

Cuando los niños comen lentamente

Se chupan el pulgar continuamente, se dan vuelta constantemente o son tan impacientes que se ponen el dedo en la boca entre una cucharada y otra, es necesario, aunque a veces difícil, decidir si es el ritmo normal del niño o si ya no desea comer más.

Si el bebé tiene el dedo en la boca, se debe evitar tirar de él para sacárselo.

Si el bebé da vuelta la cabeza, se debe evitar:

- Intentar forzarlo a girarla dándole pequeños golpes en la cara y en la boca.
- Recurrir a astucias, si el bebé está en mala posición para que acepte el alimento, hay que hablarle y sobre todo mostrarle la cuchara siguiente.
- Darle alimentos hasta que se dé vuelta, Es mejor que acepte por propia iniciativa el alimento, de lo contrario se pone fin a la comida .

Comer sentado en su silla

Un importante paso dentro de la autonomía para la alimentación es cuando dejamos de tener al niño sobre nuestras rodillas. Esta práctica dependerá de la cultura de crianza de la zona. La idea no es imponer el uso de una silla, si ésta no es pertinente con las costumbres de la zona.

Es necesario tomar en cuenta el concepto universal de lo que significa el paso del niño, de los brazos del adulto a una alimentación sentada de manera autónoma. Esto se da cuando el niño ya logra sentarse por si mismo manteniendo el equilibrio.





Por muchas razones, es recomendable que el niño aprenda a comer solo en una silla a su medida, y evitar sentarlo a la mesa de los adultos en la que, por lo general, los pies quedan en el aire, está más incómodo y maneja menos su cuerpo.

Cuando se observa que el niño está listo para intentar alimentarse solo en la silla o en el piso, aproximadamente entre los 14 ó 15 meses, debemos darle esa posibilidad.



Si se va a usar la silla, se sugiere que algunos días antes del primer uso, se la coloque en el lugar donde juega el bebé o bien en el lugar reservado a los cuidados para que el niño la vea e intente entrar y sentarse. Se le explica que será la silla para comer, y si se cree que ya es el momento, se le explica lo que se espera de él o ella para luego ponerle el primer alimento (desayuno) sobre el pupitre.

Si se le da de comer al niño cuando ya es capaz de hacerlo por sí solo, o se le agarra la mano para ayudarle a tomar la comida con la cuchara y llevarla a la boca, se está evitando que se sienta estimulado a hacer el esfuerzo por sí mismo. Se debe aceptar que al inicio, el niño actuará en forma torpe y desajustada, pero que con el tiempo logrará ajustarse y mejorar.



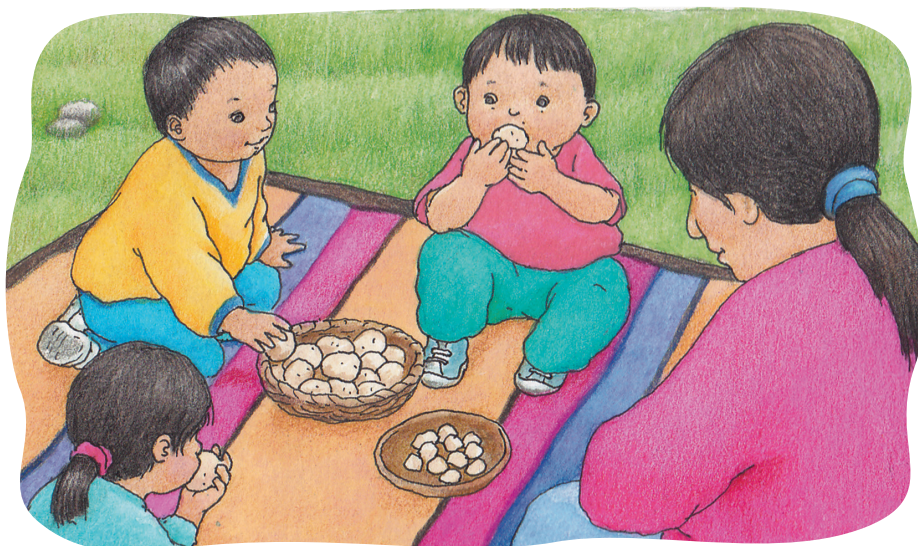
En este sentido, una de las preocupaciones más frecuentes es cuando el niño se mancha con la comida: toma cucharadas muy grandes, sacude la cuchara, hace caer todo en su babero, vuelca la cuchara a nivel de la boca y prácticamente no come nada. En esos casos podemos hacer 2 cosas:

- Disminuir la cantidad de alimentos en su tazón y volver a darle de a poco para que coma correctamente y desperdicie menos.
- Darle de comer en su silla, si él insiste en sentarse sobre las piernas del adulto, esperar algunas semanas y recomenzar la experiencia de comer solo.

Cuando un niño rechaza regularmente un alimento, se le da otra cosa en su reemplazo, así no se crean malas experiencias y recuerdos desagradables de este momento.

Si el niño rechaza los alimentos en trozos o si los guarda en la boca y los da vueltas, es mejor volver a las comidas en puré, aún cuando esto dure meses. Aprender a masticar es muy importante siempre y cuando se aprenda en forma placentera, no tiene sentido si trae conflictos. El niño debe saber que no puede jugar con sus alimentos, pero también debe estar seguro de que tiene el derecho de comer tanto como quiere y sólo aquello que le gusta.

Este proceso de aprender a comer solo en la silla requiere mucha atención, tiempo y paciencia. Por ello, el adulto debe ocuparse de un niño por vez y no debe comenzar la experiencia con el siguiente niño hasta que el primero no muestre un cierto progreso en la adquisición de la independencia. Sólo la calma y la tranquilidad con cada niño permitirán que el momento de la alimentación pase a ser, de una experiencia vivida entre el niño y el adulto, a una actividad compartida con alegría con otros niños y niñas.

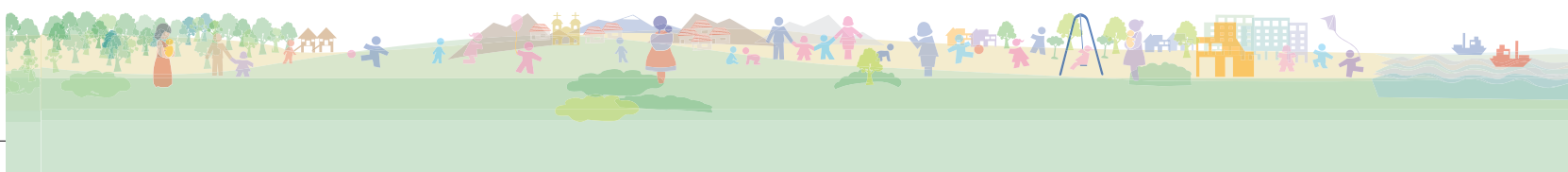


La duración del aprendizaje de comer solo, varía enormemente de un niño a otro, así como la manera en que podemos ayudar a cada uno. Es cada niño el que nos da la pauta de cómo ir actuando con él. Es importante creer y confiar en el niño y aceptar sus tiempos, ritmos y formas particulares de aprender. Como en otros momentos de adquisición de independencia, aquí también, la graduación, la flexibilidad y la capacidad de retroceder son de una importancia fundamental.



Este proceso de aprendizaje tiene una significación especial, no sólo porque se trata de cosas difíciles de aprender para el niño, sino porque al mismo tiempo, para el adulto es una de las formas de separarse corporalmente del bebé pues ya no estará sentado en sus piernas. Si el niño rechaza en algún momento la silla y desea volver sobre las rodillas es importante aceptar este deseo.

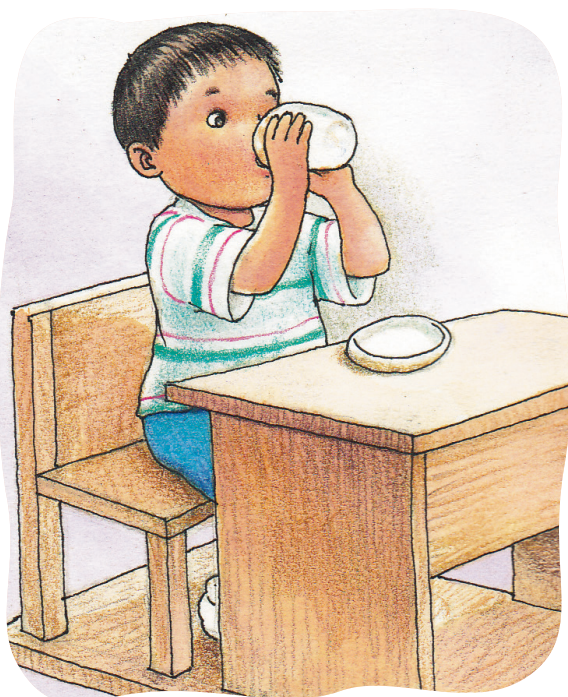
En las instituciones de cuidado infantil, se debe establecer y mantener un orden con los niños que ya comen en silla. Es decir que cada día se debe respetar el lugar o el turno del niño que come primero, el segundo y así sucesivamente. De esta forma, los niños se van haciendo una idea de lo que es el orden y la secuencia, que al ser siempre el mismo les da seguridad y confianza.



Para mantener la armonía en este momento, se hace comer primero a los más pequeños, y a continuación, a los más desarrollados. Si se hace al revés, el adulto estará ocupado con los niños que comienzan a comer solos, y por lo tanto demandan mucho más tiempo de atención, mientras los más pequeños se van poniendo intranquilos y fastidiados esperando su turno, lo que puede generar una situación muy difícil de manejar.

La silla recomendada

La silla recomendada para aprender a comer solo es la “silla Lóczy” que es la más práctica: este conjunto silla-mesa es la más adaptada a la talla de un niño de alrededor de 11/2 años. Por su forma, el niño no se desliza ni cae hacia atrás, los pies están bien apoyados en el suelo.



La mesa debe estar bien equilibrada, no moverse y guardar la altura ideal en la que el niño puede estar sentado bien derecho apoyando su antebrazo, apenas flexionado, como se muestra en el dibujo anterior. La estrechez del asiento, permite al niño estar bien apoyado cuando se sienta. La mesa no debe estar demasiado alejada del niño, pero tampoco debe tocarle el pecho. El espaldar de la silla no sirve de apoyo sino de protección en caso de que el niño, al principio, se incline hacia atrás al beber.



Evitemos: Sentar al niño en una silla en la que sus rodillas y tal vez sus piernas queden sobre el asiento y con la silla tan ajustada que su tórax quede aprisionado contra la mesa. Esta posición es sumamente incómoda para cualquier niño, lamentablemente es bastante usada para evitar que se ensucie la ropa, el mantel o el piso.

El tazón, la cuchara y el babero

Cuando los niños ya comen en su silla, se recomienda:

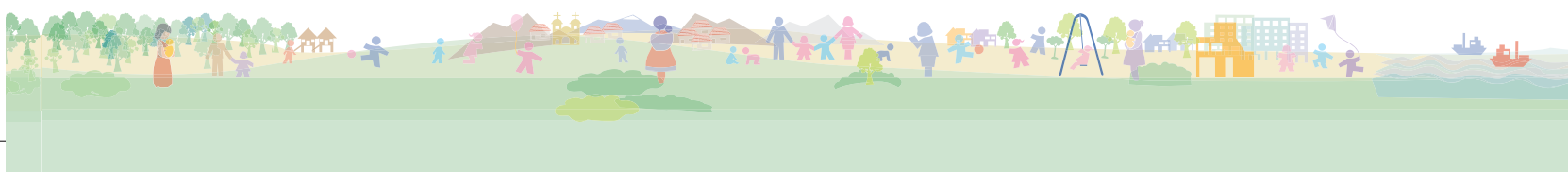
- Para los líquidos, leche, frutas y licuados, el recipiente más conveniente es aquel que tiene el borde curvo hacia el exterior, ya que es más fácil para la boca del bebé.
- Al principio, es conveniente no llenarlo mucho hasta que el niño aprenda bien a comer solo, que es cuando podrá hacerlo más fácilmente con su cuchara y usando un tazón pequeño pero profundo.
- Es necesario tener en cuenta que es más difícil tomar los alimentos con una cuchara de un plato, aunque sea un plato de sopa.



La elección del recipiente depende de los usos y costumbres, sin embargo, es recomendable ofrecer envases que no retengan olores ni restos de comida o pongan en peligro la salud del niño

El uso de la cuchara

El uso de la cuchara implica un aprendizaje importante para los niños mayores de un año, ya que anteriormente cuando se alimentó sentado en las piernas del adulto no se le dio la oportunidad de manipular este utensilio. El adulto cuidador puede, durante uno o dos meses, dar de comer en la silla a un niño hasta que aprenda a usar la cuchara.



En esta etapa se sigue utilizando la cuchara de postre. Se debe mostrar al niño, reiteradas veces, cómo agarrar y sostener la cuchara para no tomar demasiados alimentos y volcarlos a nivel de la boca.

Se recomienda permitir al niño que haga ensayos, para que con esas tentativas aprenda cómo debe utilizar la cuchara. Hacer ensayos no significa dejarle que juegue con la comida, si se le permite esto en un primer momento, luego no se le podrá decir “ahora no se juega”. Es preferible, evitar de buena manera y desde el principio, que el niño juegue con la comida para no confundirlo.

El babero

El niño que comienza a comer solo y babea mucho, puede ser protegido por un gran babero impermeable que le cubra las rodillas, sin bolsillo, y recubierto de uno más pequeño en tela absorbente.

Algunos adultos colocan el extremo del babero largo bajo el tazón, pero esto no hace que el niño aprenda a comer más limpiamente, al contrario, se sentirá “atado” desagradablemente a su silla y perturbado en sus movimientos.

La comida en grupo

Cuando un niño ya es capaz de comer solo, y pide ayuda únicamente para recoger lo que queda en el fondo de su tazón, puede comer con otro niño a su lado que tenga niveles similares de autonomía. Esta comida de a dos es la primera etapa de la comida grupal.

Si en un grupo de niños hubiera uno con un régimen alimenticio distinto a los demás, es preferible hacerle un espacio individual para comer y darle la comida antes que a los demás; para evitar que se sienta mal por comer algo diferente.

Es necesaria una atmósfera serena, calma y distendida para que los niños que comen en grupo lo hagan con alegría.

Los materiales en esta etapa son:

- Tazones o pequeños platos de sopa.
- Una cuchara de postre o una cucharita para niño, que es más práctica que la cuchara sopera.



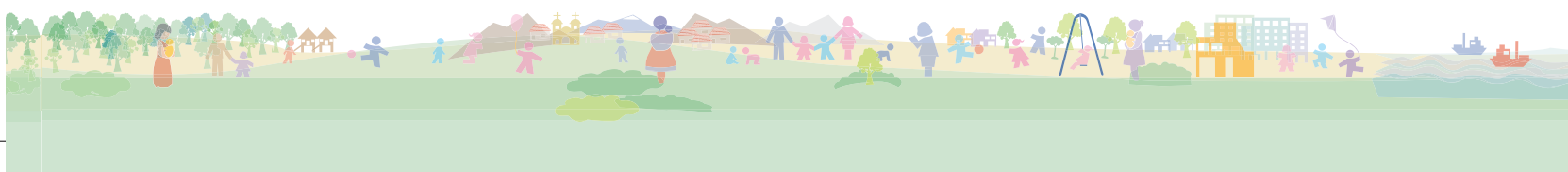


Un buen ambiente se crea sólo en las siguientes condiciones:

- **Una pequeña mesa cuadrada, acompañada de pequeños cubos o taburetes** de tamaño apropiado para que se sienten niñas y niños. Las dimensiones son las convenientes si los pies del niño están bien apoyados en el piso y los antebrazos ligeramente plegados sobre la mesa. La superficie de la mesa o el mantel deben ser lavables ya que aunque el niño coma limpiamente puede ensuciar.
- **Los platos deben estar en buen estado y ser alegres.** La estética en este sentido es importante. Los alimentos servidos en una fuente grande no lucen apetitosas para los niños. Tampoco son atractivos los vasos de plástico, los platos esmaltados o de metal blanco, los tazones con el borde quebrado o los platos rajados. Aunque los recursos que se tengan sean muy pocos, es importante considerar que la dignidad del niño se construye también con estos detalles.
- Es importante considerar que cuando se detectan, en los niños o familias, hábitos alimenticios no saludables; se les debe mostrar respeto evitando sugerir cambios bruscos ni bien llegan al espacio educativo. Los hábitos se irán modificando poco a poco, de manera progresiva, conforme se vaya informando a los padres sobre la alimentación más pertinente para el niño.

Algunas investigaciones en zonas rurales nos aportan lo siguiente:

Como parte de la alimentación complementaria, a los niños se les da de comer la comida que se prepara para la familia. No se les prepara platos especiales. Comen en los momentos en que todos comen y mientras la madre prepara los



alimentos para la familia. También se observa una preocupación e intento por incluir frutas en la alimentación infantil, brindándoselas entre las comidas.

Cuando se trata de alimentos que pueden coger por sí mismos, se los dan para que coman solos limpiándoles antes las manos con un trapo húmedo. Otras veces, la madre o un hermano, les sirven en un plato para que coman o les dan del plato del cuidador. Cuando los niños no quieren comer, no se los fuerza a hacerlo.

En algunos momentos, también se da una interacción afectiva y surgen juegos entre la madre y el niño, a través de la lactancia. Ambos se tocan, acarician sus rostros, el niño juega metiendo los dedos en la ropa de su mamá, metiendo y sacando el pezón de su boca, la madre juega haciéndole creer que ya se terminó la leche, etc. Esto surge principalmente cuando la madre puede darle de lactar sin tener que realizar otra actividad. Por lo general, los niños más grandecitos lactan parados mientras su madre está sentada realizando alguna tarea⁶.

Sabemos que cada familia y cada comunidad tienen su propio funcionamiento en relación a la manera de comer, al tipo de comidas que preparan y la forma como las elaboran, las cuales son pertinentes para cada realidad. Lo importante es recordar que la alimentación debe darse en un contexto que considere los postulados de base como son el respeto, favorecer la autonomía, la seguridad y la libertad para un trato cálido y amable con del niño y la niña.



⁶ MOLINERO, V. (2006) "Evaluación de la Propuesta de Atención Integral de niños y niñas menores de 3 años mediante Ludotecas Comunes" Diaconía. Inédito.



3.5 El momento del sueño

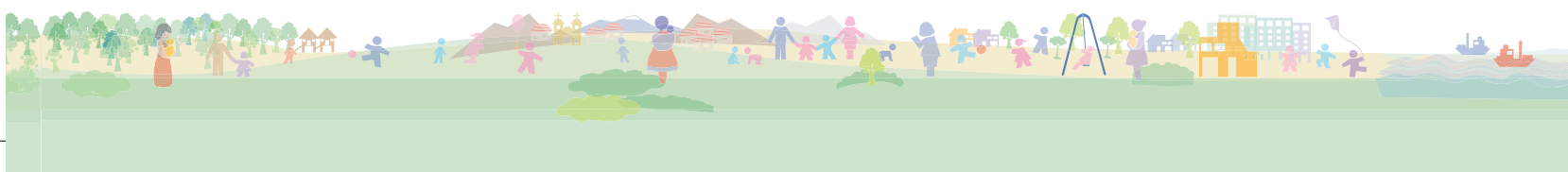
La vida transcurre entre momentos de vigilia y momentos de sueño, entre espacios de actividad y de descanso, entre tiempos de día con luz y tiempos de noche con oscuridad. El ritmo de sueño y descanso de un niño o niña es diferente al de un adulto, y respetarlo es vital para su desarrollo madurativo.

Una de las características de los recién nacidos es que duermen mucho. Lo hacen, porque durante ese tiempo de descanso se facilita la maduración cerebral y se segregan las hormonas necesarias para su crecimiento.



Cada organismo es un reloj biológico que genera su propio ritmo de actividad o inactividad y que determina el ritmo de vigilia y sueño, el cual se debe establecer entre las 6 semanas y los 3 meses de vida. Para ello, es importante la interacción del niño con el medio ambiente, la luz y la actividad son importantes en la vigilia, como también la oscuridad y el descanso lo son para dormir.

Para que el bebé tenga un sueño tranquilo y reparador, es necesario que los adultos puedan filtrar lo que sucede en el ambiente. Filtrar significa cuidar la salud ambiental del niño y de la niña para el buen dormir, se trata de velar porque el ambiente donde duerme el bebé tenga las condiciones favorables para un descanso reparador. Por ejemplo: evitar los ruidos molestos y las interrupciones, mantener un ambiente tranquilo que no sea excitante, reducir los estímulos o perturbaciones propios del ambiente (como podrían serlo los mosquitos), etc.



Como ya se ha mencionado anteriormente, cada niño o niña es particular en su desarrollo, por lo tanto, tienen ritmos de sueño propios. Algunos niños son muy dormilones y otros poco dormilones, sin que ello afecte negativamente a su maduración. Los momentos de sueño se pueden dar de la siguiente manera, salvo para los bebés que tengan dificultades para dormir.

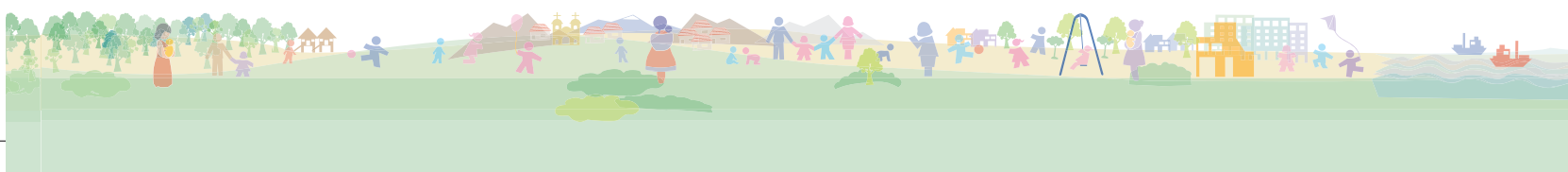
Un recién nacido	Puede dormir en periodos de tiempo que varían de 2 a 6 horas, y que sumados pueden llegar hasta las 16 horas.
Al tercer mes	Puede dormir alrededor de 14 horas.
Al cuarto mes	Comienzan a regularizar el sueño si se les permite reconocer el día y la noche a través de los ritmos de actividad, juego (vigilia) y sueño (penumbra, oscuridad). Pueden dormir de 3 a 4 horas seguidas.
Al año de vida	Puede dormir entre 13 y 14 horas, siendo los momentos de siesta de 1 a 2 horas.
A los 2 años	Duerme alrededor de 12 horas, con periodos de siesta de una hora aproximadamente.
A los 3 años	Pueden dormir 10 a 12 horas diarias ⁷ .

⁷ CHOKLER, M. (2009) Clases de neuropsicosociología del desarrollo. Especialización de Desarrollo Infantil Temprano UNC.



Para hacer que el momento de ir a dormir sea agradable para los niños, y puedan conciliar el sueño con facilidad, se sugiere:

- Generar una especie de ritual, es decir, realizar siempre una misma secuencia. Como si fuera una ceremonia, se comienza por darles de comer, ayudarlos a ponerse la ropa de dormir, realizar la higiene, cantarles una canción suave, leerles un cuento o hacer algo que les resulte relajante y que les indique que es la hora de dormir.
- Al repetirlo cada día, se convierte en un hábito, así se va construyendo el proceso de aprender a dormir solo, el cual dura varios años.
- Desde que el bebé es recién nacido hasta los 3 primeros meses de vida, lo ideal es que esté en su cuna o espacio para dormir, libre de interferencias y al cuidado de quienes velan por él.





- En el caso de atención a niños en zonas de calor, puede colocarse alguna cuna en el patio para dormir, protegida del sol, la lluvia o cualquier cambio de temperatura de manera que el niño pueda disfrutar de un ambiente con luz natural y oxígeno. En la cuna, puede haber un pañuelo de colores contrastantes cerca de él, para que lo pueda explorar. Este simple objeto y sus manos bastan a esta edad como estímulos interesantes.





Para favorecer un buen descanso del bebé, es necesario:

a. Colocarlo en la posición más favorable para dormir

De acuerdo a la pediatría actual⁸, la posición más pertinente para acostar al bebé es de espalda boca arriba. Uno de los beneficios de esta postura es que resulta muy segura en el caso que el bebé vomite pues le permite, por un reflejo llamado tónico cervical asimétrico, girar la cabeza hacia un costado haciendo que el vómito caiga a un lado.

Además, en esta posición puede respirar sin obstáculos, moverse libremente, estirarse, acomodarse, patalear y evacuar gases.



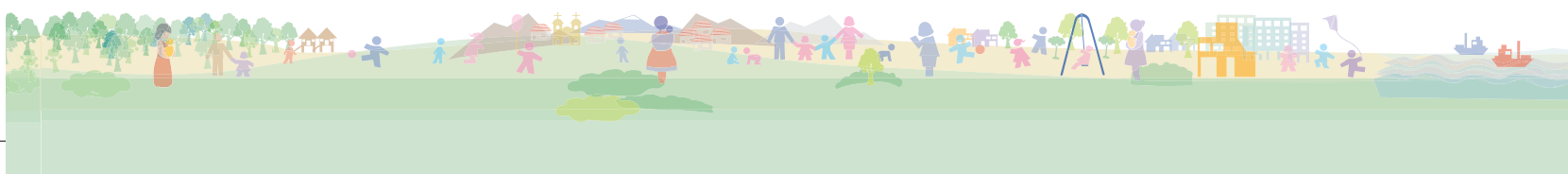
Se recomienda evitar acostar al bebé en posición ventral o boca abajo ya que podrían darse accidentes durante el sueño, como por ejemplo, la asfixia. Tampoco es recomendable colocarlo de costado para dormir, el brazo y la pierna reciben así todo el peso del cuerpo lo que interfiere en la circulación y el pasaje de los impulsos nerviosos, adormeciendo los miembros inmovilizados. En esta postura, el bebé siente mucha incomodidad lo que incide en la calidad de sueño.

b. Brindarle un lugar adecuado para dormir

El niño debe contar con un lugar que debe ser exclusivamente para dormir y que no debe convertirse en espacio para jugar. Puede haber algún muñeco pequeño de tela suave u objeto blando que le brinde compañía durante el sueño.



⁸ En el año 1994, el Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos publicó sus conclusiones confirmando nuevamente que la posición en decúbito dorsal (boca arriba) durante el sueño de los lactantes era efectiva para reducir la incidencia del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL). Fuente: www.zonapediatrica.com



La cuna o la cama no deben tener juguetes para que no se le excite o estimule a jugar en el momento de dormir y la habitación debe ser tranquila, un lugar apacible que no lo incite a la actividad. Un pañuelo o un muñeco pequeño bastan.

En la cama o cuna, es importante no ponerle mucha ropa y no abrigarlo demasiado para que tenga libertad de movimiento, especialmente los brazos y las manos libres.

Se desaconsejan los móviles sobre la cuna ya que los bebés, mientras más pequeños son, fijan su mirada en los objetos y no pueden dejar de mirar, así que finalmente no pueden fijar la vista donde realmente les interesa.

El colchón no puede ser muy blando ya que el cuerpo del bebé puede hundirse en él y quedar encajado en un hueco. Si por el contrario, es demasiado duro, no se podrá mover con tranquilidad.



c. Brindarle un ambiente calmado y relajado

Es inconveniente mirar televisión antes de dormir. En el caso de las familias que tienen un aparato de televisión en el hogar, sean urbanas o rurales, se sugiere no acostumbrar a los niños a usarla, ni siquiera durante el día. Durante los tres primeros años, se considera un material o una experiencia irrelevante e innecesaria para ellos, que además por la rapidez de las imágenes y el contenido de muchos programas, genera excitación y una gran actividad mental que no posibilita la tranquilidad necesaria para conciliar el sueño. Asimismo, el aparato de televisión al estar prendido emite rayos que son altamente nocivos para la salud de las personas.



A medida que el niño es más grande, y la realidad se hace más presente en el día a día, los miedos aparecen en el sueño - y a mitad de la noche o de la siesta - posiblemente se despierte asustado y busque intensamente a sus padres o cuidadores para que lo acojan para volver a ir a dormir.



Antes de dormir, se deben evitar también los juegos muy excitantes o las actividades que lo pongan intranquilo, ya que luego se le hará muy difícil conciliar el sueño.

d. Permitirle chuparse el dedo y evitar el chupón



Cuando el niño tiene sueño o está en el proceso de ir a dormir, generalmente succiona su pulgar o se chupa los otros dedos o todo el puño. Esta es una forma que utiliza para tratar de calmarse por su cuenta, constituyendo la “unidad de sí” con su boca y la mano. Vale decir, que son los primeros momentos de la construcción de la conciencia de sí mismo. Esta posibilidad de disponer de sus propios recursos para tranquilizarse por sí solo, sin depender todo el tiempo del adulto, le ayuda al desarrollo de su madurez psíquica.

No se aconseja el chupón por ser un objeto extraño. Si el bebé es muy pequeño y se le cae el chupón de la boca no podrá volver a ponérselo, esto acrecienta la dependencia ya que necesita que otra persona se lo alcance.

Cuando el adulto utiliza el chupón para calmar al bebé en un momento de ansiedad o de llanto, lo va haciendo dependiente a él y más adelante le será difícil dejar de usarlo. En muchos casos, esto genera la sensación de una verdadera pérdida ante la obligación de dejarlo.

En otros casos, cuando se le quita el chupón al bebé de manera violenta, se puede provocar en ellos la sensación de haberle sacado una parte del cuerpo.

En este sentido, se debe recordar que el bebé cuando llora está expresando sus dolores, sus miedos, sus angustias, y ante ello, es responsabilidad de los adultos acompañar y contener afectivamente esa sensación de malestar o de sufrimiento. Ponerle un chupón al bebé cuando llora, significa que no se le permite expresarse, que el adulto no se interesa en averiguar qué le sucede; simplemente le acalla el llanto sin comprender en profundidad lo que al bebé le está incomodando.



e. Respetar su ritmo y duración de sueño

El sueño de los bebés y de los niños y niñas es importante respetarlo, por lo tanto, lo más aconsejable es dejarlos dormir y tratar de no despertarlos para darles de comer, cambiarlos o sacarlos de donde se encuentran. Despertarlo para cambiarlo o alimentarlo puede alterar su tranquilidad física y emocional.

Sin embargo, existen excepciones o situaciones importantes, tales como: la necesidad de darles alguna medicina, el caso de los bebés prematuros que necesitan ser alimentados con mayor frecuencia porque no tienen tantas reservas o carecen de la fuerza necesaria para pedir la leche.

Aprovechar el momento en que el bebé se despierta espontáneamente, es una mejor situación para alimentarlo o cambiarle los pañales. Si el bebé sigue durmiendo a pesar de estar con el pañal muy mojado, significa que no está del todo incómodo, por lo tanto es posible esperar a que se despierte para cambiarlo. Sin embargo, un pañal con deposición durante el sueño, podría causarle una seria escaldadura. Esta es una excepción en la que sí sería necesario despertarlo para cambiarlo.



Es importante ser flexible en el sueño y dejar al niño una mayor iniciativa en lo que se refiere al sueño. La observación de los niños en sus ritmos para acompañarlos de manera ajustada y la búsqueda de la tranquilidad es fundamental para un desarrollo favorable.

Algunas investigaciones⁹ en áreas rurales en relación a las costumbres al momento del sueño, nos relatan:

Durante el día, niños y niñas regulan por sí mismos su necesidad de sueño. Dan expresiones de malestar que son reconocidas por las madres como signos de sueño. Ellas les dan de lactar sosteniéndolos cómodamente y rascándoles su cabecita. Los niños mientras lactan, se mueven, juegan con el cuerpo y la ropa de su mamá, hasta ir quedándose dormidos.

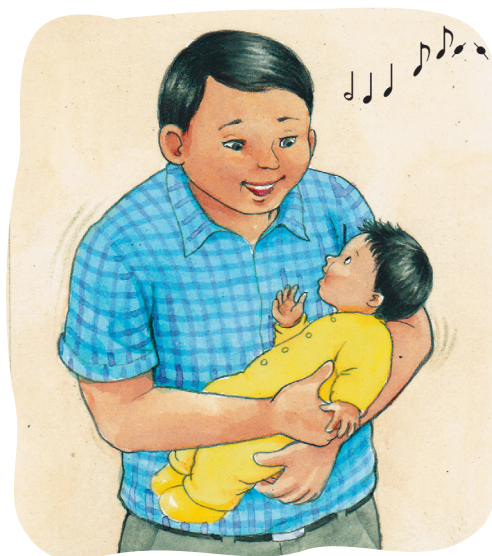
⁹ MOLINERO V. (2006) Evaluación de la Propuesta de Atención Integral de niños y niñas menores de tres años mediante Ludotecas Comunes años mediante Ludotecas Comunes. Inédito.



Algunas veces tardan hasta veinte minutos en dormirse. Cuando ya se quedan dormidos los llevan a la habitación y los cubren con una manta para que estén abrigados. Cuando continúan renegando sin poder dormir, las madres los cargan en su espalda con una manta y continúan realizando sus actividades. Al parecer, el movimiento y el calor de su cuerpo les ayudan a dormir.

Cuando están siendo cargados en la espalda de su mamá, los bebés duermen en el momento que desean hacerlo sin ninguna dificultad. Las madres no tienen que hacer nada especial para ayudarlos a dormir.

Al final del día (7:00 – 8:00 p.m.), cuando los bebés aún están despiertos, los padres a través del lenguaje los motivan a dormir -“Vamos a dormir, ¿ya mami?”, “duerme ya, papi”-. Los acuestan junto a ellos, les dan de lactar y los acarician tratando de calmarlos. También se ha observado que en algunas ocasiones, cuando los bebés no quieren dormir, les cantan canciones y los mecen.

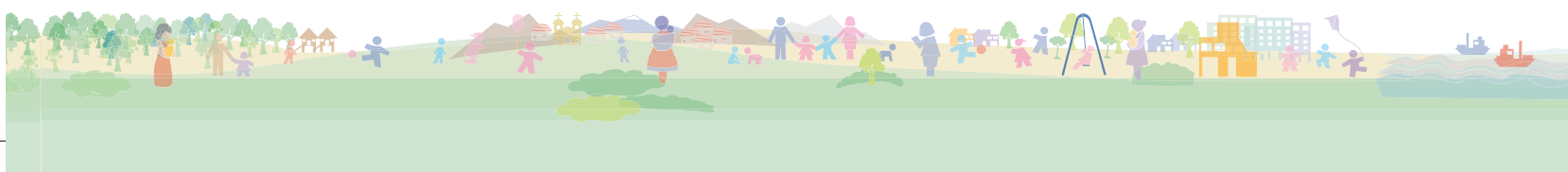


3.6 Acompañando el proceso de control de esfínteres¹⁰

Para Ajuriaguerra (1983)¹¹, el control de esfínteres depende de un sistema anatomofisiológico que tras un período de maduración podrá funcionar y cuya utilización depende de las normas de cada cultura. Por esta razón, se puede decir que la definición y el abordaje de este proceso dependen de la corriente de pensamiento desde donde se mire al niño, ya que esto varía de un enfoque a otro y de una cultura a otra. Si tomamos al bebé desde un punto de vista únicamente neurofisiológico sin considerar su totalidad; el control de esfínteres será únicamente el resultado de su maduración neuromuscular o el aprendizaje de un hábito o la apropiación de un nuevo conocimiento.

¹⁰ RIVERO, R. (2001) "Acerca del control de esfínteres. Santiago de Chile. Chile Artículo publicado la web de Publiguías en Cosa de Mujeres y Secretarías hoy, en la columna Tus hijos.

¹¹ AJURIAGUERRA, J. de (1983). La organización del control de esfínteres y sus trastornos. Manual de psiquiatría infantil (3ª reimpresión pp 264-269) México; Masson.



Para Falk y Vincze, el control de esfínteres es el resultado de un paso importante en el desarrollo mental y social del niño pequeño, en el que toman por primera vez la decisión de contener sus necesidades de orinar o hacer caca, abandonando la comodidad del pañal y la inmediata satisfacción de estas necesidades.

Para ellas, el criterio de dicho control no es mantener la ropa interior o el pañal secos, “si no que el niño, dándose cuenta de sus necesidades, quiera y sea capaz de controlar sus esfínteres hasta que encuentre el lugar conveniente para satisfacer sus necesidades”.

Por otro lado, Bernard Aucouturier (1998)¹² dice que el niño que es capaz de retener, es un niño que se afirma en la relación frente a sus padres; esto quiere decir, que es capaz de guardar para controlar la relación con el otro. Si esta etapa es bien vivida, el niño tendrá más posibilidades de ser activo, decidido, creativo. Muchos niños perciben la ansiedad que tienen los padres por que hagan sus necesidades, y en muchos casos, ésta es una de las causas que genera dificultades para controlar los esfínteres.

El niño y la niña logran controlar sus esfínteres porque a medida que crecen, desean ser como los adultos, identificándose con sus normas de conducta. Si un niño o niña tienen una buena relación consigo mismos y con los adultos que los rodean, buscarán la posibilidad de actuar como ellos, ya que esto les produce una enorme satisfacción.



Asimismo, la adquisición del control de esfínteres tiene una relación directa con el lenguaje. Antes de adquirir este control, si el niño y la niña son respetados en sus tiempos madurativos, utilizarán la primera persona del singular de los

¹² Aucouturier B. (1999) Conversatorio en la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Santiago de Chile, Chile.



verbos y usarán el “Yo” en el lenguaje hablado; ya que el verdadero control de esfínteres voluntario está en relación y en función del “Yo” o el “sí mismo” del niño o la niña.

El control de esfínteres es un proceso que toma de los 4¹³ a los 6¹⁴ años en construirse. No tiene sentido apurarlo, si se intenta acelerar este aprendizaje pueden generarse serias consecuencias en la personalidad del niño o niña, ya que aunque pueda lograrlo, si no lo ha construido por sí mismo.

La transición hacia la ropa interior

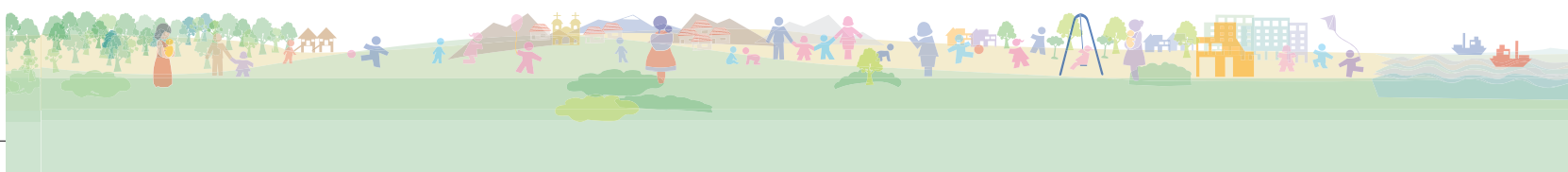
Nuestra diversidad cultural genera diversas formas de crianza, cada lugar tiene una manera particular de concebir y actuar con los niños y niñas. Es así que, en el aprendizaje del control de esfínteres se debe ser sumamente respetuoso con la manera en que cada familia entiende y acompaña este proceso. El uso del pañal es un asunto cultural, nuestro país es tan diverso que existen familias, comunidades y pueblos que los utilizan mientras que otras no lo hacen. La intención ha de ser generar un diálogo sobre las costumbres que implementa cada comunidad o cada familia, reflexionando sobre las razones o creencias que llevan a cada grupo humano a elegir determinadas pautas para criar a sus niños y niñas.



En muchas comunidades, los bebés no usan los mismos pañales que en las zonas urbanas, utilizan la palika que es una tela con la que los envuelven. Muchos niños no llevan una ropa interior, como un calzón o un calzoncillo, y realizan sus necesidades al aire libre.

¹³ FALK, J. y VINCZE, M. (1996) « Sobre el control de esfínteres ». Bs As; La Hamaca n° 8 FUNDARI – Cidse.

¹⁴ LIBENSON, A. “La pregunta que inquieta” Extraído el 31 Enero, 2010 del sitio Web de http://www.educared.org.ar/infanciaenred/educrianza/2006_02/pregunta.asp



De todas formas, siempre hay una vestimenta que envuelve esta zona del bebé y que debe ser cambiada cada cierto tiempo para mantenerlo seco y evitarle el malestar de estar mojado, las escaldaduras, alguna infección o posibles enfermedades.

¿Cuándo es el momento para sacar los pañales?

El momento propicio para que los niños y niñas dejen de usar los pañales será cuando estén lo suficientemente maduros a nivel neurofisiológico, emocional, afectivo, social y cognitivo.

No es necesario entrenar a los niños y niñas, lo que necesitan es ser acompañados con empatía y comprensión por sus esfuerzos. Se les debe permitir tener la iniciativa para asumir esta tarea en la que van a descubrir el placer de sus logros, se sentirán orgullosos de su nuevo aprendizaje y de su Yo en desarrollo. Tratar de apurar este proceso con métodos coercitivos o buenas maneras, sólo genera daños posteriores en la personalidad.

Para ubicar el momento apropiado de retirar los pañales, es necesario observar si el niño muestra señales de estar en condiciones físicas, cognitivas y emocionales para hacerlo, teniendo en cuenta que existen indicadores importantes que dan cuenta de la madurez infantil para el inicio del control de esfínteres, revisemos algunos:

- Más allá de la época del año o de la edad cronológica del niño, es necesario observar si tiene intenciones y ganas de empezar a intentarlo.
- Se debe observar si cuando está por hacer pis o caca se esconde, si avisa antes, durante o después que se hizo en el pañal, ya que puede ser que aún no sea un tema de su interés u ocupación.
- Pedirá entonces a su manera, e irá expresando palabras tales como: “no, mío, acá, sal”. La expresión de sus emociones muestra que ya se da cuenta que es una persona diferente de mamá y papá, por lo que ya puede comenzar a tomar algunas decisiones por sí mismo con cierta autonomía, como elegir controlar lo que sale de su cuerpo y cuándo. Por lo tanto, es importante escucharlo.



- Las nociones “adentro-afuera”, “abrir-cerrar”, están muy relacionadas con este proceso. Los juegos de llenar recipientes con diferentes objetos (pelotas, agua, juguetes, arena, etc.) y luego vaciarlos, ayudan mucho a su desarrollo. De igual forma, abrir y cerrar puertas o cajones son acciones que ayudan, al niño y la niña, a ir construyendo un proceso mental para adquirir este aprendizaje.



- Si intenta, y puede subirse y bajarse el pantalón solo; este es un logro importante respecto de su autonomía al momento de iniciar el proceso de control de esfínteres.
- Dos indicadores importantes que dan cuenta de la madurez para el control de esfínteres son: cuando el niño o la niña suben escaleras alternando los pies y cuando dibujan el círculo en forma espontánea (no se refiere a cuando se ha adiestrado al niño para hacerlo, sino cuando lo hace por iniciativa propia). Ambas acciones nos indican que han dado un paso importante en los procesos de subjetividad y la conciencia de sí.

El proceso de aprendizaje de control de esfínteres puede darse siguiendo esta secuencia:



Hacen pis y caca en el pañal, sin importarle el control.



Luego, avisa que se hizo después de haberse hecho.



Posteriormente, avisa en el momento que está evacuando.





Cuando está más maduro, registra la necesidad fisiológica de hacer pis y caca y puede avisar antes.



Tiene ganas, avisa y llega al baño sin que se le escape.



Puede esperar; esto nos muestra que está sintiendo y registrando las sensaciones que provienen de su cuerpo.

En esta secuencia, podrían presentarse o no, algunas de las siguientes situaciones ya que el desarrollo del niño es universal y también particular¹⁵:

- Por lo general, el niño comienza a controlar primero de día y luego de noche. Normalmente, se controla primero la pis y luego la caca (incluso a veces piden el pañal para evacuar, porque si no, no quieren hacerlo).
- Las niñas suelen lograr el control de esfínteres un tiempo antes que los varones.
- El 90% de los niños controla esfínteres entre los dos y tres años sin necesidad de ser entrenados.
- El control de esfínteres definitivo se da aproximadamente a los seis¹⁶ años.

¹⁵ FALK, J. y VINCZE, M. (1996) « Sobre el control de esfínteres ». . Bs As; La Hamaca n° 8 FUNDARI – Cidse.

¹⁶ LIBENSON, A. "La pregunta que inquieta Extraído el 31 Enero, 2010 del sitio Web de http://www.educared.org.ar/infanciaenred/educianza/2006_02/pregunta.asp

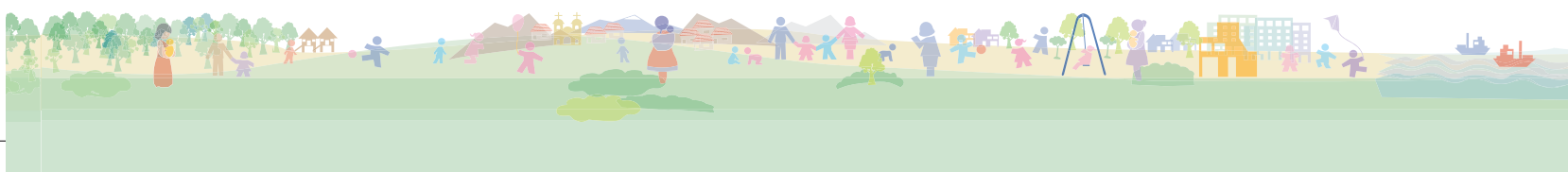


Existen padres que piensan que si su hijo o hija vuelven a pedir pañales una vez que se los han sacado, estarían “regresionando”. Una regresión significa perder una conducta ya adquirida. Por ejemplo, en el caso de un niño de 9 años que ya sabe controlar esfínteres, pero luego del nacimiento de su hermanito se hace pis en la cama, se puede hablar de una regresión. Pero en el caso de una niña o niño de 2 ó 3 años, no podemos decir que está *regresionando* dado que está en pleno proceso de aprender a lograrlo. Por lo tanto, no se puede regresar a un lugar del que todavía no se ha salido. Es importante que los adultos ubiquen que el itinerario de la madurez tiene avances y retrocesos para apoyar y evitar culpabilizar o castigar.

Dejar los pañales es un proceso con idas y vueltas y a muchos niños y niñas puede darles un poco de miedo. En algunas culturas, donde se usa un recipiente para depositar las necesidades, existe lo que se podría denominar, el “*shock de la primera vez*”. Esto significa que de la primera vez que deposita su pis y/o su caca en el bacín, letrina o inodoro, a las siguientes veces, pueden pasar de una semana a varios meses. Si se le observa y acompaña con calma y respeto, podrá lograr este nuevo descubrimiento cuando esté preparado para hacerlo, viviéndolo placenteramente y apropiándose de él. De lo contrario, un adulto con mucha ansiedad puede obstaculizar y entorpecer la acción del niño o la niña.



Bajo ningún concepto es aceptable resontrar, castigar, humillar, ridiculizar o amenazar al niño, ni compararlo con otros amigos o hermanos que ya han logrado el control de esfínteres. Se debe tener presente, que no hay nada que el niño pueda hacer para controlar los esfínteres si no está listo aún para hacerlo; ya que no depende de que se acuerde, de que esté atento, o de buen

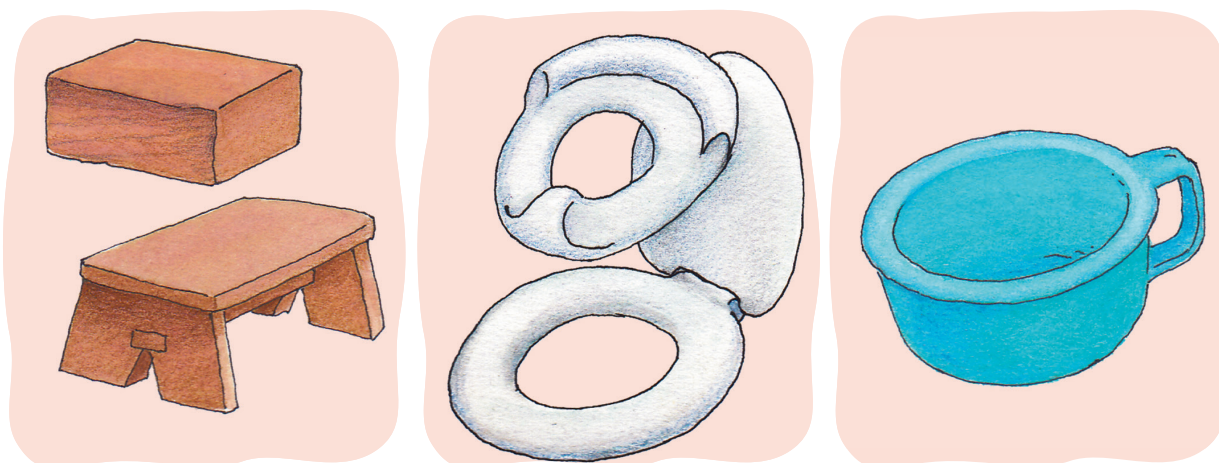


humor. Se debe estar maduro para eso, y humillarlo o pretender acelerar el proceso es inútil y perjudicial para su autoestima.

Objetos y ambientes pertinentes y no pertinentes para acompañar el proceso del control de esfínteres

Los adultos que acompañan al niño o niña, pueden favorecer el ambiente y los materiales para posibilitar la autonomía en una forma agradable. Existen objetos y ambientes pertinentes y otros no pertinentes que cada cultura ha ido construyendo en torno a sus necesidades para acompañar el proceso del control de esfínteres.

Por ejemplo, los muebles que ayudan a subir al niño con facilidad y seguridad hacia el inodoro.



Bacín no pertinente

Hay bacines que hacen música y esto es confuso para los niños, los distrae y además no les permite llegar a este aprendizaje de manera progresiva ya que se trabaja desde el estímulo y la respuesta.

Respecto al control de esfínteres, Jeanine Anderson señala¹⁷, según su observación de las costumbres de algunas comunidades andinas que:

La ropa que le colocan al niño para aprender a controlar esfínteres debe ser floja y abierta en la parte de abajo; una falda o túnica es lo ideal para varoncitos y mujercitas.

¹⁷ ANDERSON, J. (2003). Informe de investigación. "Socialización y desarrollo infantil en zonas rurales en el Perú". Entre cero y cien: Ministerio de educación del Perú.

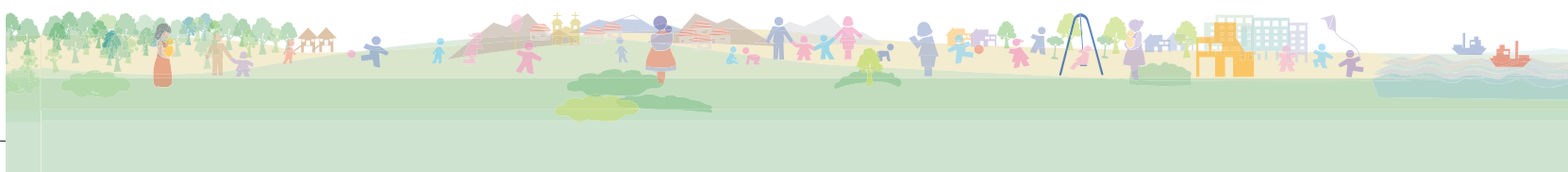


Poco a poco se les enseña a los niños los lugares apropiados para hacer sus necesidades. Para eso, basta con indicárselos, pero si persisten en hacerlo en un lugar no apropiado es necesario enseñarles a esconderse de la vista de las personas. Hasta que aprendan a ir a los sitios apropiados, la madre los puede llevar o enviar con un hermanito.

Como se dijo anteriormente, el proceso de aprendizaje de control de esfínteres está influido por la cultura en la que vive el niño. Hay lugares donde este proceso es visto como un logro natural, de manera que los padres no se preocupan constantemente de este tema, ni tampoco castigan a los niños cuando no logran construir este aprendizaje. Sin embargo, en las zonas urbanas de influencia occidental, es un tema complejo que causa en muchos padres y madres una gran ansiedad y donde vemos a los adultos “apurados” porque los niños dejen pronto los pañales.

Por lo general, a la edad de dos años o incluso antes, las madres empiezan a preocuparse si el niño o la niña no han aprendido a controlar esfínteres y empiezan una persecución en la que cada cierto tiempo le preguntan si desea ir al baño. Además, controlan la ingesta de líquido por la noche, desconociendo que cuando una persona ha logrado el control esfinteriano, todo esto no es necesario.

Controlar esfínteres no es una tarea sencilla. Es uno de los grandes hitos en el desarrollo de las niñas y niños pequeños, que marca el final de la etapa de ser un bebé para comenzar a vivir experiencias diferentes que el mundo tiene para ofrecerle, y donde no todo puede ser satisfecho aquí y ahora sino que hay un lugar y un tiempo para cada cosa. Controlar su cuerpo le representa la posibilidad de reconocer que a veces hay que aguantar y esperar hasta llegar al lugar indicado para hacer sus necesidades.



Reflexionando sobre lo leído

- ¿Qué situaciones difíciles se presentan en tu práctica cotidiana al momento de la alimentación de los niños?
- ¿Cómo las enfrentas?, ¿qué mejoras propondrías?
- ¿Cómo acompañas a los niños que están aprendiendo a comer solos?
- ¿Cómo podrías enriquecer este momento de aprendizaje?
- ¿Qué actitudes son básicas, en el adulto para brindar cuidados de calidad a los niños?
- A partir de lo leído ¿cómo evalúas los cuidados que ofrecen a los niños en el lugar en el que trabajas?, ¿qué harías para mejorar?
- En base a las sugerencias que has leído, ¿qué mejoras realizarías para acompañar el momento de descanso de los niños?

Anotaciones personales



Blank lined area for writing or drawing.





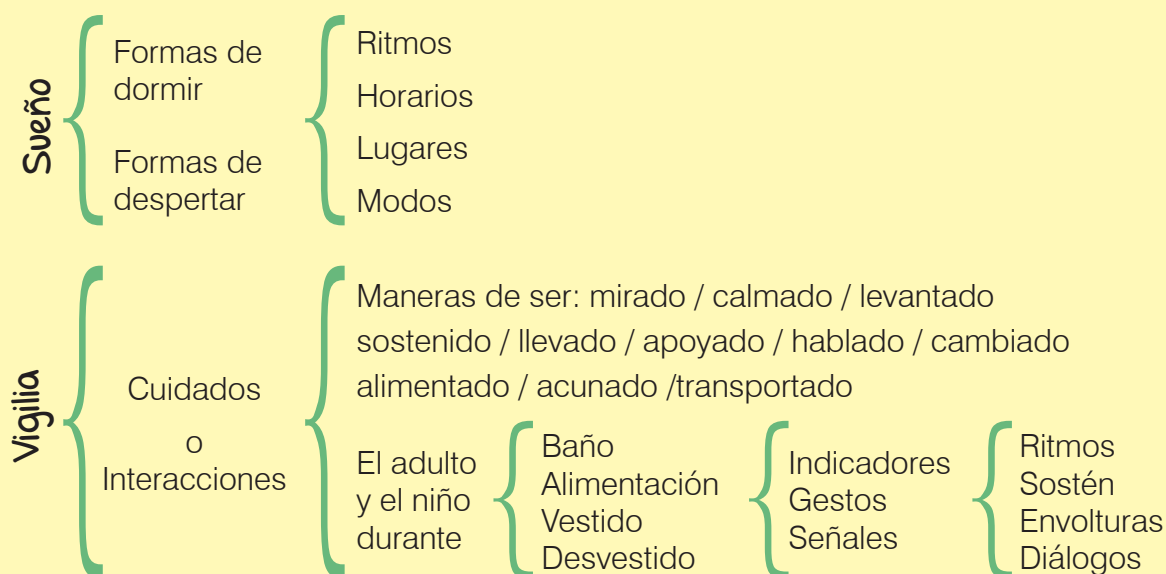
Para recordar:

El adulto, brinda cuidados que favorecen el desarrollo y aprendizaje de los niños de 0 a 3 años cuando:

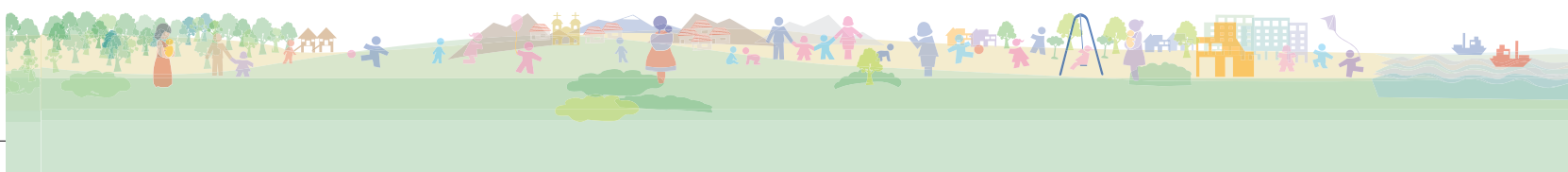
- Organiza los espacios, materiales y tiempos que se requieren para atender con comodidad las necesidades de cuidado de los niños.
- Está atento a las manifestaciones del niño, dando respuesta a sus necesidades.
- Brinda los cuidados manteniendo un buen estado de ánimo, calmado y relajado.
- Anticipa al niño, con palabras y gestos lo que hará o vendrá.
- Mantiene el contacto visual y la comunicación permanente con el niño que atiende.
- Hace participar al niño en sus cuidados, sin forzarlo, respetando sus ritmos.

El adulto que brinda cuidados infantiles requiere también ser cuidado, es decir contar con el clima y las condiciones adecuadas para realizar su trabajo.

Organización de la vida cotidiana del bebé, niño, niña entre 0 y 3 años para los momentos de cuidado¹⁸



¹⁸ Adaptación de cuadro propuesto por Noemí Beneito (2009).



Sabemos que en nuestro país existen variadas formas o sistemas de crianza, la idea no es imponer una práctica en detrimento de otras, por el contrario es necesario que los adultos reflexionemos sobre estos sistemas que hemos construido para acompañar a la niñez de nuestro entorno de la manera más pertinente.



Bibliografía

- AJURIAGUERRA, J. de (1983). La organización del control de esfínteres y sus trastornos. Manual de psiquiatría infantil (3ª reimpresión pp 264-269) México; Masson.
- ANDERSON, J. (2003). Informe de investigación: Socialización y desarrollo infantil en zonas rurales en el Perú. Entre cero y cien. Ministerio de Educación del Perú.
- CHOKLER, M. (2002) Publicación del Instituto Emmi Pikler de Budapest. Revista: No solo de pan viven los chicos. Comedores Populares en Argentina, un lugar para la Atención Temprana del Desarrollo Infantil. Buenos Aires, Argentina.
- CHOKLER, M. (2002) A dormir bien se aprende. Revista: No solo de pan viven los chicos. Comedores Populares en Argentina, un lugar para la Atención Temprana del Desarrollo Infantil. Buenos Aires, Argentina.
- DE TRUCHIS, ch. (1996) El despertar al mundo de tu bebé. El niño como protagonista de su propio desarrollo. Ediciones Paidós Ibérica, SA. Barcelona, España.
- DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA – Vigésima segunda edición.
- FALK, J. (2003) Quand nous touchons le corps du bébé. Capítulo del libro: “Le temps de bébé: bain et soins. Sollicitude, empathie, savoir – faire. Association Pikler – Lóczy de France et Institut Pikler, Budapest. Paris.
- FALK, J. VINCZE, M. (1996) Sobre el control de esfínteres. Revista La Hamaca nº 8 FUNDARI – Cidse. Buenos Aires.
- LIBENSON, A. “La pregunta que inquieta”. Extraído el 31 Enero, 2010 del sitio http://www.educared.org.ar/infanciaenred/educrianza/2006_02/pregunta.asp.
- MOLINA, Paola (1992) El valor educativo de los momentos de rutina. Revista Bambini.
- MOLINERO V. (2006) Evaluación de la Propuesta de atención Integral de niños y niñas menores de tres años mediante Ludotecas Comunes. Inédito



- Rivero, R. (2005) Propuesta pedagógica para niños y niñas de 0 a 3 años en áreas rurales. Proyecto de Educación en áreas Rurales. Ministerio de Educación del Perú (MED).
- RIVERO, R. (2001, enero 17) Los orígenes de la subjetividad Extraído el 31 de enero, 2002 de [http://www. Cosa de mujeres y secretarias hoy](http://www.Cosa de mujeres y secretarias hoy).
- RIVERO, R. (2000, enero 17) Apoyar la autonomía. Extraído el 31 de enero, 2002 de [http:// www. Cosa de mujeres y secretarias hoy](http://www. Cosa de mujeres y secretarias hoy).
- RIVERO, R. (2000, febrero 24) Cuidados cotidianos. Extraído el 31 de enero, 2002 de [http:// www. Cosa de mujeres y secretarias hoy](http://www. Cosa de mujeres y secretarias hoy).
- RIVERO, R. (2000, marzo 04) Sosteniendo el bebé. Extraído el 31 de enero, 2002 de [http:// www. Cosa de mujeres y secretarias hoy](http://www. Cosa de mujeres y secretarias hoy).
- RIVERO, R. (2000, abril 14) Vistiendo al bebé. Extraído el 31 de enero, 2002 de [http:// www. Cosa de mujeres y secretarias hoy](http://www. Cosa de mujeres y secretarias hoy).
- RIVERO, R. (20001, mayo 15) Acerca del control de esfínteres. Extraído el 1º de mayo, 2002 de [http:// www.cosademujeres y secretarias hoy](http://www.cosademujeres y secretarias hoy).
- RIVERO, R. (20001, junio 17) El destete. Extraído el 31 de enero, 2002 de [http:// www. Cosa de mujeres y secretarias hoy](http://www. Cosa de mujeres y secretarias hoy).
- RIVERO, R. (20001, julio 1º) La expresión a través del cuerpo. Extraído el 31 de enero, 2002 de [http:// www.cosademujeres y secretarias hoy](http://www.cosademujeres y secretarias hoy). Artículos publicados hasta el 2002 en la página web de Publiguías, en los sitios Cosa de Mujeres y Secretarias hoy en la columna Tus hijos. Santiago de Chile. Chile.
- SZANTO, Agnès. (2011) “Una mirada adulta sobre el niño en acción” el sentido del movimiento en la protoinfancia. Ediciones Cinco. Buenos Aires. Argentina.
- VINCZE, María (2002) La comida del bebé: del biberón a la autonomía. Revista La Hamaca Nº 12. Ed. Fundari-Cidse
- <http://www.portalesmedicos.com/>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/>

