

El Desarrollo de Niños y Niñas
de 4 a 10 años



unicef 

GUIA PARA LA FAMILIA



© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF
© Programa Puente, Chile Solidario
© Fondo de Solidaridad e Inversión Social, FOSIS

Autores:

CEDEP
Directora: Marta Edwards

Con la colaboración de:

Catalina Moya, Candy Fabio, Francisca Morales, consultoras de UNICEF

Agradecimientos:

Apoyos Familiares y madres de las Comunas de Calera de Tango, Coelemu, Ninhue, Quilicura, Quillón, San Ramón, que participaron en el testeo de este material.

CONACE, por la revisión de los contenidos relativos a la prevención del consumo de alcohol y drogas.

JUNAEB, por el valioso aporte con su programa Habilidades para la Vida.

Registro de Propiedad Intelectual N° 195078
ISBN: 978-92-806-4549-1

Edición: La mandrágora Ltda.

Diseño: Mónica Widoycovich

Ilustraciones: Geraldine Gillmore

Impreso en: Andros Impresores
Santiago, junio 2015

Reimpresión de 500 ejemplares

Esta publicación está disponible en www.unicef.cl
y www.programapuerto.cl

Tiempo de CRECER



GUIA PARA LA FAMILIA

El Desarrollo de Niños y Niñas
de 4 a 10 años



ÍNDICE

CAPÍTULO 1	El crecimiento y desarrollo de niños y niñas	5
CAPÍTULO 2	Cómo desarrollar relaciones positivas en la familia	25
CAPÍTULO 3	Cómo apoyar el aprendizaje escolar y la relación de la familia con la escuela	45
CAPÍTULO 4	Cómo apoyar a los niños y niñas en su desarrollo y crecimiento personal	65
CAPÍTULO 5	Accidentes y enfermedades: prevenir es mejor que curar	87
CAPÍTULO 6	Alimentación y actividad física: aspectos importantes del desarrollo	115
ANEXO	Datos y teléfonos importantes	134

**Esta Guía está dirigida a familias
con niños y niñas entre 4 y 10 años.**

**Educar a los hijos e hijas no es fácil.
En esta Guía encontrará algunas herramientas
para ayudar a la familia en esta tarea.**

COMPROMISO

Nosotros, la familia (anotar apellidos)
nos comprometemos a leer esta Guía, a seguir las recomendaciones que en ella aparecen y a
revisarla con nuestro Apoyo Familiar.

.....
Firma Familia

.....
Firma Apoyo Familiar

Capítulo 1

El crecimiento y desarrollo de niños y niñas



Los niños y niñas entre 4 y 10 años están entre la etapa preescolar y escolar. A los 4 años ya pueden asistir a prekínder (nivel transición menor de una escuela o jardín infantil) y cerca de los 10 años se espera que ya estén cursando cuarto básico.

Durante este período seguirán creciendo y desarrollándose. En este capítulo se presenta lo que la mayoría de las niñas y niños saben y pueden hacer desde los 4 años hasta finales de los 10 años. Conocer lo que pueden lograr los niños o niñas a determinada edad, le servirá de guía para fomentar en ellos esos aprendizajes, dándoles las oportunidades que necesitan para crecer y desarrollarse de manera sana y feliz.

Los hitos del desarrollo

Un hito es un hecho fundamental que ocurre dentro de un cierto contexto. En este caso, se habla de hitos del desarrollo para referirse a ciertas conductas o características que un niño o niña ya debiera poder realizar a determinada edad. Los hitos del desarrollo se han dividido en distintas áreas y por grupos de edad. Las áreas son:

- a) Desarrollo **físico**: crecimiento en estatura y peso.
- b) Desarrollo **motor y autonomía**: capacidad de realizar movimientos manteniendo el equilibrio y coordinación.
- c) Desarrollo del **pensamiento**: capacidad de organizar información y resolver problemas.
- d) Desarrollo del **lenguaje** y de la **lecto-escritura**: capacidad de comunicarse a través del lenguaje, lectura y escritura.
- e) Desarrollo **socio-emocional**: es el proceso a través del cual niños y niñas aprenden a conocer y distinguir sus emociones, como también a manejarlas para expresarlas adecuadamente. Este aprendizaje lo hacen al relacionarse con otras personas, adultas o de su misma edad, lo que les va a permitir construir su identidad, autoestima, y la confianza en sí mismos y en el mundo que los rodea.
- f) Desarrollo **psicosexual**: proceso de maduración de la sexualidad, entendida como un concepto amplio que incluye, en esta etapa, conocer el propio cuerpo, reconocerse como hombre o mujer y conocer lo que ello implica en cuanto a roles sociales.



Los grupos de edad son:

- a) **4 a 5 años 11 meses**: donde la mayoría de los niños y niñas está en prekínder y kínder (1° y 2° de transición). Marcado en **ROJO**.
- b) **6 a 7 años 11 meses**: donde la mayoría de los niños y niñas está en 1° y 2° básico. Marcado en **AZUL**.
- c) **8 a 10 años 11 meses**: donde la mayoría de los niños y niñas está en 3° y 4° básico. Marcado en **VERDE**.



Instrucciones para buscar la información correspondiente a los niños y niñas de su familia

- Busque el tramo de edad en que él o ella está (marcado por el color que corresponde) en cada tabla de las distintas áreas del desarrollo.
- Se espera que los hitos del desarrollo estén logrados al final de cada tramo de edad.
- Recuerde que cada niño y niña tiene un ritmo de desarrollo y aprendizaje personal, y tiene una forma de expresar sus características y habilidades que lo hacen único y valioso.

Esta información le ayudará a comprender y apoyar a los niños o niñas de su familia. No es para juzgarlos.

Si al revisar la información usted nota que su niña o niño está muy atrasado según lo esperado para su edad, pida una evaluación en la escuela o en su consultorio.

Junto con esta guía encontrará un **afiche** para que lo ponga en una pared o puerta de su hogar. Como tiene una huincha de medir, cada niño o niña podrá ir marcando su crecimiento. También podrá informarse de lo que podría “hacer” o “saber” entre los 4 y 10 años.



Para saber si un niño o niña está creciendo lo que corresponde para su edad, busque en la tabla de hombres o mujeres la edad más cercana a él o ella y mire cuál es la estatura promedio que le corresponde. Si está cerca de esa altura y no mide menos de lo que indica una estatura baja, el niño o niña está creciendo bien.

Ej.: Si una niña tiene 7 años 8 meses y mide 122 centímetros (1 metro 22 cm), tiene que mirar la edad promedio de 7 años 6 meses de las niñas, cuya estatura promedio es 125 cm. Si una niña mide me-

nos que el promedio, pero no está bajo 116 cm., que es lo que indica una baja estatura para su edad, estaría creciendo según lo esperable.

Si el niño o niña presenta una talla baja (estatura menor al mínimo normal para la edad) se debe controlar el crecimiento cada seis meses. Lo esperado es un aumento de unos 3 cm por semestre. En caso de que el crecimiento sea menor o de que se mantenga la talla baja en dos controles, es recomendable pedir hora en el consultorio para tratar de precisar la causa.

Estatura (talla, en cm) según edad **Tabla para niños y niñas de 4 a 10 años**

Edad	NIÑOS		NIÑAS	
	Estatura baja Mide menos de:	Estatura promedio	Estatura baja Mide menos de:	Estatura promedio
4 años	95	103	94	103
4 años 6 meses	98	107	97	106
5 años	100	110	100	109
5 años 6 meses	104	113	102	112
6 años	107	116	107	115
6 años 6 meses	110	119	110	118
7 años	113	122	113	122
7 años 6 meses	116	125	116	125
8 años	119	128	119	128
8 años 6 meses	121	131	121	131
9 años	124	134	123	133
9 años 6 meses	126	136	125	136
10 años	128	139	127	138

Peso

El peso adecuado depende de la estatura. Para saber si el peso de su niño o niña está bien, tiene que mirar las tablas que siguen (una para hombres y otra para mujeres).

Ubique la estatura más cercana a la del niño o niña y mire a qué categoría de peso corresponde lo que pesa.

Ej.: Si es hombre, mide 122 cm y pesa 25 kilos, busque el número más cercano a la estatura de su niño (120 cm) y mire cuál es el peso normal que le corresponde (22,4 kg); en este caso entonces, significa que está con sobrepeso. En el capítulo 6 de este manual conocerá qué se puede hacer para tener una alimentación saludable.

Peso según estatura

Tabla para hombres

Estatura (cm)	Peso en kilos (kg)			
	Bajo	Normal	Sobrepeso	Obesidad
100	14,2	15,4	16,7	18,2
105	15,5	16,8	18,4	20,1
110	17,0	18,5	20,2	22,2
115	18,6	20,4	22,4	26,6
120	20,4	22,4	24,6	27,2
125	22,3	24,3	27,2	30,1
130	24,5	26,7	30,3	33,9
135	27,0	29,5	33,2	38,1
140	29,6	32,5	36,8	44,7
145	32,5	36,0	40,8	47,9

Peso según estatura

Tabla para mujeres

Estatura (cm)	Peso en kilos (kg)			
	Bajo	Normal	Sobrepeso	Obesidad
100	13,9	15,2	16,7	18,4
105	15,3	16,8	18,4	20,3
110	17,0	18,6	20,5	22,6
115	18,8	20,7	22,8	25,2
120	20,7	22,8	25,2	28,0
125	22,0	24,1	27,3	30,5
130	24,3	26,8	31,0	35,1
135	26,6	29,7	33,9	40,0
140	29,4	32,9	37,6	44,7
145	32,2	36,2	41,8	49,8

Desarrollo motor y autonomía

Es la capacidad de realizar movimientos manteniendo el equilibrio y coordinación.

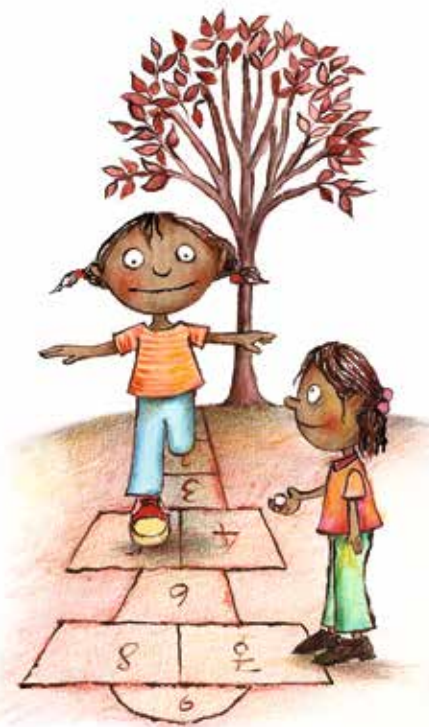
4 a 5 años 11 meses

- Se para y salta en un pie.
- Sube y baja escaleras.
- Camina en una línea.
- Lanza una pelota a lo alto y la agarra.
- Abrocha botones.
- Siempre bajo la supervisión de un adulto, hace figuras con plasticina y también recorta figuras rectas y curvas con las tijeras de punta redonda.
- Se lava, viste y come solo o sola cuando un adulto le sugiere.
- Anda en triciclo o en bicicleta con rueditas.



6 a 7 años 11 meses

- Salta a la cuerda.
- Anda en bicicleta.
- Realiza movimientos finos como enhebrar agujas, dibujar figuras y letras.
- Reconoce la izquierda y la derecha respecto de su cuerpo.
- Come de todo sin ayuda.
- Bajo la supervisión de un adulto, utiliza de a poco el cuchillo para cortar carne o grandes trozos de fruta.
- Con un poco de ayuda, se viste para ir a la escuela.
- Se amarra los cordones de los zapatos sin ayuda.
- Se lava los dientes.



8 a 10 años 11 meses

- Puede jugar fútbol, básquetbol, bailar, etc.
- Utiliza bien ciertas herramientas o utensilios de cocina o aseo. Ej.: Martillo, desatornillador, batidor, corta masa, etc.
- Escribe bien letras y números.
- Se viste y asea solo o sola para ir a la escuela.
- Prepara su mochila y uniforme para el día siguiente.
- Sabe qué alimentos son buenos para su salud.

En los **capítulos 3, 5 y 6** hay sugerencias para que niños y niñas desarrollen el área motora y sean personas autónomas.

Desarrollo del pensamiento



Es la capacidad de organizar información y resolver problemas.

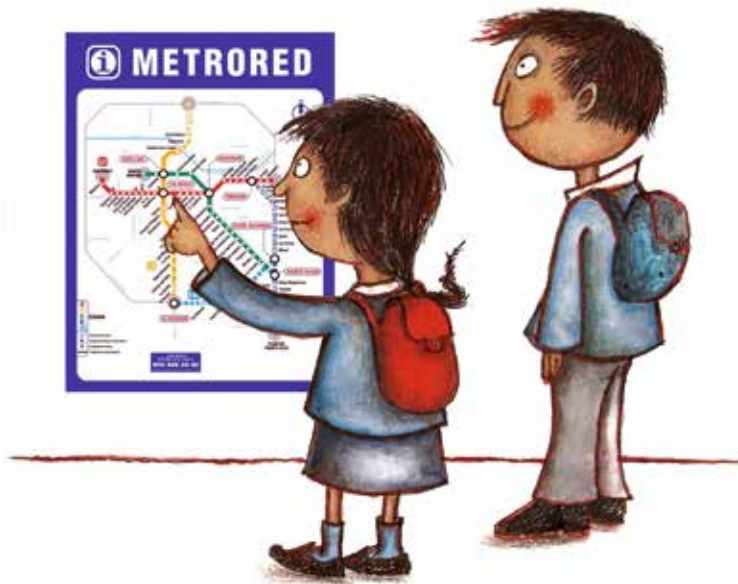
4 a 5 años 11 meses

- Sabe los nombres de los integrantes de su familia.
- Reconoce el triángulo, círculo, cuadrado (figuras geométricas).
- Distingue “mucho”, “poco”, “más o menos”.
- Le gusta preguntar y saber cosas del mundo: animales extraños, máquinas, por qué pasan las cosas.
- Dibuja a una persona con tres partes del cuerpo diferentes.
- Utiliza el tiempo presente y pasado. Ej.: “Hoy jugué fútbol; ayer fui a la plaza”.
- Comienza a distinguir objetos por su forma, tamaño, color o peso.
- Sabe los días de la semana.
- Entiende y sigue órdenes con, al menos, dos instrucciones. Ej.: “Sácate la ropa y déjala en el canasto de la ropa sucia”.
- Sabe contar hasta 20 objetos o más.
- Comprende los conceptos “agregar” y “quitar”.
- Sabe sumar y restar con números del 1 hasta 10.



- Conoce su nombre completo, dirección y teléfono.
- Puede actuar y representar historias.
- Puede jugar juegos de mesa como, por ejemplo, el ludo o los naipes.
- Entiende y sigue órdenes con, al menos, tres instrucciones. Ej.: “Apaga la televisión, busca tu mochila y empieza a hacer las tareas”.
- Puede pensar en el futuro.
- Sabe explicar para qué sirven los objetos como herramientas, utensilios de cocina o aseo, etc.
- Ordena alfabéticamente.
- Clasifica objetos según criterios. Ej.: “Separa la ropa blanca, guarda separados los tenedores y cuchillos”.
- Suma y resta con números del 1 hasta 100.
- Disfruta realizando actividades que lo mantienen ocupado, como pintar y dibujar.
- Copia formas difíciles como, por ejemplo, un rombo.

- Entiende el concepto de fechas.
- Comienza a aprender a multiplicar.
- Comprende las fracciones. Ej.: $\frac{1}{3}$ taza de azúcar.
- Busca explicaciones lógicas al mundo que lo rodea. Ej.: ¿Por qué se caen las hojas en otoño?, ¿por qué se cuece un huevo?
- Puede memorizar gran cantidad de datos.
- Sigue 5 órdenes recibidas de manera seguida.
- Sabe usar símbolos y mapas para describir la ubicación de lugares Ej.: Mapa del Transantiago.
- Entiende lo que son los kilos, gramos, metros, metros cuadrados, metros cúbicos, horas, minutos, etc. (medidas de longitud, superficie, volumen, peso y tiempo).
- Es capaz de entender lo que piensan y sienten otras personas.
- Puede pensar acerca de lo que le pasa y siente.
- Las otras personas entienden lo que escribe. Su letra manuscrita es clara.



En el **capítulo 3** encontrará sugerencias para que su hijo o hija desarrolle su capacidad de pensar.





Desarrollo del lenguaje y lectoescritura

Es la capacidad de comunicarse a través del lenguaje, lectura y escritura.



4 a 5 años 11 meses

- Usa un vocabulario amplio: Ej.: Sabe nombres de animales, muebles, colores, tamaños, etc. Incorpora palabras nuevas.
- Conversa con otras personas y le entienden.
- Puede recitar poemas y narrar cuentos breves.
- Le gusta mucho escuchar cuentos e historias.
- Se interesa en conocer aquello que sale escrito. Ej.: Pregunta qué dice en la caja de leche.
- Conoce algunas letras de su nombre e identifica las vocales.
- Escribe algunas palabras familiares.
- Contesta preguntas sencillas.
- Transmite recados orales.



6 a 7 años 11 meses

- Su vocabulario le permite hablar de acciones, sentimientos, describir lugares, hechos, etc.
- Entiende el significado de palabras nuevas a partir de la información del texto.
- Conversa con personas adultas haciendo y respondiendo preguntas.
- Cuenta chistes, cuentos e historias.
- Disfruta mucho que le lean.
- Conoce todas las letras del alfabeto.
- Sabe leer libros y materiales apropiados para su edad.
- Escribe palabras (dictadas, copiadas o lo hace espontáneamente).

- Puede hablar sobre una variedad de temas como cultura, plantas, animales, paisajes, espacio, etc.
- Sabe leer y escribir. Usa la lectura y escritura para expresarse.
- Lee las instrucciones y explica los pasos a seguir. Por ejemplo, cómo armar un juguete.
- Entiende la información de gráficos y tablas.
- Comprende lo que lee. Puede resumir textos, dejando lo más importante.
- Da su opinión sobre las posibles consecuencias de los hechos de una noticia.
- Puede opinar, expresar dudas y comentarios.



En el **capítulo 3** encontrará sugerencias para que su hijo o hija desarrolle el lenguaje y la capacidad de leer y escribir.

Desarrollo socioemocional

Es el proceso a través del cual un niño o niña aprende a reconocer sus cualidades y limitaciones, sus emociones y sentimientos, a la vez que desarrolla la capacidad de expresarlos sin dañar a otros. Esto favorece su autoconocimiento y autoestima, como también sus habilidades para relacionarse con las demás personas.



4 a 5 años 11 meses

- Reconoce sus características físicas (Ej.: Color de pelo, forma de ojos), habilidades (“soy bueno para...”) y preferencias (“me gusta jugar a...”).
- Confía en sus capacidades y se alegra por sus logros.
- Reconoce y expresa varios sentimientos como alegría, tristeza, rabia, miedo, vergüenza.
- Puede controlar sus impulsos y expresar sentimientos sin dañar a otras personas.
- Demuestra cariño a sus amigos o amigas a través de gestos o palabras.
- Considera los sentimientos de otros, realizando acciones para ponerlos contentos.
- Comparte materiales para realizar actividades con sus compañeros y compañeras.
- Puede obedecer las reglas de los padres.
- Tiene opinión y puede elegir qué quiere hacer o jugar cuando le preguntan.
- Tiene amigas o amigos y los invita a jugar.
- Respeta turnos y reglas en los juegos.
- Saluda, se despide y usa el “por favor” y “gracias”.

6 a 7 años 11 meses

- Forma la opinión de sí mismo o sí misma a partir de lo que le comunican sus adultos cercanos.
- Distingue lo que es bueno y lo que es malo.
- Disfruta ayudando en la casa.
- Puede compartir.
- Los adultos son un modelo a los cuales imita.
- Le gusta jugar solo y también con amigos.
- Si se le explica por qué, puede esperar cuando quiere algo.
- Reconoce y expresa varias emociones. Puede verbalizarlas, hablar sobre ellas.
- Elige a sus amigos y amigas.
- Puede consolar a sus amigos o amigas cuando están tristes.
- Puede seguir reglas de comportamiento acordadas. Ej.: Escuchar en silencio a la persona que habla.



8 a 10 años 11 meses.

- Comprende los sentimientos y emociones de otras personas. Se puede poner en el lugar de otros.
- La opinión que tiene de sí mismo o sí misma, se ve afectada por lo que otras personas (adultas o no) piensan de él o ella.
- Se identifica con las creencias y valores de los padres por sobre las de los amigos y amigas.
- Comparte con otros niños y niñas, le importa lo que opinen de él o ella.
- Inventa aventuras.
- Entiende y obedece sin problemas las normas sociales.
- Le gusta pertenecer a clubes o grupos como, por ejemplo, scouts, grupos deportivos, de folclore, etc.
- Cuenta con un grupo más reducido, pero más cercano de amistades.
- En general mantiene una buena relación con personas adultas
- Participa en actividades y propone ideas.
- Entiende que es posible que haya más de un punto de vista.
- Conoce y percibe el aporte de los servicios y organizaciones de la comunidad, como son la escuela, el consultorio, los bomberos, etc.



En los **capítulos 2 y 4** encontrará sugerencias para que su hijo o hija tenga un buen desarrollo en el área socio-emocional.

Desarrollo psicosexual

Es el proceso de maduración de la sexualidad, entendida como un concepto amplio que incluye, en esta etapa, conocer el propio cuerpo, reconocerse como hombre o mujer y conocer lo que ello implica en cuanto a roles sociales.

4 a 5 años 11 meses

- No hay desarrollo en el aspecto físico de la sexualidad.
- Se reconoce a sí mismo como hombre o mujer, señalando aspectos culturales para definirlo. Por ejemplo, dice que es hombre porque tiene pelo corto o es mujer porque usa pinches en el pelo.
- Se identifica con algunas conductas asociadas al rol masculino o femenino de su contexto social.
- Muestra curiosidad por el cuerpo de los otros y las diferencias entre niños y niñas.
- Muestra interés en explorar y conocer su cuerpo. Podría tocar sus genitales.



6 a 7 años 11 meses

- No hay desarrollo en el aspecto físico de la sexualidad.
- Prefiere jugar con compañeros o compañeras de su mismo sexo.
- Realiza juegos que se relacionan con lo que se espera de él o ella como niño o niña en la sociedad.
- Manifiesta mayor curiosidad frente a la sexualidad y comprende que es un tema que los adultos manejan con cierto grado de secreto.

- Muestra mayor interés por niños o niñas del sexo opuesto.
- Maneja más conceptos y lenguaje (adecuado e inadecuado) asociados a la sexualidad.
- Puede comenzar a tener cambios en su cuerpo por efecto del inicio de la función de las hormonas sexuales. Ej.: Aumento de las mamas en las niñas, crecimiento del escroto y ensanchamiento del pene en los niños, crecimiento de pelos en el pubis o en las axilas, aumento de la sudoración, granitos en la cara. Algunas niñas pueden tener su primera menstruación, alrededor de los 10 años.

NOTA: El inicio del funcionamiento de las hormonas sexuales es muy diferente en cada niño o niña. Puede ocurrir desde los 9 años hasta los 14 o 15, sin que esto signifique una anomalía. En general, las niñas presentan primero su desarrollo, los niños lo hacen un poco más tarde. Es conveniente conversar con los niños y niñas sobre los cambios que se van a producir en su cuerpo antes de que ellos ocurran.



ACTIVIDAD

- Utilice las tablas que aparecen en los “hitos del desarrollo” para saber si su hijo o hija está creciendo y aprendiendo lo que debería para su edad.

Capítulo 2

Cómo desarrollar relaciones positivas en la familia

En nuestro hogar cada integrante de la familia: adultos, niños y niñas, debe sentirse querido, protegido y acogido. Lograr este ambiente familiar positivo no es fácil ni depende de una sola persona. Hay dificultades propias de la vida que a veces nos hacen relacionarnos mal con las personas que más queremos. El objetivo de este capítulo es entregar algunas herramientas para que las relaciones familiares se fortalezcan y se caractericen por el respeto, afecto y protección. Para ello se requiere de ciertas conductas y actitudes específicas dentro del hogar.

Para comenzar, hay que reconocer que cada familia es diferente. No hay familias mejores ni peores pero sí las hay muy distintas unas de otras, en parte, porque se componen de diferentes maneras. Hay familias numerosas y otras más chicas. Hay familias conformadas por el papá, mamá e hijos, pero según el último Censo, en nuestro país sólo la mitad de todas las familias se componen de esta manera; el resto está constituida por familias con otros integran-



tes, por ejemplo, mamás solas con hijos e hijas, abuelos con nietos e hijo, etc. Además, las familias se pueden distinguir en sus estilos de vida o formas de expresarse (Ej.: Extrovertidas o que lo cuentan todo, otras más calladas o reservadas), también pueden ser diferentes en sus habilidades (Ej.: Familias en que juegan bien a la pelota o cocinan rico), como en intereses y gustos. Todas estas características son su identidad.

Mi familia es especial y valiosa porque es única y es la mía

En todas las familias es importante quererse, apoyarse, cuidarse y pasarlo bien juntos. Una familia que se respeta, demuestra cariño y donde hay más alabanzas que castigos, genera un ambiente familiar positivo en que todos sus integrantes se sienten cómodos y acogidos.

Un niño o niña espera recibir de su familia:

Alimento y abrigo, pero por sobretodo amor incondicional, preocupación y protección; la sensación de querer y ser querido por alguien.

Cuestionario: Calidad del ambiente familiar

El siguiente cuestionario le servirá para analizar cómo son las relaciones en su familia. Piense en su familia y conteste SÍ o NO a las siguientes frases. Para contestar considere lo que le pasa la mayoría de las veces.

	Sí	No
1. Es agradable vivir en mi casa.		
2. Me gusta mi familia.		
3. Hay momentos en el día donde nos juntamos a conversar.		
4. Nos tratamos con cariño.		
5. Tenemos sentido del humor. En general somos alegres, nos reímos mucho.		
6. Somos respetuosos. En general no nos gritamos, agredimos con palabras ni pegamos.		
7. Como familia nos protegemos y cuidamos.		
8. Los niños y niñas de la familia saben qué cosas pueden hacer y cuáles no están permitidas.		
9. Nos felicitamos cuando hacemos las cosas bien o cuando nos esforzamos por algo.		
10. En general, los niños y niñas de la casa se portan bien.		
11. La autoridad la tienen las personas adultas.		
12. Jamás golpeamos o zamarreamos a los niños y niñas de la familia para que obedezcan.		

Ahora, sume cuántas respuestas **SÍ** y cuántas **NO** tiene

TOTAL DE RESPUESTAS SÍ

TOTAL DE RESPUESTAS NO

Revise en qué color del semáforo se ubica

Rojo: Mayoría de respuestas no.

¡PARE! Es hora de hacer algo para mejorar las relaciones en su familia.

Amarillo: Mitad de respuestas sí y mitad no.

¡PONGA ATENCIÓN a su relación familiar!

Verde: Mayoría de respuestas sí. **¡MUY BIEN!** Tienen una buena convivencia familiar. **¡SIGA MEJORANDO!**

Reflexione:

¿Qué puedo hacer yo para mejorar nuestras relaciones familiares?

.....

.....

.....


.....

Una buena convivencia familiar necesita de un ambiente familiar positivo. A continuación, se entregan algunas ideas para que esto ocurra. Compártalas con su familia.



Queremos una familia en que nos respetemos y demos cariño

¿Cómo se puede lograr?

- Demostrando cariño incondicional (a toda prueba) con palabras y acciones. Dígale a sus familiares cuánto los quiere; abrázense, sonríanse, saludense con un beso cariñoso, y otras ideas que se les ocurrirán a ustedes.
 - Fijándose más en las cualidades de cada integrante de la familia y menos en los defectos.
 - Aceptando que cada persona es diferente y merece respeto siempre.
 - Tratándose por el nombre y con palabras amables.
 - Entregándoles seguridad y confianza a sus niños y niñas, felicitándolos, animándolos, acompañándolos y apoyándolos en lo que necesiten.
 - Buscando momentos para compartir en familia: comer, jugar, ver y comentar un programa de televisión, todas actividades que pueden hacer juntos.
- 
- Buscando espacios para estar solos los adultos (Ej. para conversar tranquilos).
 - Dejando que los niños y niñas jueguen libres aunque desordenen un poco (después pueden ayudar a ordenar).
 - Hablando con respeto y cariño del padre o la madre aunque él o ella esté ausente.

Queremos una familia donde haya comunicación y expresión de sentimientos

ES IMPORTANTE SABER QUE...

- Para comunicarse es necesario hablar, pero también escuchar atentamente.
- Para una buena comunicación se necesita pasar “tiempo de calidad” con el otro (tiempo juntos sin otras distracciones, compartir actividades, acompañarse mutuamente).
- Uno se comunica con palabras, actitudes y gestos.
- Los sentimientos se comunican con gestos, sonrisas, miradas y palabras.
- Expresar sentimientos positivos hace que los niños y las niñas se sientan queridos.
- Sentirse querido o querida ayuda a ser una persona más segura de sí misma.
- Hay que aprender a comunicar lo que uno siente, desde el cariño y la alegría, hasta la pena y la rabia. Decir lo que a uno le pasa, pero tratando de no ofender ni dañar al otro.
- Cuando los niños y niñas están con pena, rabia o miedo necesitan que el papá y/o la mamá o adulto responsable de su cuidado, los comprendan, acojan y acompañen.
- Es en la familia donde deben abrirse espacios para hablar sobre temas difíciles como la sexualidad, la muerte, etc.



¿Cómo se puede lograr una buena comunicación con los niños y niñas de la familia?

- Creando espacios para estar con los niños y niñas (Ej.: Apagar la televisión cuando llegan del colegio para compartir un rato o acompañarlos en silencio mientras realizan alguna actividad).
- Realizando actividades juntos y conversando sobre ellas. Por ejemplo, la comida que prepararon, el programa de televisión que vieron, el partido que jugaron, etc.
- Buscando momentos adecuados para conversar (en que haya tranquilidad, sin estar haciendo otras cosas, sin distracciones, etc.).
- Dando el ejemplo al comunicar lo que siente y piensa y motivando a los niños y niñas a hablar. (Ej.: Cada uno cuenta lo que hizo en el día, cómo se sintió).
- Conversando sobre las penas y alegrías de cada uno.
- Hablándoles mirándolos a los ojos y sentándose a su misma altura.
- Escuchándoles atentamente, con respeto y demostrando interés. Dándoles la oportunidad de decir lo que les pasa, antes de que usted opine.
- Poniéndose en el lugar del niño o niña. Tratando de comprender lo que está sintiendo.



- Evitando los interrogatorios como, por ejemplo, “¿Cómo te fue en la escuela? ¿Hiciste las tareas?” Mejor es partir con: “Hola, qué bueno que llegaste”.
- Siendo positiva o positivo. Felicitándolos más seguido y evitando centrarse en los errores o fallas. La felicitación debe ser sincera.
- Buscando cercanía física con los niños y niñas.
- Observando las formas de expresión no verbales de los niños y niñas. Ej.: A veces una cara triste, comunica más que una palabra.

Queremos una familia donde lo pasemos bien

En la vida siempre hay problemas, pero uno se puede esforzar en crear momentos para tratar de pasarlo bien y así estar mejor preparados para enfrentar las dificultades.

¿Qué oportunidades hay para disfrutar en familia?

- Aprovechar actividades cotidianas para conversar y compartir como, por ejemplo, comer juntos.
- Jugar juntos (a la pelota, a los naipes, etc.).
- Ir en familia a la plaza o salir de paseo a algún lugar.
- Acompañar al papá o a la mamá a la cancha.
- Ver algún programa de televisión en familia.
- Celebrar los cumpleaños y aniversarios.



ES IMPORTANTE SABER QUE...

- **Reírse hace bien** para la salud. El humor mejora el estado de ánimo, libera del estrés y se contagia.
- **Ríase con los niños y niñas, no de ellos y ellas.** El buen humor se debe dar en un marco de respeto y no como una manera de burlarse de otros. La ironía y la burla provocan inseguridad y temor en los niños y niñas pequeños, ya que no han aprendido todavía a entender las bromas.



¿Cómo se puede lograr una familia con buen humor?

- Siendo un modelo de humor: contando historias divertidas, anécdotas de cuando eran niños o niñas pequeñas.
- Estimulando a los niños y niñas a que cuenten historias divertidas, inventen chistes, pongan caras y tonos de voces chistosos.
- Animando a que se disfracen y que jueguen con su imaginación.
- Enseñando a los niños y niñas a disfrutar de las actividades cotidianas. Es entretenido aprender, ir al colegio, jugar con los amigos, conversar con el papá, etc.
- Ejercitando el optimismo, al centrarse en lo positivo de cada situación.

Queremos una familia donde las personas adultas ejerzan su autoridad con respeto y cariño

Los adultos (madres, padres, abuelos, etc.) tienen la responsabilidad de poner normas y límites a sus niños y niñas para protegerlos y ayudarlos a convivir en sociedad. Deben ponerse de acuerdo en las normas y límites, sin desautorizarse frente a los niños y niñas.

La autoridad ejercida con respeto y cariño, entrega a niños y niñas un marco (un rayado de la cancha) que les da seguridad y les permite actuar con confianza.

Cuando niños y niñas se portan mal, es normal que los adultos sientan cansancio, rabia o pena. Si hay normas y límites establecidos de antemano, es más fácil enfrentar adecuadamente el comportamiento de ellos y se evitarán reacciones inadecuadas como gritos, insultos o golpes.



ES IMPORTANTE SABER QUE...

- Los **límites** son las “reglas del juego” que **organizan la convivencia familiar**. Son una guía de lo que se debe o no hacer, lo que es permitido y lo que no lo es.
- Los adultos son quienes ponen las reglas en la casa, no los niños o niñas.
- Es tan perjudicial la falta de límites como el exceso de ellos.
- La **falta de límites** lleva a niños y niñas a hacer todo el tiempo lo que quieren y a no tolerar la frustración. Son niños y niñas que pueden sentirse no tomados en cuenta o no queridos.
- El **exceso de límites** genera niños y niñas con miedo, con problemas para expresarse y rabiosos. El exceso de “no” y los “no” sin explicaciones pueden llevar a niños y niñas a rebelarse contra los padres en la adolescencia.
- Este rayado de cancha debe dejar espacio para que la niña y el niño tome sus propias decisiones y ejercite la autonomía, de acuerdo con su edad. Por ejemplo, pueden elegir qué colación llevar a la escuela.



Hay que establecer límites y normas en:

- Las maneras de relacionarnos aceptadas en la familia. Ej.: Sin faltas de respeto, sin decirse garabatos, sin pegarse, sin tirarse cosas.
- Situaciones de riesgo. Ej.: No se juega cerca de la cocina cuando hay ollas en el fuego y tampoco con los enchufes.
- Rutinas y hábitos. Ej.: Hay una hora en que se duerme, se come con las manos limpias, hay que lavarse los dientes después de comer, las tareas se hacen con la televisión apagada, hay programas de televisión y/o páginas de internet que no pueden ver.

Recuerde que hay que tener pocas normas, claras, que se cumplan y siempre con el acuerdo entre las personas adultas responsables.

Por qué es bueno poner normas y límites claros:

- Los niños y niñas aprenden las consecuencias de cuando hacen algo indebido.
- Los niños y niñas se sienten seguros.
- Corren menos riesgos porque aprenden a distinguir el peligro.
- Aprenden a controlar sus impulsos. Por ejemplo, “Aunque tenga ganas de seguir durmiendo, me tengo que levantar e ir al colegio”.
- Aprenden a tolerar las frustraciones, a soportar que las cosas a veces no salen como uno quiere. Ej.: “Tengo que aprender que mi mamá no me puede comprar todo lo que yo quiera”.
- Se facilita la convivencia.



Las normas y límites deben ser:

- Establecidos con cariño.
- Claros, pocos e importantes.
- Siempre los mismos.
- Establecidos de común acuerdo entre mamá y papá o entre adultos a cargo del niño o niña.
- Conocidos por los niños y niñas y que sepan qué pasará si no los cumplen. Por ejemplo, si la norma es ver una hora de televisión diaria y el niño ve más de lo acordado, al día siguiente no puede ver televisión. Si el niño no regresa a la casa a la hora acordada, al día siguiente no puede salir a jugar al pasaje.
- Razonables para la edad del niño y la niña. Por ejemplo, un niño de 5 años necesita dormir más que uno de 10, por lo que debiera acostarse más temprano.
- Flexibles, permitir excepciones en situaciones especiales. Ej.: Se pueden acostar más tarde para el cumpleaños de la mamá.

**ACLARE a su niño o niña qué puede y qué no puede hacer.
EXPLIQUE el porqué de esa regla.
INFORME qué le pasará si no cumple la regla.**

¿Qué hacer para poner normas y límites?

No tema decirle NO con firmeza al niño o niña. Cuando lo haga, explíquele por qué no, de manera cariñosa y anímelo a buscar otras alternativas.

- **Hable claro:** de una orden corta y directa para que el niño o niña entienda lo que se le pide y cuándo debe cumplirla. Ejemplo: “Deja de molestar a tu hermana AHORA”, “quiero que te vistas YA para ir a la escuela”.
- **Evite los gritos:** es mejor un tono firme pero calmado, hablar tranquilo, mirando a los ojos y con algún tipo de contacto físico, como poner una mano sobre su hombro.
- **Reconozca las buenas conductas** y felicítelo para asegurar que lo vuelva a hacer: “Qué bien lo hiciste, te felicito”.
- El padre, la madre y/o adulto responsable **no deben desautorizarse** entre sí porque desorientan al niño o niña. Las diferencias de opinión entre los adultos tienen que conversarse en privado, buscando un acuerdo.



Elogios, felicitaciones y alabanzas:

Son muy buenas herramientas para que los niños y niñas aprendan hábitos, conductas nuevas y para que mejoren su comportamiento.

Si usted quiere que su niño o niña aprenda una conducta o un hábito, felicítelo cada vez que lo haga. Así volverá a repetir esa conducta.

Los niños y niñas necesitan la atención de sus padres, madres o adulto responsable y harán lo que sea por conseguirla. Si los adultos no se fijan en ellos cuando se portan bien y sí lo hacen cuando se portan mal, es seguro que acabarán llamando la atención con conductas inadecuadas.

¿Qué hacer cuando los hijos e hijas no obedecen?

Cuando no obedecen una norma establecida con claridad, **lo primero es preguntarse o preguntarle al niño o niña qué le está pasando**. Muchas veces, no hacen caso porque están cansados, malhumorados, aburridos, preocupados. En esos casos basta con tratar de solucionar ese problema, así, la niña o el niño se sentirá comprendido.

Otras veces no hay razones atendibles y **en esos casos hay que exigirles que cumplan las normas**.

LAS ACCIONES MÁS EFICACES SON:

- **Expresarle lo que usted siente cuando él o ella se porta mal.** Por ejemplo, “me molesta que metas tanto ruido”, “me enoja que no ordenes tus juguetes”, “me da pena que no cumplas el acuerdo”.
- **Deje claro que rechaza su conducta y no su persona.** Es mejor decir “ordena tus cosas” que “eres un desordenado”.
- **No dejarlo hacer cosas que le gustan** como, por ejemplo, ver televisión.
- **Dejar que pase lo que tiene que pasar** si tiene una conducta indeseada. Ejemplo, si no quiere comer, se queda con hambre y sin comer nada hasta la próxima comida.
- **No prestar atención:** Muchas veces los niños y niñas se portan mal para llamar la atención de los adultos, como ocurre con las pataletas. Ignorar al niño o niña y su pataleta es la mejor forma de conseguir que no se repita.
- **Evitar las amenazas,** especialmente cuando no las va a cumplir.
- **Las consecuencias deben ser proporcionales** a la conducta negativa. Una conducta grave traerá una consecuencia importante, una conducta leve traerá una consecuencia más leve. Ej.: Si una niña no se quiere acostar por ver televisión, no corresponde castigarle por un año sin ver televisión, es suficiente con que al día siguiente no pueda ver.



Después de que el niño o niña haya obedecido o cumplido su sanción, es bueno perdonar y olvidar.

¿Por qué **NO** hay que castigar físicamente ni agredir psicológicamente?

Porque:

- **Es una falta de respeto grave a los niños y niñas y vulnera sus derechos.**
- Sólo consigue que los niños y niñas obedezcan por miedo a sus padres.
- Aprenderán a maltratar a otras personas. Los niños y niñas aprenden a través del ejemplo.
- No es una manera adecuada de expresar sentimientos y solucionar problemas.
- Se deteriora la relación entre padres e hijos, ya que nadie puede querer a alguien que le hace daño intencionalmente.
- Como los niños y niñas no pueden defenderse, acumulan sentimientos de rabia y frustración.



**POR NINGÚN MOTIVO...
las cachetadas, tirones de pelo,
pellizcos, golpes, amenazas de
maltrato físico, burlas, insultos y
faltas de respeto a los niños y niñas.**

**Eduque en el buen trato.
Enseñe a resolver conflictos de
manera pacífica.**



Queremos una familia donde haya buen trato

El conflicto es parte de nuestra vida cotidiana. Todos tenemos conflictos en nuestras relaciones familiares, dificultades para ponernos de acuerdo o maneras diferentes de hacer las cosas. Lo importante es saber enfrentar las diferencias y resolverlas de manera pacífica, sin usar la violencia. Muchas personas optan por quedarse calladas para evitar un problema o aceptan cosas con las que no están de acuerdo. En estos casos, a la larga igual terminan explotando y expresando su enojo de mala manera.

Conversar las diferencias para ponerse de acuerdo es la mejor forma de resolver los conflictos.



ES IMPORTANTE SABER QUE...

- Como padres o adultos responsables, debemos generar un clima de **buen trato familiar**, es decir, un ambiente en el que las personas se escuchen, se sientan seguras, se respeten unas a otras y que existan formas de llegar a acuerdo.
- **La violencia** es una forma negativa de afrontar los conflictos, en la que se imponen las ideas y los deseos de quien tiene más poder (fuerza, edad, dinero, etc.) por sobre los que tienen menos poder. En la familia, se refiere a todas las conductas que, por hacerlas o dejar de hacerlas, dañan psicológica o físicamente a un miembro de la familia. (Ej.: golpear o insultar a un niño o niña de la familia o no preocuparse de que se alimente, amenazar a la esposa, etc.).
- Si no se detienen las primeras conductas violentas, **la violencia se va haciendo cada vez más frecuente**, más intensa y peligrosa y se instala como una forma de relación. La violencia genera más violencia y empeora o aumenta los problemas.
- **Es violento todo daño que se ejerce sobre una persona más débil.** Un ejemplo es el **maltrato infantil** que ocurre cuando se daña física, psicológica o sexualmente a los niños, niñas y adolescentes menores de 18 años. Existe maltrato físico si los padres o las personas que están al cuidado de un niño o niña, lo golpean, le dan cachetadas, palmadas, lo zamarrean o agreden físicamente de cualquier manera. En tanto, existe maltrato psicológico en contra de un niño o niña cuando se le agrede verbalmente. Por ejemplo, si los padres o personas que cuidan a un niño o niña le gritan constantemente o le dicen insultos, como “tonto, feo, no sirves para nada o haces todo mal” o le hablan con groserías.
- Para los niños y niñas ser testigos de violencia entre los integrantes de su familia es otra forma de ser maltratados, ya que viven atemorizados.

Tenga presente que los niños y niñas agredidos física o psicológicamente:

- Pueden presentar trastornos en la alimentación, en el sueño, e incluso, a veces, retrasos en su desarrollo y crecimiento (baja de peso o de talla).
- Tienen menos posibilidades de aprender a enfrentar sus problemas sin violencia y, por lo tanto, es más probable que sean agresivos.
- Pueden presentar problemas en la escuela para aprender y para relacionarse con sus compañeros.



¿Cómo se pueden resolver los problemas entre los integrantes de la familia sin violencia?

- Entregándose **afecto** mutuo, escuchándose y **dialogando**.
- Tratando de ponerse en el lugar de la otra persona.
- Estableciendo **normas y límites claros**. Cuando los hay, los niños y niñas se portan mejor y habrá menos ocasiones para perder la paciencia.
- **Controlándose, siendo ejemplo de no violencia**. Dejando en claro que no aprueba la violencia como una forma de resolver conflictos. Si está por perder la paciencia, salga por un rato de la pieza, piense cómo se va a sentir después si golpea al niño o niña. Llame a alguna persona que pueda ayudar a que vuelva a la calma.
- **Hablando de sus sentimientos y expectativas**. Diciéndoles a los niños y niñas de su familia qué siente y piensa acerca de ellos, especialmente, lo que espera de cada cual.
- **Estando atento a los sentimientos de los niños y niñas**. Si uno de ellos comienza a presentarse más agresivo o triste, es bueno hablar con él o ella a solas, preguntándole siempre primero cómo se siente y qué problema tiene. Escuche lo que tenga que decir, sin retarlo o retarla.



- **Pidiéndole disculpas** cuando se equivoque, así su niño o niña aprende también a reconocer sus propios errores.
- **Defendiendo los derechos de cada integrante de su familia**. Por ejemplo: poner un recordatorio en alguna parte de la casa, que les recuerde que **TODOS TIENEN DERECHO A DECIR LO QUE PIENSAN Y SIENTEN**, siempre que lo digan con respeto y de buena manera.
- **Pidiendo ayuda siempre**. Si usted siente que no es posible conversar con su pareja (porque le da miedo o piensa que no serviría), intente hablar con alguien de su confianza acerca de esta situación lo antes posible, para que le ayude a buscar vías de salida.

La violencia empeora si no se detiene a tiempo.

Queremos una familia que previene el abuso sexual

El abuso sexual es una situación que requiere **SIEMPRE** de intervención inmediata. Se debe actuar en forma rápida para detener el abuso y proteger a la víctima.

En general, las niñas tienen mayor riesgo de ser víctimas de abuso sexual y en la mayoría de los casos el abusador es una persona conocida.

¿Cómo se puede prevenir el abuso sexual infantil?

- **Enseñando** a los niños y niñas de su familia a decir que NO. Por ejemplo, que puedan negarse a peticiones de los adultos que les resultan incómodas.
- **Nunca dejándolos solos o solas en la casa**, ni en lugares desprotegidos o solitarios.
- Diciéndoles a los niños y niñas que le pueden contar todo, y que usted **SIEMPRE** intentará ayudar a solucionar cualquier problema que tengan.
- Enseñándoles a **cuidar y respetar su cuerpo**, especialmente a no desvestirse frente a personas extrañas.
- Para dormir, **separar** a los niños y niñas de las personas adultas y también según el sexo: niños y niñas.

- Si llega alguien a alojar a su casa, **que duerma en otra habitación**, o en una **cama separada** de los niños y niñas.
- **No dejarlos que salgan solos a la calle durante la noche** y si lo hacen durante el día, siempre deben estar supervisados por un adulto, especialmente los niños y niñas entre 4 y 8 años.
- Si tienen acceso a Internet, enseñándoles a tomar precauciones como: **no chatear, aceptar mensajes ni enviar datos personales a desconocidos**; no usar cámara web para chatear; nunca juntarse con alguien que conocieron vía Internet; y avisar a los padres de cualquier mensaje con contenido sexual que reciban. Regularmente, chequear juntos su lista de contactos para verificar que no incluya a desconocidos

¿Cuándo sospechar de un posible abuso sexual infantil?

Existen algunos comportamientos o actitudes en los niños y niñas que pueden hacernos pensar que están viviendo abuso sexual. Si los adultos de la familia detectan estas señales deben averiguar si están siendo abusados para detener de inmediato esta situación.

Señales...

- Cambios bruscos de comportamiento. Por ejemplo, el niño o niña de la familia era alegre y se pone triste o distraído, o era buen estudiante y de repente baja sus notas o le gustaba compartir con los demás y se vuelve solitario o retraído.
- Comienza a tener problemas de sueño, temores nocturnos y pesadillas.
- Comportamientos agresivos o sexualizados.
- Tiene dificultades para caminar o sentarse.
- Se le detecta una enfermedad de transmisión sexual.
- Vuelve a hacerse pipí o caca cuando ya había aprendido a avisar o hacer solo o sola.
- Muestra mucho interés por lo sexual.
- **El niño o niña dice que está viviendo abuso sexual.**

¿Qué hacer si un niño o niña de nuestra familia nos cuenta que ha sido abusado sexualmente?

- Preocuparse de protegerlo. Hay que detener el abuso DE INMEDIATO y darle seguridad al niño o niña de que usted lo va a proteger.
- Creerle. Un niño o niña que cuenta que ha sido abusado, no miente.
- Diciéndole que él o ella no es culpable.
- Diciéndole que ha sido muy valiente por contarlo.
- Asegurándole que no le ocurrirá nada.
- No tratarlo distinto y demostrarle su afecto.

Es una obligación legal hacer una denuncia para proteger a la víctima. Puede ir el adulto responsable, la víctima o un tercero cuando el agresor es un familiar.

Averigüe con su Apoyo Familiar dónde debe dirigirse para denunciar, recibir ayuda o atención integral para casos de violencia intrafamiliar, maltrato infantil o en caso de abuso sexual. En la última página de esta guía podrá encontrar datos útiles y anotar los teléfonos importantes de su Comuna o Región.

ACTIVIDAD

- Piense en tres características positivas de su niño o niña y dígaselas.
- Felicite al niño o niña cuando haga algo bueno esta semana
- Converse con los niños y niñas de su familia y establezcan en conjunto normas que ayuden a prevenir el maltrato, como por ejemplo, no resolver las diferencias de opinión con golpes o no tratarse entre los integrantes de la familia con garabatos.
- Fijen también normas y acciones que los ayuden a prevenir el abuso sexual, como las descritas en la página 42.



Capítulo 3

Cómo apoyar el aprendizaje escolar y la relación de la familia con la escuela



Entre los 4 y los 6 años, los niños y niñas asisten por primera vez a la escuela. Salen de su casa y comienzan a socializar con otros niños, niñas y adultos no familiares. Empiezan nuevos aprendizajes y permanecen en un lugar con nuevas normas y reglas.

Esta es una etapa de grandes cambios para las niñas y niños pero también para usted como padre, madre y/o adulto responsable en la familia. Es un desafío que les vaya bien en la escuela, apoyarlos en las tareas, asistir a las reuniones de apoderados, entre otras responsabilidades.

Probablemente su niño o niña tendrá mayores oportunidades que las que tuvo usted para estudiar. Si se esfuerza, podrá terminar la educación media e incluso tiene la posibilidad de acceder a estudios superiores.

Madres, padres y/o adultos responsables pueden apoyar la escolaridad de los niños y niñas de la familia aunque no tengan muchos estudios. Participar en sus aprendizajes también le servirá a usted para reforzar lo que ya sabe, recordar lo olvidado y, sobre todo, para estrechar la relación con sus niños y niñas.

Cuestionario: Relación con la escuela y el aprendizaje de los niños y niñas de mi familia

El siguiente cuestionario le ayudará a reflexionar acerca de cómo es la relación que tiene con la escuela y los estudios de los niños y niñas de su familia. Piense en su familia y conteste SÍ o NO a las siguientes preguntas. Para contestar considere lo que hacen la mayoría de las veces.

	Sí	No
1. ¿Los niños y/o niñas de la familia van todos los días a la escuela?		
2. ¿Siempre llegan puntuales a la escuela?		
3. Cuando llegan de la escuela a la casa, ¿tienen un tiempo para jugar?		
4. Cuando llegan de la escuela a la casa, ¿tienen un tiempo para hacer las tareas y estudiar?		
5. ¿Me doy un tiempo para revisar la mochila y los cuadernos con el niño o niña?		
6. ¿Le pregunto lo que ha aprendido en lugar de revisar errores o sólo preocuparme de las notas?		
7. Como padres y/o adultos responsables, ¿lo ayudamos en las tareas cuando lo necesita?		
8. ¿Sé lo que el niño o niña está aprendiendo en la escuela?		
9. ¿Voy a las reuniones de padres y apoderados?		
10. ¿Conozco a sus profesores?		
11. ¿Estoy contento/a con el rendimiento (o notas) del niño o niña?		
12. Los niños y niñas de mi familia, ¿van contentos a la escuela?		



Ahora, sume cuántas respuestas **SÍ** y cuántas **NO** tiene

TOTAL DE RESPUESTAS SÍ

TOTAL DE RESPUESTAS NO

Revise en qué color del semáforo se ubica

Rojo: Mayoría de respuestas no.

¡PARE! Es hora de hacer algo por el aprendizaje de su niño o niña.

Amarillo: Mitad de respuestas sí y mitad no.

¡PONGA ATENCIÓN al aprendizaje de su niño o niña!

Verde: Mayoría de respuestas sí.

¡MUY BIEN! Usted se preocupa por el aprendizaje de su niño o niña. **¡SIGA MEJORANDO!**

Reflexione:

¿Qué puedo hacer yo para ayudar a formar hábitos de estudio en los niños y niñas de mi familia?

.....

.....

.....

.....

A continuación encontrará algunas ideas para apoyar a los niños y niñas de su familia en su vida escolar. Compártalas con su familia.



Es responsabilidad de las personas adultas que los niños y niñas de la familia vayan a la escuela y estudien

El acceso a la escuela es un derecho de todos los niños y niñas pero es una obligación de las personas adultas de la familia el que ellos asistan todos los días. Esta responsabilidad es compartida por los niños y niñas a medida que van creciendo.

¿Por qué es importante que los niños y niñas vayan a la escuela?

Porque:

- Aprenden conocimientos que le servirán para la vida.
- Asimilan hábitos.
- Aprenden valores.
- Hacen amigos y amigas, aprenden a relacionarse con otros.
- Tienen actividad física para mantenerse saludables.



¿Por qué es importante que asistan todos los días a la escuela?

- Porque si no lo hacen, dejan de ejercer su derecho a la educación.
- Si no van, se pierden algunas materias que son necesarias para aprender otras.
- El Ministerio de Educación exige un mínimo de asistencia para pasar de curso.

Algunas ideas para lograr que no falte a la escuela:

- Si está lloviendo o hace frío, que se abrigue y use botas y paraguas (muchas Municipalidades y escuelas tienen recursos para apoyar en caso de que la familia no tenga dinero para comprarlos).
- Es importante que asista aunque no tenga el uniforme o le falte algún material; en ese caso, envíele una comunicación al profesor explicándole la situación, especialmente si es por razones económicas.
- Si no tiene quien lo vaya a dejar o a buscar a la escuela, organícese con algún vecino o familiar (abuela/o, tía/o).
- Además de no faltar a la escuela, es importante la puntualidad. Asegúrese de que los niños y niñas de su familia lleguen a la escuela a la hora.

Beneficios de la escolaridad completa:

- Al tener escolaridad completa se puede acceder a más alternativas, como seguir estudiando y optar a mejores empleos, ya que se tiene una mejor preparación y calificación.
- Es necesario haber cursado como mínimo hasta octavo básico para obtener licencia de conducir.



Cuando la familia se interesa por la escuela y apoya los aprendizajes, los niños y niñas aprenden más

La familia y la escuela son los actores centrales que se encargan de la educación de los niños y niñas.

Cuando la familia participa en la educación escolar de sus hijos e hijas, ellos mejoran su rendimiento académico y tienen una actitud más positiva hacia la escuela.

Todos los niños y niñas tienen capacidad para aprender. Para ello, la familia y escuela deben estimularlos.

La escuela necesita de los padres para:

- Que los niños y niñas asistan todos los días a clases.
- Que los niños se comprometan con los estudios.
- Promover en sus hijos e hijas la idea de que aprender es útil y entretenido.
- Complementar la enseñanza de hábitos y disciplina.
- Conocer mejor a cada niño y niña.



¿Cómo puede involucrarse en la escuela de los niños y niñas de su familia?

- Participando en las reuniones de apoderados, en las que puede conocer a los profesores y a los padres de sus compañeros.
- Asistiendo cuando lo citan a una entrevista (o solicitar entrevistas con el profesor o profesora jefe) para informarse sobre el niño o niña.
- Informándose sobre qué está aprendiendo en la escuela.
- Participando en las actividades recreativas (celebraciones, paseos, etc.).



¿Cómo se puede apoyar el aprendizaje desde el hogar?

- Mostrando interés por su vida escolar: preguntándole cómo le fue en la escuela, qué aprendió, si tiene tareas o prueba.
- Preguntándole qué ha aprendido y ayudando a que relacione ese conocimiento con la vida cotidiana. Por ejemplo, si aprendió a restar, analicen juntos el vuelto al comprar el pan; si aprendió a leer, pídale que le lea las instrucciones para hacer la jalea.
- Estableciendo con ella o él, horarios para estudiar y para jugar.
- Ayudándole con las tareas, pero sin hacerlas por él o ella.
- Valorando y felicitando su esfuerzo con frases como “Yo sé que tú puedes” o “¿Viste que te resultó?”
- Recordando que todos los niños y niñas son diferentes y tienen ritmos de aprendizaje distintos.

Es importante ayudar a los niños y niñas a crear hábitos de estudio

Las tareas escolares ayudan a los niños y niñas a repasar y practicar lo aprendido en la escuela, preparándose mejor para la siguiente clase.

Para formar el hábito de estudio, conviene estudiar y hacer las tareas todos los días, a la misma hora y en el mismo lugar. Así, se va convirtiendo poco a poco en costumbre.

El tiempo de estudio y tareas debiera permitir que niños y niñas tengan tiempo para jugar y compartir en familia. Si su hija o hijo necesita casi todo su tiempo libre para hacer tareas, es bueno conversar con la profesora o el profesor y acordar una forma de ayudarlo.

Es conveniente acordar con su niño o niña la rutina que le acomoda para hacer las tareas y estudiar.



ALGUNAS IDEAS PARA FORMAR EL HÁBITO DE ESTUDIO

- Tratar que se instale a hacer las tareas y a estudiar en un **lugar tranquilo, limpio, con buena luz y sin distractores** como la televisión prendida o los hermanos o hermanas jugando al lado.
- Valorar el tiempo de estudio del niño y niña. **No interrumpirlo**, no mandarlo en ese momento a hacer otras cosas.
- Tratar que tenga **a mano todos los materiales** que necesita: libros, lápices, goma de borrar, etc; para que no tenga que pararse a buscar lo que le falte. Cuando no es posible comprar los libros que necesita leer, recuérdelo que utilice la biblioteca o el Centro de Recursos de Aprendizaje - CRA de la escuela. Ahí puede solicitar libros, computador, etc. para hacer las tareas que necesite.

En el hogar también se aprende lenguaje y matemáticas

No sólo se aprende en la escuela. Los niños y niñas aprenden a través de diferentes experiencias, como por ejemplo al jugar, al visitar una biblioteca o el zoológico, o en la casa a través de actividades cotidianas como poner la mesa, cocinar, regar las plantas u ordenar los juguetes.



ES IMPORTANTE SABER QUE...

- El **lenguaje** es fundamental para desarrollar el pensamiento, para poder comunicarse con otros y aprender todo lo que enseñan en la escuela.
- El aprendizaje de la **lectura** es clave, ya que permite acceder a los otros aprendizajes, como ciencias, historia, resolución de problemas matemáticos, etc.
- Leer significa descifrar las palabras escritas y comprender lo que esas palabras dicen.
- Saber escribir significa dibujar las letras correctamente para formar palabras y crear textos para ser leídos.
- En muchas escuelas se aplica **el programa de Lectura, Escritura y Matemáticas (LEM)**, el cual apoya precisamente el aprendizaje de la lectura, escritura y matemáticas. Este programa tiene las guías "Cuenta Conmigo", de apoyo a los padres para estimular el aprendizaje de sus hijos e hijas en situaciones cotidianas.

¿Cómo se puede apoyar el desarrollo del lenguaje y la lectura?

- Fomente en su hijo o hija el interés por aprender. Llévelo a un museo, al zoológico, a alguna obra de teatro, vean una película interesante, un programa educativo de la televisión.
- Converse con su niño o niña, hágale preguntas, pídale su opinión.
- Cuando caminen por la calle, coménteles lo que van viendo y léales los letreros o pídale que él o ella los lea.
- Cuénteles historias y léales cuentos. Si su niño o niña ya lee, pídale que le lea un cuento a usted o a un hermano o hermana menor.
- Jueguen a las adivinanzas, a recitar rimas, trabalenguas o poemas.
- Visiten la biblioteca de la comuna o de la escuela.
- Procure que lea los libros que le piden en la escuela.
- Muéstrelle distintos tipos de materiales escritos, como diarios, revistas, libros de cuentos, catálogos, recetas de cocina, cartas, avisos.
- Si no entiende alguna palabra, incentive a buscar el significado en el diccionario o a preguntar qué significa.





¿Cómo se puede apoyar el desarrollo de la escritura?

- Muéstrole lo útil que es saber escribir cuando hace alguna lista, deja un recado o escribe una dirección.
- Si su niña o niño está recién aprendiendo a escribir algunas letras, pídale que juegue a copiar palabras de un diario o de las etiquetas de los envases.
- Enséñele a escribir su nombre, su ciudad, etc.
- Cuando ya escriba, ayúdelo a ejercitar la escritura siempre como juego. Por ejemplo, pídale escribir la lista de compras para el almacén, copiar una receta de alguna revista o escribir para Navidad una carta para el Viejo Pascuero.

ES IMPORTANTE SABER QUE...

Las **matemáticas** son necesarias para muchas situaciones de la vida cotidiana, nos ayudan a:

- Revisar el vuelto de una compra
- Comparar los precios de distintas marcas
- Medir y cortar un trozo de género o madera
- Entender las cantidades y los pasos de una receta de cocina
- Estimar a qué hora salir de la casa para llegar a tiempo a una cita con el doctor
- Ubicarnos en una ciudad usando un plano



¿Cómo se puede apoyar el aprendizaje de las matemáticas de los niños y niñas de la familia?

Con la conversación:

- **Usando palabras** que se refieren a **cantidades** como: más, menos, ninguno, todos, algunos, mucho, poco.
- **Usando palabras** que hacen referencia a **ubicación en el espacio**: arriba, abajo, atrás, izquierda, derecha.
- **Usando palabras** que hacen referencia a **ubicación en el tiempo**: antes, después, ayer, mañana.



Incentivándolos a realizar actividades de la vida cotidiana, como:

- Poner la mesa y contar cuántos platos y cubiertos debe poner.
- Ayudar a separar la ropa para lavarla, según color (así estará clasificando).
- Ayudar al adulto mientras cocina, calculando o midiendo las cantidades de cada ingrediente.
- Yendo a comprar y calculando cuánto necesita llevar para pagar y cuánto vuelto le deben dar (está sumando y restando).
- Cooperar con pequeños ahorros para juntar plata para algo que quiera comprar. Ej.: Ahorrar monedas hasta tener para comprar un juego, una polera, una entrada al cine.
- Hacer cálculos varios. Ej.: ¿Cuántos caramelos puede comprar con \$100?
- Jugar a comprar y vender, o a juegos como “Metrópolis”, “Monopolio” o “La Gran Ciudad”.
- Jugar a los naipes o dominó.



ES IMPORTANTE SABER QUE...

- En prekinder y kinder los niños y niñas aprenden colores, formas, tamaños, a identificar los números y contar.

- En primero y segundo básico los niños aprenden a sumar y restar. Conviene mostrarles la utilidad que tienen estas operaciones en la vida cotidiana.

- En tercero básico los niños comienzan a aprender **las tablas de multiplicar**. Este es un aprendizaje difícil porque requiere de mucha memoria. Para aprenderlas hay que ejercitar. Una ayuda es escribir las tablas de multiplicar en una hoja y colgarla en la pared a la vista del niño o niña.



Recuerde que la ayuda que los adultos entregan a los niños y niñas de su familia para que puedan aprender a leer, escribir y/o sumar, restar, etc., debe ser adecuada a cada edad. Para ello, se pueden apoyar en los hitos del desarrollo que están organizados según la edad de los niños y niñas, en el capítulo 1 “El crecimiento y desarrollo de niños y niñas”.

El computador puede ser un aliado para los aprendizajes escolares

La mayoría de las escuelas cuentan con computadores y programas educativos provistos por la “Red Enlaces del Ministerio de Educación”. Pueden usarlos tanto profesores como estudiantes, lo cual les permite aprender computación. Incluso, algunas escuelas dan la posibilidad a los apoderados de aprender algunas nociones de computación. Pregunte en la escuela de su hijo o hija por esta posibilidad.

El computador usado razonablemente, con límites de horario y con supervisión de las personas adultas, puede ser una gran herramienta para reforzar los aprendizajes en lectura, escritura y matemáticas.

Usado en forma prudente tiene muchos efectos positivos en los niños y niñas para el desarrollo de la destreza manual, la memoria, la resolución de problemas, el desarrollo del pensamiento y el vocabulario.



El uso excesivo y sin control del computador es peligroso. Muchos juegos son adictivos y los niños y niñas dejan de realizar otras actividades.

Si es bien usado, el computador es un gran aliado para el aprendizaje.

Si su niño o niña tiene acceso a computador e Internet en su casa o en la escuela, hay algunos programas que pueden apoyar en forma entretenida los aprendizajes de las distintas materias.



El portal www.educarchile.cl contiene recursos tales como actividades, textos, juegos, videos, clasificados por asignatura.

El portal www.crececontigo.cl tiene material educativo para niños y niñas preescolares.

El portal www.nacidospara leer.cl entrega consejos a la madre o padre para fomentar la lectura.

Los siguientes programas son recomendables para esta edad. A veces están disponibles en las bibliotecas municipales o en las escuelas:

- “Abrapalabra. La Magia de Aprender a Leer”. Colección de programas que apoya el aprendizaje de la lectura.
- “Juega con las Matemáticas”. Programa que apoya las habilidades matemáticas y de razonamiento para niños y niñas de 6 a 11 años.
- “El conejo lector”. Colección para ejercitar la lectura y las matemáticas.

Es importante que si tienen acceso a internet, los adultos de la familia conversen con los niños y niñas y pongan atención a los contactos que hacen por medio del chat.



La mejor herencia que le podemos dejar a los niños y niñas de nuestra familia es una buena educación.



ACTIVIDAD

1. Haga con su hija o hijo un horario que le ayude a ordenar su tiempo y alcanzar a hacer todo lo que tiene que hacer durante el día. En la página siguiente encontrará uno para rellenar.

Anote la hora destinada a:

- levantarse
- ir a la escuela
- jugar
- tomar once o cenar
- estudiar y hacer las tareas
- preparar uniforme y mochila para el día siguiente
- bañarse
- acostarse

El siguiente horario es un ejemplo. Usted puede adaptarlo al horario de la escuela y sus costumbres familiares.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7:00	Levantarse	Levantarse	Levantarse	Levantarse	Levantarse
8:00 a 15:30	Ir a la Escuela	Ir a la Escuela	Ir a la Escuela	Ir a la Escuela	Ir a la Escuela
15:30 a 16:00	Jugar	Jugar	Jugar	Jugar	Jugar
16:00 a 16:30	Tomar la leche	Tomar la leche	Tomar la leche	Tomar la leche	Tomar la leche
16:30 a 17:30	Estudiar y hacer las tareas	Estudiar y hacer las tareas	Estudiar y hacer las tareas	Estudiar y hacer las tareas	Estudiar y hacer las tareas
17:30 a 19:00	Jugar	Jugar	Jugar	Jugar	Jugar
19:00 a 20:00	Tomar once con la familia	Tomar once con la familia	Tomar once con la familia	Tomar once con la familia	Tomar once con la familia
20:00	Preparar uniforme y mochila para el día siguiente	Preparar uniforme y mochila para el día siguiente	Preparar uniforme y mochila para el día siguiente	Preparar uniforme y mochila para el día siguiente	Preparar uniforme y mochila para el día siguiente
20:15-20:30	Bañarse	Bañarse	Bañarse	Bañarse	Bañarse
20:30	Acostarse	Acostarse	Acostarse	Acostarse	Acostarse

Rellenen el horario, recórtelo y péguelo en la pieza de su hijo o hija. Al final del día revisen juntos si cumplió con el horario.

ACTIVIDAD

2. Visite con el niño o niña la biblioteca de la escuela y llévense el libro que más le guste para leerlo en la casa.

Programa LEM de la escuela:

- Averigüe si en la escuela a la que asisten los niños y niñas de su familia existe el programa Lectura, Escritura y Matemáticas (LEM). Si está, participe en él.

Red Enlaces de la escuela:

- Averigüe si la escuela está conectada por el programa “Enlaces”. Pregunte si hay actividades para que los padres aprendan computación.
- El programa “Enlaces” ayuda a los niños y niñas a aprender computación.



Capítulo 4

Cómo apoyar a los niños y niñas en su desarrollo y crecimiento personal



Este capítulo entrega herramientas a la familia para procurar que los niños y niñas se conozcan a sí mismos, distingan sus habilidades y puedan desarrollar al máximo su potencial (lo que son capaces).

Las **capacidades** se refieren a aptitudes, destrezas o cualidades para hacer bien algo. A esto nos referimos cuando decimos que una persona es “buena para algo”. Algunos ejemplos: “es bueno o buena para cocinar”, “es muy hábil con las manos”, “es bueno o buena para la pelota”, “se lleva bien con todo el mundo”. Estas capacidades dependen de algunas características genéticas pero también del ambiente que rodea a una persona. Una familia que conoce y estimula las cualidades de sus integrantes, favorece que se desarrollen y los ayuda a formar **una autoestima positiva**.

No basta con conocer y aceptar las capacidades que cada uno o una tiene. Se requiere **esfuerzo, voluntad y perseverancia** para desarrollarlas al máximo. Estas capacidades, si se incentivan, se van desarrollando a medida que los niños y niñas crecen.

Junto con fortalecer las capacidades de los niños y niñas es importante enseñarles a **convivir, a llevarse bien con los demás**, es decir, que se formen con valores que facilitan la convivencia, como son la amistad, la solidaridad, la generosidad, la honestidad y el optimismo.

En la familia se inicia la educación que permitirá al niño y la niña ser una persona íntegra que participe provechosamente en la sociedad. Si el niño y la niña viven con adultos que los quieren y se lo demuestran, los tomarán como modelos y aceptarán sus sugerencias de conducta.



Es importante recordar que la forma más efectiva de enseñar es a través del ejemplo.



Questionario: Promoción de la autoestima, capacidades y cualidades personales

El siguiente cuestionario le ayudará a reflexionar sobre cuánto apoya usted el desarrollo de capacidades y la formación de una autoestima positiva en sus niños y niñas y cuánto les enseña a convivir bien con los demás. Piense en su familia y conteste SÍ o NO a las siguientes preguntas. Para contestar considere lo que le pasa la mayoría de las veces.

	Sí	No
1. ¿Le demuestro cariño a mi niño o niña?		
2. ¿Le pregunto cómo le fue en la escuela y me intereso en lo que aprendió?		
3. ¿Lo escucho atentamente (sin hacer otras actividades) cuando me quiere contar algo?		
4. Cuando se equivoca o se porta mal, ¿le hago sentir que sólo fue un error y que se puede mejorar?		
5. ¿Puedo nombrar al menos tres cualidades de mi hijo o hija?		
6. ¿Hago algo para apoyar el desarrollo de sus habilidades especiales o de aquello en lo que es bueno o buena (como cantar, hacer deportes, estudiar y aprender, etc.)?		
7. Como familia, ¿buscamos la manera de solucionar problemas de manera pacífica, sin agredirnos?		
8. Como familia, ¿somos solidarios con nuestro tiempo y cosas?		
9. ¿Damos el ejemplo siendo personas honestas?		
10. ¿Le enseño a buscar la solución a los problemas?		
11. ¿Le entrego responsabilidades a mi niño o niña?		
12. ¿Felicito a mi hija o hijo cuando cumple con sus responsabilidades?		
13. ¿Confío en que otras personas adultas pueden influir positivamente en la vida de mi hijo o hija?		
14. Él o ella, ¿se ve como una niña o un niño seguro de sí mismo, la mayor parte del tiempo?		

Ahora, sume cuántas respuestas **SÍ** y cuántas **NO** tiene.

TOTAL DE RESPUESTAS SÍ

TOTAL DE RESPUESTAS NO

Revise en qué color del semáforo se ubica.

Rojo: Mayoría de respuestas no.

¡PARE! Es hora de hacer algo para fortalecer las capacidades de su niño o niña y enseñarle a relacionarse bien con los demás.

Amarillo: Mitad de respuestas sí y mitad no.

¡PONGA ATENCIÓN a las capacidades de su niño o niña y enséñele a relacionarse bien con los demás!

Verde: Mayoría de respuestas sí.

¡MUY BIEN! Usted se preocupa por desarrollar las capacidades de su niño o niña y enseñarle a relacionarse bien con los demás.

¡SIGA MEJORANDO!

Reflexione:

¿Qué puedo hacer yo para ayudar a mi niño o niña a fortalecer sus capacidades y enseñarle a llevarse bien con los demás?

.....

.....

.....

.....

A continuación encontrará ideas para que los niños y niñas de su familia tengan una autoestima positiva, conozcan y refuercen sus habilidades y aprendan a relacionarse con los demás. Compártalas con su familia.



Para desarrollar una autoestima positiva es importante que el niño o niña conozca sus capacidades y las mejore aún más



La **autoestima** es el valor que cada persona se asigna a sí misma, es cuánto se quiere. Por esto puede ser positiva (alta) o negativa (baja). Un niño o niña con buena autoestima puede reconocer sus cualidades sin prestar mucha atención a sus defectos; se siente a gusto con su forma de ser y confía en que puede lograr las cosas que se propone hacer.

El desarrollo de la autoestima se relaciona con cómo se siente el niño o niña considerado y valorado por su familia (especialmente su madre y padre), por sus pares y otros adultos importantes.

La autoestima de una persona influye directamente en cómo actúa en todas las áreas de su vida. Así, los niños y niñas con autoestima positiva, es decir, que se sienten bien consigo mismos, tienden a ser más responsables, más colaboradores, más amistosos, más creativos, y con más ganas de aprender.

¿Qué se puede hacer para fortalecer la autoestima?

- Demostrarle siempre al niño o niña cariño incondicional. Ej.: “No me gustó eso, pero te quiero igual”.
- Ayudar a que descubra qué puede hacer, de qué es capaz. Ej.: Que parta los huevos o mida la harina para hacer un queque; que trate de andar en bicicleta con ayuda de alguien; que haga la tarea sola o solo.
- Elogiar el esfuerzo por hacer las cosas bien. Ej.: “Me gusta cómo pusiste la mesa, a cada persona le pusiste cubiertos, plato y vaso”; “no importa que te hayas equivocado, se puede tratar de nuevo”.
- Reconocer los logros que alcance. Ej.: “Qué bien te quedó la tarea, te felicito”, “¿viste que podías vestirme solo?”
- Asignarle responsabilidades adecuadas para su edad. Ej.: que le dé de comer al perro, que haga su cama, etc.
- Enseñarle a aprender de los errores.
- Respetar y considerar sus opiniones.
- Guiar a buscar sus propias soluciones en vez de entregarle las respuestas listas, aunque se demore más, utilizando frases como “tú eres capaz de hacerlo”, “piensa y se te va a ocurrir cómo hacerlo”.
- Incentivar al niño o niña a que tome sus propias decisiones.
- Darle ánimo con frases como “tú puedes”, “confío en ti”.



En concreto, lo anterior significa que el niño o la niña sabe que su familia lo/a quiere siempre, aunque se equivoque o se porte mal. Pero lo incentiva a portarse bien y lo felicita por sus logros. Destaca y refuerza las cualidades del niño o niña. En la casa tiene responsabilidades como ayudar en tareas domésticas, hacer sus tareas solo, etc. Se considera su opinión cuando se conversa de algún tema o cuando deben decidir algo como dónde ir de paseo, o qué hacer de almuerzo el domingo, por ejemplo.

Cualidades que los niños y niñas pueden tener y que es importante reforzar:

- Responsable: va a clases todos los días y hace sus tareas.
- Amistoso o amistosa.
- Interesado en aprender.
- Tiene sentido del humor: cuenta historias del colegio de forma chistosa.
- Cooperador o cooperadora: ayuda a levantar la mesa y guarda sus juguetes.
- Se destaca en deportes.
- Generoso: comparte sus cosas con sus hermanos y amigos.
- Muestra respeto hacia las personas mayores.
- Esforzado. Trata de hacer las cosas bien. No se da por vencido fácilmente.
- Canta bien, es entonada o entonado.
- Creativo, se le ocurren ideas originales.
- Muchas otras cualidades que papá, mamá y/o adulto responsable pueden observar si están atentos.



Cuando se está alerta para ver las cualidades de los niños y niñas, continuamente aparecen conductas que reflejan alguna cualidad. Frases como “gracias por ayudarme a ordenar la ropa”, “qué generosa eres”, “me siento orgullosa de ti porque aprendiste a leer”, “eres amistoso igual que tu papá”, “siempre tan chistosa, me alegras el día”, etc. van contribuyendo a formar una buena autoestima.

Si se reconocen y apoyan las cualidades de los niños y niñas, éstas se despliegan con más fuerza.



ES IMPORTANTE SABER QUE...

- Así como en la familia se puede apoyar la formación de una autoestima positiva en los niños y niñas, también se puede contribuir a bajarla o provocar una **autoestima negativa**. Un niño o niña al que se le critica, se le trata con palabras como “tonto”, “flojo”, tendrá una mala opinión de sí mismo.
- Por otro lado, un niño o niña sobreprotegido, al que se le hace todo y no se le dan responsabilidades, crecerá sin conocer sus capacidades y sin la posibilidad de tener logros propios. Es muy importante que niños y niñas tengan la oportunidad de probar qué cosas les resultan, darse cuenta de cuándo se equivocan, saber que pueden volver a intentarlo, etc.

¿Cómo detectar si un niño o niña tiene una autoestima negativa?

Dice o pareciera que piensa alguna de las siguientes frases:

- “No hago nada bien.”
- “No puedo hacer las cosas tan bien como los otros niños y niñas.”
- “No quiero intentarlo. Sé que no me va a ir bien.”
- “No puedo.”
- “Quisiera ser otra persona.”

¿Qué son los talentos?

A veces, una capacidad se da de manera más destacada; es lo que se llama **talento**. Algunos ejemplos son: Claudio Arrau tenía talento para la música, Gabriela Mistral para la poesía, Iván Zamorano lo tiene para el fútbol, Erika Oliveira para el atletismo, etc.

Los talentos pueden ser variados. Hay niños y niñas especialmente dotados en algún aspecto: muy inteligentes o con talento deportivo o artístico o líderes naturales, etc. Los talentos **deben ser cultivados**, pues de otro modo se pierden. Es responsabilidad de los padres y madres descubrirlos y dar las oportunidades para que puedan desarrollarlos.

Si le gusta aprender, preguntarle lo que está viendo en la escuela, facilitarle libros, llevarlo a bibliotecas o museos. Si le gusta un deporte, ayudarlo a ver dónde y cómo lo puede practicar.

Cada niño y niña es especial y vale por el solo hecho de existir.



El esfuerzo, la voluntad y la responsabilidad permiten alcanzar las metas que las personas se proponen

ES IMPORTANTE SABER QUE...

- Junto con reconocer las habilidades, cualidades y talentos de cada persona, se necesita esfuerzo y fuerza de voluntad para desarrollarlas.
- Los niños y niñas con fuerza de voluntad, esforzados y responsables, se atreven a empezar proyectos, tienen capacidad de trabajo, perseveran en sus tareas y, consecuentemente, están orgullosos de sus logros.

¿Cómo se puede fomentar el esfuerzo, voluntad y responsabilidad en los niños y niñas?

Lo primero es **enseñar con el ejemplo**. Si un niño ve a su mamá o su papá levantarse temprano, hacer sus quehaceres, trabajar con esfuerzo, con esmero, es probable que ella o él quiera también esforzarse. Otra cosa muy importante es enseñarle a **valorar el trabajo constante**, mostrándole que éste es necesario para alcanzar las metas que cada cual se propone. Puede decirle que es muy posible que las personas que su niño o niña admira hayan tenido que trabajar intensamente para ser lo que son.



Si su niño o niña tiene un **pasatiempo o interés especial** (por ejemplo, trabajar la madera, leer, armar rompecabezas, bailar, etc.), ayúdelo a esforzarse y ser perseverante cuando realiza esa tarea. En una actividad placentera puede aprender estos hábitos de trabajo que le servirán para otras áreas, como la escuela.



OTRAS MANERAS DE APOYAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE NUESTRA FAMILIA:

- Exigirles de acuerdo con sus capacidades, ¡ni más ni menos!
- Conversar acerca de lo que les gustaría lograr en el futuro (este semestre, año o cuando sean grandes).
- Ayudarlos a plantearse metas posibles de lograr para alcanzar sus objetivos. Ej.: Si tiene que leer un libro para la escuela, todos los días leer media hora; si quiere ser jugador de fútbol tiene que ir a los entrenamientos, etc.
- Enseñarles a cumplir con las normas y límites acordados.
- Evitar ceder ante sus caprichos. Ej.: Si quiere seguir viendo televisión y ya pasó la hora convenida, explicarle y apagarla aunque se enoje.
- Alabar sus logros cuando les han significado un esfuerzo.
- Apoyarlos cuando se sienten mal por un fracaso, enseñándoles a aprender de sus errores.
- Organizar en conjunto un proyecto, por ejemplo, hacer un queque, arreglar el jardín o reparar algo, e incentivarlos a llegar hasta el final.
- Asignarles pequeñas responsabilidades de acuerdo con su edad como, por ejemplo, doblar servilletas, ordenar juguetes o poner la mesa, mostrando que es una buena forma de contribuir con las tareas del hogar.

Aprendiendo a autorregularse

Autorregularse significa controlar nuestra conducta. Se trata de reconocer emociones y sentimientos y expresarlos sin dañar a otros. Se puede aprender a expresar algunas emociones como la rabia y la frustración, utilizando el lenguaje en lugar de algún gesto inadecuado.

Algunos ejemplos:

- Si tiene mucha rabia con un niño o niña que le quitó algo, es importante que se lo diga y procure que se lo devuelva, pero no es adecuado pegarle.
- Si siente frustración porque no le dieron permiso para salir a jugar, es adecuado que lo diga y exprese lo que siente, pero no es apropiado que se arranque o que haga una pataleta.
- Si siente rabia porque perdió un partido de fútbol, debe aprender a aceptar derrotas y calmarse. No estaría bien agredir a los ganadores.
- Si le “da lata” hacer tareas, sería bueno superarla pensando que si las hace se sentirá bien consigo mismo y más tarde podrá hacer algo que le guste.
- Si le da vergüenza hablar frente a sus compañeros y compañeras, es mejor superar la dificultad y hacerlo, en vez de evitar la situación.



La autorregulación se aprende a través del ejemplo, de la conversación y guía de los adultos cercanos.

Las habilidades para una buena convivencia se pueden desarrollar

Niños y niñas aprenden a convivir con otros a partir de lo que ven y viven en los lugares donde pasan la mayor parte del tiempo. La familia es su principal modelo a seguir. Para una buena convivencia hay ciertas habilidades básicas que es importante inculcarles desde pequeños. Estas habilidades les permitirán hoy compartir e integrarse en su grupo de amigos y amigas, y son herramientas útiles para toda la vida. En el capítulo 2 también se exponen ideas para favorecer la buena convivencia.

¿Qué habilidades tienen los niños y niñas que se relacionan bien con otros?

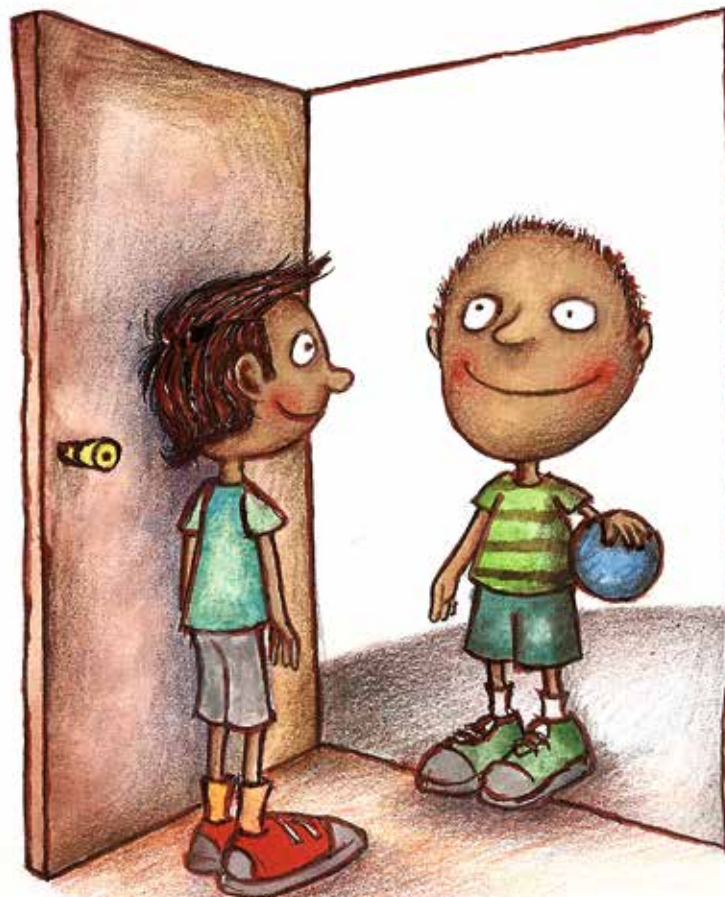
- Hacen amigos fácilmente.
- Respetan a sus compañeros y adultos.
- Tienen buenos modales.
- Se ponen en el lugar de las otras personas.
- Pueden entablar una conversación con otros de su edad o con adultos.
- Siguen las reglas de los juegos.
- Participan en actividades grupales.
- Son alegres.



¿Cómo se puede fomentar que los niños y niñas se relacionen bien?

- Dando el ejemplo al tratar bien a otras personas y cultivando amistades.
- Incentivando a que tengan amistades, dejándolos jugar con otros, invitando a la casa a niños o niñas de su edad.
- Inscribiéndolos en actividades extraprogramáticas para tener la oportunidad de compartir con otros un gusto común, por ejemplo scout, fútbol, folclore.
- Enseñándoles modales como saludar, despedirse, dar las gracias, pedir por favor, pedir disculpas, comer con la boca cerrada, no interrumpir, etc.
- Enseñándoles que deben tener especial respeto y atención con las personas de la tercera edad.
- Alabándolos cuando son amables y respetuosos con otras personas.

En familia se aprenden valores que luego se trasladan a otros ambientes. Algunos valores que favorecen la convivencia son el respeto, la solidaridad, la generosidad y la resolución pacífica de los conflictos.



El **respeto** se basa en el reconocimiento del valor propio y de los demás. Para que un niño o niña aprenda a respetar, debe sentirse respetado. El respeto se enseña con el ejemplo, viendo cómo sus padres respetan a las otras personas, cómo aceptan distintas opiniones y formas de actuar. También se enseña corrigiendo las faltas de respeto. Se corrige un mal comportamiento de manera inmediata, pero en privado, para así no humillar al niño o niña frente a las demás personas.



El respeto a la autoridad se refiere al reconocimiento por parte de los niños y niñas que hay adultos que saben más que ellos en ciertas situaciones y que es bueno que acaten sus normas.

La **solidaridad** se refiere a cooperar con el otro que necesita de nuestro apoyo, no sólo en cosas concretas como entregar ropa o alimentos para familias que enfrentan un incendio, por ejemplo, sino también escuchándolo y acompañándolo.

Siendo solidarios se ayuda a construir un mundo mejor y se superan situaciones difíciles. Quien da, también recibe.

La **generosidad** supone reconocer las necesidades de los demás y hacer algo para solucionarlas dentro de las posibilidades de cada uno.

Los niños y niñas que han desarrollado los valores de respeto, solidaridad y generosidad:

- Reconocen las necesidades de los demás y las propias.
- Ayudan a otros.
- Piden ayuda cuando la necesitan.
- Comparten sus juguetes y materiales.
- Se preocupan por sus compañeros y compañeras.
- Escuchan a los demás.
- Aceptan la diversidad.
- Están alertas a las necesidades de las personas más necesitadas, como ancianos y minusválidos.

¿Cómo se pueden fomentar el respeto, la solidaridad y la generosidad en los niños y niñas?

- Dando el ejemplo; siendo respetuosos, generosos y solidarios con quienes nos rodean.
- A través de cuentos donde se vea a personajes compartiendo, colaborando en diversas situaciones. Ej.: “El Patito Feo”, “El Gigante Egoísta”.
- Compartiendo momentos familiares.
- Incentivando a que compartan sus juguetes con sus hermanos, hermanas, compañeros y/o compañeras.
- Enseñando a escuchar a quien habla respetando su opinión.
- Elogiando sus conductas positivas como cuando comparten algo o apoyan a un compañero o compañera.
- Participando en grupos que incentivan estas conductas como los scouts, equipos deportivos, artísticos, etc.



Resolución pacífica de conflictos

Los desacuerdos y conflictos son parte de la vida cotidiana. Relacionarse bien con los otros implica tener formas pacíficas de resolver estos conflictos y desacuerdos.

Es importante enseñar a los niños y niñas de su familia a enfrentar los conflictos, sin usar la violencia. Es decir, encontrar una solución en que todas las partes estén de acuerdo, en la que seguramente cada una tendrá que ceder algo.

¿Cómo se puede fomentar la resolución pacífica de conflictos en los niños y niñas?

- Reconociendo las situaciones problemáticas y sus posibles soluciones.
- Remarcando la importancia de saber escuchar y comprender a los otros.
- Ayudándolos a buscar soluciones pacíficas a los problemas (sin insultos y sin golpes).
- Enseñándoles a expresar sus sentimientos de manera respetuosa.
- Enseñándoles a pedir perdón y a perdonar.



Ejemplo:

Si su hija o hijo le cuenta que un compañero le quitó la colación, una forma de ayudarlo a resolver el problema de manera pacífica sería:

Primero escucharla o escucharlo, reconociendo su rabia, pena e impotencia por haberse quedado sin colación y comunicar que esos sentimientos son normales al enfrentar una situación así. Luego, conversar sobre la forma de enfrentar al compañero diciéndole de buena manera que eso no se hace, recurriendo al profesor u otra solución pacífica que se les ocurra. También es importante ayudarlo a pensar las razones del compañero: ¿tiene mucha hambre?, ¿no sabe cómo pedir las cosas? La solución también debe tomar en cuenta las motivaciones del otro.

Resolver pacíficamente los conflictos debe considerar los derechos propios. No se trata de “dejarse pasar a llevar”.

Si su niño o niña es violento y tiende a meterse en muchas peleas, pida ayuda. Converse con su Apoyo Familiar, quien le indicará dónde pedir ayuda. Puede ser en el consultorio, en la escuela, en la Oficina de Protección de Derechos (OPD), en la Municipalidad, dependiendo de los servicios con que cuenten.

La honestidad se aprende en familia

ES IMPORTANTE SABER QUE...

- La honestidad implica actuar con la verdad, sea o no conveniente para uno. Es actuar, tomar decisiones y dar respuestas que impliquen transparencia. El ser honesto lleva a ser respetado por los demás y por uno mismo. Las personas honestas reciben la confianza, el apoyo y compañía de otros.
- Los niños y niñas a partir de los 4 años ya distinguen entre fantasía y realidad y, por lo tanto, saben cuándo dicen la verdad y cuándo no.



RECUERDE QUE...

- Niños y niñas están aprendiendo a distinguir lo que está bien y mal, por lo que hay que tener paciencia y perseverancia, y actuar siempre de la misma manera. También hay que fijarse en lo que conversamos delante de ellos y los programas de televisión que ven.

¿Cómo se puede fomentar la honestidad en los niños y niñas?

- Dando un buen ejemplo. Diciendo la verdad, devolviendo lo prestado o lo que no les pertenece, aceptando errores y pidiendo disculpas.
- Corrigiendo con cariño y claridad cuando los niños cometen algún acto deshonesto. Ej.: Si traen algo que no es de ellos de la escuela, preocuparse de que lo devuelvan.

La alegría y el optimismo permiten enfrentar la vida con buen ánimo a pesar de las dificultades

ES IMPORTANTE SABER QUE...

- Una persona optimista se fijará en el lado positivo de las personas y de las situaciones. Un niño y una niña optimistas tienen esperanzas para el futuro, imaginan posibilidades de progreso. Incluso, se ha demostrado que las personas optimistas tienen mejor salud y mejores relaciones con otros.
- Los niños y niñas optimistas en general son entusiastas, realizan actividades nuevas, perseveran cuando algo no les resulta y salen adelante en situaciones difíciles.



¿Cómo se puede fomentar el optimismo en los niños y niñas?

- Dando el ejemplo: buscando el lado positivo de las situaciones, "viendo el vaso medio lleno en vez del medio vacío".
- Enseñándoles a buscar soluciones ante los problemas.
- Reconociendo el esfuerzo, interés y dedicación.
- Ayudándoles cuando lo necesitan.
- Promoviendo un ambiente alegre y con sentido del humor.

Los niños y niñas que aprenden a enfrentar situaciones difíciles son más fuertes y seguros



ES IMPORTANTE SABER QUE...

- La capacidad para enfrentar dificultades permite a las personas desarrollarse psicológicamente sanas y socialmente adaptadas. Los niños y niñas necesitan herramientas que les sirvan en los momentos de adversidad para sobreponerse, crecer y desarrollarse apropiadamente.
- Es importante enseñar a niños y niñas que la adversidad y las dificultades son parte de la vida; las personas que saben enfrentarlas salen fortalecidas. Muchas veces se deben realizar varios intentos que no resultan, antes de lograr lo que se quiere.

¿Cómo se puede fomentar que los niños y niñas aprendan a enfrentar situaciones difíciles, de acuerdo con su edad?

- Procurando tener una red de apoyo con la familia y los amigos y amigas.
- Favoreciendo una buena relación con la escuela y la comunidad (conocer a los profesores, profesoras, vecinos, vecinas, personas de los negocios cercanos al lugar de residencia).
- Con la presencia de una persona adulta cercana e importante que les entregue apoyo.
- Estimulando la autonomía e independencia.
- Dando la posibilidad de resolver pequeñas dificultades acordes a su edad.
- Conversando sobre posibles soluciones ante situaciones adversas.
- Consolando frente a situaciones difíciles.
- Mostrándoles ejemplos de la vida en que las cosas resultan bien a pesar de que pueden ser muy difíciles.



Las personas adultas cercanas e importantes son esenciales en la vida de los niños y niñas. Ellos pueden ayudar a que estos se desarrollen, preparándolos de mejor manera para desenvolverse en el mundo de hoy, con mayor optimismo y seguridad.



RECUERDE QUE...

- Hay adultos importantes para los niños y niñas fuera de la familia. En primer lugar profesores, profesoras y personal de la escuela. También vecinos y otras personas de la comunidad como algún líder deportivo o religioso. Algunos de ellos o ellas pueden ser modelos y apoyo para los niños y niñas de su familia.

ACTIVIDAD

Haga un listado con las características positivas y talentos que ve en cada uno de los niños y niñas de su familia. Luego compártalo con él o ella y comenten si ambos están de acuerdo, en qué se parecen, qué característica les gusta más y qué pueden hacer para desarrollar ese talento.

Ejemplo:

Si mi hijo o hija es bueno para la pelota, podría inscribirse en un equipo de fútbol o de básquetbol de la comunidad o del colegio. La mamá, papá o adulto responsable podría acompañarlo y alentarlos en los partidos.

Listado de características positivas de (nombre):

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Como es bueno en:

Podríamos:

Programa “Habilidades para la vida”

Recuerde averiguar si en la escuela a la que asisten los niños y niñas de su familia se está aplicando el Programa “**Habilidades para la Vida**” de JUNAEB. En él se trabajan las distintas habilidades, destrezas y conocimientos que permiten a niños y niñas desarrollarse de mejor modo.

Este programa realiza talleres para los estudiantes y también para sus padres y madres.

¡Pregunte y participe!

Capítulo 5

Accidentes y enfermedades: prevenir es mejor que curar

El ejemplo que los padres y adultos dan es fundamental para que sus hijos e hijas aprendan a llevar una vida sana. El esfuerzo por enseñar hábitos saludables es la clave para que se puedan prevenir enfermedades y accidentes, así como el consumo de alcohol y drogas.

Los **hábitos** son actividades que al repetirlas se convierten en costumbre y, por lo mismo, después de un tiempo ya no hay que esforzarse en realizarlas. Es importante saber que para que los niños y niñas de nuestra familia tengan hábitos, tanto ellos como nosotros tenemos que ser perseverantes y constantes con estas costumbres.

Existen hábitos positivos (como lavarse los dientes después de cada comida, ordenar la mochila el día anterior, comer en la mesa, hacer ejercicio, etc.) y hábitos negativos (fumar, dormirse tarde, comer en cualquier sitio y a cualquier hora, ver mucha televisión, etc.). Hay que intentar cambiar aquellos hábitos negativos por otros que sean un aporte para los propios niños y niñas y para la vida diaria familiar.





El aprendizaje es más fácil cuando se hace con cariño, respeto, constancia y dando el ejemplo.

ES IMPORTANTE SABER QUE...

- Si promueve hábitos saludables en el hogar, sus hijos e hijas se lo agradecerán, ya que al tener una rutina conocida, irán creciendo como personas seguras, autónomas y con capacidad para cuidarse a sí mismas.
- La mayoría de los accidentes y enfermedades se pueden prevenir.
- Tratar a tiempo las enfermedades ayuda a que los niños y niñas se recuperen pronto.
- El mejor momento para prevenir el consumo de alcohol y drogas es cuando los hijos e hijas son pequeños.

Siempre es mejor prevenir que curar.

Cuestionario: Como familia, ¿tenemos hábitos saludables y prevenimos accidentes?

El siguiente cuestionario le servirá para revisar si existen buenos hábitos en su hogar y saber si es que previene algunos accidentes y/o enfermedades. Piense en su familia y conteste SÍ o NO a las siguientes frases.

	Sí	No
1. Los niños y niñas de la familia tienen horario para levantarse y acostarse.		
2. Compartimos al menos una comida diaria todos juntos en la mesa.		
3. Todos nos lavamos las manos antes de comer.		
4. El lugar donde se preparan los alimentos es limpio y seguro.		
5. Siempre botamos la basura en el basurero.		
6. Nuestra casa es ventilada y aseada todos los días.		
7. Nos lavamos o duchamos todos los días.		
8. Cada uno tiene su cepillo dental y nos lavamos los dientes como mínimo una vez al día.		
9. Los niños y niñas de nuestra familia tienen tiempo libre después de la escuela para jugar.		
10. Mantenemos fuera del alcance de los niños, con llave o candado, los cajones y armarios donde se encuentran elementos peligrosos para ellos (Ej.: Cloro, remedios, cuchillos, tinturas, productos de limpieza, parafina, etc.).		
11. Mantenemos fuera del alcance de los niños y niñas el hervidor de agua, recipientes calientes, el brasero y/o estufa.		
12. Los adultos enseñamos a los niños y niñas de la familia que deben cruzar en el semáforo y mirar para ambos lados antes de cruzar la calle.		
13. El patio o lugar donde juegan los niños y niñas no tiene elementos peligrosos como fierros, elementos con puntas, basura, etc.		
14. Nos preocupamos de mantener al día los controles de salud de los niños y niñas: sus vacunas, los controles del “niño sano”, los controles dentales, entre otros.		
15. Los adultos de la familia nos preocupamos de dar el ejemplo a los niños y niñas de un estilo de vida saludable. Por ejemplo: nos alimentamos bien, caminamos, hacemos actividades en la naturaleza, no consumimos drogas.		
16. Los niños y niñas de la familia conocen nuestra opinión acerca de que no deben consumir alcohol y drogas ya que les hacen mal.		

Ahora, sume cuántas respuestas **SÍ** y cuántas **NO** tiene.

TOTAL DE RESPUESTAS SÍ

TOTAL DE RESPUESTAS NO

Revise en qué color del semáforo se ubica.

Rojo: Mayoría de respuestas no. **¡PARE!** Es hora de poner atención a sus hábitos y cambiar.

Amarillo: Mitad de respuestas sí y mitad no. Están bien encaminados, pero **¡PONGA ATENCIÓN** a sus hábitos y evite malos ratos!

Verde: Mayoría de respuestas sí. **¡MUY BIEN!** Su familia tiene buenos hábitos. **¡SIGA MEJORANDO!**

Reflexione:

¿Qué puedo hacer yo para mejorar los hábitos de mi familia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A continuación encontrará algunas ideas para enseñar buenos hábitos en su casa y cómo prevenir enfermedades, accidentes y el consumo de alcohol y drogas. Compártalas con su familia.



Buenos hábitos de higiene evitan enfermedades

¿Qué es tener una buena higiene?

Cuando nuestro **cuerpo, boca, alimentos** y también la **casa** donde vivimos están limpios y cuidados, nuestra familia tiene una buena higiene, la cual es fundamental para la salud, pues permite mantener alejados a gérmenes y enfermedades. La higiene corporal y del ambiente que nos rodea debe realizarse a diario. Es importante implementar una rutina de limpieza donde los niños y niñas participen activamente.



¿Qué se debe hacer para tener una buena higiene corporal?

- Lavarse las manos antes de cada comida, después de ir al baño y después de jugar o estar en contacto con tierra o desperdicios.
- Ducharse o lavarse todos los días.
- Cambiarse la ropa que está sucia.
- Mantener las uñas de manos y pies cortas y limpias.
- Mantener el pelo limpio.
- Cambiarse a diario la ropa interior.



¿Por qué es importante cuidar la higiene de la boca?

Porque si no la cuidamos, además de tener mal aliento, se forman caries. Esto puede causar dolor y molestias que nos pueden impedir comer bien, hablar y realizar nuestras tareas diarias.

¿Qué son las caries?

Las caries (“picaduras”) son una enfermedad infecciosa que puede causar inflamación y dolor. Las bacterias de esta infección rompen los dientes, con todas las molestias que eso tiene, y deben ser tratadas a tiempo. Comer muchos dulces y no lavar luego las dientes puede provocar las caries.



Para no tener caries y cuidar nuestra higiene bucal es recomendable...

- Cepillarse los dientes después de cada comida.
- Reducir la cantidad de dulces que comemos.
- No usar los dientes para cortar hilos, abrir botellas o comerse las uñas.
- Tener cada niño y niña su cepillo dental y cambiarlo cada cierto tiempo.

ES IMPORTANTE CUIDAR LOS DIENTES DE LECHE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS PORQUE...

- Los dientes con caries producen dolor y hacen que sea difícil comer alimentos.
- Los dientes de leche ayudan al desarrollo del habla del niño o niña.
- Guardan un espacio para la salida de los dientes definitivos.

A continuación se presenta una tabla sobre el desarrollo bucal de niños y niñas por edad. Revise el tramo de edad que corresponde a su hijo o hija.

Desarrollo buco dentario en los niños de 3 a 12 años

	Dientes	Cepillado y pasta de diente
3-5 años	Tiene su dentadura de leche completa.	Diario, realizado por un adulto. Puede comenzar a usar pasta para niños (sin flúor). Si no puede comprar esta pasta especial, entonces preocúpese de que el niño o niña ocupe pasta dental de adultos pero en pequeña cantidad.
5-6 años	Aparecen las primeras muelas definitivas. Empieza a cambiar los dientes.	Diario. Puede cepillarse solo, pero es bueno que un adulto lo supervise. Usar pasta infantil en pequeñas cantidades, luego incorporar la seda dental.
7-12 años	Cambia todos sus dientes de leche. Es normal que el recambio se adelante o retrase unos meses.	Diario. Puede cepillarse bien y cuidar su salud bucal.

¿Cómo se realiza un buen cepillado de dientes?

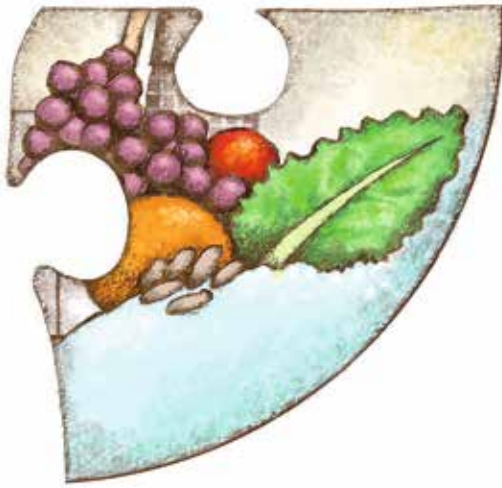
- Mínimo dos minutos y por toda la superficie de la boca.
- Cepillarse con cuidado y delicadeza, no es necesario frotar fuertemente ya que se pueden dañar las encías.
- Cepillarse la lengua.



ES IMPORTANTE SABER QUE...

- Entre las garantías incluidas en el Plan AUGE está la **“Salud oral integral del niño de 6 años”**, que consiste en una atención odontológica en su consultorio, dirigida a educar, prevenir y tratar al niño y niña de 6 años para mantener una buena salud bucal. **Aproveche este beneficio y lleve a los niños y niñas de su familia.**
- En algunas escuelas existe el Programa de **“Salud Escolar”**. Este programa consiste en que todos los niños y niñas son evaluados por un médico. Estas evaluaciones médicas incluyen revisión **dental, de la visión, audición y columna** de los estudiantes. Estas evaluaciones le ayudarán a prevenir futuras enfermedades en los niños y niñas de su familia.





La higiene de los alimentos es fundamental...

Al consumir nuestros alimentos podemos entrar en contacto con microbios y bacterias, los cuales producen enfermedades, que van desde simples diarreas a enfermedades más graves como el tifus o la hepatitis. Pero esto es fácil de evitar, basta con poner en práctica algunas reglas sencillas al **preparar, consumir y guardar** los alimentos.

Al preparar los alimentos:

- Cocinar en un ambiente limpio, ventilado y sin la presencia de insectos y animales.
- Barrer antes y después de la preparación de los alimentos.
- Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Mantener las uñas cortas y limpias.
- Lavar bien las frutas y verduras.
- Lavar y secar los utensilios de cocina apenas los termine de usar.
- Antes de abrir el envase de un alimento, leer su fecha de vencimiento.



Al **consumir** los alimentos:

- Tener limpio y ventilado el lugar donde se servirá la comida.
- Lavarse las manos antes de comer.
- Si nota algún mal olor en la comida o algo descompuesto, no comerlo.



Al **guardar** los alimentos:

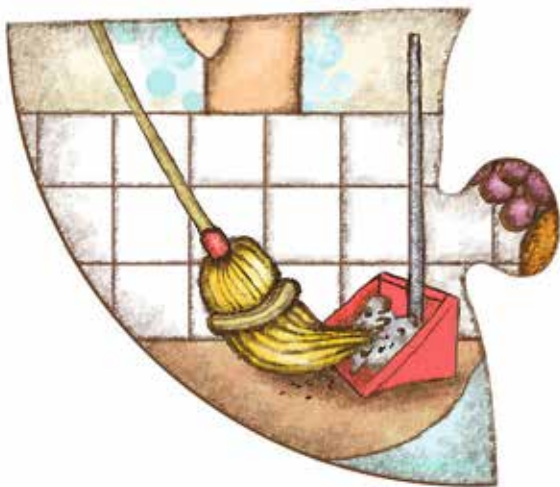
- Usar envases, jarros o frascos limpios y con tapa.
- Guardarlos de forma inmediata, luego de su preparación.
- Dejarlos en un lugar fresco, seco, ventilado y limpio.
- Dejarlos fuera del alcance de insectos y animales.

Cuando los niños y niñas, bajo la supervisión de un adulto, participan ayudando a preparar y guardar los alimentos, van aprendiendo prácticas de higiene y hábitos saludables.



El aseo de la casa es también muy importante

Mantener la casa aseada es importante para la prevención de enfermedades. Además, un hogar limpio contribuye al bienestar de todas las personas que ahí viven.



ES IMPORTANTE SABER QUE...

- Eliminar la basura ayuda a evitar un foco de infección para su familia y sus vecinos, ya que ésta atrae a insectos, animales y parásitos que pueden transmitir enfermedades. Para esto, se deben depositar las bolsas con basura en un tarro o cajón con tapa mientras se espera que pase “el camión de la basura” o, en caso de no existir este servicio, enterrar las bolsas en un “relleno sanitario”, cubriéndolas con tierra.

¿Qué se necesita para tener una buena higiene de nuestra casa?

- Ventilar las piezas para renovar el aire que se respira, tanto en verano como en invierno.
- Barrer toda la casa, especialmente los rincones y debajo de camas y sillones.
- Sacudir todas las superficies donde se junta polvo.
- Sacar la basura de la casa todos los días.
- Es recomendable que los animales se mantengan fuera de la casa, ya que también pueden transmitir enfermedades.
- Si tiene patio: limpiarlo, ordenarlo y que no tenga elementos peligrosos que puedan ser usados por los niños y niñas en sus juegos.



Si descansamos bien...
¡despertamos contentos, con energías y aprendemos mejor!



El buen descanso permite empezar el día con energía y tener mayor concentración, por lo tanto, los niños y niñas aprenden mejor y más fácilmente. Por esto, es importante que adquieran hábitos del buen dormir. Los niños y niñas deben tener claro que existe un horario para dormir y para despertar, así como un lugar asignado para ello. Si tienen entre 4 y 5 años deberían dormir cerca de 11 horas y los de 6 a 12 años, alrededor de 10 horas.





¿Cómo se puede tener un buen descanso?

- Teniendo un horario para dormirse y levantarse.
- Teniendo un lugar limpio y seguro para dormir.
- Durmiendo cada uno en su propia cama.
- Cuidando que no hayan ruidos.
- Evitando que los niños y niñas hagan actividades que los agiten antes de dormir.
- Preocupándose de que los niños y niñas no vean televisión antes de dormir.
- Poniendo una luz suave o apagando la luz (dependiendo de lo que sus hijos o hijas prefieren).
- Leyéndoles un cuento o contándoles una historia para que se duerman.
- Acompañando a las niñas y niños a la cama, arropándolos y dándoles las buenas noches.

¿Qué pasa si los niños o niñas duermen mal?

- Están más enojones, mañosos o irritables.
- Les cuesta concentrarse en la escuela.
- Les es más difícil recordar las cosas.
- Pueden estar más hiperactivos, nerviosos y/o excitados.
- Pueden subir de peso.

Diez a quince días antes del inicio de la escuela, es bueno para los niños y niñas comenzar a dormirse y levantarse más temprano. De esta manera sus relojes biológicos se ajustarán y les costará menos seguir el nuevo horario.

Tener tiempo libre para jugar y distraerse hace bien

La rutina diaria de muchos niños y niñas consiste en levantarse temprano, tomar rápido desayuno, ir a la escuela, después llegar a la casa a hacer tareas, comer, dormir y hasta el próximo día, donde se repetirán las mismas actividades. Entonces es importante hacerse la pregunta: ¿En qué momento nuestros hijos e hijas tienen tiempo para jugar y tiempo para ser niños y niñas?

El juego es muy importante para los niños y niñas. Jugando aprenden y se entretienen.

El juego les da la oportunidad de...

- Entretenerse.
- Ser creativos.
- Aprender nuevas cosas.
- Experimentar nuevas emociones.
- Compartir con otros niños y niñas.
- Comunicarse.
- Competir sanamente.
- Aprender reglas de una manera entretenida.



¿Cómo se puede ayudar a que niños y niñas le den un buen uso a su tiempo libre?

- Organizando CON ellos y NO POR ellos, las actividades que harán.
- Preguntándoles qué les gusta hacer y qué les entretiene: dibujar, cantar, hacer deportes, recoger cosas del patio, leer, etc.
- Tratando de participar de su tiempo libre para compartir con ellos, conversar y conocerlos más.
- Respetando su tiempo y cuidándolos mientras juegan.
- Saliendo con ellos o ellas a pasear y a visitar parques, canchas o plazas.



CON LA TELEVISIÓN, EL COMPUTADOR Y LOS VIDEOJUEGOS, ES IMPORTANTE QUE...

- Los niños y niñas no estén frente a la pantalla más de 2 horas diarias.
- Escoja los programas que **verán los niños y niñas y de acuerdo con la edad que tienen. Mamá, papá y/o adulto responsable deben saber qué ven sus hijos e hijas.**
- Apague la televisión en horarios de comida, cuando se hacen las tareas y cuando es hora de dormir.
- No usar la televisión para tranquilizar o dormir a los niños y niñas.
- Si tiene acceso a Internet en su hogar, restringir las páginas que pueden visitar y sólo permitirles chatear con amigos conocidos.

La televisión, el computador y los videojuegos NO son las únicas actividades que los niños y niñas pueden hacer en su tiempo libre. Estas actividades fomentan el sedentarismo (falta de ejercicio físico) y no dejan que los niños y niñas interactúen con otras personas.

AYÚDELOS A QUE:

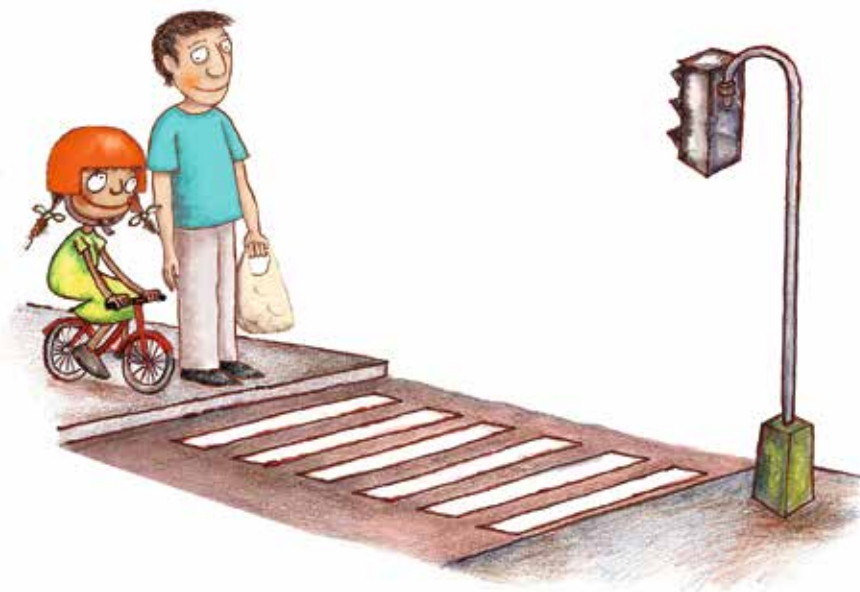
- Jueguen
- Se muevan
- Compartan con otros niños y niñas
- Se entretengan
- Inventen juegos
- Salgan a jugar al patio, plaza, cancha o parque



Es posible prevenir accidentes en el hogar

La mayoría de los accidentes en el hogar se producen por **caídas, intoxicaciones** y/o **quemaduras**. Para evitar estas situaciones es necesario poner en práctica algunas normas básicas de cuidado.

Es recomendable que los niños y niñas de esta edad no estén solos en el hogar, puesto que requieren supervisión. Si tiene que salir y no puede llevarlos, déjelos al cuidado de algún familiar adulto o vecina. Pueden quedar a cargo de un hermano o hermana mayor de 15 años, mientras no entorpezca su asistencia a clases. No es recomendable que menores de 15 años sean responsables o queden al cuidado de los hijos más pequeños, especialmente porque ellos o ellas también son niños o niñas.



GOLPES Y CAÍDAS

¿Cómo prevenir los golpes y caídas?

Para prevenir los golpes, caídas y/o accidentes **no debe prohibirles** a los niños y niñas salir a jugar, sino que procurar que estén en lugares seguros, **acompañarlos** y enseñarles a tener **conductas seguras** como:

- Cruzar en el semáforo o en pasos peatonales.
- No andar solos o solas en bicicleta por la calle.
- Utilizar casco para andar en bicicleta.
- Subir y bajar de la micro con precaución y sin correr.

¿Cuándo hay que preocuparse por un golpe o una caída y llevar a un niño o niña a un centro de salud? Cuando...

- Hay pérdida de conciencia.
- Las heridas sangran mucho.
- Hay deformación o inflamación evidente de alguna parte del cuerpo.



INTOXICACIONES

Existen **productos tóxicos que son peligrosos** y generalmente se encuentran en el hogar: tinturas, colonias, desodorantes, medicamentos, cloro, detergentes, gas licuado, parafina, entre otros.



Con estos productos deben tomarse las siguientes medidas...

- Guardarlos fuera del alcance de los niños y niñas.
- Guardarlos en sus envases originales (nunca en envases que puedan confundirse, como por ejemplo en botellas de bebidas gaseosas).
- Botar los medicamentos vencidos.

En caso de que su hijo o hija haya ingerido algún producto tóxico o tenga la sospecha de que lo haya hecho:

Se debe **llamar de inmediato** al Centro de Toxicología para recibir ayuda mientras se lleva al niño o niña al centro de urgencia.

Fono: 02 – 6353800

Tenga especial preocupación si presenta:

- **Vómitos**
- **Enrojecimiento de la piel**
- **y/o Mareos**

NO OLVIDAR llevar al centro de urgencias aquello que provocó la intoxicación y si fuesen medicamentos, intentar calcular la cantidad ingerida.

QUEMADURAS

En el hogar las quemaduras se originan generalmente por líquidos calientes, contacto con estufas o braseros. También hay casos de quemaduras por golpes eléctricos y por incendios causados por cigarrillos encendidos, juegos con fósforos o fallas en el sistema eléctrico.



¿Cómo prevenir las quemaduras?

- Deje fuera del alcance de niños y niñas, hervidores y recipientes calientes.
- Proteja a los niños y niñas de braseros y fogones.
- No coloque estufas cerca de las camas o cortinas por el riesgo de inflamación.
- Cocine en los quemadores o platos de atrás de la cocina.
- Enséñeles a **no** manipular fósforos o encendedores.
- Enséñeles que no deben tocar aparatos eléctricos con las manos mojadas.
- Preocúpese de que los cordones de los electrodomésticos (de planchas, hervidores) no queden a la altura de los niños y niñas.
- Proteja los enchufes para evitar que los niños y niñas metan los dedos.
- Preocúpese de que no hayan cables eléctricos pelados.
- No encienda una cantidad excesiva de aparatos eléctricos al mismo tiempo, pues pueden producirse sobrecargas y cortocircuitos.





¿Qué hacer en caso de una quemadura por fuego o líquidos calientes?

- Retire al niño o niña de la fuente de calor.
- Eche agua fría sobre la parte del cuerpo afectada.
- Retire la ropa con mucho cuidado y vuelva a poner agua fría sobre el área quemada.
- Cubra con una sábana limpia y llévelo a un centro de urgencias.

NO aplicar ningún tipo de crema o pomada, aceite o talco ni reventar las ampollas que se formen.

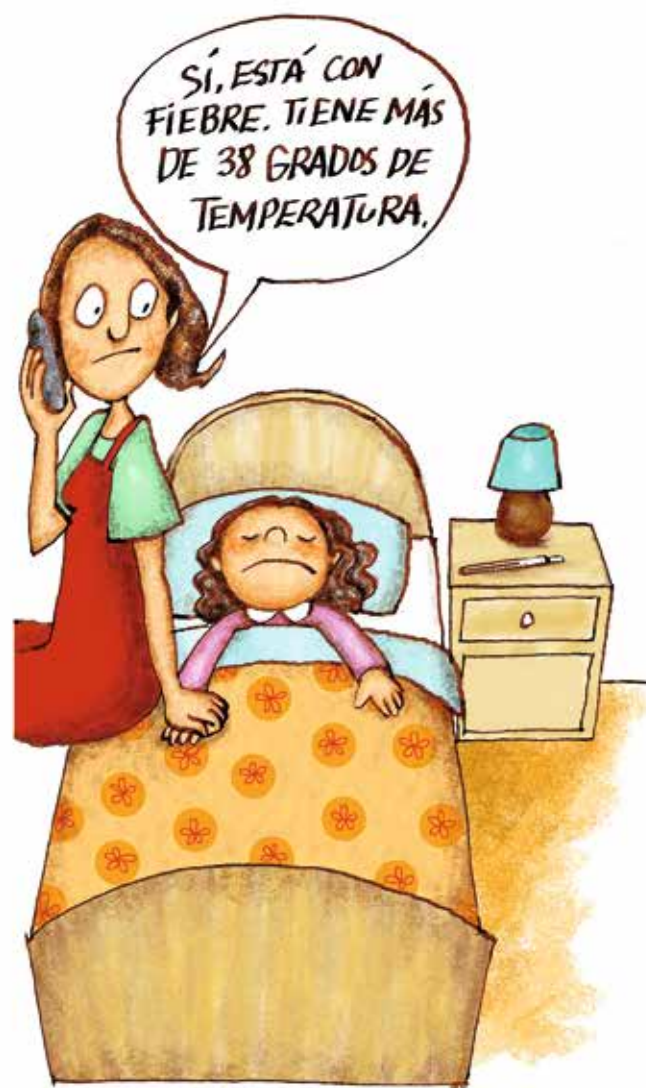
¿Qué hacer si le da la corriente?

- Cortar la electricidad o desenchufar el artefacto.
- Nunca tocar al niño o niña directamente para que no le de la corriente a usted.
- Separarlo de la fuente de corriente eléctrica, tomándolo con objetos que no transmitan electricidad como una frazada o madera (palo de escoba o silla de madera).

Las quemaduras por electricidad NO se tratan con agua. Ir de inmediato a un servicio de urgencia.

Conociendo las enfermedades podemos prevenirlas y tratarlas adecuadamente

Es común que niños y niñas se enfermen. Es importante conocer cuáles son las principales enfermedades que los afectan, cómo prevenirlas y qué hacer cuando se presentan. A continuación se describen las enfermedades más frecuentes en los niños y niñas de 4 a 10 años: bronquitis, diarrea y pediculosis.



BRONQUITIS

¿Qué es?	<p>Es una inflamación de los bronquios. Cuando éstos se infectan, el paso del aire a los pulmones se dificulta y vienen ataques de tos con secreción gruesa. La <i>bronquitis obstructiva</i>, a diferencia de la <i>bronquitis común</i>, presenta dificultad para respirar, al pasar el aire por los bronquios produce un ruido similar a un silbido, característica que facilita su diagnóstico. Algunos síntomas que se pueden presentar son:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tos• Mucosidad nasal• Ruido en el pecho• Dificultad para respirar• Fiebre baja (o puede no haber fiebre)
¿Qué hay que hacer?	<p>El tratamiento consiste en dejar que el niño o niña enfermo tosa, por esto no se recomienda el uso de jarabes antitusivos. En algunos casos el médico puede recetar un medicamento (que ayude a hacer más fluida la secreción) y el uso de inhalador. Si hay más niños o niñas en la casa, tratar de que estén lo menos posible cerca de la persona enferma.</p>
¿Cómo prevenirla?	<ul style="list-style-type: none">• No fumar en la casa.• Ventilar la casa y sacudir superficies con polvo.• Evitar peluches y, si los hay, mantenerlos limpios.• Evitar contacto con animales peludos.• Evitar el contacto con personas resfriadas.• Lavarse frecuentemente las manos.



Se le debe llevar a un centro de salud cuando...

- Presente temperatura en la axila sobre 38,5 grados o al tacto se sienta muy afiebrado o afiebrada.
- Tenga tos muy intensa, con flema o vómitos.
- Le suene el pecho.
- Tenga la respiración agitada.
- Esté muy decaído o decaída.

DIARREA

<p>¿Qué es?</p>	<p>La diarrea consiste en un aumento del número de deposiciones (heces que el niño o niña evacua, que pueden ser blandas, semi-líquidas o totalmente líquidas). Muchas veces la diarrea va acompañada de fiebre o vómitos.</p> <p>Posibles causas...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infecciones • Intolerancia a algunos alimentos • Uso de antibióticos • Consumo exagerado de frutas o jugos • Otras enfermedades <p>Es muy importante que el niño o niña enfermo tome mucho líquido para evitar que se deshidrate debido a la diarrea.</p>
<p>¿Qué hay que hacer?</p>	<p>Darle al niño o niña:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Líquido o agua de arroz (ver receta en recuadro) • Gelatina • Sopas • Fideos • Pollo • Pescado bien cocido • Fruta cocida <p>No se deben comer... frutas y verduras crudas, frituras ni alimentos muy condimentados.</p>
<p>¿Cómo prevenirla?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lavar bien los alimentos • Lavarse las manos antes de manipular los alimentos • Mantener la basura tapada

Agua de arroz

Echar a cocer en 4 tazas de agua, media taza de arroz, poner palitos de canela y azúcar, dejarlo hervir por 15 minutos aproximadamente. Luego, escurrir el agua y dejar que ésta se enfríe.



Se debe acudir al médico cuando...

- La diarrea dure más de dos o tres días.
- Las deposiciones tengan sangre o mucosidad.
- Sean muy seguidas.
- Existan signos de deshidratación como: marearse al sentarse o pararse, boca reseca, disminución de orina, ausencia de producción de lágrimas, entre otros.
- La diarrea esté acompañada de vómitos, fiebre o cólicos.

PEDICULOSIS

¿Qué es?	<p>Es la presencia de piojos, que son pequeños insectos que viven y andan por el pelo y producen picazón. Los huevos de los piojos son las liendres.</p> <p>¿Cómo se contagia?</p> <p>El contagio se produce por contacto con una cabeza con piojos. Los piojos pueden caminar de una cabeza a la otra o a través del uso de peines, pinches, gorros, cepillos de pelo y ropa de cama.</p>
¿Qué hay que hacer?	<ol style="list-style-type: none">1. Aplicar un producto especial (idealmente que contenga Permetrina) sobre el pelo seco, especialmente en la nuca y detrás de las orejas. Poner una gorra, dejar reposar al menos por 6 horas y enjuagar.2. Lavar con shampoo corriente 24 horas después. Para soltar las liendres puede usarse vinagre en el último enjuague y sacarlas con ayuda de un peine de dientes finos.3. Lavar con agua caliente la ropa de cama y aquello que haya tenido contacto con el pelo.4. El tratamiento debe ser aplicado a toda la familia y avisar en la escuela.5. Volver a aplicar el tratamiento después de 7 días.
¿Cómo prevenirla?	<ul style="list-style-type: none">• Evitar el uso de cepillos, gorras y pinches de otras personas.• Evitar el contacto físico con personas con pediculosis.• Enviar a la escuela a las niñas con el pelo amarrado.• Lavar frecuentemente el pelo y cepillos.

Pregúntele a su Apoyo Familiar dónde deben asistir en caso de urgencias. Anote los datos al final de este libro.



Queremos una familia que previene el consumo de alcohol y drogas



En la edad escolar, e incluso más pequeños, es cuando se forman los valores y las habilidades para cuidarse y cuidar de otros, para que los niños y niñas confíen en sí mismos y no se dejen influenciar por los demás, y para relacionarse positivamente con sus compañeros, compañeras y familia.

La familia es un lugar clave para prevenir el consumo de drogas y alcohol.

Si en su familia hay personas que abusan de sustancias y especialmente si los adultos y jóvenes que viven en la casa han tenido problemas con el alcohol o drogas, es importante estar más atentos.



ES IMPORTANTE SABER QUE...

- Hay drogas legales e ilegales, pero todas son **dañinas** para la salud.
- El **alcohol y las drogas pueden generar adicción**, es decir, pueden convertirse en un hábito muy difícil de abandonar y a medida que pasa el tiempo se necesita consumir mayor cantidad para lograr el efecto de placer o satisfacción que producen el consumo de alcohol o drogas.
- El consumir drogas **aparenta ser atractivo** porque produce satisfacción y placer inmediato; pero al poco tiempo de estar consumiendo, surgen consecuencias negativas para la persona y quienes la rodean.
- El consumo de drogas ilícitas y de alcohol en exceso produce daño para la salud, **afecta las relaciones con los demás** y aumenta la probabilidad de sufrir **accidentes y cometer delitos**.
- **Beber alcohol** es una práctica aceptada entre las personas adultas. Es común que los adultos consuman vino o cerveza en comidas, celebraciones u otras actividades sociales, pero es ilegal beber en la vía pública, manejar si se ha bebido o que menores de edad compren alcohol.
- La **marihuana** es una droga y aún cuando se pruebe por curiosidad, está muy asociada al consumo de otras drogas de mayor riesgo en el mediano plazo.
- La **pasta base es tóxica**, contiene bencina, éter, parafina y otros químicos nocivos para el organismo.
- El **tabaco o cigarrillo daña la salud**. La gran diferencia con otras sustancias tóxicas es que es legal y que el fumador no pierde conciencia. Si alguien en su familia fuma y su hijo o hija le pregunta por qué lo hace, puede explicarle que cuando comenzó no entendía lo peligroso que era para la salud y que, una vez que un fumador comienza, es difícil dejarlo.
- **Los remedios** recetados por un médico para tratar alguna enfermedad hacen bien, pero el uso indiscriminado y auto-medicado puede ser adictivo y peligroso para la salud.

¿Qué se puede hacer para prevenir que niños y niñas consuman alcohol y drogas en el futuro?

- **Enséñeles a cuidarse a sí mismos.** Dígalos que existen cosas que son buenas para su salud y que otras no lo son.
- **Permita y respete que digan NO** en ciertas ocasiones. Por ejemplo, respetar si no la quieren acompañar a comprar pan, o si no quieren comer en ciertas ocasiones.
- **Acompañe y supervise sus actividades.** Los niños y niñas cuyos padres, madres o adultos responsables comparten con ellos o ellas, saben dónde están y conocen a sus amigos, tienen menos probabilidades de consumir drogas.



- **Conozca a sus amigos o amigas** y recíbalos en su casa.
- **Participe activamente en la escuela** y en otros lugares donde se desenvuelven los niños y niñas de su familia.
- **Evite tomar remedios en frente de los niños y niñas.** Si lo hace, explíqueles el porqué debe hacerlo, haciéndoles ver que hay una razón específica, que deben tener cuidado al tomarlos y que son buenos para la salud sólo cuando se los receta un doctor.
- **Transmita a los niños y niñas que no está de acuerdo con el consumo de drogas.** Cuénteles **experiencias** que conozca de personas que han tenido problemas de consumo.
- **Predique con el ejemplo.** Los niños y niñas están en una edad en que los padres son el ejemplo más importante que imitan.
- **Hable** con ellos sobre los efectos negativos de consumir tabaco, alcohol y otras drogas.

En caso de necesitar ayuda específica para la prevención o tratamiento de drogas, consulte al final de esta guía los lugares y teléfonos a los cuales puede acudir.

ACTIVIDAD

1. Piense, con ayuda de su familia, cuáles son los hábitos saludables que tienen en el hogar y anótelos. Luego escriba aquellos hábitos que le gustaría que desarrollaran. Comenten juntos aquello que pueden ganar como familia al instaurar un hábito saludable.

Hábitos existentes	Hábitos por desarrollar

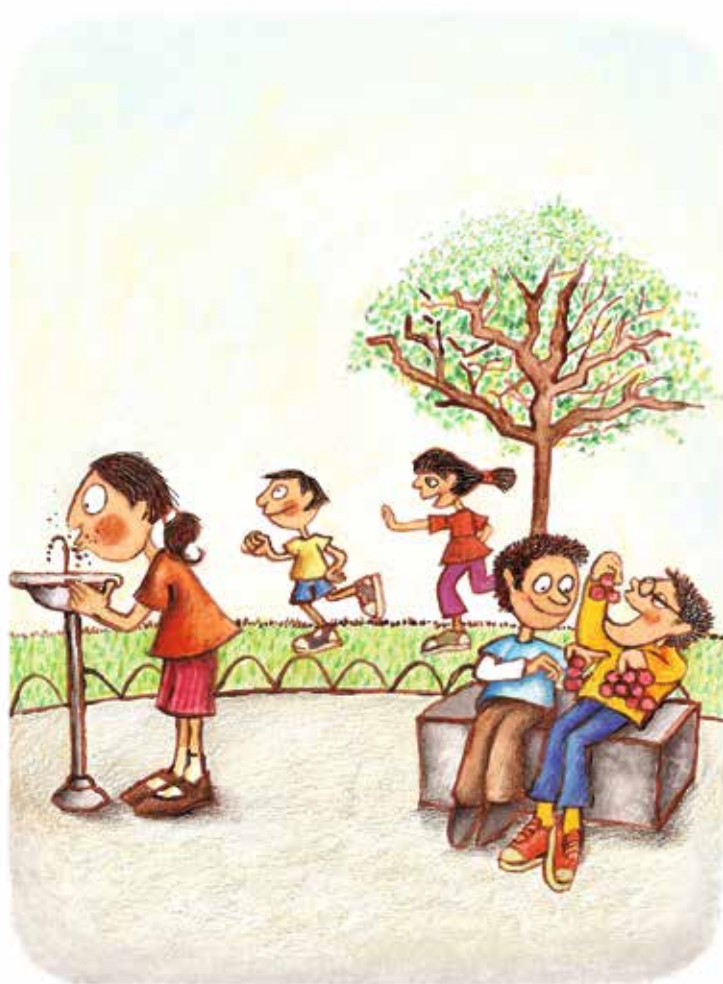
2. Haga una lista de personas que podrían ayudar a su familia en caso de detectar problemas de consumo de alcohol o drogas en algún integrante de la familia.

Programa de Salud Escolar

Averigüe si en la escuela a la que asisten sus hijos o hijas está el Programa de “Salud Escolar” descrito en la página 94. Si está en marcha, pregunte por los resultados de la revisión realizada a los niños y niñas.

Capítulo 6

Alimentación y actividad física: aspectos importantes del desarrollo



La alimentación es el “combustible” del ser humano, como la bencina lo es para los autos. Si la alimentación que recibimos es de buena calidad, funcionamos bien; si es de mala calidad, funcionamos mal y nos enfermamos.

La obesidad y otras enfermedades vinculadas a la alimentación han aumentado notablemente en Chile en los últimos años y en toda la población.

Por eso, es tiempo de preocuparse por lo que comen los niños y niñas y de que tengan una actividad física adecuada. La niñez es el momento apropiado para adquirir un estilo de vida saludable, porque los hábitos y gustos alimenticios se crean en esta etapa de la vida.

La escuela también ayuda a que los niños y niñas tengan una vida saludable, entregándoles alimentación nutritiva, lo que además significa un gran ahorro para la familia. También les entrega oportunidades de hacer actividad física.



Cuestionario: ¿Qué tan saludable es nuestro estilo de vida?

El siguiente cuestionario le servirá para analizar qué tan saludable es la alimentación y estilo de vida en su familia. Piense en su familia y conteste SÍ o NO a las siguientes frases. Para responder, le puede ayudar pensar lo que hizo la familia durante la semana pasada.

	Sí	No
1. Comimos frutas y verduras todos los días de la semana.		
2. Tomamos leche o productos lácteos (yogurt, quesillo, etc.) todos los días de la semana.		
3. Comimos un plato de legumbres (lentejas, porotos, garbanzos o arvejas) al menos una vez en la semana.		
4. Comimos un trozo de pollo una vez en la semana.		
5. Comimos un trozo de pescado al menos una vez en la semana.		
6. Comimos alimentos fritos en aceite una vez a la semana o menos.		
7. Comimos postres elaborados (pasteles, tortas u otros productos con azúcar o crema) una vez a la semana o menos.		
8. Tomamos al menos un litro de agua (agua fresca, té o agua de hierbas) todos los días de la semana.		
9. Los niños y niñas de nuestra familia toman desayuno y almuerzan en la escuela.		
10. A los niños y niñas de la familia les enviamos colaciones sanas (fruta, yogurt, leche) a la escuela.		
11. A los niños y niñas les dimos pocas golosinas (como caramelos, chocolates, helados) en la semana.		
12. Los niños y niñas de la familia no llevan dinero a la escuela.		
13. Los niños y niñas de la familia en su tiempo libre realizan actividades en las que tienen que moverse.		
14. Los niños y niñas de la familia van a la plaza o a la cancha a jugar.		

Ahora, sume cuántas respuestas **SÍ** y cuántas **NO** tiene.

TOTAL DE RESPUESTAS SÍ

TOTAL DE RESPUESTAS NO

Revise en qué color del semáforo se ubica.

Rojo: Mayoría de respuestas no.
¡PARE! es hora de comer más sano y ejercitarse.

Amarillo: Mitad de respuestas sí y mitad no.
¡PONGA ATENCIÓN a su alimentación!

Verde: Mayoría de respuestas sí.
¡MUY BIEN! Tienen un estilo de vida saludable.
¡SIGA MEJORANDO!

Reflexione:

¿Qué puedo hacer yo para que mi familia tenga una alimentación saludable y haga actividad física?

.....

.....

.....

A continuación encontrará algunas ideas y recetas fáciles y económicas para proveer una buena alimentación cuidando su presupuesto. Compártalas con su familia.



La alimentación sana ayuda a cuidar la salud

¿Qué es una alimentación saludable?

Es aquella que aporta la cantidad de energía (calorías) y nutrientes necesarios para mantenernos sanos.

Si las personas no nos alimentamos bien, el cuerpo se debilita, no podemos realizar las actividades de forma adecuada y nos enfermamos.

¿Cuáles son los principales nutrientes que nuestro cuerpo necesita?

	Principales nutrientes	Para qué sirven	Dónde se encuentran
	Vitaminas	Protegen de enfermedades	Frutas y verduras
	Proteínas	Ayudan al buen funcionamiento del cuerpo	Carnes, pollo, huevos, pescados, leche y legumbres
	Fibra	Facilita la digestión	Frutas, verduras, legumbres y alimentos integrales
	Hidratos de carbono	Dan energía	Fideos, azúcar, arroz, papas
	Grasas	Dan energía	Aceite, carne, leche, cremas
Minerales	Calcio	Protege los huesos y dientes y los hace sanos y firmes	Leche y productos lácteos
	Hierro	Previene la anemia	Carnes, pescados
	Zinc	Ayuda al crecimiento	Carnes, pescados

¿Por qué es importante que los niños y niñas se alimenten sanamente y tengan un peso normal?

Porque eso ayuda a que sean personas que:

- Son más seguras de sí mismas.
- Se sienten bien consigo mismas.
- Son más sociables.
- Tienen menos riesgos de desarrollar enfermedades en el futuro como obesidad, diabetes, hipertensión, osteoporosis.
- Se concentran mejor en clases.



Preocúpese de que las comidas que les de a sus hijos e hijas tengan todos los nutrientes.

Es importante comer de todo, pero en las cantidades sugeridas y mantener hábitos de actividad física, para evitar el sobrepeso y la obesidad.

¿Qué deberían comer los niños y niñas de 4 a 10 años y en qué cantidad?

Alimentos	Frecuencia	Cantidad sugerida
Lácteos bajos en grasa	Todos los días	3 tazas o 3 productos lácteos (leche, yogurt o queso)
Verduras	Todos los días	De 4 a 5 años: 2 porciones chicas De 6 a 10 años: 2 porciones medianas
Frutas	Todos los días	3 unidades
Pescado	2 veces por semana	1 trozo chico
Pollo, pavo o carne sin grasa	2 veces por semana	1 presa o trozo chico
Legumbres	2 veces por semana	1 plato chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	1 unidad
Pastas, fideos, papas, arroz	4 a 5 veces por semana	1 plato chico o 1 unidad
Pan	Todos los días	De 4 a 5 años: 1 unidad los niños y ½ unidad las niñas. De 6 a 10 años: 2 unidades los niños y 1 ½ unidades las niñas
Aceite	Todos los días	De 4 a 5 años: máximo 4 cucharaditas De 6 a 10 años: máximo 6 cucharaditas
Mantequilla o mayonesa	No es necesario todos los días	Máximo 2 cucharaditas al día
Azúcar	No es necesario todos los días	De 4 a 5 años: máximo 4 cucharaditas al día De 6 a 10 años: máximo 5 cucharaditas al día
Agua	Todos los días	De 4 a 5 años: 5 a 6 vasos De 6 a 10 años: 6 a 8 vasos



En las páginas 9 y 10 del capítulo 1, encontrará tablas de estatura-edad y peso-talla donde podrá saber de acuerdo con su estatura, si su hijo o hija tiene un peso normal, bajo o excesivo. Ante cualquier duda, consulte en el Centro de Salud más cercano.

La alimentación de la escuela es saludable y nutritiva

ES IMPORTANTE SABER QUE...

- La alimentación que entregan en la escuela es un derecho para los niños y niñas que participan del Sistema de Protección Social Chile Solidario.
- Este beneficio ayuda a que niños y niñas se alimenten bien y significa un ahorro para la familia.

¿En qué consiste la alimentación de la escuela?

La escuela les entrega diariamente, dependiendo de la jornada: desayuno u once y almuerzo.

Alimentación entregada en la escuela para educación preescolar y básica

Desayuno Leche más un acompañamiento	Almuerzo Ensalada, plato de fondo con acompañamiento y postre
5 veces a la semana leche (2 veces al mes se cambia por un yogurt)	8 veces al mes ensaladas
4 veces a la semana pan con agregado	7 veces al mes carnes (3 son ave)
2 veces al mes cereales	3 veces al mes pescado
2 veces al mes galletón saludable	6 veces al mes leguminosas
	4 veces al mes huevo
	3 veces al mes guisos de verduras
	8 veces al mes postre de leche
	6 veces al mes fruta fresca
	2 veces al mes fruta deshidratada
	1 vez al mes fruta en conserva
	3 veces al mes jalea con fruta

Niños y niñas de educación preescolar y de educación básica reciben los mismos alimentos, sólo varía el tamaño de las porciones.



¿Por qué es sana la alimentación que reciben en la escuela?

- Aporta las calorías justas y los nutrientes que necesitan los niños y niñas para el tiempo que permanecen en la escuela.
- Modera el consumo de azúcar y grasas, que en exceso produce obesidad y otras enfermedades.

Preocúpese de que los niños y niñas **se coman todo en la escuela**, porque lo que les dan es sano y nutritivo.

No es necesario darles desayuno o almuerzo en la casa, si es que lo reciben en la escuela.



La comida chatarra en exceso hace daño

¿Qué es la comida chatarra?

- Son alimentos muy sabrosos, pero poco alimenticios.
- Contienen altos niveles de grasas, azúcar o sal.
- Contienen productos químicos como colorantes, preservantes y saborizantes, que pueden provocar alergias y otras enfermedades.
- Hacen subir de peso, pueden producir caries y otras enfermedades como obesidad, colesterol alto, hipertensión, diabetes, enfermedades del corazón, etc.
- Ejemplos de comida chatarra son: golosinas, papas fritas, helados, galletas, bebidas, jugos en polvo, frituras, etc.

Este tipo de comida es muy atractiva para los niños y niñas porque es sabrosa y tiene mucha publicidad por televisión, revistas o en la calle. Es importante conocer sus riesgos.

**Fíjese en lo que comen.
No todo lo que sale en la televisión
es alimenticio.**



¿Qué se puede hacer para que los niños y niñas coman comida saludable?

Mande **colaciones** bajas en azúcar, grasas y sal, como:

- Leche
- Yogurt
- Fruta o ensalada de frutas (manzana, plátano, naranja, también puede ser alguna verdura como zanahoria, apio)
- Cereales con poca azúcar
- Frutos secos, como pasas, maní sin sal, nueces, almendras, higos
- Trozo de queque



RECUERDE QUE...

- En algunas escuelas entregan colación y es saludable.
- No es recomendable que los niños y niñas lleven dinero a la escuela. Con los alimentos que reciben en la escuela y enviándoles una colación sana en la mochila, no debieran necesitar comprar en el kiosco. Lo que ellos y ellas suelen comprar es rico, pero no siempre es lo más sano.
- En algunas escuelas se han organizado kioscos saludables para apoyar a que los estudiantes se alimenten sanamente. Averigüe si la escuela a la que asisten los niños y niñas de su familia tiene de estos kioscos y qué es lo que venden.
- Las golosinas, galletas, bebidas, jugos en polvo y colaciones saladas son ricas, pero se deben comer y beber en contadas ocasiones del mes porque no alimentan.

Busque premios que no sean golosinas:

No premie siempre con caramelos, chocolates, galletas, helados, papas fritas u otros alimentos calóricos o con grasas.

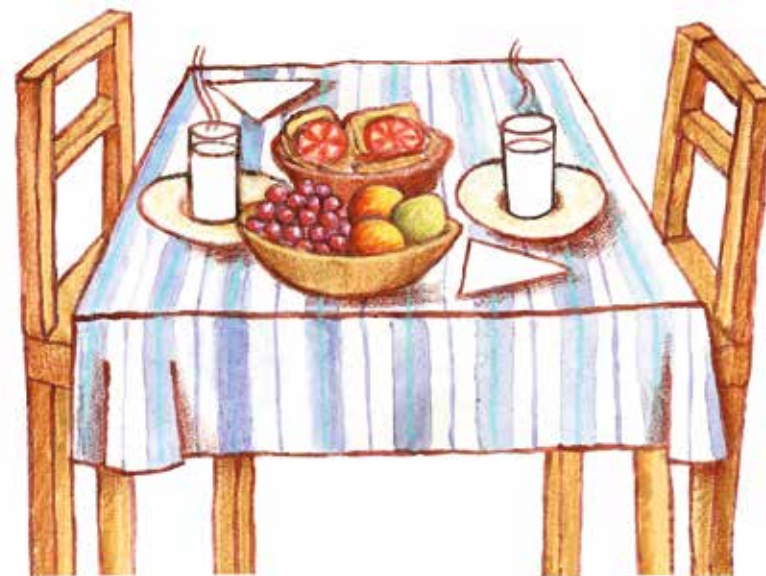
Otras alternativas para premiar son: darle un abrazo o una salida a la plaza o invitándole a un amigo a la casa u otra actividad que le guste.

Asignando bien los recursos y con creatividad, la familia se puede alimentar sanamente



Ideas de onces ricas y saludables:

- Consuman una porción de leche: vaso de leche (de preferencia semidescremada o descremada) o un yogurt o un trozo de quesillo. Agréguele la leche a su té.
- Prefieran la marraqueta (pan batido o pan francés) que tiene menos grasa que la hallulla. Si prepara pan amasado en casa, póngale aceite o poca manteca.
- Al pan se le pueden agregar muchos acompañamientos que son saludables como tomate, lechuga, palta, huevo, mermelada o quesillo.
- Reduzcan el consumo de productos con mucha grasa como mayonesa, paté, cecinas (jamón de cerdo, mortadela, salame, tocino), etc.
- Coman una fruta. Es sana y sacia el hambre.



**Preocúpese de que lo que come
su hijo e hija en la casa, también
sea alimenticio.**

Alimentación del fin de semana:

Los niños y niñas deben tener **horarios** para alimentarse.

Desayuno: vaso de leche, fruta y pan.

Es importante que los niños y niñas **tomen desayuno** para que tengan energía para poder jugar y aprender.

Almuerzo: combine alimentos que aportan vitaminas, proteínas e hidratos de carbono, evitando las grasas. Ejemplo: porotos con fideos, ensalada de tomate y de postre una fruta.

Un plato de comida equilibrado tiene alimentos de varios colores, lo que significa que están presentes distintos nutrientes. Prepare verduras de distintos colores: de hoja verde (lechuga, acelga, espinaca), tomates, zanahorias, papas, betarragas, etc. También consuma frutas variadas.



Si al niño o niña no le gustan mucho las verduras, puede disimularlas con otras comidas que sí le gusten.

Algunas sugerencias:

- Puré de papas con verduras como espinacas, acelgas o zapallo
- Fideos con espinaca
- Tortilla de zanahoria con papas cocidas
- Cazuela de ave con verduras

Once: vaso de leche.

Cena: comidas saludables como la del almuerzo.

Si no cena y toma once, siga las ideas para una once rica y saludable.

Si entre comidas su hijo o hija dice tener hambre, ofrézcale una fruta, un yogurt o pan con tomate, palta o huevo. Lo ideal es evitar comer entre comidas.

Evite darle alimentos con mucha azúcar o grasas, como galletas, chocolates, golosinas, ramitas o papas fritas. Resérvelos para ocasiones especiales.

Evite las bebidas gaseosas y los jugos en polvo o envasados.

**Tomar agua es lo más saludable,
barato y lo que
realmente quita la sed.**



Los hábitos y gustos alimenticios se crean en esta edad

Los adultos deben dar el ejemplo. Recuerde que los niños y niñas aprenden de lo que usted hace. Por ejemplo, si les dice que “comer lentejas hace bien”, usted también debe comerlas.

A continuación encontrará algunas recetas saludables para su familia. También puede sacar ideas de revistas o libros de cocina.

Ideas de recetas ricas y alimenticias



Puré con verduras

Ingredientes para 4 porciones:

- 1 kilo de papas
- 300 gr. de hojas de acelga o espinaca
- 1 cucharada de mantequilla o aceite vegetal
- 1 taza de leche
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Hervir las papas con un poco de sal. Una vez cocidas, pelarlas y prensarlas para formar un puré.
2. Batir el puré aún caliente con un poco de mantequilla y sal. Ir agregando poco a poco la leche hasta que la mezcla esté suave.
3. Calentar en una olla un poco de aceite; agregar las espinacas o acelgas previamente lavadas y licuadas en un poco de agua. Cocinar unos minutos y agregarlas al puré de papas. Si prefiere puede prepararse con zapallo en vez de verduras verdes.
4. Revolver, probar el gusto y servir acompañado de pollo, carne, pescado, huevo, tortilla de verduras, etc.

Tortilla de zanahorias

Ingredientes para 4 porciones:

- 3 zanahorias grandes
- 1/4 cebolla picada
- 3 huevos
- 1 cucharada perejil picado fino
- aceite
- sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Pelar y rallar las zanahorias.
2. Picar la cebolla en cuadritos y freírla en una cucharada de aceite hasta que esté dorada.
3. Agregar la zanahoria rallada y 2 cucharadas de aceite. Mezclar bien y freír todo junto durante unos 5 minutos. Dejar enfriar.
4. Picar el perejil fino. Agregarlo a la zanahoria.
5. Batir las claras de huevo a nieve, agregar las yemas, sal y pimienta a gusto. Mezclar con la zanahoria.
6. En una sartén, calentar 4 cucharadas de aceite. Vaciar en la sartén la preparación. Con la ayuda de una espátula levantar los bordes y mover la sartén de vez en cuando para que no se pegue.
7. Dar vuelta la tortilla sobre la tapa de una olla y dorarla por el otro lado.
8. Servir acompañado de arroz, papas cocidas, puré o ensaladas.



Queque de manzana

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas de polvos de hornear (puede omitirse si usa harina con polvos)
- 3 o 4 manzanas verdes o rojas
- 3 cucharadas soperas de mantequilla o aceite vegetal
- 1 huevo
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de esencia de vainilla o 2 cucharaditas de canela en polvo

Preparación:

1. En un bol mezclar bien el huevo con el azúcar y la mantequilla o aceite.
2. Agregar a la mezcla anterior la leche, poco a poco.
3. Añadir la harina con los polvos de hornear y la vainilla o canela y las manzanas cortadas a gusto.
4. Aceitar molde y vaciar la mezcla.
5. Hornear por 40 minutos a temperatura media.

IDEAS PARA QUE SU PRESUPUESTO EN ALIMENTACIÓN ALCANCE

- Compare los precios de los alimentos de distintas marcas y elija según precio y calidad el que más conviene.
- Revise la fecha de vencimiento de los alimentos. No compre los alimentos vencidos o con fecha cercana al vencimiento. Si va a comprar en compañía de sus hijos o hijas, pida que le ayuden con este ejercicio.
- Si vive en una zona con acceso a ferias, trate de comprar las frutas y verduras ahí. Ahorrará dinero y podrá elegir productos de mejor calidad.
- Si tiene dónde comprar cerca alimentos en grandes cantidades y a menor precio (La Vega, mercado o una distribuidora), júntese con otras vecinas y compren a medias un cajón de tomates o una bandeja de huevos. Cuide de no comprar en exceso para que después no se le pudran o venzan las cosas.
- Aproveche los productos propios del sector en el que vive, por ejemplo si vive en la costa, adquiera pescados frescos a un mejor precio.
- Si su hijo o hija es menor de 6 años, le dan leche en el consultorio. Este derecho es un ahorro para usted.

Si cuenta con refrigerador:

- Compre envases familiares. Por ejemplo, el litro de yogurt es más económico que comprar varios envases individuales.
- Cocine de una vez un kilo de porotos, lentejas o garbanzos y congele lo que sobra en vez de cocinar pocas porciones varias veces.

Lea las etiquetas de los alimentos

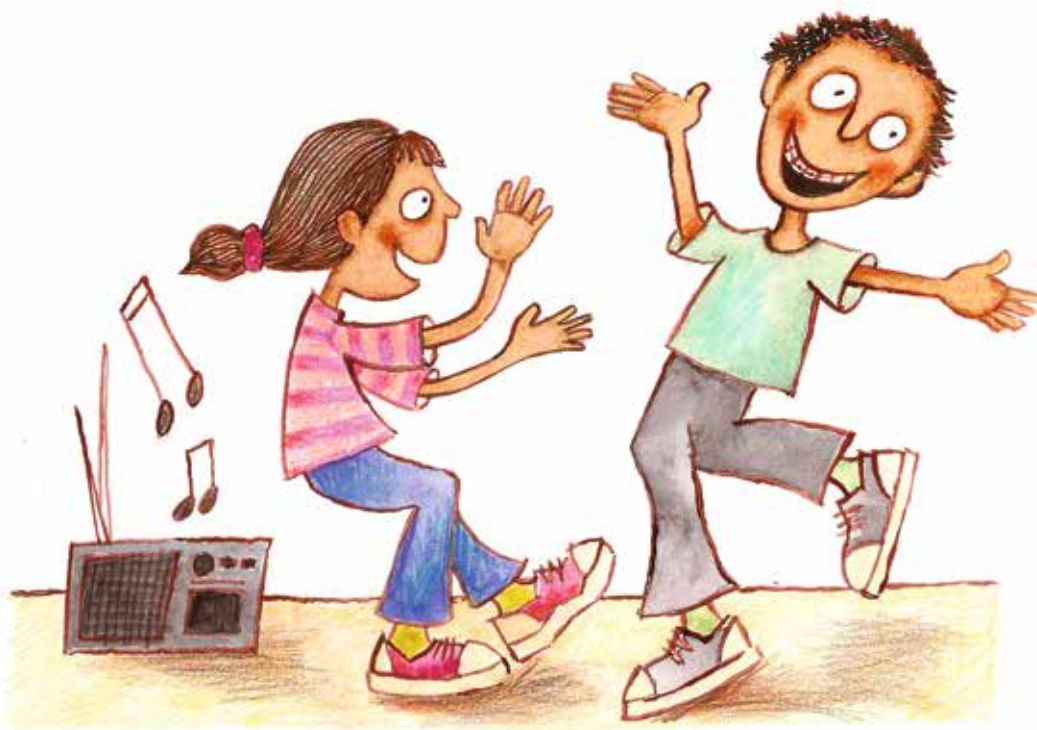
Revise con sus niños y niñas la información nutricional de los alimentos envasados, así ellos podrán saber qué tan saludable es un producto. Podrán conocer cuánto aporta en calorías, vitaminas y minerales por porción. Será un buen ejercicio para que ellos comparen alimentos y vean cuál conviene más.



Haciendo actividad física nos sentimos ágiles, fuertes y sanos

¿Por qué es importante hacer actividad física?

- Para tener buena salud.
- Fortalece los huesos y músculos.
- Nos hace más ágiles, nos permite movernos con facilidad y cansarnos menos.
- Mejora el sistema respiratorio.
- Ayuda a gastar energía y así se previene el sobrepeso y la obesidad.
- Mejora las defensas del cuerpo contra las enfermedades.
- Mejora la motricidad.
- En grupo, ayuda a inculcar valores como la solidaridad, el trabajo en equipo, el aprender a perder y ganar.
- Hacer algún deporte es una oportunidad para compartir con amigos y hacer nuevas amistades.





¿Qué actividades pueden hacer niños y niñas entre 4 y 10 años?

A los niños y niñas les gusta moverse, correr, saltar y trepar. Hay que darles la oportunidad de que lo hagan, aunque desordenen o se ensucien un poco.

Los niños y niñas necesitan al menos una hora diaria de juegos activos al llegar a casa desde la escuela. Hay que permitirles realizar juegos y actividades cuidando de que estén seguros y abrigados cuando hace frío.

Si no hay lugares seguros cercanos al hogar, deben averiguar dónde hay lugares alternativos a los cuales ir de vez en cuando. Es importante que los niños y niñas siempre estén acompañados por un adulto responsable cuando salen de su casa.

Los preescolares pueden:

Saltar en uno y dos pies, subir y bajar escaleras, correr, chutear y atrapar una pelota, darse una voltereta, jugar al pillarse o a la pinta, bailar.

Los escolares pueden:

Saltar a la cuerda, tirar la cuerda, lanzar una pelota a un blanco, hacer carreras variando la velocidad y la dirección, jugar a la pelota en grupo, jugar a los palitroques, jugar al luche, a las escondidas, trepar, bailar, andar en bicicleta o en patines.

Trate de que todos en su casa permanezcan menos tiempo sentados frente al televisor o computador.

Anímelos a caminar (Ej.:Invítelos a comprar pan o a buscar al hermano), andar en triciclo o bicicleta y correr.

Compartan en familia: vayan juntos a la plaza del barrio, a comprar, a la cancha, jueguen juntos en la casa, salgan de paseo el fin de semana, etc.

Pregúntele a su niña o niño qué hizo en la última clase de educación física.

La escuela ayuda a que las niñas y niños realicen más actividad física, ya que...

- Tienen varias horas de educación física a la semana.
- Tienen patio, canchas y/o juegos para que se “muevan” en los recreos.
- Algunas escuelas tienen talleres deportivos después de clases.
- Algunas escuelas permiten usar las canchas el fin de semana.



ACTIVIDAD

Piensen en familia algunas comidas saludables que podrían preparar la próxima semana y escribanlas en la siguiente tabla:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
	Si toman desayuno en la escuela, no completar						
Colación saludable						No completar	
	Si almuerzan en la escuela, no completar						
Almuerzo							
	Si almuerzan en la escuela, no completar						
Once y/o cena							



DATOS Y TELÉFONOS IMPORTANTES

En este anexo encontrará algunos datos y teléfonos importantes para informarse o pedir ayuda cuando se enfrente a un problema de salud, violencia intrafamiliar o consumo de alcohol y drogas.



Es importante que averigüe con su Apoyo Familiar o en el municipio, los datos correspondientes a los servicios de su comuna que aquí se mencionan y que le prestarán asistencia en caso de necesitarlos.

SALUD

Si algún miembro de su familia tiene un accidente o enfermedad grave y requiere ser trasladado a un centro asistencial, o bien ha ingerido o sospecha que ha ingerido alguna sustancia venenosa debe llamar a:

SAMU (ambulancia). Teléfono: **131**

Centro de Toxicología para recibir ayuda en caso de intoxicación o envenenamiento, mientras se lleva al niño o niña al centro de urgencia. Teléfono: **2-2635 3800**

Salud Responde para recibir información, apoyo y educación en salud. Atiende las 24 horas del día durante todo el año. Teléfono: **600 360 7777**

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y ABUSO SEXUAL

En caso de querer denunciar la existencia de algún tipo de **maltrato infantil o violencia en la pareja**, o tiene dudas sobre estos temas y necesita orientación, puede dirigirse a:

Fono Niños de **Carabineros de Chile**. Teléfono **147**

48° Comisaría de Carabineros de **Asuntos de la Familia**. Teléfonos: **2-2922 4895 o 2-2922 4898**

Fono **Infancia Integra**. Teléfono: **800 200 818**

Averigüe y escriba los siguientes datos de contacto:

Programa de violencia intrafamiliar del Consultorio de su sector Teléfono:

Dirección:

Corporación de Salud Mental (COSAM) de su Comuna

Teléfono:

Dirección:

Centro de Salud Familiar (CESFAM) de su Comuna

Teléfono:

Dirección:

Oficina de Protección de Derechos (OPD) de su Comuna

Teléfono:

Dirección:

En caso de necesitar **orientación y/o denunciar abuso sexual** debe acudir o llamar a los siguientes números:

Fono familia **Carabineros de Chile**. Teléfono: **149**

Servicio Médico Legal más cercano, o llamar al teléfono **2-2782 3500**

Centro de Asistencia a Víctimas de Atentados Sexuales (CAVAS) de la Policía de Investigaciones.

Teléfonos: **2-2708 2492 o 2-2708 2944**

CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

Si algún miembro de su familia se ve afectado por el consumo excesivo de alcohol y/o drogas, puede obtener orientación en las siguientes instituciones:

Fono drogas **Servicio Nacional para la prevención y rehabilitación del consumo de drogas y alcohol** (SENDA).

Teléfono: **1412** desde red fija y celulares

Fundación Paréntesis: programas terapéuticos gratuitos para jóvenes y adultos que presentan consumo problemático de drogas. Teléfono: **2- 2347 0800**. Fono acogida, **188 800 200 200**

Programa “**Previene**” en su comuna. Busque en internet los datos en el sitio Web:
<http://www.senda.gob.cl/quienes-somos/transferencias/programa-previene-municipalidades/>

Si no puede acceder a internet, intente acceder a este sitio en la escuela donde asisten sus niños y niñas.

FONOS IMPORTANTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



C *Tiempo de* **RECER**

The word 'CRECER' is written in large, bold, dark brown letters. The letter 'C' is on the left, and 'RECER' is on the right. A cartoon boy with brown hair, wearing a yellow shirt and blue shorts, is standing inside the 'C' and waving. A cartoon girl with brown hair in pigtails, wearing a pink shirt and a blue and green striped skirt, is standing on top of the 'R' and holding onto it. The word 'Tiempo de' is written in a cursive script between the 'C' and 'RECER'.

unicef 