

Consejo anticipado a los eventos del desarrollo

Actividad

- Ofrecer asesoramiento y orientación anticipada sobre los diferentes acontecimientos madurativos y del desarrollo físico y psicoafectivo.
- Favorecer el manejo adecuado de los mismos, mediante información y establecimiento de normas.

Población diana

Niños desde la época de lactante a la adolescencia, cada acontecimiento tiene una etapa específica.

Periodicidad

A demanda de los padres y en las revisiones de salud:

- **Control de esfínteres:** 2-3 años.
- **Rabietas:** 18 meses-2 años.
- **Celos:** en el embarazo, en las primeras visitas del posparto y en sucesivas revisiones.
- **Establecimiento de límites:** a cualquier edad.
- **Adolescencia:** a partir de los 11 años y en todas las visitas de oportunidad hasta el final de la adolescencia.

Definiciones

- **Control de esfínteres:** etapa del desarrollo en la que el niño reconoce su capacidad para retener y eliminar de forma voluntaria la micción y la defecación.
- **Rabietas:** son habituales entre los 18 meses y los 2 años, se producen por el enfrentamiento entre el deseo de independencia del niño y las limitaciones del entorno (los adultos y el lenguaje).
- **Celos:** fenómeno natural (90%) originado por la rivalidad entre hermanos por la atención y el cariño de los padres, la comparación innecesaria de los hijos y el deseo de conseguir más privilegios.
- **Establecimiento de límites:** normas de comportamiento fundamentales para la convivencia. Marcar límites implica potenciar los comportamientos adecuados y reducir los inadecuados, da seguridad al niño.
- **Adolescencia:** “periodo en el que el individuo adquiere la capacidad reproductiva, transita desde los patrones psicológicos de la niñez a la vida adulta y consolida la independencia socioeconómica” (OMS).

Herramientas

Ofrecer recomendaciones y resolver las dudas que expresen los padres acompañadas de explicación verbal.

Consejos para padres

1. Control de esfínteres (anexo 1).
2. Rabietas (anexo 2).
3. Celos (anexo 3).
4. Establecimiento de límites (anexo 4).
5. Recomendaciones sobre el periodo de la adolescencia (anexo 5).

Consejos y tablas de apoyo para pediatras

1. Consejos para favorecer un adecuado desarrollo psicoafectivo (anexo A).
2. Recomendaciones sobre la incorporación a la guardería y otras separaciones (anexo B).
3. Consideraciones respecto a la alimentación (anexo C).
4. Consideraciones respecto al lenguaje (anexo D).
5. Rabietas: signos de alarma (anexo E).
6. Técnicas de disciplina infantil adecuadas a la edad (anexo F).
7. Señales de alarma en adolescentes (anexo G).
8. Factores de riesgo en adolescentes (anexo H).
9. Indicios de consumo de alcohol o drogas (anexo I)
10. Signos sugestivos de depresión en adolescentes (anexo J).
11. Consideraciones respecto al aprendizaje (anexo K).

Justificación

- Orientar en el manejo de las situaciones conductuales relacionadas con la edad constituye una demanda frecuente. Los padres ven en el pediatra-enfermero/a a personas con gran poder para calmar sus angustias. Si se establece una adecuada relación aceptarán mejor las indicaciones que se realicen, y les servirá de apoyo en la tarea de “ayudar y acompañar a crecer”. La información previa puede ayudar a un manejo adecuado y a prevenir trastornos de salud física y mental posteriores.
- Es recomendable que los padres conozcan con antelación las distintas etapas del desarrollo psicoevolutivo para comprender mejor la conducta de su hijo.

Consejo anticipado a los eventos del desarrollo

- El abandono de los pañales es uno de los momentos que más preocupa a los padres. El control de esfínteres está en relación con la edad del niño, su nivel de desarrollo intelectual y motriz, así como con las posibilidades de aprendizaje que le ofrezcan los padres. Debe aprender a reconocer las señales de su cuerpo y las palabras necesarias para expresarlo. Se suele conseguir entre los 2 y 3 años, con un amplio margen de normalidad.
- Las rabietas son normales y frecuentes entre los 2 y los 4 años, y desaparecen en torno a los 5-6 años. Los problemas de visión o audición, los trastornos neurológicos o psiquiátricos, el síndrome de hiperactividad y déficit de atención, el autismo o el retraso mental, dificultan su manejo.
- Los celos son muy frecuentes y difíciles de evitar, no obstante los padres deben potenciar una buena relación entre hermanos y reducir las discusiones en la medida de lo posible.
- Las normas correctas de educación aumentan la autoestima del niño, le dan seguridad y disminuyen los problemas emocionales y de conducta. La disciplina debe iniciarse de forma precoz. Los niños con dificultades familiares (divorcio, pobreza, depresión, drogadicción...) o con trastornos del tipo déficit de atención e hiperactividad, o del desarrollo tienen mayor riesgo de presentar problemas conductuales.
- La adolescencia es una etapa de crisis, de cambios físicos, psíquicos y emocionales. Época de toma de decisiones futuras. Se caracteriza por el paso de la dependencia a la autonomía. Son frecuentes los problemas de relación con los padres: existen cambios de comportamiento y de humor bruscos, que junto a la falta de comunicación, contribuyen a los conflictos familiares.

Anexos

Anexo_1: Consejo para padres sobre el control de esfínteres

La mayoría de los niños alcanzan el control urinario e intestinal entre los 2-3 años. Si el niño es estreñido (hace deposiciones muy duras y grandes, pequeñas y escasas, le duele al hacer deposición, o sangra por el ano alguna vez), antes de empezar con el aprendizaje consultar con el pediatra.

Es importante estar atento a los indicios (le disgusta estar mojado, avisa para el cambio de pañal, se lleva las manos).

No es conveniente iniciar el aprendizaje antes de los 2 años (salvo que el niño lo demande), porque puede provocar estreñimiento crónico y entorpecer el aprendizaje. Debe enseñarse cuando exista disposición por parte del niño, cuando tenga capacidad para retener durante un periodo breve la orina y las heces. Es muy importante evitar imponer el control de un modo rígido, pues puede dar origen a una batalla en la que el niño está tan determinado a defender su derecho a evacuar cuando lo desee como la madre en entrenarlo. Se observa cuando el niño tiene ganas de hacer caca pero cruza las piernas para controlarlo. El niño asumirá paulatinamente el control de esfínteres hasta hacerlo una necesidad propia.

Al principio el niño avisa a los padres cuando está mojado, posteriormente cuando va a orinar o inmediatamente después. En esa fase es conveniente retirar el pañal de día, no en la siesta ni por la noche. Cuando el niño lleva un rato seco colocarle en el orinal o en el cuarto de baño con un adaptador de la taza del váter con los pies apoyados, no más de 10 minutos. Hacerlo de forma regular y si se levanta no perseguirle. Felicitarle si consigue algún logro. Si acude a guardería intentar el control de manera simultánea. Para hacer deposición elegir la hora a la que habitualmente haga (generalmente después de una comida). Cuando el niño se levante con el pañal seco por las mañanas durante una temporada, se le retirará por la noche (lo mismo en la siesta).

Evitar prolongar el uso de pañales, volverlos a poner una vez quitados, utilizar enemas o laxantes, regañar, humillar o despertar por la noche.

Los obstáculos menores, como el miedo a sentarse en el baño, las pérdidas/escapes cuando no lleva pañal, los periodos de pérdida de control, o la expresión de conductas "regresivas" ante situaciones "conflictivas" (el nacimiento de un hermano, cambio de casa...) hay que afrontarlas con calma y comprensión, procurando llevar ropa de repuesto para cuando se esté fuera de casa.

Anexo_1 *continuación***¿Cómo empezar a enseñar?**

- Hay que tener paciencia. No forzar al niño. No pensar que por ser primavera o verano, o tener “la edad”, el organismo ya está preparado para controlar el pis y la caca.
- En la medida de lo posible evitar que el aprendizaje coincida con algún otro cambio (entrada en el colegio, nacimiento de un hermano, cambio de casa).
- Enseñar a reconocer y nombrar las partes del cuerpo y el vocabulario relacionado con sus necesidades (caca, pipi, váter).
- Ayudarle a tener conciencia de la diferencia entre estar sucio o limpio (¿te estás haciendo pis?, ¿te has hecho caca?).
- No reñir nunca por hacerse encima sin avisar. La respuesta debe ser neutra (“vamos a la habitación a cambiarte y ponerte ropa seca”), con calma y comprensión, procurando llevar ropa de repuesto para cuando se esté fuera de casa.
- Alabar o premiar cuando se logren avances.
- Vestir con ropa cómoda que se pueda bajar solo. Utilizar un váter pequeño o un adaptador del asiento para evitar que tenga miedo a caerse. Poner un elevador para que apoye los pies.
- Para el control intestinal animarle a sentarse en el váter dos veces al día, después de 2 comidas, durante 5-10 minutos sin forzar más tiempo. Felicitar si se mantiene sentado o consigue hacer caca o pis.
- Para el control vesical diurno intentar que se siente aproximadamente cada 2 horas.
- Para el control nocturno, felicitar las noches secas e ignorar las noches mojadas, pues no depende de su voluntad.
- La mayoría de los niños consigue el control nocturno antes de los 7 años. Si no lo ha conseguido, consulte a su pediatra.
- La encopresis (falta de control de las heces) es frecuente por retención fecal y estreñimiento. Es conveniente consultar al pediatra.
- Una vez que se quita el pañal no hay que volverlo a poner, aunque haya que superar algunos contratiempos.

Anexo_2: Consejo para padres sobre el manejo de las rabietas

- Las rabietas son conductas normales en el desarrollo del niño. Coinciden con la edad del "NO", "YO solo", en torno a los 2-3 años. Consisten en episodios de llanto, gritos, pataleos, incluso el niño se tira al suelo, se golpea o puede agredir a las personas de su entorno. Aparecen ante frustraciones y ocurren con más frecuencia cuando el niño está más cansado, tiene hambre o está enfermo. Ponen a prueba a los padres.
- La mejor actitud frente a las rabietas es "ignorarlas". Mantener la calma. Si el niño es capaz de escuchar, tratar de ofrecer alternativas o distraerle.
- Si la agitación es importante, lo más eficaz es sujetarle con firmeza hasta que se tranquilice.
- Los padres nunca deben dejarse chantajear (el niño aprende a conseguir lo que quiere con la rabieta). Deben mostrar coherencia para no confundirle. Siempre que ocurra la rabieta actuar de la misma forma, y los dos padres igual.
- Aunque las rabietas forman parte del desarrollo normal, en ocasiones hay que descartar factores desencadenantes: padres muy estrictos, violencia familiar, depresión del padre o de la madre, que requerirán otro tipo de intervención.
- Las rabietas se mantienen cuando con ellas se consigue lo que quiere (llamar la atención o cualquier objeto).

¿Qué hacer en el momento de la rabieta?

- Distraer con actividades alternativas.
- Ignorar la rabieta sin enfurecerse (extinción).
- Dejar que se le pase alejándolo del público si es preciso (tiempo-fuera).
- Evitar culpabilizar o decir que ya no le queremos.
- Nunca insultar, solo se consigue asustar al niño.
- No reírse, se ofrece un mensaje contradictorio.
- Expresar bien claro y con tranquilidad que no se le atenderá hasta que se comporte de otro modo.
- No avergonzarse cuando sucede en público.
- Después de la rabieta, y ante la primera buena conducta, utilizar refuerzos positivos.

Refuerzos positivos a buenas conductas

- Alabanzas, besos, aplausos, juguetes, actividades placenteras, fichas canjeables.
- El refuerzo debe ser inmediato tras la conducta adecuada, no después de pasado un tiempo.

Anexo_2 continuación

- En los primeros días el refuerzo debe ser rápido y fácil de conseguir, hasta que la conducta se aprenda.
- Ir variándolos para que el niño no se canse.

Libros útiles:

Eastman M. Enfadados y rabietas: consejos para lograr la armonía familiar. Madrid: Editorial Alfaguara; 1999.

Maciá Antón D. Problemas cotidianos de conducta en la infancia. Madrid: Editorial Pirámide; 2000.

Bonet de Luna C. Autoestima en la infancia. Escuela de padres AEPAP. Disponible en <http://www.aepap.org/familia/autoestima.htm>

Anexo_3: Consejo para padres sobre el manejo de los celos

La llegada de un nuevo hermano no es siempre bien recibida, los padres deben ayudar al niño a aceptar la "entrada del otro". El hermano mayor siente temor a perder la atención y el cariño de sus padres.

Los celos se manejan dando amor, comprensión y seguridad. Dejar bien claro que le siguen queriendo. Regañarle por sus manifestaciones solo sirve para confirmar sus temores. Buscar tiempo de dedicación exclusiva (todos los días y que conozca que ese tiempo es solo para él), y que ayude en el cuidado del bebé para que sienta que participa. Si quiere jugar con el pequeño, debe ser supervisado por un adulto para evitar que le haga daño, pero con el menor número de advertencias posible. Hablar de las ventajas que tiene ser mayor (ir al cine, al teatro...) frente a ser bebé.

1. Antes del nacimiento (en el embarazo)

- Procurar espaciar 2-3 años la distancia entre hermanos. El primer niño tiene una madurez que le permite entender mejor la situación.
- Hacer que participe, debe colaborar en los preparativos.
- Hablar del bebé, dejar que lo sienta. Explicarle que cuando nacen son muy pequeños, solo comen y duermen, y que para jugar habrá que esperar un tiempo a que crezca.
- Anticipar con tiempo el cambio de habitación, cuna, entrada en guardería, quitar chupete, pañales...
- Mantener las rutinas del niño (horarios, aseo, sueño, comida).

2. Posparto inmediato

- Si es posible, primera visita en el hospital o hablar por teléfono.
- Dejarle que lo acaricie y estén juntos con la madre.
- Pasar tiempo de dedicación exclusiva con el hermano mayor.

Anexo_3 continuación

3. Convivencia cotidiana

- Enseñarle a convivir, a esperar su turno, a pedir las cosas por favor, a dar las gracias y a pedir perdón.
- Satisfacer sus necesidades emocionales (juego, ocio). Importa más la calidad que la cantidad del tiempo dedicado.
- Fomentar el juego entre los hermanos y con los padres.
- Reforzar las conductas adecuadas y hacer caso omiso de los comportamientos no adecuados poco importantes.
- No dar demasiada importancia a la conducta de celos.
- Enfatizar las ventajas de ser mayor.
- No ridiculizarle y menos delante de otros.
- Dejar claras las consecuencias negativas de reaccionar con agresividad.
- Enseñarles a discutir correctamente, escuchando al otro y buscando soluciones a sus problemas.
- Evitar comparar a los hijos. No intervenir en sus peleas. Dejar que solucionen solos sus problemas y aprendan a entenderse.
- No intentar "ser justos" tratando a los dos de la misma forma. Ofrecer a ambos las mismas oportunidades, pero atendiendo sus necesidades individuales. La educación no tiene por qué ser igual para todos.
- Favorecer que cada uno realice las actividades que más le gusten, aunque resulte más cómodo que hagan las mismas cosas.

Libros recomendados:

1. Ortigosa Quiles JM. Mi hijo tiene celos. Madrid: Editorial Pirámide; 2002.
2. Nitsch C. ¡Sorpresa! Un nuevo hermanito en casa. Cuándo y cómo. Barcelona: Editorial Medici.

Anexo_4: Consejo para padres sobre el establecimiento de los límites

A lo largo del desarrollo los límites son necesarios. Los niños responden bien a las rutinas. Cuando se regañe hacerlo con afecto, no decirle "ya no te quiero", sino "te quiero mucho, pero estoy enfadado". Evitar las reprimendas verbales que atacan el carácter del niño en lugar de ir dirigidas contra la conducta indeseada (ante un cuarto desordenado no es lo mismo decir "tienes muy desordenado el cuarto" que "eres un desordenado"), y nunca utilizar medidas físicas (si pega, él pegará).

Habitualmente los padres tienden a aplicar las medidas educativas que aplicaron sobre ellos. La base de toda disciplina eficaz es una relación padre-hijo positiva, de apoyo y

Anexo_4 continuación

de amor. Los padres deben dedicar tiempo a sus hijos, prestarles atención, escucharles, alabar sus logros, enseñarles con el ejemplo y a la vez mantener la autoridad. Lo que está permitido y lo que no, debe quedar bien claro y no cambiar según el humor y el padre. Se debe permitir que cometan errores para que aprendan de ellos. Cuando hagan algo mal, enseñarles cómo se debe hacer.

Las conductas que no nos gustan tienden a extinguirse cuando no les prestamos atención; la mejor recompensa para un niño es que sus padres le presten atención. Otra opción es el "tiempo fuera": ante una conducta inaceptable se lleva al niño (sin enfados) a un sitio (silla, habitación...), se le dice que está mal hecho y se le deja allí un minuto por año de edad.

Igual que regañamos se deben alabar todas las conductas positivas, hay que felicitar mucho más que regañar. A la larga regañar más que alabar crea una autoestima baja. Evitar poner etiquetas (vago, tímido...), al repetirse en el tiempo favorecen que el niño acepte la etiqueta y se comporte como tal.

Los castigos solo deben imponerse ante conductas muy negativas y dejando claro el motivo. Se han de aplicar de forma inmediata tras la conducta a corregir, ser limitados y proporcionales a la falta, procurando no abusar de los mismos. Otra posibilidad para corregir una conducta indeseable es la retirada de algún privilegio, aunque requiere paciencia y constancia en su aplicación.

Los límites deben

- Ser apropiados y razonables de acuerdo con la edad del niño.
- Poderse cumplir ("no vas a ver la televisión en un mes").
- Ser fijados de antemano (si despiertas a tu hermano...).
- Explicarse de forma simple: con pocas palabras y, asegurándonos de que lo ha entendido.
- Ser específicos (en el sentido de que no sean generales, por ejemplo, es mejor decir: "guarda tus juguetes en la caja", en lugar de "debes ser ordenado").
- Ser proporcionados a la falta cometida, repitiéndose siempre que esta ocurra.

Como enseñar un buen comportamiento

Es conveniente:

- Animar a su hijo y darle mucho cariño.
- Recompensar su buen comportamiento. Prestarle atención extra cuando hace algo bien. Valorar las pequeñas cosas que hace bien todos los días.

Anexo_4 continuación

- Actuar y expresarse en la forma en que se desea que el niño lo haga. Los niños imitan las acciones y las palabras de sus padres.
- Ser amable pero firme en las decisiones.
- Prevenir el mal comportamiento es siempre más fácil que corregir uno establecido.
- Ignorar los comportamientos molestos o inadecuados leves. Centrarse en los importantes o peligrosos.
- Ser consciente de la forma en que actúa. Trate siempre de la misma forma un mal comportamiento. Los padres no deben manifestar discrepancias respecto a las normas delante del niño, y estas deben respetarse en todas las circunstancias, si hay visitas o se está cansado.
- Corregir inmediatamente tras un mal comportamiento.
- Establecer normas adecuadas para la edad del niño: los lactantes no saben lo que es una regla; los niños pequeños aprenden por imitación y buscan la aprobación de sus padres; a partir de los 6 años podrán empezar a razonar los motivos por los que tienen que cumplir las normas.
- Entre los 18 meses y los 5 años se puede utilizar el tiempo-fuera para ayudar a corregir los malos comportamientos (un minuto por cada año de edad y al menos 15 segundos sin llorar).
- Corregir a los niños mayores privándoles de las cosas que les gustan (salir con los amigos).
- Recordar a los hijos que el comportamiento fue lo que estuvo mal, pero que ellos no son malos.
- No mentir nunca.

No es conveniente:

- Sermonear con demasiada frecuencia. Los niños ignoran los regaños reiterados.
- Razonar su punto de vista con niños menores de 3-4 años de edad. No lo entenderán.
- Criticar o ridiculizar al niño.
- Ofender o ponerle la etiqueta de que es malo o rebelde. Un mal comportamiento no supone que el niño sea malo; la conducta es la que es mala.
- Regañar durante el tiempo-fuera.
- Prestar demasiada atención a comportamientos inadecuados.
- Esperar que lo haga todo bien desde el primer día. Hay que enseñarle cómo se hace lo que le pedimos; a veces les exigimos y no les hemos enseñado.

Anexo_4 continuación

- Castigar al niño con excesiva frecuencia o mucho tiempo después de la conducta no deseada pierde su eficacia. Debe ser proporcional a la falta cometida e inmediata, y el niño debe conocer el motivo del mismo.
- Emplear medidas físicas hieren al niño y su autoestima, y aprenderá que esta es la forma de resolver los conflictos. La violencia puede conseguir que el niño obedezca inicialmente por miedo, pero con el tiempo dejará de ser efectiva y su personalidad resultará quebrantada.

Libros útiles:

Nitsch C. Límites a los niños: cuándo y cómo. Barcelona: Editorial Medici; 2003.
 Dolto F. La educación en el núcleo familiar. Preguntas, inseguridades y límites. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica. S. A.; 1999.
 Gootman M. Guía para educar con disciplina y cariño. Barcelona: Ediciones Medici; 1997.
 Koenig LJ. Disciplina inteligente, soluciones eficaces para enseñarles. Bogotá: Editorial Norma; 2003.
 Capacchione L. Criar a tu hijo con sentido común gracias al diario creativo para padres. Bilbao: Ediciones Mensajero; 2004.

Anexo_5: Recomendaciones para el periodo de la adolescencia

En la adolescencia es fundamental que los padres toleren el cuestionamiento por parte de sus hijos, y lo imaginen como una persona autónoma.

La adolescencia puede propiciar actitudes poco adecuadas en los padres al dejar de ser el centro de atención de sus hijos; en casos extremos puede que los padres reclamen para sí una nueva adolescencia y el comienzo de una nueva vida. Puede ser útil para los padres el participar en grupos psicoeducativos que frecuentemente se ofertan desde ámbitos sociosanitarios.

Los padres pueden presionar demasiado a los hijos con los estudios, pretendiendo hacer realidad ambiciones que no lograron.

La comunicación con los padres es un factor protector contra actuaciones destructivas por parte de los adolescentes.

Los adolescentes deben encontrar contra qué rebelarse (peligro de los modelos educativos excesivamente liberales).

Es muy importante que el adolescente tenga la sensación de que tiene un espacio para poder tomar sus decisiones sin la presión de los adultos. Es fundamental el respeto de su intimidad y de sus elecciones personales (ropa, estudios, amigos...).

Consejo para padres en la adolescencia

- Infórmese. Lea libros sobre adolescencia. Recuerde su propia adolescencia y sus altibajos emocionales. Póngase en el lugar de su hijo. Prepárese para los cambios de humor y los conflictos que vendrán. Si está preparado podrá afrontarlo mejor.

Anexo_5 continuación

- Hable con sus hijos. No les sature con excesiva información, límitese a responder a sus preguntas. Dele libros sobre la adolescencia escritos para chicos.
- Guarde las objeciones para cosas que importan de verdad, como las drogas o el alcohol, transija en las menos importantes, como la forma de vestir o el color del pelo, que probablemente serán transitorias e inofensivas.
- No baje sus expectativas. Rendir en los estudios, comportarse correctamente y respetar las normas de la casa siguen siendo límites recomendables.
- Conozca a los amigos.
- Hable abiertamente sobre temas como el sexo, las drogas (alcohol, tabaco...), antes de que se exponga a situaciones problemáticas; con ello habrá más posibilidades de que su hijo actúe de forma correcta llegado el momento.
- Identifique las señales de alarma: cambios demasiado drásticos pueden indicar un problema subyacente (pérdida o aumento extremo de peso, trastornos del sueño, cambios bruscos de personalidad, cambio repentino de amigos, faltas a clase reiteradas, malos resultados escolares, hablar o bromear sobre el suicidio, indicios de que fuma, bebe o consume drogas, problemas con la ley, falta dinero de casa).
- Respete la intimidad de su hijo, su habitación y sus llamadas telefónicas. No obstante, debe saber siempre dónde está, con quién está y qué está haciendo, pero no necesita conocer todos los detalles.
- Supervise lo que ve y lo que lee su hijo (TV, Internet). Conozca con quién chatea y controle el tiempo que pasa ante el televisor o el ordenador.
- Establezca normas apropiadas (horarios de sueño suficientes, horario de llegada a casa). Si es responsable, estas normas se irán ampliando.
- Los padres tienen que estar de acuerdo entre ellos en cómo manejan la educación y apoyarse el uno al otro. Es perjudicial cuando un padre se alía con su hijo contra el otro.
- Las normas deben ser claras, razonables y negociadas. Los castigos funcionan mejor si se advierte con anterioridad a la infracción y nunca hay que amenazar con ellos si no se van a llevar a cabo.
- Orientar en lugar de dar recetas. Dejarle asumir responsabilidades y que saque provecho de sus errores.
- Ayudarle a descubrir lo que es valioso de su persona. Que tome conciencia de que vale por lo que es y no por lo que trae puesto o lo que tiene.
- Escucharle es fundamental, evitar interrumpir, y poner atención. A veces cuantos menos consejos ofrezca, más los pedirán.

Anexo_5 continuación

- Crear oportunidades para hablar. Los padres tienen que estar siempre disponibles. Los adolescentes hablan, no cuando se les pide, sino cuando ellos quieren.
- Si quiere enseñar a su hijo buen comportamiento social y personal debe predicar con el ejemplo. Afortunadamente la mayoría de los jóvenes comparten los valores de sus padres en los aspectos más importantes.
- Durante esta época los amigos tienen mucha influencia y son lo más importante. Sin embargo, no reemplazan a los padres, siguen siendo lo que más influye en la vida de sus hijos.
- Enseñar a salir de las malas situaciones, a decir “no”.
- Aunque a veces piense que está fallando, la mayoría de los problemas de la adolescencia no son graves ni duraderos.

Libros recomendados :

1. Avellanosa y cols. Ser adolescente no es fácil. Guía para padres y educadores. Bilbao: Editorial Librería Pedagógica; 2006.
2. Bayard RT, Bayard J. ¡Socorro! Tengo un hijo adolescente. Madrid: Ediciones Temas de hoy; 1998.
3. Fernández Millán JM y Buela-Casal G. Padres desesperados... con hijos adolescentes. Madrid: Editorial Pirámide; 2006.
4. Maciá D. Un adolescente en mi vida: manual práctico para la educación de los hijos. Madrid: Editorial Pirámide; 2000.
5. Suris JC. Un adolescente en casa: consejos para disfrutar con la adolescencia de sus hijos. Editorial de bolsillo.

Anexos de apoyo para pediatras

Anexo_A: Consejos para favorecer un adecuado desarrollo psicoafectivo

En las primeras visitas tras el nacimiento debemos estar atentos a la aparición de síntomas de depresión puerperal, que si se detectan serán motivo de **remisión preferente a salud mental**. No hay que confundir la depresión postparto con los estados de disforia pasajeros (*maternity blues*) que se presentan pocos días después del parto hasta en el 50% de las madres. Debemos considerar “normales” sentimientos ambivalentes hacia el recién nacido, especialmente en caso de partos distócicos o prematuridad. Las actitudes empáticas, tranquilizadoras y desculpabilizadoras contribuyen positivamente a un adecuado establecimiento del vínculo entre la madre y el recién nacido.

Durante todo el desarrollo del niño nuestra actitud debe de tratar de proporcionar a la madre en su rol, apoyo, refuerzo y desculpabilización.

En el crecimiento del niño tener presente que la actitud de los padres debe tender a favorecer la autonomía de forma progresiva y adecuada a la edad. Evitar las actitudes sobreprotectoras. La conducta consistente, segura y paciente por parte de los

Anexo_A continuación

padres es fundamental en el abordaje de cualquier dificultad que se pueda presentar (sueño, alimentación, control de esfínteres, "pataletas" ...).

En general en toda la infancia, pero especialmente en los primeros años, la constancia y continuidad en los cuidados es fundamental. Por ello es importante que los cambios sean mínimos (de cuidadores, rutinas, etc.) y evitar su coincidencia en el tiempo (no coincidir la retirada del chupete con la incorporación a la guardería, o la salida de la habitación de los padres...). La disponibilidad de los padres es fundamental (ojo con los horarios prolongados de trabajo).

No olvidar que en el niño la expresión de los conflictos es predominantemente somática (vómitos, anorexia, insomnio como expresión, por ejemplo, de interacciones con una madre muy ansiosa, de negligencia en cuidados, etc.). Más tarde, a lo largo del desarrollo se van manifestando las expresiones mentalizadas (angustias, fobias...).

Hay que tener en cuenta que muchas conductas que pueden presentarse en la infancia tienen una "función evolutiva" y no deben considerarse patológicas, tal es el caso de las rabietas y las conductas oposicionistas en torno a los dos años, la frecuente actividad y atención cambiante antes de los 7 años, las dificultades para dormir y los despertares frecuentes entre los 18 y los 36 meses, las conductas regresivas ante acontecimientos estresantes para el niño, etc.

Anexo_B: Recomendaciones sobre la incorporación a guardería y otras separaciones

Evitar incorporaciones muy precoces. El final del 4.º mes o después de los 2 años, serían los momentos más adecuados. La edad especialmente delicada para la integración en la guardería se sitúa entre los 5 y los 12 meses. En torno a los 3 años, el niño suele haber adquirido la capacidad de representación interna y estable de su madre que le permite tolerar la separación.

El ingreso en la guardería idealmente debe realizarse de forma progresiva. Intentar que no coincida con el destete o con la salida de la habitación de los padres.

Recordar que las separaciones entre el niño y los padres durante los primeros 3 años de vida deben ser mínimas. Los tiempos de separación entre hijos y padres deben aumentar progresivamente hasta el final de la adolescencia. Las separaciones prolongadas de los padres pueden llegar a tener efectos irreversibles. Esto es especialmente frecuente en los hijos de inmigrantes.

Anexo_B continuación

Evitar en lo posible los cambios de cuidadores, ya que en los primeros años de vida se crea la permanencia de las representaciones y las experiencias repetidas de pérdida y discontinuidad pueden tener consecuencias negativas para el desarrollo psicológico del niño.

Antes de los 7-8 años no se aconsejan las separaciones del tipo de campamentos de verano. Respecto a las estancias en el extranjero no deberían plantearse en niños menores de 11-12 años. Estancias prolongadas (un curso escolar, por ejemplo) deberían evitarse en la pubertad.

Anexo_C: Consideraciones respecto a la alimentación

En nuestra sociedad no es raro encontrar niños sanos pero “malos comedores”, y constituye una queja frecuente en la consulta. Aparece sobre todo a partir del año de vida. Las causas son variadas pero lo facilita lo siguiente:

- Disminución normal del apetito en el segundo semestre y en el 2.º año de vida.
- Aparición de una actitud “negativista” propia de esta edad (decir “no” ante todo a los 2 años).
- Los padres creen, en general, que los niños deben comer más de lo que realmente necesitan.

Es más fácil prevenir este comportamiento que modificarlo. Desde los primeros meses se sientan las bases para promover la autonomía respecto a la alimentación. Para ello deben seguirse una serie de normas desde el segundo semestre de vida:

- Nunca obligar a comer. Evitar que la comida se convierta en un “campo de batalla”.
- La hora de comer debe ser un momento agradable, en un ambiente relajado y libre de distracciones (no ver la televisión, ni hacer teatro, ni perseguirle por la casa, ni jugar...), mejor comer “en familia”. Aprovechar para compartir comentando los logros obtenidos durante el día. También es un buen momento para enseñarles maneras y conductas en la mesa, que aprenderán por imitación durante la comida familiar: comer sentado, utilizar los cubiertos, no tirar comida, cerrar la boca al masticar...
- A partir del año incorporar al niño a la mesa familiar, facilita su aprendizaje por imitación. Dejar que intente comer solo (aunque se manche), que pruebe distintos alimentos, y estimular la masticación. El mismo alimento se debe ofrecer en varias

Anexo_C continuación

ocasiones antes de decidir que no le gusta. Retirar el plato en un tiempo prudente (media hora) sin enfados.

- Los alimentos deben presentarse de forma vistosa y en poca cantidad (el niño pedirá más si quiere).
- Promover que el niño coma por sí mismo desde que pueda hacerlo.
- Los horarios de las comidas deben ser regulares pero flexibles.
- La comida debe durar un tiempo limitado, pasado este tiempo retirar el plato sin regaños y sin hacer comentarios sobre la cantidad que ha comido. No dar alimentos, ni leche hasta la próxima comida.
- No obligar a que el niño “limpie el plato”.

Errores frecuentes a evitar

- Obligar al niño a comer a la fuerza.
- Premiar porque se acabe la comida.
- Distraerle mientras come: televisión, cuentos, “hacer el avión o el indio”, etc.
- Persuadirle para que coma: “es beneficioso”, “se alegrará su abuelo o los Reyes Magos”, o amenazarle con castigos del tipo “vendrá el coco”.
- Permitirle comer a la carta. Los padres deben confeccionar una dieta equilibrada, con todos los grupos de alimentos, aunque a la hora de elaborarla puedan respetar los gustos de su hijo (por ejemplo, que elija de entre las frutas la que prefiere). No existen medicamentos “milagrosos” que harán que el niño coma bien.
- Dejar que coma entre horas porque “no ha comido” o darle leche.
- Si el niño ya es mal comedor, reeducar su relación con la comida aplicando las normas anteriores y modificando nuestra forma de responder ante su comportamiento. Esto requiere firmeza, paciencia y constancia. Los resultados tardan un tiempo en aparecer.
- La valoración de las dificultades de la alimentación en los primeros meses de la vida, dan una idea de cómo se está estableciendo el vínculo madre-hijo y de si existen dificultades sobre las que intervenir. Valorar la posible derivación a salud mental si con nuestra intervención no mejora.

Anexo_D: Consideraciones respecto al lenguaje

- El lenguaje se desarrolla por el deseo de comunicarse, su aparición y desarrollo pueden estimularse fomentando y estableciendo desde la primera infancia comunicación (haciendo que el niño se haga entender, hablándole, cantándole, contándole cuentos...).
- Los niños cuidados en un entorno en el que se hablan dos idiomas, generalmente podrán hablar con fluidez los dos idiomas a los 36 meses con un vocabulario amplio, y con la misma complejidad lingüística e inteligibilidad. No se debe atribuir al bilingüismo la causa de un retraso del lenguaje o la existencia de una comprensión disminuida. Sobre la recomendación de si los padres deben hablarles en español hablando ellos otro idioma es preferible que les hablen en su lengua materna.
- La derivación al logopeda debe plantearse, en términos generales, tras descartar patología psiquiátrica; las dificultades en el lenguaje pueden ser expresión de un trastorno del espectro autista, que no siempre es fácil de detectar. (Consultar documento sobre el desarrollo psicomotor).

Anexo_E: Signos de alarma en las rabietas

- Persisten o empeoran a partir de los 4 años.
- Se autolesiona o lesiona a otros.
- Destroza objetos de forma sistemática.
- Tiene muchas pesadillas nocturnas.
- Cefaleas frecuentes.
- Angustia de separación.
- Síntomas de baja autoestima.
- Sospecha de trastorno físico, neurológico o del desarrollo.

Anexo_F: Técnicas apropiadas a la edad para disciplina infantil

Intervención	Lactante	Preescolar	Escolar	Adolescente
Refuerzo positivo	+	+	+	+
Reorientación	+	+	+	+
Instrucción verbal/explicación	0	Ltd.	+	+
Tiempo-fuera	0	+	+	0
Establecimiento de reglas	0	0	+	+
Enseñanza global	0	0	+	+
Suspensión de privilegios	0	0	+	+

0 = poca o ninguna eficacia.

+ = efectivo/recomendado.

Ltd. = limitado, puede funcionar en algunas situaciones o con niños que son más maduros.

Anexo_G: Señales de alarma en la adolescencia

1. Cambios extremos de peso.
2. Problemas de sueño.
3. Cambios drásticos de personalidad.
4. Cambio repentino de amigos.
5. Faltar a clase continuamente.
6. Empeoramiento en los resultados escolares.
7. Hablar o bromear sobre el suicidio.
8. Indicios de que fuma, bebe alcohol o toma drogas.
9. Problemas con la ley.

Anexo_H: Factores de riesgo de problemas en el adolescente

1. Pobreza.
2. Hogares monoparentales.
3. Ser varón.
4. Vecindario con poco apoyo social.
5. Falta de supervisión adulta.
6. Mala relación con los padres u otros adultos importantes en su vida.
7. Autoestima deficiente.
8. Escuelas de baja calidad académica.
9. Haber sufrido abuso físico, sexual o abandono.

Anexo_I: Indicios de uso de alcohol o drogas

1. Aislamiento, cansancio, descuido en el aseo personal.
2. Hostilidad y falta de cooperación exageradas.
3. Nunca cumple con la hora de llegada.
4. Tiene nuevos amigos y nunca quiere hablar de ellos.
5. No quiere decir a dónde va ni con quién.
6. Bajan las notas escolares.
7. Pierde interés por sus aficiones, deportes u otras actividades.
8. Cambio de horarios, rutinas de sueño y comidas.
9. Empeoran las relaciones con otros miembros de la familia.
10. Rehúsa a hablar de la escuela, amigos y otros temas importantes.
11. Problemas de concentración, olvida las cosas.
12. Trae los ojos rojos y le gotea la nariz sin estar resfriado.
13. Desaparece el dinero en casa.

Anexo_J: Indicios de depresión

1. Cambio de hábitos de descanso (dormir demasiado o demasiado poco).
2. Cambios de comportamiento (falta de concentración en la escuela y tareas rutinarias, disminución de las notas).
3. Cambios de personalidad (tristes, aislados, irritados, ansiosos, cansados...).
4. Cambios de hábitos alimentarios (pérdida o aumento excesivo de peso o apetito).
5. Cambios físicos (falta de energía, falta de interés por su aspecto).
6. Falta de interés por los amigos, escuela o actividades.
7. Bajo nivel de autoestima.
8. Falta de esperanza en el futuro.
9. Preocupación o reflexiones sobre la muerte.
10. Regalan sus posesiones o de alguna manera "ponen sus cosas en orden".
11. Amenazas directas con suicidarse (siempre tomarlas en serio).

Anexo_K: Consideraciones respecto al aprendizaje

- Es muy importante que desde el inicio de la escolarización se facilite la responsabilización progresiva y la autonomía respecto a las tareas escolares.
- Los padres deben evitar asumir el rol de “maestros”; los castigos no son aconsejables para mitigar el bajo rendimiento escolar.
- Hay que transmitir al niño desde el principio la idea de que el aprendizaje es algo que le compete a él mismo. Los padres únicamente deben estar disponibles frente a posibles “dudas concretas” y ayudarles a organizar un horario de estudio, respetando la necesidad de reservar tiempo para el ocio.