
Familias que acompañan Logros Sociales



Logros Sociales

Desde la primera infancia, las niñas y los niños experimentan importantes cambios que les motivan a alcanzar progresivamente una serie de metas personales y sociales, a partir de las cuales les es posible aumentar su autonomía y reconocer el apoyo de las personas adultas en la consecución de sus objetivos. Una niña y un niño que se siente querido, importante y crece en un ambiente familiar donde se valora su esfuerzo y se le motiva a alcanzar nuevos y cada vez, más complejos logros, tendrán mayores recursos afectivos y sociales para enfrentarse ante la frustración, las dificultades y los tropiezos normales del crecimiento.

Toma en Cuenta

Cuando la niña y el niño buscan alcanzar nuevos retos, el estrés es necesario -siempre que no se atropelle su ritmo de desarrollo-, les permitirá desarrollar nuevas habilidades y destrezas. Un grado adecuado de estrés, invita a la niña y el niño a intentar una nueva tarea, a reconocer que necesita desarrollar una nueva habilidad o que puede hacer mejor alguna actividad. Esto sólo será posible si se acompaña a las niñas y los niños a sobrellevar positivamente las demandas que recibe del medio.

Los eventos que provocan estrés positivo son aquellos que ocurren en el contexto de relaciones, cálidas, seguras y que se aprenden a manejar con el apoyo familiar. Por ejemplo, el encuentro con una persona nueva, manejar alguna frustración como esperar en una fila o superar el miedo a un animal.

Lo importante, es respetar el ritmo de la niña y el niño, sin forzarle demasiado para la consecución de un logro e invitándole respetuosamente a volverlo a intentar en un entorno de seguridad y protección. Si bien muchas niñas y niños bajo una presión y estrés que sobrepasan sus posibilidades, lograrán tareas avanzadas para su momento de desarrollo, finalmente a lo que esta situación da origen es al estrés tóxico en sus vidas.

Para posibilitar el alcance de logros de manera paulatina y respetuosa de la individualidad de las niñas y los niños es fundamental:

Para alcanzar logros...



Que la situación estresante sea de corta duración y que no atente contra los derechos de las niñas y los niños.



Que la niña y el niño hayan contado con un acompañamiento adulto que les ayude a generar una imagen positiva de sí mismas/os, así como la confianza necesaria para aprender a manejar este tipo de eventos.



Que la persona adulta haga sentir a la niña y el niño que sus necesidades serán atendidas y que ellas y ellos se sientan protegidos cuando no deseen continuar con el reto.


La sobrecarga emocional terminará dañando su seguridad y debilitará el vínculo con sus cuidadoras y cuidadores. Una niña y un niño en estas circunstancias vive un alto índice de estrés tóxico que llega a tener consecuencias importantes en su salud.


Partiendo de la premisa de que toda niña y todo niño requiere ser acompañado para enfrentar los retos sociales que va encontrando, a continuación se describen algunas tareas cotidianas que en algunos casos pueden producir estrés. Es importante formular en familia estrategias basadas en el respeto, la escucha y el apoyo empático por parte de las personas adultas.




I. El momento de bañarse


Probablemente, en la mayoría de hogares ha pasado que las niñas y los niños no quieren bañarse por una u otra razón. Si en alguna ocasión, la hora del baño no ha significado para ellas y ellos una experiencia grata, es posible que no quieran repetirla. No obstante, existen algunas acciones que pueden hacer del baño una experiencia positiva, mientras la persona adulta les acompaña con afecto.


 **Antes del baño:** es importante dividir la rutina en pasos pequeños, facilitándole a la niña y el niño su comprensión y disfrute de la misma. Se puede conversar sobre las diferentes cosas que se hacen para preparar el baño y decidir en equipo la mejor manera para hacerlas, además se conversa con la niña o el niño si quiere que se le acompañe en la ducha o si prefiere bañarse con su juguete favorito.


 **Juega a “bañar” antes de la hora del baño:** si la hora del baño es un momento que le genera miedo o angustia, intente diversos juegos en los que se utilice el agua, por ejemplo, bañar uno de sus juguetes favoritos. Esto le permitirá observar que no hay nada que temer, familiarizarse con la importancia del baño y disfrutarlo.




 **El baño es una experiencia íntima:** la niña y el niño deben aprender a identificar su cuerpo como suyo, que tiene derecho a su intimidad y que por lo tanto solo se puede mostrar a personas de mucha confianza, es decir, quienes cuidan de ella y de él y respetan su intimidad. Es importante que se le explique que no todas las personas que le quieren y respetan deben acompañarle durante el baño, de igual manera, debe protegerse su cuerpo manteniendo la puerta cerrada mientras se baña y cubriéndole con un paño al salir del baño.

 **El baño se disfruta con serenidad:** disponga de tiempo suficiente para el baño de manera que pueda respetar el ritmo de la niña y el niño, esto hará que disfruten de este momento. El baño puede convertirse en una gran oportunidad para estrechar el vínculo afectivo con la niña y el niño, a la vez que le permitirá reconocer las partes de su cuerpo y aumentar las destrezas en su lenguaje. Durante el baño pueden aprovechar para nombrar las partes del cuerpo, incorporar algún juguete o cantar una canción.

 **Ser empático/a:** si la niña y el niño muestra temor por la hora del baño, intente comunicarle sus sentimientos, mostrarle apoyo y brindarle compañía durante este momento, sin intentar convencerle o imponer lo que espera que haga. Puede decirle, “Sé que tenés miedo, pero vamos a tratar de hacerlo lo más divertido posible.”

 **Durante el baño utilice juguetes u objetos divertidos:** facilite que el baño se convierta en un espacio de juego para la niña y el niño, puede poner a su disposición juguetes, recipientes de plástico, esponjas de colores o algún otro objeto que le parezca atractivo. Felicítele: no olvide felicitar a la niña y el niño por sus logros, también invítele a despedirse de la ducha y dígame que al día siguiente la visitarán de nuevo.

 **Mientras se visten sigan jugando:** el momento después del baño también puede servir para estrechar el vínculo afectivo, puede ayudarlo a secarse y vestirse y darle un buen abrazo y beso que le serán de motivación. Es importante ofrecerle a la niña y el niño varias opciones de ropa y conversar sobre qué otro juego divertido pueden compartir en la ducha.

II. Lavado de dientes

La hora de lavarse los dientes no tiene por qué convertirse en un momento para pelear. Este es un hábito que será adquirido por la niña y el niño con tiempo, mucho modelaje y afecto. Las siguientes son acciones que facilitarán que el respeto esté presente en el proceso del lavado de dientes.



Respete su propia rutina: pregúntele a la niña y al niño qué le gustaría hacer primero: por ejemplo, pijamas o lavarse los dientes. Tome en cuenta que cuando se les hace partícipes en la toma de decisiones, la adquisición del hábito es más positiva.



Elijan en equipo la hora del cepillado dental: procure que el cepillado de los dientes transcurra en horas relajantes para toda la familia, para que así se convierta en un momento para compartir. Es importante que la hora de lavarse los dientes se anuncie con anticipación, de manera que no se torne en una actividad impuesta, evite hacerlo cuando estén muy cansadas/os.








El tiempo de las personas adultas no es el tiempo de las niñas y los niños: la niña o el niño hará las cosas a su propio ritmo y tal vez de una manera distinta a la suya. Invite a la niña y el niño a ir adquiriendo el hábito del cepillado de forma creativa y busque diferentes formas de hacerlo. No le acompañe de prisa, cuando se va contra tiempo es posible que se convierta en un conflicto. Respete su propio ritmo para hacer del cepillado un momento para sonreír, una experiencia donde se le reafirma a la niña y el niño que es querido.



Modele: aproveche el momento en que usted se va a lavar los dientes para invitar a la niña y el niño a acompañarle. Es muy importante que le vea lavarse los dientes mientras usted baila o canta, explíquele los pasos del cepillado y lo importante que es hacerlo.



Que el cepillo sea divertido: invite a la niña y el niño a ir adquiriendo el hábito del cepillado de forma creativa. De ser posible procure que la niña o el niño utilice un cepillo de dientes que sea atractivo así como una pasta de dientes adecuada para su edad.

-  **Cambie el lugar:** si normalmente el cepillado de dientes ocurre en el baño y se ha vuelto conflictivo, puede considerar cambiar el lugar para romper esta asociación negativa.
-  **Espejo:** si le es posible coloque un espejo en el lugar donde la niña y el niño se lavan los dientes de manera que pueda mirarse y jugar a la vez, esto le hará disfrutar más de ese momento.
-  **Jueguen roles:** permítale lavarle los dientes a usted, como forma de juego, esto le ayudará a evitar sentirse forzada o forzado, a la vez que estarán disfrutando de una actividad compartida e importante para las dos personas. Además, le permite conocer cómo la niña o el niño está percibiendo los movimientos, la fuerza y la dirección del cepillado.
-  **Cambie el nombre:** si cuando usted dice “lavar los dientes” provoca una reacción negativa, cámbiele el nombre a la actividad, en ocasiones un cambio de nombre acompañado de un juego o una canción pueden hacer la diferencia, siempre junto con un acompañamiento respetuoso.
-  **Recuerde darle opciones siempre que sea posible:** que la niña y el niño elijan el color del cepillo de dientes, que decida si quiere parar a tomar agua y continuar o hacer el cepillado dental de una sola vez; permitirle que se lave los dientes junto a un juguete, todo esto puede aportar para que pueda disfrutar de esta rutina.



III. Pañales

Contar con el acompañamiento adecuado y respetuoso del ritmo de la niña y el niño son condiciones fundamentales para dejar atrás los pañales sin generar altos niveles de estrés, miedo o angustia.

¿Quién quita los pañales?

Tenga presente que la niña y el niño son quienes marcan el paso, si bien se les puede motivar para que vayan dejando los pañales, serán ellas y ellos quienes al final dirán cuándo sienten que están preparados.

Es importante comprender que el control de esfínteres no es un asunto de voluntad, implica aspectos tanto psicológicos como fisiológicos de la niña y el niño, se trata de un proceso de desarrollo que es diferente para cada niña y cada niño. A nivel físico, requieren haber desarrollado control de los músculos de la vejiga y los esfínteres, lo cual difícilmente se ha logrado antes de los 18 meses e inclusive meses después de esa edad.

Antes de evaluar el proceso para quitar los pañales, se deben reconocer las señales físicas y emocionales de la niña y el niño y saber así si se encuentran en condiciones para iniciar este proceso. Las siguientes son algunas de las señales que pueden tenerse presentes, sin embargo, recuerde que es preferible tomarse más tiempo, que forzarle si aún no está lista o listo.



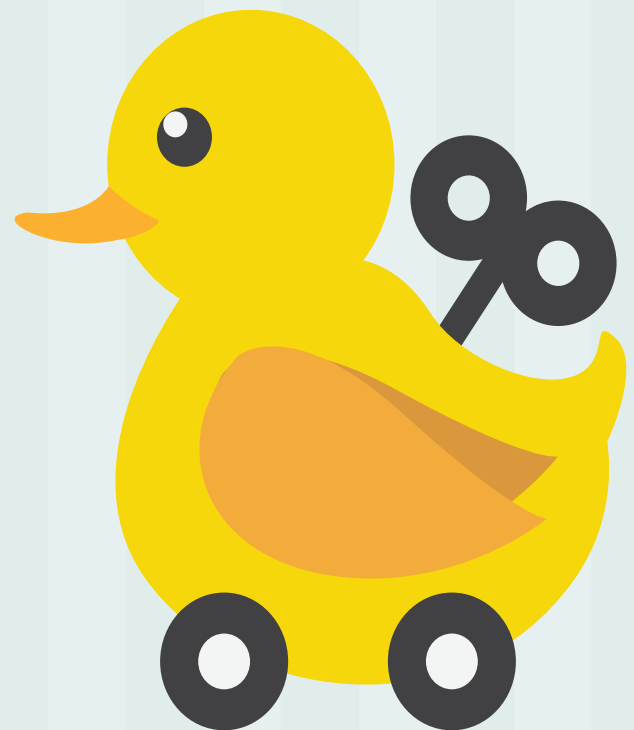
1. Señales Físicas

- Con relación a las heces: las hace en un horario relativamente estable, amanece con el pañal limpio.
- Con relación a heces y orines: los pañales normalmente están secos después de la siesta o por un promedio de 2 horas.
- Muestra expresiones faciales o físicas que le muestran que está consciente del proceso.

2. Señales emocionales

- Avisa cuando su pañal está sucio o desea que se le cambie.
- Se interesa en usar el baño (se fija, pide usar el baño, va con otras personas al baño).
- Muestra interés en su ropa interior.
- Avisa antes, durante o después de ocupar ir al baño.
- Puede decir con palabras o gestos que desea ir al baño.









Si muestra la mayoría de las señales, puede ser que está lista o listo para iniciar el proceso de dejar los pañales. Es importante recordar que pueden estar listas/os físicamente pero no mostrar interés o señales de que se encuentran preparadas/os psicológicamente. Esto es normal y es preferible esperar hasta que exista una congruencia en sus señales físicas y psicológicas.



El proceso de motivación y acompañamiento para dejar el pañal.

Inicia si la niña o el niño muestran interés:

Realice la rutina en un momento de calma.

-  Explíquelo a la niña y el niño la función de la bacinilla y del baño. La niña y el niño lo comprenderán mejor si observan cómo se usa y se les va introduciendo la rutina poco a poco y con palabras claras.
-  Permítale permanecer en la casa sin ropa interior o vestido con alguna prenda que pueda removerse fácilmente.
-  Pregúntele si desea orinar en la bacinilla. Es fundamental que participen activamente en todo el proceso y no sólo siguiendo las órdenes de las personas adultas.
-  Ponga la bacinilla en un lugar visible y accesible.
-  Cuando orine en otro lugar (probablemente lo va a hacer), enséñele la bacinilla y recuérdale afectivamente que ahí es donde debe orinar.
-  Motive todo el esfuerzo que van logrando. Felicítelo cada vez que logra orinar en la bacinilla.
-  Muéstrese paciente: así habrán mayores probabilidades de que aprendan a respetar su propio cuerpo y ritmo.
-  Utilice su imaginación: mientras la niña y el niño van avanzando en el proceso se pueden utilizar canciones, dibujos, cuentos o alguna actividad creativa que les permita comprender la fisiología de su cuerpo y lo importante de cuidarlo.



¿QUÉ NO HACER?

- Regañar a la niña o el niño cuando se equivoque. Es un proceso normal que requiere mucha práctica.
- Castigarle, compararle con otras niñas y niños o amenazarle por no cumplir sus expectativas. Recuerde que es un aprendizaje que debe ser positivo y no causar miedo o dolor.
- Presionarle. Por ejemplo con frases como: “Me pongo triste cuándo orinás en otro lado”. “Las niñas que no orinan en la bacinilla son feas”.
- Darle premios al lograr ir sola o solo al baño. Felicítelo por su logro y dígame lo importante que es que haya ido, los premios son una recompensa que a futuro no se darán.

¿QUÉ HACER?

- Recuérdale que le ama, que usted está ahí para acompañarle.
- Cuando orine en la bacinilla, muestre emoción pero no exagere su reacción.
- Si la niña y el niño no desean intentarlo, no les fuerce. Póngale el pañal e intente más tarde.
- Déle tiempo, amor y paciencia. Intente por unos 3-4 días, si ve que la niña o el niño no muestra señales de hacer sus necesidades en la bacinilla, puede detener el proceso e intentar en unas semanas después. Recuerde que los procesos no son lineales, a veces no están listos y necesitan un poco de tiempo más.

IMPORTANTE

- Si la niña y el niño comienza a hacer sus necesidades en la bacinilla ¡genial! Recuerde que muchas niñas o niños muestran señales de avisar para los orines, pero no necesariamente están preparadas/os para las heces.
- Mantenga la bacinilla para los orines y ofrezca el pañal para las heces. Suele ser más intimidante avisar para las heces que para la orina.
- No piense que por aprender a avisar cuándo quiere orinar, significa que está listo para avisar con las heces; este segundo paso requiere más tiempo y paciencia.
- Muchas veces al quitar los pañales del todo, algunas niñas o niños comienzan a “aguantar” las heces por días debido al miedo que les da sentarse en la bacinilla o inodoro. Esto hace que puedan padecer de estreñimiento y retrasar el proceso de control de esfínteres.
- Recuerde que aun cuando esté avisando constantemente para los orines, podría orinar fuera del inodoro. Es normal que se distraiga o rompa la rutina que va adquiriendo.
- Dejar los pañales de noche suele requerir de más tiempo, no apresure a la niña y el niño.
- Ante todo, relájese. **Toda niña y todo niño llega a dejar los pañales en algún momento. La edad en la que lo haga no es determinante de inteligencia. No es una competencia, todas y todos llegan ahí en algún momento sin que la edad signifique nada. Y dado que no determina nada, ¡disfruten el proceso en familia!**

Bibliografía

Somos Familia

