

# Crecimiento y desarrollo

Seguir el crecimiento físico y el desarrollo de los niños y niñas desde el nacimiento es beneficioso no sólo para los padres sino para los propios hijos e hijas. En este capítulo se ofrece información sobre comportamientos y habilidades de las niñas y los niños durante los primeros seis años. Se incluyen algunas actividades que pueden estimular el desarrollo de la coordinación y la motricidad.

El "surgimiento" de los dientes, su cuidado, importancia e higiene, también hacen parte de este capítulo.

Con el fin de facilitar la elaboración de materiales de comunicación, la redacción y presentación de cada tema incluido en este capítulo se las concibió como una unidad independiente. La idea es que no sea necesario leer todo el Manual o todo el capítulo, para elaborar un artículo, un reportaje o un anuncio promocional.

En cada tema se seleccionó un paquete de información básica que se redactó en forma de pequeñas cápsulas. De este modo, en cada tema y en cada subtema se aportan datos que permitirán elaborar un producto sobre consejos prácticos, sobre la conveniencia de promover o evitar ciertas prácticas o bien, sobre la descripción de la manera como se suceden determinados eventos durante los primeros seis años de vida.



# Índice

## Crecimiento y desarrollo

<b>Crecimiento y desarrollo .....</b>	<b>177</b>
Datos sobre este tema .....	177
El crecimiento y desarrollo durante los primeros seis años .....	179
Información para la familia .....	182
<i>Factores que afectan el crecimiento y desarrollo .....</i>	<i>182</i>
<i>Enfermedades, desnutrición y situaciones de riesgo de</i>	
<i>la mujer embarazada .....</i>	<i>182</i>
<i>Nutrición inadecuada o insuficiente .....</i>	<i>183</i>
<i>Falta de afecto y estímulo .....</i>	<i>183</i>
<i>Enfermedades de los niños y niñas .....</i>	<i>184</i>
<i>Condiciones ambientales deficientes .....</i>	<i>185</i>
<i>Falta de acceso a los servicios de salud .....</i>	<i>185</i>
<i>Cariño y estímulo .....</i>	<i>186</i>
Consejos .....	187
<i>¿Cómo estimular a su bebé? .....</i>	<i>187</i>
<i>¿Cómo estimular a un niño? .....</i>	<i>189</i>
<i>Señales de alarma .....</i>	<i>192</i>
<i>¿Gatea o camina? .....</i>	<i>194</i>
<i>Los dientes primero .....</i>	<i>195</i>
<i>Nutrición .....</i>	<i>196</i>
<i>Higiene .....</i>	<i>196</i>
<i>Atención en salud .....</i>	<i>196</i>
<i>Afecto .....</i>	<i>197</i>
<i>Cuando son bebés .....</i>	<i>198</i>
<i>¡No! El biberón no! .....</i>	<i>198</i>
<i>Cuando son niños .....</i>	<i>198</i>
<i>¡Oh!, ¡Oh!... Se golpeó un diente .....</i>	<i>199</i>
<i>Esos dientes torcidos... .....</i>	<i>199</i>



# Crecimiento y desarrollo

## Datos sobre este tema

- ❑ Medir el avance del desarrollo y crecimiento de los niños y niñas permite evaluar su estado de salud en general.
- ❑ Los niños y niñas sanos, bien alimentados, adecuadamente estimulados y afectivamente satisfechos crecen y se desarrollan con normalidad.
- ❑ Se llama crecimiento al aumento del tamaño del cuerpo y se mide cuantitativamente registrando periódicamente el peso y la talla (estatura).
- ❑ Se llama desarrollo al proceso de adquisición de funciones cada vez más complejas y se mide a través de cómo el niño sostiene la cabeza, la marcha, la manipulación de objetos, erupción dentaria, maduración ósea, control de esfínteres, capacidad del niño de comunicarse con lenguaje escrito y oral. Observando la presencia o ausencia de habilidades, conductas y capacidades en distintas edades.
- ❑ El desarrollo físico tiene etapas de crecimiento moderadas y otras más rápidas e incluye el logro de habilidades y destrezas. La velocidad del crecimiento no es constante ni homogénea.
- ❑ El desarrollo psicomotor es progresivo si no se presenta alguna patología, siempre hay adelantos y es irreversible. Lo que se adquiere no se pierde.
- ❑ Es importante tomar en consideración que los logros alcanzados son flexibles dentro de los rangos de edad. Existen las características individuales. Características como el peso y la talla se miden según tablas, sin embargo es importante señalar que estas variables están condicionadas por hábitos alimenticios, actividades físicas, herencia, condiciones ambientales, biológicas y patrones culturales.
- ❑ El orden o secuencia del crecimiento y desarrollo es el mismo en todos los niños y niñas, pero la velocidad del progreso es variable respetando las individualidades. Por esto, los logros no se especifican para una edad determinada y sí para rangos o períodos de edad en los que el 90% de los niños y niñas ya han logrado la habilidad determinada.
- ❑ Se constituye en una señal de alerta si al llegar al final del rango de edad establecido para un logro o conducta el niño o la niña no lo ha alcanzado.
- ❑ Es importante que los padres y madres aprendan a entender la importancia que tienen el crecimiento y desarrollo como

procesos continuos y naturales que son a la vez variables e individuales.

- ❑ Si los padres y madres identifican el crecimiento y desarrollo como una expresión de la salud de sus hijos e hijas, al monitorear y acompañar estas etapas pueden maximizar el potencial de desarrollo con los estímulos adecuados.
- ❑ Seguir el proceso de crecimiento permite a padres y madres detectar de manera precoz la aparición de alteraciones en el desarrollo psicomotor.
- ❑ Cuando los padres entran en contacto con el personal durante el control de «niño sano» de su hijo o hija siempre deben preguntar cómo está el crecimiento y desarrollo de ellos.
- ❑ Es necesario que los padres y las madres entren en contacto con el personal de salud si perciben que sus hijos no desarrollan las conductas y los progresos físicos por rangos de edad, que indicamos a continuación así como si no reaccionan a estímulos.



## El crecimiento y desarrollo durante los primeros seis años

- ❑ Durante los *tres primeros meses* los bebés duermen la mayor parte del tiempo y tienen su propio ritmo de sueño.

Cuando están despiertos su contacto con el mundo se realiza a través de la boca. Se meten cosas en la boca, las chupan y las muerden.

Lloran cuando están incómodos, mojados, tienen hambre, les duele algo o se sienten solos. Ser amamantados les resulta una actividad placentera porque se alimentan y están en contacto íntimo con su madre.

A los tres primeros meses el bebé sigue con la mirada en objetos móviles. Mira con atención la cara de quien esté cerca. Si está acostado boca abajo levanta la cabeza a 45° y la mantiene erguida.

Un bebé de tres meses sonríe frente a estímulos, llora, ríe, emite sonidos y busca con la mirada la fuente del sonido.

- ❑ A los *cuatro meses* el bebé sostiene perfectamente su cabeza y la mueve al igual que los ojos en busca del sonido. También gira la cabeza siguiendo un objeto que se desplaza lentamente a la altura de sus ojos, a unos 60 cm aproximadamente.

Ríe y sonríe en respuesta a los juegos que los adultos le hacen.

- ❑ A los *seis meses* un bebé reconoce a los miembros de la familia. Imita gestos, actitudes y sonidos de los adultos. Percibe que los objetos están cerca aunque estén fuera de su vista.

Un bebé de seis meses se sienta solo, cuando está acostado cambia de posición por sí mismo y puede mantener un objeto en cada mano. Puede girar sobre su abdomen boca arriba o boca abajo. Juega con sus manos y dedos y los estudia. Si está acostado boca abajo levanta el tronco y la cabeza apoyándose en las manos y los antebrazos.

- ❑ Los bebés de *nueve meses* se paran solos apoyados en muebles y empiezan a gatear. Agarran pequeños objetos con movimiento de rastrillo, encuentran un objeto que se les esconde frente a su vista y comen sin ayuda pan o galletas.

Un bebé de nueve meses imita voluntariamente acciones simples y reacciona ante la presencia de personas extrañas.

- ❑ Al cumplir *el primer año*, los niños y niñas caminan algunos pasos agarrados de la mano de un adulto y antes de cumplir los dos años caminarán solos.

Una niña o niño de un año junta las dos manos y aplaude, también realiza la presión en pinza fina (oposición del índice y el pulgar) para asegurar los objetos pequeños.

A esta edad pronuncian dos ó tres palabras simples (papá, mamá) y responden con la acción a órdenes verbales simples (dame, toma).

- ❑ Los niños y niñas de *un año y medio* de edad caminan solos, patean la pelota, beben líquidos en vaso o taza, construyen torres con dos o más cubos, cumplen órdenes sencillas (como señalar partes de su cuerpo), y repiten tres palabras que conocen a pedido de un adulto.

Son capaces de señalar con el dedo lo que quieren acompañándolo de vocalizaciones y a esta edad también garabatean espontáneamente.

- ❑ Un niño de *dos años* puede pararse en un pie con ayuda, construye torres de cuatro cubos, y garabatea. Si está frente a cuatro objetos conocidos es capaz de nombrar uno. A esta edad sabe usar la cuchara.

Los niños y niñas de dos años de edad tienen equilibrio y coordinación en actividades como saltar, caminar, correr, trepar. En esta edad simbolizan en sus juegos situaciones cotidianas.

- ❑ Un niño de *tres años* se para en un pie sin apoyo un segundo o más; puede construir una torre de cinco o más cubos, nombra al menos cinco objetos conocidos y come sin ayuda utilizando la cuchara sin derramar. A los tres años los niños y niñas se sacan alguna ropa solos, se lavan y se secan las manos y la cara.

Los niños y niñas de tres años son más independientes y tienen conciencia de los demás, acostumbran preguntar por todo, y les gusta que les cuenten cuentos. Muchas veces les tienen miedo a la oscuridad, a ir a dormir y a las pesadillas.

- ❑ Los niños y niñas de *cuatro años* realizan actividades más complejas. Entre las actividades motoras y de coordinación, ellos construyen una torre de 8 o más cubos, copian el círculo y la línea recta, dibujan 3 o más partes de la figura humana, dan respuestas coherentes a situaciones planteadas, saltan 20 cm con los pies juntos, y controlan esfínteres. A esta edad desatan cordones y desabotonan ropa.

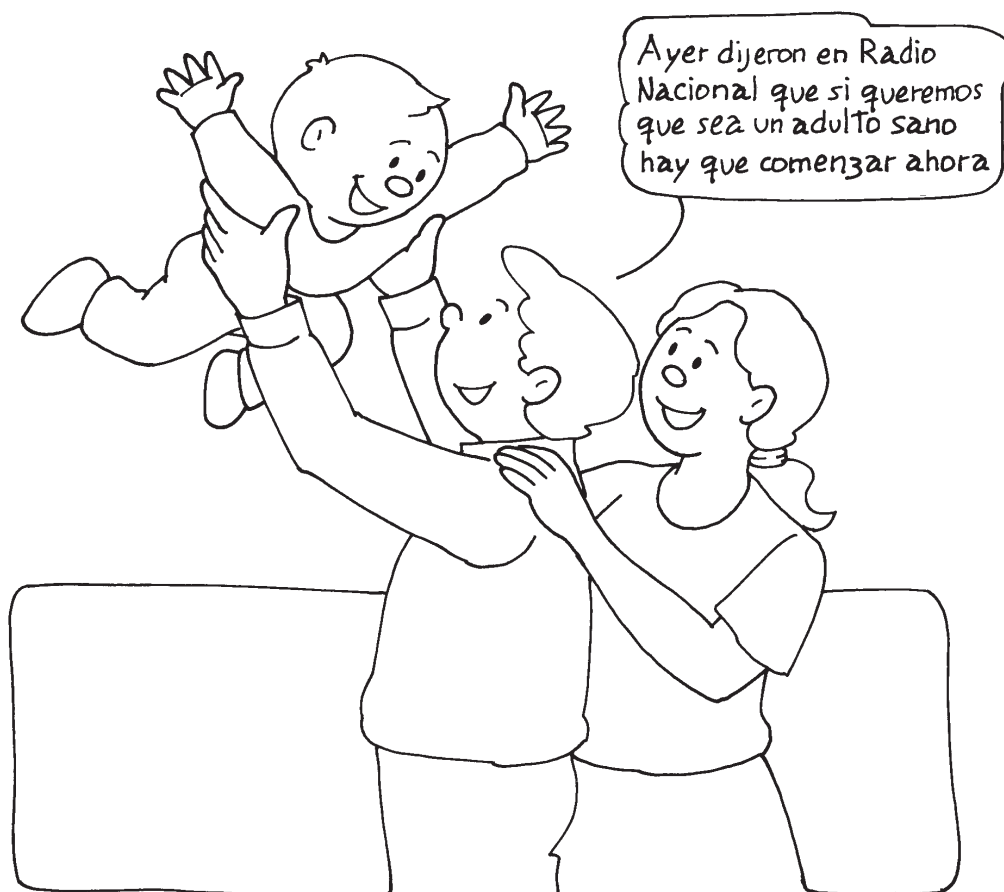
A los cuatro años los niños y niñas escuchan a los demás y son capaces de compartir juegos, su expresión verbal es más imaginativa, conversan y se interesan por todo preguntando el «por qué» de cada cosa, aumentan su iniciativa por ayudar a los otros, comienzan los indicios del pudor y de la necesidad de privacidad; no tienen una definición excluyente de su identidad sexual, y por eso, todavía imitan algunas conductas del sexo opuesto.

- A los *cinco años* la niña y el niño se paran en un pie sin apoyo por 5 segundos o más, saltan en un pie 3 o más veces sin apoyo, copian el dibujo de una cruz, y dibujan seis o más partes de la figura humana. Conocen el nombre de su padre y de su madre; nombran y señalan los colores primarios y saben usar bien los tiempos verbales y los plurales.

Un niño o niña de cinco años tiene iniciativas para ayudar en algunas actividades, pero necesita la aprobación de los padres. Intenta llamar la atención de sus padres para sentir que lo aman y aceptan como es.

Comienza a interesarse por aprender a escribir y a leer pues siente que es grande. Tiene buen manejo de la comida, no la derrama y, además, requiere privacidad para bañarse y vestirse.

Los niños y niñas de cinco años ya pueden irse a la cama sin necesidad de que los acompañen. También manifiestan, frecuentemente, celos y rivalidad con sus hermanos frente al padre o la madre.



## Información para la familia

### **Factores que afectan el crecimiento y desarrollo**

Crecer y desarrollarse adecuadamente es un indicador de que los niños y niñas están en buenas condiciones de salud. Existen factores que pueden alterar el crecimiento y el desarrollo. Algunos de ellos son:

- Las enfermedades, desnutrición y situaciones de riesgo de la mujer embarazada.
- Condiciones del parto.
- Nutrición inadecuada o insuficiente de la madre durante el embarazo y del bebé luego del nacimiento.
- Falta de afecto y de estímulo.
- Enfermedades de los niños y niñas.
- Condiciones ambientales deficientes.
- Falta de acceso a los servicios de salud.
- Contexto social.
- Violencia doméstica.
- Los medios de comunicación (TV).
- Hospitalizaciones prolongadas.
- Destete precoz.

### **Enfermedades, desnutrición y situaciones de riesgo de la mujer embarazada**

***Al bebé se le cuida desde que está en el útero.***

La mujer embarazada necesita el apoyo y respaldo de su familia. Es necesario que la futura madre se alimente adecuadamente, asista al control prenatal y tenga el apoyo emocional de su pareja.

Las mujeres embarazadas y las que amamantan necesitan una alimentación rica en vitamina A, hierro, yodo y ácido fólico. Éste último, lo necesitan principalmente las embarazadas.

Una mujer embarazada que se alimenta de una manera adecuada es la mejor garantía de que tendrá un bebé sano y libre de los riesgos de enfermar o morir que corren los recién nacidos bajos de peso.

Las mujeres embarazadas necesitan ingerir más hierro. Cuanto mayor es la frecuencia con que una mujer queda embarazada y da a luz, mayor será la probabilidad de que sufra de anemia por falta de hierro. El espaciamiento de los nacimientos y el consumo de una dieta adecuada durante el embarazo, son factores fundamentales para prevenir el nacimiento de bebés bajos de peso.

Los embarazos en edades muy tempranas o avanzadas pueden influir en el crecimiento y desarrollo intrauterino.

Las mujeres embarazadas no deben fumar ni ingerir bebidas alcohólicas, si lo hacen, pueden dar a luz bebés con bajo peso. La ingestión de medicamentos sin control médico durante el embarazo afecta el crecimiento del feto.

### **Temas conectados**

*Para información más amplia sobre el tema consultar el capítulo sobre Nutrición de este Manual.*

### **Nutrición inadecuada o insuficiente**

- ❑ La desnutrición es la principal causa de alteraciones en el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.
- ❑ La falta de leche materna es uno de los factores que afecta el crecimiento y desarrollo de los bebés porque proporciona todos los nutrientes que un bebé necesita hasta los seis meses. Amamantar establece un vínculo de transmisión de afecto y estímulo entre la madre y el hijo.
- ❑ Los requerimientos nutricionales de los menores de cinco años exigen exclusivamente leche materna hasta los seis meses. La leche materna y alimentación complementaria hasta los dos años de edad. El menú de los niños esta constituido por proteínas, grasas, carbohidratos, minerales y vitaminas.
- ❑ Es importante que no falte la vitamina A, el hierro y el yodo.
- ❑ Los niños y niñas desnutridos, además de que no aumentan su estatura y peso de manera adecuada, son apáticos, no se interesan por las cosas que hay a su alrededor y tienen problemas con el aprendizaje y la integración social.

### **Temas conectados**

*Para información más amplia sobre el tema consultar el capítulo sobre Nutrición de este Manual.*

### **Falta de afecto y estímulo**

Es un hecho comprobado que los niños y niñas que se sienten queridos y valorados se desarrollan mucho mejor que aquellos que no tienen un ambiente de refuerzo afectivo en sus hogares.

La falta de estimulación oral, visual o física puede afectar su desarrollo.

Es necesario estimular constantemente a los niños y niñas desde el nacimiento. Es importante hablarles siempre aunque no entiendan, pues los bebés que no escuchan a los adultos conversar con ellos pueden demorar más de lo normal en empezar el balbuceo y en hablar. Es

importante jugar con ellos porque el juego tiene un papel esencial en el desarrollo mental, social y físico.

Muchas habilidades de coordinación, desarrollo de destrezas y socialización dependen del estímulo que los bebés y los niños y niñas reciban.

### **Temas conectados**

*Para información más amplia sobre este tema consultar los capítulos Lenguaje y Relaciones Sociales y Crecimiento Afectivo de este Manual.*



### **Enfermedades de los niños y niñas**

Las diarreas son la principal causa de la alteración del crecimiento entre las enfermedades que afectan a niños y niñas en los primeros años de vida. Las diarreas provocan deshidratación y pérdida de nutrientes. Para tratar las diarreas se debe utilizar el Suero de Rehidratación Oral (SRO) y mantener la alimentación de los niños y niñas.

Otras de las causas de la alteración del crecimiento son las infecciones respiratorias agudas (IRA), como la bronquitis y la neumonía. Generalmente provocan falta de apetito y desgano.

Las parasitosis intestinales también afectan el desarrollo y el crecimiento, pues dificultan la absorción y utilización de los alimentos provocando desnutrición y anemia.

Para garantizar la prevención contra una serie de enfermedades de la infancia, que también pueden afectar el crecimiento y el desarrollo, es necesario inmunizar a todos los niños y niñas con sus dosis completas de vacunas.

El maltrato infantil en sus diferentes formas, sea este físico, psicológico o sexual, también afecta el crecimiento y desarrollo de los niños

### ***Temas conectados***

*Para información más amplia sobre este tema consultar el capítulo Mejor Prevenir de este Manual, específicamente los temas IRA, Diarrea e Inmunización.*

### **Condiciones ambientales deficientes**

La falta de agua potable, de alcantarillados o un sistema de letración adecuado así como de condiciones de higiene deficientes —inexistencia de sistema de recolección, incineración o entierro de desechos—, en la comunidad, afectan el crecimiento y el desarrollo de los niños y niñas.

Los menores que viven en estas condiciones están más expuestos a contraer enfermedades.

### **Falta de acceso a los servicios de salud**

Los niños y niñas que no tienen acceso a los servicios de salud, sufren la desventaja de no contar con atención médica de evaluación, prevención y control, además de no recibir tempranamente diagnóstico, tratamiento y cura.

## **Cariño y estímulo**

### ***Dos pilares del desarrollo***

Todos los niños y niñas, desde el nacimiento, son capaces de dar y recibir cariño y de construir una relación afectiva con las personas que los cuidan. Sentirse amados y queridos es fundamental para su desarrollo integral y les permite sentirse seguros del respaldo afectivo de quienes los rodean.

A partir de una relación afectiva positiva con su padre y su madre un niño o una niña desarrolla su autoestima, aprende a relacionarse con las otras personas y construye un código de valores que le permiten delimitar con claridad lo correcto de lo errado. Los niños y niñas que crecen en un sistema de convivencia afectiva positiva y de buena comunicación son mejores ciudadanos y mejores padres y madres.

El estímulo temprano es indispensable para el desarrollo de la inteligencia y las habilidades mentales. Las personas que cuidan a los niños y niñas deben siempre: hablarles, jugar con ellos y quererlos.

A los bebés y a los niños y niñas hay que hablarles siempre, aun desde recién nacidos, sin importar que no entiendan lo que se les diga. Lo importante es el tono en el que les hablemos —suave y amistoso—, y hay que abrazarlos cariñosamente, sonreírles, escucharlos y alentarlos a responder a esos estímulos con un movimiento o con un ruido, en el caso de los y las bebés, o con gestos, palabras o frases para los mayorcitos.

Jugar es una actividad que no debe ser menospreciada porque el juego le permite a los niños y niñas desarrollar habilidades sociales, mentales y físicas, incluyendo el hablar y caminar. El juego estimula la curiosidad e invita al niño o niña a explorar, reflexionar y pensar. El “hacer de cuenta que” los juegos ayudan a desarrollar la creatividad y la imaginación.

Fomentar el juego proporcionándoles materiales e ideas les ayuda a plantearse problemas e intentar solucionarlos. Los niños y niñas necesitan enfrentar el reto de tomar decisiones y ponerlas en práctica.

Aprender rimas, canciones, pintar, dibujar y leer historias, además de ser divertido para las personas que los cuidan, proporciona elementos que los menores necesitan para pasar a la etapa escolar.

Por último, más no por eso menos importante, los niños y niñas necesitan ser constantemente elogiados al reconocer sus esfuerzos y ser incentivados para superarse siempre.

*Los hechos para la vida. Un desafío de comunicación. UNICEF, WHO, UNESCO.*

## Consejos

### ¿Cómo estimular a su bebé?

#### ***A partir del nacimiento hasta los tres meses***

- Las madres deben acariciar, mirar y hablarle al bebé durante el amamantamiento.
- Si el bebé no toma pecho, la madre, el padre o quien lo cuida debe hablarle mientras lo alimenta.
- Colocarle objetos coloridos al alcance de la vista.
- Cantarle, jugar con él, acariciarle y hablarle.

#### ***De los cuatro a los seis meses***

- Escuchar e imitar los sonidos, nombrarle y mostrarle los objetos y las personas.
- Cambiarlo de posición (acostarlo boca abajo, de lado, sentarlo con la ayuda de almohadones).
- Jugar con él.
- Hablarle siempre.
- Dejarlo disfrutar del agua a la hora del baño.

#### ***De los seis meses a los nueve meses***

- Al cambiarlo y bañarlo, jugar tocando y nombrando las partes de su cuerpo.
- Escucharle y responderle con distintos sonidos y tonos de voz.
- Cantarle y leerle cosas sencillas.
- Jugar con él frente al espejo.
- Enseñarle a gesticular (aplaudir, fruncir la nariz, sacar la lengua, etc.)

#### ***De los nueve meses al año de edad***

- Dejarlo tomar la comida con las manos y con cuchara y dejar que intente beber de un vaso.
- Sentarlo para que participe de la mesa con la familia a la hora de las comidas.
- Dejarlo explorar y no dejar objetos valiosos, pequeños o peligrosos a su alcance.
- Nombrar los objetos siempre con las mismas palabras; háblele de forma normal.

- ❑ Darle órdenes sencillas (dame, toma) que le permitan asociar el lenguaje con las situaciones y objetos.
- ❑ Estar siempre presente cuando juega.
- ❑ Hablarle en tono suave, abrazarlo.



## ¿Cómo estimular a un niño?

### **Al año de edad**

- Aunque no entienda todo hay que hablarle mucho.
- Reforzar sus primeras palabras y nombrarle los sentimientos que se perciben de él (alegría o dolor).
- Continuar con las órdenes sencillas y por medio de ellas fomentar su colaboración en las tareas domésticas.
- Compartir la mesa familiar sin preocuparse porque se ensucie o derrame las cosas.
- Ofrecerle comidas nuevas y variadas.
- Fomentar el uso de la cuchara.
- Vigilar sus primeros pasos porque esta etapa es propicia para accidentes.
- No exteriorize sus angustias ante cada caída del niño, pues esto puede inhibirlo y disminuirá su deseo de explorar.
- Anímelo a que suba, baje, se esconda, trepe porque es fundamental para que ejercite su coordinación y equilibrio.
- Déle cubos y recipientes para apilar uno sobre otro, llenar y vaciar.

### **Al año y medio de edad**

- Darle papel para que pinte, dibuje y rasgue.
- Darle revistas para que mire y pase las hojas.
- Darle juguetes para tirar y arrastrar.
- Llevarlo a lugares donde pueda trepar, subir y bajar.
- Hablarle en forma correcta y fomentarle la expresión de sus sentimientos positivos y negativos.
- Jugar con él, cantar, bailar, imitar animales, mostrarle cosas y decir el nombre, color, forma.
- Acompañarlo al ir a la cama, contarle un cuento y dejarle una lámpara encendida por si despierta en medio de la noche.
- No preocuparse aún por los buenos modales en la mesa, o por que coma toda la comida. Lo importante es que intente comer solo.
- Incorporarlo a las actividades domésticas o en la elaboración de la comida.
- Colocar límites y reglas firmes, pero no violentas, para controlar las rabietas.
- No dejarlo solo cuando tiene rabietas, más no prestarle atención excesiva.

- No ofrecer premios o concesiones (caramelos, golosinas o paseos) para que la rabieta termine.
- No perder la paciencia frente a una rabieta, el niño no las tiene para incomodarlo, son parte de su proceso de crecimiento.

### **Temas conectados**

*Para información más amplia sobre las rabietas consultar el capítulo Desarrollo Afectivo Social de este Manual.*

#### **A los dos años de edad**

- Continuar con todo lo que se hacía al año y medio.
- Establecer claramente los horarios de siesta y de sueño nocturno, para favorecer el descanso del niño, y evitar disturbios en el ambiente familiar.
- Dejarlo chapotear, salpicar y llenar y vaciar recipientes a la hora del baño.
- Permitirle colaborar al vestirlo y desvertirlo.

#### **A los tres años de edad**

- Darle explicaciones adecuadas ante las conductas y preguntas que expresan curiosidad natural. No lo castigue.
- Estimularlo a contar historias con personajes imaginarios o experiencias.
- Leer y comentarle libros con imágenes todas las veces que así lo pida y aunque no lo pida.
- Jugar todo lo que jugaba antes y además jugar a imitar a los adultos (papá, mamá, doctor).
- Aumente la cuota de su colaboración en los quehaceres de la casa.
- Preste atención a lo que su hijo ve en la TV porque la causa de algunos de sus temores puede radicar allí.
- El niño debe comer usando el vaso, la cuchara y el tenedor aunque no los domine del todo. Es importante que se sienta a la mesa con la familia.
- Conversar con él, decirle que lo queremos.
- Abrazarlo y expresarle afecto de manera verbal y física.

#### **A los cuatro años de edad**

- Escuchar a sus preguntas atentamente y responderle de forma simple y sincera. Esto se aplica a todos los temas incluyendo la sexualidad y la muerte.

- Darle explicaciones adecuadas ante las conductas y preguntas que expresan curiosidad natural. No lo castigue.
- Estimularlo a contar historias con personajes imaginarios o experiencias.
- Leer y comentarle libros con imágenes todas las veces que así lo pida y también sin que lo pida.
- Jugar todo lo que jugaba antes y además jugar a imitar a los adultos (papá, mamá, doctor).
- Aumentar la cuota de su colaboración en los quehaceres de la casa.
- Conversar con él, decirle que lo queremos.
- Abrazarlo y expresarle el afecto de manera verbal y física.
- Respetar sus gustos y su privacidad.
- Darle apoyo en las pronunciación de las palabras y en la construcción de las frases.
- Realizar actividades al aire libre para que conozca el mundo que lo rodea.
- No mostrar preferencias por ninguno de los hijos y estimularlos a que resuelvan los problemas con sus hermanos interviniendo sólo en caso de que sea necesario y sin hacer reproches.

### ***A los cinco años de edad***

- Respetar sus gustos y su privacidad.
- Darle apoyo en las pronunciación de las palabras y en la construcción de las frases.
- Conversar con él.
- Decirle que lo queremos.
- Abrazarlo y expresarle el afecto de manera verbal y física.
- Realizar actividades al aire libre para que conozca el mundo que lo rodea.
- No mostrar preferencias por ninguno de los hijos y estimularlos a que resuelvan los problemas con sus hermanos interviniendo sólo en caso de que sea necesario y sin hacer reproches.
- Estimular sus habilidades, según su capacidad, en preparación de su ingreso al sistema escolar.
- Enseñarle a evitar riesgos de accidentes y lesiones.

### ***Para crecer y desarrollarse sanamente***

- Los niños y niñas entre los tres meses y los tres años deben ser pesados mensualmente. Si no hay aumento de peso durante dos meses seguidos, algo anda mal.
- La leche materna, usada exclusivamente, es el mejor alimento para el bebé en los primeros seis meses de vida.
- Después del sexto mes los bebés necesitan de otros alimentos que complementen la leche materna.
- Los niños y niñas hasta los tres años de edad necesitan alimentarse de cinco a seis veces al día.
- Los niños y niñas hasta los tres años necesitan una pequeña cantidad de grasa o aceite, especialmente vegetal, adicional a la comida de la familia, ya que agregan buena cantidad de energía en poco volumen de alimento.
- Todos los niños y niñas necesitan ingerir alimentos ricos en Vitamina A.
- Después de una enfermedad los niños y niñas necesitan alimentarse más veces por día para recuperar el peso perdido durante la enfermedad.
- Los niños y niñas deben tener acceso al agua potable, sistemas de alcantarillado y/o letrínación.
- Los niños y niñas deben ser inmunizados.
- Los niños y niñas deben sentirse afectivamente seguros y protegidos y tener seguridad del amor y respaldo de sus padres.
- Los niños y niñas deben ser constantemente estimulados a explorar y conocer el mundo que los rodea.
- Los niños y niñas necesitan jugar en un ambiente sano y seguro para crecer sanos y desarrollar sus habilidades motoras, cognitivas y afectivas.

### **Señales de alarma**

Si su hijo o hija presenta estos comportamientos, llévelo inmediatamente con el personal de salud.

### ***Entre los tres meses y el año***

- El reflejo de succión (chupar el pecho o el biberón) es débil.
- Es imposible calmarlo cuando llora.
- Llora con frecuencia, descartando cuando tiene hambre.
- Llora diferente: como un llanto de gato.
- No manifiesta interés por los objetos o personas que lo rodean.

- Es indiferente a la presencia de extraños.
- Sufre de insomnio o de letargo.
- Es demasiado pasivo, no imita, no extiende los brazos.
- No realiza la presión en pinza (no opone el dedo índice al pulgar).
- Presenta problemas de audición (no busca la fuente del sonido) o de la vista (no sigue con la mirada el movimiento de objetos que están en su ángulo de visión).
- No realiza una o más de las actividades detalladas para su rango de edad.

### ***Entre uno y los cinco años de edad***

- Es demasiado pasivo y falta de iniciativa.
- Es demasiado agresivo.
- No juega o realiza juegos repetitivos.
- Es insensible al dolor de los golpes o caídas.
- No habla.
- Tiene dificultades en el sueño y en la alimentación.
- Tiene temores acentuados poco habituales.
- Llora sin motivo aparente.
- Tiene rabietas excesivas con llanto contenido.
- Falta de interés por objetos y personas que le rodean.
- Se apega excesivamente a las personas que lo rodean.
- Se masturba compulsivamente —la mayor parte del tiempo.
- Tiene dificultad para relacionarse.
- No se adapta al jardín de infantes o al preescolar.
- Se chupa los dedos.
- No controla esfínteres.
- No realiza una o más de las actividades detalladas para su rango de edad.
- El niño no camina a los 18 meses.

### ***Temas conectados***

*Para más información sobre este tema consulte los Capítulos Desarrollo de la Inteligencia y Desarrollo Afectivo Social de este Manual.*

## ¿Gatea o camina?

### **Aumente las precauciones**

Cuando los niños y las niñas inician la etapa ambulatoria —gatear o caminar— adquieren independencia y el espacio que dominan se amplía. A partir de este momento es preciso tomar ciertas precauciones, pues en esta etapa son más susceptibles de sufrir accidentes.

Mantenga fuera del alcance de su hijo todo objeto pequeño (bolitas, frijoles, botones y otros), todo objeto filoso o puntiagudo (clavos, tornillos, prendedores de cabello). Coloque fuera de su alcance productos de limpieza, medicinas, bolsas plásticas o pedazos de globo reventado; cuando son niños muy pequeños no les ofrezca chicles.

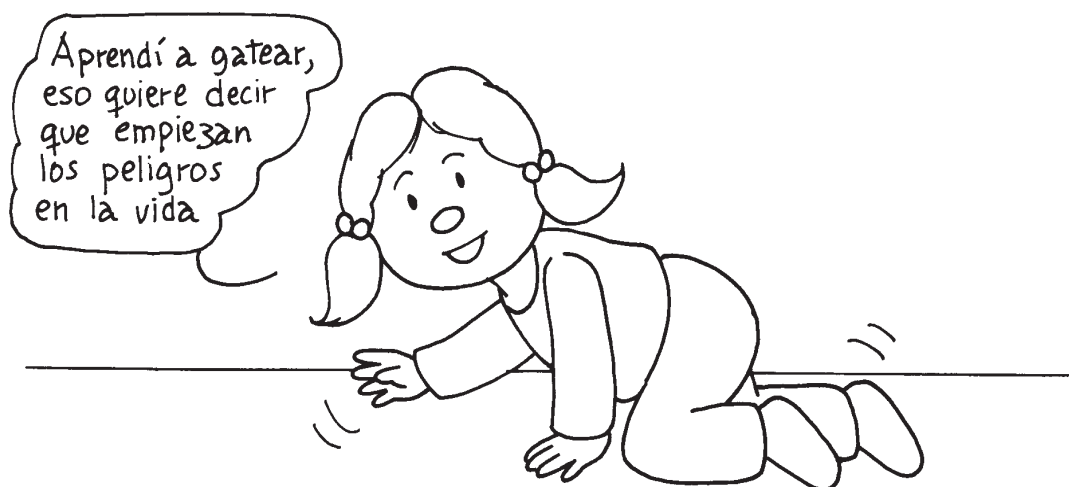
Nunca lo deje solo en las sillas o en las mesas, mantenga siempre altos los barrotes de la cuna, nunca lo deje solo en la bañera, ponga rejillas de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras, seguros en las ventanas y protectores en los toma corrientes.

En la cocina use los mecheros posteriores de la estufa a gas, coloque las ollas y sartenes con el mango hacia adentro, coloque fuera del alcance de su hijo elementos muy calientes o en ebullición.

Explíqueles los peligros de la calle, los automóviles y el fuego, enséñele a cruzar la calle, enséñele a nadar. El mejor remedio para evitar los accidentes es explicarle a su hijo los riesgos a los que se expone con un determinado tipo de conducta. Explique —sin dar detalles difíciles de comprender— y hablele con un tono de voz cariñoso, no grite; lo importante es que ellos sepan que los protegemos porque los queremos.

### **Temas conectados**

*Para información más amplia sobre este tema consulte el tema Accidentes en este Manual.*



## Los dientes primero

### **Datos sobre este tema**

- ❑ En algunos países de la Región, la primera causa de consulta externa son las enfermedades dentales y el principal motivo es el dolor. Muchas de estas enfermedades que sufren los adultos pueden evitarse si las niñas y niños aprenden hábitos de higiene dental.
- ❑ Los costos de los programas de tratamiento dental resultan demasiado elevados para los presupuestos de salud de las comunidades y, a veces, inalcanzables para la economía de las familias.
- ❑ Los dientes juegan un papel importante en la digestión de los alimentos.
- ❑ Cuando somos chicos, los dientes estimulan el crecimiento normal de las mandíbulas. Los dientes de leche mantienen el espacio de los arcos dentales donde se ubicarán los dientes permanentes.
- ❑ Los dientes son importantes en la pronunciación de algunas consonantes. Algunas veces las niñas y los niños que no logran pronunciar algunas palabras, tienen problemas para relacionarse con otros de su misma edad.
- ❑ Los dientes juegan un papel en la conformación del rostro.

### **La dentición durante los primeros seis años**

- ❑ Los dientes comienzan a “salir” a los seis meses. Por lo general, a los 18 años “sale” la última pieza dental.
- ❑ De los seis meses a los treinta meses se forman los 20 dientes de leche o tempranos (8 incisivos, 4 caninos y 8 molares).
- ❑ La ausencia o mal estado de algunos dientes o el mal estado de algunos pueden afectar la socialización entre los niños. También tendrá consecuencias cuando lleguen a adultos.
- ❑ La **caries** dental es una infección, la principal causa de pérdida de dientes en los niños y puede ser el inicio de infecciones a otras partes del cuerpo.
- ❑ La placa dental es una película de bacterias y microorganismos que se forman de manera continua en la superficie de los dientes. Los restos de comida aceleran la formación de la placa dental. Cuando el azúcar de algunos alimentos y bebidas se descompone en la boca, forma ácidos. La interacción entre la placa dental y esos ácidos destruye el esmalte de los dientes y produce el daño que se conoce como caries.

### ***Temas relacionados***

- ❑ Campañas de fluorización en escuelas, barrios y centros de salud.
- ❑ Las autoridades sanitarias pueden proveer información sobre el contenido de fluor en las fuentes de provisión de agua.
- ❑ Estadísticas de enfermedades bucodentales. Gastos de atención frente a gastos de prevención.

### ***Nutrición***

- ❑ Las madres que tienen una alimentación adecuada durante el embarazo, ayudarán a sus bebés a fortalecer los dientes.
- ❑ La *leche materna* garantiza que el bebé reciba las vitaminas y los nutrientes necesarios para el buen desarrollo de sus dientes.
- ❑ Se recomienda evitar el consumo excesivo de azúcares en la dieta de niños y niñas.
- ❑ Se recomienda evitar el uso del biberón y líquidos azucarados (por ejemplo: sodas o gaseosas y refrescos preparados en base a concentrados en polvo).

### ***Higiene***

- ❑ Control de la **placa dental**: desde que aparecen los dientes hasta los cuatro o cinco años, el padre, la madre o las personas que cuidan a los pequeños deben ayudarles en la limpieza de los dientes. La opción mínima es limpiar los dientes inmediatamente después del desayuno y antes de acostarse para evitar la formación de la placa dental que es fuente de bacterias y microorganismos.

### ***Atención en salud***

- ❑ Se recomienda hacer la primera visita de control odontológico cuando el bebé cumpla un año o si su período de dentición no se ha iniciado en el período esperado. A partir del segundo año, se aconseja una visita anual o seguir las indicaciones del profesional de salud dental.
- ❑ Es conveniente prestar atención a las campañas de fluorización que anuncian en las guarderías o los que realiza el sistema de salud.

**Afecto**

- El cepillado de los dientes es una oportunidad para que padres y madres jueguen con sus hijos. El agua, el gusto que demuestran por la pasta dental y la adopción de una actividad que también hacen los adultos, hace que niñas y niños se muestren abiertos a hacer suyo el hábito de cepillar los dientes y a seguir las indicaciones de quien los acompaña.



### **Cuando son bebés**

- ❑ Durante el primer año la leche materna es un alimento irremplazable para garantizar que el bebé tenga dientes fuertes.
- ❑ Durante la primera visita al odontólogo, el padre y la madre pueden aprovechar para informarse “de primera mano” sobre los cuidados y hábitos de alimentación que ayuden al bebé en su primera dentición. A veces les duele o les pican las encías, tienen pequeñas diarreas y lloran. Pida consejos y piense en la “nueva sonrisa” que tendrá a medida que le salgan los dientes.
- ❑ Muchos bebés muestran agrado cuando se chupan el dedo. Este hábito no contribuye a ningún problema dental si se abandona antes de que aparezcan los primeros dientes.
- ❑ No licúe todos los alimentos. A partir del séptimo mes, estimule a la niña o niño para que mastique. Esto ayuda al desarrollo de los músculos y los maxilares.
- ❑ Cuando al bebé le empiezan a salir los dientes se pone irritable, intranquilo, no duerme ni come bien. Las encías se inflaman, enrojecen y le duelen. Este malestar puede durar algunos días. Se recomienda darle al bebé algo para morder, como objetos de goma, de los que venden en las tiendas de artículos para bebés. Cuide que esos objetos estén siempre limpios. En caso de que las molestias persistan o lo pongan muy irritable, consulte con el personal de salud.

### **¡No! El biberón ¡no!**

¡No! El biberón ¡no!... y el chupón tampoco. Dejar que el bebé pase la noche o muchas horas con el biberón en la boca puede provocarle caries graves, bronco-aspiración o muerte súbita. Esta dolencia es frecuente en bebés que duermen con la botella en la boca. La fórmula, bebidas gaseosas o cualquier otra cosa que no sea agua, puede provocar caries y la pérdida de los dientes temporales. Si su bebé tiene el hábito de dormir con el biberón en la boca, quíteselo. Los primeros días llorará y protestará. Mímelo un poco. Use una cajita de música, cántele, arrúllelo. En unos días se acostumbrará a dormir sin extrañar el biberón. Así se previenen las caries.

### **Cuando son niños**

- ❑ Evite darles caramelos y golosinas como una manera de mostrarles cariño o agrado porque “se han portado bien”. En la medida de lo posible, evite darles bebidas gaseosas para calmar la sed o como parte de un paseo o actividad de diversión.
- ❑ Acostumbre y acompañe a su hija o hijo a limpiarse los dientes luego de desayunar y antes de acostarse. Papá, mamá y otros miembros de la familia pueden turnarse para ayudarles

a manejar el cepillo suavemente, de arriba para abajo, como una escobita. Se recomienda cepillar cada diente y cada muela por sus cuatro costados. Una vez que los niños hacen suya esta rutina, sólo pedirán compañía.

- ❑ Con frecuencia el agua y la pasta dental les agradan. Aproveche esto para que el lavado de dientes sea un momento de juego y encuentro, no de obligación y conflicto. ¡No espere hasta el momento de irse a dormir para proponerle que se cepille los dientes!
- ❑ A partir de los 18 meses muchas niñas y niños demuestran disposición y agrado para imitar algunas actividades de los adultos. Es el momento del buen ejemplo, así que no pierda la oportunidad. Si su hijo ve a papá, mamá o alguien que lo mima cepillándose los dientes, se sentirá estimulado a hacer lo mismo.
- ❑ Incluya en las loncheras frutas y verduras (palitos de zanahoria, apio, etc.) y reduzca la cantidad de dulces.
- ❑ No deje que su hijo ponga por sí mismo la pasta dental sobre el cepillo, ni deje la pasta dental a su alcance. Al momento del cepillado el adulto debe ponerle sobre el cepillo una cantidad de pasta similar al tamaño de una arvejeta.

### **iOh!, iOh!... Se golpeó un diente**

Si su hijo se golpea *un diente*, acuda de inmediato a un centro de atención médica. Mantenga la calma y trate de recordar los siguientes consejos:

1. Revise cuidadosamente dónde se golpeó.
2. Si sangra apriete el área con un pañuelo limpio o con un algodón húmedo.
3. Si no está sangrando, coloque una compresa fría.
4. Vaya de inmediato al centro de atención médica.

### **Esos dientes torcidos...**

Cuando los dientes están chuecos o la mandíbula está más adelante o más atrás de lo normal o cuando los dientes superiores no tocan los inferiores, hay un alineamiento defectuoso de los dientes llamado *maloclusión*.

Cuando esto sucede, los dientes permanentes no encuentran el espacio que necesitan y salen torcidos.

Otra causa de la maloclusión se produce cuando no se cuidan los dientes de leche y la niña o niño tiene caries extensas o hay que extraerle los dientes prematuramente.

Cuando la niña o niño se chupa el dedo o usa biberón más allá de los dos años, hay muchas probabilidades de que tenga una maloclusión.

Para prevenir la maloclusión se recomienda:

- amamantar exclusivamente hasta los primeros seis meses, lo que ayuda al desarrollo armónico de la cara;
- dar alimentos fibrosos para estimular la masticación porque empareja los dientes;
- mantener los dientes de leche sanos; e
- ir al odontólogo cada seis meses o una vez al año, depende de lo que aconseje el especialista.

