



Promoción del desarrollo durante el Primer año.

- Su bebé necesita mucho amor. Para demostrarle amor y cariño puede tomarlo en brazos, arrullarlo, mecerlo, hablarle y cantarle.
- Pronto conocerá el temperamento de su bebé y se dará cuenta de qué manera se relaciona con usted y con el mundo. En pocos días usted llegará a conocerlo mejor que nadie. Seguirá aprendiendo a descifrar las señales y signos específicos que indican que el bebé está cansado, que tiene hambre y que necesita atención.
- Cuando el bebé no esté contento, trate de consolarlo, pero recuerde que no es culpa suya si a veces no lo logra. Algunas veces los bebés siguen llorando a pesar de los esfuerzos que hacen los padres para calmarlos.
- Hable con su bebé, especialmente cuando esté tranquilo y alerta (despierto). Éste es el momento en que probablemente responderá e irá aprendiendo a hablar.
- Léale. Ponga música. Juegue con él.
- Acostúmbrelo a una rutina para que él sepa que el día ha terminado y que es hora de dormir. Establezca hábitos que lo ayuden a quedarse dormido fácilmente y a dormir tranquilo para que no se despierte tantas veces por la noche.
- Trate que aprenda qué cosas le están prohibidas. Usted puede encontrar maneras de distraerlo tiernamente y usar palabras que él entienda.
- Es importante estimular al niño: jugar con él y hablarle. A partir del 6º mes puede jugar en el suelo o en un parque, con objetos de colores vivos.
- Establezca usted las normas del sueño de su hijo: le acostará estando despierto en su cuna, en la habitación en la que vaya a dormir.
- Si va a una guardería informe a su pediatra.

Promoción del desarrollo en el 2º año

- Debe hablarle correctamente, con claridad y sin deformar las palabras.
- Se le debe ayudar en el conocimiento del mundo que le rodea (sus objetos, su casa, su zona, los animales, las plantas y los contrastes del día y la noche, grande y pequeño, etc.).
- Su fantasía e imaginación están en pleno desarrollo: podemos ayudarlo mediante cuentos y canciones.
- Para preparar el futuro control de esfínteres debemos familiarizarlo con el orinal o inodoro a partir de los 18 meses.
- Durante el segundo año de vida el niño descubre la existencia de límites y los aprende y experimenta sobre todo en familia: debemos responder con la seguridad y autoridad que consideremos oportuna, marcándole con claridad los límites, pocos, pero claros. Elogiar siempre sus comportamientos positivos.
- El niño dejará de tener rabietas cuando compruebe que le resultan inútiles.
- Informe a su pediatra si va a una guardería.



Promoción del desarrollo en el niño de 2 a 5 años

- Fomentar su seguridad y autoestima, conviviendo lo máximo posible con cada hijo. Evitar el desprecio, el temor y el castigo físico. Elogie los logros y el buen comportamiento de su hijo; hágale saber que es muy positivo cooperar con los demás. El niño puede responder con entusiasmo cuando usted le dice lo siguiente:
 - *Que es una gran ayuda cuando él recoge sus juguetes.*
 - *Que está comiendo muy bien.*
- Para disciplinar a un niño pequeño o a un preescolar es necesario establecer límites. Para que el niño aprenda cuáles son sus límites en esta etapa es importante lo siguiente:
 - Que usted y toda la familia sean consecuentes con lo que dicen y con lo que hacen.
 - Que usted no deje que el resto de la familia cuestione las reglas importantes que ha establecido.
 - Planifique qué hacer cuando el niño no cumpla con las reglas. Algunos ejemplos de lo que usted podría hacer incluyen:
 - Parar el juego, distraerlo con otro juguete, alejarlo con gentileza o tomarlo firmemente en brazos para hablar de lo que está ocurriendo.
 - Sentarlo en una silla a su lado para que pueda “pensar en lo que ha ocurrido”.
 - Ayude al niño a aprender a calmarse.
 - Le educaremos en el sentido necesario de la convivencia y los comportamientos sociales, promocionando el afecto y respeto a los demás.
- A partir de los 2 años le enseñaremos a controlar los esfínteres durante el día, por lo que antes debe haberse ido familiarizando con el orinal o inodoro.
- A partir de los 3 años comienza su escolarización por lo que sus padres deben apoyarle en esa etapa para que se adapte bien a los cambios que supone, tanto para él como para el resto de la familia.
- Cuando pida mayor autonomía en sus rutinas diarias debe ser respetado, incluso estimulado, pero a la vez deberá ser supervisado por los padres. Descubrirá la existencia de normas sociales.
- Le interesan juegos de habilidad motriz. Favorezca su creatividad con juegos educativos, el inicio a la lectura, contacto con la naturaleza y con otros niños.
- Controlar y limitar el uso de televisión y ordenador.
- El sueño total diario será de unas 10 horas.

La tarea de los padres de niños pequeños es ayudarlos a explorar el mundo que los rodea evitando que corran peligro, mostrarles lo que se espera de ellos, colocarles límites en su comportamiento y ayudarles a aprender a manejar sus emociones adecuadamente.

Promoción del desarrollo en el niño de 6 a 13 años

- Debemos ayudarle a crear hábitos de orden y de trabajo, con un tiempo para el estudio y otro para el juego y el ocio.
- Es importante el control y apoyo de los padres al aprendizaje escolar.
- Es muy importante la práctica de algún deporte de forma regular, al menos tres días a la semana. La familia lo favorecerá con su apoyo. El beneficio lo recogerá a largo plazo.
- Evitar excesos en actividades extraescolares.
- Fomentar adecuadamente el placer de la lectura.
- Controlar el buen uso de la televisión y el ordenador.
- El sueño seguirá siendo de un mínimo de 8 a 10 horas diarias.
- En casa deberá iniciarse la educación sexual a través de las respuestas sinceras y mesuradas a las preguntas que el niño vaya realizando. En el colegio pueden com-



pletar la información cuando se acerca la pubertad, pero la confianza y la seguridad deben originarse en la sinceridad y comprensión de los padres.

- No olvide que los padres constituimos el principal modelo para nuestros hijos. Valorar las conductas honradas y de trabajo como verdaderos dones. Piense en lo que usted y el resto de la familia hacen todos los días para ayudar a que su niño adquiera buenos valores y creencias. Escuche cuidadosamente y respete las ideas de su hijo, aún cuando usted no esté de acuerdo con todo. Explíquelo que él puede comentarle sus ideas incluso cuando usted piense de una manera diferente.
- Ayude a su hijo para que aprenda a controlar sus sentimientos negativos de una manera apropiada. Explíquelo que la rabia, la frustración y la decepción son emociones normales que todas las personas sienten algunas veces.
- Permita que sus hijos resuelvan los desacuerdos por sí mismos, hasta donde les sea posible. Ayúdelos para que encuentren maneras de hacerlo sin herirse ni física ni emocionalmente.
- Dar información sobre los riesgos del tabaco, alcohol, drogas y la importancia de tener hábitos saludables y autónomos. Hable de la presión que pueden ejercer los compañeros sobre él o ella. Ayúdelo para que se atreva a decir "NO" cuando le pidan que haga algo que a él o ella le parece que está mal o que le hace sentirse incómodo.
- Potenciar la capacidad de respeto a sí mismo y a los demás. No utilizar palabras despreciativas. Potenciar la autoestima. Ayúdelo a elegir alguna actividad donde pueda sobresalir.
- Debe conocer los derechos y deberes en la familia. MotíVELO para que se haga responsable de sí mismo y de sus cosas, ya sea ordenando sus juguetes, su ropa, su cuarto y ayudando a la familia en diversas tareas del hogar.
- Conozca a los amigos de su hijo.

El mayor desafío para los padres es establecer reglas y expectativas claras mientras, al mismo tiempo, ofrecen a los niños apoyo para que comiencen a tomar sus propias decisiones.

