

Dar ejemplo no es la principal manera de influir sobre los demás, es la única manera

Albert Einstein

Crianza y afectividad

La crianza humanizada se ha definido como el acompañamiento inteligente y afectuoso a los niños, niñas y adolescentes en la aventura de la vida, para que ellos, como gestores de su propio desarrollo, puedan construir y reconstruir permanentemente las metas de desarrollo humano integral y diverso: autoestima, autonomía, creatividad, felicidad, solidaridad y salud, todo en aras del tejido de resiliencia, entendida esta como la capacidad de afrontar las adversidades saliendo fortalecido de ellas.

No en vano, la anterior definición incluye el **afecto**, entendido en concepto del biólogo y epistemólogo chileno Humberto Maturana como *toda conducta en que tratamos al otro como un legítimo otro en convivencia con otros*.

Criar es necesariamente educar y no se concibe hoy la buena crianza de los seres humanos sin un referente amoroso de tipo incondicional, expresado en su fundamento por Goethe cuando afirma que *solo aprendemos de aquellos a quienes amamos*.

Hay evidencias contundentes sobre el efecto deletéreo que causa en los niños y niñas la ausencia del acompañamiento afectuoso como las que resume René Spitz en sus clásicos trabajos sobre privación afectiva de los niños en el primer año de vida, con consecuencias físicas y psíquicas de variada índole, que en algunos casos llegaron hasta la condición dramática de la muerte.

En el discurrir de la crianza van apareciendo en los niños y niñas que se sienten amados sensaciones tan trascendentes como el apego seguro y la confianza básica, que van a ser elementos fundamentales en la génesis de la autoestima como meta del desarrollo infantil, que infundirá en los sujetos de crianza la sensación de sentirse dignos, competentes y capaces, para avanzar en el camino hacia la autonomía que les permita al terminar la crianza asumir el comando de sus propias vidas.

La institución educativa, como responsable de la socialización secundaria de los niños y niñas, debe constituirse en un escenario propicio para todas aquellas expresiones del afecto en las relaciones interhumanas en general y muy especialmente en la docente-alumno, en plena consonancia con la sabia reflexión de HG Hendrick: *la educación que deja huella no es aquella que se hace de cabeza a cabeza sino de corazón a corazón*.

Algunos aspectos de Puericultura del lactante

Ana Cecilia Correa Hernández

Pediatra puericultora

Profesora U. de A.

Jesús Antonio Flórez O.

Residente de Pediatría U. de A.

La abuela decía: cuando nos llenemos totalmente de amor las soluciones ya no serán necesarias porque todos los problemas se habrán desvanecido

Chamalú

Es la etapa del lactante el período que va desde el mes de nacido a los dos años de edad, período en el que suceden muchos cambios en el crecimiento y el desarrollo de niños y niñas. Ocurren cambios en su vinculación afectiva, en su crecimiento, en su movimiento, en su lenguaje, en su forma de jugar, de actuar...

En esta etapa de la niñez se requiere acompañamiento muy cercano y amoroso de parte de los padres y adultos significativos para continuar con el vínculo afectivo que se establece desde antes de nacer y que brindará seguridad para toda la vida.

Es así como en los primeros meses las necesidades básicas de niños y niñas deben ser satisfechas en el momento que lo soliciten, para que puedan adquirir la confianza básica, sin que por esto se vayan a resabiar. A medida que avanzan en edad y desarrollo van adquiriendo una mayor capacidad de espera y hacia los dieciocho meses quieren hacer todo por sí solos, iniciando la construcción y reconstrucción de la autonomía.

¿Se puede dormir con los hijos?

Aunque el dormir con los hijos, independientemente del sexo, se ha vuelto una práctica en aumento por las pocas horas que los padres pueden compartir en familia, lo ideal es que, si las condiciones económicas lo permiten, en los primeros seis meses duerman en la alcoba de los padres, pero en lo posible en cama o cuna aparte, para tener una supervisión más cercana. Después de este período, es aconsejable que tanto los padres como los hijos tengan su propia alcoba para permitir la vida de la pareja, por cuestiones de higiene, formación de hábitos y para la construcción y reconstrucción progresiva de la autonomía de cada uno.

Es frecuente que a medida que avanzan en edad los hijos tengan la tendencia a pasarse a la cama de los padres. Ante esta situación es conveniente que hablen con

ellos, los lleven nuevamente a su alcoba o cama y los acompañen mientras se vuelven a dormir, con el fin de fortalecer los hábitos que están en proceso de formación.

¿Cómo evitar la muerte súbita en los primeros meses?

Los niños y niñas deben dormir en su propia cama, si las condiciones económicas lo permiten, para evitar ser ahogados por los adultos. Deben dormir boca arriba, en colchón semiduro y no deben tener almohadas ni muñecos en la cuna. Del mismo modo, sus pies deben quedar apoyados en la parte inferior de la cuna y se debe evitar el humo de cigarrillo en la alcoba, así como las temperaturas extremas.

Horarios de sueño del lactante

Los períodos de sueño se van haciendo más largos a medida que se aumenta en edad y madurez. En el primer mes, los períodos son de aproximadamente cuatro horas; alrededor de los dos meses, de unas seis horas continuas; a los cuatro meses, de ocho horas nocturnas; y entre los seis y los doce meses, de hasta doce horas nocturnas. En esta edad, es usual que se tengan dos siestas diurnas de hasta dos horas de duración. Hacia los dieciocho meses es frecuente que abandonen las siestas diurnas para dar paso a su actividad creciente.

¿Es importante establecer un ritual a la hora de dormir?

Los rituales para inducir el sueño son imprescindibles en esta etapa de la vida. Lo primero sería establecer un horario y un baño para lograr relajación e inducción del sueño. Además, contar un cuento corto o cantar canciones de cuna, evitar el ruido excesivo y no utilizar la cama para comer ni para ver televisión.

Si el niño o la niña tienen su objeto transicional, este los debe acompañar para dormir y los padres deben hacer una breve despedida antes de salir de la habitación.

¿Cómo afrontar los terrores nocturnos?

Alrededor de los dieciocho meses, algunos niños y niñas pueden tener terrores nocturnos, durante los cuales los padres deben acompañarlos y hablarles en forma calmada hasta que les pase la angustia. En general, no es necesario despertarlos, pero si se hace necesario y están muy angustiados, es mejor acompañarlos, cargarlos o mecerlos hasta cuando se vuelvan a dormir.

¿Cómo hago para que coma?

Aunque es cierto que la mayoría de quienes atraviesan por esta etapa comen muy bien en su primer año de edad porque tienen un crecimiento muy acelerado en esta etapa y por su gran actividad física que genera un gasto importante de energía, un número significativo de ellos disminuye su apetito después de esta edad. Es fundamental desde

este período una formación de hábitos de alimentación, al igual que ofrecer una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada.

En el transcurso del segundo año suele aparecer la inapetencia infantil, que es uno de los motivos de mayor preocupación de los padres. Las causas de esta son: el aumento moderado en el crecimiento, el creciente interés por el juego, el mundo y el deseo de construir y reconstruir la autonomía.

Para afrontar esta inapetencia, hay que tener presente las necesidades individuales y las tendencias de crecimiento de cada niño o niña: si tienen un crecimiento satisfactorio y una actividad normal, se debe tranquilizar a los padres y explicarles que en esta etapa tienen menores requerimientos nutricionales y por ende menor apetito; que el peso y la talla no aumentan como en el primer año y que están más interesados en jugar que en cualquier otra cosa.

El adulto significativo debe tener una actitud respetuosa ante la niñez, razón por la que para comer es fundamental establecer horario y lugar apropiados; utilizar platos y utensilios adecuados; ofrecer cantidades pequeñas de alimentos y, si es necesario, repetir. Además, se debe involucrar a los niños y niñas en la preparación; respetar en lo posible sus preferencias; hacer presentaciones variadas y agradables de los alimentos; no obligarlos a comer y no utilizar el alimento como premio o castigo.

¿Qué hacer en relación con el uso del chupo (entretenedor)?

Los primeros dieciocho meses de este período se conocen como etapa oral, pues quienes están en ella necesitan llevar sus dedos u objetos a la boca para lograr satisfacción. Por esto es por lo que se hace mención del chupo, objeto que genera gran controversia, pero que algunos niños y niñas requieren para obtener tranquilidad e inducción del sueño, en especial los que continúan con chupeteo luego de la alimentación. La gran mayoría de los lactantes no requieren chupo, por lo que este adminículo no debe hacer parte del ajuar del recién nacido.

Algunos autores hablan de determinados beneficios derivados de su uso como el de prevenir la muerte súbita, impedir que la lengua caiga hacia atrás y evitar el dormir boca abajo. Del mismo modo, tiene algunas desventajas como la de continuar con este hábito después del período de lactante, infecciones del oído y, si se prolonga demasiado, el poder llegar a producir malformaciones dentarias.

¿Qué significado tiene el objeto transicional?

Es un objeto o juguete que el niño y la niña eligen para acompañarse en momentos especiales, como cuando están cansados, tristes o enfermos. El objeto transicional los defiende cuando tienen ansiedad y les brinda seguridad. Además, les ayuda a conciliar el sueño, facilita la transición entre el afecto de la madre y otros afectos. Suele aparecer

a partir del sexto mes de vida y puede persistir hasta el final del período preescolar, para desaparecer en forma espontánea y progresiva.

Este objeto puede ser una cobija, un peluche, una almohada o cualquier otro juguete u objeto. En ocasiones se hace imprescindible para conciliar el sueño y casi nunca permiten que se les lave ni que se les reemplace por otro.

¿Cómo actuar ante la pataleta?

La pataleta consiste en accesos de ira del niño y la niña en los que arrojan objetos al suelo, patalean, gritan y, en algunas ocasiones, se vuelven agresivos con ellos mismos y con los adultos que están a su alrededor. Casi siempre es desencadenada por una contrariedad ante exigencias del adulto.

Suelen comenzar hacia los quince meses y pueden prolongarse hasta los tres años de edad, época que coincide con la fase de construcción de autonomía en que quisieran hacer todo por sí solos para descubrir sus capacidades y mostrar al adulto todos sus logros. También coincide con la limitación que tienen en el lenguaje en este período.

Cuando ocurra, se recomienda a los padres mantener la calma y retirar a quien hace la pataleta, si es posible, de la situación que la causó, así como darle un tiempo a solas para que se calme, por supuesto vigilando para que no se haga daño. También se puede distraer con otra actividad. Después de que pase la situación se debe hablar de lo sucedido, aclarando que el adulto sigue queriendo mucho al niño o niña a pesar de la acción y evitando castigos o premios, pero que de ningún modo se aceptará esta forma de presión para lograr propósitos.

El entrenamiento de esfínteres

Este entrenamiento se debe iniciar alrededor de los dieciocho a veinticuatro meses en la mayoría de los niños y niñas, debido a que es la etapa en que están en la lucha por su autonomía, tienen la madurez neurológica y de los músculos de la vejiga y el intestino que les facilita este proceso. Además, su lenguaje les permite comunicarse un poco mejor con los adultos significativos.

En este aprendizaje hay que tener consistencia. Se recomienda utilizar una bacinilla adecuada para la edad y el tamaño, llevándolos al baño, sin castigarlos ni humillarlos cuando no lo logren, pues es un proceso lento que puede durar hasta los dos y medio a tres años, en especial el de los controles rectal y vesical diurno. El aprendizaje del control vesical nocturno puede demorarse hasta los cuatro años en algunos casos.

En resumen, para que los adultos cuidadores puedan tener un buen acompañamiento con los niños y niñas lactantes es necesario tener muy claro que en estos primeros dos años de vida se requiere afianzamiento del vínculo afectivo por parte de sus padres o

adultos significativos, ya que se encuentran en ese bello proceso de cambios en todos los aspectos de su crecimiento y su desarrollo.

Este período es básico para la formación de hábitos de sueño y alimentación, y los adultos cuidadores deben conocer las medidas para prevenir la muerte súbita. Igualmente, vale la pena reconocer la importancia que tiene el objeto transicional en esta edad y tener clara la actitud que se debe asumir sobre el chupo, los terrores nocturnos, el control de esfínteres y las pataletas.

Para afrontar los retos y obstáculos del día a día durante este recorrido vital es necesario entender las necesidades propias de cada niño o niña desde su individualidad, así como el respeto por la diferencia.

Lecturas recomendadas

Brazelton TB. *Su Hijo. Momentos claves en su desarrollo desde el período prenatal hasta los seis años*. Bogotá: Norma; 2006.

Correa AC. Puericultura del recién nacido. En: Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. *El Niño Sano*. 3ª ed. Bogotá: Editorial Médica Panamericana; 2005: 193-203.

Gómez JF. Puericultura del lactante. En: Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. *El Niño Sano*. 3ª ed. Bogotá: Editorial Médica Panamericana; 2005: 204-216.