

APRENDIZAJES CLAVE

PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL

Educación Inicial

*Manual para la organización y el funcionamiento
de los Centros de Atención Infantil*



IV. FAMILIA Y AGENTES EDUCATIVOS

1. CRIANZA COMPARTIDA

La orientación a los padres de familia así como la asesoría a los agentes educativos es necesaria para mejorar la crianza compartida y de esta manera impulsar el desarrollo integral de los niños y atender las necesidades básicas. Así pues, la orientación y la asesoría deben ser replanteadas a partir de las investigaciones científicas más recientes; es por ello, que el trabajo de la tercera serie de la revista *The Lancet*, “Apoyando el desarrollo en la primera infancia: de la ciencia a la aplicación a gran escala”, se considera como elemento básico para mejorar los servicios que se ofrecen en el CAI, pues este describe las últimas evidencias sobre los vínculos entre la atención temprana, el desarrollo y el progreso de los compromisos mundiales en el desarrollo de la primera infancia.

Los CAI son espacios educativos que poseen identidad propia y una misión institucional centrada en la atención integral del desarrollo, la formación, los aprendizajes y el bienestar de los niños. Sin embargo, deben dar respuesta también a las prácticas de crianza de las familias y de la comunidad.

CRIANZA Y ALIMENTACIÓN PERCEPTIVAS

The Lancet enfoca su investigación en los primeros mil días de vida de los niños, considerando que en este periodo se sientan las bases para su activación y desarrollo cerebral; a partir de procurar constantemente interacciones afectuosas y sensibles entre los cuidadores y los niños con respuestas acordes a sus necesidades. En consecuencia, las acciones que los cuidadores realicen desde el hogar, hasta el ingreso a la educación formal, serán cruciales para el desarrollo infantil y tendrán un impacto social y transformador para el país.

La serie recomienda las prácticas de crianza perceptiva, un modelo de crianza integral con múltiples dimensiones que, en conjunto, promueven el desarrollo de conductas prosociales y de autorregulación emocional para la prevención de problemas de alimentación y de salud. El Informe de *The Lancet* presenta recomendaciones basadas en la evidencia para promover una nutrición saludable, así como patrones de alimentación para bebés y niños pequeños desde el nacimiento y hasta los 24 meses, con énfasis en la calidad de la dieta, el tamaño de las porciones y el entorno de las comidas. La actividad física, el descanso y el sueño también se analizan en el informe, ya que se ha demostrado que influyen en los comportamientos de alimentación de la vida temprana y en los resultados del peso. Estas pautas fueron desarrolladas por un panel de expertos convocado por “Healthy Eating Research”, un programa nacional de la Fundación Robert Wood Johnson. Se basan en la actual evidencia científica relacionada con las prácticas de crianza receptivas.

El objetivo es capacitar a los cuidadores para abordar la nutrición y el bienestar de los bebés y niños pequeños. Las pautas pueden ser utilizadas por los padres y cuidadores en el hogar, además es posible ponerlos en práctica en lugares de cuidado infantil donde se atiende a una gran cantidad de niños.

CRIANZA PERCEPTIVA

La crianza perceptiva es un estilo de crianza que fomenta el desarrollo de la autorregulación y promueve el desarrollo cognitivo, social y emocional de los niños. La autorregulación incluye construcciones superpuestas que pueden afectar las conductas alimentarias incluyendo el autocontrol, la fuerza de voluntad, el control conductual, la demora de la gratificación, la regulación emocional, la función ejecutiva y el control inhibitorio.

Desde este enfoque, recientemente un comité de expertos presentó recomendaciones, basadas en evidencias, para la alimentación de los niños menores de dos años⁹, integrando así una guía práctica de acciones puntuales que todo cuidador debe llevar a cabo para fomentar hábitos saludables de alimentación, actividad física y sueño. Asimismo la autorregulación y las interacciones positivas entre este y los niños con los que se vincula, tendrán efectos a largo plazo en la prevención de obesidad, desalentando así el sedentarismo y el tiempo que los infantes pasan frente a las pantallas o dispositivos electrónicos.

ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

Es una dimensión de la crianza perceptiva que implica reciprocidad entre el niño y su cuidador durante el proceso de alimentación. Consiste en reconocer y comprender las señales de hambre y saciedad de los niños, las conductas asociadas a estas y responder en consecuencia con una relación cálida y cariñosa. Dicha dimensión se basa en los siguientes tres pasos:

1. **EL NIÑO MUESTRA** señales de hambre o saciedad por medio de acciones motoras, expresiones faciales o vocalizaciones.
2. **EL CUIDADOR RECONOCE** las señales y responde rápidamente de manera cálida, asertiva y apropiada para la etapa del desarrollo del niño.
3. **EL NIÑO EXPERIMENTA** una respuesta predecible ante la señal emitida.

Las recomendaciones que deben tener en cuenta los agentes educativos, la familia y los cuidadores para brindar una alimentación saludable, de acuerdo con cada periodo de la vida, se explican a continuación:

A. Embarazo y lactancia

Durante el periodo que abarca el embarazo y la lactancia, se debe procurar que la madre consuma una gran cantidad de frutas y verduras. Los sabores pasan a través del líquido amniótico y la leche materna, lo que ayudará a formar las preferencias de los infantes por alimentos saludables y nutritivos. Es recomendable

⁹ Pérez-Escamilla Rafael, Sofía Segura-Pérez y Megan Lott, *op. cit.*

consumir pescados grasos (como salmón, trucha o atún blanco) que aportan ácidos grasos omega 3, vitales para el desarrollo óptimo del cerebro del bebé.

B. De 0 a 6 meses

Los bebés nacen con una habilidad natural de autocontrol del apetito. Es importante que el cuidador aprenda a interpretar y responder en consecuencia a las señales de hambre y saciedad de los niños a su cargo. Para ser capaz de hacerlo, requiere cierto aprendizaje. La mala interpretación de los signos de hambre y saciedad puede reducir la capacidad de los niños de controlar su apetito y por lo tanto, al crecer, comerán en exceso, lo cual derivará en el desarrollo de sobrepeso y obesidad.

- Ayudar a los niños a que aprendan a comer solo en respuesta al hambre y dejar de comer cuando esté satisfecho para evitar que aprenda a comer por razones diferentes, como por antojo o estados emocionales particulares.
- El llanto por sí mismo no puede interpretarse como un signo de hambre. Se debe estar atento a otras señales que pueden indicar que el bebé está hambriento, por ejemplo: llevarse las manos a la boca, realizar reflejo de búsqueda (capacidad con la que nacen los bebés y que los ayuda en la lactancia materna; implica girar la cabeza hacia cualquier cosa que acaricie su mejilla o boca), hacer ruidos de succión, respirar agitadamente, apretar los dedos o flexionar los brazos y piernas (ver Tabla 1 en la página 30).
- Identificar cuál es la causa del llanto antes de ofrecerle comida; arrullarlo para calmarlo. Esto puede ayudarle a evitar sobrealimentar al bebé o crearle la expectativa de que llorar siempre conducirá a la alimentación.
- Los bebés tienen estómagos pequeños, por lo que necesitan alimentarse con frecuencia durante todo el día y el cuidador debe estar atento a evitar sobrealimentar o dejar más de tres horas sin alimentar. Establecer contacto físico con el bebé mientras se alimenta, platicarle y acariciarlo genera un vínculo positivo entre la madre o el agente educativo y el bebé.
- No forzar al bebé para que se termine la leche materna extraída o la leche de fórmula. Respetar las señales que indiquen que está satisfecho y ya no quiere comer más, por ejemplo: si lo empuja; deja de succionar; extiende o relaja sus brazos, piernas y dedos o simplemente se queda dormido. No obligarlo a terminarse el biberón, esto interferirá con la capacidad natural del bebé de controlar el apetito en adelante. Es importante recordar que los bebés saben cuándo deben dejar de comer.

C. De los 6 a 12 meses

- En algún momento entre los 6 y los 12 meses, el bebé podrá alimentarse haciendo uso de una cuchara y con comida apropiada para su edad. De hecho, se debe animarlo para que lo haga.
- Seguir las señales de hambre y saciedad del bebé. Recordar que responder adecuadamente, de manera rápida y cariñosa, ayudará al bebé a desarrollar

hábitos alimenticios saludables. Tener en cuenta que su apetito puede cambiar durante los periodos de crecimiento rápido o cuando está enfermo.

- Establecer un horario regular para las comidas, refrigerios y tiempos de sueño para el bebé. Establecer rutinas pueden ayudarlo a definir buenos hábitos y aprender cuándo esperar comer.
- Participar activamente en conversaciones con el bebé mientras se alimenta y al cambiar las rutinas durante el día. Explicar al bebé lo que está haciendo y lo que viene a continuación y responder cálidamente a sus señales verbales. Estas interacciones le ayudarán a comprender lo que ocurre y facilitarán las transiciones con menos angustia.
- A los seis meses, muchos bebés duermen por periodos largos durante la noche, sin embargo, es posible que aún se despierten. Se recomienda que, durante los despertares nocturnos, primero se le dé al bebé la oportunidad de volverse a dormir antes de levantarlo.
- Durante la noche, si el bebé no parece estar hambriento al despertarse, sugerirle a los padres que revisen cosas que pudieran hacerlo sentir incómodo y que usen técnicas para calmarlo y que pueda volver a dormir. Es importante que los despertares nocturnos de los padres sean cortos y tranquilos.
- Cuando el bebé llore, tratar de usar estrategias tranquilizantes para calmarlo, como: envolverlo; ponerlo de lado o boca abajo; mecerlo, permanecer en silencio; arrullarlo; darle un chupón.

Edad	Señales de hambre	Señales de saciedad
Nacimiento a 5 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Despierta y se mueve. • Chupa el puño. • Lloro o hace berrinche. • Abre la boca cuando se alimenta para indicar que quiere más. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprieta los labios. • Voltea la cabeza. • Disminuye o detiene la succión. • Escupe el pezón o se queda dormido cuando se siente satisfecho.
De 4 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Lloro o hace berrinche. • Sonríe. • Mira al cuidador. • Hace sonidos guturales para indicar que quiere más. • Acerca la cabeza a la cuchara o intenta llevar comida a su boca. 	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuye la velocidad de succión o deja de succionar cuando está satisfecho. • Escupe el pezón. • Voltea la cabeza. • Puede distraerse o presta más atención a su entorno.

Edad	Señales de hambre	Señales de saciedad
De 5 a 9 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Quiere alcanzar la cuchara o la comida. • Señala la comida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Come más lento. • Empuja la comida hacia afuera.
De 8 a 11 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Quiere alcanzar la comida. • Señala la comida. • Se emociona cuando ve comida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cierra la boca o escupe la comida.
De 10 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Expresa deseo por alimentos específicos con palabras o sonidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sacude la cabeza para indicar “no”.
12 a 24 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Combina frases con gestos como “quiero” “dame” y lo señala. • Puede llevar al cuidador al refrigerador y señala la comida o bebida que quiere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juega con la comida; la lanza. • Utiliza la palabra “ya no” o “baja”.

Tabla 1. Evolución de señales de hambre y saciedad de acuerdo con la edad

D. Uso del biberón

- Se debe tener cuidado con el volumen de fórmula o leche materna extraída que se le da en cada comida. Los estudios han demostrado que el tamaño del biberón sí es importante. Entre más grande sea el biberón, mayor es la probabilidad de que los bebés coman más de lo que necesitan.
- No se recomienda mezclar el cereal con la fórmula o la leche materna en un biberón. No hay evidencia de que esto ayude a los bebés a dormir más tiempo y podría ser un riesgo de asfixia. Dar de comer cereales en un biberón puede disminuir la capacidad del bebé para regular su apetito, lo cual podría resultar en sobrealimentación y ganancia de peso excesivo. Dar cereales en un biberón a los niños de cero a seis meses puede causar molestias gastrointestinales por inmadurez del tubo digestivo.
- No se debe dejar al bebé solo mientras se alimenta recargando el biberón en apoyos como almohadas, cobijas o cojines. Esta práctica es un ejemplo de alimentación no perceptiva y tiene efectos negativos en la salud bucal del bebé.

RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN

EL AMBIENTE AGRADABLE PARA ALIMENTAR DE FORMA CÁLIDA, SEGURA Y CON ESTIMULACIÓN

- Procurar generar un ambiente agradable donde el cuidador pueda interactuar afectuosamente con el bebé mientras lo alimenta.
- No debe darse al bebé un biberón o comida como recompensa por comportarse de la manera que el adulto desea, sino ofrecer comida en respuesta a las señales de hambre que el niño emita.
- No alimentar al bebé delante del televisor o radio. Las comidas deben ser una oportunidad para socializar y estrechar vínculos donde los cuidadores y los bebés se beneficien de las interacciones de nutrición y de afecto que se producen durante la comida.
- Interactuar calurosamente y estar atento a las conductas del bebé durante la alimentación. Las prácticas de alimentación deben ser una experiencia de aprendizaje; estimular los sentidos del bebé por medio del olor, color, sabor y textura de los alimentos. El bebé aprende del adulto que lo cuida, por tanto es importante recordar, en todo momento, que es su modelo.
- Evitar distracciones mientras se alimenta al bebé, incluyendo el uso del teléfono; pues este necesitará de toda la atención e interacción mientras come. Evitar estar frente a la TV o cualquier tipo de pantalla o dispositivo móvil durante las comidas. Esto puede interferir con la oportunidad de que el bebé, el adulto y otros miembros socialicen e interactúen entre sí. Estas interacciones son muy importantes para el desarrollo de los niños y las niñas y para establecer hábitos alimenticios saludables.

LA HORA DE LA COMIDA COMO UNA EXPERIENCIA AGRADABLE

- Asegurarse de crear un ambiente cómodo, libre de estrés y cariñoso con pocas distracciones cuando el bebé está comiendo.
- Hacer de la comida una experiencia placentera tanto para el cuidador como para el bebé. Hablarle cálidamente al alimentarlo y responder a sus sonidos, palabras y sonrisas. Animar al bebé a comer pero no obligarlo.
- El bebé aprenderá que el adulto entiende y que responderá a sus signos de hambre y saciedad. Esto ayudará a construir una relación de confianza positiva entre ambos.
- Hacer que en las comidas el bebé se integre con sus pares y otros cuidadores como una gran familia. En todo momento se deberá favorecer la preparación de alimentos saludables. Durante las comidas familiares, colocar al bebé sentado frente a los otros miembros de la familia para que tenga oportunidad de interactuar con ellos.

LA INCORPORACIÓN DE DIFERENTES SABORES Y TEXTURAS

De los 6 meses a los 12 meses

- El bebé avanzará de la alimentación asistida a comer por sí mismo. Durante este periodo, es necesario ofrecer al bebé alimentos de diferentes sabores, colores y texturas.

- Tomarse tiempo para alimentar al bebé y tener paciencia cuando se le ofrezca un alimento nuevo. Si no lo acepta, es mejor intentarlo en otra sesión de comida. Pueden ser necesarios quince o hasta veinte intentos para que el bebé adquiera el gusto por un alimento nuevo.
- Los hábitos alimenticios se establecen a temprana edad, por eso es importante que los padres y cuidadores ofrezcan a los bebés solo alimentos saludables. Ofrecer diversas verduras cocidas suaves, frutas y otros alimentos con diferentes sabores y texturas para que adquiera el gusto por ellos. Es posible que el gusto por las verduras tome un poco más de tiempo, por lo que es importante continuar ofreciendo diversas verduras y otros alimentos saludables y dejar que el bebé decida cuándo está listo para comerlos. Tener paciencia y seguir intentándolo de forma amable.
- Proporcionar alimentos saludables y sabrosos que sean apropiados a la edad del niño de manera periódica y en un ambiente agradable. Asimismo, es importante dejar que el niño decida cuánto quiere comer.
- Permitir y fomentar los intentos del niño por comer solo. Dejar que explore diferentes alimentos y sabores con todos sus sentidos. Puede ser un poco desordenado y sucio, pero es muy importante para que pueda desarrollar hábitos alimenticios saludables.
- Cuando se introduzcan alimentos nuevos, es posible que el bebé haga “gestos” que sugieran que no le gustan. Esto es normal, el adulto debe ser paciente y seguir ofreciéndolo en distintos momentos, las veces que sean necesarias sin presionar o castigar.

RUTINAS PERCEPTIVAS PARA LA HORA DE COMER

- Establecer una rutina de alimentación para las comidas y los refrigerios de los niños. A partir del año de edad, se suele consumir tres comidas y dos o tres refrigerios saludables todos los días.
- La hora de la comida y del refrigerio deben ser una experiencia agradable para los niños. Tomarse el tiempo que se requiera para que sean una experiencia relajante y placentera en un ambiente sin estrés y con pocas distracciones que puedan volver la experiencia poco agradable.
- Comer frente a los niños y dejar que sean parte de la interacción en el grupo. Platicar con ellos y responder a sus peticiones verbales y no verbales. Continuar prestando atención a las señales de hambre y saciedad. No presionar para que terminen todos los alimentos servidos en su plato.
- Ofrecer comidas y refrigerios saludables y desalentar los que no lo sean; bebidas endulzadas con azúcar, dulces, bocadillos salados y alimentos fritos o productos ultra procesados con grasas.

AUTOALIMENTACIÓN Y TRANSICIÓN A ALIMENTOS SÓLIDOS

- Los bebés deben ser alimentados solo con leche materna o fórmula durante aproximadamente seis meses; sin embargo, los bebés pueden estar listos para intentar comer alimentos sólidos, adicionales a la leche materna, entre los cuatro y seis meses de edad, solo si son capaces de mostrar los siguientes signos de madurez neurológica: sentarse bien con poco o ningún apoyo, tener

buen control de la cabeza, no empujar automáticamente los sólidos fuera de la boca (reflejo de extrusión) y ser capaces de morder y tragar. También mostrar interés en los alimentos, por ejemplo, tratar de agarrarlos con las manos y llevarlos a la boca.

- No se recomienda introducir alimentos sólidos antes de los cuatro meses de edad. De hacerlo, se estaría generando un daño a la salud del bebé, además de proporcionarle calorías extras a su alimentación, incrementando la posibilidad de desarrollar obesidad en los primeros años de vida.
- Dejar que los niños se alimenten con utensilios como cucharas, platos, vasos y tazas apropiados para su edad. Esto es importante para el desarrollo de las habilidades motoras finas. Permitir que el niño decida cuándo comenzar y dejar de comer en respuesta a sus propias señales de hambre.
- Al año de edad, se espera que los niños hayan comenzado la transición a los alimentos sólidos que su familia come habitualmente; en cortes pequeños pero ya no machacados o hechos puré, por ejemplo: espinaca cocida picada, chicharos cocidos, zanahorias cocidas en cubitos, frutas cortadas, pedacitos de pollo, pasta, etcétera. Esta transición debe concluir a los dos años.

FOMENTO POR EL GUSTO DE ALIMENTOS SALUDABLES

- Los bebés imitan a sus cuidadores. El adulto debe comer frente a los niños y debe incluir una gran variedad de alimentos sanos y mostrar siempre una actitud positiva hacia estos. Es importante evitar hacer comentarios negativos, expresiones faciales o reacciones sobre alimentos y bebidas saludables delante de los niños.
- Durante la transición entre alimentos aptos para bebés a los alimentos que consume una familia de manera habitual, es necesario continuar favoreciendo el consumo de alimentos saludables; incluir variedad de frutas y verduras y evitar ofrecer alimentos poco saludables como bebidas azucaradas, refrescos, dulces, alimentos o bocadillos salados y alimentos fritos altos en calorías, azúcares o sal añadidos.
- Dejar que los niños exploren los alimentos nuevos con todos sus sentidos. Los niños necesitan oler, chupar, tocar y jugar con los alimentos nuevos para adquirir el gusto por ellos. Requiere tiempo y paciencia, además puede ser sucio y desordenado. Pero esta exploración es importante para ellos. Para limpiar y recoger después de comer, es recomendable que lo hagan entre todos, de manera divertida y placentera. Recordar que se están formando hábitos saludables para la vida de los niños.
- Comer de manera selectiva, incluyendo el deseo de pocos alimentos, es un proceder común entre los niños pequeños. Durante este periodo, los niños pasan por transiciones importantes con respecto a qué y cómo quieren comer. A veces, rechazan los alimentos que antes les gustaban. Por tanto, es importante ser paciente con ellos y continuar con las rutinas de alimentación, ofrecer diversos alimentos saludables y de diferentes texturas así como animarlos a probar nuevos o a aceptar otra vez aquellos que antes les gustaban, pero no presionarlos y permitirles determinar cuánto desean comer.

- Ofrecer alimentos saludables de forma apropiada a las edades de los niños; fáciles de masticar y tragar.

CONTROL DEL APETITO Y PRESIÓN PARA COMER

- Los niños pueden comer menos en una comida pero compensarlo al comer más en otra sesión. De hecho, algunos niños de un año solo comen una comida grande por día y cantidades más pequeñas en otras ocasiones. Es importante poner atención en ofrecerles las porciones recomendadas de los diferentes grupos de alimentos (frutas, verduras, granos, proteínas, productos lácteos, etcétera) en cada comida y dejar que el niño decida cuánto comer.
- Nunca se debe obligar a los niños a comer. Deben dejar que elija qué y cuánto quiere probar y comer. No presionar a los niños para que coman y no mostrar señales de frustración o enojo si decide no comer lo que se le está ofreciendo. Siempre hay una próxima vez para tratar de ofrecerle un alimento nuevo que logre aceptar.
- Para minimizar el desperdicio de alimentos, se pueden ofrecer porciones pequeñas a los niños cuando se trate de algún alimento nuevo. Siempre se le puede dar más si se queda con hambre. Es preferible darle frutas y verduras frescas. Pero si esto no es posible, considerar, algunas veces, la posibilidad de usar frutas y verduras congeladas.
- Elogiar a los niños por comer alimentos saludables puede animarlos a adquirir el gusto por ellos. Sin embargo, no se recomienda usar comida como recompensa (por ejemplo, dar dulces a cambio de comer verduras o para que el niño deje de llorar) o manipularlo (por ejemplo, ofreciendo un juguete a cambio de terminar toda la comida del plato). Esto puede interferir en la habilidad de los niños por aprender a controlar su apetito.
- Ofrecer dulces o bebidas azucaradas puede ser muy tentador cuando los niños están llorando o haciendo un berrinche. Se debe evitar hacerlo, ya que puede impedir que el niño aprenda a comer sano y a controlar sus propias emociones.
- No alimentar al bebé de manera restrictiva. Algunos padres se preocupan porque sus bebés no ganan peso suficiente o ganan demasiado. Se debe confiar en las señales de hambre y saciedad del bebé. Trabajar en coordinación con el médico, el nutriólogo y los padres de familia para resolver cualquier problema de aumento excesivo de peso.

OBSERVACIONES GENERALES

RUTINAS DE SUEÑO Y ALIMENTACIÓN

- Es importante establecer rutinas de sueño y alimentación en los niños. Una vez que se establezcan, es importante ser consistentes ya que tener horarios regulares puede ayudarlos a ser menos exigentes y a desarrollar patrones de sueño y alimentación saludables.
- Es normal que haya periodos de crecimiento, por tanto, cambios que pueden interrumpir temporalmente el horario regular de los infantes. Por ejemplo, la dentición, cerca de los seis meses, puede ser temporalmente problemática

para la alimentación y el sueño. Sin embargo, es de vital importancia tratar de mantener las rutinas de sueño y alimentación de los niños tan consistentes como sea posible, pero estar atento a las necesidades que tengan durante estos tiempos de transición.

- Establecer rutinas consistentes para la hora de dormir y para las siestas. De los 12 a los 24 meses, los niños duermen entre 11 a 14 horas al día, incluyendo la noche y las siestas. En este punto, deben ser capaces de dormir durante toda la noche. Los niños que duermen lo suficiente tienen mayor probabilidad de comer bien y crecer sanos.

CICLOS DE SUEÑO Y VIGILIA

- Entre los cuatro meses y el primer año de edad, el bebé duerme de 12 a 16 horas distribuidas en frecuentes ciclos de sueño y vigilia. En el primer mes de vida es normal y es parte del desarrollo saludable que los bebés despierten tres o más veces durante la noche y duerman por periodos cortos durante el día.
- A medida que el bebé se acerca a los seis meses es normal que duerma durante la noche y por periodos más largos; sin embargo, en ocasiones, los patrones de sueño pueden fluctuar. Es importante recomendar a los padres que sean consistentes, sensibles y comprensivos al responder cuando su hijo despierta por la noche.
- Las estrategias recomendadas para responder apropiadamente al despertar nocturno son: esperar un minuto para ver si el bebé se calma por sí solo, si no es así, probar algunas técnicas para calmarlo, siempre y cuando el bebé no muestre signos de hambre, pues de ser así hay que alimentarlo; o bien si se trata de alguna enfermedad, frío o cambio de pañal, será necesario atenderlo, es decir, es necesario comprender qué sucede para brindarle la atención oportuna. Los tiempos de espera deben alargarse a medida que el bebé crece; hacer visitas nocturnas cortas y relativamente “tranquilas” para que el bebé no espere estimulación en medio de la noche.

TÉCNICAS PARA CALMAR

- Desde un enfoque perceptivo, las técnicas para calmar incluyen contacto físico: usar un lenguaje suave, adecuado y tierno; arrullar, balancear, envolverlo, hablarle de manera suave y cariñosa; permanecer en silencio o cambiar su entorno. Por ejemplo, algunos bebés pueden necesitar un chupón para sentirse tranquilos.
- Si el bebé fue alimentado recientemente y está llorando o está intranquilo, es necesario asegurarse de revisar las cosas que pueden ponerlo incómodo, por ejemplo, un pañal mojado. Por ningún motivo se debe dejar llorar a los bebés hasta que se acostumbren. Esto es una creencia equivocada que les genera ansiedad, estrés y tiene efectos negativos a largo plazo.

TEMPERAMENTO

- Conocer el temperamento de los bebés y las causas de su irritabilidad pueden ser de ayuda para interpretar las necesidades que está comunicando y proceder de forma asertiva a tranquilizarlo y alimentarlo.
- Algunos bebés tienen una personalidad o temperamento más irritable que otros o hay momentos en los que están más irritables de lo habitual. La irritabilidad podría interpretarse como un bebé hambriento cuando no lo está y podría llevar a la sobrealimentación.

TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA Y ACTIVIDAD FÍSICA

- De manera supervisada, permitir que el bebé tenga momentos durante el día para moverse libremente y explorar el mundo a su alrededor.
- De los 12 a los 24 meses, el tiempo frente a la pantalla y el uso de medios digitales debe limitarse ya que puede impedir que los niños jueguen, estén físicamente activos, aprendan, desarrollen su creatividad e imaginación y coman saludablemente. Asimismo, recordar también que el desarrollo social y de lenguaje es, en gran medida, facilitado por las interacciones sociales entre los niños y las personas que los rodean, por ejemplo, las conversaciones.
- Evitar el uso de pantallas durante las comidas y una hora antes de acostarse. No usar los medios digitales para calmar. No se recomienda tener pantallas en las habitaciones, en los comedores o en las áreas de juego.
- Leer a los niños todos los días y dejar que ellos lean.
- Evitar exponer a los niños a aplicaciones con mensajes publicitarios insalubres o inadecuados.
- Buscar que los niños estén activos diariamente durante el día con actividades tanto estructuradas (guiadas por los adultos) como no estructuradas (juego libre), que se lleven a cabo en lugares interiores y exteriores, donde puedan moverse y jugar libremente pero con seguridad. Jugar, caminar, bailar, estar activo con los niños y fomentar que hagan actividades físicas por sí mismos. Recordar que a los niños les gusta moverse independientemente pero todavía necesitan estar supervisados.
- Los niños pequeños tienen mucha energía y están en constante movimiento; les gusta explorar su ambiente, mirar a su alrededor y dentro de objetos. Las actividades diarias y frecuentes, supervisadas y seguras, como saltar, caminar y empujar cosas, lanzar pelotas y bailar con música, ayudan a los niños a liberar su energía. Estas actividades también ayudan a su desarrollo motriz.
- Los equipos que limitan o controlan los movimientos de los niños como los asientos para el automóvil, sillas altas, cunas, corralitos y carriolas, deben usarse solo para lo que fueron diseñados: proporcionar seguridad, transportar, comer, dormir, y no simplemente para confinar al niño a un espacio¹⁰.

¹⁰ *Ídem*