



# ESCUELA DE FAMILIAS 0-6





## Indice:

- Desarrollo evolutivo
- Hábitos de autonomía
- Normas y límites
- Técnicas de Modificación de Conducta
- Mejora de la comunicación
- Afrontamiento de nuevas situaciones.



# HÁBITOS DE AUTONOMÍA

- ALIMENTACIÓN
- VESTIDO
- SUEÑO
- CONTROL DE ESFÍNTERES



# ALIMENTACIÓN

## 0-1 AÑO

- Ha de comer... y beber agua, leche, zumos de frutas.
- A partir de los diez meses ir haciendo los purés más sólidos y separar los trocitos de carne o pescado para que vaya acostumbrándose a masticar.
- No dejarle solo mientras come ni darle objetos pequeños para evitar que se atragante.
- Permitidle que se lleve la comida a la boca él solo, aunque se manche un poco. Le empieza a gustar sentirse mayor y saber que puede dominar la cuchara.

## 1-2 AÑOS:

- Sentarse a su lado y ayudarle a comer a la vez que dejamos que coma solo.
- Utilizar la cuchara y el tenedor con ayuda.
- Beber solo en una jarra con asa, evitando por tanto las tetinas

## 2-3 AÑOS:

- Puede comer solo, utilizando la cuchara; bebiendo solo en un vaso; utilizando la servilleta si se le recuerda, y al final del período, utilizar un tenedor de poca punta para alimentos blandos.



# ALIMENTACIÓN: 1-2 AÑOS

A esta edad los niños ya son capaces de:

- Ir comiendo alimentos semisólidos (tortilla, jamón cocido, croquetas, pescado cocido...).
- Comenzar a comer con cuchara y, hacia la mitad del período, con tenedor.
- Empezar a comer sin necesidad de montar un "Teatro" en la mesa. ¿Qué tal si sólo hablamos y le contamos cosas?
- Comer aproximadamente un tercio de la ración de un adulto.
- Tomar otros alimentos que contengan: Proteínas (carne, pescado, legumbres), Hidratos de carbono (patatas, pasta, cereales, lácteos), Grasas (embutidos suaves, mantequilla, aceite), Vitaminas (frutas, verduras, hortalizas y huevos) y Minerales (Legumbres, pescado, queso, agua...). Es importante que el niño consuma 1,25 l. de líquido al día, entre bebidas y alimentos.
- Sentarse a la mesa con los demás. Nos aseguraremos de que esté cómodo y no encima de alguien o en una silla inadecuada.



## QUÉ NO HACER

- No conviene “obligar por la fuerza” al niño a comer todo lo servido. Así solo se consigue disminuir su apetito e irritarle.
- Aunque rechace muchos alimentos, si el niño se desarrolla adecuadamente, procurar no inquietarse ni compararlo con otros e ir introduciendo alimentos nuevos poco a poco.
- Es importante tomárselo con calma y saber que en ocasiones los niños utilizan el “no comer” como medio para conseguir lo que quieren y/o para manifestar alguna insatisfacción. Por eso los padres y madres ante actitudes de rechazo deben explorar la causa del conflicto y en función de esta, actuar.
- Darle comida entre horas, sobre todo si es mal comedor.
- Ofrecerle varios platos diferentes “por si acaso” y distraerle de distintas maneras mientras se le da la comida.
- Convertir la hora de comer en un suplicio. Si esto ocurre, no dudéis en pedir ayuda a un especialista (Pediatra, Psicóloga del Centro Infantil, Educadora...), o encargarle a otra persona esta tarea, hasta que os sintáis con fuerza.
- Dramatizar el hecho de que hay niños que necesitan menor cantidad de comida, o que “en ocasiones” pueden estar más inapetentes, olvidando que son situaciones normales.



# PAUTAS DE ALIMENTACIÓN

- Seguir un horario adecuado y regular para consolidar correctamente el hábito de comer.
- Ante la primera negación a comer un alimento nuevo, no pensar que es definitivo, sino volvérselo a ofrecer en otro momento o en menor cantidad, hasta que vaya aceptándolo.
- No forzarle a comer más de lo que necesita.
- El niño necesita un ambiente tranquilo y relajante a la hora de comer, así como olvidarnos de las prisas.
- Evitar alimentos entre las comidas.
- Seguir siempre las orientaciones de su Pediatra.
- Es importante olvidarnos de las prisas. Hablar con los niños, cantar, divertirse comiendo.
- Si ponemos poca comida en el plato, el niño pensará que acabarlo no le cuesta mucho y se lo comerá sin demasiada dificultad. Esto le dará seguridad e incluso puede que le den ganas de pedir más.



# HÁBITOS VESTIDO

## 0-1 AÑO:

- Podemos pedirle colaboración en el momento de vestirle.
- Cuando le ponemos una prenda de abrigo, debe colaborar facilitando la entrada de la prenda y acabar el movimiento de estirar el brazo o la pierna, para conseguir que ésta esté bien puesta.
- Ya puede empezar a quitarse algunas prendas de vestir: gorro, guantes, calcetines y zapatos.

## 1-2 AÑOS:

- Dejar que colabore en el vestido: metiendo los brazos y piernas en las prendas , Intentar subir el pantalón , Dejar que se quite la ropa pequeña o termine la acción de vestirse.
- Le enseñamos a quitarse la ropa. Empezamos con prendas sencillas, calcetines, pantalón, abrigo...Le explicamos cómo tirar de ellos, antes sacamos un poco la prenda para facilitarle la labor.
- Le pedimos que colabore en bajar cremalleras, abrir cierres, deshacer lazadas, etc.
- Con el abrigo, chaqueta, pantalón etc. puesto, le ayudamos a bajar la cremallera.





# HABITOS VESTIDO

2-3 AÑOS:

- Ya puede colaborar en el vestido poniéndose los calcetines o quitándoselos; deshaciendo el lazo de los zapatos; cerrar broches; unir velcros; bajarse y subirse pantalones y ropa interior...
- Jugamos a vestir y desvestir a los muñecos.



# DECÁLOGO HIGIENE DEL SUEÑO.

1. El sueño es un hábito que requiere un aprendizaje y el respeto de un horario, así como unas condiciones favorables de temperatura, silencio y luz.
2. A partir del cuarto o quinto mes de vida del bebé, siempre que sea posible, debe salir de la habitación de sus padres.
3. Desde que es muy pequeño es importante enseñar al niño a dormirse solo, no en brazos ni en el sofá o en la cama de los padres aunque luego sea trasladado a la suya. Se le puede ayudar con la lectura de un cuento y dejándole una luz tenue.
4. No es conveniente acostarse en la cama del niño hasta que se duerma. Con esta actitud se merma el desarrollo de su autonomía. Los fines de semana se le puede permitir que vaya un ratito por la mañana a la cama de los padres.
5. Es importante respetar un ritual al acostarse e inculcarle que hay que ir a dormir porque todos necesitamos descansar.



## DECÁLOGO HIGIENE DEL SUEÑO.

6. Si el crío se despierta a medianoche asustado e inquieto, es necesario tranquilizarle, mimarle un poquito, pero sin dar demasiadas explicaciones y mostrando firmeza para que continúe durmiendo solo.
7. No es recomendable permitir que a media noche se vaya a la cama de los padres, abuelos, hermanos u otros. En algunas familias se produce tal trasiego, que ninguno de los miembros amanece en su cama.
8. Es importante enseñarle a no molestar a los demás cuando él madruga demasiado. Conviene no ponerle la televisión y ayudarle con suavidad y firmeza a volverse a dormir.
9. No hay que premiar al niño por dormir bien, sino enseñarle que eso es lo normal. Es aconsejable reducir el exceso de gratificaciones a los que se acostumbra ahora a los niños cuando cumplen con su deber.
10. El padre y la madre tienen que compartir los mismos criterios y la misma autoridad ante la hora de ir a acostarse y respetar las normas del sueño.

AYUDEMOS A LOS NIÑOS A DORMIR DE FORMA INDEPENDIENTE, TODOS NECESITAMOS DESCANSAR Y EL VINCULO DE LA PAREJA NECESITA SER FORTALECIDO.



# CUANDO NO QUIEREN ACOSTARSE

Se pueden resistir por diversos motivos, por miedo a la oscuridad o se siente inseguros cuando están solos, prefieren quedarse a jugar o ver la televisión y así consiguen la atención de sus padres.

## Consejos:

Señalar la hora exacta de acostarse y actuar con firmeza.

Utilizar hábitos durante el sueño: permitirles dormir con un muñeco o con su manta preferida.

Utilizar hábitos antes del sueño: unos hábitos nocturnos regulares conseguirán que el niño sepa que el momento de acostarse se acerca y que ha llegado el momento de "parar":

**El niño debe saber cuándo empieza la rutina del momento de acostarse:** recoger los juguetes, preparar los materiales del cole para el día siguiente, leer un cuento.



# CUANDO NO QUIEREN ACOSTARSE

**Se pueden utilizar señales visuales:** Se puede dibujar un reloj con las manecillas señalando el momento de acostarse y colocarlo cerca del reloj real. Cuando las manecillas del reloj real coincidan con las del reloj casero (dibujado por nosotros), el niño sabe que es el momento de irse a la cama

**Mantener al niño calmado:** Los juegos muy activos no preparan al niño para irse a la cama, en lugar de una guerra de almohadas, mejores costumbres son la higiene bucal, la narración de cuentos o música relajada. De esta manera, el momento de irse a la cama se hace especial. Este es un buen momento para preguntarle cómo le ha ido el día.

## **CUIDADO:**

No dejarse convencer por peticiones como "un cuento más, otro más...", "...espera ya voy", por ello se ha de anunciar de antemano el tiempo que nos queda antes de dormir. El final de ese tiempo se puede comunicar con una pequeña trompeta, con la alarma de un despertador, etc.. convirtiéndose así en un juego y no en algo desagradable.



# CONTROL DE ESFÍNTERES

A partir de los dos años, el niño suele manifestar sus necesidades fisiológicas con gestos o palabras:

- Podemos empezar a poner al niño en el orinal y pedir que haga pis y caca.
- Aprovecharemos si tiene una hora fija Sobre todo para la defecación y le pondremos siempre a esa hora.
- No le tendremos excesivo tiempo sentado en el orinal porque podría llegar a rechazarlo.



## CÓMO MEJORAR CONTROL DE ESFÍNTERES

Tener muy claros cuáles son los hábitos que queremos instaurar (control de esfínteres, participar en el lavado de cara y manos, lavarse los dientes, etc.

- Acompañar siempre a los niños en estas actividades y enseñarles cómo deben hacerlo.
- Hacerlo siempre en un ambiente relajado, tranquilo y comprensivo, sobre todo cuando ocurra algún "fallo" ya que estamos empezando.
- En cuanto al control de esfínteres, es conveniente, además, evitar la obsesión por conseguirlo antes de que el niño esté maduro para ello. La edad normal para controlar el pis es a partir de los dos años.
- El control del pis por la noche, se comenzará cuando ya lo controle bien durante el día.
- Evitaremos en todo caso etiquetar a nuestros hijos con palabras como: "eres un meón"; "tu hermano controló mucho antes"; "estoy harto de lavar sábanas" y, asimismo, evitaremos utilizar castigos para conseguir este objetivo, ya que la angustia todavía provoca más ganas de hacer pis

**Recordar que cada niño tiene su propio ritmo evolutivo.**



## PROGRAMA ORIENTATIVO CONTROL DE ESFÍNTERES DIURNO

Indicadores de cuando empezar:

- Se siente incomodo cuando está sucio o mojado.
- Podemos notar cuando está evacuando, pues realiza comportamientos como: caminar de un lado a otro, se toca los genitales... Esto nos indica que el niño ya logra reconocer señales corporales de su necesidad.
- Sabe y se esconde detrás de un sillón o desaparece un tiempo...En este caso además de reconocer posponer un periodo pequeño de tiempo la satisfacción de esta necesidad.
- Muestra interés por las actividades que se realizan en el baño. Mamá o papá utilizan el inodoro, imita acciones propias de esta actividad...
- Comienza a mostrar regularidad en sus conductas evacuatorias: pis en ciertas horas del día mas o menos fijas, por ejemplo al levantarse o al mediodía...
- Tras un periodo de tiempo, en el que ponemos al niño en el orinal o WC, con regularidad y observamos que la mayoría de las veces defeca o micciona cuando lo ponemos





## PROGRAMA ORIENTATIVO CONTROL DE ESFÍNTERES DIURNO

A partir de aquí:

- Retirar el pañal durante el día y no volvérselo a poner.
- Poner al niño/a en el orinal o WC, durante no más de cinco minutos, cada dos horas los quince primeros días. Es importante hablar con él recordándole que va a hacer pis y que él lo diga.
- Cada vez que haga pis, reforzarle premiándole con algo que le guste.
- Si el niño controla pasados unos quince días, entonces comenzaremos a ponerlo cada dos horas y media.
- Reforzar de igual forma cada vez que haga pis.
- Después de otros quince días, si controla bien, pasar a ponerlo cada tres horas.
- A partir de este momento se le reforzará cada dos veces que haga pis en el orinal.
- A los quince días de controlar y pedir cuando tenga ganas de ir al WC, reforzar únicamente al final del día.
- Por último, retirar el refuerzo puesto que ya no lo necesita.



## PROGRAMA ORIENTATIVO CONTROL DE ESFÍNTERES NOCTURNO

- Una vez conseguido el control durante el día, le retiraremos definitivamente el pañal de la noche.
- Es muy importante que el niño se acostumbre siempre a hacer pis antes de acostarse.
- Es posible que los primeros días no aguante toda la noche seco; en ese caso, procuraremos despertarle a media noche para que haga pis conscientemente en el WC. Si vemos que está mojado, entonces, la siguiente noche le levantaremos un poquito antes.
- Para ayudarle a controlar el pis durante más tiempo, es conveniente jugar durante el día a soltar y retener el pis varias veces cada vez que vaya al WC.



MUCHAS GRACIAS POR  
VUESTRA ATENCIÓN.