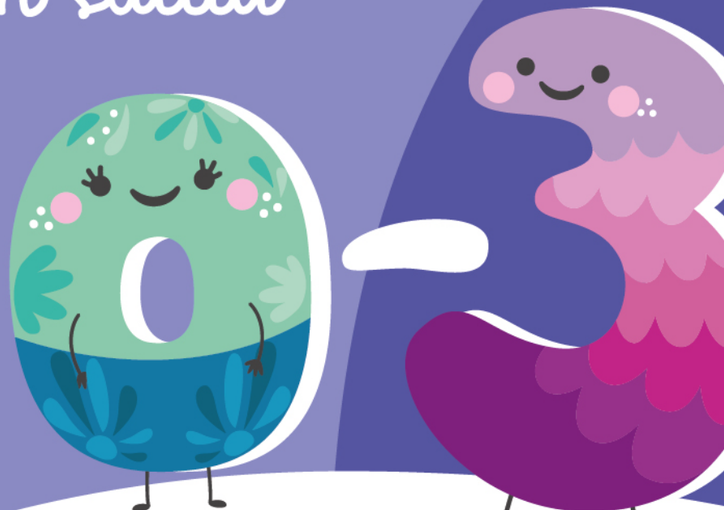


Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

PARA MÁS EJEMPLARES E INFORMACIÓN:

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas
Teléfono 848 423 450
www.isp.navarra.es

Crecer...
... con salud



3 años

Coordinación:
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN).
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas.
www.isp.navarra.es

Autora:
Natalia Lafuente Larrañeta.
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas, ISPLN.

Revisión y aportaciones:
Margarita Echauri Ozcoidi, Rocío Ibañez Espinal, Ania Irazoqui Ceberio y Rosa Múgica Martínez.
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas, ISPLN.
Presentación Bustince Beorlegui y Manuela Sánchez Echenique.
Servicio de Apoyo a la Gestión Clínica y Continuidad Asistencial. Gerencia Atención Primaria.
Marta Aldaz Calvo. Hospital Reina Sofía de Tudela.
Mª Jose Álvarez Gómez. Centro de Salud de Mendillorri.
Edurne Ciriza Barea. Centro de Salud de Ansoain.
Mirentxu Goienetxe Irigoien. Centro de Salud de Elizondo.
Marta Gómez Lerga. Centro de Salud de Tafalla.
Anu Larumbe Mutiloa. Centro de Salud de Cizur.
Amaia Loitegui Zubieta. Centro de Salud de Sarriguren.
Clara Oteiza Orradre. Centro de Salud de Huarte.
Irene Velasco Huici. Centro de Salud de Rochapea.
Rosa De Cruz Alfageme. Servicio Social de Base de Burlada.
Miren Lourdes Oñate Zabaleta. Departamento de Educación.
Irene Taberna Chacartegui. D.G. Política social y consumo.
Mª Soledad Arguiñano Sánchez. ANADP.

© ISPLN. Gobierno de Navarra (de las imágenes sus autoras o autores).

Diseño y maquetación: Marta Mateo Vitoria.

Impresión: Idazluma.

DL: NA - 259/2020

Presentación

Crecer con salud es un objetivo común a todas las familias, independientemente del número de personas que la formamos, de dónde procedemos, si es primera o tercera maternidad o paternidad, etc.

Se inicia un camino en el que la presencia de este nuevo ser en nuestra vida va a llevar de la mano el crecimiento personal en el rol de madre, padre o persona cuidadora de referencia. Cuidando su alimentación, su higiene, su descanso, el uso de pantallas... hacemos posible que tenga un desarrollo óptimo. Estableciendo un vínculo afectivo seguro en esta etapa le va a dotar de seguridad, confianza... en las relaciones que establezca en su adultez.

En este caminar confluyen interrogantes, deseos de hacerlo bien, cansancio acumulado, rememoración de la propia niñez, felicidad ante los nuevos logros de nuestro hijo o hija, emociones intensas y reacciones que nos causan sorpresa al descubrirnos en este rol. Es una etapa intensa en la vida que a la vez transcurre sin pausa y en contextos que necesitan avanzar en la conciliación de la vida personal, familiar y laboral.

Este folleto, dirigido a madres, padres y personas responsables del cuidado de niños y niñas en esta primera etapa de vida, pretende apoyar la promoción y adquisición de un estilo de vida saludable para la criatura. También pretende hacer reflexionar sobre el estilo educativo que empleamos en la crianza.

Transmitir en el paso del tiempo a nuestra hija o hijo la importancia del cuidado de su persona desde una mirada global (físico, emocional, relacional, del entorno) es una gran herencia y un gran reto que ya ha comenzado.



Los tres primeros años...

Tu bebé ya ha nacido. Estos próximos meses crecerá en tamaño, en conocimientos, en habilidades y en autonomía. También tú crecerás como madre o padre y poco a poco te sentirás con mayor seguridad.

Al principio todo va muy rápido. Hacia el año de vida puede haber triplicado su peso y haber crecido 20-25 cm. Progresivamente crece su entendimiento y quiere ser partícipe de todo lo que le rodea. Comenzará a caminar y a decir frases sencillas. Llevará a cabo actos sencillos. Sus posibilidades de exploración, autonomía y adaptación social aumentan.

A partir de los 2 años el crecimiento es más lento. Puede disminuir su apetito. Quiere vestirse, comer y hacer casi todo sola o solo. Empieza a ser consciente de su identidad y busca su autonomía. Es la "época del NO" y las rabietas. Progresivamente dirá frases de dos o tres palabras, para terminar haciendo frases largas en las que puede relatar, expresar sentimientos, etc. Es posible que consiga el control de esfínteres.

Promover estilos de vida saludables

SON TEMAS IMPORTANTES EN ESTA ETAPA:

- Lactancia materna, el mejor alimento que tu criatura puede recibir.
- Enseñarle a comer alimentos variados, de diferentes texturas, en un ambiente agradable y en compañía.
- Permitirle explorar, investigar. Procurar su libertad de movimientos y evitar tiempos prolongados en la silleta, trona o similar.
- Instaurar progresivamente unas rutinas de aseo y transmitirle la importancia del cuidado corporal.
- Favorecer tiempos de descanso y establecer rutinas de sueño.
- Procurarle un entorno seguro y adaptado a su etapa de desarrollo.
- Crear un vínculo afectivo seguro.
- Conocer la forma de prevenir y manejar las afecciones más comunes en esta etapa (catarro, congestión nasal, vómitos, diarrea, etc.).

Necesita sentir que se le acepta, que se le quiere incondicionalmente, que es importante para su familia. También permitirle crecer en autonomía e ir procurándole unas normas y límites que favorezcan un entorno seguro, atractivo y estimulante en el que desarrollarse como persona.



Apego



Durante los primeros meses de vida, se crea una relación emocional especial y única entre las personas cuidadoras y la criatura. A este vínculo especial lo llamamos APEGO.

Se establece poco a poco gracias al afecto que se transmite en las relaciones cotidianas entre la criatura y quienes le cuidamos, fundamentalmente a través del contacto físico.

Es la base de un desarrollo psicológico saludable e influye en su seguridad emocional y en la forma de relacionarse con las personas. Facilita su adaptación al mundo.

Tenemos un papel fundamental a la hora de establecer un vínculo de apego seguro.

Cómo favorecer un apego seguro

Cuanto más interactúes con tu bebé, más crecerá emocional y socialmente. Tu bebé necesita y demanda mucho afecto. Atiende su llanto, acompáñale, cógele en brazos y trata de averiguar qué le pasa. Sabrá que le vas a cuidar y le dará seguridad al percibir que respondes cuando lo necesita.

Abrazarle cuando lo necesita es tan importante como alimentarle. Entre tus brazos protectores siente seguridad y confort.

Realizarle masajes también contribuye a su bienestar. Reducirá sus niveles de estrés, dormirá mejor y sobre todo se estrechará vuestra relación.

Mira a tu bebé a los ojos. Háblale con frecuencia, cántale, léele en voz alta. Estimula su atención y lenguaje mediante juegos, canciones, cuentos... Comparte momentos de juegos y risas.

El juego es una forma placentera de construir un vínculo seguro, de disfrutar, de aprender... Fomenta que se relacione y disfrute con otras niñas y niños.

Tú también eres importante. Tómate tiempo para descansar y cuidarte y buscar apoyos cuando lo necesites.

Educar en la práctica



Educar es facilitar, acompañar, crear oportunidades, creer en sus posibilidades para que crezca como persona autónoma, responsable y creativa. Algunas claves importantes son:

ACEPTACIÓN Y CARIÑO:

Aceptarle como es y tratarle con cariño. Los lazos afectivos con quienes le quieren, cuidan y ofrecen buen trato le dan seguridad, confianza, autoestima y bienestar.

Observar, escuchar e intentar comprender lo que le pasa, responder a su sonrisa, atender su llanto, darle nombre a sus sentimientos y ayudarle a que los afronte, sin quitarle importancia ("duele", "da miedo ¿verdad?"..., en vez de "es una tontería"), mostrar interés por su mundo, quererle y demostrarle el cariño.

Reconocer y elogiar su esfuerzo. Evitar los juicios negativos hacia su persona. Plantéale lo que no quieres que haga sin amenazas, reproches, insultos, sin pegar y sin comparar con su hermano o su amiga, facilitándole alternativas.

AUTONOMÍA Y AUTORIDAD:

Ir permitiendo que haga todo lo que sea capaz de hacer sin forzar (gatear, sujetar el vaso, utilizar la cuchara), aunque cueste más tiempo. Le gusta comprobar lo que es capaz de conseguir sin nuestra ayuda.

Favorecer que explore, que elija (manzana o plátano, ¿a qué jugamos?). Animarle a buscar alternativas (estaremos en casa ¿qué podemos hacer?).

Establecer con flexibilidad ciertas rutinas (leemos un cuento antes de dormir, nos lavamos los dientes después de comer,...) y poco a poco algunas normas y límites claros que ya pueda hacer (recogemos al terminar de jugar, nos cuidamos y nos tratamos bien...) y le marquen el camino a seguir.

En la comunicación, utilizar un tono de voz adecuado, tratarle con respeto, como nos gustaría que nos trataran.



Alimentación

El aprendizaje de la forma de alimentarse es especialmente importante los primeros años de vida. La leche materna es su mejor alimento. La OMS y UNICEF recomiendan lactancia materna exclusiva los 6 primeros meses de vida y mantener la lactancia hasta los dos años o más mientras madre y criatura puedan o quieran.

Si le ofrecemos nuevos alimentos en pequeñas cantidades, de manera progresiva y espaciados en el tiempo y los manipula y los prueba..., descubre nuevos olores, sabores, texturas, temperaturas, aprende a masticar y tragar. Experimenta y disfruta con la comida. A veces necesita poder probar muchas veces un nuevo alimento antes de aceptarlo.

Aprende en compañía, en un ambiente tranquilo y agradable, respetando su sensación de hambre y de saciedad y el tiempo que precisa para comer, educando en autonomía.

Ofrécele alimentos saludables, de calidad, del entorno cercano y de temporada, asentando la base de una dieta equilibrada de por vida.

En la práctica :

A partir de los 6 meses aproximadamente se recomienda ofrecerle nuevos alimentos.

ACEPTACIÓN, CARIÑO, OBSERVACIÓN Y ESCUCHA

Reflexiona sobre esta frase:

**Quererle no es utilizar los alimentos como premio.
Tampoco como castigo o como consuelo.**

Observa cómo come, qué le gusta más, qué le gusta menos..., con cariño y tranquilidad.

AUTONOMÍA, AUTORIDAD Y COMUNICACIÓN

Teniendo en cuenta esta tabla orientativa (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social)

6-9 MESES	9-12 MESES	12-18 MESES	18-24 MESES	2-3 AÑOS
Come la comida que le da el adulto aunque se mancha mucho, y se agarra a los objetos.	Empieza a subir la cuchara a la boca y a sujetar el vaso bien pero se le puede caer el agua.	Comienza a alimentarse a sí mismo con la cuchara sin ayuda y a usar el tenedor.	Sabe el nombre de algunos alimentos como pan, agua, yogurt, sopa.	Sabe valorar cuando una comida está buena pero también que no se come solo a capricho

¿Qué puedo hacer para favorecer su autonomía?



Juego



Jugar significa tocar, imaginar, sentir, vivir... de manera libre. Necesita jugar para crecer. A través del juego descubre su propio cuerpo y el mundo que le rodea e interactúa con él.

Al observar, manipular e imaginar las posibilidades de los objetos cercanos, aprende lo que puede hacer, cómo superar las dificultades y resolver los conflictos que pueden surgir en las relaciones. Palos, pinzas, arena o castañas..., todos son materiales de juego. No existen juguetes ni juegos de chicas o de chicos.

Disfrutar momentos compartidos, juego libre y espontáneo, también en espacios exteriores, nos facilita ese vínculo único que establecemos.

Los cuentos nos conectan en el aquí, ahora, y nos trasladan a vivencias mágicas que le ayudan a descubrir y dar nombre a sus emociones, comprender su entorno y aprender a solucionar problemas.

Las pantallas no se recomiendan en menores de 2 años y entre los 2-4 años, en caso de usarse, menos de 1 hora diaria.

En la práctica :

ACEPTACIÓN, CARIÑO, OBSERVACIÓN Y ESCUCHA

Teniendo en cuenta esta tabla orientativa (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social)

4-8 MESES	8-12 MESES	12-18 MESES	18-24 MESES	2-3 AÑOS
Deja caer un objeto para coger otro y lo busca en la dirección que cayó.	Utiliza un objeto (cajas) para meter dentro otros y se lo ofrece al adulto para que se lo devuelva de nuevo.	Localiza en un espacio cercano un objeto que ha desaparecido aunque no lo haya visto desaparecer.	Utiliza objetos de juguete figurando que son reales aunque sabe que es un juego.	Hace torres altas que se caen pero todavía no sabe compartir su juego con otros niños.

Aprovecho la oportunidad que nos da cada día de observarle en sus juegos, sus iniciativas, ¿qué le atrae en este momento, cuáles son sus logros, sus dificultades y cómo hace frente a ellas?, ¿le acepto y le respeto?

AUTONOMÍA, AUTORIDAD Y COMUNICACIÓN

Cuando mi peque de 15 meses muestra cansancio observo que se relaja al ver unos dibujos en el teléfono. Además me permite centrarme ese rato en otra tarea. ¿Qué planteamiento tengo respecto a las pantallas?





Peso

La conciliación familiar y el tiempo que dedicamos al trabajo están modificando nuestros estilos de vida hacia rutinas más sedentarias y consumo de alimentos menos saludables. Mantener un peso equilibrado a lo largo de la vida previene la enfermedad. En los primeros años de vida se asientan las bases de una alimentación sana. Comerán mejor aquello que nos vean comer. El momento de la introducción de la alimentación complementaria puede servirnos para evaluar nuestra propia dieta.

Ayudan a guardar el equilibrio del peso: la lactancia materna prolongada, respetar su ritmo, su sensación de hambre y de saciedad, ofrecer frutas enteras, comer en familia, en un ambiente agradable y sin pantallas, ratos de ocio al aire libre, dedicar tiempo a la movilidad, que pueda gatear, trepar, saltar..., y ser modelos de personas físicamente activas que cuidamos nuestro cuerpo.

En la práctica :

ACEPTACIÓN, CARIÑO, OBSERVACIÓN Y ESCUCHA

Mi hijo de 2 años tiene un temperamento tranquilo. Se distrae manipulando los objetos muchos ratos sentado, no muestra interés por los juegos con la pelota, bici o patinete. ¿Qué rutinas puedo establecer para fomentar su movimiento?

AUTONOMÍA, AUTORIDAD Y COMUNICACIÓN

Decidimos no ofrecer chucherías a nuestra hija. Tiene 3 años y en cada encuentro con mi padre le da caramelos. ¿Hay en casa alguna norma al respecto? ¿Qué alternativas puedo poner en marcha? Explicarle el planteamiento a mi padre y pedirle que sea también el suyo, quedar con mi hija que guardo sus caramelos y se los doy el fin de semana,...



Aseo e higiene

El momento del baño es un tiempo de intimidad, para disfrutar y compartir mimos, masajes y caricias. Puede sentir que le quiero en la dedicación de estos cuidados.

En unos meses es probable que imite cómo me peino, me lavo los dientes o las manos. Realizar a diario estos cuidados hará que incorpore estas rutinas de higiene. Progresivamente es capaz de hacerlas con cierta autonomía. Aprende las partes de su cuerpo y también cómo cuidarlo.

Mimamos su piel sin emplear jabón a diario, secando sin frotar e hidratando cuando precisa.

Haré hincapié en la higiene de sus genitales en cada cambio de pañal, empleando agua y jabón en vez de toallita húmeda siempre que se pueda. Si es chica, desde la vulva hacia el ano.



En la práctica :

ACEPTACIÓN, CARIÑO, OBSERVACIÓN Y ESCUCHA

Intentamos hacer del baño un tiempo de disfrute. ¿Has observado qué temperatura del agua le agrada?, ¿le relaja el masaje?, ¿se siente mejor con o sin ropa?

SIEMPRE ha de estar acompañado o acompañada durante su baño por una persona mayor.

AUTONOMÍA, AUTORIDAD Y COMUNICACIÓN

A partir de los 2 o 3 años mantiene el pañal seco varias horas seguidas y hace cacas con mayor regularidad. A veces te dice si va a hacer cacas. Son algunas señales de cierta preparación para retirar el pañal. Hacer pis y caca de forma voluntaria es una adquisición que precisa madurez, tiempo y paciencia.





Descanso y sueño

La necesidad de descanso y de sueño de cada bebé es diferente, los ritmos que establece y la forma de llegar a dormirse también.

Se enlazan momentos de sueño profundo y superficial. En los primeros 6-7 meses pueden ser frecuentes sus despertares, quizá al incorporar la alimentación complementaria, por la salida de algún diente, etc. A partir de los 8 meses es habitual que duerma menos horas. Sus despertares pueden deberse a alguna enfermedad, la angustia de separación, sus nuevos logros, etc.

A veces aparecen pesadillas y miedos. Hacia los 3 años su sueño puede ser similar al de una persona adulta.

En la práctica :

ACEPTACIÓN, CARIÑO, OBSERVACIÓN Y ESCUCHA

Es habitual que sus primeros meses de vida tenga despertares durante la noche ¿cómo me siento?, ¿qué le ayuda a dormirse de nuevo?

Una cena temprana y ligera, un baño relajante, música tranquila, saber qué vamos a hacer mañana, repasar momentos agradables del día, compartir un cuento, luz tenue, cariño, confianza y seguridad. Establecer algunas de estas rutinas ayuda a bajar la intensidad de la actividad y le prepara para descansar.

AUTONOMÍA, AUTORIDAD Y COMUNICACIÓN

A veces se utiliza "el coco", "el hombre del saco"..., ante un comportamiento inadecuado. Otras veces se le dice que si no hace lo que se le pide se irá a la cama o a dormir. ¿Qué repercusión puede tener asociar dormir o ir a la cama a miedo o a castigo?



Seguridad y lesiones no intencionales



Entusiasta, tenaz, con inquietud por aprender constantemente...
Necesita que velemos por su seguridad continuamente, buscando el equilibrio para protegerle y a la vez dejándole crecer y avanzar, evitando que haga suyos mis propios miedos.

Es importante:

- Guardar las piezas pequeñas, retirar los productos de limpieza, medicamentos o tóxicos.
- Comprobar la temperatura del agua antes de su baño, colocar mangos de sartenes hacia dentro.
- Tener los cables ordenados fuera de la vista, enchufes y esquinas protegidos, ventanas cerradas, balcones sin objetos donde trepar.
- Cuidar el ambiente de nuestra casa y coche manteniéndolo libre de humos.
- Emplear sistema de retención infantil en cada traslado, acordes a su peso y talla y si es posible, a contramarcha.
- Si nos desplazamos en bicicleta utilizar casco.

Nuestro entorno se va adaptando en el camino de su desarrollo. Cuando es otra persona la que le cuida, le hago partícipe de las medidas de seguridad que requiere.

En la práctica :

ACEPTACIÓN, CARIÑO, OBSERVACIÓN Y ESCUCHA

Aprende a través de mis ojos si es una situación que me preocupa, que me da miedo, que resuelvo con confianza,... Ante su caída ¿cómo reacciono?, ¿le transmito "con cuidado puedes hacerlo" o "te vas a caer"?

AUTONOMÍA, AUTORIDAD Y COMUNICACIÓN

Una de las preocupaciones al comenzar a probar alimentos es que pueda atragantarse. ¿Conozco cómo resolver esta situación?







Afectividad y sexualidad

La sexualidad infantil tiene características propias diferentes a otras etapas de vida.

Nacemos con la necesidad de vincularnos afectivamente y con la capacidad de tener sensaciones placenteras.

La educación sexual comienza a través del vinculo afectivo que establecemos, donde le transmitimos la seguridad emocional que le posibilitará conocerse, aceptarse y relacionarse con el mundo que le rodea.

Es fundamental la expresión de afectos y de emociones, también a través de las caricias, los masajes y el contacto piel con piel. Mostrar que le queremos y que lo sienta así. Irá conociendo su cuerpo y aparecerá la curiosidad sobre el origen de la vida.

Sin darme cuenta, puedo tener actitudes y conductas diferentes si es niño o niña, que percibirá y condicionará su forma de comportarse y de sentirse.

Somos su referente y modelo. También en el campo de los afectos.

Es interesante mostrarle la pluralidad de familias con las que convivimos, la diversidad de formas de ser niña y niño, en definitiva, permitirle ser el chico o la chica que desee ser.

En la práctica :

ACEPTACIÓN, CARIÑO, OBSERVACIÓN Y ESCUCHA

Cuando le observo acariciándose los genitales ¿cómo actúo?

Este hecho no tiene una intencionalidad sexual como la entendemos las personas adultas. Con nuestras palabras o actitud propiciamos sentimientos positivos o represivos hacia la sexualidad. Podemos explicar que tocarse es agradable y que es adecuado hacerlo en la intimidad.

AUTONOMÍA, AUTORIDAD Y COMUNICACIÓN

Me ha preguntado de dónde nacen los bebés ¿cómo respondo a sus preguntas?

Es importante responder con sinceridad. Si necesito un tiempo para elaborar una respuesta puedo decírselo, también que me importan sus dudas. Los dibujos, los cuentos o fotografías de su nacimiento pueden ayudarnos a abordar su curiosidad.



Enfermedades frecuentes



Cuido su sueño, su alimentación, su seguridad..., también intento prevenir que enferme. Y si adquiere catarro, diarrea o vómitos, fiebre, etc. aprendo qué hacer y en qué momento pedir ayuda al personal sanitario.

Son frecuentes:

- Congestión nasal
- Catarro
- Vómitos
- Estreñimiento o diarrea
- Malestar abdominal los primeros meses de vida
- Golpes y contusiones
- Pequeñas heridas y primeras cicatrices

Seguir las recomendaciones que me ofrecen desde el centro sanitario me va a dar las herramientas para saber cuidarle en estos problemas de salud que acontecen en el día a día. Y nos indicarán en qué procesos ayuda tomar medicamentos.

Mantener las manos limpias es una de las cosas más importantes que podemos hacer para detener la propagación de gérmenes y proteger nuestra salud.

En la práctica:

ACEPTACIÓN, CARIÑO, OBSERVACIÓN Y ESCUCHA

En ocasiones la incorporación a la escuela infantil y el contacto con otras niñas y niños, puede incrementar sus catarros, diarreas, etc. Quizá le vea por primera vez con fiebre o malestar y puedo sentir inseguridad o temor. ¿Cómo llevo estos momentos?, ¿le ofrezco cariño?, ¿qué me gustaría conocer para saber resolver estas situaciones?

AUTONOMÍA, AUTORIDAD Y COMUNICACIÓN

¿Le dejo que se quite los mocos o tiendo a quitárselos yo? ¿Le enseño cómo toser?





Notas

