

CONTROL DEL NIÑO SANO Y DESARROLLO

El desarrollo del niño por lo general se divide en las siguientes áreas:

- Motricidad fina (sostener una cuchara, empuñar pinzas)
- Motricidad gruesa (controlar la cabeza, sentarse, caminar)
- Lenguaje
- Desarrollo sensorial (vista, oído, etc.)
- Social

El desarrollo físico del bebé comienza en la cabeza y luego progresa a otras partes del cuerpo (por ejemplo, el acto de chupar precede al acto de sentarse y éste a su vez precede al acto de caminar).

Acontecimientos físicos importantes:

- Recién nacido hasta los 2 meses
 - El bebé puede levantar y voltear la cabeza cuando está acostado boca arriba.
 - El cuello no es capaz de sostener la cabeza al halar el niño para que se siente.
 - El bebé empuña la mano y flexiona los brazos.
 - Los reflejos primitivos abarcan:
 - Reflejo de Babinski: los dedos de los pies se abren hacia afuera en forma de abanico cuando hay roce en la planta del pie.
 - Reflejo de Moro (reflejo del sobresalto): extiende los brazos y luego los dobla y los empuja hacia el cuerpo, acompañado por un breve llanto, a menudo desencadenado por sonidos fuertes o movimientos súbitos.
 - Reflejo prensil palmar: el bebé cierra los dedos y "agarra" el dedo de la madre.
 - Reflejo postural: la pierna se extiende cuando se estimula la planta del pie.
 - Reflejo prensil plantar: flexión del dedo del pie y de la parte delantera del pie.
 - reflejo de búsqueda o de los puntos cardinales: voltea la cabeza en busca del pezón cuando se le toca la mejilla y comienza a chupar cuando el pezón toca los labios
 - Reflejo de la marcha: da pasos rápidos cuando ambos pies se colocan sobre una superficie, con el cuerpo sostenido
 - Reflejo tónico-asimétrico del cuello: la pierna izquierda se extiende cuando el bebé mira hacia la izquierda, mientras que el brazo y la pierna derecha se flexionan hacia adentro, y viceversa
- 3 a 4 meses
 - El aumento del control muscular del ojo le permite al bebé seguir objetos.
 - Las acciones con las manos y los pies comienzan a tener un control voluntario pero de ninguna manera son sincronizados. El bebé puede comenzar a utilizar ambas manos, trabajando con ellas para cumplir con los resultados deseados. El bebé todavía no es capaz de coordinar el agarre, pero manotea y consigue acercar los objetos hacia él.
 - El incremento en la agudeza visual le permite al bebé discriminar los objetos a partir de fondos con un mínimo contraste (como un botón en una blusa del mismo color).

- El bebé se levanta (emplea el torso superior, los hombros y la cabeza) con los brazos cuando está acostado boca abajo (sobre el estómago).
- Los músculos del cuello se desarrollan lo suficientemente para permitir que el bebé se sienta con ayuda y mantenga la cabeza erguida.
- Los reflejos primitivos han desaparecido o están en proceso de hacerlo.
- 5 a 6 meses
 - El bebé es capaz de sentarse solo, sin ayuda, inicialmente por poco tiempo y luego por 30 segundos o más.
 - El bebé comienza a tomar bloques o cubos usando la técnica de agarre cubital-palmar (presiona el bloque en la palma de la mano mientras flexiona o dobla la muñeca hacia adentro). Aún no utiliza la oposición del pulgar.
 - El bebé gira desde la espalda hasta el estómago. Cuando está sobre el estómago, el bebé puede empujarse con los brazos para levantar los hombros y la cabeza por encima de una superficie y así mirar alrededor o alcanzar objetos.
- 6 a 9 meses
 - El bebé puede caminar con un adulto sosteniéndolo de las manos.
 - El bebé puede sentarse firmemente, sin ayuda, durante largos períodos de tiempo.
 - El bebé aprende a sentarse estando en posición de pie.
 - El bebé puede sujetarse y mantener una posición de pie mientras se apoya en los muebles.
- 9 a 12 meses
 - El bebé comienza a mantener el equilibrio mientras se pone de pie solo.
 - El bebé da pasos y comienza a caminar solo.

DESARROLLO SENSORIAL

- Audición: comienza antes del nacimiento y está madura al momento de nacer. El bebé prefiere las frecuencias de la voz humana.
- Tacto, gusto, olfato: maduran en el nacimiento; el bebé prefiere el sabor dulce.
- Sentidos vestibulares (oído interno): el bebé responde al movimiento de balanceo y a los cambios de posición.
- Visión: el recién nacido puede ver objetos en una extensión de 8 a 12 pulgadas (20 a 30 cm), la visión del color se desarrolla entre los 4 y 6 meses, hacia los dos meses puede seguir objetos en movimiento hasta 180° y prefiere los rostros.

DESARROLLO DEL LENGUAJE

El llanto es un medio de comunicación de importancia vital. Al tercer día de vida, las madres pueden distinguir el llanto de su bebé de otros y al primer mes de vida, la mayoría de los padres pueden decir si el llanto de su bebé significa hambre, dolor o enfado. El llanto también produce la bajada o salida de la leche de la madre lactante. La respuesta biológica inherente hacia el llanto en la mayoría de los humanos asegura la supervivencia del bebé.

La cantidad de llanto en los primeros tres meses varía en un bebé sano entre 1 y 3 horas diarias. Se cree que los bebés que lloran más de 3 horas al día con frecuencia presentan cólicos. El cólico en los bebés raras veces se debe a un problema en el cuerpo.

El llanto excesivo puede estar asociado con maltrato infantil. Sin importar la causa, este es un problema complejo que merece una evaluación médica.

COMPORTAMIENTO

El comportamiento del recién nacido se caracteriza por seis estados de conciencia:

- Llanto activo
- Sueño activo
- Despertar soñoliento
- Agitación
- Vigilia tranquila
- Sueño tranquilo

La capacidad para avanzar suavemente de un estado a otro es uno de los indicios más confiables de madurez e integridad neurológica. La frecuencia cardíaca, la respiración, el tono muscular y los movimientos corporales varían con cada estado.

Muchas funciones fisiológicas no son estables durante los primeros meses luego del nacimiento, variabilidad que es normal y difiere de un bebé a otro. El estrés y la estimulación pueden afectar:

- Las deposiciones
- Las náuseas
- El hipo
- El color de la piel
- El control de la temperatura
- El vómito
- El bostezo

La respiración periódica, en la cual comienza la respiración y luego se suspende es normal y no es indicio de SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante). Algunos bebés vomitan después de cada alimentación, pero no presentan ningún problema físico y continúan aumentando de peso y desarrollándose normalmente.

Otros bebés gimen angustiosamente mientras hacen la deposición, pero producen heces suaves y sin sangre y su proceso de crecimiento y alimentación siguen siendo buenos. Esto se debe a la inmadurez de los músculos abdominales usados para empujar y no requiere ninguna intervención.

Los ciclos de sueño/vigilia son extremadamente variables y no se estabilizan hasta los 3 meses de edad. Dichos ciclos se presentan en intervalos aleatorios de 30 a 50 minutos luego del nacimiento y gradualmente se incrementan a medida que el bebé madura. Al cuarto mes, la mayoría de los bebés tienen un período de 5 horas de sueño ininterrumpido.

Se debe amamantar a los bebés por lo menos cada dos horas y los bebés alimentados con leche maternizada deben acostumbrarse a hacerlo cada 3 horas, aunque durante los períodos de crecimiento rápido se pueden alimentar con mayor frecuencia.

¡No es necesario darle agua al niño! Un niño que beba lo suficiente mojará de 6 a 8 pañales en un período de 24 horas. El hecho de enseñarle al bebé a succionar un chupón o su dedo pulgar le proporcionará bienestar entre las comidas.

SEGURIDAD

La seguridad es muy importante para los bebés y debe basarse en cada etapa de su desarrollo. Por ejemplo, de 2 a 3 meses, el bebé empieza a rodar, por lo tanto, no se debe descuidar la bebé cuando esté en la mesa donde se cambia.

ETAPA EN QUE SE EMPIEZA A CAMINAR

Esta etapa se refiere a los niños entre 1 y 3 años de edad.

TEORÍAS

Jean Piaget, en su teoría del desarrollo cognitivo (conocimiento) , incluye lo siguiente:

- Comprensión de que los objetos y personas permanecen en un lugar aún si no los puede ver (permanencia de objetos y personas)
- Seguimiento del desplazamiento visual (posteriormente, invisible) de objetos
- Uso inicial de instrumentos o herramientas.

La teoría del desarrollo personal-social de Erik H. Erickson dice que la etapa en la que el niño comienza a caminar representa autonomía (independencia) versus vergüenza o duda. El niño aprende a ajustarse a las demandas de la sociedad, mientras intenta mantener la independencia y un sentido de sí mismo.

Estos hitos son típicos de esta etapa en que los niños empiezan a caminar y es normal.

DESARROLLO FÍSICO

Los siguientes son los signos desarrollo físico esperado en un niño que empieza a caminar:

- Tener destrezas motoras gruesas (usar los músculos grandes del cuerpo, como las piernas y los brazos)
- Pararse bien solo a los 12 meses
- Agacharse sobre algo, recogerlo y volver a levantarse
- Caminar bien entre los 12 y los 14 meses
- Aprender a caminar hacia atrás y a subir escalones después de los 12 a 14 meses
- Patear una pelota hacia adelante entre los 16 y los 18 meses
- Lanzar una pelota con la mano entre los 18 y los 24 meses
- Saltar en el sitio donde está aproximadamente a los 24 meses.

DESARROLLO MOTOR FINO

Las evidencias de destrezas motoras finas en un niño de 15 meses pueden ser:

- Garabatear
- Colocar un bloque en un recipiente
- Comenzar a apilar bloques

DESARROLLO DEL LENGUAJE

El desarrollo normal del lenguaje en un niño que empieza a caminar típicamente incluye:

- Utilizar 2 a 3 palabras (distintas a mamá y papá) entre los 12 y los 15 meses.
- Combinar 2 palabras entre los 16 y los 24 meses (existe un rango de edades en las cuales los niños son capaces de combinar por primera vez palabras dentro de oraciones; si un niño no puede hacerlo a los 24 meses, los padres deben consultar esto con el pediatra o el médico de la familia).
- Señalar las partes del cuerpo nombradas entre los 18 y los 24 meses
- Nombrar dibujos de objetos y animales entre los 18 y los 24 meses
- Comenzar a citar el nombre entre los 22 y los 24 meses

COMPORTAMIENTO

Los niños que comienzan a caminar siempre están tratando de ser más independientes, lo que crea en los padres no sólo preocupaciones sobre su seguridad, sino también retos disciplinarios. Al niño se le debe enseñar, de manera coherente, los límites de un comportamiento apropiado versus uno inapropiado.

La frustración y la rabia suelen ser emociones que emergen en el niño cuando se embarca en actividades para las que no ha desarrollado las destrezas adecuadas, lo que da lugar a ciertos acontecimientos diarios como aguantar la respiración, llorar, gritar y hacer pataletas.

Es importante que el niño aprenda de sus experiencias y que sea capaz de confiar en límites coherentes entre comportamientos aceptables e inaceptables.

SEGURIDAD

La seguridad del niño que comienza a caminar es muy importante:

- Es importante que los padres se den cuenta de que el niño ahora puede caminar, correr, escalar, saltar y explorar cualquier ambiente restringido. Esta nueva etapa de movilidad hace que sea esencial convertir la casa en un lugar a prueba de niños. Son totalmente esenciales los seguros en las ventanas, puertas en las escaleras, cierres de gabinetes, cierre de tocadores, cubiertas de tomacorrientes y otras medidas de seguridad.
- Al igual que durante la etapa de lactancia, el niño que está empezando a caminar debe ser ubicado en lugares seguros (asiento de automóvil para niños) siempre que viaje en un vehículo.
- No se debe descuidar al niño ni siquiera por períodos cortos de tiempo y recordar que en esta etapa ocurren más accidentes que en cualquier otra etapa de la niñez.
- Se deben introducir reglas específicas y hacerlas cumplir de manera estricta, como no jugar en las calles o no cruzarlas sin los adultos.

- Las caídas son una causa importante de lesiones. Se deben mantener cerradas las salidas o puertas a escaleras y usar protección en todas las ventanas que están por encima del primer piso. No se deben dejar sillas ni escaleras en áreas que puedan tentar al niño a treparlas con el fin de explorar nuevas alturas. Se recomienda usar protectores para las esquinas de los muebles en las áreas donde posiblemente el niño suele caminar, jugar o correr.
- Las intoxicaciones infantiles son una fuente frecuente de enfermedad y muerte durante las edades en que niños que comienzan a caminar. Se deben conservar todos los medicamentos en un gabinete cerrado, así como todos los productos caseros tóxicos (cremas pulidoras, ácidos, soluciones limpiadoras, blanqueadores a base cloro, líquido para encendedores, insecticidas o venenos.). Muchas plantas residenciales pueden provocar enfermedad si son ingeridas y los hongos venenosos, al igual que otras plantas de jardín, pueden provocar enfermedad grave o la muerte. Se puede obtener una lista de estas plantas comunes con el pediatra.
- Si un miembro de la familia posee un arma de fuego, se debe asegurar que se encuentre descargada y bajo llave en un sitio seguro.
- Al cocinar, se recomienda mantener a los niños fuera de la cocina con una puerta de seguridad o ubicados en un corral o en una silla alta, para eliminar el peligro de quemaduras al halar una olla caliente de la estufa o tropezar con la puerta caliente del horno.
- A los niños les encanta jugar en el agua, pero nunca se les puede permitir hacerlo cuando están solos, pues se pueden ahogar incluso en aguas tan poco profundas como una bañera. Las clases de natación entre padres e hijos pueden ser otra forma segura y agradable para que los niños jueguen en el agua. Sin embargo, nunca se debe descuidar a un niño cerca de una piscina o charco, un baño abierto o una bañera. Los niños que empiezan a caminar no pueden aprender a nadar y no pueden ser independientes cerca de algún cuerpo de agua.

CONSEJOS PARA LOS PADRES

- Los años cuando los niños comienzan a caminar son el momento ideal para empezar a introducir valores, razonamientos e incentivos de tal manera que ellos aprendan las reglas de comportamiento aceptadas. Es importante que los padres sean coherentes tanto al modelar un comportamiento (comportarse en la forma como se quiere que el niño se comporte) como al abordar un comportamiento inapropiado versus uno apropiado en el niño. El comportamiento positivo debe recibir reconocimiento y recompensa. Se puede introducir la suspensión para cualquier comportamiento negativo o que exceda los límites establecidos.
- La palabra favorita de los niños de esta edad pareciera ser "¡NO!", por lo que es importante que los padres no caigan en el juego del patrón de comportamiento negativo con gritos, palizas o amenazas.
- Enseñar a los niños los nombres adecuados de las partes del cuerpo.
- Enfatizar las cualidades únicas e individuales del niño.
- Enseñar los conceptos de pedir por favor, dar las gracias y compartir con los demás.
- Leerle al niño con regularidad, ya que esto mejorará el desarrollo de las habilidades verbales.
- A los niños que empiezan a caminar regularmente les gusta estar muy ocupados y los cambios mayores en su rutina son un reto para ellos; por lo tanto, deben hacer siestas, dormir, tomar refrigerios y tomar sus comidas en forma regular.

- A los niños que empiezan a caminar no se les debe permitir comer múltiples refrigerios durante todo el día, dado que esto tiende a inhibir su apetito para las comidas regulares, las cuales tienden a ser más balanceadas.
- Es de esperar que los viajes y los invitados interrumpan la rutina del niño y que lo hagan más irritable. En tales situaciones, el hecho de brindar confianza y restablecer la rutina en una forma calmada son las mejores respuestas. El desarrollo físico y social normal de los niños entre 3 y 6 años de edad abarca muchos acontecimientos fundamentales significativos.

DESARROLLO EN EDAD PREESCOLAR

Desarrollo físico incluye:

El desarrollo **motor grueso** en niños de 3 a 6 años debe incluir:

- mayor habilidad para correr, saltar, hacer los primeros lanzamientos y patear
- habilidad para atrapar una pelota que rebota
- habilidad para pedalear un triciclo a los 3 años, pero quizá no manejar bien el volante sino hasta los 4 años
- alrededor de los 4 años, habilidad para saltar en un pie y balancearse luego sobre un solo pie durante unos 5 segundos
- habilidad para caminar apoyando desde el talón hasta los dedos .

Los acontecimientos importantes del desarrollo **motor fino** deben incluir:

- capacidad para dibujar un círculo si se lo solicita, alrededor de los 3 años de edad
- dibujar personas con 2 ó 3 partes
- comenzar a utilizar tijeras de punta roma para niños
- vestirse (con supervisión)
- capacidad para dibujar un cuadrado a la edad de 4
- progresar con el uso de las tijeras hasta cortar en línea recta
- capacidad de ponerse la ropa correctamente
- manejar bien la cuchara y el tenedor al comer
- alrededor de los 5 años, untar con un cuchillo
- capacidad para dibujar un triángulo

DESARROLLO DEL LENGUAJE

- El niño de 3 años usa pronombres y preposiciones correctamente
- El niño de 4 años comienza a entender las relaciones de tamaño
- El niño disfruta los ritmos y juegos de palabras
- El niño de 5 años comienza a entender los conceptos de tiempo
- El niño es capaz de seguir 3 instrucciones simples

Es común que se presente cierto tartamudeo en el desarrollo normal del lenguaje en los niños entre los 3 y los 4 años de edad. Esto se produce porque las ideas llegan a su mente más

rápido que su limitada capacidad de expresión, y es más frecuente cuando el niño está estresado o excitado.

Cuando el niño esté hablando, se le debe prestar toda la atención, sin hacer comentarios sobre el tartamudeo. Si éste va acompañado de otros signos, como tics, muecas, timidez extrema o si el tartamudeo persiste por más de 6 meses, se debe pensar en una evaluación del niño por parte de un terapeuta del lenguaje.

COMPORTAMIENTO

El niño en edad preescolar aprende las habilidades sociales necesarias para jugar y trabajar con otros niños y, a medida que crece, su capacidad de cooperar con muchos más compañeros se incrementa. Aunque los niños de 4 y 5 años pueden ser capaces de participar en juegos que tienen reglas, éstas pueden cambiar con la frecuencia que imponga el niño más dominante.

Es común, en grupo de niños preescolares pequeños, ver surgir a un niño dominante que tiende a "mandar" a los demás sin mucha resistencia por parte de los otros niños.

Es normal que los niños en edad preescolar pongan a prueba sus limitaciones en términos de habilidades físicas, comportamientos y expresiones de emoción y habilidades de pensamiento. Es importante que exista un ambiente seguro y estructurado, que incluya límites bien definidos, dentro del cual el niño pueda explorar y enfrentar nuevos retos.

El niño debe demostrar iniciativa, curiosidad, deseo de explorar y disfrutar sin sentirse culpable ni inhibido.

Las primeras manifestaciones de moralidad se desarrollan a medida que el egocentrismo cede al deseo del niño de complacer a sus padres y a esas personas de especial importancia. Esto se conoce comúnmente como el estado del "niño bueno", "niña buena".

La elaboración de cuentos puede conducir a la mentira, un comportamiento que si no se aborda durante los años de edad preescolar puede continuar probablemente hasta la edad adulta. Cuando un niño en edad preescolar vocifera o contesta suele estar tratando de llamar la atención y provocar una reacción del adulto hacia el cual se dirige.

SEGURIDAD

La seguridad de los niños en edad preescolar es de suma importancia.

- El niño en edad preescolar es altamente inquieto y cae en situaciones peligrosas con rapidez. La supervisión de los padres en esta etapa es esencial, al igual que durante los primeros años.
- La seguridad en los vehículos es primordial. El niño de esta edad debe viajar SIEMPRE con el cinturón de seguridad puesto cada vez que se monte en un vehículo. En esta etapa, los niños pueden viajar con los padres de otros niños, por lo que es importante revisar con quien va a supervisar a los niños, las reglas de seguridad en el vehículo que sigue cada padre.
- Las caídas son el principal mecanismo de lesiones para un niño en edad preescolar. Al escalar nuevas y emocionantes alturas, el niño puede caerse de los juegos en un parque, de bicicletas, escaleras, árboles, ventanas y techos. Se deben cerrar las puertas de acceso a las áreas peligrosas (como techos, ventanas al ático y escaleras

empinadas), además de establecer reglas estrictas para que el niño entienda que esas áreas están fuera de sus límites.

- La cocina es la principal fuente de quemaduras, ya sea porque el niño está ayudando a cocinar o porque entra en contacto con electrodomésticos que se dejan enfriando. Se puede motivar al niño a ayudar y a aprender a cocinar con recetas seguras y de comida fría. Se deben inventar actividades alternativas para que el niño disfrute en una habitación adyacente, mientras el adulto cocina, manteniendo al niño lejos de la estufa, los alimentos calientes y demás aparatos.
- Todos los productos de limpieza y las medicinas se deben mantener bajo llave y fuera del alcance de los niños en edad preescolar.

CONSEJOS PARA LA CRIANZA

- Dado que el desarrollo del rol sexual está basado en los años de edad preescolar, es importante que el niño cuente con modelos apropiados de ambos sexos que él pueda imitar. Los padres (o madres) solteros deben asegurarse de que el niño tenga la oportunidad de compartir momentos significativos con un familiar o amigo del sexo opuesto al padre (o madre). Es importante que los padres que están divorciados no critiquen ni hagan comentarios peyorativos acerca del otro padre delante de los niños. Cuando un niño exhibe un juego sexual o la exploración de sus compañeros, se debe reorientar el juego e informar al niño que el juego es inapropiado sin "avergonzarlo" por una curiosidad que es innata y natural.
- Dado que el niño en edad preescolar desarrolla sus habilidades de lenguaje con mucha rapidez, es importante que los padres le lean cuentos al niño con regularidad y hablen con él muchas veces durante el día.
- Las medidas de disciplina del niño en edad preescolar deben dar oportunidad para hacer elecciones y enfrentar nuevos retos, manteniendo siempre límites claros. Para un niño de esta edad, es importante tener una estructura y una rutina diaria que incluya deberes acordes con su edad, que el niño pueda realizar y sentirse parte importante de la unidad familiar, mejorando la autoestima. Es posible que los recordatorios y la supervisión sean necesarios para el cumplimiento de dichos deberes. El reconocimiento y recompensa por un buen comportamiento o un deber realizado correctamente o sin recordatorios adicionales es extremadamente importante, por lo que los padres deben tomarse el tiempo para reconocer y recompensar los buenos comportamientos.
- A partir de los 4 ó 5 años, es frecuente que el niño vocifere o comience a contestar, por lo que se invita a los padres a abordar tales comportamientos sin reaccionar ante las palabras o actitudes presentadas por el niño. Si el niño siente que dichas palabras tienen algún poder sobre el padre (o madre), el comportamiento continuará. Esta es una de las áreas en las que a un padre le resulta más difícil mantenerse calmado mientras intenta abordar dicho comportamiento.
- Al anticipar la entrada a la escuela, es importante que los padres tengan presente la gran diferencia que existe en los niños entre los 5 y 6 años, en términos de período de atención, disposición para la lectura e incluso habilidades de motricidad fina. Los padres muy ansiosos, preocupados por la lentitud de las capacidades del niño, y los muy ambiciosos, que ejercen presión para que el niño avance en sus habilidades, pueden perjudicar el progreso normal del niño en el medio académico.

DESARROLLO EN EDAD ESCOLAR

Las capacidades físicas, emocionales y mentales que se esperan de los niños en edades comprendidas entre 6 y 12 años.

DESARROLLO FÍSICO

Los niños en edad escolar generalmente tienen habilidades motrices fuertes y muy parejas. Sin embargo, puede haber grandes diferencias entre los niños en relación con la coordinación (en especial la coordinación ojo-mano), resistencia, equilibrio y resistencia física.

Las destrezas de motricidad fina también varían de forma significativa e influyen en la capacidad del niño para escribir en forma pulcra, vestirse de forma adecuada y realizar ciertas tareas, como tender la cama o lavar los platos.

Las diferencias en estatura, peso y contextura entre los niños de este rango de edad pueden ser muy marcadas. Es importante recordar que los antecedentes genéticos, al igual que la nutrición y el ejercicio pueden tener influencia sobre el crecimiento.

También puede haber grandes diferencias en la edad a la que los niños comienzan a desarrollar las características sexuales secundarias. En las niñas, a partir de los 8 años aparecen las características sexuales secundarias muy discretas que abarcan el desarrollo de las mamas y el crecimiento de vello en el pubis y las axilas; mientras que en los niños, estas características abarcan el crecimiento del pene y los testículos, al igual que el crecimiento de vello en el pubis, las axilas y el pecho.

DESARROLLO DEL LENGUAJE

En los primeros años de la edad escolar, los niños deben ser capaces de usar, de forma coherente, oraciones simples pero estructuralmente correctas, con un promedio de entre cinco y siete palabras. A medida que el niño progresa a través de los años de escuela elemental, la sintaxis y la pronunciación se vuelven normales y al crecer incrementa el uso de oraciones más complejas.

El retraso en el desarrollo del lenguaje puede deberse a problemas auditivos o deficiencias en la inteligencia. Además, los niños que no son capaces de expresarse adecuadamente pueden ser más propensos a comportarse agresivamente o presentar rabietas.

Un niño de 6 años normalmente puede seguir tres instrucciones consecutivas.

Para cuando cumplen los 10 años, la mayoría de los niños pueden seguir cinco instrucciones consecutivas. Los niños con déficit en este aspecto pueden tratar de cubrirlo volviéndose contestatarios o haciendo payasadas para no exponerse a un potencial ridículo al pedir que les aclaren las instrucciones.

COMPORTAMIENTO

Las dolencias físicas frecuentes (como dolor de garganta, dolor de estómago y dolor en las extremidades) pueden deberse simplemente a un aumento de la conciencia corporal del niño.

Aunque no suele haber evidencia física que corrobore dichas dolencias, es necesario investigarlas tanto para descartar una posible enfermedad importante como para asegurarle al niño que el padre se preocupa por su bienestar.

La aceptación de los compañeros se vuelve cada vez más importante durante los años de edad escolar. Los comportamientos necesarios para formar parte de un grupo tienen que negociarse con los padres para que el niño pueda tener aceptación y tolerancia del grupo, sin salirse de los límites de un comportamiento aceptable según los estándares de su propia familia.

La amistad a esta edad tiende a establecerse principalmente con miembros del mismo sexo. De hecho, los niños de esta edad tienden a denunciar y hablar de lo "extraños" y "feos" que son los miembros del sexo opuesto. Esta falta de aprecio por el sexo opuesto va desapareciendo de forma paulatina a medida que el niño se acerca a la adolescencia.

Mentir, hacer trampa o robar son ejemplos de comportamientos que puede "probar" un niño en edad escolar al aprender a negociar las muchas expectativas y normas establecidas por la familia, los amigos, la escuela y la sociedad en general. Dichos comportamientos retan a los padres a manejar la situación en privado (sin poner al niño en ridículo delante de sus compañeros), aplicar un castigo que guarde relación con el comportamiento, dando ejemplo de enmienda y perdón.

La capacidad para mantener la atención es importante para alcanzar el éxito tanto en la escuela como en el hogar. Los niños de 6 años de edad deben ser capaces de concentrarse en una tarea durante al menos 15 minutos y, para cuando cumplen los 9 años, deben ser capaces de mantenerse concentrados durante aproximadamente una hora.

Para el niño, es importante aprender a manejar el fracaso o la frustración sin disminuir la autoestima o desarrollar un sentido de inferioridad.

SEGURIDAD

La seguridad del niño en edad escolar es importante.

- Los niños en edad escolar son muy activos y tienen necesidad de realizar actividades físicas agotadoras, necesidad de aprobación por parte de sus compañeros, al igual que comportamientos osados y aventureros.
- A los niños se les debe enseñar a participar en deportes en áreas adecuadas, seguras y supervisadas, con un equipo apropiado y las reglas del caso. Las bicicletas, patinetas, patines en línea y demás equipos para deportes recreativos deben ajustarse apropiadamente al niño y deben utilizarse sólo de acuerdo con las reglas generalmente reconocidas para conductores y peatones y con el equipo de seguridad respectivo, como cascos, rodilleras, coderas, protectores de muñeca. Los equipos deportivos no deben utilizarse en la oscuridad ni bajo condiciones climáticas extremas.
- Las clases de natación y de seguridad en el agua pueden evitar que el niño se ahogue. Asimismo, las instrucciones de seguridad en relación con el uso de fósforos, encendedores, parrillas, estufas o fogatas abiertas pueden evitar quemaduras mayores.
- La medida más importante para la prevención de lesiones graves o muerte por accidentes de tránsito sigue siendo el uso de cinturones de seguridad.

CONSEJOS PARA LA CRIANZA

- Si el desarrollo físico del niño no concuerda con el promedio, se debe consultar con el pediatra.
- Si las habilidades de lenguaje parecen retrasarse, se debe solicitar una evaluación de lenguaje y pronunciación.
- Se debe mantener una comunicación estrecha con los maestros, otros miembros del personal de la escuela y los padres de otros niños para conocer cualquier problema potencial que pueda surgir.
- Se debe alentar a los niños a expresarse abiertamente y a hablar de sus inquietudes sin miedo a represalias.
- Al alentar a los niños a participar en varias experiencias sociales y físicas, los padres deben tener cuidado de no programarles demasiadas actividades, pues es importante que el niño tenga tiempo libre para jugar o simplemente para estar tranquilo sin sentir la presión constante del rendimiento.
- En la actualidad, los niños están expuestos por medio de los medios de comunicación y de sus compañeros a una vasta gama de problemas relacionados con violencia, sexualidad y drogadicción. Es recomendable que los padres estén dispuestos a discutir con sus hijos estos temas de forma abierta para compartir inquietudes o corregir conceptos errados. Puede ser necesario establecer ciertos límites que permitan que los niños estén expuestos a tales temas sólo cuando estén preparados para ello.
- Se debe estimular a los niños a participar en actividades constructivas, como deportes, clubes, artes, música y programas de niños exploradores. Sin embargo, es importante no "programarlo en exceso" y tratar de encontrar un equilibrio entre el tiempo con la familia, los trabajos escolares, el juego libre y las actividades estructuradas.
- Los niños en edad escolar deben participar en las tareas de la familia, como organizar la mesa para comer o realizar la limpieza.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL ADOLESCENTE

Esta etapa abarca el desarrollo de los niños de los 12 a 18 años de edad.

Durante la adolescencia, los niños desarrollan la capacidad para:

- Comprender contenidos abstractos, como conceptos de matemática superior, y desarrollar filosofías morales, incluyendo derechos y privilegios
- Cuestionar los viejos valores sin sentimientos de temor o pérdida de identidad
- Ir gradualmente hacia un sentido más maduro de identidad y propósitos
- Establecer y mantener relaciones personales satisfactorias al aprender a compartir intimidades sin inhibición o miedo

DESARROLLO FÍSICO:

La adolescencia se caracteriza por una serie de cambios físicos enormes que trasladan a la persona desde la niñez hasta la madurez física. Los cambios tempranos de la prepubertad se notan con la aparición de las características sexuales secundarias.

Las niñas pueden empezar a desarrollar los brotes de senos a los 8 años de edad, con un desarrollo completo de ellos entre los 12 y los 18 años. El crecimiento del vello púbico (así como también el vello de la axila y de la pierna) comienza típicamente alrededor de los 9 ó 10 años de edad y alcanza los patrones de distribución adulta alrededor de los 13 ó 14 años.

La menarquia (el comienzo de los períodos menstruales) ocurre en forma característica alrededor de 2 años después de notarse los cambios iniciales de la pubertad y puede suceder hacia los 10 años o, a más tardar, hacia los 15 años, siendo el promedio aproximadamente a los 12.5 años. Entre los 9.5 y los 14.5 años se presenta un crecimiento rápido simultáneo en la estatura, que alcanza el punto máximo alrededor de los 12 años.

Los niños pueden comenzar a notar agrandamiento escrotal y testicular alrededor de los 9 ó 10 años de edad seguido rápidamente por el alargamiento del pene. El tamaño y forma de los genitales adultos se logra típicamente a los 16 ó 17 años. El crecimiento del vello púbico (así como también el vello de la axila, pierna, pecho y cara) en los hombres, por lo general comienza alrededor de los 12 años y alcanza los patrones de distribución adulta más o menos entre los 15 y 16 años.

Un crecimiento rápido simultáneo en la estatura sucede entre los 10.5 y 11 años y entre los 16 y 18 años, alcanzando su punto máximo alrededor de los 14 años. La pubertad en los hombres no está marcada con un incidente súbito, como lo es el comienzo de la menstruación en las mujeres. La aparición de emisiones nocturnas regulares (poluciones nocturnas), que pueden ocurrir más o menos cada 2 semanas con la acumulación del líquido seminal, marca el inicio de la pubertad en los varones. Esto ocurre particularmente entre las edades de 13 a 17 años, en promedio alrededor de 14.5 años. Los cambios en la voz en los hombres suceden típicamente en forma paralela con el crecimiento del pene y la aparición de emisiones nocturnas ocurre con el punto máximo de aumento de estatura.

COMPORTAMIENTO

Los cambios rápidos y súbitos a nivel físico que experimentan los adolescentes le agregan a este período del desarrollo las características de timidez, sensibilidad y preocupación sobre los propios cambios corporales; a la vez que se presentan comparaciones angustiosas entre sí mismo y los compañeros.

Debido a que es posible que los cambios físicos no ocurran en forma sincrónica, los adolescentes podrían pasar por etapas de incomodidad, tanto en términos de apariencia como de movilidad y coordinación física. Pueden surgir angustias innecesarias si a las niñas adolescentes no se las informa y prepara para la menarquia (el comienzo de los períodos menstruales) y si a los varones adolescentes no se les suministra información precisa acerca de las emisiones nocturnas.

Durante la adolescencia, es normal que los jóvenes tengan y demuestren la necesidad de separarse de sus padres y establecer su propia identidad. En algunos, esto podría ocurrir con una reacción mínima de parte de todas las personas involucradas. Sin embargo, en algunas familias, pueden surgir conflictos significativos sobre los actos del adolescente o gestos de rebeldía y sobre las necesidades de los padres de mantener el control y hacer que el joven continúe con los comportamientos de obediencia.

A medida que los adolescentes se alejan de los padres en búsqueda de su propia identidad, el grupo de amigos o compañeros adquiere un significado especial, ya que puede convertirse en

un refugio seguro, en el cual el adolescente puede probar nuevas ideas y comparar su propio crecimiento físico y psicológico.

En la adolescencia temprana, el grupo de compañeros por lo general consta de integrantes del mismo sexo que forman pandillas, bandas o clubes que intentan comportarse y vestirse en forma semejante, tener códigos secretos o rituales y participar en las mismas actividades. A medida que el joven avanza hacia la adolescencia media (14 a 16 años) y más allá, el grupo de compañeros se extiende hasta incluir integrantes del sexo opuesto.

La adolescencia media a la tardía se caracteriza por una necesidad de establecer identidad sexual, estando cómodo con su propio cuerpo y con sus sentimientos sexuales. A través de la amistad con personas del sexo opuesto, las citas y la experimentación, los adolescentes aprenden a expresar y recibir intimidad o insinuaciones sexuales de una manera cómoda que sea consecuente con la interiorización de valores. Los jóvenes que no tengan la oportunidad de tales experiencias podrían presentar dificultad al establecer relaciones íntimas en la edad adulta.

Los adolescentes típicamente demuestran comportamientos compatibles con varios mitos de la adolescencia:

- El primer mito es que ellos están "en escena" con la atención de otros constantemente centrada en su apariencia o en sus acciones. Esta preocupación proviene del hecho de que los adolescentes gastan mucho tiempo pensando y mirándose a sí mismos y es simplemente natural suponer que los demás estén también pensando y mirándose. En realidad, esto no ocurre porque "los demás" (por lo general los compañeros) están demasiado preocupados con sus propios asuntos. Este egocentrismo normal puede parecer (especialmente para los adultos) que linda en la paranoia, el narcisismo o incluso la histeria.
- Otro mito de la adolescencia es el del ser indestructible. Esta creencia se alimenta con la idea de que "eso nunca me sucederá, sólo a los demás". En este sentido, "eso" puede representar estar embarazada o contraer una enfermedad de transmisión sexual luego de no haberse protegido en la relación; causar un accidente automovilístico mientras se conduce bajo la influencia del alcohol o las drogas; desarrollar cáncer de boca como resultado de mascar tabaco o cualquiera de los numerosos efectos adversos de una amplia gama de comportamientos peligrosos.

SEGURIDAD

Las cuestiones de seguridad del adolescente se desprenden del aumento de la fortaleza y la agilidad que se pueden desarrollar antes de que se adquieran las destrezas para tomar decisiones óptimas. Una fuerte necesidad de la aprobación de un amigo, junto con los mitos de la adolescencia, podrían hacer que los jóvenes comenzaran a intentar actos arriesgados y participar en una serie de comportamientos peligrosos.

Se debe hacer énfasis en las necesidades apropiadas de seguridad con los vehículos, centrándose en el rol del conductor, del pasajero y del peatón, la influencia del abuso de sustancias y la importancia de utilizar los cinturones de seguridad. Los privilegios asociados con los automóviles y los vehículos recreativos deben depender de la capacidad del adolescente para demostrar un adecuado conocimiento básico y del uso seguro de tales vehículos.

A los adolescentes que practican actividades atléticas recreativas se les debe enseñar a utilizar el equipo adecuado, trajes protectores, instalaciones seguras, reglas adecuadas de juego y procedimientos racionales para las actividades que requieren niveles de destreza avanzados.

La gente joven necesita estar muy consciente de los peligros potenciales, incluyendo la muerte súbita que puede ocurrir no sólo con el abuso continuo de sustancias, sino también incluso con el consumo experimental del alcohol y las drogas.

Los adolescentes a quienes se les permite el uso o el acceso a las armas de fuego necesitan aprender la forma adecuada de utilizarlas, la seguridad y los aspectos legales asociados con estos elementos.

Si los adolescentes parecen estar aislados de sus compañeros, no tienen interés en actividades sociales o escolares o muestran una súbita disminución en el desempeño escolar, laboral o deportivo, se puede requerir una evaluación psicológica.

Muchos adolescentes se encuentran en alto riesgo de depresión e intentos potenciales de suicidio debido a las presiones y conflictos que pueden surgir en la familia, el colegio, organizaciones sociales y relaciones íntimas.

CONSEJOS PARA LA CRIANZA

Por lo general, los adolescentes requieren una privacidad en la que puedan contemplar los cambios que se llevan a cabo en sus cuerpos. Lo ideal es que el joven tenga su propia habitación, pero si esto no es posible, es necesario destinar algún lugar privado.

De igual manera, no se debe fastidiar al adolescente sobre sus cambios físicos, ya que podría causar timidez y vergüenza.

Los padres deben tener en cuenta que el interés del adolescente por los cambios corporales y temas sexuales es natural y no necesariamente indica tendencia hacia la actividad sexual.

Se debe tener cuidado de no rotular los comportamientos e instintos como erróneos, "enfermos" o inmorales. Los adolescentes pueden experimentar o considerar una gran variedad de comportamientos y orientaciones sexuales antes de sentirse cómodos con su propia identidad sexual.

Un resurgimiento del complejo de Edipo (atracción del niño por el progenitor del sexo opuesto) es común durante los años de la adolescencia. Los padres sanos hacen frente a esto, notando los cambios físicos y la atracción del niño, a la vez que se enorgullecen del crecimiento del joven hacia la madurez sin cruzar los límites de la relación adecuada entre padre e hijo.

Es normal que el padre o la madre encuentren al adolescente atractivo, particularmente ya que el joven con frecuencia se asemeja en apariencia mucho al otro padre (del mismo sexo) a una edad más temprana. Esta atracción puede hacer que el padre o la madre se sientan incómodos, pero se debe tener cuidado de no crear distancia, lo cual puede potencialmente hacer sentir al adolescente responsable.

No es apropiado que la atracción de un padre por su hijo vaya más allá de esa simple atracción como padre, dado que cuando dicha atracción traspasa las fronteras de la relación

padre e hijo, esto puede llevar a comportamientos íntimos inadecuados con el adolescente, conocidos como incesto.

La búsqueda de la independencia por parte del adolescente se presenta como un aspecto normal en su desarrollo y el padre o madre no debe considerar esta situación como una actitud de rechazo o pérdida del control. Para ayudar aún más al adolescente en crecimiento, los padres deben seguir siendo una figura constante y consistente, disponible como una caja armónica para las ideas del joven, sin dominar ni truncar la identidad independiente que está surgiendo en la persona joven.

A pesar de que los adolescentes constantemente retan a las figuras de autoridad, necesitan o quieren limitar el medio, ya que ello les brinda una frontera de seguridad en la cual crecer y desempeñarse. Limitar el medio se refiere a reglamentos y reglas negociadas y predeterminadas con respecto al comportamiento.

En contraste, las luchas de poder surgen cuando la autoridad está en juego o el tener la "razón" se convierte en el aspecto principal, situaciones que se deben evitar, ya que finalmente una de las partes (típicamente el joven) resulta dominado, lo que causa en él un sentido de desprestigio y activa sentimientos de vergüenza, insuficiencia, resentimiento y rencor.

Los padres necesitan estar preparados y reconocer que existen conflictos que se pueden desarrollar usualmente en la crianza de los adolescentes. La experiencia puede estar influenciada por aspectos sin resolver de su propia niñez, así como también asuntos sin resolver de los primeros años del adolescente.

Los padres pueden esperar que sus posiciones de autoridad sean reiteradamente desafiadas, a medida que los niños entran y avanzan a través de la adolescencia. Se recomienda mantener líneas de comunicación abiertas y claras, incluso negociables, así como también los límites o fronteras que pueden ayudar a minimizar los conflictos mayores.

La mayoría de los padres expresan un sentido de aumento del conocimiento y de crecimiento, al igual que de fortalecimiento con los retos presentados a través de la crianza de los adolescentes.