

# LA PRÁCTICA DE EDUCAR

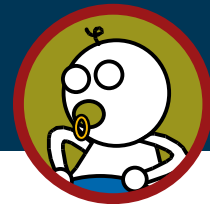
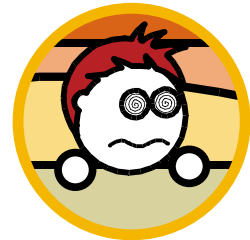
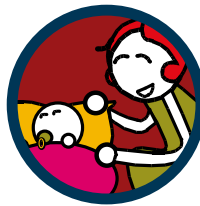
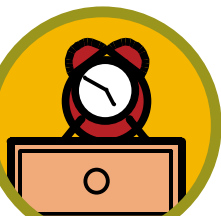
6



ZARAUZKO UDALA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN



Gipuzkoako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Gipuzkoa






## Presentación:

## Introducción:

### Educación en la primera infancia de 0 a 3 años

Con la llegada del primer hijo la casa se llena de alegría pero también de objetos que centuplican en tamaño el del bebé. Los padres pueden sentirse desbordados y con razón ante la sensación de que el bebé desplaza, arrincona, invade y aplasta todo lo que no sea su atención las 24 horas del día. Desde el nacimiento y durante tres años la familia "cruje" con los cambios vertiginosos que la crianza exige y el mundo no se detiene para que la pareja pueda dedicarse a ello en exclusiva! Así es que el orden y la organización se imponen. La niña, el niño son una parte muy importante de la familia pero no deben convertirse en el centro de la misma; vienen al mundo con la capacidad innata de adaptarse y crecer armoniosamente con los cuidados y el cariño de sus padres sin que, para ello, tengan éstos que posponer o anular sus propias necesidades de crecimiento y desarrollo personal.

Textos: Marielo Espina Eizagirre  
Psicopedagoga - Terapeuta familiar  
Colegiada: nº 2057

Diseño, maquetación e ilustraciones: 

Edita:  ZARAUZKO UDALA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

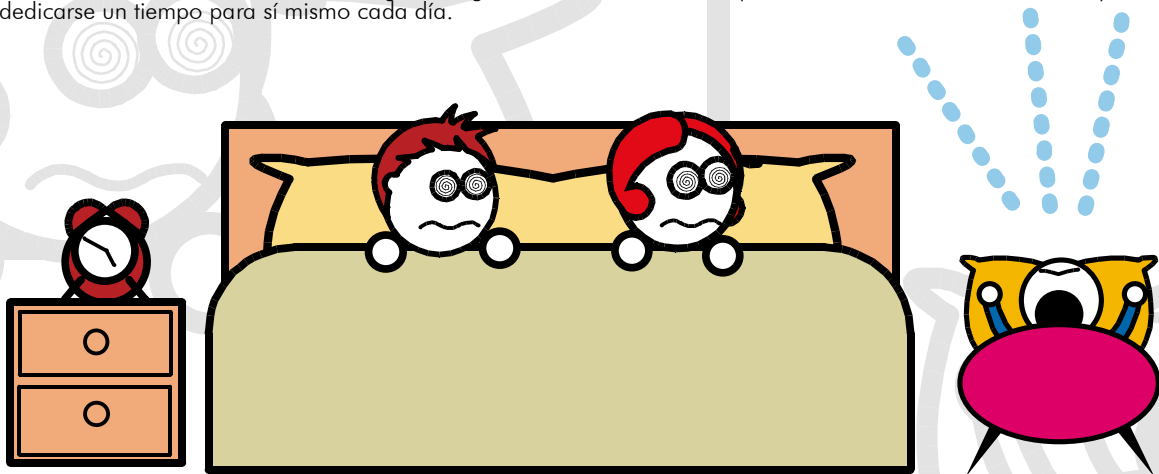
Papel reciclado

Los padres crean, mantienen y adaptan las pautas que les ayudan en la tarea de educar, de manera conjunta poniendo cada uno lo mejor de sí mismo y considerando al hijo/ la hija, como un préstamo que deben cuidar porque no puede aún valerse por sí mism@.

A veces en la pareja surgen dudas y pensamientos erróneos de baja autoestima que les hacen sentirse avergonzados, como por ejemplo:

- "Como vuelva a llorar me marchó. No puedo soportarlo!"
- "Pero qué estaríamos pensando para tener un hijo! "
- "Se acabó la libertad! Adios a la buena vida!"
- "No aguanto que se ponga enferm@ ahora mismo a urgencias!"
- "Ya no me miran ni me tienen en cuenta. Todos los cariños para el bebé"

...que obedecen a una deficiente gestión del cansancio e indican la necesidad de atender y satisfacer las propias necesidades tratando de reducir el grado de implicación porque aunque se constata que los días tienen en realidad más de 24 horas, no es necesario malgastar algunas de ellas en todo lo que no sea reforzar el cariño mutuo y dedicarse un tiempo para sí mismo cada día.



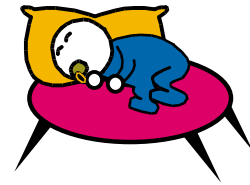
VEAMOS ALGUNOS DE LOS MOMENTOS "DIFÍCILES" EN LA CRIANZA DE L@S HIJ@S COMO SON : EL TEMPERAMENTO, EL SUÑO, LA COMIDA, QUITAR LOS PAÑALES ASÍ COMO ALGUNAS PAUTAS QUE PUEDEN FACILITAR LAS TAREAS DE EDUCAR.

## EL TEMPERAMENTO DE NUESTRO BEBÉ

El bebé se comunica...pero solo conoce el gorgceo y el llanto. Para aprender a comprenderlo es necesario el contacto: caricias, besos, sonidos, canciones; sostenerlo en brazos, evitando hacerlo cuando estamos nerviosos. Conviene aprender a descifrar su código para comprender si su llanto se debe a dolor, hambre, calor, sueño. Para conocer a nuestro bebé y atenderlo como necesita se puede hacer lo siguiente:

A las dos o tres semanas de nacer podemos tumbar al bebé boca abajo sobre una superficie amplia y mullida, que puede ser la cama grande, y observar qué hace.

- ▶ Si se mueve inquieto, trata de darse la vuelta, mantiene la cabeza erguida, se incorpora, chilla, se enfada y llora... Nuestro bebé tiene un temperamento **NERVIOSO**.
- ▶ Si se queja un poco y se incorpora sorprendido pero enseguida se calma y se queda tranquilo... Nuestro bebé tiene un temperamento **EQUILIBRADO**.
- ▶ Si no se inmuta, no extraña, se duerme o espera tranquilo... Nuestro bebé tiene un temperamento **TRANQUILO**.



Esta prueba nos permite conocer desde el principio las necesidades específicas de nuestro bebé ya que el temperamento es algo innato y en gran parte hereditario.

- ▶ El bebé **NERVIOSO** necesita más calma, reducir los impactos de luz, ruido, cambios bruscos y que sepamos serenarle.
- ▶ El bebé **EQUILIBRADO** es estupendo. Requiere muchas muestras de cariño y contacto.
- ▶ El bebé **TRANQUILO** Sigue necesitando su dosis de contacto y cariño, aunque no lo pida, así como una dosis extra de estimulación a base de cosquillas, risas, juegos de levantarlo y hacerlo "volar", etc. ¡Aunque no se debe hacer antes de dormir!

EL TEMPERAMENTO DEL BEBÉ DICTA SUS NECESIDADES Y CONOCERLO BIEN NOS FACILITA LA CRIANZA

## A DORMIR

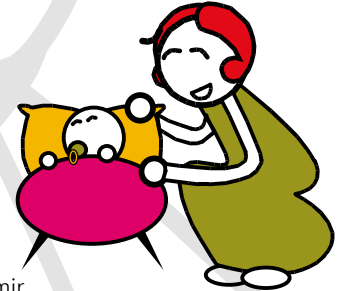
El bebé necesita dormir...los padres también!  
Cómo **LOGRAR** que duerma bien Pautas previas:

- ★ Crear una rutina horaria y de lugar para dormir
- ★ Bajar la activación y el ruido progresivamente
- ★ Reducir la luminosidad.

### ESTABLECER EL RITUAL:

- ★ Tras el baño y el alimento
- ★ Limpito y poco abrigado
- ★ En su cuna decirle que va a dormir
- ★ Debe conciliar el sueño sol@
- ★ Ponerle los objetos de seguridad (peluche, chupete)
- ★ Adormecerle cantando suave o recitando/leyendo con voz suave y monótona
- ★ Salir de la habitación antes de que se duerma
- ★ Si despierta debe encontrar los objetos con los que se durmió
- ★ Si llora, entrar y recordarle que es la hora de dormir utilizando un tono tranquilo
- ★ Salir y esperar unos minutos
- ★ Si vuelve a llorar, entrar y repetir con voz monótona pero firme que es hora de dormir
- ★ Repetir las veces necesarias, espaciando los minutos antes de entrar
- ★ Tranquilizarle cada vez

RECORDAD QUE UN BEBÉ NECESITA DORMIR Y CUANDO DUERME LO NECESARIO, ESTÁ CONTENTO, RELAJADO Y CRECE ARMONIOSAMENTE



... Y EL ÉXITO ESTÁ GARANTIZADO EN UNA SEMANA COMO MÁXIMO!

## ALGUNOS ERRORES QUE SE SUELEN COMETER ... escenas de la vida cotidiana

¡De pronto vemos ya cerca la hora de dormirle!

Hay que bañarle, alimentarle, cambiarle, acostarle....Uf!

¡A correr! ...Por fin le pongo a dormir!

....Llora! le acuno, espero. Me voy de puntillas.....

...Llora! Le sujeto la manita, me siento a su lado, le acaricio la tripita, le canto...

Silencio... salgo despacito....BUAAAAAAAA! Me tenso! Vuelvo a entrar...

Repito la "fórmula" enriqueciéndola: le cojo en brazos, le pongo en el cochecito de la calle y le paseo por la casa, llamo al/la otr@, me quejo y murmuro una sarta de "rosarios" que aumentan de volumen...mi nerviosismo aumenta. Bebé lo nota.

Mañana hay que rendir...y termina en la cama de sus papás... o alguien termina fuera de su cama!

...Y es así como empieza a alterarse el sueño de un bebé, el de sus sufridos padres y si hay más niños... pues el de todos, de tal modo que la mañana les pilla sin haber descansado suficiente. Los que deben funcionar de día se muestran irascibles y el bebé... en su cunita duerme pacífico ignorando el descalabro!

## COMER / EL DESTETE

Algunos datos útiles:

- ▶ Hasta los cuatro o seis meses el bebé solo puede succionar y lo hace gracias al reflejo de succión
- ▶ A partir de los ocho o doce meses el bebé ya se alimenta con sólidos y el reflejo de succión desaparece para dejar paso a la deglución.
- ▶ El reflejo de deglución favorece el desarrollo de la fonación y del habla
- ▶ Si se retrasa el destete también se retrasa el habla.

COMER ES UNA NECESIDAD PARA LA SUPERVIVENCIA POR ESO HAY QUE ENSEÑAR A L@S NIÑ@S A SENTIR ESA NECESIDAD PARA QUE PUEDAN APRENDER A SATISFACERLA. LA NECESIDAD DE COMER ES EL HAMBRE

### Pautas para educar la alimentación:

- ▶ Dosificar los alimentos para despertar el apetito
- ▶ Establecer rituales y horarios fijos para cada comida
- ▶ Evitar los "picoteos" entre comidas.
- ▶ Crear asociaciones como: El mismo lugar y la vajilla de siempre para cada comida.
- ▶ Comprender que las cantidades de alimento deben ser adecuadas al tamaño de su estómago, y éste es muy pequeño aún.

### Aspectos que facilitan las "clases de comer"

- ▶ Crear un ambiente favorable para la comida
- ▶ Avisar de que llega el momento de comer
- ▶ Hablar de lo que se hace al comer y enseñar a saborear y degustar.
- ▶ Incluir los alimentos "diferentes" muy poco a poco y crear la expectativa del "descubrimiento" como un logro.

### Cosas que conviene evitar:

- ▶ Pretender que mastique antes de que pueda hacerlo.
- ▶ Impedir que mastique cuando puede ya hacerlo. (para ir más deprisa, por comodidad nuestra)
- ▶ Convertir las horas de las comidas en un circo lleno de distracciones (muñecos, tele...).
- ▶ Emplear en cada comida más de 20-30 minutos.

- ▶ Canturrear las mismas canciones sobre todo cuando aún se le alimenta con la cuchara.
- ▶ No pretender que coma todo cada vez si se muestra ya saciad@.
- ▶ Presentar la comida sin preguntar qué desea para comer.

SATISFACER LA NECESIDAD DE ALIMENTARSE PRODUCE PLACER Y BIENESTAR .  
NO HACERLO PRODUCE ANSIEDAD E IRRITACIÓN.

En algunas familias el momento previo a la comida es tenso y todos están aparentemente "de malas". En realidad se trata de que el organismo está carente de alimento y eso produce estrés, ansiedad y mal humor. Es mejor evitar tiranteces y comenzar a charlar cuando las tripitas se van llenando, ya que el humor y la locuacidad reaparecen como por arte de magia!

## QUITAR LOS PAÑALES

Este es un paso importante en el desarrollo del bebé y conviene hacerlo bien desde el principio.

Algunas condiciones previas a quitar los pañales:

- ▶ Hacia los 18 meses ya se da cuenta cuando tiene ganas. Se le pone en el orinal/o el inodoro.
- ▶ Ya sabe dónde tiene que hacerlo.
- ▶ No conviene exigirlo antes de los dos años.

Errores frecuentes fácilmente evitables:

- ▶ Forzar el momento de quitarlos.
- ▶ El "ahora sí ahora no" (de día, de noche).
- ▶ Someterlo a si nos viene bien o mal. Si tenemos prisa...
- ▶ El adulto toma siempre las iniciativas (tienes ganas.)
- ▶ No se le recuerda cada hora y media si está absort@ en sus juegos.
- ▶ Su ropa es difícil de quitar y poner para el "aprendiz".
- ▶ Se le riñe o hay "quejas y lamentos" si se le escapa.

Aspectos que facilitan mucho el aprendizaje

- ▶ Una dieta adecuada (evitar o reducir sopas a la noche por ejemplo!).
- ▶ No centrar la vida familiar en la retirada de pañales.
- ▶ Recordar con frecuencia pero sin agitación.
- ▶ Establecer un calendario de logros y aciertos (refuerzos positivos).
- ▶ Servir de modelos a imitar ("los papás y las mamás van al baño").
- ▶ Otorgarle la confianza de que lo va a conseguir él/ella.
- ▶ Jugar al "ahora sale, ahora no" para enseñarle el control de esfínteres.

Instrucciones generales para quitar los pañales en dos semanas

### 1ª SEMANA

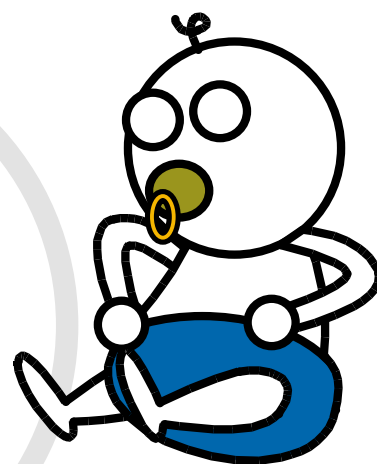
- ▶ Explicamos que comienza el entrenamiento para hacer pis y cacas en su sitio.
- ▶ Se avisa de que solo llevará pañal en la siesta y por la noche.
- ▶ Cada hora y media l@ llevamos al orinal/inodoro.
- ▶ Si hay algún "escape", simplemente se le da una ropa limpia y se quita importancia. Aprenderá a avisar.
- ▶ Se ajusta la dieta evitando el exceso de líquidos (ojo! Sin pasarse!).

### 2ª SEMANA

- ▶ Se le quita (avisándole) el pañal de la siesta.
- ▶ Se siguen las pautas de la primera semana.
- ▶ Ahora él/ella avisa que tiene ganas y seguimos acompañándole.
- ▶ Cuando le vemos muy concentrad@ en algo, le recordamos que debe ir.

A los 15 días, avisándole, se le quita el pañal de noche. **Y NO SE VUELVE A PONER** aunque exista el temor de que haya escapes. Si hay un escape, se encarga el niño/la niña de quitar la sábana y el pijama y ponerlos en donde la ropa de lavar. Evitar enfados si no se logra al 100 % y seguir igual. No sobrepasar quince días para suprimir definitivamente el pañal.

**EDUCANDO CON ÉXITO EL CONTROL DE ORINA, PREVENIMOS FUTUROS PROBLEMAS DE ENURESIS**



## ENTRE LOS DOS Y LOS TRES AÑOS

Hacia los dos años el niño/la niña toma conciencia de que es alguien diferente de sus padres y vive una etapa de rebeldía llamada "la petite adolescence" y "la edad del NO" en la que desafía, se rebela, y agarra rabietas que le hacen perder el norte.

Se está haciendo mayor; ya no es un bebé. Ahora necesita de sus padres paciencia (más!) y comprensión así como firmeza y constancia en las pautas, unos límites muy claros y todo el cariño del mundo. Más tarde, en la verdadera adolescencia, ese aprendizaje le será de gran ayuda para elegir sus conductas.

En esta etapa se debe insistir en modular el "carácter fuerte" del niñ@ que explota a menudo en casa cuando no puede salirse con la suya y empuja, pega, chilla a sus padres como si estos fueran algunos de sus juguetes. Los niños deben aprender a aguantar la frustración cuando las cosas no son como desean pero son sus padres quienes deben enseñárselo. Así, cuando el niño, la niña pega al padre, la madre, se debe parar en seco la actividad y decirle algo parecido a esto:

"No se pega; no quiero jugar contigo ahora; ve a tu habitación; te has equivocado y tienes que reflexionar (un minuto); para que jueguen contigo debes ser amable"...y evitar a toda costa sonrisas de complicidad que contradigan lo que se le está diciendo.

### RECORDAD

- ★ Las rutinas y una buena organización hacen posible la adecuada gestión del tiempo, de tal manera que las obligaciones no impidan el disfrute de la crianza.
- ★ El tiempo que los padres dedican a sus hij@s debe ser exclusivo y completo... aunque solo dure 20 minutos al día.

