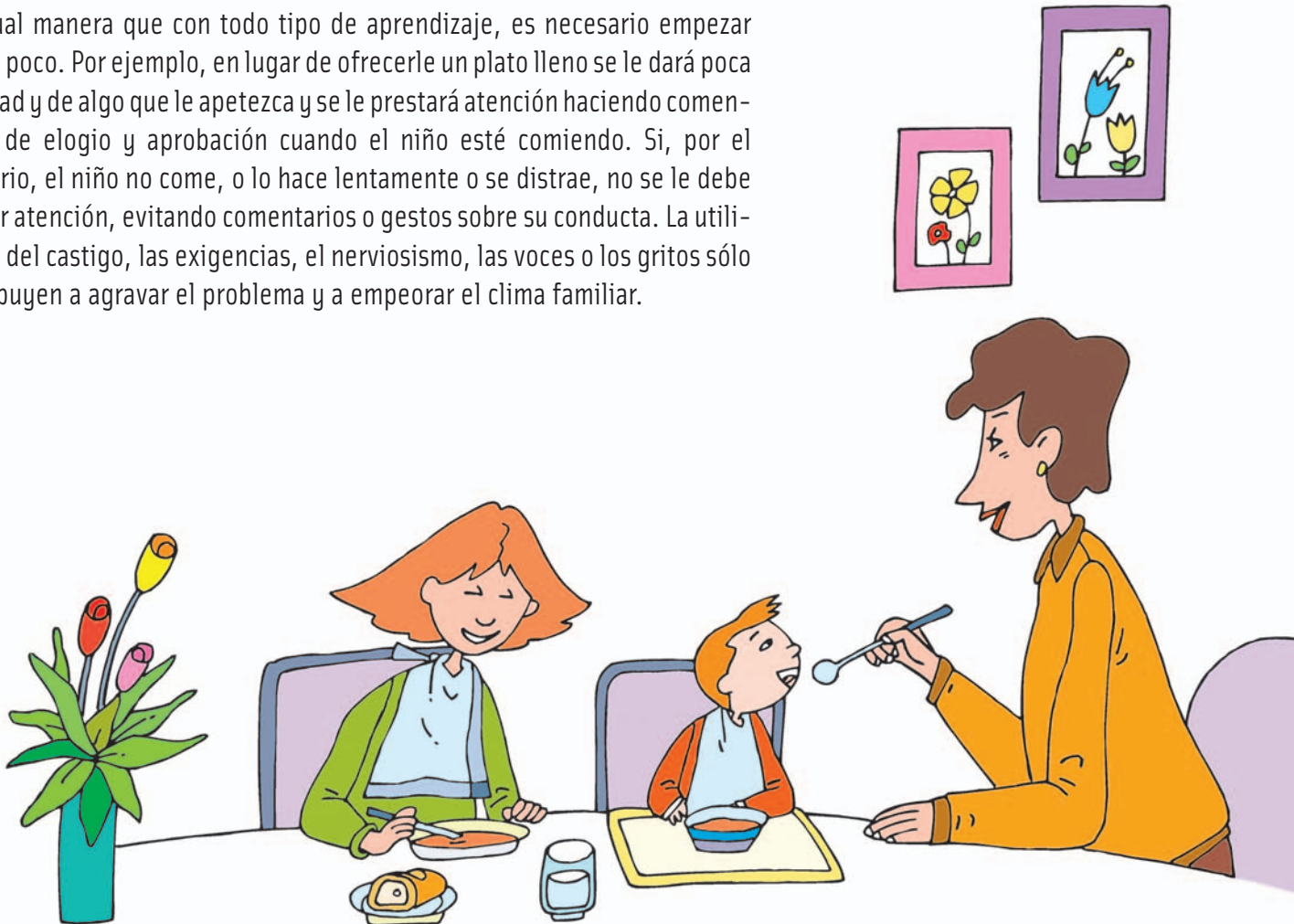
Lo importante ante el nacimiento de un nuevo hermano es tener tiempo también para el mayor, evitar comparar a los hermanos entre sí y dar importancia a las ventajas de ser mayor.



## El niño que tiene problemas con la comida

Cuando el niño está comiendo es muy importante el ambiente que se crea a su alrededor. Ver la televisión, jugar o leer pueden interferir en la conducta de comer. Es importante conseguir que la hora de comer sea un momento agradable, sin demasiadas interrupciones y con atención y elogios al niño cuando come de forma correcta.

De igual manera que con todo tipo de aprendizaje, es necesario empezar poco a poco. Por ejemplo, en lugar de ofrecerle un plato lleno se le dará poca cantidad y de algo que le apetezca y se le prestará atención haciendo comentarios de elogio y aprobación cuando el niño esté comiendo. Si, por el contrario, el niño no come, o lo hace lentamente o se distrae, no se le debe prestar atención, evitando comentarios o gestos sobre su conducta. La utilización del castigo, las exigencias, el nerviosismo, las voces o los gritos sólo contribuyen a agravar el problema y a empeorar el clima familiar.



## El niño y la televisión

La influencia de la televisión sobre los niños es evidente; está demostrado que ver escenas de violencia tiende a desarrollar en los niños comportamientos agresivos y violentos y disminuye la sensibilidad ante la misma, constituyendo uno de los aspectos más delicados de la televisión.

### Es muy importante recordar que:

- Se debe planificar por adelantado el tiempo que los niños pueden ver la televisión.
- Hay que seleccionar los programas (no todos son adecuados para niños).
- Cuando el niño vea la televisión hay que acompañarle, haciendo comentarios sobre el programa y censurando los contenidos violentos.
- La televisión debe utilizarse para reforzar los mensajes de los padres.
- La televisión no ha de ser la niñera ni el sustituto de los padres.



## El niño hiperactivo

Se caracteriza porque no para quieto (hiperactividad), actúa como si tuviera un motor, antes de pensar lo que va a hacer ya lo ha hecho (impulsividad) y falta de atención, que se pone de manifiesto, sobre todo, en el colegio.

Es un trastorno relativamente frecuente y se da más en niños que en niñas. No se conoce su causa, pero se sabe que hay cierta predisposición familiar.

### ¿Cuándo sospechar que un niño es hiperactivo?

- Si no para quieto, siempre está moviéndose, se levanta mientras come, sentado mueve brazos y piernas y gesticula continuamente.
- Si tiene dificultades para terminar los juegos, los empieza y los deja enseguida.
- Si habla en exceso, contestando antes de acabar de preguntarle, entrometiéndose en las conversaciones de los demás, no espera su turno en los juegos.
- Si no atiende cuando se le habla, se distrae con gran facilidad, desobedece.

Si se sospecha que un niño es hiperactivo hay que consultar con el pediatra, que orientará sobre la actitud que se debe mantener y en algunas ocasiones, llegada la edad escolar, le ayudará con medicación.

### ¿Qué consecuencias puede tener no actuar?

- Problemas de aprendizaje, pues en clase no atienden, no son constantes y dejan todo a medias.
- Problemas de disciplina, en casa por no obedecer y en el colegio donde siempre les están llamando la atención.
- Problemas de relación con otros niños, a los que molestan continuamente en clase, no dejan atender, no esperan su turno en el juego...
- Baja autoestima, ansiedad y depresión. Son niños a los que siempre se les está corrigiendo y riñendo y parece que nunca hacen nada bueno.





### ¿Qué se debe hacer?

- En primer lugar utilizar "el sentido común", estableciendo una serie de normas que han de cumplirse en el hogar y con las que ambos padres estén de acuerdo y sean coherentes.
- A la hora de dar órdenes deben ser de una en una, de forma clara y sencilla y mirando al niño a la cara. El niño debe repetirla para saber que la ha entendido.
- Ante una conducta adecuada los padres deben "reforzarla" de forma inmediata (beso, abrazo, palabras como "qué bien lo has hecho")
- Ante una conducta negativa se le debe explicar lo que ha hecho mal y, según la gravedad, retirar algún privilegio (ver su programa favorito de televisión, retirar algún juego), siempre de forma tranquila y sin gritos. Además, se le debe explicar cual sería la actitud correcta (por ejemplo: si tira el abrigo al suelo, se le dirá cual es el sitio adecuado para dejarlo).
- Si son muchas las conductas inadecuadas se debe hacer un listado y empezar a modificar una o dos mediante "refuerzos positivos" (por ejemplo se puede utilizar un sistema de puntos canjeables por pequeñas cosas materiales que el niño desee) y ante conductas intolerables (por ejemplo pegar a un adulto o insultar) utilizar el "tiempo fuera", es decir, dejarlo solo en su cuarto un rato.
- Es importante la perseverancia, la paciencia, no perder la calma, alabar siempre que se pueda y no desanimarse ante los fracasos.



