



PATRONATO  
madre - hijo

Guía para la  
**Vida Sana**

## DESARROLLO INTEGRAL

- 1** Primera Infancia  
trampolín al futuro
- 2** ABC del desarrollo  
psicosocial
- 3** Jugar a aprender
- 4** ¿Cómo poner límites  
y reglas
- 5** Amor: el combustible  
indispensable



HAZTE SOCIO

[www.patronato.cl](http://www.patronato.cl)

Tel: 2 2567 7542

## Primera Infancia TRAMPOLÍN AL FUTURO

*Desde el periodo prenatal hasta los ocho años, los seres humanos experimentamos el mayor desarrollo de nuestras vidas. Y el entorno resulta determinante en este proceso. "Muchos problemas que sufren los adultos -de salud mental, obesidad, cardiopatías, delincuencia, una deficiente alfabetización y destreza numérica- pueden tener su origen en esta etapa", alerta la Organización Mundial de la Salud, OMS.*

- "La primera infancia es el período de desarrollo cerebral más intenso de toda la vida. Es fundamental proporcionar una estimulación y nutrición adecuadas para el desarrollo durante los primeros años de vida, ya que es en estos años cuando el cerebro de un niño es más sensible a las influencias del entorno exterior".
- "Un rápido desarrollo cerebral afecta al desarrollo cognitivo, social y emocional, que ayuda a garantizar que cada niño o niña alcance su potencial y se integre como parte productiva en una sociedad mundial en rápido cambio".
- "Cuanto más estimulante sea el entorno en la primera infancia, mayor será el desarrollo y el aprendizaje del niño. Los que pasen su primera infancia en un entorno menos estimulante o menos acogedor emocional y físicamente, verán afectados su desarrollo cerebral y sufrirán retrasos cognitivos, sociales y de comportamiento. En momentos posteriores de su vida, tendrán dificultades para enfrentarse a situaciones y entornos complejos".

Fuente: OMS



## CEREBRO: EL CENTRO DE COMANDO

- "Mientras las conexiones cerebrales se disparan durante los tres primeros años de vida, el niño descubre cosas nuevas prácticamente en todo momento. Al nacer, el niño tiene unos 100.000 millones de células en el cerebro. La mayor parte no están conectadas entre sí y no pueden funcionar por cuenta propia. Deben organizarse en forma de redes formadas por billones de conexiones y sinapsis que las unen".
- "Estas conexiones constituyen milagros del cuerpo humano que dependen en parte de los genes y en parte de lo que ocurre durante los primeros años de vida. Muchos tipos de experiencias afectan al funcionamiento del cerebro del niño, pero ninguna encierra más importancia que el cuidado físico y afectivo temprano".
- "En lo que atañe al desarrollo de las conexiones cerebrales, las relaciones humanas encierran la misma importancia que los alimentos que ingiere el niño, los sonidos que escucha y la luz que le permite ver (...)

Durante la primera infancia el cerebro se forma a una velocidad que nunca volverá a repetirse".

Fuente: UNICEF



*En la primera infancia se consolidan las bases de la salud integral de un niño o una niña: su evolución física, emocional, cognitiva y social dependerán de los cuidados que reciban. ¿Cómo ayudarlos a desarrollarse sanos y felices? ¿Qué hacer –y no hacer– para evitar daños acumulativos e irreversibles?*

Cuando pensamos en el desarrollo de un recién nacido, solemos proyectar su incremento en peso y talla, según las tablas de crecimiento infantil. No obstante, si bien es necesario vigilar esos parámetros físicos, no bastan para dimensionarlo integralmente.

Como una persona –sí, una persona a pesar de su pequeño tamaño– tiene derecho a lograr un necesario y merecido desarrollo psicosocial. ¿De qué modo lo conseguirá? Con la ayuda de mamá,

- 1 Para el niño o niña es fundamental el contacto estrecho con los padres antes y en el momento de nacer.
- 2 El niño o niña necesita establecer un vínculo o relación de afecto y amor con sus padres o las personas que lo cuidan.
- 3 El niño o niña necesita un intercambio con su medio a través del lenguaje y del juego.
- 4 El niño o niña necesita hacer las cosas por sí mismo para alcanzar un grado adecuado de autonomía o independencia.
- 5 El niño o niña necesita la valoración positiva para tener una buena autoestima y confianza en sí mismo.

papá, hermanos, tíos y abuelos; con el apoyo del sistema educacional y de los más diversos estamentos de la sociedad que intervendrán en su vida. Pero el espacio esencial de su desarrollo psicosocial siempre se radicará en la familia. Respondiendo a esta realidad, Unicef elaboró el siguiente *Décálogo Básico del Desarrollo Psicosocial Infantil*, que registra las necesidades fundamentales que se espera satisfaga el núcleo afectivo central.

- 6 El niño o niña necesita tener un mínimo de seguridad y estabilidad.
- 7 El niño o niña necesita poder expresar sus emociones y sentimientos sin temor a ser reprimido o castigado.
- 8 Cada niño o niña es distinto, tiene su propio temperamento y su propio ritmo; no todos los niños aprenden con la misma rapidez.
- 9 Las familias estimuladoras, cariñosas, que brindan apoyo, tienen niños más sanos y felices.
- 10 Los padres, las madres y otros adultos deben evitar golpear, maltratar, asustar, descalificar o engañar a los niños. Un ambiente de irritación, violencia o inestabilidad prolongada es perjudicial para el desarrollo infantil.

## DEFINICIONES

- ✓ **Desarrollo psicosocial:** proceso de transformaciones que se dan en una interacción permanente del niño o niña con su ambiente físico y social, mediante el cual alcanza el despliegue máximo de sus capacidades y potencialidades. Así, en el futuro podrá tener un conocimiento crítico de la realidad y una participación activa en la sociedad.
  - ✓ **Duración:** empieza en el vientre materno, es integral, gradual, continuo y acumulativo. Es un proceso de cambio ordenado y por etapas, en que se logran, en interacción con el medio, niveles cada vez más complejos de movimientos y acciones, pensamiento, lenguaje, emociones, sentimientos y relaciones con los demás.
  - ✓ **Trascendencia:** el niño o niña va formando una visión del mundo, de la sociedad y de sí mismo, al tiempo que adquiere herramientas intelectuales y prácticas para adaptarse al medio donde vive y construir su personalidad sobre las bases del amor propio y de la confianza en sí mismo.
  - ✓ **Rol de los padres:** a través de la interacción con ellos, los pequeños llegan a confiar en sí mismos, a sentirse capaces, independientes y solidarios; aprenden gradualmente a comunicarse por medio del lenguaje, a socializar, a compartir e incorporar valores morales a su comportamiento cotidiano.
  - ✓ **Efectos a largo plazo:** influirá significativamente en las oportunidades educativas, laborales y sociales que el niño o niña puede tener en el futuro.
- Fuente: UNICEF



*El juego es un poderoso instrumento del desarrollo integral. También una necesidad básica e innata, como lo recoge la Declaración de los Derechos de la Infancia, que lo cataloga como un derecho universal y una evidencia del estado cultural de una sociedad que aspira a procurar el mayor bienestar a los menores.*

Para niños y niñas jugar no es perder el tiempo. Se trata, en realidad, de su gran tarea, su valiosa "escuela para la vida" que les permite estructurar el "yo"; los prepara para desarrollar su musculatura, motricidad, imaginación e intelecto; facilita internalizar formas, colores y sensaciones; explorar el mundo que los rodea; conocer la relación causa-afecto y aplicarla; ejercer sus potencialidades; descubrirse a sí mismos y a los demás; incrementar la autoestima; aprender a relacionarse, compartir, respetar tiempos y espacios propios y de quienes los rodean.

En fin, los beneficios son infinitos e innumerables. Por este motivo, los especialistas enfatizan en que necesitan jugar tanto como alimentarse. De hecho, la Academia Americana de Pediatría asevera que el juego promueve el crecimiento cerebral y el desarrollo del comportamiento individual y social.

No obstante, los padres no siempre lo entendemos así. De hecho, en su libro *El poder del Juego*, David Elkind, investigador norteamericano y experto en desarrollo

## LOS MEJORES JUEGOS Y JUGUETES

- ✓ Si vivimos pendientes del supuesto beneficio del juego o juguete, les transmitiremos a los niños nuestras ansiedades e intereses. El verdadero protagonista es el niño. Él debe elegir su juego y cómo jugarlo.
- ✓ Las mejores experiencias de aprendizaje surgen del "juego libre" o "autodirigido": cuando ellos escogen qué quieren hacer. En todo juego productivo la diversión está en el hacer.
- ✓ Los juegos más enriquecedores son aquellos que los invitan a involucrarse intencionalmente en la acción, como dibujar, bailar o inventar una canción.
- ✓ Los juguetes a pilas o las muñecas que hablan les dan todo hecho y la novedad se desvanece pronto.

temprano, plantea una preocupante conclusión derivada de sus estudios: en las últimas dos décadas, los menores han perdido 12 horas de juego a la semana, incluyendo 8 horas de juego libre y actividades en contacto con la naturaleza. En tanto, se duplicaron las jornadas de deportes organizados y se quintuplicaron los minutos disponibles para actos pasivos, como ver televisión.

"La eliminación de los juegos es tan perjudicial para el desarrollo saludable de los niños, si no más, que la prisa por que crezcan demasiado pronto – advierte Elkind-. Puede que la limitación del juego



no se produzca de forma premeditada, sino que talvez nuestras prácticas cotidianas, en casa y en la escuela, tengan como resultado una disminución del juego libre, espontáneo y no dirigido. Sin duda, tendríamos que tomar el juego muy en serio y pensar en qué medida podemos propiciar que nuestros hijos jueguen en libertad".

Por su parte, la Asociación Internacional por el Derecho a Jugar también promueve que el rol de los padres y los educadores es acompañar a los niños en el juego y crear el ambiente propicio para que se sientan en confianza. Para lograrlo, nos ofrece el Decálogo del Buen Jugar:

## DECÁLOGO DEL BUEN JUGAR

1. **Interesarnos** por sus aficiones y compartirlas.
2. **Acompañar** el juego.
3. **Crear** un clima cálido y tierno.
4. **Favorecer** el sentimiento de confianza.
5. **Reconocer** y apreciar los sentimientos que se expresan en el juego.
6. **Ayudarles** a hacer más reales sus fantasías.
7. **Permitir** los juguetes fortuitos, estimular los juguetes inventados y seleccionar los que compramos.
8. **Preocuparse** de la higiene y mantención de los juguetes: ordenarlos, cuidarlos, limpiarlos.
9. **Divirtámonos** juntos y dediquémonos tiempo compartido. Busquemos instancias de complicidad.
10. **Facilitar** espacios donde jugar, tiempo para jugar, compañeros con los que jugar y juguetes seguros para jugar.

## ¿cómo poner LÍMITES Y REGLAS?

*Nuestros hijos no nacen con manual de instrucciones, como tampoco los padres sabemos espontáneamente cómo criarlos. Aprendemos con el tiempo y un innato proceso de ensayo-error que podemos perfeccionar, disminuyendo las falencias y aumentando los aciertos. De este modo, los formaremos como seres positivos y proactivos para la sociedad en la que se desenvolverán en la adultez.*

- Las normas les dan una estructura sólida a la que aferrarse. Representan una referencia.
- Ven que los padres son fuertes, consistentes y se sentirán mucho más proclives a identificarse con ellos.
- Les enseñan que a veces deben renunciar y aceptar un “no”, lo que los preparará para las frustraciones del futuro.
- Aprenden valores, como orden, respeto y tolerancia.
- Las fronteras fijadas por los padres les permiten respetar los límites de otras personas.
- Establecer reglas y correctivos de común acuerdo entre padres e hijos, como resultado de la conversación y el entendimiento.
- Recordar que los tiempos han cambiado. No servirá prohibirles algunas amistades si se pueden contactar con ellas a través de celulares o computadores.
- No confundir ser cercanos con permitirles hacer lo que quieran. Tampoco reprenderlos tan fuerte como para provocar que nos tengan miedo. El mundo necesita personas con coraje y originales, no individuos tímidos y coartados emocionalmente.
- Nuestro trabajo no es excusa para no escucharlos, aconsejarlos y guiarlos.

*Cualquier actividad familiar puede transformarse en una gran oportunidad para transmitirles a los hijos normas de respeto, orden y sana convivencia.*

## ¿DE QUÉ MANERA “RAYAR LA CANCHA”?

- Los límites deben ser acordes con los rangos etarios y las capacidades de cada niño.
- Papá y mamá tienen que seguir la misma línea. Las diferencias de opiniones los confundirán y abrirán brechas para que evadan o negocien las normas familiares.
- Establecer reglas que fortalezcan conductas deseadas y ayuden a su crecimiento personal.
- Limitar sólo conductas, no los sentimientos que las acompañan. Podemos pedir que no hagan algo determinado, pero no bloquear una emoción o un sentimiento.
- Corregir la situación conflictiva en pocas palabras. Los sermones son poco efectivos, al igual que los gritos o medidas de fuerza.
- Jamás reprenderlos en público o ante extraños.
- Asumir que nuestras conductas se reflejan en ellos. Nos imitan y no podemos aspirar a que disciernan entre lo que predicamos y hacemos.



## Esquemas básico de alimentación en los PRIMEROS AÑOS DE VIDA

*"Cualquier persona diría, con toda seguridad, que para bajar la temperatura en caso de fiebre se deben tomar un par de analgésicos y acudir al médico. La receta puede ser complementada con beber alguna infusión caliente y guardar cama. Pero, ¿cuántos gramos de amor hacen falta para crecer emocionalmente de manera equilibrada, curar una enfermedad o permanecer saludables?", plantea la Organización Panamericana de la Salud, OPS.*

Los adultos solemos dar por sentado que todos los niños reciben cariño y mimos a raudales. Y cómo no habría de ser así, si los esperamos con muchas ilusiones. Se nos llenan de lágrimas los ojos al ver las primeras ecografías o sentir sus pataditas en el vientre materno.

Pero, en realidad, ¿les damos a nuestros hijos todo el amor que necesitan? Cuando pensamos en embarazarnos, ¿comprendemos a cabalidad qué significa estar presentes en todos sus momentos importantes, sacrificar horas de sueño y proyectos en su beneficio? ¿Consolidamos un útero extendido para ellos, en el que se sienten cobijados por una manta de sentimientos positivos y constructivos?

Aunque cueste admitirlo, no siempre los anhelos se convierten en realidad. O esa realidad alcanza dimensiones mucho mayores que las imaginadas y nos sentimos sobrepasados por las demandas de un niño que se lleva a la boca todo lo que encuentra a su alcance, enferma de un momento a otro o, simplemente, quiere compañía las 24 horas del día.

Para nuestra tranquilidad, no somos los únicos padres del mundo que pasamos por estas situaciones. Por ello, nos serán de gran utilidad algunas precisiones que entrega la OPS en su documento titulado "Ayudando a Crecer".



**1** Los padres y madres que se preocupan por la salud de sus hijos intentan, en la medida de sus posibilidades, satisfacer casi todas sus necesidades básicas. Los alimentan, controlan la aplicación de las vacunas correspondientes, les llevan al médico si se enferman, suministran vestido, calzado, educación y esparcimiento. Niños y niñas requieren todo aquello, pero también necesitan de atención, manifestaciones de afecto, seguridad, protección y grandes dosis de amor de su padre, madre, familiares y de la comunidad".

**2** "El amor, la protección, la seguridad de ser aceptado y valorado y las manifestaciones de afecto hacen que los niños y niñas crezcan seguros y sean capaces de desarrollar al máximo sus potencialidades. Aquellos que disfrutan de refuerzo afectivo grato y continuo se enferman menos y cuando lo hacen se recuperan más rápido".

**3** "La seguridad emocional unida a reforzadores positivos ayuda a niños y niñas a fortalecer su

autoestima, manifestar sus sentimientos y manejar mejor sus ansiedades y miedos. Un niño con una autoestima fortalecida se convierte en un adolescente y luego en un adulto seguro de sí mismo, menos sujeto a las presiones de grupo, capaz de aceptar y expresar sus sentimientos y emociones".

**4** "Un niño que crece en un ambiente de reglas claras y disciplina positiva (sin castigo físico) llega a ser un ciudadano que practica valores para convivir en sociedad, respeta el derecho de los otros y agota los recursos del consenso sin considerar la violencia un medio legítimo para resolver los conflictos".

**5** " Crecer en un ambiente de seguridad afectiva es un ingrediente básico de la salud integral de los niños y las niñas y puede contribuir de manera significativa a la construcción de las sociedades más armónicas. Tenía razón quien dijo que 'el amor lo cura todo'".





PATRONATO  
madre - hijo

# ¡Por una vida más sana y feliz!

## Nuestra Misión:

Velamos por la salud y el desarrollo integral de los niños más vulnerables, entregando atención médica y educación de calidad con un equipo de profesionales multidisciplinario. Apostamos por fortalecer el vínculo madre-hijo, dándole a las mamás el apoyo y las herramientas para cuidar su crecimiento físico, la formación de sus capacidades cognitivas y sus habilidades emocionales y sociales.

## **Agradecemos el apoyo brindado por:**

*Mall Plaza en la iniciativa de contribuir a la difusión de esta Guía para la Vida Sana, cuyo objetivo es ayudar a mejorar la calidad de vida de las familias, especialmente proteger a niñas y niños a quienes Patronato Madre - Hijo cuida con tanto amor día a día. Nos complace que las empresas crean en nuestro proyecto y contribuyan con su aporte para crear nuevos Centros de desarrollo integral.*

## **GUIA PARA LA VIDA SANA**

\*Los contenidos de esta Guía están basados en notas y reportajes realizados por XYZ Editora S.A. para su producto Revista Buena Salud.

© 2012, XYZ EDITORA, S.A.

Prohibida su venta. Todos los derechos reservados.

Impreso en Maval Ltda.



SIMÓN DE CIRENE  
Emprendimiento y gestión social



Hay vida en tu plaza

HAZTE SOCIO

[www.patronato.cl](http://www.patronato.cl)

Tel: 2 2567 7542