



HASTA LAS ESTRELLAS



PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL
A TRAVÉS DE LA CRIANZA



SALOMÉ ACOSTA OCHOA
ASESOR: OVIDIO MUÑOZ ARROYAVE

**ESPECIALIZACIÓN EN SALUD MENTAL
DEL NIÑO Y EL ADOLESCENTE**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD CES**

**MEDELLÍN
2018**

**PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL
A TRAVÉS DE LA CRIANZA**

INTRODUCCIÓN

“Hasta las Estrellas” es el producto final de la Especialización en Salud Mental del Niño y el Adolescente de la Universidad CES.

“Yo lo educaré como me criaron a mí”; “Nosotros no queremos repetir historias”; “La agresión jamás será nuestra forma de educar”; “A mí las pelás me formaron”.

Una y otra vez escuchamos de los padres posiciones diversas frente a cómo educar, generalmente teniendo en cuenta su propia crianza, donde hubo sufrimiento pero rectitud, donde hubo agresión y mucha rabia, donde hubo libertad, pero sin límite, donde hubo mucho amor y comprensión.

Pensar en los niños, en los hijos e hijas, en la decisión de tenerlos o no, lleva a los padres a generar una pregunta y ¿cómo debemos entonces educar? Una pregunta que resuena en cada época de una manera particular, y este, nuestro tiempo, marcado por un momento histórico, donde el éxito está dado por la posibilidad de consumo, el cuerpo como ideal de perfección, y una casi nula relación con el semejante, donde los padres trabajan ambas largas jornadas, donde los niños están cada vez más solos, donde la agresión, el irrespeto y el poder dominan nuestro entorno y nuestros hijos e hijas y nuestras familias, a pesar de nuestro esfuerzo, son permeables a ello.

Es un momento de pensar en nuevas formas de relación que favorezcan el vínculo con el otro, la inclusión como posibilidad cotidiana, la tolerancia como construcción y la diferencia ya no como una amenaza.

Esta cartilla pretende mostrar una posibilidad de educar desde el respeto y los buenos tratos, ofreciendo una mirada donde el niño y la niña son valorados y reconocidos como seres capaces de escuchar, de razonar y de ser interlocutores válidos frente al adulto, con capacidad de expresar y expresarse de manera particular. Y en este reconocimiento, poderles aportar, las herramientas necesarias que les permitan crecer seguros de sí mismos, decididos en sus deseo, capaces de equivocarse y seguir adelante, tomar las decisiones más adecuadas para su bienestar y el de su entorno.

Los ideales se derrumban, cambian; y es un tiempo en que la regulación por sí mismo es fundamental. Por ello, esta cartilla señala un camino, un sendero donde lo esencial es la palabra de cada uno, la escucha y el afecto, Hasta las estrellas propone transformar la manera en que las familias se relacionan, buscando que las mismas puedan ser un entorno promotor de la salud mental de los niños y niñas. Rompiendo con el modelo de crianza basado en el autoritarismo y la violencia

Si queremos lograr una sociedad más pacífica, respetuosa y solidaria, debemos empezar por transformar las dinámicas familiares, pues es allí donde el cambio es posible.

Te invitamos a que revises cada uno de los cometidos, te impliques en los temas y realices las actividades con el fin de que puedas pensar tu lugar como educador de nuevas generaciones.

¿POR QUÉ LA FAMILIA?

Durante la infancia se da el proceso de socialización, en el que niños y niñas introyectan los valores, las costumbres, las creencias, las normas, los modos de relacionarse y comportarse aceptados por la sociedad en la que viven, este proceso será la base de su desarrollo psicológico y de su posterior adaptación al mundo social.

Lo que el niño o la niña logren construir en este proceso será la guía para el comportamiento y la toma de decisiones durante toda su vida. La familia es el principal escenario en el que se da este proceso y allí radica la importancia de potenciarlo de la mejor manera posible.

¿Qué se entiende por familia?

La Organización Mundial de la Salud OMS define la familia como: “Los miembros del hogar emparentados entre sí, hasta un grado determinado por sangre, adopción o matrimonio. El grado de parentesco utilizado para determinar los límites de la familia dependerá de los usos a los que se destinen los datos y, por lo tanto, no puede definirse con precisión en escala mundial. (Como se cita en García (2002) “

Otra propuesta para la definición de la familia es: “La unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia” (Palacios y Rodrigo, 1998, p. 33).

Actualmente existen diferentes formas de ser familia:



La familia nuclear está formada por los progenitores y uno o más hijos.

La familia extensa, es aquella en la que conviven abuelos, tíos, primos y otros parientes.

La familia monoparental es en la que el hijo o hijos viven con un solo progenitor, puede ser la madre o el padre.

La familia reconstituida o mixta es aquella en la cual uno o ambos miembros de la pareja, tiene uno o varios hijos de uniones anteriores.

La familia homoparental se da cuando una pareja de hombres o de mujeres se convierten en padres o madres de uno o más niños.

La familia de padres separados es en la que los padres no viven juntos y no son pareja, pero siguen cumpliendo su rol de padres con los hijos.

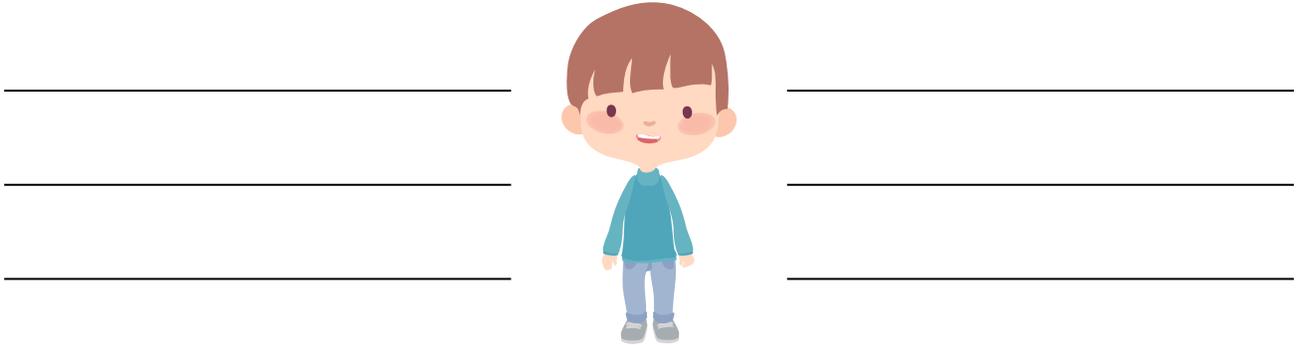
Por último la familia sin hijos por elección se da cuando una pareja decide no tener hijos.

Independiente de la forma en que esté constituida la familia, lo importante son los vínculos que en ella se construyen.

EJERCICIO: Describe a tu familia y a sus miembros.

Todas las familias deben cumplir con ciertas funciones esenciales que les permite superar las crisis y convivir de manera adecuada en sociedad, algunas de estas funciones están relacionadas con la satisfacción de las necesidades de los niños y niñas.

¿Cuáles crees que son esas necesidades?



Según García (2002) citando a López(1995) estas necesidades son:

1. Necesidades de carácter físico-biológico: Hacen referencia a la higiene, la alimentación, el sueño, la actividad física, la salud y la protección de los niños y niñas.



2. Necesidades cognitivas: Entre ellas se encuentran la necesidad de estimulación sensorial, la necesidad de exploración, la necesidad de comprender el significado de las cosas y la realidad.



3. Necesidades emocionales y sociales: Una de las más importantes es la seguridad emocional, que consiste en sentirse querido, aceptado, apoyado y depende fundamentalmente de la construcción de vínculos afectivos adecuados.

También está la necesidad de relacionarse con otras personas y especialmente con los pares, la necesidad de participación y autonomía, la necesidad del respeto por las manifestaciones sexuales y la respuesta a sus interrogantes propios de la infancia, y la necesidad de jugar, que es para el niño una herramienta para disfrutar, imaginar, recrear el mundo, aprender y relacionarse.



Los padres son entonces los responsables de satisfacer estas necesidades, para lo cual, María Dolores García en su texto “*La familia como contexto educativo*” propone las siguientes funciones familiares:



a) Satisfacer las necesidades fundamentales del niño de cuidado, sustento y protección. Para satisfacerlas se recomienda instaurar con el niño rutinas de aseo como bañarse todos los días o lavarse los dientes. De alimentación haciendo de las comidas un momento agradable, así mismo para asegurar la protección del niño, los padres o cuidadores deben estar atentos y prevenir posibles accidentes, la mejor forma es adecuar los espacios en que el niño se va a mover, para que pueda explorar sin peligros.

b) Aportar un clima de afecto y seguridad, facilitando los lazos emocionales y el apego necesario que hagan nacer en el niño la propia estima y la confianza en los seres que le rodean. Para satisfacerlas es importante que el niño se sienta querido y valorado, esto se logra a través de los buenos tratos, las expresiones de afecto, respondiendo de manera adecuada a sus necesidades biológicas y psicológicas y los momentos de juego y diversión con el niño.

c) Contribuir y fomentar la socialización de sus hijos, promoviendo en ellos estrategias para la comunicación y el diálogo que les sirvan en sus futuros intercambios sociales. Para satisfacer estas necesidades los padres o cuidadores deben enseñarle a sus hijos a resolver los conflictos a través del diálogo, llevarlos a espacios como parques o fiestas para que puedan socializar con otras personas y mediar cuando vean que sus hijos no pueden solucionar el problema.

d) Actuar como fuente de información y transmisión de valores, que permitan al niño comprender e interpretar la realidad física y social y, posteriormente adaptarse a ella. Para esto es importante que los

adultos se relacionen entre ellos y con los niños a través del respeto y que apliquen en lo cotidiano los valores que consideran importantes, así los niños seguirán el ejemplo de los adultos. También es importante contestar las preguntas que los niños hagan, siempre con la verdad y en palabras que los niños puedan entender de acuerdo a su desarrollo.

e) Ofrecer modelos de actuación e identificación en situaciones de naturaleza diversa: cómo afrontar las situaciones conflictivas, cómo ejercer el control o la autoridad, cómo vehicular los valores que dice promover, cómo reaccionar ante el sufrimiento de los otros, etc. Estas necesidades se satisfacen con cada comportamiento que tiene los padres o cuidadores, pues el niño aprende cómo comportarse o reaccionar ante diferentes situaciones, a través del ejemplo de sus padres.

f) Promover espacios y tiempos para la participación activa del niño en el escenario familiar, que le permitan vivir este contexto como una zona de intercambio y construcción conjunta en la cual él es también protagonista. Se recomienda llevar al niño a reuniones familiares, permitirle ayudar en el momento de preparar o servir la comida de la familia, construir las normas permitiéndole proponer las que considere necesarias.

g) Facilitar el tránsito del niño hacia otros contextos educativos y de socialización extra familiar que compartirán con la familia la tarea de educar, con el objeto de apoyar la continuidad y coherencia entre los diversos contextos en los que el niño está inmerso. Para facilitar este tránsito es importante explicarle al niño como va a ser ese nuevo espacio, lo que va a pasar, lo que habrá allí, así mismo hablarle de lo divertido que será la escuela, de todo lo que podrá hacer allí, jugar con amigos, aprender, explorar etc.



¿QUÉ ENTENDEMOS POR INFANCIA?

Cuando intentamos definir la palabra infancia nos encontramos con algo singular, su definición etimológica nos dice que viene del latín de la palabra “INFANS” que significa: “el que no habla” porque viene del verbo “for” que a su vez significa no hablar o no decir. Descubrimos además que este verbo en tercera persona “Fari” significa “incapacidad de expresarse en público”, tenemos entonces la definición de infancia como el periodo que va desde el nacimiento hasta los 7 años, momento a partir del cual el niño es reconocido por su capacidad de hablar y expresarse en público. **(Etimologías de Chile, 2016)**

“En la Convención sobre los Derechos del Niño, aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1989, aparece una nueva definición de la infancia basada en los derechos humanos. La Convención es el primer tratado internacional de Derechos Humanos que combina en un instrumento único una serie de normas universales relativas a la infancia, y el primero en considerar los derechos de la niñez como una exigencia con fuerza jurídica obligatoria.” “Siempre ha habido un criterio ampliamente compartido de que la infancia implica un espacio delimitado y seguro, separado de la edad adulta, en el cual los niños y las niñas pueden crecer, jugar y desarrollarse”. **(UNICEF, 2005)**

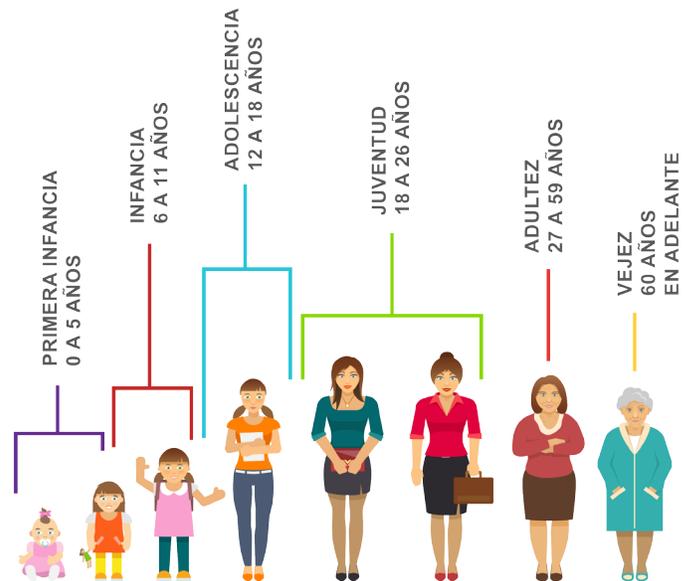


Es entonces la infancia un momento crucial para la educación y formación de los niños y las niñas, un espacio que debemos recrear, potenciar, y facilitarles en su búsqueda por aprender a ser, hablar, y desarrollarse.

La construcción del lenguaje en el niño va hasta los 7 años, es un aprendizaje que va del hablar al hablar en público, señalando la capacidad de expresarse y ser entendido por los otros.

De los 7 a los 12 hablamos de niñez, y de los 12 en adelante hablamos de adolescencia.

“La infancia tiene sus propias maneras de ver, pensar y sentir. Nada hay más insensato que pretender sustituirlas por las nuestras.” **Jean Jacques Rousseau**



¿Qué es la primera infancia?

La primera infancia es una etapa fundamental que va de los cero a los cinco años, en esta el desarrollo de un niño o niña depende esencialmente de los estímulos que se le proporcionen y de las condiciones en que se desenvuelva. Por esto es necesario satisfacer adecuadamente las necesidades de los niños y las niñas, teniendo en cuenta los ámbitos de la salud, la nutrición, la protección y la educación inicial, en los diferentes entornos en los que participa, la escuela entendida como el lugar al que el niño va a aprender, a socializar, a jugar y en el que pasa su tiempo, la comunidad entendida como el contexto en el cual está inmerso, el barrio, los vecinos, las familias cercanas etc. y fundamentalmente la familia entendida como el grupo de personas que conviven con el niño y que se encargan de su bienestar y desarrollo.

DERECHOS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

La Constitución Política de Colombia en el **Artículo 44** define los derechos de los niños y las niñas así:

“Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia. **La familia**, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás.”

Según lo anterior la familia es corresponsable de garantizar los derechos de los niños y las niñas, esto quiere decir que por ley la familia, el Estado y la sociedad deben trabajar por el cumplimiento de los derechos de los niños, por ejemplo la familia no puede asignarle únicamente a la escuela la tarea de educar a sus hijos, o el Estado no puede pedirle a la familia que garantice todos los derechos a sus hijos sin el apoyo de este. La garantía de derechos de los niños debe ser un trabajo en equipo entre la familia, la escuela y la sociedad.



DESARROLLO DEL NIÑO DE LOS 0 A LOS 3 AÑOS

“Hasta las Estrellas”, se centrará en el desarrollo del niño desde el nacimiento hasta los 3 años, debido a la importancia que este periodo tiene en la formación del vínculo afectivo y su influencia en la forma como el niño se reconocerá a sí mismo y al mundo en el que está inmerso.

“La relación que un niño establece con sus cuidadores durante los 3 primeros años de vida tiene una influencia extremadamente importante en su desarrollo emocional” **(Ramírez, 2017)**

A continuación encontrarás una guía de desarrollo dividida de los 0 a los 6 meses, de los 6 a los 18 meses y de los 18 meses a los 3 años. En cada una de las etapas hallarás información sobre el desarrollo emocional, social, cognitivo y motor, al final de cada etapa se ofrecen estrategias para potenciar el desarrollo de los niños y niñas. Finalmente se presentan algunos signos de alarma ante los cuales los padres o cuidadores deben prestar atención y buscar ayudas si estos aparecen.

La siguiente escala de desarrollo está basada en la propuesta por Sandra Ramírez en el libro “Edades y prioridades, guía respetuosa del desarrollo infantil y expectativas realistas”

DE LOS 0 A LOS 6 MESES

Desarrollo emocional

¿Qué es el apego?

“El apego es la relación afectiva más íntima, profunda e importante que establecemos los seres humanos. Este apego afectivo se caracteriza por ser una relación que es duradera en el tiempo, suele ser estable, relativamente consistente, y es permanente durante la mayor parte de la vida de una persona” (Lecannelier)



El apego se construye en las interacciones que los padres tienen con los niños, las caricias, los juegos, cuando les hablan, cuando les cantan, cuando los tienen en brazos están construyendo un vínculo de apego.

Existen diferentes tipos de apego y de acuerdo a como se den estas interacciones y principalmente a como los padres respondan a las necesidades del niño se construirá un tipo de apego.

Apego seguro: Se construye identificando y respondiendo adecuadamente a las necesidades del niño, haciéndolo sentir amado y seguro a través del cariño, el trato sensible y afectuoso. Se caracteriza por que el niño tiene la confianza suficiente para explorar el entorno y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad, cuando necesita consuelo o apoyo busca a sus padres, pues ha aprendido que estos siempre responderán adecuadamente a sus necesidades.

Apego ansioso-ambivalente: Se construye cuando la relación de los padres hacia sus hijos es afectuosa y se interesan por el niño, pero tienen dificultades para interpretar las señales de los bebés y son incoherentes, a veces reaccionan de manera muy positiva y otras se muestran insensibles. A los niños que desarrollan este tipo de apego les cuesta mucho explorar, y al ser consolados por sus padres les cuesta mucho calmarse.

Apego ansioso-evitativo: La construcción de este apego se caracteriza por la irresponsabilidad, la impaciencia y el rechazo. La madre o cuidador principal es poco paciente y tolerante con las señales de necesidad de su hijo, llegando incluso a bloquear su acceso y a impedir que se les acerquen, así estas necesidades quedan insatisfechas y el bebé aprende que nadie puede clamarlo. Estos niños no muestran una preferencia por sus padres frente a los extraños y no los buscan cuando necesitan consuelo.

Apego ansioso-desorganizado: Se da cuando los niños han sido víctimas de episodios de negligencia y maltrato físico. En esta situación, el niño ha experimentado ciclos de protección y a la vez de rechazo y agresión, se siente vinculado a su figura de apego y a la vez la teme, lo que explica la combinación de aproximación/evitación. Estos niños se muestran desorientados a la hora de explorar el entorno. (Ocampo, 2015)

¿Qué conductas has identificado en tu hijo que puedan dan cuenta del apego que están construyendo?

En este periodo es fundamental para el bebé construir con sus cuidadores un vínculo de apego seguro, este le permitirá desarrollar la confianza necesaria para establecer relaciones adecuadas consigo mismo y con los demás, y podrá gracias a esta confianza explorar su entorno y aprender cada vez más sobre el mundo que lo rodea.

Desarrollo social

En esta etapa la madre es la base del desarrollo social, tiene una función fundamental que es presentarle el mundo al niño a través del lenguaje y las interacciones con los demás y con el entorno, así el niño irá construyendo una imagen o precepción del mundo en el que está inmerso.

Por ejemplo si la madre reacciona con temor ante un perro, el niño aprenderá que el perro es una animal temible. O cuando al encender la licuadora si el bebé se asusta, la madre lo tranquiliza y le explica que fue ese ruido, el niño lo reconocerá y no lo asustará más.

A los 3 meses los bebés disfrutan de la compañía de otros bebés, eso sí, acompañados siempre de sus cuidadores, esto les permitirá empezar el proceso de socialización con pares.

Desarrollo cognitivo

Los primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo de los circuitos cerebrales, las experiencias, buenas o malas, vividas en la primera infancia, influyen decisivamente en el desarrollo cerebral. El vínculo afectivo influye directamente en la organización neuronal y está relacionada con las funciones de: regulación del cuerpo, comunicación sintonizada, regulación de las emociones, empatía, flexibilidad, conciencia de sí, e inhibición del miedo. (Ramírez, 2017)



En esta etapa el aprendizaje se construye a través del juego y se recomiendan juguetes y actividades que potencien el conocimiento del mundo, por ejemplo, objetos con diferentes texturas, instrumentos,

objetos coloridos, pelotas de plástico pequeñas, espejos o cubos. Son especialmente beneficiosos los juegos mediados por los cuidadores, así mismo aquellos que permitan el contacto piel a piel.

Aquí podrás encontrar ideas para realizar tu propio libro de texturas.

<https://www.youtube.com/watch?v=OsO3zEyQJFA>

Desarrollo motor

El desarrollo motor se puede potenciar a través de ejercicios y juegos que en ocasiones el niño realizará solo y en otras necesitará la ayuda de un adulto, en esta etapa los niños aprenden a sostener la cabeza, alrededor de los 4 meses empujan con las piernas cuando tienen los pies en una superficie dura, se llevan las manos a la boca, aprenden a voltearse y cuando están boca abajo levantan el cuerpo hasta apoyarse en los codos. A los 6 meses pueden voltearse para los dos lados, empiezan a sentarse sin apoyo y se mecen hacia adelante y hacia atrás.

No se recomienda el uso de caminadores, ya que estos afectan el desarrollo normal de los pies, piernas, caderas y espalda. No respetan el proceso natural del bebé: sentarse, luego a arrastrarse, luego gatean (algunos) y más tarde comienza a ponerse de pie y caminar, el cual va acompañado del desarrollo cerebral y no se debe forzar. Puedes leer más al respecto aquí:

<https://www.fisioterapia-online.com/articulos/andador-si-o-no-analisis-desde-la-fisioterapia-de-los-peligros-del-uso-del-andador>

Desarrollo moral

En esta etapa los bebés no tienen un sentido de la norma ni de lo que está bien o mal, es una etapa muy egocéntrica pues el niño está enfocado en su propio bienestar, sin embargo las interacciones que se tienen con él son las bases para construir las normas y los límites, por ejemplo cuando el niño golpea inocentemente o a manera de juego, se le dice cariñosamente “No” y se le muestra cómo puede acariciar en lugar de golpear. El buen trato que se tenga con el niño le enseñará la manera correcta de tratar a los demás y a sí mismo.

Estrategias para promover el desarrollo de los 0 a los 6 meses:

Antes de realizar las siguientes estrategias debemos:

- Estar tranquilos
- Disponernos a jugar
- Contar con el tiempo suficiente
- Conectarnos con el bebé reconociendo sus emociones

• Es fundamental hablarle constantemente al niño, incluso desde la gestación, el lenguaje es el puente que nos permite empezar a construir el vínculo con el bebé.

• El contacto físico es una necesidad para los bebés, por esto deben estar constantemente cerca de los cuidadores o en sus brazos, dando caricias y besos. Los masajes son una excelente manera de estimular al bebé, relajarlo y fortalecer el vínculo afectivo.

Aquí puedes encontrar un video guía para realizarlos. <https://www.youtube.com/watch?v=N7c4Y5FJBYM>

• Atender al bebé siempre que lllore, el llanto prolongado causa daños permanentes en el cerebro del bebé y deteriora la confianza en sus cuidadores, por tanto se debe responder rápida y efectivamente a sus necesidades. Un llanto prolongado se considera alrededor de los 15 minutos, sin embargo depende de la intensidad y el motivo del llanto.

• En esta etapa se recomienda dormir cerca de los niños, para poder estar atento y responder a sus necesidades rápidamente durante la noche.

• Todas las interacciones y juegos adecuados que se realicen con el bebé potenciarán su desarrollo, se recomienda cantar, jugar o contar cuentos.

• Se debe estar atento a las señales de estrés, tristeza o frustración del niño y responder a ellas con paciencia y de forma sensible, hablarles de los que les está pasando y poner en palabras esas emociones ayudan a reconocerlas y a aprender a regularlas.

• Siempre explícale al niño lo que está pasando y lo que va a pasar, esto le permite conocer la rutina establecida y podrá anticipar lo que sucederá durante el día, lo que le posibilitará sentirse seguro y confiado. Por ejemplo “Hoy vamos a visitar a la abuela, habrá mucha gente y ruido, pero yo estaré contigo” “Este es tu tío que vino a visitarte”.

• Hablarle y jugar con el niño a la hora de comer, de vestirse y de bañarse.

• Responder a los balbuceos del bebé con alegría y sonrisas.

• Hablar, cantar y leer al niño. Aquí podrás encontrar canciones infantiles: <https://www.youtube.com/user/ccantoalegre>

Aquí podrás encontrar cuentos maravillosos y un poco de información sobre los roles de género en los cuentos infantiles: <https://web.ua.es/es/unidad-igualdad/secundando-la-igualdad/documentos/actua/educacion-infantil/siete-rompecuentos.pdf>

• Imitar los sonidos que produce el bebé.

• Jugar a esconderse detrás de las manos o de la cobija y aparecer nuevamente.

• Cuando él bebé mire un objeto, señalarlo, cogerlo y describirlo.

• Señalar objetos y decirle como se llaman.

• Acostar al bebé boca abajo cuando esté despierto y poner juguetes u objetos llamativos a su alrededor.

• Mostrarle juguetes para que los vea e intente alzar la cabeza.

• Poner al bebé en el suelo sobre una colchoneta o manta y ubicar juguetes cerca del él para que intente cogerlos o patearlos y se desplace para buscarlos.

Lo más importante en esta etapa es construir un vínculo de apego seguro con el bebé y que éste aprenda a confiar que sus necesidades serán satisfechas, para que pueda explorar libremente.

DE LOS 6 A LOS 18 MESES

Desarrollo emocional

En esta etapa continúa siendo fundamental la respuesta efectiva a las necesidades del niño, esto le permitirá invertir su energía en conocer, explorar y crecer sin tener que preocuparse de si sus necesidades serán satisfechas o no.

Entre los ocho meses y el año la mayoría de niños experimentan ansiedad por separación, es decir, se angustian cuando uno de los cuidadores se aleja de ellos, es muy común al empezar en el centro infantil, o al dejarlos con otros familiares, en este caso es muy importante hablarle y decirle que más tarde pasaremos por él, poner en palabras lo que está sintiendo “ Yo sé que te da tristeza o miedo que nos separemos, a mí también, pero nos vamos a extrañar un momentico y luego yo vuelvo por ti”

Desarrollo social

En este periodo los niños, empiezan a interactuar con los demás de la misma forma como aprendieron a relacionarse con la madre o cuidador principal, es decir, si lograron desarrollar confianza en ella podrán confiar en otras personas, y de la forma en la que han sido tratados tratarán a los demás, un niño que ha sido tratado con respeto y afecto, se relacionará con los demás a través del respeto y el afecto. Las rutinas permiten al niño sentir que hay un ambiente predecible y los hace sentirse seguros, pero la rutina y los horarios son diferentes, el horario es hacer siempre lo mismo a la misma hora y muchas veces se vuelve estresante para los adultos y los niños, por ejemplo hacer siempre la siesta a las 4 de la tarde aunque el niño no tenga sueño, las rutinas en cambio se tratan de hacer los mismo casi todos los días en el mismo orden, es decir en el momento de dormir hay un baño, luego un cuento y luego a la cama.

Desarrollo cognitivo

En esta edad los niños son como pequeños científicos, utilizan sus 5 sentidos para conocer el mundo, observan todo lo que los rodea y se imaginan como

suenan, como se siente, como huele o como sabe, luego toman el objeto, se lo llevan a la boca, lo huelen, lo tocan y lo aprietan para ver si hace algún sonido, esta información queda registrada en el cerebro como un nuevo conocimiento.

El juego sigue siendo la principal herramienta de aprendizaje y potencia el desarrollo social, emocional e intelectual, este enseña a los niños como funciona el mundo y que lugar ocupan ellos en él. El juego debe surgir del interés del niño y no de los padres, es decir no debemos forzarlo a jugar con determinado juguete o de determinada forma, que sea él quien elija con qué desea jugar.

Desarrollo motriz

En esta etapa el niño comienza a reconocer su esquema corporal y a percibirse de manera global en el espacio que habita, logran pararse sosteniéndose de algo, aprenden a gatear, y se sientan solos, a los 12 meses caminan apoyándose de los muebles o muro, algunos se paran solos e incluso dan unos pacitos.

Desarrollo moral

Durante los primeros 18 meses los bebés se van dando cuenta que son seres independientes de sus cuidadores y empiezan a descubrir los límites de su cuerpo, por esta razón las normas que se establezcan antes de que esto pase no tendrán un efecto significativo en el comportamiento de los niños. La mejor estrategia para desarrollar en los niños los valores y la moral, es criarlo con respeto y ética.

Un niño que es respetado, que ve como sus padres y familiares se respeta entre sí y que respetan a los demás, no necesita ser educado en valores pues ya los está viviendo.

Estrategias para promover el desarrollo de los 6 y los 18 meses:

- Cuando el niño comience a moverse más por el espacio, no te alejes mucho, así el sabrá que estás cerca y el hecho de verte le dará seguridad para seguir explorando.
- Continúa con las rutinas, en este momento son muy importantes.
- Ayúdalo a con sus emociones poniendo en palabra lo que crees que está sintiendo, por ejemplo “Estás triste, vamos a pensar que podemos hacer para que te sientas mejor” “Estás muy contenta porque llegó la abuelita”
- Ante una persona o situación nueva para el bebé, tráele su juguete o cobija preferido.
- Dale muchos besos y abrazos cuando tenga un comportamiento apropiado.
- Juega a las escondidas
- Léele y háblale
- Describe los objetos que él se queda mirando
- Convérsale sobre lo que estás haciendo, por ejemplo “mamá está preparando la comida”
- Prepara lugares donde pueda moverse y explorar de forma segura.
- Esconde objetos debajo de almohadas o mantas y pídele que los busque
- Dale ollas, sartenes o instrumentos musicales y anímalo a hacer ruido.



DE LOS 18 MESES A LOS 3 AÑOS

Desarrollo emocional

En esta etapa los niños tienen la tarea de ser independientes, quieren empezar a **hacer** las cosas solos, pero no quieren **estar** solos, aún necesitan saber que sus padres o cuidadores están ahí para acompañarlos y apoyarlos en cada nuevo reto de la vida. En esta búsqueda de independencia, el desafío a la autoridad es parte normal del proceso y para acompañarlos adecuadamente en este periodo, es necesario establecer límites claros y razonables que sean transmitidos con afecto, empatía y respeto. Es normal que los niños tengan comportamientos agresivos, como pegar o decir “Ya no te quiero” es importante entender que estos son una manifestación de su estado emocional y no hay que tomársela como algo personal, por el contrario, después de este tipo de actos los niños suelen buscar la atención de los padres, la cual no se les debe negar, pues para ellos es tan importante esta atención que la buscarán incluso con comportamientos negativos.



Las reacciones negativas que tienen los niños frente a los límites aparecen mientras ellos aprenden a equilibrar lo que quieren con lo que se les permite hacer o tener.

En esta etapa se recomienda tener pocas normas, pero que sean claras, firmes y que se hayan establecido con respeto.

Desarrollo social

En esta etapa los niños disfrutan interactuando con círculos sociales más grandes, como tíos, primos y abuelos, y con niños de su edad aunque todavía les cueste compartir y cooperar.

Los adultos podemos ayudar a los niños a aprender las normas de las interacciones sociales, por ejemplo cuando un niño no quiere compartir un juguete debemos evitar frases como: “tienes que compartir” podemos reemplazarla por una frase en positivo como: ¿“Quieres jugar otro ratito con este juguete antes de prestárselo a Nicolás?”. Se debe intervenir solo cuando sea necesario o cuando haya una pelea, pero inicialmente se debe dejar que los niños resuelvan sus propios conflictos. Es importante que los niños aprendan a identificar sus emociones para que puedan regularlas y expresarlas de manera adecuada, esto depende en gran medida de como los padres regulan y manifiestan sus emociones, un niño que ve a sus padres gritando cada que se enojan, aprenderá que el enojo se manifiesta a través de los gritos.



Desarrollo cognitivo

En esta etapa los niños empiezan a darse cuenta que piensan, sienten, perciben y recuerdan cosas y que además los otros piensan, sienten, perciben y recuerdan cosas diferentes a ellos. En este periodo los niños dedican entre 5 y 6 horas diarias al juego, pues esta es su manera de aprender. Los mejores juegos y juguetes para esta etapa son aquellos que les permiten ejercitar las habilidades físicas, motoras, sociales y cognitivas, para esto un espacio privilegiado son los parques con lisaderos, columpios, areneros y grupos de niños. Otro juego fundamental para el desarrollo es el juego de roles, que le permite a los niños expresar su emociones libremente y ensayar distintos roles sociales.



En esta etapa se desarrolla la capacidad de resolución de problemas, para la cual son necesarios 3 tipos de pensamiento:

Pensamiento lineal: es el que se requiere para lograr un objetivo, por ejemplo si una niña quiere alcanzar un juguete de arriba de la estantería, decidirá buscar una silla, acercarla y subirse en ella para coger su juguete.

Pensamiento consecuencial: es el que permite anticipar lo que pasará como consecuencia de un acto, un niño sabe que si patea una torre de cubos, esta se derrumbará.

Pensamiento divergente: es el que permite intentar resolver un problema de diferentes maneras, una niña que quiere el juguete de su hermano, primero le pedirá que se lo preste, si él se niega, intentará negociar con él, si no funciona quizás intente quitárselo o acudir a los padres para que resuelvan la situación.

Para desarrollar la capacidad de resolución de problemas, debemos darle la oportunidad a los niños de solucionar por sí mismos las situaciones, acompañarlos y guiarlos, pero que sean ellos quienes propongan y realicen las opciones para solucionarlos.

Desarrollo motor

En esta etapa los niños empiezan a darse cuenta que su cuerpo les pertenece y que está separado del de sus padres.

Desarrollo moral

Así como están desarrollando su individualidad y autonomía, los niños también están desarrollando las cualidades que definirán su personalidad. Es el momento para que los niños aprendan a reconocer lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto. Es el momento para establecer límites y enseñarles que sus actos tienen consecuencias y afectarán a otros en su entorno. Para acompañar el proceso los padres deben ser consistentes en sus reacciones y respuestas ante los comportamientos de los niños. Siempre que se establezca un límite debe ser comunicado firmemente y seguido del porqué. En vez de repetir mil veces “no le pegues a tu hermano” decimos “No le pegues a tu hermano por que le duele y no va a querer jugar contigo”. Con estas explicaciones los niños aprenden a cambiar su comportamiento no solo porque es la regla, sino porque entienden como sus acciones afectan a los demás y los ayudan a hacer lo correcto, no para evitar ser castigados sino porque le encuentran un sentido a la norma.



Estrategias para potenciar el desarrollo de los dieciocho meses a los tres años

- Deja que tu hijo ayude con tareas sencillas de la casa, como barrer o ayudar a cocinar, felicítalo por ser un buen ayudante.
- Felicita a tu hijo cuando siga las instrucciones, dedícale más tiempo a felicitarlo cuando se porta bien que a reprenderlo cuando se porta mal.
- Permítele socializar con otros niños de su edad.
- Ayúdalo a resolver los problemas cuando esté molesto.
- Habla sobre sus emociones, por ejemplo: “Parece que estás enojado porque tiraste las fichas”, identifiquen juntos las emociones de los cuentos o historias y hablen de cómo se sienten en el cuerpo.
- Establece reglas y límites para toda la familia, constrúyanlas entre todos, incluyendo a los más pequeños.
- Arma con tu hijo rompecabezas que tengan for-

mas, colores, o animales.

- Juega con tu hijo con bloques y por turnos ármen torres y derríbenlas.
 - Acompaña a tu hijo a dibujar con diferentes elementos e inicia con él proyectos artísticos, aquí podrás encontrar diferentes opciones <https://www.youtube.com/watch?v=9yoRr3BbqZo>
 - Juega con tu hijo a contar, por ejemplo, escaleras, partes del cuerpo o plantas. También a encontrar figuras iguales en los dibujos o en el mercado.
 - Léele todos los días, pídele que señale algo en las ilustraciones y que repita palabras después de ti.
- Aquí encontrarás uno para cada día del año <https://www.bosquedefantasias.com/cuentos-infantiles-cortos>
- Cuando camine, pídele que te ayude cargando cosas pequeñas.
 - Lleva a tu hijo al parque y motívalo a jugar con la pelota a correr a saltar y a trepar.



ALERTAS EN EL DESARROLLO DEL NIÑO EN PRIMERA INFANCIA

Las alertas son un indicador de que algo puede estar fallando en el desarrollo de un niño y que necesita la evaluación de un especialista para descartar alguna dificultad o intervenir de manera oportuna. Estas alertas se reflejan en sus comportamientos, en habilidades que no haya adquirido, en la manera en que responde a los estímulos del medio, entre otros aspectos que se presentan a continuación.

Es importante recordar que cada niño tiene un ritmo propio de desarrollo, sin embargo existen alertas ante las cuales debemos consultar con los especialistas en niños, existen diferentes profesionales a los cuales podemos acudir según sea necesario:

Pediatra: Es el médico que estudia al niño y sus enfermedades.



Médico general: es quien brinda el primer nivel de atención médica. Está capacitado para diagnosticar y manejar diferentes patologías comunes y derivar al especialista indicado cuando corresponda.



Neuropsicología: Es un psicólogo de formación que se especializa en la comprensión de relación entre la conducta y el funcionamiento cerebral. El cerebro es un órgano complejo cuyas lesiones tanto en las diferentes áreas cerebrales como en el Sistema Nervioso Central pueden provocar alteraciones en la conducta y en la función cognitiva de las personas.



Psicólogo infantil: Un psicólogo es un experto en el estudio del comportamiento humano. Se especializa en la comprensión de los procesos y acciones de los niños y las interpreta para guiar el tratamiento de salud mental adecuada.

Nutricionista infantil: Es un profesional de la salud experto en alimentación, nutrición y dietética. Se encarga principalmente del tratamiento nutricional de enfermedades, como por ejemplo diabetes, malnutrición, insuficiencia renal u obesidad.



¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?

Si a los dos meses tu hijo:

- No responde ante ruidos fuertes.
 - No sigue con la mirada las cosas que se mueven.
 - No le sonrío a las personas.
 - No se lleva las manos a la boca.
 - No puede sostener la cabeza en alto cuando empuja el cuerpo hacia arriba estando boca abajo.
-

Si a los cuatro meses tu hijo:

- No sigue con la mirada las cosas que se mueven.
 - No le sonrío a las personas.
 - No puede sostener la cabeza con firmeza.
 - No se lleva las cosas a la boca.
 - No balbucea ni hace sonidos con la boca.
 - No empuja con los pies cuando lo apoyan en una superficie dura.
 - Tiene dificultad para mover uno o los dos ojos en todas las direcciones.
-

Si a los seis meses tu hijo:

- No trata de agarrar cosas que están a su alcance.
 - No demuestra afecto por quienes lo cuidan.
 - No reacciona ante los sonidos de alrededor.
 - Tiene dificultad para llevarse las cosas a la boca.
 - No se ríe ni hace sonidos de placer.
 - No rueda en ninguna dirección para darse vuelta.
 - No emite sonidos de vocales.
 - Se ve rígido y con los músculos tensos.
 - Se ve sin fuerza como un muñeco de trapo.
-

Si a los nueve meses tu hijo:

- No se sostiene en las piernas con apoyo.
- No se sienta con ayuda
- No balbucea “mamá” “papá” “tata”
- No juega a nada que sea por turnos como “me toca a mí, te toca a ti”
- No responde cuando le llaman por su nombre.
- No parece reconocer a las personas conocidas.
- No mira hacia donde usted señala.
- No pasa juguetes de una mano a otra.

Si a los doce meses tu hijo:

- No gatea.
 - No puede permanecer de pie con ayuda.
 - No busca las cosas que te ve esconder.
 - Pierde habilidades que había adquirido.
 - No aprende a usar gestos como saludar con la mano o mover la cabeza.
 - No señala cosas.
 - No dice palabras sencillas como “Mamá” o “Papá”.
-

Si a los dieciocho meses tu hijo:

- No señala cosas para mostrárselas a otras personas.
 - No puede caminar.
 - No sabe para qué sirven las cosas familiares.
 - No imita los que hacen las demás personas.
 - No aprende nuevas palabras.
 - No sabe por lo menos seis palabras.
 - No se da cuenta o parece no importarle si la persona que lo cuida se va o regresa.
-

Si a los dos años tu hijo:

- No usa frases de dos palabras.
 - No sabe cómo utilizar objetos de uso común como un cepillo, un teléfono o un tenedor.
 - No imita acciones ni palabras.
 - No puede seguir instrucciones sencillas.
 - No camina con estabilidad.
 - Pierde habilidades que había adquirido.
-

Si tu hijo a los tres años:

- Se cae mucho o tiene problemas para subir o bajar escaleras.
- No mira a las personas a los ojos.
- No puede manejar juguetes sencillos como rompecabezas o un juego de armar.
- No usa oraciones para hablar.
- No entiende instrucciones sencillas
- No imita ni usa la imaginación en sus juegos.
- No quiere jugar con otros niños ni con juguetes.

¿CÓMO APRENDEN LOS NIÑOS?



Existen diferentes teorías del aprendizaje, entre ellas están, el aprendizaje por asociación y el aprendizaje por observación:

El aprendizaje por asociación se da cuando se asocia un estímulo placentero a una conducta, es decir un niño que ha hecho algo bien recibe un estímulo placentero que pueden ser las felicitaciones y un abrazo de su madre, el niño repetirá la conducta para obtener más abrazos y felicitaciones. Así mismo se pueden reforzar o castigar las conductas que tenga el niño, por ejemplo si un niño le pega a su hermana la madre puede “castigar” el comportamiento del niño enojándose con él y mirándolo muy seríamente. O también se puede disminuir una conducta eliminando algo placentero para el niño, por ejemplo una niña sale al parque con su madre y le pega a varios niños que están allí su madre le prohíbe bajar al parque al otro día.

El aprendizaje por observación se da cuando los niños imitan las conductas de los otros, de acuerdo a Albert Bandura, psicólogo canadiense, los pasos necesarios para que se desarrolle este tipo de aprendizaje son:

- **Adquisición.** Consiste en la observación del modelo a imitar, y la identificación de las características centrales de la acción o conducta que efectúa.

- **Retención.** Lo observado debe almacenarse en la memoria para su consecuente ejecución.
- **Ejecución.** Reproducción de la acción o conducta observada. En este punto recobra importancia los refuerzos positivos, tanto de lo observado en terceros como de lo ejecutado.
- **Consecuencias.** Si la conducta reproducida recibe refuerzos positivos, la persona tenderá a realizarla con mayor frecuencia. De lo contrario, tenderá a desaparecer. (Sargiotti, 2011)

Por lo anterior es fundamental reflexionar sobre nuestros comportamientos y lo que estamos enseñando a nuestros hijos a través de ellos.



PROTEGIENDO NUESTROS HIJOS A TRAVÉS DE LOS LÍMITES

Uno de los factores que más afecta la salud mental de los niños y niñas es el maltrato, existen varias formas, entre ellas el psicológico que se basa en amenazas, chantajes, humillaciones, rechazo, intimidación o ridiculización. También está el maltrato físico dentro del cual están los golpes, las pelotas, los pellizcos, los arañones, los estrujones o las cachetadas, cualquier acción u omisión no accidental en el trato hacia un niño o niña, por parte de sus padres, cuidadores u otro adulto, que le ocasiona daño físico se considera maltrato.

El maltrato en la infancia tiene consecuencias devastadoras en la salud mental y el desarrollo de los niños y niñas, afecta su autoestima, la forma en que se relacionan, la forma en que se percibe a sí mismo y al mundo suele ser negativa, genera aislamiento social, dificultades en el desarrollo neurológico y depresión entre muchas otras secuelas.

Cuando le pegamos a un niño o a una niña, le estamos enseñando que los conflictos se solucionan con violencia, que los demás tienen derecho a pegarle y que la persona que más los quiere puede pegarle, así van construyendo su modelo de relación y en la adultez cuando alguien los maltrate será para ellos normal, es lo que han vivido y no se defenderán o cambiarán de pareja por que aprendieron que es normal que la persona que más los quiere los maltrate.

Por lo anterior debemos evitar toda forma de maltrato en el proceso de crianza, para ello existen estrategias que podemos utilizar siempre en lugar del golpe, el grito o el insulto.

Los límites son fundamentales para los niños y niñas, estos les permiten conocer cómo funciona el mundo al que llegaron y como se espera que se comporten en las diferentes situaciones.

Los límites deben establecerse a través del respeto y deben ser acordes a la edad y el desarrollo de los niños, hasta los 18 meses los límites y las normas se establecen a través de los hábitos y son los padres o cuidadores los encargados de repetirlos cada día,

así mismo a través del ejemplo los padres le muestran a sus hijos como se debe comportar o reaccionar ante distintas situaciones.

Para los niños a partir de los 18 meses, los límites deben ser claros y deben tener un sentido, así mismo deben ser pocos para que ellos puedan recordarlos e interiorizando, por ejemplo pueden establecerse aquellos que tienen que ver con la salud como la higiene, los lugares peligrosos o la alimentación, y aquellos que tienen que ver con el respeto por los demás y por sí mismo.

Como reemplazo de los castigos utilizaremos las consecuencias lógicas y naturales, estas les permiten a los niños entender que sus actos tienen consecuencias y que estas consecuencias se deben asumir, allí radica la interiorización de la norma.

La consecuencia nunca debe irrespetar al niño, la idea no es que sufra, sino que aprenda y tome una mejor decisión en el futuro, la consecuencia debe ser revelada por adelantado para que los niños tengan la oportunidad de cambiar su comportamiento.

Las consecuencias lógicas son propuestas por los padres o cuidadores y están directamente relacionadas con el comportamiento del niño, por ejemplo: Si el niño raya la pared de la casa con marcadores, la consecuencia lógica es que él deba limpiar la pared. Si un niño juega con el celular más tiempo de lo permitido por la familia, la consecuencia es que no podrá jugar con él por algunos días.

Las consecuencias naturales son aquellas que surgen de un comportamiento sin que los adultos deban intervenir, por ejemplo si el niño no quiere comer, la consecuencia natural es que luego tendrá hambre. Un niño se acuesta muy tarde y debe madrugar al otro día, la consecuencia natural es que le costará más levantarse y estará cansado durante el día.



Existen consecuencias naturales que son peligrosas y ante las cuáles los padres deben proteger a los niños, por ejemplo si un niño juega con fuego, la consecuencia natural será una posible quemadura, ahí los padres deben intervenir y proponer una consecuencia lógica.

Siempre se les debe explicar a los niños porque está mal lo que están haciendo, anticiparles la consecuencia que esto puede tener y asegurarse de que entendieron.

La "Pela" funciona en el momento, pero no educa, no le enseña nada al niño, por el contrario, aumenta su agresividad, crea rencor hacia los padres y deteriora su salud mental, y el vínculo afectivo.

LOS NUNCA EN LA CRIANZA

Hay actitudes, palabras y acciones que quedan marcados para siempre en los niños y niñas, algunos de ellos pueden afectar su salud mental, a continuación se presentan algunos de ellos.

NUNCA humillar o burlarse: Nunca debemos humillar o burlarnos de un niño, incluso si cometió un error, la humillación causa resentimiento y baja autoestima y cuando viene de los padres o cuidadores los niños se sienten defraudados ya que las personas que deberían apoyarlo y protegerlo están haciendo todo lo contrario.

NUNCA amenazarlos con el abandono o con dejar de quererlos, pues los niños necesitan estar seguros de que sus padres o cuidadores no los van a abandonar ni a dejar.

NUNCA compararlos con otros niños: Cada niño tiene un proceso diferente y las comparaciones solo sirven para crear rencores y disminuir la confianza.

NUNCA obligarlos a abrazar o besar: A veces los padres obligan a sus hijos a saludar con un beso o un abrazo, incluso si estos no quieren, al hacer esto les estamos enseñando que ellos no deciden sobre su cuerpo, y que deben obedecer a los demás incluso si es contra su voluntad, así quedan expuestos a abusos sexuales. En lugar de obligarlos se le debe enseñar que saludar o despedirse con la mano también es válido, y que nadie puede obligarlos a hacer nada que ellos no quieran con su cuerpo.

NUNCA utilizar el castigo físico, verbal o psicológico.

Si estás haciendo uno de los **nunca** con tus hijos, te recomendamos pensar por qué lo estás haciendo, quizás estás repitiendo la forma en la que te educaron, o está pasando algo en la familia que no se ha sabido manejar adecuadamente, recuerda la reacción de tu hijo al hacerlo y trata de imaginar cómo se siente, piensa como te sentirías tú en su lugar, te invitamos a hablar con tu hijo explicándole que lo que hiciste estuvo mal, discúlpate y trata de no volver a hacerlo.

Si sientes que no eres capaz de regular tus emociones y cuando te enojas terminas hiriendo a tus hijos, te recomendamos iniciar una terapia, aquí podrás encontrar algunos lugares en la ciudad de Medellín:

- **Consultorio Psicológico Popular, Universidad de San Buenaventura**
Teléfono: 5145600
- **IPS Universidad CES**
Teléfono: 4440059 opción 4
- **Clínica para la familia**
Teléfono: 448 88 40

BIBLIOGRAFÍA

Etimologías de Chile. (2016). Etimologías de Chile. Obtenido de Sitio web de Etimologías de Chile: <http://etimologias.dechile.net/?infancia>

García, M. D. (2002). La familia como contexto educativo . En M. D. García, Construcción de la actividad conjunta y traspaso de control en una situación de juego interactivo padres-hijos (págs. 13-66). Tarragona: Universidad Pública de Tarragona.

Lecannelier, F. (s.f.). Chile crece contigo. Obtenido de sitio web de Chile crece contigo: <http://www.crececontigo.gob.cl/columna/que-es-el-apego-y-como-podemos-fomentarlo-con-nuestros-hijosas/>

Ocampo, J. (2015). Guía Infantil. Obtenido de sitio web de Guía infantil: <https://www.guiainfantil.com/articulos/familia/tipos-de-apego-en-la-infancia/>

Ramírez, S. (2017). Edades y prioridades guía respetuosa de desarrollo infantil y expectativas realistas.

Sargiotti, V. (6 de Marzo de 2011). Aprendizaje por observación. Obtenido de Iorigen: <https://iorigen.com/psicologia/aprendizaje-por-observacion/>

UNICEF. (2005). Amnistía internacional de Catalunya, grupo de educación. Obtenido de Amnistía Catalunya: <http://www.amnistiacatalunya.org/edu/2/nin/inf-unicef.html>