

MATERIAL DE ESTUDIO DE LA ASIGNATURA DE NEUROCIENCIA Y DESARROLLO HUMANO



NEUROCIENCIA Y DESARROLLO HUMANO

Dr. José Eufemio Lora Rodríguez



MAESTRÍA EN EDUCACIÓN:
DOCENCIA E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA
CICLO I

Semestre Académico 2018 - I



Una primera medida, entonces es iniciar un proceso de conversión de la oferta de educación inicial no escolarizada de más baja calidad en ofertas escolarizada.

La segunda constatación es que la desnutrición, el acceso a servicios de agua potable, servicios higiénicos y de electricidad son parte de las medidas complementarias que hay que emprender si se quiere que la educación inicial mejore en calidad.

Alcanzar las metas planteadas por el Consejo nacional de Educación demandará nombrar o contratar oportunamente a 3 350 profesores por año y las auxiliares correspondientes. Se necesita contar con un inventario del potencial de profesores para cubrir las necesidades de atención de la primera infancia y diseñar un programa de capacitación previa, muy práctica y eficiente, que facilite el logro de los objetivos cualitativos que se establezcan. La capacitación debería tener una duración no menor de 160 horas.

Ciertamente, el mayor desafío está en definir e implementar exitosamente un modelo intersectorial de atención a los menores de 3 a 5 años en las zonas rurales. La decisión del gobierno de priorizar la atención de los 800 distritos más pobres del país tendría que tomar en cuenta que el problema principal en las zonas de difícil acceso para la asistencia de niños a programas de educación inicial es la distancia del hogar a la escuela. La asistencia del niño está condicionada a que un adulto lo acompañe.

Hay investigaciones que demuestran que los niveles de asistencia en el área rural se elevan sustantivamente cuando la atención ofrecida en el centro de educación inicial incluye actividades para el niño y la madre en un calendario de actividades flexible no sujeto necesariamente a las fechas oficiales de inicio y finalización del año escolar. La madre puede ser asistida en su alfabetización de ser necesario, su capacitación para un oficio productivo y para acompañar al niño en su desarrollo: cuidado de salud, alimentación, buena crianza del niño. En tercer lugar, se necesitan modelos de organización muy flexibles y adaptables a los contextos locales en los que se va a actuar. Los calendarios de atención deberían organizarse en función de variables como los climas y los ciclos productivos del campo. Igualmente la jornada laboral del docente tendría que ser más flexible: en los tiempos en que los niños y las madres no asistan a la escuela, las docentes podrían visitarlos en sus hogares, monitoreando y acompañando a la madre para asegurar que brinde una adecuada crianza al niño.

Si la meta final es que la escuela y los aprendizajes se tornen significativos para las niñas y niños y que poco a poco se conviertan en sujetos que van definiendo su propio destino, uno de los roles cruciales de la educación inicial en poblaciones bilingües interculturales tendrá que ser la preservación de la identidad étnica y no su destrucción.

NEURODESARROLLO

El neurodesarrollo son los mecanismos a través de los cuales se organiza el Sistema Nervioso como un sistema de relación. El Sistema Nervioso no es pasivo, interactúa intrínsecamente, genera diferentes variables como: atención, intencionalidad, emoción, pensamiento, memoria, lenguaje, socialización y control motor para responder a demandas del medio.

Aquellos niños considerados de alto riesgo, es decir, quienes antes o después del parto presentaron algún problema que los dejó vulnerables y les pudo ocasionar alteraciones en su crecimiento, en estos casos se interviene y evita la presencia de efectos discapacitantes, el abordaje será desde una intervención terapéutica oportuna para la solución de problemas específicos y no un programa de estimulación solamente.

La edad de inicio para las Intervenciones terapéuticas se establece según el evento y puede ser desde el nacimiento en los casos de bebés con altos riesgos pre y perinatales, cuando se presenten signos de alerta detectados en controles pediátricos o en un programa de crecimiento y desarrollo y

posterior a diagnósticos médicos establecidos, hasta la primera infancia, niñez, adolescencia y adultez. Para la intervención terapéutica es indispensable realizar una Evaluación Integral de Neurodesarrollo y así establecer necesidades prioritarias para el diagnóstico y pronóstico terapéutico, como también para la determinación de estrategias de abordaje.

Cuando la madre ha tenido un embarazo y/o parto de alto riesgo (Hipertensión materna, pre eclampsia, hemorragias, traumas, infecciones entre otras y del bebe como: prematurez, hipoxias, ictericias, convulsiones se sugiere hacer una evaluación de neurodesarrollo al bebe para identificar signos de alarma tempranos que puedan significar en un futuro problemas de su desarrollo; algunos de estos signos pueden ser:

Hipotonías, hipertonías, pasividad o hiperactividad, movimientos desorganizados, falta de enfoque y seguimientos visuales, falta de iniciativa para interactuar con el medio, problemas de alimentación, irritabilidad entre otros.

Una vez detectado el signo se realiza un análisis de los problemas y se procede a sugerir un programa de terapias adecuado para cada niño en particular. La Terapia de Neurodesarrollo es un procedimiento terapéutico, que permite la intervención de un profesional idóneo, para la solución de problemas de movimiento, postura, comunicación, aprendizaje, en momentos oportunos del desarrollo del niño(a), a fin de corregir o prevenir desvíos que pudieran producirse por causas biológicas y/ o ambientales. Los resultados exitosos de esta terapia se sustentan en la plasticidad del Sistema Nervioso. Esta maleabilidad permite el establecimiento de nuevas estructuras sinápticas en funciones que estuvieran comprometidas por malformaciones o lesiones.

2. ESTIMULACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL NIÑO.

CONCEPTO DEL APEGO

Los trabajos de Anna Freud acerca de los efectos causados en los niños por la separación de sus padres, debido a la guerra revelan comportamientos de apego. A pesar de ello, esta autora se mantuvo firme en las críticas a Bowlby. Sandler pone de relieve que existe un deseo innato de seguridad. La descripción realizada por Melanie Klein de la posición depresiva se corresponde con el apego seguro en cuanto que supone la capacidad de integración de sentimientos de amor y odio hacia la madre. Por otra parte, la posición esquizo-paranoide está relacionada con conductas de apego inseguro o desorganizado.

CLASIFICACIÓN DEL APEGO

Fonagy continúa diciendo que autores procedentes del ámbito psicoanalítico han descrito modelos de conducta que se asemejan mucho a los patrones descritos por los teóricos del apego. En este sentido, cita a algunos autores como Rosenfeld, Balint y Klein. El autor sostiene que el concepto psicoanalítico de identificación proyectiva nos puede ayudar a comprender el patrón de apego desorganizado descrito por Main y Solomon en 1990. Los niños con este tipo de apego muestran una actitud de control hacia los cuidadores. Ello parece deberse al hecho de tener que tolerar un nivel importante de confusión y de hostilidad por parte del cuidador, y con las imágenes internalizadas de éste; el niño, al no poder integrar dichas representaciones, se ve empujado a externalizarlas.

➤ **La rigidez de los patrones de relación y la petrificación de los sistemas de representación**
Fonagy refiere la dificultad de mentalización que tienen los pacientes fronterizos, lo que les lleva a una rigidez en la forma de relacionarse con los demás y a una dificultad en la comprensión del mundo, por lo cual el cambio terapéutico se hace muy difícil. En el momento en que la realidad no concuerda con su esquema les queda un sentimiento de vacío. Además, sus relaciones interpersonales se hallan restringidas como también la experiencia del self. Estos pacientes presentan la equivalencia psíquica, la realidad psíquica adquiere para ellos un carácter objetivo, lo

que les lleva a una incapacidad para pensar en la existencia de otras perspectivas desde la cual contemplar el mismo suceso.

➤ **Medición de apego en la infancia**

La Situación Extraña: Mary Ainsworth y sus colaboradores (1978) desarrollaron un procedimiento de laboratorio, que se denominó la Situación Extraña, y que consistía en establecer dos episodios de separación entre el niño y su cuidador /a. Se clasifica el apego del niño según la conducta que ha manifestado durante la separación, y sobre todo, por la actitud que éste presenta en el reencuentro. Según los resultados obtenidos, se establecieron cuatro categorías de apego: apego seguro (B), apego ansioso evitativo (A), apego ansioso ambivalente-resistente (C), y desorganizado / desorientado (D).

Es importante tener en cuenta que las investigaciones y estudios existentes, se centran en relaciones causales, considerando que dependiendo del estilo de apego se presentarán ciertas características del individuo y de sus relaciones, dejando de lado el establecimiento de hipótesis que den cuenta de la existencia de relaciones recíprocas y bidireccionales entre los distintos estilos de apego y procesos cognitivos, afectivos, de personalidad, interpersonales, etc. existiendo una carencia de estudios que den cuenta de este tipo de fenómenos y que creemos importante explorar.

RENE SPITZ

Fue uno de los pioneros en realizar investigaciones empíricas dentro del Psicoanálisis. Se inspiró en la Teoría de Campo de Kurt Lewin, y de Embriología de Speemann. Pensaba que los cambios más importantes en la organización mental del niño están marcados por la emergencia de nuevas conductas y nuevas formas de expresión emocional. Se refiere a los organizadores psíquicos, que muestran el avance de las estructuras mentales subyacentes. La aparición de la sonrisa a los 2-3 meses representa la diferencia entre el self y el objeto. La ansiedad de separación a los 8 meses marca la diferenciación entre diversos objetos. Subrayó la importancia del papel de la madre y de la interacción madre-niño de la misma manera que los teóricos del apego veían que el cuidado del adulto acelera el desarrollo de las capacidades innatas. Estos investigadores señalaron la importancia del afecto en la autorregulación. La expresión emocional de la madre tiene al comienzo una función tranquilizadora y de contención, facilita la restauración de la homeostasis y el equilibrio emocional.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El término "inteligencia emocional" fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de New Hampshire. Se lo empleó para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito. Estas pueden incluir:

- La empatía.
- La expresión y comprensión de los sentimientos.
- El control de nuestro genio.
- La independencia.
- La capacidad de adaptación.
- La simpatía.
- La capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal.
- La persistencia.
- La cordialidad.
- La amabilidad.
- El respeto.

El bestseller de 1995, Emotional Intelligence de Daniel Goleman fue el que impulsó este concepto en la conciencia pública, colocándolo en la tapa de la revista Time y convirtiéndolo en un tema de conversación desde las aulas hasta las salas de sesiones de las empresas. Las consecuencias y el significado del CE llegaron inclusive hasta la Casa Blanca. "Yo les diré cuál es su gran libro", dijo el Presidente Clinton ante los periodistas en el Tattered Cover Bookstore de Denver, Colorado, en el curso de una pausa imprevista de su campaña, "este Emotional Intelligence. Es un libro muy interesante. Me encanta. Hillary me lo regaló".

El entusiasmo respecto del concepto de inteligencia emocional comienza a partir de sus consecuencias para la crianza y educación de los niños, pero se extiende al lugar de trabajo y prácticamente a todas las relaciones y los emprendimientos humanos. Los estudios muestran que las mismas capacidades del CE que dan como resultado que su niño sea considerado como un estudiante entusiasta por su maestra o sea apreciado por sus amigos en el patio de recreo, también lo ayudarán dentro de veinte años en su trabajo o matrimonio.

En muchos estudios efectuados en el ámbito empresarial de los Estados Unidos los adultos no parecen ser muy diferentes de aquellos niños que fueron alguna vez, y las tareas sociales del trabajo recuerdan la política del patio de recreo. Esto no constituye sorpresa alguna para los consultores en materia de recursos humanos que han dicho durante años que las "capacidades de la gente" son importantes en cada nivel de las operaciones de una empresa, desde el sector de ventas hasta la sala del directorio. Pero el grado en que las capacidades del CE pueden llegar a afectar al lugar de trabajo resulta aún sorprendente.

Por ejemplo, Alan Farnham señaló en un artículo de la revista Fortune un estudio efectuado en Bell Labs para descubrir la razón por la que algunos científicos se estaban desempeñando en forma deficiente en sus trabajos a pesar de una habilidad intelectual y antecedentes académicos similares a los de sus colegas de mejor desempeño. Los investigadores estudiaron las pautas del correo electrónico de todos los científicos y descubrieron que los empleados que no eran apreciados por tener capacidades emocionales y sociales deficientes eran dejados de lado e ignorados por parte de sus colegas, de la misma manera en que "el traga" o "el mandaparte" son dejados al margen de los juegos en el patio de recreo.

En Bell Labs, sin embargo, el patio de recreo eran las salas de charla electrónica, que eran utilizadas, en parte, para el chisme pero también como un lugar donde la gente intercambiaba importante información profesional y buscaba consejos cuando quedaba atascada en algún proyecto. El estudio concluyó que el aislamiento social, debido probablemente a un bajo CE, era el que conducía a un desempeño laboral deficiente. Aun cuando el término inteligencia emocional ha comenzado a utilizarse comúnmente en forma reciente, la investigación en esta área no es un fenómeno nuevo. En los últimos cincuenta años se han llevado a cabo miles de estudios relacionados con el desarrollo de las capacidades del CE en los niños. Lamentablemente, sólo unos pocos lograron encontrar una aplicación concreta debida en general a un cisma entre el mundo académico de paradigmas estadísticos cuidadosamente planificados y el mundo del docente y el profesional de la salud mental directamente enfrentada a los problemas cotidianos.

CE FRENTE A CI

Los científicos sociales siguen discutiendo sobre qué es lo que compone con exactitud el CI de una persona, pero la mayoría de los profesionales convienen en que puede medirse mediante tests de inteligencia estandarizados, tales como el de las Escalas de Inteligencia de Wechsler, que mide tanto la capacidad verbal como no verbal, incluyendo la memoria, el vocabulario, la comprensión, la solución de problemas, el razonamiento abstracto, la percepción, el procesamiento de la información y las capacidades visuales y motoras. Se considera que el "factor de inteligencia general" derivado de estas escalas - lo que se denomina CI - es extremadamente estable después de

que un niño cumple los seis años y suele relacionarse con los otros tests de aptitud tales como las pruebas de admisión universitaria.

El significado del CE resulta más confuso. Salovey y Mayer fueron los primeros en definir la inteligencia emocional como "un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones". Se oponen al uso del término CE como sinónimo de inteligencia emocional, temiendo que lleve a la gente a pensar erróneamente que existe un test preciso para medir el CE o, incluso, que puede llegar a medirse de alguna manera. De todos modos, subsiste el hecho de que, aunque el CE no resulte nunca medible, emerge de todos modos como un concepto significativo. Aunque no podemos medir con facilidad gran parte de los rasgos sociales y de la personalidad, tales como la amabilidad, la confianza en sí mismo o el respeto por los demás, lo que sí podemos es reconocerlos en los niños y ponernos de acuerdo sobre su importancia. La popularidad del libro de Goleman y la atención que despertó en los medios prueba que la gente comprende en forma intuitiva el significado y la importancia de la inteligencia emocional, y reconoce al CE como un sinónimo abreviado de este concepto, de la misma forma en que reconoce que el CI es un sinónimo de la inteligencia cognoscitiva.

Las capacidades del CE no se oponen al CI o a las capacidades cognoscitivas sino que interactúan en forma dinámica en un nivel conceptual y en el mundo real. Idealmente, una persona puede destacarse tanto en las capacidades cognoscitivas como en las sociales y emocionales, como fue el caso de algunos de nuestros mayores líderes. De acuerdo con el experto en ciencias políticas de la Universidad de Duke, James David Barber, Thomas Jefferson poseía una mezcla casi perfecta de personalidad e intelecto. Era conocido como un gran comunicador empático, y como un verdadero genio. Para otros grandes líderes, un elevado CE parece haber bastado. Muchas personas consideran la personalidad dinámica y el optimismo desenfrenado de Franklin Delano Roosevelt como uno de los factores más importantes que le permitieron liderar al país en medio de la Depresión y la Segunda Guerra Mundial. Oliver Wendell Holmes, sin embargo, describió a Roosevelt como una persona que tenía "un intelecto de segundo orden, pero un temperamento de primer orden". Lo mismo se ha dicho de John F. Kennedy quien, de acuerdo con muchos historiadores, gobernó la nación tanto con su corazón como con su cabeza. Tal vez la distinción más importante entre el CI y el CE es que el CE no lleva una carga genética tan marcada, lo cual permite que padres y educadores partan del punto en el que la naturaleza ya no incide para determinar las oportunidades de éxito de un niño.

Ser inteligentes emocionalmente nos permite expresar de forma adecuada la felicidad, la tristeza o la rabia; vivir en armonía con los demás; tener confianza en uno mismo; estar preparado para afrontar los fracasos o saber aceptar una crítica, transformándola en algo constructivo. Quien ha desarrollado este tipo de inteligencia sabe percibir sus capacidades, motivarse y afrontar las frustraciones de la vida. Además, posee una gran empatía, es decir, sabe captar las emociones de los demás. Los padres pueden favorecer el aprendizaje emocional de sus hijos de dos formas: a través de la educación y predicando con el ejemplo.

¿Cómo se educan los sentimientos? Es posible enseñar a los pequeños a distinguir y a expresar sus sentimientos. Cuando un niño rompe a llorar, en lugar de imponerle que se calle, ignorarle o, por el contrario, contentarle, se puede establecer una comunicación con él para que entienda que su tristeza está motivada sólo por un capricho. Los papas deben enseñar al niño a entender los matices que tienen los distintos sentimientos. Se debe enseñar la diferencia entre sentirse descontento porque no se le ha comprado un juguete y la tristeza por no querer ir a la guardería, la melancolía por el rechazo de los compañeros o el sufrimiento cuando le pasa algo malo a un ser querido. Por una parte, la familia debe ayudar al pequeño a manifestar las emociones que vive y, por otra, tienen

que aprender a ser los primeros en exteriorizarlas de forma adecuada, porque un padre que adopta actitudes inapropiadas no ayudará a su hijo a reconocer sus sentimientos.

¿Son inteligentes tus hijos? Parece ser una pregunta simple, pero refleja un fenómeno complejo, ya que la inteligencia incluye una variedad de dimensiones y manifestaciones. Lo que comúnmente se considera inteligencia se refiere a las habilidades del pensamiento racional, cognitivo, capacidades como la memoria y la aptitud matemática, que ayudan a los niños en su desempeño académico. Esta inteligencia es en gran medida heredada, y aunque se puede desarrollar hasta cierto punto, como dice el refrán "no le pidas peras al olmo". Por otro lado, la llamada inteligencia emocional, popularizada por los escritos y estudios del profesor de la Universidad de Harvard Dr. Daniel Goleman, concierne a las habilidades involucradas en el comprender los sentimientos propios y ajenos, y aplicar este conocimiento al comportamiento. Sea cual sea su inteligencia racional, la inteligencia emocional de todos los niños puede cultivarse constantemente y crecer a través de la vida.

Importancia e implicaciones

Todos deseamos que nuestros hijos sean inteligentes, pues pensamos que la inteligencia facilita la felicidad y el éxito en la vida. Esto es acertado en algunos sentidos, y en otros sentidos equivocado. Las personas más brillantes no se sienten como las más afortunadas ni resultan ser las más triunfadoras. Los estudios señalan que el bienestar personal y ocupacional depende más del cociente emocional que del coeficiente intelectual. Quienes muestran mejores destrezas para manejar sus emociones y relacionarse con los demás son quienes viven más dichosos y satisfechos, responden mejor ante la adversidad, y se destacan como más populares y productivos a lo largo de sus vidas.

La inteligencia emocional de tus hijos puede estimularse y fortalecerse mediante experiencias y actividades durante su infancia, ya que el cerebro en desarrollo cambia según la interacción de los niños con su entorno. Para esto es crucial que los padres de familia se conecten con las emociones de sus hijos desde pequeños. Es de sus padres que los niños aprenden sobre sí mismos, sobre los demás, y acerca del mundo en el que viven. Es en el hogar que se enseña a reconocer, manejar, y expresar la gama de emociones que experimentamos los seres humanos. Y es en casa que los niños se socializan a la convivencia con otros.

Ya que la inteligencia emocional se desarrolla mediante la observación, la imitación, la instrucción, y la aplicación, corresponde a los padres de familia servir de ejemplos, y ejercer como educadores y entrenadores. Si tus niños ven que conoces, manejas, expresas y canalizas tus propias emociones de maneras sanas, ellos tendrán modelos inteligentes a seguir. Al enseñarles a comunicarse, compartir y comportarse en convivencia en la familia, les preparas a desenvolverse congenial y eficazmente en otras relaciones y en otros grupos.

Principios y ejercicios para la inteligencia emocional:

1. Observa y escucha a cada uno de tus hijos con atención plena.
2. Demuéstrale a tus hijos que sus sentimientos son importantes.
3. Háblale a tus hijos sobre las emociones: dicha, temor, enojo, tristeza, etc.
4. Permite que tus hijos expresen de forma segura sus emociones negativas.
5. Crea un ambiente familiar comprensivo, cómodo, abierto al diálogo.
6. Demuéstrale a tus hijos respeto, comprensión, y aceptación.
7. Juega al reconocimiento de emociones en personajes de cuentos, libros, y TV.
8. Preséntales a tus hijos dibujos representativos de las emociones principales y nómbrénlas.
9. Propicia que tus hijos hagan amistades, para practicar la convivencia con compañeros.
10. Recuerda darle a tus hijos su dosis diaria de Vitamina A: Afecto, Aliento, Apoyo.

ELEMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Reconocer las emociones propias, sean placenteras o no. "Conócete a ti mismo."
2. Tolerar las emociones desagradables, propias y de los demás. "Todos sentimos enojo, estrés, tristeza, temor..."
3. Nombrar las emociones, llama a las cosas por su nombre. "Al pan, pan, y al vino, vino."
4. Manejar las emociones sanamente: enseña a tus hijos qué decir y hacer para expresar los sentimientos sin violencia, pues "nadie nace sabiendo".
5. Controlar los impulsos: ofrécele a tus niños consejos concretos. "Cuando me enojo y siento deseos de romper algo, me retiro para calmarme."
6. Comunicar las experiencias claramente: aclara la confusión, para ayudar la comunicación y afirmar la relación. "Me siento estresada, no estoy enojada contigo."
7. Demostrar empatía y compasión: capta los sentimientos y necesidades de otros y ponte en su lugar. Enseña a tus hijos a "ponerse en los zapatos del otro".
8. Persistir ante los contratiempos: ante las dificultades, ánimo y aprende en pos de tus propósitos. "El que persevera, alcanza."
9. Mostrar solidaridad ante la adversidad: dile a tus niños que cuenten contigo "en las verdes y en las maduras".
10. Reflejar optimismo: comunícale esperanza a tus hijos. A pesar de los pesares, "¡Sí se puede!"

BARRERAS Y BLOQUEOS A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

A pesar de tus mejores intenciones, inevitablemente flaquearás y fallarás al impartir y compartir las lecciones e la inteligencia emocional a tus hijos. Ponte en alerta a los errores más comunes que cometemos los adultos al criar y educar niños emocionalmente inteligentes.

1. Ignorar los sentimientos de los niños: no tomar en cuenta, o actuar como si no notáramos las manifestaciones de sus emociones. "No le hagas caso cuando llora."
2. Menospreciar las emociones de los niños: subestimar el valor y el impacto de sus sentimientos en su vida y relaciones. "Es muy chiquito, se le va a pasar el miedo y ni se acordará."
3. Minimizar los problemas de los niños: reducir la importancia de las dificultades y desafíos que se les presentan. "¿Por qué te pones así por esa tontería?"
4. Castigar a los niños por sentir emociones: regañarlos, criticarlos, o implementar consecuencias punitivas por tener sentimientos negativos o intensos. "¡Eso te pasa por enojarte!"
5. Interrumpir a los niños cuando expresan sus experiencias: desperdiciar oportunidades de ayudarles a entender sus emociones y las situaciones que las precipitan. "¡Deja ya de hablar de eso, para que se te olvide!"

Recordemos que desde bebés los niños sienten confusión, desesperación, frustración, y desilusión. Como adultos, es nuestra función y obligación usar la razón, y la emoción, la comunicación, la intención, y la acción accesible, en tanto prácticamente se duplicó el número de niños que tienen problemas emocionales suficientes que justifiquen que deberían recibir dicha ayuda, pero no logran (un mal signo): de casi el 9% en 1976 hasta el 18% en 1989.

Urie Bronfenbrenner, el eminente psicólogo del desarrollo de la Universidad de Cornell que realizó un estudio comparativo internacional sobre el bienestar de los niños, dice: "En ausencia de buenos sistemas de apoyo, las presiones externas se han vuelto tan grandes que hasta las familias más fuertes se están separando. El ajeteo, la inestabilidad y la inconsistencia de la vida familiar cotidiana son desenfrenados en todos los segmentos de nuestra sociedad, incluso en los mejores educados y los más acomodados. Lo que está en juego es nada menos que la próxima generación, sobre todo los varones, quienes en su etapa de crecimiento son particularmente vulnerables a fuerzas tan perturbadoras como lo son los devastadores efectos del divorcio, la pobreza y el desempleo.

La situación de los niños norteamericanos es más desesperante que nunca... Estamos privando a los niños de su capacidad de competencia y de su carácter moral. Este no es sólo un fenómeno norteamericano sino mundial, con una competencia internacional empeñada en bajar los costos laborales, lo que desencadena fuerzas económicas que presionan a la familia. Vivimos una época en que las familias se encuentran económicamente sitiadas, en la que ambos progenitores trabajan muchas horas, por lo que los niños quedan solos o al cuidado de la niñera; una época en la que cada vez más niños crecen en medio de la pobreza, en la que las familias uniparentales ya están convirtiéndose en lugar común; en la que cada vez más niños y bebés quedan durante el día al cuidado de alguien tan poco idóneo, que la situación se asemeja al abandono. Todo esto implica, incluso para los padres mejor intencionados, la erosión de los incontables, provechosos y pequeños intercambios entre padres e hijos que construyen las aptitudes emocionales. Si las familias dejan de cumplir eficazmente la función de colocar a nuestros niños en condiciones de transitar con seguridad el camino de la vida, ¿qué vamos a hacer? Una mirada más cuidadosa sobre los mecanismos de problemas específicos sugiere que en los déficits establecidos de aptitudes emocionales o sociales se encuentran los cimientos de problemas graves, y que los correctivos o preventivos bien orientados son capaces de lograr que más chicos puedan mantenerse en la buena senda.

3. LA INTELIGENCIAS MÚLTIPLES EN EL NIÑO DE 0 A 3 AÑOS

Gardner define la inteligencia como "la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valioso en una o más culturas". La inteligencia, combinación de factores. Naturalmente todos tenemos las ocho inteligencias en mayor o menor medida. Al igual que con los estilos de aprendizaje no hay tipos puros, y si los hubiera les resultaría imposible funcionar. Un ingeniero necesita una inteligencia espacial bien desarrollada, pero también necesita de todas las demás, de la inteligencia lógico matemático para poder realizar cálculos de estructuras, de la inteligencia interpersonal para poder presentar sus proyectos, de la inteligencia corporal-kinestésica para poder conducir su auto hasta la obra, etc.

Howard Gardner enfatiza el hecho de que todas las inteligencias son igualmente importantes. El problema es que nuestro sistema escolar no las trata por igual y ha entronizado las dos primeras de la lista, (la inteligencia lógico matemática y la inteligencia lingüística) hasta el punto de negar la existencia de las demás. Para Gardner es evidente que sabiendo lo que sabemos sobre estilos de aprendizaje, tipos de inteligencia y estilos de enseñanza es absurdo que sigamos insistiendo en que todos nuestros alumnos aprendan de la misma manera. La misma materia se puede presentar de formas muy diversas que permitan al alumno asimilarla partiendo de sus capacidades y aprovechando sus puntos fuertes. Pero además tenemos que plantearnos si una educación centrada en solo dos tipos de inteligencia es la mas adecuada para preparar a nuestros alumnos para vivir en un mundo cada vez más complejo.

FUNDAMENTOS DE LA TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

En 1904, el ministro de Educación francés encargó al psicólogo Alfred Binet, también francés, y a un grupo de colegas que desarrollasen un método para determinar que alumnos de enseñanza primaria estaban en riesgo de sufrir fracaso escolar para así poder ofrecerles atención específica. De sus esfuerzos surgieron los primeros test de inteligencia. Importados a Estados Unidos varios años más tarde, estos test se extendieron por todo el país, igual que la noción de que existía algo llamado "inteligencia" que se podía medir de forma objetiva y expresar con una cifra o puntuación "CI".

Casi ochenta años después de los primeros test de inteligencia, un psicólogo de Harvard llamado Howard Gardner planteo un reto a esta idea establecida. Tras afirmar que nuestra cultura había definido el concepto de inteligencia de forma demasiado limitada, propuso la existencia de al menos siete inteligencias básicas (Estructuras de la mente, 1983). No hace mucho, Gardner añadió una octava inteligencia y habló sobre la posibilidad de una novena (Gardner, 1999). Con su teoría sobre las inteligencias múltiples (teoría de las IM). Gardner pretendía ampliar el alcance del potencial humano más allá de los confines de la cifra del cociente intelectual. Se ha cuestionado seriamente la validez de determinar la inteligencia de un individuo separándolo de su entorno natural de aprendizaje y pidiéndole que realice tareas que nunca ha hecho antes (y que, probablemente, nunca vuelva a hacer si puede elegir). Gardner sugirió que la inteligencia trata más bien de la capacidad de 1) resolver problemas y 2) crear productos en un entorno en contextos y naturalista.

IMPORTANCIA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Su conocimiento es importante porque amplía el campo de lo que es la inteligencia y reconoce lo que todos sabíamos intuitivamente, y es que la brillantez académica no lo es todo. A la hora de desenvolvernos en esta vida no basta con tener un gran expediente académico. Hay gente de gran capacidad intelectual pero incapaz de, por ejemplo, elegir bien a sus amigos y por el contrario hay gente menos brillante en el colegio que triunfa en el mundo de los negocios o en su vida personal. Triunfar en los negocios, o en los deportes, requiere ser inteligente, pero en cada campo utilizamos un tipo de inteligencia distinto. No mejor ni peor, pero si distinto. Dicho de otro modo, Einstein no es más inteligente que Michael Jordán, pero sus inteligencias pertenecen a campos diferentes. Segundo y no menos importante, Gardner define la inteligencia como una capacidad. Hasta hace muy poco tiempo la inteligencia se consideraba algo innato o inamovible. Se nacía inteligente o no, y la educación no podía cambiar ese hecho. Tanto es así que en épocas muy cercanas a los deficientes psíquicos no se les educaba, porque se consideraba que era un esfuerzo inútil.

¿Pero, qué es eso que llamamos Inteligencia?

No siempre los primeros puntajes de egreso de la facultad se correlacionaban con los mejores profesionales. Los evaluados con los promedios más altos tienen más puertas abiertas, pero no es garantía de que luego en el ejercicio de su conocimiento, realmente sean los mejores. Existen personas destacadas en todo, o casi todo, lucidas, muy valoradas en ciertas áreas, pero con bajo rendimiento académico. Son individuos absolutamente normales, bien adaptados y hasta felices, de familias armónicas y equilibradas, chicos entusiastas, con ideas y objetivos claros quienes parecen perder la motivación al incorporarse a los procesos de enseñanza y de aprendizaje. No lograban engranar en esa mecánica propuesta por la escuela.

Se conocen casos de estudiantes que habían sido "etiquetados" como alumnos con dificultades en el aprendizaje o con déficit de atención los cuales eran sometidos a tratamiento con medicación y fundamental y lamentablemente eran considerados "enfermos mentales". Los logros eran obtenidos a través de costosos esfuerzos que los alejaban de manera inconsciente del estudio produciéndose así un círculo vicioso y una asociación equivocada de *aprender-dolor* y por ende un rechazo al estudio. Hasta ahora hemos supuesto que la cognición humana era unitaria y que era posible describir en forma adecuada a las personas como poseedoras de una única y cuantificable inteligencia. Pues la buena noticia es que en realidad tenemos por lo menos ocho inteligencias diferentes cuantificadas por parámetros cuyo cumplimiento les da tal definición. Por ejemplo: tener una localización en el cerebro, poseer un sistema simbólico o representativo, ser observable en grupos especiales de la población tales, como "prodigios" y "tontos sabios" y tener una evolución característica propia. La mayoría de los individuos tenemos la totalidad de este espectro de inteligencias. Cada una desarrollada de modo y a un nivel particular, producto de la dotación biológica de cada uno, de su interacción con el entorno y de la cultura imperante en su momento histórico. Las combinamos y las usamos en diferentes grados, de manera personal y

única. Pero, ¿Qué es una inteligencia? Es la capacidad para: Resolver problemas cotidianos. Generar nuevos problemas. Crear productos o para ofrecer servicios dentro del propio ámbito cultural.

DESARROLLO DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Tipos de Inteligencias múltiples: Son ocho los tipos de Inteligencias que propone Gardner:

- a. Inteligencia Lógico Matemática.
- b. Inteligencia Verbal - Lingüística.
- c. Inteligencia Espacial.
- d. Inteligencia Musical.
- e. Inteligencia Cinético - corporal.
- f. Inteligencia Interpersonal.
- g. Inteligencia Intrapersonal.
- h. Inteligencia Naturalista.

Según Sean Edwards (1998), la inteligencia en el niño que va desarrollando al mismo tiempo que crece. Todo este desarrollo se corresponde con el crecimiento de conexiones nerviosas específicas en el cerebro del niño. Parece un milagro que el niño pueda aprender a hablar tan fácilmente. Por medio de esta inteligencia se llegó a la conclusión de que el cerebro humano está programado para el lenguaje y nuestros genes tienen un potencial lingüístico que se llama gramática profunda. El que un niño este programado para aprender el lenguaje no significa que esté predeterminado a desarrollar su inteligencia lingüística.

La inteligencia LINGÜÍSTICA: Todo ser humano utiliza una lengua, este es el aspecto más característico de la inteligencia humana. Este tipo de niños tienen el poder de la discusión. Estas personas parecen pensar mejor que los menos desarrollados en esta inteligencia, suelen disfrutar del lenguaje hablado, de los libros y del teatro, en el caso específico de los niños de la dramatización. Este tipo de inteligencia es el que ha sido más estudiado, se ha demostrado que el aprendizaje infantil de las primeras palabras y la gramática siguen las mismas pautas y se produce en todas las culturas al mismo tiempo. El niño progresa desde el balbuceo incoherente, hasta frases de dos palabras, después avanza rápidamente hasta la adquisición de la gramática, el apuntalamiento estructural del significado.

La segunda inteligencia es la MUSICAL: Nuestra conciencia de todas las cosas musicales desde los sonidos de la naturaleza hasta las armonías de una sinfonía procede de nuestra inteligencia musical. Como cualquier otra forma de intelecto parece ser innata. Por ejemplo los niños pequeños componen espontáneamente sus propias canciones, hasta que son sustituidas por las de la cultura que les rodea. La música es una herramienta de aprendizaje muy útil. A la mayoría de los niños les parece más fácil captar conceptos, cuando se les transmite melodías. Muchos maestros ponen en melodías las letras del alfabeto o los meses del año para que los niños lo recuerden con mayor facilidad. El número de productos que aparecen en la mente del niño por medio de la música es muy grande, esto demuestra sus alcances. La fuerza de esta inteligencia innata varía de un niño a otro. Pero por fuerte que sea su inteligencia musical, necesita ser configurada y estimulada para desarrollar todo su potencial, para despertar la sensibilidad en el niño.

La tercera inteligencia es la LÓGICO MATEMÁTICA: Esta inteligencia se refiere a pensar lógicamente. Los niños utilizan sus habilidades lógico matemáticas básicas para toda clase de tareas como: Comprar, resolver problemas, clasificar, contar, resolver crucigramas etc.. Y el niño ni siquiera se da cuenta de las habilidades que está utilizando. Este tipo de inteligencia se basa en la confrontación con el mundo de los objetos", se deriva de las acciones y percepciones que tiene el niño de todo lo que le rodea. Tras un período inicial de exploración el niño forma sus expectativas y analiza el comportamiento de los objetos, y cuando no los tiene a la vista supone que no existen. También se da cuenta de que puede pensar en objetos que no está viendo, este es el primer paso

para la abstracción mental. Más tarde comienza a identificar similitudes entre los objetos y percibe la diferencia en cantidad, poco a poco comienza a realizar cálculos mentalmente sin la referencia de sus equivalentes físicos. Si la inteligencia lógica es muy fuerte en el niño, seguramente tenderá a buscar respuestas lógicas ante cualquier problema y encontrará pautas en las situaciones.

La cuarta inteligencia es la INTELIGENCIA ESPACIAL: Esta inteligencia se basa en visualizar formas con relación entre sí, puede girar mentalmente formas complejas. Los niños que tienen desarrollada esta inteligencia son capaces de observar con un sentido muy amplio de la dirección, son capaces de visualizar las cosas con claridad en su mente. Desde esta inteligencia se considera que la visualización del pensamiento juega un papel más importante que el lenguaje. Se argumenta que el niño no puede pensar con claridad sobre un proceso o concepto a menos que se tenga una imagen mental del mismo. Cada vez que un niño ve el mundo que le rodea, ve los objetos relacionados con el espacio, en el contexto de lo que le rodea. Es muy raro que el niño vea las cosas de manera aislada. Aunque solamente puede captar la noción espacial y de solidez, porque las experimenta físicamente. La percepción espacial del niño no depende solamente del uso de su percepción visual.

La quinta inteligencia es la INTELIGENCIA INTERPERSONAL: Este tipo de inteligencia se centra en la relación que tiene el niño con los otros niños y personas que lo rodean. Esta inteligencia se mide demostrando la capacidad del niño para comprender a otras personas y actuar de la mejor manera con ellas. En el núcleo de esta inteligencia está la capacidad para observar y hacer distinciones entre otros individuos, sus emociones e intenciones. Esta inteligencia abarca una fase precoz del desarrollo infantil, enfocado a la personalidad, es decir todos los niños pequeños aprenden a discriminar entre los adultos para detectar sus estados de ánimo, e influir sobre ellos. Como consecuencia de el desarrollo de las habilidades interpersonales los niños son sensibles y con un interés activo por los demás.

La sexta inteligencia es la INTELIGENCIA INTRAPERSONAL: Este tipo de inteligencia es el complemento de la inteligencia interpersonal. Ésta se encuentra apoyada en la capacidad que tiene el niño de mirar hacia adentro y formarse una imagen exacta de sí mismo y la forma de comportarse, esto se denomina como autocomprensión. Este tipo de inteligencia le permite al niño trabajar con él mismo y permitirse el acceso de sus sentimientos. Esto le produce distintos tipos de emociones y de sentimientos. Por medio de esta inteligencia el niño distingue el placer emocional del dolor y también le permite aprender una nueva habilidad. Este tipo de niño es muy tranquilo y solitario, prefiere trabajar solo que en equipo.

La séptima inteligencia es la INTELIGENCIA FÍSICO KINESTÉSICA: Esta inteligencia le permite al niño desarrollar la capacidad para utilizar su cuerpo de formas diferentes, para expresarse y para realizar tareas específicas, como la narración de historias sin palabras únicamente por medio de señas o gestos. En los niños se manifiesta esta habilidad cuando imitan a las personas, cuando se guían a través de movimientos y cuando experimentan cualquier sensación de acción, a través de la coordinación. Haciendo referencia a esto, es necesario tomar en cuenta las diferentes maneras en las que se pueden desenvolver los niños debido a sus tipos predominantes de inteligencias. De lo anterior podemos concluir que cualquier tipo de material didáctico o educativo, debe estar enfocado al desarrollo de aprendizajes visuales, auditivos y kinestésicos, que promuevan el crecimiento interpersonal e intrapersonal de los niños.

4. NUTRICIÓN Y SALUD

La nutrición y la alimentación juegan un importante papel para el desarrollo equilibrado y el mantenimiento de la salud. Cada etapa de la vida tiene sus peculiaridades y en cada momento la alimentación debe adaptarse a ellas. Durante la infancia las características que debe tener la dieta están condicionadas por el ritmo de crecimiento, la tolerancia a los diferentes alimentos, la capacidad digestiva, el grado de autonomía y las habilidades del niño o niña.

La infancia se caracteriza por ser la etapa de mayor crecimiento y desarrollo físicos. Esto significa que la alimentación no sólo debe proporcionar energía para el mantenimiento de las funciones vitales, sino que debe cubrir unas necesidades mayores relacionadas con el crecimiento y maduración. Es además una etapa en la que se adquieren y consolidan hábitos que perdurarán de por vida. Por tanto, es importante favorecer las condiciones que permitan que los hábitos de alimentación que se adquieran sean saludables. Una dieta adecuada permite mantener el estado de salud y prevenir en la mayoría de la población estados de deficiencia y también juega un importante papel en la prevención de algunas enfermedades crónicas.

OBJETIVOS DE LA NUTRICIÓN

Cubrir las necesidades energéticas, plásticas y reguladoras que permitan el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa del proceso.

Iniciar la prevención de enfermedades crónicas del adulto relacionadas con la alimentación. Promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables.

Satisfacer las necesidades afectivas y otras específicamente humanas ligadas a la alimentación.

Cuando se ingieren los alimentos, el organismo humano utiliza funciones especializadas (digestión, absorción y metabolización) gracias a las cuales se obtienen:

Sustancias nutritivas o nutrientes, formadas por los principios inmediatos (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua).

Residuos no absorbibles entre los cuales se encuentra la fibra dietética.

En cada alimento predominan uno o varios principios inmediatos, por ello podemos agruparlos en: leche y derivados que contienen proteínas, hidratos de carbono, grasas y calcio.

Carne, huevo y pescado con la característica común de una elevada proporción de proteínas.

Cereales, tubérculos y legumbres, son alimentos de origen vegetal ricos en carbohidratos complejos. Los cereales y legumbres también contienen cantidades importantes de proteínas, que mejoran su valor biológico si se complementan entre sí, mezclando cereales con legumbres en una misma comida o bien cualquiera de ellas con alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico (carnes, pescados, leche, huevos). Las legumbres además son ricas en calcio y hierro.

Frutas, verduras y hortalizas, tienen en común su procedencia vegetal, su riqueza en vitaminas y minerales, su contenido en carbohidratos, su pobreza en proteínas y grasas y su bajo valor energético. La mayor parte de su peso es agua.

Alimentos grasos, en su mayoría están formados por lípidos, con un elevado valor energético. Son los aceites, manteca, mantequilla, margarinas, nata y grasas lácteas.

Los frutos secos, son semillas desecadas. Aportan energía, por su alto contenido en lípidos. También contienen proteínas, calcio y hierro.

Miscelánea, que incluye azúcar, miel, pasteles, chocolate...

ALIMENTACIÓN HASTA LOS SEIS MESES

La leche humana es el alimento óptimo para la alimentación del bebé, por su composición bioquímica y biológica inigualable, por sus propiedades nutritivas, y por su importancia en el desarrollo de diversas funciones biológicas en el niño y la niña, tales como la digestiva, inmunológica, neurológica, intelectual, etc. Además favorece de forma especial el vínculo materno-infantil.

Existen sólidas bases científicas que demuestran que la lactancia materna es beneficiosa para las niñas y los niños, para las madres y para la sociedad en conjunto, en todos los países del mundo, porque:

PROTEGE A NIÑOS Y NIÑAS FRENTE A ENFERMEDADES PRESENTES Y FUTURAS. AYUDA A LA RECUPERACIÓN DE LAS MADRES DESPUÉS DEL PARTO, Y LAS PROTEGE DE ENFERMEDADES FUTURAS. ES ECOLÓGICA, HIGIENICA Y ECONOMICA.

Por todas estas razones, se recomienda la alimentación exclusiva de pecho en los seis primeros meses de vida del niño o la niña y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas, hasta los dos años de edad como mínimo y hasta que la madre y su hija o hijo quieran.

La puesta al pecho se iniciará lo más pronto posible, cuando las condiciones de la madre y el hijo o hija lo permitan. Lo ideal es que sea en la primera hora posterior al parto.

La alimentación al pecho debe permitir la autorregulación entre las necesidades del bebé y la producción de leche en el pecho materno. Conviene asegurarse que en los primeros 40 días se realicen como mínimo 8 tomas o más.

El bebé que es amamantado según su demanda no necesita tomar ningún otro líquido. Ni agua (salvo en caso de fiebre alta o diarrea intensa), ni zumos, ni infusiones. Ni tan siquiera en épocas de calor. La leche materna aporta cantidades equilibradas de agua y solutos en cualquier condición climática.

Es recomendable que la madre durante este periodo no consuma sustancias tóxicas, tales como alcohol en cantidades excesivas (más de una copa de vino o un vaso de cerveza al día) y drogas. En el caso del tabaco, si la madre no puede dejar de fumar, la leche materna sigue siendo la mejor opción para alimentar al bebé, si bien no se debe fumar dentro de la habitación en que está el bebé. La mayoría de los fármacos son compatibles con la lactancia. En cualquier caso, se debe consultar con el médico. La alimentación de la madre que amamanta debe ser variada, equilibrada y nutritiva, al igual que para el resto de la población. Incluso si la dieta no es totalmente equilibrada, la leche materna sigue siendo la mejor opción para el bebé.

ALIMENTACIÓN DE LOS SEIS MESES AL AÑO

Actualmente se recomienda iniciar la alimentación complementaria a partir de los 6 meses. Los motivos para la introducción de la alimentación complementaria son de índole nutricional (puede ser necesario complementar la leche materna); de desarrollo fisiológico de diversas funciones, como la digestiva, renal e inmunológica, así como de madurez psicomotriz, cuando el niño o niña ya haya desarrollado las habilidades que le permitan un cierto control sobre la alimentación (p.ej. mantenerse sentado, aceptar la cuchara, mostrar interés por la comida y dar señales de hambre y saciedad).

El tipo de alimento que se elige dependerá de la disponibilidad de alimentos locales, de las costumbres familiares y comunitarias y de la maduración de la niña o niño, así como de su aceptación de los alimentos que se la van ofreciendo. Los alimentos complementarios se ofrecen después de la leche materna o de la fórmula artificial, sin forzar al niño o niña, y en cantidad pequeña. La leche sigue siendo el principal alimento. Las primeras comidas con alimentos distintos a la leche materna, o sus sucedáneos artificiales, deben considerarse como la introducción a un nuevo modo de comer y no como un sustituto de la leche.

Se recomienda introducir los alimentos de uno en uno, separados por un periodo de 7 a 10 días, para que en caso de que se presente algún tipo de alergia o intolerancia (erupciones cutáneas, diarrea, broncoespasmo, llanto...) se pueda sospechar qué alimento es responsable. Se inicia con una cantidad pequeña, que se va aumentando poco a poco a lo largo de la semana, hasta llegar a la cantidad que el niño o niña quiera. Se repite el mismo alimento cada día hasta que llegue el momento de introducir otro. Cada nuevo alimento se puede dar solo o añadido a los ya introducidos previamente. Por ejemplo: Patata durante la primera semana.

Si no aparece ninguna reacción se añade un nuevo alimento al anterior, al principio en pequeña cantidad, que podría ser cualquier carne. De este modo podemos ofrecer una mezcla de patata y carne. Una semana más tarde se introduce un nuevo alimento, p. ej. Lentejas. Así podríamos ofrecer una mezcla de estos tres ingredientes, o de tan sólo dos, o de uno sólo, cambiando cada día. La elección de alimentos y el orden en que se introducen es indiferente y queda a elección de los progenitores o cuidadores, con algunos datos a tener en cuenta:

Los alimentos más alergénicos se retrasarán hasta el año de edad: pescados y mariscos, fresas, huevos, leche y derivados (incluyendo fórmula adaptada si el niño o niña está siendo amamantado)... Si existe historia familiar de alergia a determinados alimentos, se retrasará la introducción de los mismos hasta los dos o tres años.

Se deben introducir precozmente alimentos ricos en hierro (carnes, legumbres...). Si el niño o niña rechaza un alimento, no se le debe forzar a tomarlo. Se puede volver a intentar más adelante. La variedad de alimentos se va ampliando progresivamente a lo largo del segundo semestre y primeros meses del 2º año.

Este proceso será más fácil:

Si existe una buena interrelación entre la persona que cuida y el niño o niña. Si se reconocen y respetan las señales de hambre y saciedad del bebé, ofreciéndole alimentos cuando manifiesta interés, y sin insistir si sus gestos son de rechazo o saciedad.

Si se admite que el rechazo a alimentos nuevos es normal, aunque suele ser temporal. Si se ofrecen alimentos con su sabor natural. Los niños y niñas tienen la capacidad de elegir por sí solos una dieta equilibrada. Los aditivos para acentuar sabores dulces o la incorporación de sal pueden engañar al paladar, y ello puede mermar dicha capacidad.

OBJETIVOS DE LA ALIMENTACION DE LOS SEIS A LOS DOCE MESES

De los 6 a los 12 meses, el objetivo es complementar la lactancia con entre una y tres tomas de alimentos complementarios. Asegurar una ingesta mínima de leche, que en el caso de lactancia natural sería a demanda y al menos de 5 a 7 tomas, y en la artificial al menos 500 ml de fórmula infantil.

CARACTERISTICAS DE LOS ALIMENTOS

LA CARNE: Aporta proteínas, vitaminas del grupo B y hierro. Se puede mezclar con otros alimentos (legumbres, arroz, patatas u hortalizas) a partir de los 6 meses. Se puede utilizar cualquier tipo de carne: pollo, pavo, ternera, cordero, cerdo o caza.

LAS LEGUMBRES: Lentejas, fréjoles, garbanzos y soja pertenecen al grupo de las legumbres y son alimentos ricos en proteínas, hidratos de carbono complejos y fibra. Constituyen una fuente de hierro. Son muy adecuados para preparar purés. En ocasiones, la soja es responsable de alergia alimentaria.

VERDURAS Y HORTALIZAS: Son una interesante fuente de fibra, vitaminas y minerales. Debido a su escaso valor calórico solo deben añadirse en cantidades pequeñas, acompañando a otros alimentos tales como legumbres, arroz, patata y carne.

Se cuecen con poca agua (mejor en olla exprés) para aprovechar los nutrientes que quedan en el caldo. Luego se trituran, añadiendo un poco de aceite. Se puede utilizar verduras de temporada o bien congeladas. Es preferible congelar el puré, que dejarlo varios días en la nevera, pues se pueden formar nitratos que pueden resultar perjudiciales para el bebé.

FRUTAS: Aportan vitaminas, minerales, azúcares y fibra. Lo mejor es que sean frescas, no envasadas ni en polvo, ni otros derivados. Se puede triturar una sola o varias clases diferentes,

según el gusto del bebé. No se deben añadir galletas, azúcar ni leche condensada. Algunas frutas pueden dar alergia, como el melocotón (su pelusilla) y las fresas. Por eso hay que esperar para dárselas a que cumpla el año. No se recomiendan dar zumos de frutas a los niños y niñas. Es preferible dar la fruta entera (en trocitos o triturada).

CEREALES: Son ricos en carbohidratos y contienen un pequeño porcentaje de proteínas, de valor biológico discreto. Los que no contienen gluten son el arroz y el maíz. El resto de los cereales sí lo contienen. Los productos con múltiples cereales no tienen ventajas sobre los que contienen solo uno. Los cereales se preparan en forma de papilla (espesa, para dar con cuchara). El pan, las galletas, el arroz y la pasta están hechos a base de cereales, y son una forma de darlos a los bebés. Se recomienda ofrecer este tipo de productos sin enriquecer con cacao ni miel, ni otros azúcares. Los bebés que toman el pecho no necesitan tomar cereales con leche artificial. En caso de que se les quieran dar preparados de cereales en polvo, se pueden mezclar con caldo o agua. Pero también se puede añadir como ingrediente en los purés, o simplemente, esperar a que sean algo mayores y puedan tomar pan y galletas. Actualmente se recomienda introducir el gluten a partir de los 8 meses en bebés con lactancia artificial. Si toman lactancia materna, puede tomarlo antes si va a continuar al menos un mes más con la lactancia materna.

LECHE: El niño o niña que es alimentado con lactancia materna, no necesita tomar ningún otro tipo de leche, aunque después del año la puede tomar si lo desea. Se puede tomar leche entera de vaca y sus derivados, a partir del año, incluyendo todo tipo de yogures.

AGUA: Es un componente fundamental del organismo humano. El bebé lactante obtiene agua a partir de la leche (tanto de la materna como de la artificial correctamente reconstituida). Cuando ya toma otros alimentos distintos de la leche (carne, vegetales, etc.) aunque éstos también contienen distintas proporciones de agua, puede ser necesario dar más agua, por lo que, a partir del inicio de la alimentación complementaria, se le ofrecerá a los bebés. El agua es la única bebida necesaria.

SAL O CLORURO DE SODIO: Se utiliza habitualmente en la condimentación de las comidas para potenciar el sabor de los alimentos. Sin embargo no se debe abusar de ella por su relación con enfermedades en la edad adulta. Para ello conviene acostumbrar a los niños y niñas a los sabores naturales. Además, todos los alimentos contienen diferentes cantidades de minerales por tanto el organismo obtiene el sodio y cloro que necesita a partir de ellos. En caso de utilizar sal, se debe adquirir la que esté suplementada con YODO, porque este mineral no se obtiene con facilidad de otros alimentos (una fuente importante de yodo es el pescado).

Un aspecto importante de la alimentación infantil está relacionado con la **ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS**, por el niño o niña, que le serán útiles para su propia autonomía, tales como: beber de un vaso, comer con cuchara, con los dedos, manipular y roer alimentos sólidos, estar en la mesa con el resto de la familia, etc., van acompañados con los hábitos de higiene.

Además, las comidas son oportunidades para la comunicación. Por eso conviene: Sentarse junto al niño o niña al que se está alimentado. Ofrecer los alimentos de forma calmada y positiva. Permitir que experimente con ellos, que utilice sus manos o intente manipular los utensilios. Estar atentos a sus señales de saciedad (escupe la comida, vuelve la cabeza, quiere jugar, se duerme,...). Favorecer que el niño o niña pequeño se sienta a la mesa con el resto de la familia.

Las obligaciones de los padres, madres y personas que cuidan con respecto de la alimentación infantil son: Elegir y preparar alimentos variados. Ofrecerlos. Ayudar con paciencia.

Las obligaciones de los niños y niñas son: Decidir si quieren comer o no. Decidir los alimentos que quieren comer. Decidir cuánta cantidad quieren comer.

ALIMENTACIÓN DE UNO A DOS AÑOS

A partir del año de edad, la dieta del niño o niña se va ampliando de forma progresiva, de manera que al cumplir los dos años, se vaya aproximando a la del resto de su familia. Es el momento de ir introduciendo los alimentos que aún no haya probado, tales como el pescado y el huevo.

EL PESCADO: Es un alimento rico en proteínas y vitaminas del grupo B. El pescado blanco y el azul se diferencian en su contenido graso. Se pueden tomar ambos. Se recomienda tomarlo a partir de los 12 meses. Se puede añadir al triturado de verduras, o tomarlo desmenuzado. Es importante que esté libre de espinas.

LOS HUEVOS: Son ricos en proteínas y grasas, estas últimas están presentes en la yema. Se recomienda tomarlo a partir de los 12 meses. No es necesario comenzar con yema y más tarde con clara, sino que se pueden dar a la vez. No se recomienda que se consuma huevo crudo o parcialmente crudo (frito, pasado por agua, mayonesa casera...).

LECHE: El niño o niña que es alimentado con lactancia materna, no necesita tomar ningún otro tipo de leche, aunque después del año la puede tomar si lo desea. Se puede tomar leche entera de vaca y sus derivados, a partir del año, incluyendo todo tipo de yogures.

EL AGUA: La única bebida necesaria es el agua. Los niños y niñas deben poder beber agua siempre que lo deseen. Por el contrario, no se debe favorecer que tomen otras bebidas (zumos, batidos o refrescos).

En lugar de dar toda la comida triturada ya se pueden utilizar alimentos blandos, que el niño o niña pueda coger con los dedos, como el arroz, trocitos de carne, plátano maduro, etc. O bien otros aplastados con el tenedor. La dieta será lo más variada posible, al igual que la del resto de la familia. Se suele recomendar hacer tres comidas principales junto con varios tentempiés.

Es importante el aporte diario de alimentos con fibra, no sólo por el beneficio que esto supone para que el hábito intestinal del niño o niña sea regular, sino por el papel que juega en la prevención de enfermedades gastrointestinales futuras. El niño o niña que es alimentado con lactancia materna, no necesita tomar ningún otro tipo de leche, aunque la puede tomar si la desea.

APRENDIZAJES Y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES

Puesto que este año es una etapa de transición entre la alimentación "de bebé" y las comidas familiares normales, es recomendable favorecer que los niños y niñas aprendan: Desde que los bebés muestran interés por el alimento de los demás y por los restos o migas que quedan en la mesa, están preparados para probar alimentos sólidos, y progresivamente para roerlos y manipularlos. Conviene permitir que exploren la comida con sus manos y boca. Por ejemplo: gajos de naranja, pan, galletas, trocitos de fruta blanda, pescado desmigado, queso, jamón cocido...

En menores de tres años, el atragantamiento es un riesgo. Es más fácil que ocurra con alimentos en fragmentos pequeños, duros y/o resbaladizos, tales como frutos secos (maní, almendras, avellanas, o sus cascarras), trozos de manzana, aceitunas. Al principio lo hacen torpemente, se les vuelca la cuchara y se ensucian. Algunos trucos para iniciarlos en su manejo pueden ser: Practicar con alimentos espesos como el yogurt o puré, en un recipiente no muy lleno. Utilizar un babero grande o un delantal para evitar lavar toda la ropa.

Al principio, darles un tenedor con el alimento ya ensartado, y más adelante permitir que lo usen ellos solos. Ahora son capaces de sujetar su vaso. Conviene que sea de plástico y de tamaño adecuado a sus manos. Las asas no son necesarias. Se les puede ofrecer en estos envases tanto el agua como la leche. El biberón se debe abandonar a lo largo de este año. A lo largo de este segundo año de vida se les pueden ofrecer todos los alimentos normales de la familia. Una buena oportunidad es mientras que la familia come alrededor de la mesa. Muchos niños y niñas de esta edad muestran apetencia por alimentos de sabor fuerte como el queso. Si la iniciativa partió del niño o niña, es mucho más probable que le guste.

Los niños y niñas de esta edad son poco proclives a las "buenas maneras" a la hora de comer. Su conducta parece "caprichosa" ante los ojos de los adultos. Sin embargo, es completamente NORMAL desde el punto de vista evolutivo dado que:

No tienen mucho apetito (a partir de los 18-24 meses disminuye notablemente la necesidad de energía para el crecimiento, puesto que éste es más lento). Tienen una necesidad imperiosa de explorar con sus propios sentidos todo lo que tocan, incluida la comida.

La experimentación constituye un incentivo y por tanto es mejor utilizarla "a favor" que oponerse y tratar de imponer reglas. El juego para ellos es una obligación y una necesidad, puesto que constituye la mejor manera para aprender. También necesitan practicar. Las habilidades no se adquieren de golpe, sino de forma progresiva, seguramente después de varios intentos.

Conviene estimularles a que coman por sí solos, aunque sea con los dedos. Para eso es mejor utilizar alimentos que sean semisólidos: plátanos, tortas de maíz, pan en trocitos, arroz cocido... Aunque sea más lento, o haya que limpiar después, conviene permitir que el niño o niña emplee sus habilidades.

Es más importante prestar interés al proceso de aprendizaje del niño o niña que a la suciedad o el desorden. Es adecuado permitir un cierto margen de elección con la comida. La responsabilidad de los padres es ofrecer alimentos saludables, y la de las niñas y los niños, decidir si quieren comer o no, y la cantidad que toman. No hay que enfadarse si los niños o niñas se manchan la ropa, si tiran comida o si derraman algo. No es voluntario. Por su edad no tienen aún la capacidad de controlar todos sus movimientos de forma perfecta. Pero se les puede ir enseñando cómo se limpia. Si el niño o niña tira la comida de forma reiterada, posiblemente sea un juego y también la señal de que ya no quiere comer más. Las porciones deben ser adecuadas a la edad del niño o de la niña. Se deben ofrecer porciones pequeñas, con la posibilidad de pedir más si sigue hambriento/a. Una guía general puede ser 1 cucharada de cada alimento por cada año de edad. Le seguiremos ofreciendo alimentos hasta que ya no quiera más. En caso de que quieran menos o no quieran, no se le debe forzar en modo alguno, ni con trucos, recompensas o sobornos, y por supuesto sin castigos, enfados ni humillaciones.

No conviene premiar a los niños o niñas a que acaben rápido de comer, y a aquéllos que lo hacen, se les debe entretener charlando entre bocado y bocado, sin alentar a que acaben los primeros. Los adultos a su vez, también deben comer sin apresurarse. Comer deprisa puede conducir a la obesidad.

Es aconsejable desconectar la televisión durante las horas de comer y aprovechar para charlar con el niño o niña y con el resto de la familia. La TV atrapa la atención de niños y niñas y dificulta que aprendan a comer por sí solos. Por otra parte, cuando se come con la vista puesta en la TV, se suele comer más cantidad de la necesaria. Aproximadamente un tercio de las niñas y niños suelen comer cantidades pequeñas a la hora de las principales comidas, pero luego picotean entre horas. Suelen ser calificados como "malos comedores". Sin embargo de este modo acaban ingiriendo las mismas calorías que los otros niños y niñas. Es una conducta normal. Parece estar relacionada con factores de su constitución y fisiología. Este patrón de conducta alimentaria debe ser respetado,

puesto que limitarlo podría tener como consecuencia que el niño o niña no ingiera todo lo que necesita.

Para permitirlo se deben ofrecer alimentos nutritivos y saludables a cualquier hora en que el niño o niña dé señales de hambre. Son frecuentes los "picos o manías de alimentos". Se trata de la preferencia repetitiva de un mismo alimento en todas las tomas, durante un corto periodo de tiempo (p. ej. una semana). Como estos picos son de duración limitada, la ingesta se equilibra a lo largo del tiempo.

El apetito de los niños y niñas varía no sólo con el ritmo de crecimiento y la actividad física, sino también con factores como cansancio, frustración, enfermedades menores, miedo y contexto social. Ha sido demostrado que los niños y niñas pequeños consumen cantidades adecuadas de nutrientes y energía si se asegura su acceso a una amplia variedad de alimentos de todos los grupos, evitando aquellos excesivamente dulces o salados o a los que se les ha añadido azúcar, edulcorantes o sal.

Los padres y cuidadores deben reconocer y responder a las claves de hambre y saciedad de cada niña o niño, tanto verbales como no verbales (p. ej. Irritabilidad e inquietud como señales de hambre; volver la cabeza, rechazar la comida, dormirse o querer jugar como señales de saciedad). Cuando los progenitores asumen el control del tamaño de las comidas o presionan a los niños o niñas a comer, en lugar de permitirles que sean ellos quienes decidan en función de sus sensaciones internas de hambre y saciedad, la capacidad de los niños y niñas para regular la cantidad de comida se ve mermada.

Por todo ello, uno de los mejores consejos con respecto a las prácticas de alimentación infantil continúa siendo la división de la responsabilidad entre padres e hijos, correspondiendo a los padres el presentar una variedad de alimentos saludables, y a los niños decidir si comen o no y la cantidad que toman.

LO QUE NO DEBEMOS HACER

El abuso en el consumo de alimentos azucarados, es un riesgo para sus dientes, puede impedir que coman otros alimentos más nutritivos y puede producir trastornos nutricionales. Premiar con dulces y chocolates, para los niños y niñas de cualquier edad, el mejor regalo o premio es la atención solícita y sincera de una persona adulta, que le dedica unos minutos, un poco de charla, un cuento, una broma, le enseña un juego, o le muestra cómo es el mundo de su alrededor.

ALIMENTACIÓN DE LOS DOS A TRES AÑOS.

Los niños y niñas de esta edad pueden tomar la misma alimentación que los adultos de su familia, procurando que sea una dieta variada y nutritiva. Las recomendaciones sobre alimentación saludable son parecidas para todas las edades, con algunas salvedades:

Los niños y niñas de esta edad necesitan tomar alimentos ricos en energía. Los niños y niñas que tomen leche de vaca, la tomarán entera hasta los 2 ó 3 años. Después pueden tomarla semidesnatada. Mientras dura el crecimiento, y salvo algún caso concreto, no es aconsejable que los niños y niñas tomen leche desnatada puesto que se limitaría la absorción de cantidad suficiente de vitaminas A y D. Pueden tomar diariamente alimentos proteicos como las carnes, pescados y huevos, sin limitar las cantidades. Se puede y debe tomar a diario verduras y frutas frescas, y alguno/s de los siguientes alimentos: hortalizas, patatas, legumbres, arroz, pasta, pan. No se debe abusar de frituras, alimentos grasos y chocolate.

Los dulces, especialmente los industriales, y todo tipo de chucherías deben ser restringidos al máximo. Se deben evitar los frutos secos hasta los cuatro años, por el peligro de atragantamiento. Es importante hacer comidas familiares, ya que la alimentación tiene un carácter social y de

relación, y si bien los horarios son útiles para las personas adultas, a los niños y niñas se les debe permitir adaptarse a ellos poco a poco, ya que sus características fisiológicas no se benefician de ningún tipo de rigidez. Se siguen fortaleciendo los hábitos.