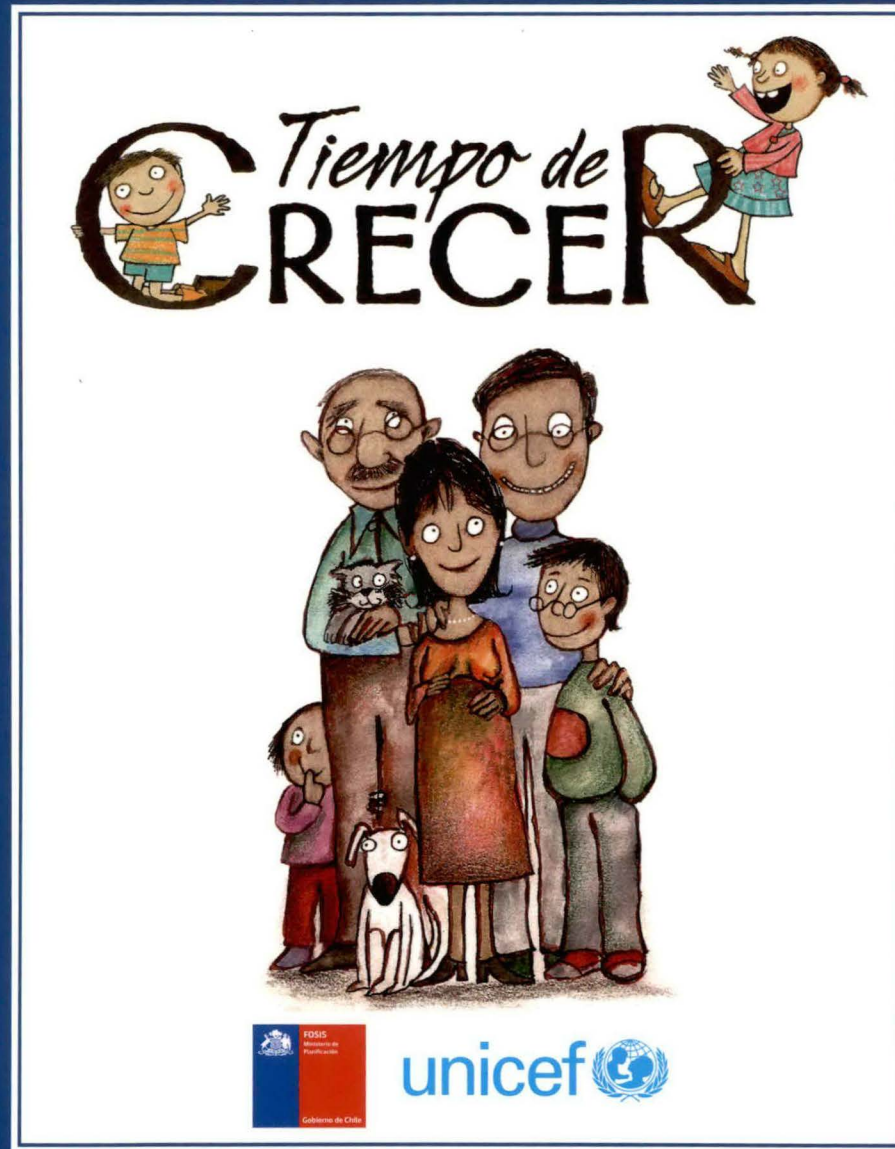


El Desarrollo de Niños y Niñas de 4 a 10 años



MANUAL PARA EL **TRABAJO** CON **FAMILIAS**



MANUAL PARA EL **TRABAJO**
CON **FAMILIAS**

El Desarrollo de Niños y Niñas
de 4 a 10 años

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF
© Programa Puente, Chile Solidario
© Fondo de Solidaridad e Inversión Social, FOSIS

Autores::

CEDEP

Directora: Marta Edwards

Con la colaboración de:

Catalina Moya, Candy Fabio, Francisca Morales (UNICEF)

Agradecimientos:

Apoyos Familiares y madres de las Comunas de Calera de Tango, Coelemu, Ninhue, Quilicura, Quillón, San Ramón, que participaron en el testeo de este material.

CONACE, por la revisión de los contenidos relativos a la prevención del consumo de alcohol y drogas.

JUNAEB, por el valioso aporte con su programa Habilidades para la Vida.

Registro de Propiedad Intelectual N° 217.607
ISBN: 978-92-806-4646-7

Edición: La mandrágora Ltda.

Diseño: Mónica Widoycovich

Ilustraciones: Geraldine Gillmore

Impreso en: Andros Impresores
Santiago, Junio 2012

Edición de 2.500 ejemplares

Esta publicación está disponible en www.unicef.cl
y www.programapuente.cl

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	4
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1 El crecimiento y desarrollo de niños y niñas	9
CAPÍTULO 2 Cómo desarrollar relaciones positivas en la familia	18
CAPÍTULO 3 Cómo apoyar el aprendizaje escolar y la relación de la familia con la escuela	32
CAPÍTULO 4 Cómo ayudar a los niños y niñas en su desarrollo y crecimiento personal	41
CAPÍTULO 5 Accidentes y enfermedades: prevenir es mejor que curar	49
CAPÍTULO 6 Alimentación y actividad física: aspectos importantes del desarrollo	63
DATOS IMPORTANTES	76
SESIONES GRUPALES	78

PRESENTACIÓN

Tiempo de Crecer, El desarrollo de niños y niñas de 4 a 10 años, es un material desarrollado por UNICEF y FOSIS con el propósito de promover, entre las familias más vulnerables, relaciones afectivas, estimulantes y protectoras hacia sus hijos e hijas, además de hábitos de vida saludables y una relación con la escuela que fomente el aprendizaje escolar, a fin de potenciar en los niños y niñas su desarrollo integral y el pleno ejercicio de sus derechos.

El material está compuesto por una *Guía para la familia*, un *afiche* —destinado a los niños y las niñas— y este *Manual*, orientado al trabajo del Apoyo Familiar.

La etapa de la vida comprendida entre los 4 y 10 años corresponde al período en que los niños y las niñas se integran a la escuela y sientan las bases de su futuro desempeño escolar y social. En la actualidad se cuenta con evidencia de que las características del ambiente pueden favorecer el desarrollo, aprendizaje y bienestar infantil; la orientación del Apoyo Familiar puede representar un factor clave para las familias.

Un ambiente afectivo donde el niño y la niña se sientan queridos, aceptados y valorados; donde puedan entregar y recibir muestras de afecto, ayudar y pedir ayuda; un ambiente estimulante, que los invite a explorar, experimentar, buscar soluciones por sí mismos; donde puedan equivocarse y aprender de sus errores, preguntar y exponer sus puntos de vista; influye positivamente en su desarrollo. Asimismo, un ambiente en el que existen normas y límites claros, y la autoridad es ejercida con respeto y cariño, reforzando las conductas positivas más que destacar las inadecuadas, posibilita mayores aprendizajes.

Como la familia es el primer espacio donde el niño y la niña satisfacen sus necesidades de alimentación, cuidado y afecto, y se pueden aprender hábitos saludables, además de prevenir enfermedades y/o accidentes, ésta constituye un factor protector fundamental frente a situaciones de vulnerabilidad y riesgo social.

El segundo ambiente donde los niños y las niñas conocen nuevas normas sociales, interactúan con sus pares y otras personas adul-

tas, y se adquieren nuevos aprendizajes y conocimientos, es la escuela. La fluida relación de la familia con el mundo escolar, el apoyo en el aprendizaje por parte de los padres y/o adultos responsables y la asistencia regular de los niños y niñas a la escuela son elementos claves para sus oportunidades presentes y futuras.

En este escenario, el o la Apoyo Familiar puede acompañar, orientar y fortalecer los recursos con que cuentan sus familias, considerando su experiencia, relación cotidiana y comprometida con ellas. UNICEF y FOSIS ponen a su disposición este material para contribuir al bienestar, desarrollo y aprendizaje de los niños y niñas.

Claudio Storm
DIRECTOR EJECUTIVO FOSIS

Tom Olsen
REPRESENTANTE DE UNICEF PARA CHILE

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este Manual es entregar información y herramientas para el trabajo con familias con niños y niñas de 4 a 10 años, teniendo como base la *Guía para la Familia*, Tiempo de Crecer “El Desarrollo de Niños y Niñas de 4 a 10 años”; publicación que es aconsejable tener ya que es complementaria a este Manual.

El material para las familias está diseñado para que éstas puedan revisar los contenidos por sí mismas. Sin embargo, si usted repasa la *Guía para la Familia* con ellas, les ayudará a comprender mejor los temas presentados. Puede elegir profundizar en un tema o más de uno, de acuerdo a las necesidades de la familia, y entregarles algunas de las sugerencias que en el Manual aparecen.

El Manual ofrece además sesiones grupales, una estrategia para trabajar un tema con varias familias juntas, de acuerdo a las necesidades detectadas.

Para un uso óptimo del material, se sugiere seleccionar un capítulo según el tema de interés para trabajar con la familia. Luego, leer el capítulo correspondiente de la *Guía para la Familia* y finalmente revisar el Manual, el que complementa la información y entrega herramientas de trabajo.

La *Guía para la Familia* y el presente Manual están diseñados en seis capítulos que abordan los mismos temas, sin embargo, los contenidos específicos y las herramientas entregadas varían dependiendo a quién vayan dirigidos.

A continuación se presenta un breve resumen de los contenidos de cada capítulo:

Nombre del capítulo	Contenidos
Capítulo 1 El crecimiento y desarrollo de niños y niñas	Se refiere a las características del desarrollo físico, motor, del pensamiento, del lenguaje, el desarrollo socioemocional y psicosexual entre los 4 y 10 años de edad. Incluye indicadores para las distintas edades, que permiten a los padres, madres y/o adultos responsables, monitorear cómo está el desarrollo de sus hijos e hijas.
Capítulo 2 Cómo construir relaciones positivas en la familia	Considera cómo fortalecer y potenciar la expresión de sentimientos, comunicación y relaciones interpersonales positivas en la familia. También incluye el establecimiento de normas y límites en el contexto de una disciplina basada en el respeto. Entrega herramientas tanto para proteger a los niños y niñas del maltrato y el abuso sexual, como para abordar estos problemas en caso de presentarse en las familias, además de estrategias para favorecer las conductas protectoras tanto en los niños y niñas como en las propias familias.
Capítulo 3 Cómo apoyar el aprendizaje escolar y la relación de la familia con la escuela	Aborda la importancia que tiene para los niños y niñas el asistir a la escuela. Contempla estrategias para favorecer y potenciar en el hogar el desarrollo del lenguaje y las matemáticas. Promueve la formación de hábitos de estudio y el uso del computador como recurso de aprendizaje.
Capítulo 4 Cómo ayudar a los niños y niñas en su desarrollo y crecimiento personal	Entrega herramientas a la familia para procurar que los niños y niñas se conozcan a sí mismos, distinguen sus habilidades y puedan desarrollar al máximo su potencial. Junto con fortalecer las capacidades y la autoestima de los niños y niñas, se releva la importancia de enseñarles a convivir y a llevarse bien con los demás. Se señala la importancia de la formación de valores que faciliten la convivencia y se dan ideas para que niños y niñas aprendan a enfrentar dificultades, aprovechando los recursos propios y de su comunidad.
Capítulo 5 Accidentes y enfermedades: prevenir es mejor que curar	Otorga información sobre la formación de hábitos de higiene, de sueño y uso del tiempo libre; también respecto a las enfermedades y accidentes domésticos más frecuentes en niños y niñas, y cómo prevenirlos. Además entrega a las familias herramientas para prevenir y proteger a los niños y niñas del consumo de drogas y alcohol.
Capítulo 6 Alimentación y actividad física: aspectos importantes del desarrollo	Se refiere a las características de una alimentación saludable, la formación de hábitos alimenticios y la toma de conciencia respecto a la comida chatarra. Valora también la alimentación escolar y promueve la actividad física.

Cada uno de los capítulos del Manual incluye información relevante sobre distintos temas, indicaciones sobre **cómo reconocer los recursos** con que las familias cuentan y **sugerencias** para entregar a las familias que necesiten apoyo en algún aspecto específico.

Estructura de cada capítulo de la *Guía para la Familia*

- Primera parte: Presentación del tema

Cada capítulo se inicia con una breve descripción del tema que abordará, destacando algunos contenidos, con el propósito de motivar a las familias a revisar esos tópicos. **Su rol es clave para hacer que cada tema resulte del interés de las familias y se sientan entusiasmadas a revisar y comentar sus contenidos.** La **presentación del tema** será el elemento motivacional para las **sesiones grupales**, que encontrará al final de este Manual.

- Segunda parte: Diagnóstico (cuestionario)

Busca que las familias puedan autoevaluarse en cada uno de los temas, respondiendo un cuestionario que aparece en la *Guía para la Familia*. Que evalúen, por ejemplo, cómo son sus relaciones familiares, si hay consumo de drogas, qué tan saludable es su alimentación, etc. **Parte de su rol será acompañar a las familias a “mirarse”.** Para eso, este Manual le entregará algunas herramientas complementarias para afinar el diagnóstico de las familias.

- Tercera parte: Información y estrategias para abordar los temas

Las familias encontrarán ideas y sugerencias para enfrentar una situación diagnosticada previamente; por ejemplo, qué hacer para comunicarse mejor en la familia, cómo prevenir el consumo abusivo de alcohol, cómo planificar una dieta balanceada, etc. **Su rol será acompañar a las familias en la lectura y reflexión** de las recomendaciones y, de ser necesario, ampliarles la información y motivarlas a realizar acciones específicas. En este Manual se profundizan algunos de estos temas y se entregan sugerencias concretas para trabajar con las familias.

- Cuarta parte: Actividades y redes

Al final de cada capítulo, las familias encontrarán una actividad recomendada para que pongan en práctica algunos de los contenidos. **Su rol será intencionar que realicen las actividades propuestas y evaluar el resultado de éstas.** También encontrarán información sobre programas o instituciones especializadas en los temas revisados, donde pueden pedir ayuda o mayor información. **Su rol será entregar a las familias los datos para contactarse con las redes locales, los cuales deberían quedar registrados al final de la guía de cada familia:** teléfono, dirección, con quién tienen que hablar, y en caso de requerir ayuda, preocuparse del tema hasta que sean atendidas. Este Manual contiene una lista de las redes que las familias debiesen conocer y un espacio para que usted vaya generando su propio banco de datos.

Sesiones grupales

Al final de este Manual, se incluyen seis sesiones grupales diseñadas para trabajar con varias familias juntas. La idea de estas sesiones es motivar a las familias en la lectura y uso de la Guía, revisar con ellas los contenidos de cada capítulo y profundizar en uno de los temas. Usted decidirá el o los capítulo/s que necesita trabajar con las familias.

Capítulo 1

El crecimiento y desarrollo de niños y niñas



El **objetivo** de este capítulo es que las familias conozcan cómo evoluciona el desarrollo y crecimiento de sus hijos e hijas entre 4 y 10 años. Además sirve como motivación para revisar otros capítulos en que aparecen estrategias concretas para favorecer el desarrollo de los niños y niñas.

Los niños y niñas entre 4 y 10 años están entre la etapa preescolar y escolar. A los 4 años ya pueden asistir a pre-kínder (nivel transición menor de una escuela o jardín infantil) y cerca de los 10 años debieran estar cursando cuarto básico.

Durante este período seguirán creciendo y desarrollándose como lo vienen haciendo desde que nacieron, aunque de una manera más lenta que en los primeros años de vida.

Este capítulo presenta lo que la mayoría de las niñas y niños saben y pueden hacer (“hitos del desarrollo”) desde los 4 años hasta los 10 años 11 meses.

La *Guía para la Familia* y el *Manual para el Trabajo con Familias* abordan el mismo contenido. Usted deberá, por una parte, **intencionar que las familias lean este capítulo** y, por otra, apoyarlas y/o enseñarles a leer cada una de las tablas que allí se presentan.

La *Guía para la Familia* incluye un **afiche** con una huincha de medir para que cada niño o niña vaya marcando su crecimiento y muestra algunos hitos del desarrollo para los 4 y 10 años de edad. **Motive a las familias a que peguen el afiche en un lugar adecuado, visible y lo usen.**

Para motivar a la familia les puede contar que:

Conocer los aspectos del desarrollo que su hijo o hija puede lograr a determinada edad, les servirá de guía para darle las oportunidades que necesita para crecer y desarrollarse de manera sana y feliz. Les permite estar, como familia, atentos a reforzar aprendizajes e intentar enseñarles otros nuevos.

Entender de qué son capaces los niños y niñas y en qué todavía les falta desarrollo, les ayuda a ajustar sus expectativas (lo que esperan de ellos y ellas) y las exigencias.

Para explicar a la familia la manera en que se ha organizado la información del capítulo 1 de la Guía para la Familia, considere:

Los “hitos del desarrollo” se han dividido en distintas áreas y por grupos de edad. Las áreas son:

- a) Desarrollo **físico**: crecimiento en estatura y peso.
- b) Desarrollo **motor** y **autonomía**: capacidad de realizar movimientos de todo el cuerpo, grandes segmentos de éste y de las manos y dedos, manteniendo el equilibrio y coordinación.
- c) Desarrollo del **pensamiento**: capacidad de organizar información y resolver problemas.
- d) Desarrollo del **lenguaje** y de la **lectoescritura**: capacidad de comunicarse a través del lenguaje, la lectura y la escritura.
- e) Desarrollo **socioemocional**: proceso a través del cual se aprende a conocer y distinguir las emociones, a expresarlas y manejarlas adecuadamente. Este aprendizaje se hace al relacionarse con otras personas, lo que permite construir la identidad, la autoestima, y la confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea.
- f) Desarrollo **psicosexual**: proceso de maduración de la sexualidad, entendida como un concepto amplio que incluye, en esta etapa, conocer el propio cuerpo, reconocerse como hombre o mujer, y conocer lo que ello implica en cuanto a roles sociales.

Los grupos de edad son:

- a) 4 a 5 años 11 meses: donde la mayoría de los niños/as está en pre-kínder y kínder (1° y 2° de transición). Marcado en **ROJO**.
- b) 6 a 7 años 11 meses: donde la mayoría de los niños/as está en 1° y 2° básico. Marcado en **AZUL**.
- c) 8 a 10 años 11 meses: donde la mayoría de los niños/as está en 3° y 4° básico. Marcado en **VERDE**.

Explique y asegúrese que la familia entienda las siguientes instrucciones. Lo mejor será hacer el ejercicio con la hija o hijo que tenga entre 4 y 10 años:

Instrucciones para buscar la información correspondiente a su hijo o hija:

- Debe buscar el tramo de edad en que él o ella está (marcado por el color señalado anteriormente) en cada tabla que corresponde a un área del desarrollo.
- Los hitos del desarrollo se espera que estén logrados al final de cada tramo de edad. Los que aparecen en el tramo de 4 a 5 años 11 meses deberían estar logrados a los 6 años; los del tramo 6 a 7 años 11 meses, a los 8 años y los del tramo 8 a 10 años 11 meses, a los 11 años.

Recuerde que cada niño y niña tiene un ritmo de desarrollo y aprendizaje personal, además de una forma de expresar sus características y habilidades que lo/a hacen único/a y valioso/a.

Es importante reforzar en las familias que esta información es un marco para comprender y apoyar a su hijo o hija; no es para juzgarlo. Si algún adulto de las familias con las cuales usted trabaja revisa la información y nota que su hijo o hija está muy retrasado, es necesario motivarlo a consultar por una evaluación en la escuela o en su consultorio.

Recuerde a la familia los capítulos en que se abordan estrategias concretas para fomentar el desarrollo de las distintas áreas.

Acompañe a la familia a revisar cómo está la estatura y peso de su hijo o hija, en el siguiente orden:

DESARROLLO FÍSICO

Estatura

¿Cuánto crecen sus hijos e hijas? A continuación aparece una tabla en la que los padres deben llenar la altura y peso de su hijo o hija, anotando la fecha. Sugiera que lo hagan cada seis meses (medio año).

Nombre	Fecha	Estatura (en cm)	Peso (en kg)

Para saber si el niño o niña está creciendo lo que corresponde para su edad, hay que buscar en la tabla de hombres o mujeres la edad más cercana a la que éste/a tiene y ver cuál es la estatura promedio que le corresponde. Si está cerca de esa altura y no mide menos de lo que indica una estatura baja, el niño o niña está bien.

Ej.: Si una niña tiene 7 años 8 meses y mide 122 centímetros (1 metro 22 cm), tiene que mirar la edad promedio de 7 años 6 meses de las niñas, cuya estatura promedio es 125 cm. La niña mide menos que el promedio, pero no está bajo 116 cm, que es lo que indica una baja estatura para su edad. Entonces, la niña estaría creciendo según lo esperable.

Si un niño o niña presenta una talla baja (estatura menor al mínimo normal para la edad) se debe controlar el crecimiento cada seis meses. Lo esperado es un aumento de unos 3 cm por semestre. En caso que el crecimiento sea menor o que se mantenga la talla baja en dos controles es recomendable pedir hora en el consultorio para tratar de precisar la causa.

Motive a la familia a que escriba los datos de dirección y teléfono del consultorio al que asisten al final de la Guía para la Familia.

Estatura (talla, en cm) según edad Tabla para niños y niñas de 4 a 10 años

Edad	NIÑOS		NIÑAS	
	Estatura baja Mide menos de:	Estatura promedio	Estatura baja Mide menos de:	Estatura promedio
4 años	95	103	94	103
4 años 6 meses	98	107	97	106
5 años	100	110	100	109
5 años 6 meses	104	113	102	112
6 años	107	116	107	115
6 años 6 meses	110	119	110	118
7 años	113	122	113	122
7 años 6 meses	116	125	116	125
8 años	119	128	119	128
8 años 6 meses	121	131	121	131
9 años	124	134	123	133
9 años 6 meses	126	136	125	136
10 años	128	139	127	138

Peso

El peso adecuado depende de la estatura. Para saber si el peso de un niño o niña está bien, tiene que mirar las tablas que siguen (una para hombres y otra para mujeres).

Ubique la estatura más cercana a la del niño o niña y mire a qué categoría (bajo, normal, sobrepeso, obesidad) corresponde su peso.

Ej.: Si es hombre, mide 122 cm y pesa 25 kilos, busque el número más cercano a la estatura del niño (120 cm) y mire cuál es el peso normal que le corresponde (22,4 kg); significa que está con sobrepeso. En el capítulo 6 de este Manual se aborda qué se puede hacer para tener una vida saludable.

Peso según estatura: Tabla para hombres

Estatura (cm)	Peso en kilos (kg)			
	Bajo	Normal	Sobrepeso	Obesidad
100	14,2	15,4	16,7	18,2
105	15,5	16,8	18,4	20,1
110	17,0	18,5	20,2	22,2
115	18,6	20,4	22,4	26,6
120	20,4	22,4	24,6	27,2
125	22,3	24,3	27,2	30,1
130	24,5	26,7	30,3	33,9
135	27,0	29,5	33,2	38,1
140	29,6	32,5	36,8	44,7
145	32,5	36,0	40,8	47,9

Peso según estatura: Tabla para mujeres

Estatura (cm)	Peso en kilos (kg)			
	Bajo	Normal	Sobrepeso	Obesidad
100	13,9	15,2	16,7	18,4
105	15,3	16,8	18,4	20,3
110	17,0	18,6	20,5	22,6
115	18,8	20,7	22,8	25,2
120	20,7	22,8	25,2	28,0
125	22,0	24,1	27,3	30,5
130	24,3	26,8	31,0	35,1
135	26,6	29,7	33,9	40,0
140	29,4	32,9	37,6	44,7
145	32,2	36,2	41,8	49,8

Recuerde que al terminar esta sección, la familia debiera saber si su hijo o hija está creciendo de acuerdo a lo esperado para su edad y si tiene un peso adecuado. Si el peso o estatura está muy fuera de la norma, converse con la familia para que acudan en el corto plazo al consultorio.

DESARROLLO MOTOR Y AUTONOMÍA

Es la capacidad de realizar movimientos manteniendo el equilibrio y coordinación.

4 a 5 años 11 meses

- Se para y salta en un pie.
- Sube y baja escaleras.
- Camina en una línea.
- Lanza una pelota a lo alto y la agarra.
- Abrocha botones.
- Siempre bajo la supervisión de un adulto, hace figuras con plasticina y también recorta figuras rectas y curvas con las tijeras de punta redonda.
- Se lava, viste y come solo/a cuando un adulto le sugiere.
- Anda en triciclo o en bicicleta con rueditas.

6 a 7 años 11 meses

- Salta a la cuerda.
- Anda en bicicleta.
- Realiza movimientos finos como enhebrar agujas, dibujar figuras y letras.
- Reconoce la izquierda y la derecha respecto de su cuerpo.
- Come de todo sin ayuda.
- Bajo la supervisión de un adulto, utiliza de a poco el cuchillo para cortar carne o grandes trozos de fruta.
- Con un poco de ayuda, se viste para ir a la escuela.
- Se amarra los cordones de los zapatos sin ayuda.
- Se lava los dientes.

8 a 10 años 11 meses

- Puede jugar fútbol, básquetbol, bailar, etc.
- Utiliza bien ciertas herramientas o utensilios de cocina o aseo. Ej.: Martillo, desatornillador, batidor, corta masa, etc.
- Hace bien letras y números.
- Se viste y asea solo/a para ir a la escuela.
- Prepara su mochila y uniforme para el día siguiente.
- Sabe qué alimentos son buenos para su salud.

Recuerde a la familia que:

En los **capítulos 3, 5 y 6** hay sugerencias para que su hijo o hija desarrolle bien el área motora y sea autónomo/a.

DESARROLLO DEL PENSAMIENTO

Capacidad de organizar información y resolver problemas.

4 a 5 años 11 meses

- Sabe los nombres de los integrantes de su familia.
- Reconoce el triángulo, círculo, cuadrado (figuras geométricas).
- Distingue “mucho”, “poco”, “más o menos”.
- Le gusta preguntar y saber cosas del mundo: animales extraños, máquinas, por qué pasan las cosas.
- Dibuja a una persona con tres partes del cuerpo diferentes.
- Utiliza el tiempo presente y pasado. Ej.: “Hoy jugué fútbol; ayer fui a la plaza”.
- Comienza a distinguir objetos por su forma, tamaño, color o peso.
- Sabe los días de la semana.
- Entiende y sigue órdenes con, al menos, dos instrucciones. Ej.: “Sácate la ropa y déjala en el canasto de la ropa sucia”.
- Sabe contar hasta 20 objetos o más.
- Comprende los conceptos “agregar” y “quitar”.
- Sabe sumar y restar con números del 1 hasta 10.

6 a 7 años 11 meses

- Conoce su nombre completo, dirección y teléfono.
- Puede actuar y representar historias.
- Puede jugar juegos de mesa como, por ejemplo, el ludo o los naipes.
- Entiende y sigue órdenes con, al menos, tres instrucciones. Ej.: “Apaga la televisión, busca tu mochila y empieza a hacer las tareas”.
- Puede pensar en el futuro.
- Sabe explicar para qué sirven los objetos como herramientas, utensilios de cocina o aseo, etc.
- Ordena alfabéticamente.
- Clasifica objetos según criterios. Ej.: “Separa la ropa blanca, guarda separados los tenedores y cuchillos”.
- Suma y resta con números del 1 hasta 100.
- Disfruta realizar actividades que lo mantienen ocupado, como pintar y dibujar.
- Copia formas difíciles como, por ejemplo, un rombo.

8 a 10 años 11 meses

- Entiende el concepto de fechas.
- Comienza a aprender a multiplicar.
- Comprende las fracciones. Ej.: 1/3 taza de azúcar.
- Busca explicaciones lógicas al mundo que lo rodea. Ej.: ¿Por qué se caen las hojas en otoño?, ¿Por qué se cuece un huevo?
- Puede memorizar gran cantidad de datos.
- Sigue cinco órdenes recibidas de manera seguida.
- Sabe usar símbolos y mapas para describir la ubicación de lugares. Ej.: Mapa del Transantiago.
- Entiende lo que son los kilos, gramos, metros, metros cuadrados, metros cúbicos, horas, minutos, etc. (medidas de longitud, superficie, volumen, peso y tiempo).
- Es capaz de entender lo que piensan y sienten otras personas.
- Puede pensar acerca de lo que le pasa y siente.
- Los otros entienden lo que escribe. Su letra manuscrita es clara.

Recuerde a la familia que:

En el **capítulo 3** encontrará sugerencias para que su hijo o hija desarrolle su capacidad de pensar.

DESARROLLO DEL LENGUAJE Y LECTOESCRITURA

Capacidad de comunicarse a través del lenguaje, lectura y escritura.

4 a 5 años 11 meses

- Usa un vocabulario amplio: Ej.: Sabe nombres de animales, muebles, colores, tamaños, etc. Incorpora palabras nuevas.
- Conversa con otros y le entienden.
- Puede recitar poemas y narrar cuentos breves.
- Le gusta mucho escuchar cuentos e historias.
- Se interesa en conocer aquello que sale escrito. Ej.: Pregunta qué dice en la caja de leche.
- Conoce algunas letras de su nombre e identifica las vocales.
- Escribe algunas palabras familiares.
- Contesta preguntas sencillas.
- Transmite recados orales.

6 a 7 años 11 meses

- Su vocabulario le permite hablar de acciones, sentimientos, describir lugares, hechos, etc.
- Entiende el significado de palabras nuevas a partir de la información del texto.
- Conversa con adultos haciendo y respondiendo preguntas.
- Cuenta chistes, cuentos e historias.
- Disfruta mucho que le lean.
- Conoce todas las letras del alfabeto.
- Sabe leer libros y materiales apropiados para su edad.
- Escribe palabras (dictadas, copiadas o lo hace espontáneamente).

8 a 10 años 11 meses

- Puede hablar sobre una variedad de temas como cultura, plantas, animales, paisajes, espacio, etc.
- Sabe leer y escribir. Usa la lectura y escritura para expresarse.
- Lee las instrucciones y explica los pasos a seguir. Por ejemplo, cómo armar un juguete.
- Entiende la información de gráficos y tablas.
- Comprende lo que lee. Puede resumir textos, dejando lo más importante.
- Da su opinión sobre las posibles consecuencias de los hechos de una noticia.
- Puede opinar, expresar dudas y comentarios.

Recuerde a la familia que:

En el **capítulo 3** encontrará sugerencias para que su hijo o hija desarrolle bien el lenguaje y la capacidad de leer y escribir.

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Proceso a través del cual se aprende a conocer y distinguir las emociones, a expresarlas y manejarlas adecuadamente. Este aprendizaje se hace al relacionarse con otras personas, lo que permite construir la identidad, la autoestima, y la confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea.

4 a 5 años 11 meses

- Reconoce sus características físicas (Ej.: Color de pelo, forma de ojos), habilidades (“soy bueno para...”) y preferencias (“me gusta jugar a...”).
- Confía en sus capacidades y se alegra por sus logros.
- Reconoce y expresa varios sentimientos como alegría, tristeza, rabia, miedo, vergüenza.
- Puede controlar sus impulsos y expresar sentimientos sin dañar a otras personas.
- Demuestra cariño a sus amigos o amigas a través de gestos o palabras.
- Considera los sentimientos de otros, realizando acciones para ponerlos contentos.
- Comparte materiales para realizar actividades con sus compañeros y compañeras.
- Puede obedecer las reglas de los padres.
- Tiene opinión y puede elegir qué quiere hacer o jugar cuando le preguntan.
- Tiene amigas o amigos y los invita a jugar.
- Respeta turnos y reglas en los juegos.
- Saluda, se despide y usa el “por favor” y “gracias”.

6 a 7 años 11 meses

- Forma la opinión de sí mismo/a a partir de lo que le comunican sus adultos cercanos.
- Distingue lo que es bueno y lo que es malo.
- Disfruta ayudando en la casa.
- Puede compartir.
- Los adultos son un modelo a los cuales imita.
- Le gusta jugar solo y también con amigos.
- Si se le explica por qué, puede esperar cuando quiere algo.
- Reconoce y expresa varias emociones. Puede verbalizarlas, hablar sobre ellas.
- Elige a sus amigos/as.
- Puede consolar a sus amigos o amigas cuando están triste.
- Sigue reglas de comportamiento acordadas. Ej.: Escuchar en silencio al que habla.

8 a 10 años 11 meses

- Comprende los sentimientos y emociones de otras personas. Se puede poner en el lugar de otros.
- La opinión que tiene de sí mismo o sí misma, se ve afectada por lo que otras personas (adultos o no) piensan de él o ella.
- Se identifica con las creencias y valores de los padres por sobre las de los amigos/as.
- Comparte con otros niños y niñas, le importa lo que opinen de él o ella.
- Inventa aventuras.
- Entiende y obedece sin problemas las normas sociales.
- Le gusta pertenecer a clubes o grupos como, por ejemplo, scouts, grupos deportivos, de folclore, etc.
- Cuenta con un grupo más reducido, pero más cercano de amistades.
- En general, mantiene una buena relación con las personas adultas.
- Participa en actividades y propone ideas.
- Entiende que es posible que haya más de un punto de vista.
- Conoce y percibe el aporte de los servicios y organizaciones de la comunidad, como son la escuela, el consultorio, los bomberos, etc.

Recuerde a la familia que:

En los **capítulos 2 y 4** encontrará sugerencias para que su hijo o hija tenga un buen desarrollo en el área socioemocional.

DESARROLLO PSICOSEXUAL

Proceso de maduración de la sexualidad, entendida como un concepto amplio que incluye, en esta etapa, conocer el propio cuerpo, reconocerse como hombre o mujer y conocer lo que ello implica en cuanto a roles sociales.

4 a 5 años 11 meses

- No hay desarrollo en el aspecto físico de la sexualidad.
- Se reconoce a sí mismo como hombre o mujer, señalando aspectos culturales para definirlo. Por ejemplo, dice que es hombre porque tiene pelo corto o es mujer porque usa pinches en el pelo.
- Se identifica con algunas conductas asociadas al rol masculino o femenino de su contexto social.
- Muestra curiosidad por el cuerpo de los otros y las diferencias entre niños y niñas.
- Muestra interés en explorar y conocer su cuerpo, podría tocar sus genitales.

6 a 7 años 11 meses

- No hay desarrollo en el aspecto físico de la sexualidad.
- Prefiere jugar con compañeros o compañeras de su mismo sexo.
- Realiza juegos que se relacionan con lo que se espera de él o ella como niño o niña en la sociedad.
- Manifiesta mayor curiosidad frente a la sexualidad y comprende que es un tema que los adultos manejan con cierto grado de secreto.

8 a 10 años 11 meses

- Muestra mayor interés por niños o niñas del sexo opuesto.
- Maneja más conceptos y lenguaje (adecuado e inadecuado) asociados a la sexualidad.
- Puede comenzar a tener cambios en su cuerpo por efecto del inicio de la función de las hormonas sexuales. Ej.: Aumento de las mamas en las niñas, crecimiento del escroto y ensanchamiento del pene en los niños, crecimiento de pelos en el pubis o en las axilas, aumento de la sudoración, granitos en la cara. Algunas niñas pueden tener su primera menstruación, alrededor de los 10 años.

NOTA: El inicio del funcionamiento de las hormonas sexuales es muy diferente en cada niño o niña. Puede ocurrir desde los 9 años hasta los 14 o 15, sin que esto signifique una anomalía. En general, las niñas presentan primero su desarrollo, los niños lo hacen un poco más tarde. Es conveniente conversar con los niños y niñas sobre los cambios que se van a producir en su cuerpo antes de que ellos ocurran.

Revise con la familia el resultado de la actividad.

ACTIVIDAD

Se le solicita al adulto responsable que utilice las tablas de los "hitos del desarrollo", fijándose en el tramo de edad que corresponda a su hijo y/o hija; para saber cómo se está desarrollando, debe verificar si está creciendo y aprendiendo lo que podría para su edad.

Capítulo 2

Cómo desarrollar relaciones positivas en la familia



El **objetivo** de este capítulo es promover en las familias relaciones afectivas favoreciendo, por una parte, una buena comunicación y estilos disciplinarios adecuados y, por otra, actitudes preventivas en los temas de violencia, maltrato infantil y abuso sexual.

Este capítulo considera fortalecer y potenciar la expresión de sentimientos, comunicación y relaciones interpersonales positivas en la familia. También incluye el establecimiento de normas y límites en el contexto de una disciplina basada en el respeto y la prevención del castigo físico y el maltrato. Se trata de promover pautas de crianza que favorezcan el bienestar y el desarrollo socioemocional de las niñas y niños.

La *Guía para la Familia*, en lo que respecta a este capítulo, tiene una introducción en la cual se valora el rol de la familia y se reconoce que **cada familia es diferente**, y tiene su propia identidad.

Luego se presenta un cuestionario de auto-diagnóstico para que los integrantes de la familia tomen conciencia del tipo de ambiente afectivo que hay en su familia, terminando con una reflexión sobre cómo mejorar.

En este capítulo usted tendrá cuatro roles fundamentales:

1. **Facilitar** a las familias **estrategias que contribuyen al desarrollo y bienestar de niños y niñas**.
2. **Informar** a las familias acerca de **actitudes y conductas que son preventivas** y ayudan a evitar conductas de riesgo.
3. **Ayudar a las familias a detectar la existencia de violencia y abuso sexual**. Estas problemáticas muchas veces son invisibles para las familias o ellas minimizan su gravedad. Es importante que usted sea capaz de observar esa realidad y de ayudar a la familia involucrada a verla; como esto no es fácil, en este Manual se recomendará cómo hacerlo (para una información detallada puede consultar el Manual “El maltrato deja huella”).¹
4. **Entregar a las familias información sobre las redes especializadas** donde acudir en caso de detectar un problema.

¹ Este Manual para la detección y orientación de violencia intrafamiliar se encuentra disponible en la sección Publicaciones en www.unicef.cl

Para identificar los recursos familiares, tenga presente que:

- **Una buena convivencia necesita de un ambiente familiar positivo, que se caracteriza por:**
 - Los miembros reconocen y respetan las características de cada uno.
 - Existe una comunicación fluida y respetuosa entre los integrantes.
 - Cada uno se siente querido incondicionalmente y puede manifestar su cariño por los otros.
 - Hay instancias para compartir en familia y para disfrutar juntos.
 - Existe respeto a la intimidad y a la propia identidad.
- **Una buena convivencia familiar necesita de una disciplina basada en el respeto, en la que:**
 - Hay normas y límites razonables, claros y conocidos por todos.
 - Los adultos ejercen la autoridad con cariño y firmeza.
 - Los integrantes de la familia se tratan bien entre sí.
- **Padres que protegen a sus hijos e hijas, son aquellos que:**
 - Entregan afecto, generan una relación de confianza y buena comunicación.
 - Conocen los problemas, intereses y necesidades de sus niños y niñas.
 - Saben dónde están sus hijos e hijas.
 - Enfrentan los conflictos familiares sin violencia ni descalificaciones.
 - No usan la violencia (gritos, castigo físico) como método de disciplina.
 - Están conectados a la red social.

Explore si hay factores de riesgo en la familia. Lo puede notar si existe:

- Mala relación entre padres e hijos/as.
- No hay normas ni límites claros o, si los hay, no se cumplen.
- Escasa supervisión y control de los hijos e hijas.
- Trastornos mentales y comportamientos antisociales de los padres y/o adultos significativos.
- La comunicación familiar es escasa o se caracteriza por ser a través de insultos, amenazas, gritos y/o golpes.
- Ausencia de una red familiar o social de apoyo.

Además, explore cómo es el ambiente familiar. Observe y califique:

- Cómo se relacionan entre sí los miembros de la familia.
- El tono que usan cuando hablan de su familia.
- Si realizan juntos algunas actividades.
- Si se expresan cariño.
- Si se centran más en lo positivo que en lo negativo.

Observe y considere:

Si lo observado le parece apropiado, probablemente la familia se va a beneficiar de los contenidos de la *Guía para la Familia* sin necesidad de mayor apoyo de su parte.

Si, por el contrario, usted percibe un ambiente con una convivencia difícil, puede revisar este capítulo con la familia, conversar con ellos sus respuestas al cuestionario y derivarlos a la red que corresponda. Si observa dificultad para poner límites a los hijos e hijas, puede invitar a algún adulto a la reunión grupal sobre normas y límites u otra alternativa que a usted se le ocurra. Si hay problemas graves como maltrato a los niños o niñas o violencia intrafamiliar, revise con atención la información respecto a la prevención temprana de violencia y maltrato infantil y las acciones a seguir allí descritas; además revise el Manual “El maltrato deja huella” y derive a algún centro de apoyo especializado como, por ejemplo, al COSAM.

Información y estrategias para abordar los temas

Identidad familiar

Cada familia se caracteriza por una forma particular de ser y hacer familia, de comunicarse, de expresar sus sentimientos, de solucionar sus problemas; cada una tiene diversos intereses y gustos. Eso que las caracteriza y las diferencia de las demás familias conforma su identidad. Es muy importante promover que las familias reconozcan y valoren su manera particular de ser familia.

En primer lugar, hay diferencias en la estructura familiar: familias extendidas, nucleares, mono-parentales, numerosas, de pocos integrantes, etc. Estas distintas composiciones familiares tienen dificultades y recursos propios que son importantes de reconocer.

Cada familia tiene sus propias características, existiendo una “personalidad” familiar. Por ejemplo, hay familias alegres, familias expresivas, familias más reservadas, familias solidarias, familias intelectuales y también familias conflictivas, a las que hay que apoyar especialmente.

Usted puede ayudar a que descubran cómo es su familia. Pregunte qué les gusta hacer juntos, qué cualidades tienen las distintas personas que integran la familia, etc.

La importancia de un buen ambiente

Los niños y niñas cuyas familias son cariñosas y estimuladoras tienen más posibilidades de desarrollarse sanos y felices; las expresiones de afecto y formas adecuadas de comportamiento en la familia promueven un clima emocional positivo y los prepara mejor para el futuro.

Algunas recomendaciones que puede dar a la familia para que logren un buen ambiente familiar:

- **Calidez en el trato.** Intentar que los niños y niñas perciban que todos los integrantes de su familia son aceptados y queridos.
- **Celebrar los avances y logros.** De manera frecuente elogiar los aprendizajes de los niños y niñas. Las alabanzas de una madre, padre, adulto responsable o significativo, como una abuela, son el mejor premio para ellos.
- **Ser adultos modelos.** Los niños y niñas desarrollan conductas positivas, tales como esfuerzo, solidaridad, responsabilidad y respeto, imitando el comportamiento de sus padres y adultos significativos.
- **Mostrar cariño con palabras y acciones,** a través de gestos, caricias, miradas, abrazos. Nada reemplaza el regaloneo de los padres.
- **Ambiente estable y seguro en el hogar.** Si los padres cambian permanentemente el trato, las reglas y las rutinas diarias, los niños y niñas se sentirán confundidos/as e inseguros/as y se dificultará la formación de hábitos.
- **Resolver los conflictos pacíficamente.** Tratar de resolver las dificultades a través del diálogo. Evitar las peleas y gritos, ya que dañan a los niños y niñas.
- **Compartir en familia.** Intentar realizar juntos actividades como comer, jugar o ver un programa de televisión, etc.
- **Espacios de independencia.** Tratar de tener momentos para los adultos (por ejemplo, para conversar tranquilos) y para los niños y niñas (para jugar y “desordenar”).

Una familia centrada en demostrar cariño, en dar apoyo, donde hay más alabanzas que castigos, produce un ambiente en que todos se sienten cómodos y más acogidos.

Un niño o niña espera recibir de su familia:

Alimento, abrigo, pero por sobretodo amor incondicional, preocupación y protección; la sensación de querer y ser querido por alguien.



Importancia de la comunicación

Comunicarse es “saber decir y saber escuchar”.

La comunicación es más que decir palabras. Está conformada por elementos verbales y no verbales, como las actitudes y gestos.

Siempre nos estamos comunicando con los demás. Comunicamos hechos, ideas, opiniones y también sentimientos y afectos.

Muchas veces los padres conversan de **hechos** y piden o entregan **información**: Ej. “¿Qué nota te sacaste en matemáticas?”, “Fui a la feria y compré tomates.” En relación con los hechos, gran parte de la conversación de padres a hijos son **peticiones u órdenes** como, por ejemplo: “Anda a ordenar tu pieza” o “No sigas peleando con tu hermano”.

Pero los hechos pueden ser enriquecidos con **ideas**: Ej. “Si aprendes a sumar bien, después te será más fácil aprender a multiplicar”, “Compré tomates... hacen muy bien porque tienen vitaminas”.

La comunicación con niños y niñas puede ser más positiva cuando se expresan **emociones**: decirles cuánto se les quiere o hablarles de sus penas, miedos, gustos o alegrías. Ej. “¿Qué te parece la nota que te sacaste?, ¿qué sentiste cuando te la entregaron?” o “Me enoja mucho cuando no me haces caso”, “Entiendo que tengas pena porque tu amigo no jugó contigo”.

Para mejorar la comunicación con los hijos e hijas, puede sugerir a la familia:

- Pasar **tiempo juntos**.
- **Buscar momentos adecuados para conversar**, en que estén tranquilos, sin hacer muchas otras cosas y sin distracciones (como la televisión prendida).
- Hablar con el hijo o hija, **mirándolo a los ojos** y sentándose a la misma altura.
- **Buscar cercanía física**: abrazos, caricias, pasar la mano por el pelo. A los niños/as mayores no les gustan las demostraciones afectuosas en público, aunque las busquen en la intimidad.
- **Hablar claro a los hijos e hijas**, con palabras simples y frases cortas.
- **Evitar “malos entendidos”**, preguntando a los niños y niñas si es que están entendiendo lo que usted les dice.
- **Motivar a los hijos e hijas a contar sus experiencias y a dar su opinión**.
- **Evitar los interrogatorios**, por ejemplo, “¿Cómo te fue en el colegio?, ¿hiciste las tareas?” Mejor sería partir con “Hola, qué bueno que llegaste”.

- **Escuchar atentamente**, mostrar interés en lo que le están diciendo aunque a veces el cuento sea repetido o muy largo. Escuchar a los hijos e hijas es clave.
- **Escuchar con respeto** sin juzgar ni descalificar. Darles la oportunidad de decir lo que les pasa, antes de opinar.
- Hay que aprender a **comunicar lo que sentimos**, decir qué nos pasa en forma clara y honesta y hacerlo sin ofender o descalificar al otro.
- **Ser positivo**. Felicitar más seguido y no centrarse tanto en los errores o fallas.
- **Felicitar en forma sincera**. Los niños y niñas se dan cuenta cuando los adultos no sienten de verdad lo que están diciendo y así las alabanzas pierden efecto.
- Lo que se dice debe ir acompañado con una **actitud y tono acorde al mensaje**.
- Observar las **claves no verbales**:
 - Niños y niñas expresan a través de un lenguaje no verbal lo que les pasa, lo que están sintiendo y lo que necesitan.
 - Muchas veces no son las palabras la mejor expresión de los sentimientos sino un gesto, una sonrisa, una mirada.
 - El vocabulario de los niños y niñas para decir lo que sienten es escaso y más aún cuando están con pena o con rabia. Por eso, para comprenderlos, hay que oírlos y estar atentos a sus gestos y actitudes, los cuales reflejan sus sentimientos.

Es importante promover la expresión de sentimientos:

- Es necesaria para el bienestar emocional.
- Hace que los niños y niñas se sientan queridos.
- Sentirse querido ayuda a la persona a ser más segura de sí misma, a vencer dificultades, a establecer relaciones de afecto sanas con otros.
- Se demuestra cariño con palabras y acciones (como darle tiempo, escucharlo/a, abrazarlo/a, cuidarlo/a en su higiene, comidas o abrigo, ponerle límites).
- Aprender a comunicar lo que uno siente, decir lo que nos pasa en forma clara y honesta, y hacerlo sin ofender o descalificar al otro o negando sus emociones, es ser asertivo.
- Las emociones negativas (como la rabia) no hay que evitarlas, sino que aprender a controlarlas y saber cómo expresarlas. Es necesario identificar cuándo aparecen, qué las gatilla y saber manejarlas de modo que no actúen negativamente.

Para facilitar la comunicación, sugiera las siguientes herramientas:

- **Crear espacios para estar con los hijos e hijas**. Ej.: Apagar la televisión cuando llega del colegio para compartir un rato o acompañar a su hija o hijo mientras realiza alguna actividad.
- **Realizar actividades en común y conversar sobre ellas**. Por ejemplo, conversar sobre el programa de televisión que están mirando o acerca de un tema en particular mientras comen, organizar juntos un paseo para el fin de semana donde todos den ideas, armar un rompecabezas, desgranar porotos, etc.
- **Contar anécdotas e historias personales**, como recuerdos entretenidos de los padres o las cosas que los hacían felices cuando eran niños, son un valioso material para el diálogo.
- **Contar cuentos**. Los niños y niñas que crecen siendo oidores de cuentos tienen mejor desarrollo emocional, cognitivo y del lenguaje, además, aprenden más rápido a leer, lo que afecta directamente en su desempeño escolar posterior.

Importancia de disfrutar en familia

Sin dejar de reconocer los problemas y dificultades que todas las familias tienen en distintos momentos, es importante que el espacio familiar además de ser de acogida, cariño y cuidado, sea un ambiente en el que los distintos integrantes se sientan a gusto y lo pasen bien.

Pregunte a la familia en qué momentos disfrutan y se entretienen juntos y entréguele algunas ideas:

- Aprovechar actividades cotidianas para conversar y compartir como, por ejemplo, compartir juntos una comida al día.
- Ir en familia a la plaza o salir de paseo.
- Jugar juntos (a la pelota, a los naipes, etc.).
- Acompañar al papá o a la mamá a la cancha.
- Ir a la feria juntos, comentando antes lo que les gustaría comprar.
- Visitar o invitar a familiares y amigos.
- Celebrar los cumpleaños y aniversarios.
- Ver algún programa de televisión en familia y comentarlo.

Muchas investigaciones muestran que **reírse hace bien**. Mejora la salud, libera del estrés y facilita las relaciones interpersonales. La risa y el buen humor son conductas aprendidas por imitación; parten de la relación que tiene el niño y la niña con los adultos que lo cuidan y se desarrolla en la medida que haya experiencias placenteras compartidas.

Es importante que el buen humor se dé en un marco de respeto y no como una manera de burlarse de otros. **Reírse con los otros, no de los otros**. La ironía y la burla provocan inseguridad y temor en los niños y niñas pequeños/as, ya que no han aprendido todavía a entender las bromas.

El sentido del humor, al igual que el mal humor, son reacciones contagiosas. Se debe intentar que en cada familia domine el primero.



El sentido del humor es importante porque:

- mejora el estado de ánimo
- libera del estrés
- mejora las habilidades sociales
- aumenta la creatividad en los niños y niñas
- mejora el vocabulario
- se contagia

Un niño o niña con buen sentido del humor...

- Suele tener más amigos; en cambio quien usa la burla para acercarse a los demás, suele tener menos amigos.
- Generalmente es más seguro/a de sí mismo/a y los demás aprenden a confiar en él o ella.
- Maneja mejor sus emociones.
- Exhibe preocupación por otras personas porque esa sensibilidad para captar lo gracioso también tiene que ver con la observación de las situaciones.
- Es más creativo/a.
- Es más espontáneo/a al poder reírse libremente.
- Tiene mejor vocabulario porque se sorprende y se divierte utilizando el lenguaje.

Disciplina basada en el respeto

Los adultos (padres, madres, abuelos u otros adultos significativos) tienen la responsabilidad de poner normas y límites a los niños y niñas para protegerlos y ayudarlos a vivir en sociedad. Es importante que los adultos estén de acuerdo en las normas que ponen, sin desautorizarse frente a los niños o niñas, de modo que ellos los perciban como un frente común.

La autoridad ejercida con respeto y cariño entrega a los niños y niñas un marco que les produce seguridad y les permite actuar con confianza.

La disciplina se refiere al establecimiento de normas y límites. Es educar con cariño, fijando límites adecuados. Es parte importante de la formación de los niños y niñas. Es enseñar y definir lo que es permitido y lo que no lo es.

Para tener una buena convivencia no es posible que cada uno haga lo que quiera, es necesario poner límites. Los límites se enseñan.

Los límites son las “reglas del juego” que organizan la convivencia familiar. Orientan acerca de lo que deben o no hacer los niños y niñas, lo que les está permitido y lo que no, de acuerdo a su desarrollo integral y al respeto de sus derechos. Los adultos son quienes ponen las reglas en la casa considerando el interés de los niños y niñas.

A veces los límites frustran al niño o niña pero son necesarios para un desarrollo saludable. (Ej.: No ver una película para adultos, no comer golosinas en exceso, dormirse a una hora que le permita tener 9 a 10 horas de sueño, etc.). Los límites pueden ser flexibles para adaptarse a situaciones especiales. También se van adecuando a la edad y nivel de desarrollo de la niña o el niño.

Junto con poner normas y límites es importante permitir que los niños y niñas vayan tomando decisiones acordes a su edad. Es primordial que tengan oportunidades de elegir, de modo de ir favoreciendo su autonomía.

Comuníquese a la familia que no hay que temer decirles NO con firmeza a los niños y niñas. Pero cuando se hace, hay que explicarles por qué no, de manera cariñosa.

Beneficios de poner normas y límites claros y firmes a los niños y niñas:

- Se facilita la convivencia.
- Se aprende que lo que se hace o deja de hacer tiene consecuencias.
- Corren menos riesgos porque aprenden a distinguir el peligro.
- Aprenden a controlar sus impulsos y tolerar las frustraciones.
- Se sienten seguros/as y pueden ser más creativos/as.

¿Qué situaciones son importantes de limitar?

- Las que conllevan riesgo. Ej.: Cruzar la calle en forma descuidada, salir solo/a sin permiso, servirse cosas hirviendo solo/a, etc.
- Aquellas en que se puede lastimar u ofender a otros. Ej. Pegar, burlarse, abusar del más chico, etc.
- Situaciones en que se transgreden las normas o se desafía la autoridad de los adultos.
- Aquellas cuando el niño o niña no obedece.
- Aquellas en que se necesita enseñar ciertos hábitos. Ej. Lavarse las manos después de ir al baño.

Para que sean efectivos, las normas y límites deben ser:

- Establecidos con cariño.
- Claros, pocos e importantes.
- Conocidos por la niña o el niño para poder respetarlos.
- El niño y la niña deben conocer las consecuencias si los transgreden. Por ejemplo, si la norma es ver una hora de televisión diaria y el niño ve más de lo acordado, al día siguiente no puede ver televisión. Si el niño no vuelve o no entra a la casa a la hora acordada, al día siguiente no puede salir a jugar al pasaje.
- Razonables a la edad del niño y la niña.
- Flexibles, permitir excepciones en situaciones especiales.
- Siempre los mismos.
- Instados a cumplirse y respetarse siempre.
- Acordados entre madre, padre y/o adulto responsable. No ser desautorizados por alguno de los adultos a cargo.

La **falta de límites** produce que los niños y niñas hagan todo el tiempo lo que quieren, no puedan esperar y no toleren la frustración. Pueden sentirse no tomados en cuenta o no queridos.

El **exceso de límites** genera en los niños y niñas miedo, inhibiciones y rabia. El exceso de “no” y los “no” sin explicaciones, pueden llevar a los niños a rebelarse contra los adultos en la adolescencia.

Cuando los adultos son:	Los niños y niñas suelen ser:
Cariñosos y fijan límites adecuados	Seguros de sí mismos y actuar con confianza, autonomía y creatividad además de controlar sus impulsos y tolerar la frustración.
Cariñosos y fijan pocos o ningún límite	Activos, independientes, sociables, poco agresivos, desobedientes, irrespetuosos.
Cariñosos y muy estrictos	Sumisos, obedientes, esforzados, dependientes, poco críticos, muy pegados a las normas.
Hostiles y muy estrictos	Muy tímidos, les cuesta relacionarse con otros niños y adultos, se tienen poca confianza, tienen pocos intereses, sienten mucha culpa, son muy obedientes.
Hostiles y fijan pocos o ningún límite	Muy agresivos, descontrolados, rencorosos, pueden o no tener iniciativa, transgreden las normas como algo natural.

Fuente: Ministerio de Educación - CEDEP (2002). Manolo y Margarita aprenden con sus padres. Manual para la educadora. Santiago, Chile.

Comparta algunas ideas para que los adultos ejerzan la autoridad de manera efectiva y respetuosa:

- **Hablar claro**, dar una orden corta, precisa y directa para que el niño o niña entienda lo que se le pide y cuándo. Ej.: “Deja de molestar a tu hermana AHORA”, “Quiero que te vistas YA para ir a la escuela”.
- **Evitar los gritos**, hablar tranquilo, mirando a los ojos y con algún tipo de contacto físico, como poner una mano sobre su hombro. Es más eficiente un tono firme pero calmado.
- **Reconocerle las buenas conductas y felicitarlas** para motivarlo/a a que las vuelva a tener: “Qué bien lo hiciste, te felicito”.

El **elogio y la alabanza** son herramientas muy poderosas para que los niños y niñas aprendan hábitos y conductas nuevas, así como para que mejoren su comportamiento.

Los niños y niñas necesitan la atención de su padre, madre o adulto responsable y/o significativo y harán lo que sea por conseguirla. Si los adultos no se fijan en ellos cuando se portan bien y sí lo hacen cuando se portan mal, es seguro que los niños y niñas acabarán llamando la atención con conductas inadecuadas.

¿Qué hacer cuando los niños y niñas de la familia no obedecen?

Cuando los niños y niñas no obedecen una norma puesta con claridad, **lo primero que debe hacer el adulto es preguntarse o preguntarle al niño o niña qué le está pasando**. Muchas veces no hacen caso porque están cansados, malhumorados, aburridos, preocupados; entonces, bastaría con tratar de solucionar ese problema para que se sientan comprendidos.

Pero otras veces no hay razones atendibles y **en esos casos hay que exigir que cumplan las normas**.

Sugiera a la familia las siguientes acciones para que el niño o niña obedezca:

- **Comunicarle lo que uno siente** con su mala conducta. Ejemplo, “Me molesta que metas tanto ruido”, “Me enoja que no ordenes tus juguetes”.
- **Retirar privilegios**, no dejarlo/a hacer cosas que le gustan, por ejemplo, ver televisión. En este caso se debe aplicar la sanción inmediatamente. No sirve advertir y luego no cumplir.
- **Dejar que pase lo que tiene que pasar** si hace una conducta indeseada, siempre que no implique un riesgo para el niño o la niña. Ejemplo, si no quiere comer, se queda con hambre y sin comer nada hasta la próxima comida.
- **No prestar atención**. Muchas veces los niños y niñas se portan mal para llamar la atención de los adultos, como ocurre con las pataletas; ignorar esa conducta es la mejor forma de conseguir que no se repita la pataleta.

Converse sobre los siguientes puntos a considerar al corregir a los niños y niñas:

- **Dejar claro que se rechaza su conducta, no a él o ella como persona**. (Ej.: “No saldrás en bicicleta porque dejaste tus juguetes desordenados” es mejor que “no saldrás a andar en bicicleta porque eres un desordenado”).
- Después de que el niño o niña haya cumplido su sanción u obedecido, **perdonar y olvidar**. No tiene sentido recordarle mil veces lo que hizo.
- Las sanciones deben ser **proporcionales** a la conducta negativa y también de acuerdo a la edad del niño o niña. Una conducta grave traerá consigo una consecuencia importante; una conducta más leve traerá una consecuencia más leve.
- En lo posible las sanciones deben ser relacionadas con la “mala conducta”. Ej.: Si no hace las tareas, se puede restringir la televisión; si entró con los pies con barro, debe limpiar, etc.
- Las sanciones deben ser aplicadas cada vez que se transgreda una norma.
- Muchas veces el mal comportamiento de un niño o niña está relacionado con necesidades básicas no satisfechas como sueño, hambre, aburrimiento, etc.

A veces es bueno preguntarse ¿qué debe aprender el niño?, ¿aprende si le castigo sin salir por no hacer las tareas o aprende mejor si le permito salir cuando termine las tareas?

¿Por qué no hay que castigar físicamente ni agredir psicológicamente?

- **Es una vulneración a los derechos de las personas**.
- Es una falta de respeto grave a los niños y niñas.
- Sólo se consigue que obedezcan por miedo.
- Aprenderán a maltratar a otras personas, ya que los niños y niñas aprenden a través del ejemplo.
- No es una manera adecuada de expresar sentimientos y solucionar problemas.
- Se deteriora la relación entre padres e hijos.
- Como los niños y niñas no pueden defenderse, acumulan sentimientos de rabia y frustración.

No a las cachetadas, tirones de pelo, pellizcos, golpes, amenazas de maltrato físico, burlas, insultos y faltas de respeto a los niños y niñas.

Eduque en el buen trato.
Enseñe a resolver conflictos de manera pacífica.

Educar en el buen trato

Si el niño o niña ve que los adultos que lo rodean resuelven sus conflictos de manera constructiva y pacífica, él o ella también desarrollará ese tipo de estrategia para enfrentar sus problemas.

El ejemplo del adulto que grita a un niño o niña para que el pequeño deje de gritar, expone claramente la estrategia equivocada, ya que lo único que se logra es mostrarle al niño/a que el grito es un recurso válido para resolver problemas.

Cuando le sonreímos a un niño o niña, cuando lo/a felicitamos porque hizo algo bien o le demostramos que lo/a queremos, hacemos una labor preventiva del maltrato. Gestos tan simples tienen un impacto muy positivo.

Prevención temprana de violencia, maltrato y abuso sexual infantil

El conflicto es parte de nuestra vida cotidiana. Todos tenemos conflictos en nuestras relaciones familiares, dificultades para ponernos de acuerdo o maneras diferentes de hacer las cosas. Lo importante es saber enfrentar las diferencias y resolverlas sin usar la violencia. Muchos optan por quedarse callados para evitar el problema o aceptan cosas con las que no están de acuerdo. En estos casos, a la larga igual terminan explotando y expresando su enojo de mala manera. **Conversar las diferencias, para ponerse de acuerdo, es la mejor manera de resolver los conflictos.**

La violencia es una manera negativa de afrontar los conflictos, que se basa en la imposición de las ideas y los deseos de quien tiene más poder (fuerza, edad, dinero, etc.) por sobre los que tienen menos poder. La violencia intrafamiliar se refiere a todas las conductas que, por hacerlas o por dejar de hacerlas, dañan psicológicamente o físicamente a un miembro de la familia.

Si no se detienen las primeras conductas violentas, **la violencia se va haciendo cada vez más frecuente**, intensa y peligrosa. La violencia genera más violencia y no resuelve los problemas.

Es violento todo daño que se ejerce sobre una persona más débil. Un ejemplo es el **maltrato infantil**, que se da cuando “se daña física, psicológica o sexualmente a los niños, niñas y adolescentes menores de 18 años. Existe maltrato físico si los padres o las personas que están al cuidado de un niño o niña lo/a golpean, le dan cachetadas, palmadas, lo/a zamarrean o agreden físicamente de cualquier manera. En tanto, existe maltrato psicológico en contra de un niño o niña cuando se le agrede verbalmente. Por ejemplo, si los padres o personas que cuidan a un niño o niña le gritan constantemente o le dicen insultos, como ‘tonto, feo, no sirves para nada o haces todo mal’ o le hablan con groserías” (*La violencia le hace mal a la familia*, UNICEF, 2009).

Si los niños y niñas son agredidos física o psicológicamente:

- Pueden presentar retrasos en su desarrollo y crecimiento (baja de peso o de talla) o trastornos en la alimentación, en el sueño, etc.
- Tienen menos probabilidades de aprender a enfrentar sus problemas sin violencia y, por lo tanto, tendencia a ser agresivos.
- Pueden presentar problemas en la escuela para aprender y para relacionarse con sus compañeros.

En la *Guía para la Familia* se incluyen algunas sugerencias sobre cómo se pueden resolver los conflictos pacíficamente.

¿Qué puede hacer usted en caso de sospechar que existe violencia en la familia o maltrato infantil?

- Recuerde **siempre velar por el bienestar del niño o niña.**
- **Busque un espacio y un tiempo para hablar a solas** con la persona afectada. **NUNCA** debe entrevistar a la víctima y al victimario (el que ejerce la violencia) juntos.
- **Guíese por las preguntas sugeridas en el Manual “El maltrato deja huella”** (página 15 y anexos), intentando identificar los signos de violencia que son expuestos en ese material educativo.

Algunos consejos que le pueden ser útiles para ayudar a personas que están viviendo violencia al interior de su familia:

- El objetivo de la ayuda es detener la violencia y proteger a las víctimas.
- Escuche y crea en la experiencia de violencia que le relatan.
- Asegúrele a la víctima que no es su culpa y que no está sola/o frente a este problema.
- Reafirmele su derecho a vivir sin violencia.
- Anímelo/a a buscar apoyo en la comunidad, entre sus personas cercanas o en la red institucional existente en su entorno (vea las redes especializadas para la violencia al final de este documento).

Si en la familia hay problemas de violencia o maltrato infantil, considere las siguientes acciones:

- **Genere confianza con la familia.** Debe crear un clima de contención y confianza para que ésta reconozca y explicita sus problemas y se abra a las sugerencias que usted le haga, las que deben estar de acuerdo a la situación de violencia vivida. Debe tener presente que el agresor puede ser integrante de la familia y lo más probable es que ejerza poder sobre la víctima y también sobre los demás miembros de la familia.
- **Búsqueda de redes.** Hágalos ver los recursos familiares que poseen (factores protectores), además de ayudar a encontrar redes de apoyo externas. Dentro de éstas están:
 - **red de relaciones significativas:** familia extensa, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, profesores, apoderados, etc.
 - **redes especializadas:** se dedican a la atención de víctimas de violencia o maltrato infantil, a través de programas realizados en la mayoría de los casos por equipos de profesionales y/o técnicos. Aquí se encuentran los consultorios, centros de salud, hospitales, etc. *(anote al final de este documento, y solicite a las familias que también lo hagan en la sección Datos y teléfonos importantes de su Guía, la información de estas redes de su comuna y/o ciudad).*



Prevención temprana del abuso sexual infantil

Otra forma de maltrato infantil es el abuso sexual. El abuso sexual es cualquier contacto entre un adulto y un niño o niña, con el propósito de la satisfacción sexual del adulto. El adulto que abusa sexualmente de un niño o niña puede hacerlo a través de amenazas, engaños o por la fuerza. **Siempre el adulto es el responsable del abuso. El niño o niña no es responsable**, aunque acepte participar en lo que le propone el adulto, pues es este último el que sabe que este tipo de comportamiento no debe darse entre un adulto y un niño, niña o adolescente (*Mi Sol, Orientaciones para la prevención del abuso sexual desde la comunidad educativa, UNICEF, 2009*).

El abuso sexual **SIEMPRE** es una situación que requiere de atención inmediata; por eso, se debe actuar en forma rápida para detenerlo y proteger a la víctima.

Lea junto a la familia los siguientes consejos para prevenir el abuso:

- Nunca dejar solos/as a los hijos e hijas en casa ni en lugares desprotegidos o solitarios.
- No permitir a los niños y niñas pequeños salir solos a la calle durante la noche.
- Dar la confianza a los niños o niñas para que avisen cuando tienen miedo y respetar sus temores.
- Al dormir, separar a los niños y niñas de los adultos y también según su sexo. Ante visitas que deben alojar en la casa, que duerman en otra habitación o en una cama separada de los niños y niñas.
- Enseñar a los niños y niñas desde pequeños a cuidar y respetar su cuerpo, y a no desvestirse frente a personas desconocidas.
- Si tiene acceso a Internet, enseñarles a tomar precauciones como no chatear, aceptar mensajes ni enviar datos personales a desconocidos.

Indicadores que podrían hacer sospechar que existe abuso sexual infantil:

- Cambios bruscos de comportamiento. Por ejemplo, el niño o niña era alegre y se pone triste o distraído/a, o era buen estudiante y de repente baja sus notas, o le gustaba compartir con los demás y se vuelve solitario/a o retraído/a.
- Repentinos problemas de sueño, temores nocturnos y pesadillas.
- Comportamientos agresivos o muy sexualizados para su edad.
- Dificultades para caminar o sentarse.
- Se le detecta una enfermedad de transmisión sexual.
- Vuelve a hacerse pipí o caca cuando ya había aprendido a avisar o hacer solo/a.
- Muestra mucho interés por lo sexual.
- **El niño o niña dice que está viviendo abuso sexual.**

Es importante tener en cuenta que ninguno de estos indicadores es exclusivamente sugerente de abuso, pero de igual manera se debe indagar en ellos.

Si hay revelación de abuso sexual por parte del niño o niña, no se puede dejar pasar. Hay que velar por el bienestar físico y emocional de él o ella, asegurando la detención inmediata de la situación de abuso.

Si hay develación de abuso, se sugiere:

- Dar un espacio de contención y confianza al niño o niña para que se sienta seguro/a y protegido/a.
- Detener el abuso y proteger a la víctima.
- Nunca culpar al niño o niña del abuso ni castigarlo/a por lo sucedido.
- Nunca confrontar al niño o niña con el abusador a fin de corroborar su versión.
- Reforzar al niño o niña su valentía al revelar lo que le está pasando.

Autocuidado para el apoyo familiar

Conocer problemas de violencia o abuso sexual en alguna familia implica una gran carga emocional para usted, desgaste y cansancio. Por esta razón, es necesario generar instancias para compartir sus experiencias con otros y “desahogarse”. Las reuniones semanales de “unidades de intervención familiar” son una buena ocasión para hacerlo, ya que tiene un espacio destinado a conversar con otros *apoyos familiares* sobre su práctica, pudiendo reflexionar sobre algún caso complejo con que se encuentre.

Cuando detecte un caso de violencia, hable con el jefe o jefa de su unidad de intervención familiar, para definir juntos qué acciones tomar, a fin de proteger el bienestar físico y emocional de la víctima y especialmente acordar el procedimiento a seguir para realizar la denuncia.

Nunca olvide que su rol como *apoyo familiar* es facilitar que las familias reconozcan sus fortalezas para prevenir estos problemas y, en caso de ya existir, que reconozcan su existencia y accedan a buscar ayuda especializada.

Síntesis del capítulo

Una familia con buena convivencia debiera cumplir con estos siete criterios:

1. Reconocer y aceptar las características de cada miembro de la familia
2. Comunicarse respetuosamente
3. Expresar los sentimientos
4. Compartir en familia y con sentido del humor
5. Tener normas y límites claros y conocidos por todos
6. Tener conductas protectoras para prevenir tempranamente que sus niños y niñas sean víctimas de violencia, maltrato infantil y abuso sexual
7. Resolver los conflictos pacíficamente a través del diálogo

ACTIVIDAD

Revise con el padre, madre o adulto responsable la actividad que se sugiere realizar al final del capítulo, en la que se le pide que:

1. Piense en 3 características positivas de su hijo o hija y que se las diga.
2. Cuando su hijo o hija haga algo bueno esta semana felicítelo/a.
3. Converse con sus hijas e hijos sobre las normas que ayudan a prevenir el maltrato y la violencia, por ejemplo, no pegarse entre los hermanos, no tratarse a garabatos entre los integrantes de familia, etc.
4. Juntos, como familia, acuerden normas y acciones que ayuden a prevenir el abuso sexual.

Recomendaciones sobre las ideas fuerza del capítulo

A continuación se entregan algunas ideas de apoyo para el fomento de las relaciones familiares positivas, ordenadas según cada una de las ideas fuerza de la *Guía para la Familia*.

Queremos una familia en que nos respetemos y nos demos cariño

Se espera promocionar en las familias las conductas y actitudes respetuosas entre los distintos integrantes y las demostraciones de cariño. También se fomenta la aceptación de las diferencias entre las distintas personas que componen la familia y el respeto que cada uno merece.

Queremos una familia donde haya comunicación y expresión de sentimientos

Se entregan recomendaciones para facilitar la comunicación entre padre, madre y/o adulto responsable y los niños y niñas de la familia; no sólo con palabras sino también con gestos y actitudes. Se muestra la importancia no sólo de comunicar información y hechos sino también ideas, sentimientos y emociones.

Queremos una familia donde lo pasemos bien

Se refiere a la importancia de crear un ambiente positivo en que los distintos miembros de la familia tengan experiencias gratas. Se promueve la búsqueda de oportunidades para disfrutar en familia y cultivar un espacio de alegría y optimismo.

Queremos una familia donde los adultos ejercen su autoridad con respeto y cariño

Aborda la importancia del establecimiento de normas y límites por parte de los adultos responsables de una familia. Se muestra la relevancia de la disciplina para facilitar la convivencia y la formación de los niños y niñas. Se entregan recomendaciones para ejercer la autoridad con respeto y eficacia. Se indican las razones de rechazo al castigo físico.

Queremos una familia que previene la violencia y el maltrato

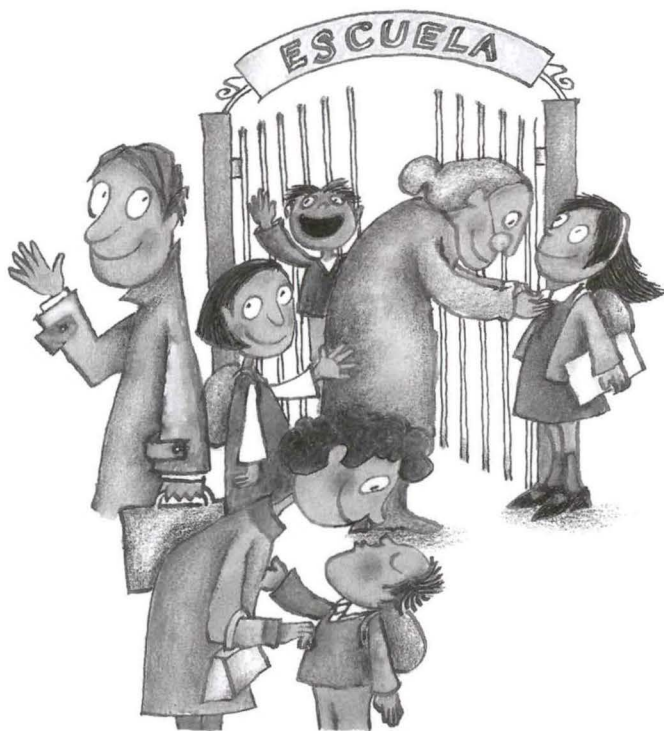
Se espera transmitir a las familias que es posible resolver los conflictos de manera pacífica. Se entregan recomendaciones de cómo prevenir la violencia y se informa cuáles son algunas consecuencias del maltrato infantil hacia los niños y niñas.

Queremos una familia que previene el abuso sexual

Se entregan recomendaciones para prevenir el abuso sexual infantil, se informa de algunos síntomas que podrían hacer sospechar su existencia y qué debieran hacer las familias en caso de confirmar sus sospechas.

Capítulo 3

Cómo apoyar el aprendizaje escolar y la relación de la familia con la escuela



El **objetivo** de este capítulo es reconocer la importancia que tiene la escuela y el rol de la familia en el éxito escolar.

Los adultos de las familias a las que está dirigida la *Guía para la Familia*, con niños y niñas de 4 a 10 años, **tienen la responsabilidad de que éstos asistan a la escuela** y se beneficien de todo lo que entrega.

El ingreso a la escuela marca una etapa de cambios para los niños y niñas. Como estudiantes, comienzan a socializar con otros niños, niñas y adultos no familiares, les ponen normas, empiezan a recibir nuevos aprendizajes y a ser evaluados en sus logros.

Para las madres, padres y/o adultos responsables, también implica más responsabilidades: preocuparse de la asistencia, apoyar en las tareas, asistir a reuniones de apoderados y participar en distintas instancias.

Es importante recalcar a los adultos la importancia de la escolaridad para sus niños y niñas, mostrarles los recursos que la escuela pone a su disposición, y señalarles que pueden demostrar su apoyo e interés de muchas formas.

En la *Guía para la Familia*, este capítulo entrega herramientas a los padres, madres y/o adultos responsables para favorecer los aprendizajes escolares y la integración de los niños y niñas a la escuela.

Luego de una introducción del tema, se presenta un cuestionario de auto-diagnóstico para que los miembros adultos de la familia tomen conciencia sobre cómo es la relación que tienen con la escuela y los estudios.

En este capítulo usted tendrá cuatro roles fundamentales:

1. Ayudar a la familia a reconocer la importancia que tiene la escuela para el desarrollo y aprendizaje de sus niños y niñas y la responsabilidad que tiene en que ellos asistan regularmente.
2. Promover la participación e involucramiento de la familia en las actividades de la escuela y el interés por las actividades de aprendizaje de sus niños y niñas. Explore cómo es la relación de la familia con la escuela. En el Manual encontrará recomendaciones y estrategias para favorecer estos aspectos y además hábitos de estudio.
3. Promover el aprendizaje del lenguaje y las matemáticas en el hogar a través de actividades de la vida cotidiana. En este capítulo encontrará información para ayudar a los adultos de la familia a favorecer estos aprendizajes.
4. Entregar información sobre herramientas computacionales disponibles en la escuela que favorecen los aprendizajes de los niños y niñas.

Para identificar los recursos familiares, tenga presente que:

- Es responsabilidad de los adultos de la familia que los niños y niñas vayan a la escuela y estudien.
- Es importante que vayan todos los días y lleguen a la hora.
- Los padres, madres y/o adultos responsables que se involucran en la escuela y se interesan por los aprendizajes de sus hijos e hijas, ayudan a que ellos aprendan más.
- Es importante hacer del estudio un hábito para que cueste menos.
- En la vida cotidiana también pueden aprender.

Explore cómo es la relación de los adultos de la familia con la escuela y con el aprendizaje de sus hijos e hijas. Lo puede notar al averiguar:

- Cómo es el nivel de asistencia de los niños y niñas a la escuela.
- Sobre la participación del padre, madre y/o adulto responsable en la escuela: asistencia a reuniones, actividades, etc.
- Cuánto se involucran en el aprendizaje de sus hijos e hijas: saben si tienen prueba o tareas que hacer, saben qué están aprendiendo.

Observe y considere

Si lo observado le parece apropiado, probablemente la familia se va a beneficiar de los contenidos de la *Guía para la Familia* sin necesidad de mayor apoyo por parte suya.

Si, por el contrario, usted percibe que están poco involucrados con la escuela y con los estudios de los niños y niñas de la familia, puede revisar este capítulo con la familia, conversar con los adultos sus respuestas al cuestionario, pedirles conversar con los profesores de sus hijos e hijas, invitarlos a la reunión grupal, u otra alternativa que a usted se le ocurra.

Información y estrategias para abordar los temas

Importancia de la escolaridad

Según la Convención sobre los Derechos del Niño, que Chile ratificó en el año 1990, todos los niños y niñas tienen derecho a educarse, sin importar su género, etnia, religión, clase social o capacidad intelectual. En la Constitución chilena es un derecho y un deber de las personas poder educar a sus hijos desde segundo nivel de transición (kínder) y el Estado chileno debe garantizar una enseñanza gratuita y de calidad de 12 años.

Es importante que los niños y niñas vayan a la escuela porque:

- Tienen derecho a la educación.
- Aprenden conocimientos que les ayudarán para la vida.
- Aprenden hábitos y valores.
- Hacen amigos.
- Tienen actividad física para mantenerse saludables.
- Les dan alimentación nutritiva.

Además, la escolaridad completa trae otros beneficios como poder obtener licencia de conducir, ya que es requisito haber cursado mínimo hasta octavo básico para acceder a ella; continuar estudiando y/o poder postular a mejores empleos, lo que contribuye de manera significativa a salir de la línea de extrema pobreza.

El acceso a la escuela es un derecho de todos los niños y niñas pero es una obligación para los adultos de la familia el que ellos asistan todos los días. Esta responsabilidad es compartida por los niños y niñas a medida que van creciendo.

Es importante la asistencia diaria y puntual a la escuela, porque:

- Si los niños o niñas no van, se pierden algunas materias que son necesarias para aprender otras.
- El Ministerio de Educación exige un mínimo de asistencia para pasar de curso.

Aunque se presenten algunas dificultades como que haga frío o esté lloviendo; les falte algún material o el uniforme, en este caso es mejor mandar una comunicación al profesor justificando la carencia a que dejen de ir a clases. Y si no tienen quién los vaya a dejar o a buscar a la escuela, pueden organizarse con alguna vecina o familiar. También es importante la puntualidad en la hora de llegada a clases.

En algunas familias, los niños y niñas no asisten con regularidad a la escuela porque realizan distintos tipos de trabajos. *Es importante que usted les explique que es obligatorio que los niños y niñas vayan a la escuela y que apoye a la familia en buscar otras formas de generar recursos.*

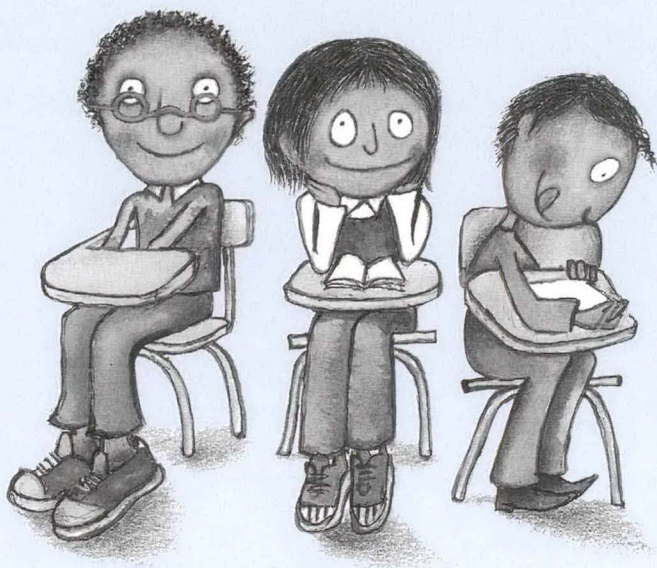
El Manual “Trabajo Infantil: ¿dónde está?”² le entrega herramientas en este sentido.

Puede argumentarse también que el hecho de que el niño o la niña asista a la escuela, le provee alimentación que es un ahorro para la familia.

² Este Manual se encuentra disponible en la sección Publicaciones de www.unicef.cl

Algunos niños y niñas no asisten a la escuela porque les faltan materiales o ropa adecuada. Es importante que usted averigüe qué apoyos hay disponibles en la red comunal para entregárselos a las familias.

Recuerde a la familia que ninguna escuela puede prohibir el ingreso de un estudiante al establecimiento por no cumplir con el uniforme escolar. Esta información la puede revisar en la página Web del MINEDUC: (http://600.mineduc.cl/resguardo/resg_educ/educ_unif/index.php) y en el Decreto N° 57/2002, que reglamenta el uso del uniforme escolar.



Relación de los apoderados con la escuela

Es importante saber que:

Todos los niños y niñas tienen capacidad para aprender. Para ello, la familia y escuela deben estimularlos.

Los adultos de la familia, en conjunto con la escuela, son los actores centrales que se encargan de la educación de los niños y niñas.

Cuando los padres, madres y/o adultos responsables participan en la educación escolar de sus hijos e hijas, ellos mejoran su rendimiento académico y tienen una actitud más positiva hacia la escuela.

Estudios señalan que cuando la madre, padre y/o adulto responsable tienen altas expectativas de su hijo o hija en lo académico y lo estimulan para conseguir buenos resultados, ese niño o niña tiene mayores posibilidades de obtener un buen rendimiento académico, continuar sus estudios y no desertar.

Para la escuela también es importante la participación de los padres: para conocer mejor a cada niño o niña, para que ayuden a reforzar en la casa los contenidos aprendidos en clases, para complementar la enseñanza de hábitos y disciplina, y para que los niños y niñas se comprometan con los estudios.

Los padres, al involucrarse en la escuela de sus hijos e hijas, van conociendo a sus profesores, a sus amigos y a otros apoderados, lo que les permite informarse sobre qué están aprendiendo sus hijos e hijas y cómo están en lo académico y social.

En la Guía para la Familia se entregan ideas para que los adultos se involucren en la escuela a la que asisten sus niños y niñas. Intencione que las lean.

Apoyo al aprendizaje desde el hogar

Las tareas escolares ayudan a los niños y niñas a repasar y practicar lo aprendido en la escuela, preparándose mejor para la siguiente clase.

Es bueno que los padres apoyen al niño o niña en sus tareas y trabajos escolares; que se preocupen de que las haga por sí mismo/a y estén atentos en caso de que necesite ayuda.

Los niños y niñas para aprender, además de ir a clases y estudiar, necesitan que en su casa haya un ambiente favorable para el aprendizaje, que les permita estudiar y hacer sus tareas, formando y consolidando progresivamente los hábitos de estudio.

La Guía para la Familia entrega algunas ideas para apoyar el aprendizaje de los niños y niñas. Procure que los adultos las lean, comprendan y pongan en práctica.



Los niños y niñas necesitan:

- Sentir que su familia se interesa por su vida escolar: que sus padres les pregunten cómo les fue en la escuela, qué aprendieron, si tienen tareas o prueba.
- Que los feliciten y valoren su esfuerzo con frases como “Yo sé que tú puedes” “¡Viste que te resultó!”, teniendo altas expectativas en que terminarán con éxito la escuela.
- Que los adultos traten de relacionar sus aprendizajes con la vida cotidiana. Por ejemplo, si aprendieron a restar, que analicen juntos el vuelto al comprar el pan; si aprendieron a leer, pedirles que lean las instrucciones para hacer la jalea o la sopa.
- Que sus padres les fomenten el interés por aprender; por ejemplo, llevándolos a una biblioteca, a un museo, al zoológico.
- Que les pongan horarios para estudiar, pero también para jugar.
- Que sus padres sepan qué tienen de tarea y los ayuden si lo necesitan, pero sin hacerlas por ellos.
- Que los ayuden a crear el hábito del estudio.

Algunas ideas para entregar a las familias para formar el hábito de estudio:

- Tratar de hacer las tareas y estudiar en un **lugar tranquilo**, limpio, con buena luz y sin distractores como la televisión prendida o los hermanos jugando al lado.
- Valorar el tiempo de estudio de los niños y niñas. **No interrumpirlos**, no mandarlos en ese momento a hacer otras cosas.
- Tratar que tengan **a mano todos los materiales** que necesitan: libros, lápices, goma de borrar, etc., para que no tengan que pararse a buscar lo que les falte.

En el hogar también se aprende lenguaje y matemáticas

No sólo se aprende en la escuela. Los niños y niñas aprenden a través de diferentes experiencias como, por ejemplo, al jugar, al visitar una biblioteca o el zoológico, o en la casa a través de actividades cotidianas como poner la mesa, cocinar, regar las plantas u ordenar los juguetes.

En muchas escuelas se realiza **el programa de Lectura, Escritura y Matemáticas - LEM, que apoya precisamente el aprendizaje de estas materias**. Ésta es una estrategia del Ministerio de Educación para complementar en las escuelas la enseñanza de la lectura, escritura y matemática. El programa está orientado a mejorar los aprendizajes de niños y niñas desde el segundo nivel de transición hasta cuarto año básico de escuelas básicas municipales y particular subvencionadas, priorizando a los estudiantes con aprendizajes insuficientes y que se encuentran en situación de mayor vulnerabilidad socioeconómica. Además del trabajo en clase, el programa incluye la participación de las familias a través del refuerzo de los aprendizajes en el hogar y tiene las guías “Cuenta Conmigo” que sirven de apoyo a los padres para estimular, en situaciones cotidianas, el aprendizaje de sus hijos. Las tareas y ejercicios que se incluyen en la *Guía para la Familia* son coherentes con las que señala dicho programa.

Averigüe si en la escuela donde asisten los niños y niñas de las familias con las cuales trabaja está el programa LEM. Promueva que las familias averigüen y pregunten por las guías “Cuenta Conmigo” y las utilicen.

El **lenguaje** es fundamental para desarrollar el pensamiento, para poder comunicarse con otros y aprender todo lo que enseñan en la escuela. Un buen dominio del lenguaje oral y un vocabulario amplio permiten comprender las instrucciones de los profesores y aprender a leer y escribir bien.

La **lectura** es el aprendizaje clave en esta edad, ya que permite acceder a los otros aprendizajes, como ciencias, historia, resolución de problemas matemáticos, etc.

Hay investigaciones que indican que el aprendizaje de la lectura es uno de los factores más decisivos en la continuidad de la escolaridad.

Por esta razón es importante que la familia se centre en este aprendizaje.

Leer significa descifrar las palabras escritas y comprender lo que esas palabras dicen. Saber **escribir** significa hacer las letras correctamente para formar palabras y crear textos para ser leídos.

La Guía para la Familia entrega algunas ideas para favorecer el lenguaje, la lectura y la escritura de los niños y niñas. Proponga a las familias que las lean y traten de aplicarlas.

Las **matemáticas** son necesarias para muchas situaciones de la vida cotidiana, ayudan a:

- Revisar el vuelto de una compra.
- Comparar los precios de distintas marcas.
- Medir y cortar un trozo de género o madera.
- Entender las cantidades y las instrucciones de una receta de cocina.
- Estimar a qué hora salir de la casa para llegar a tiempo a una cita con el doctor.
- Ubicarnos en una ciudad usando un plano, etc.

En pre-kínder y kínder (niveles de transición 1 y 2) los niños y niñas aprenden atributos de los objetos: forma, color, tamaños, etc. lo que les permite establecer relaciones lógicas como comparar, clasificar y seriar.

En 1° y 2° básico los niños aprenden a sumar y restar. Conviene mostrarles la utilidad que tienen estas operaciones en la vida cotidiana.

En 3° básico los niños comienzan a aprender las tablas de multiplicar. Este es un aprendizaje difícil porque requiere de mucha memoria. Para aprenderlas hay que ejercitar.

Puede sugerir escribir las tablas de multiplicar en una hoja y pegarla en la pared a la vista del niño o niña.

La *Guía para la Familia* muestra estrategias para apoyar el aprendizaje de las matemáticas en el hogar, a través de la conversación y con actividades de la vida cotidiana. **Refuerce usted que las madres, padres y/o adultos responsables ejecuten las ideas que allí se proponen.**

El computador puede utilizarse para facilitar los aprendizajes escolares

El computador usado razonablemente, con límites de horario y con supervisión de los adultos, puede ser una gran herramienta para reforzar los aprendizajes en lectura, escritura y matemáticas. En la sociedad del conocimiento es necesario tener destrezas computacionales.

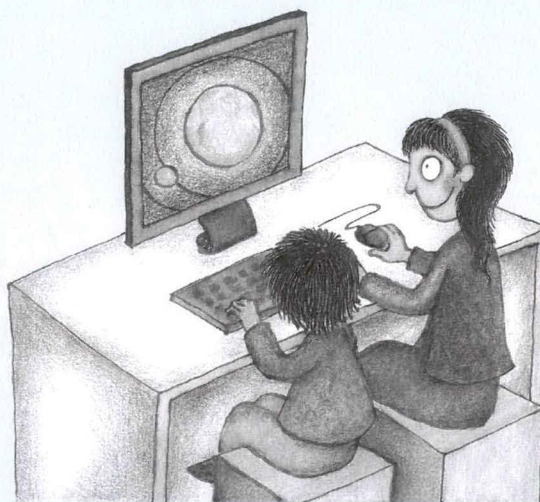
La mayoría de las escuelas cuentan con computadores y *programas* educativos provistos por la **Red Enlaces del Ministerio de Educación**, a los que tienen acceso profesores y estudiantes.

Es importante que usted conozca los recursos computacionales de la escuela y de la comuna, para entregar la información a las familias.

El computador usado en forma prudente tiene muchos efectos positivos en los niños y niñas en cuanto al desarrollo de la destreza manual, la memoria, la resolución de problemas, el desarrollo del pensamiento y el vocabulario. El uso excesivo y sin control, es negativo.

Muchos juegos de computador son adictivos y los niños y niñas dejan de realizar otras actividades necesarias para un desarrollo saludable.

Es importante que si los niños y niñas tienen acceso a Internet, los padres conversen con ellos sobre los peligros con que se pueden encontrar y pongan atención a los contactos que hacen por medio del chat.



Incite a los adultos de la familia a que sus hijos e hijas tengan un horario limitado para el uso del computador y los videojuegos.

Recursos educativos recomendables para padres y niños:

El portal **www.educarchile.cl** contiene recursos tales como actividades, textos, juegos y videos, clasificados por asignatura.

El portal **www.crececontigo.cl** tiene material educativo para niños y niñas preescolares.

El portal **www.nacidosparaleer.cl** entrega consejos para fomentar la lectura.

Algunos programas de computación recomendables, que pueden estar disponibles en las bibliotecas municipales o en las escuelas, son:

- “Abrapalabra. La Magia de Aprender a Leer”. Colección que apoya el aprendizaje de la lectura.
- “Juega con las Matemáticas”. Apoya las habilidades matemáticas y de razonamiento para niños y niñas de 6 a 11 años.
- “El conejo lector”. Colección para ejercitar la lectura y las matemáticas.

Motive a las familias para que averigüen la disponibilidad de estos programas en su comuna y/o en la escuela donde asisten sus niños y niñas.

ACTIVIDAD

Revise con los adultos de la familia la actividad que se sugiere al final del capítulo.

1. Se pide al adulto responsable que haga con su hija o hijo un horario que le ayude a ordenar su tiempo y alcanzar a hacer todo lo que tiene programado y debe hacer durante el día, utilizando para ello el modelo que viene en la Guía para la Familia.

Se sugiere que anoten la hora destinada a:

- levantarse
- ir a la escuela
- jugar
- tomar once o cenar
- estudiar y hacer las tareas
- preparar uniforme y mochila para el día siguiente
- bañarse
- acostarse

Se le pide que pegue el horario en la pieza de su hijo o hija para que lo vea todos los días y que al final del día revisen juntos si se cumplió el horario.

Se entrega un ejemplo que sirve de base.

2. Otra tarea que se recomienda es que visiten juntos la biblioteca de la escuela y se lleven el libro que más le guste al niño o niña para leerlo en la casa.

Se les solicita que averigüen si en la escuela está presente:

- **El programa LEM del Ministerio de Educación** para el aprendizaje de la lectura, escritura y matemáticas de kínder a 4° básico.
- **El programa Enlaces del Ministerio de Educación**, que entrega herramientas computacionales a los alumnos, profesores y apoderados.

Motive a las familias para que averigüen la forma de participar en estos programas.



Síntesis del capítulo

1. Los niños y niñas tienen la obligación de ir todos los días a la escuela.
2. Cuando los adultos de la familia se involucran en la escuela y en los estudios de sus hijos e hijas, éstos aprenden más.
3. Es importante ayudar a los niños y niñas a crear hábitos de estudio.
4. En la casa también se puede aprender.
5. El computador e Internet, usados con supervisión de los adultos, pueden ser una buena herramienta para reforzar los aprendizajes.

Recomendaciones sobre las ideas fuerza del capítulo

A continuación se entregan algunas recomendaciones referidas a las ideas fuerza del capítulo, ordenadas según la *Guía para la Familia*. Estas ideas fuerza son:

Es responsabilidad de los adultos de la familia que sus hijos e hijas vayan a la escuela y estudien.

Se quiere enfatizar la importancia que tiene la escuela como el principal recurso para apoyar los aprendizajes y la calidad de vida de los niños y niñas. Se entregan herramientas para asegurar la asistencia diaria.

Cuando la familia se interesa por la escuela y apoya los aprendizajes, los niños y niñas aprenden más.

Se pretende reforzar la relevancia que tiene el involucramiento y participación de los padres, madres y/o adultos responsables en la escuela de sus hijos e hijas. También entrega recomendaciones para que los adultos de la familia muestren su interés y compromiso con los aprendizajes escolares. Se exponen estrategias para favorecer la formación de hábitos de estudio en los niños y niñas.

En el hogar también se aprende lenguaje y matemáticas.

Se espera que los adultos de la familia apoyen el aprendizaje de lenguaje y matemáticas a través de la conversación y las actividades de la vida cotidiana. Se muestra la importancia de adquirir estos conocimientos para desenvolverse mejor. Se pueden apoyar los aprendizajes de los hijos e hijas, independientemente de los conocimientos que los padres, madres y/o adultos responsables posean.

El computador puede ser un aliado para los aprendizajes escolares.

Se entrega información respecto a los recursos computacionales que están disponibles en las escuelas y comunas del país. Se muestra cómo algunas herramientas computacionales pueden ser un apoyo a los aprendizajes escolares.

Capítulo 4

Cómo ayudar a los niños y niñas en su desarrollo y crecimiento personal



El **objetivo** de este capítulo es fomentar estrategias que favorezcan la promoción y desarrollo de las capacidades de niños y niñas y la adquisición de habilidades para una buena convivencia con los demás. Entrega herramientas a la familia para procurar que sus hijos e hijas se conozcan a sí mismos, distingan sus habilidades y puedan desarrollar al máximo su potencial (lo que son capaces). También da ideas para enseñar a los niños y niñas a convivir en forma armónica con los demás.

Las **capacidades** se refieren a aptitudes, destrezas o cualidades para hacer bien algo. A esto nos referimos cuando decimos que una persona es “buena para algo”. Algunos ejemplos: “es bueno o buena para cocinar”, “es muy hábil con las manos”, “es muy inteligente”, “es bueno o buena para la pelota”, “se lleva bien con todo el mundo”. Estas habilidades dependen de algunas características genéticas pero también del ambiente que rodea a una persona. Una familia que conoce y estimula las cualidades de sus integrantes, favorece que se desarrollen y los ayuda a formar **una autoestima positiva**.

Es importante resaltar en padres y madres la importancia que ellos tienen en la formación de la autoestima de sus hijos e hijas; ayúdelos a tomar conciencia que a través de sus comentarios, gestos, estilos de comunicación y cercanía pueden fortalecerla o debilitarla. También mejora la autoestima el que niñas y niños puedan desarrollarse en aquello que les gusta.

No basta con conocer y aceptar las capacidades que cada uno tiene. Se requiere **esfuerzo, voluntad y perseverancia** para desplegarlas. En este capítulo se muestran estrategias para desarrollar estas características que ayudan a los niños y niñas a responsabilizarse de sus actos y valorar sus logros.

Junto con fortalecer las capacidades de los niños y niñas se destaca lo importante que es enseñarles a **convivir, a llevarse bien con los demás**. Se señala la importancia de la formación de valores que facilitan la convivencia, como son la amistad, la solidaridad, la generosidad, la honestidad y el optimismo. Es necesario apoyar y fortalecer a las familias en esta tarea.

Por último, se dan ideas para que niños y niñas aprendan a enfrentar dificultades, aprovechando los recursos propios y de su comunidad.

En la familia se inicia la educación que permitirá a niños y niñas ser personas íntegras y que participen provechosamente en la sociedad. Si viven con adultos que los/as quieren y se los demuestran, los tomarán como modelos y aceptarán sus sugerencias de conducta. Es importante recordar que una de las formas más efectivas de enseñar es a través del buen ejemplo. Para fomentarlo, este capítulo de la *Guía para la Familia* entrega herramientas a los padres y madres.

Luego de una introducción, se presenta un cuestionario de auto-diagnóstico para que los integrantes de la familia tomen conciencia sobre la forma en que apoyan el desarrollo de las capacidades, la construcción de una autoestima positiva en sus hijos e hijas y cuánto les enseñan a convivir bien con los demás.

En este capítulo usted tendrá cuatro roles fundamentales:

1. Facilitar a las familias estrategias que favorecen la promoción y desarrollo de las capacidades de niños y niñas y la adquisición de habilidades para una buena convivencia con los demás.
2. Ayudar a los padres, madres y adultos responsables a comprender la importancia que ellos tienen en la formación de la autoestima de sus hijos e hijas. El material entrega información y estrategias para contribuir a la formación de una autoestima positiva.
3. Ayudar a los padres a detectar aspectos que favorecen y limitan el desarrollo de capacidades en sus niños y niñas.
4. Motivar y ayudar a las familias a averiguar sobre los recursos disponibles que hay en el barrio, escuela y comuna para que los niños y niñas puedan desarrollar sus capacidades y talentos.

Para identificar la realidad de la familia en cuanto a estos temas, considere la información que usted ya tiene respecto a ella:

- Los adultos trabajan o buscan trabajo en forma responsable.
- En la familia no hay adultos con problemas con la ley.



Explore cómo es el trato de los adultos de la familia con sus hijos e hijas y cuán involucrados están con su desarrollo. Lo puede notar al averiguar:

- Cómo se dirigen a sus hijos e hijas, en cuanto a vocabulario y tono, ¿es respetuoso? ¿es cariñoso?
- Los padres, madres y/o adultos responsables, ¿saben en qué áreas son talentosos sus hijos e hijas?, ¿realizan algo para fomentar aquellas habilidades?
- Los padres, madres y/o adultos responsables, ¿manifiestan estar preocupados porque sus hijos o hijas aprendan a convivir bien con los otros?

Observe y considere:

Si lo observado le parece apropiado, probablemente la familia se va a beneficiar de los contenidos de la *Guía para la Familia* sin necesidad de mayor apoyo por parte suya.

Si, por el contrario, usted percibe que los adultos de la familia no son modelos adecuados o están poco involucrados con el desarrollo de los niños y niñas, puede revisar este capítulo con la familia y sus respuestas al cuestionario, invitarlos a la reunión grupal u otra alternativa que usted considere oportuna.

En este caso puede ser necesario conversar directamente con los hijos e hijas y sugerirles establecer contacto con algún adulto que pueda ser un buen referente (algún familiar significativo como la abuela, un tío, profesores y profesoras jefe/a, etc.).

Promueva que los adultos de la familia revisen la Guía y, especialmente, este capítulo. Observe y comente con ellos su contenido para recoger sus impresiones y complementar la información y percepción que usted tiene de la familia.

Información y estrategias para abordar los temas

Construcción de una autoestima positiva

La **autoestima** es el valor que cada persona se asigna a sí misma -es cuánto se quiere-, por lo tanto, puede ser positiva o alta; o negativa o baja, según el valor que se asigna la persona. Un niño o niña con autoestima positiva puede reconocer sus cualidades sin prestar mucha atención a sus defectos, se siente a gusto con su forma de ser y confía en que puede lograr las cosas que se propone hacer.

El desarrollo de la autoestima se relaciona con cómo el niño o niña se siente considerado/a y valorizado/a por su familia (especialmente su madre y padre), por sus pares y otros adultos importantes.

La autoestima de una persona influye directamente en cómo actúa en todas las áreas de su vida. Así, los niños y niñas con autoestima alta, es decir, que se sienten bien consigo mismos, tienden a ser más responsables, más colaboradores, más amistosos, más creativos, y con más ganas de aprender.

Se puede decir que son niños y niñas con confianza en ellos mismos, con intereses variados y con capacidad de disfrutar aquello que hacen.

Un niño o niña que posee buena autoestima se caracteriza por:

- Sentirse una persona buena y capaz.
- Responsabilizarse de sus acciones.
- Ser amistoso o amistosa.
- Ser colaborador/a.
- Seguir reglas si las considera justas.
- Ser creativo/a y tener ideas propias.
- Expresar sus emociones, respetando al resto.
- Tolerar la frustración.
- Sentirse capaz de aprender.

Un niño o niña con una mala autoestima se caracteriza por:

- No valorizarse como persona.
- Pensar que sus acciones no tienen consecuencias en su vida o en las de los demás.
- Sentirse culpable sin serlo.
- Sentir tristeza.
- Sentir vergüenza en distintas situaciones.
- Sentirse inseguro/a respecto a sus capacidades.

Es importante que recalque a los padres y madres que el cómo se siente un niño o niña consigo mismo influye directamente en cómo actúa en las distintas áreas de su vida. Por ello es importante trabajar en pos de que desarrolle una autoestima positiva.

En la *Guía para la Familia* hay un listado con frases que pueden ser emitidas por niños o niñas con mala autoestima. Si considera que la familia que visita tiene problemas en estas áreas, realice con ella el ejercicio de reconocer dichas frases y repasen en conjunto esta temática. Hay dos actitudes de los adultos que provocan una autoestima negativa en niños/as; éstas son la crítica excesiva y la sobreprotección.

La Guía para la Familia entrega algunas pautas acerca de lo que los padres pueden hacer para fomentar una autoestima positiva en sus hijos e hijas. Procure que los adultos de las familias las lean, comenten y puedan implementarlas.

Cuando la familia reconoce y apoya las cualidades de niños y niñas, éstas se despliegan con más fuerza.

En la *Guía para la Familia* aparece un listado de cualidades para que padres, madres y/o adultos responsables las conozcan, las descubran en sus niños y niñas, y las refuercen. Este reconocimiento de las características positivas facilita la construcción de una autoestima positiva.

También se hace referencia al descubrimiento de talentos específicos en los niños y niñas, los cuales pueden ser variados: ser muy estudiosos, con talento deportivo o artístico, líderes naturales, etc. **Los talentos deben ser cultivados**, pues de otro modo se pierden. Es responsabilidad de los adultos de la familia descubrirlos en sus niños y niñas y darles las oportunidades para que puedan desarrollarlos.

Usted puede ayudar a las familias motivando a que averigüen sobre los recursos que hay en su barrio y/o comuna para el desarrollo de distintos talentos.

Importancia de desarrollar el esfuerzo, la voluntad y la responsabilidad en los niños y niñas

Junto con reconocer las habilidades, cualidades y talentos de cada uno, es importante saber que se necesita **esfuerzo y fuerza de voluntad** para lograr lo que cada uno o cada una se propone.

Los niños y niñas con fuerza de voluntad y capacidad para esforzarse son responsables y se atreven a empezar proyectos, tienen capacidad de trabajo, perseveran en sus tareas y, consecuentemente, están orgullosos de sus logros.

Algunas ideas para fomentar el esfuerzo, la voluntad y la responsabilidad:

En primer lugar, los niños y niñas aprenden estos valores con el ejemplo de sus padres, madres y/o adultos responsables. Además, es bueno:

- Exigirles de acuerdo a sus capacidades, ¡ni más ni menos!
- Conversar acerca de lo que les gustaría lograr a futuro (este semestre, año o cuando sean grandes).
- Ayudarlos a plantearse metas posibles de lograr para alcanzar sus objetivos. Ej.: si tiene que leer un libro para la escuela, todos los días leer media hora; si quiere ser jugador de fútbol, tiene que ir a los entrenamientos, etc.
- Enseñarles a cumplir con las normas y límites acordados.

- Evitar ceder ante sus caprichos. Ej.: Si quiere seguir viendo televisión y ya pasó la hora convenida, explicarle y apagarla aunque se enoje.
- Alabarlos cuando logran algo que les ha significado un esfuerzo.
- Apoyarlos cuando se sienten mal por un fracaso, enseñándoles a aprender de sus errores.
- Organizar en conjunto un proyecto, por ejemplo, hacer un queque, arreglar el jardín o reparar algo, e incentivarlos a llegar hasta el final.
- Asignarles pequeñas responsabilidades de acuerdo a su edad, por ejemplo, doblar servilletas, ordenar juguetes o poner la mesa, mostrando que es una buena forma de contribuir con las tareas del hogar.

La **autorregulación** también ayuda al desarrollo de estos valores. Es importante que niños y niñas aprendan a controlar su conducta de acuerdo a las demandas sociales, desarrollando las habilidades de calmarse, tolerar frustraciones y ser perseverantes para alcanzar lo deseado. Se trata de reconocer emociones y sentimientos y expresarlos sin dañar a otros.

Converse con los adultos de la familia sobre sus conductas que reflejan esfuerzo, fuerza de voluntad y responsabilidad, y la importancia de su ejemplo para sus niñas y niños.



El respeto, la solidaridad, la generosidad y la resolución pacífica de los conflictos son valores que contribuyen a la convivencia.

El **respeto** se basa en el reconocimiento del valor propio y de los demás. Para que un niño o niña aprenda a respetar, debe sentirse respetado/a. El respeto se enseña con el ejemplo, viendo cómo los adultos se respetan, cómo aceptan distintas opiniones y formas de actuar. También se enseña corrigiendo las faltas de respeto. Se corrige un mal comportamiento de manera inmediata, pero en privado, para así no humillar a los niños/as frente a los demás.

El respeto a la autoridad se refiere al reconocimiento por parte de los niños y niñas que hay adultos que saben más que ellos en ciertas situaciones y es bueno que acaten sus normas.

La **solidaridad** se refiere a cooperar con el otro que necesita de nuestro apoyo, no sólo en cosas concretas, sino también escuchándolo, acompañándolo y compartiendo momentos.

Siendo solidarios se ayuda a construir un mundo mejor y se superan situaciones difíciles. Quien da también recibe.

La **generosidad** supone reconocer las necesidades de los demás y hacer algo para solucionarlas dentro de las posibilidades de cada uno.

La **resolución pacífica de conflictos** se refiere a enfrentarlos sin recurrir a la violencia. Es decir, encontrar una solución en que las partes estén de acuerdo y en que, seguramente, cada una tendrá que ceder en algo.

Los niños y niñas que han desarrollado estos valores se relacionan bien con las demás personas; hacen amigos fácilmente, son alegres y participan en actividades grupales en la escuela o en otros ambientes.

En la Guía para la Familia hay indicaciones de cómo fomentar que los niños y niñas se relacionen bien con los demás, actuando con respeto, solidaridad, generosidad, y solucionen pacíficamente los conflictos. Asegúrese que los padres, madres y/o adultos responsables las lean y comprendan.

Importancia de la honestidad

Este valor implica actuar con la verdad, sea o no conveniente para uno. Es actuar, tomar decisiones y dar respuestas que impliquen transparencia. El ser honesto lleva a ser respetado por los demás y por uno mismo. Las personas honestas reciben la confianza, el apoyo y compañía de otros.

En la Guía para la Familia hay indicaciones de cómo fomentar la honestidad en niños y niñas. Asegúrese que los padres, madres y/o adultos responsables las lean, comprendan y practiquen.

Es importante considerar que:

- Los niños y niñas de esta edad están aprendiendo a distinguir lo que está bien y mal, por lo que hay que esforzarse y tener paciencia para que vayan asimilando esta distinción.



Alegría y optimismo

La alegría y el optimismo posibilitan enfrentar la vida con buen ánimo y perseverancia, a pesar de las dificultades; permiten al niño o niña confiar en sus capacidades y, de ser necesario, solicitar ayuda para solucionar problemas y salir adelante. Una persona optimista se fijará en el lado positivo de las personas y de las situaciones.

Varias investigaciones han demostrado que las personas optimistas tienen mejor salud y mejores relaciones con los demás.

En la *Guía para la Familia* hay indicaciones de cómo fomentar que los niños y niñas sean alegres y optimistas. Asegúrese que los padres, madres y/o adultos responsables las lean, comprendan y practiquen.

Si usted detecta que los adultos de la familia no están protegiendo adecuadamente a los niños y niñas y que el ambiente familiar es conflictivo, procure apoyarlos directamente utilizando otros medios, como formar redes con la escuela, profesores y/o profesoras; conversar las situaciones que usted considere que no protegen a los niños y niñas con su unidad de intervención; formar redes con la oficina de protección de derechos de la comuna donde usted trabaja, etc.

Capacidad para enfrentar las situaciones difíciles

La capacidad para enfrentar dificultades permite a la persona desarrollarse psicológicamente sana y socialmente adaptada. Niños y niñas necesitan herramientas que les sirvan en los momentos de adversidad para sobreponerse, crecer y desarrollarse apropiadamente.

Es importante enseñar a niños y niñas que la adversidad y las dificultades son parte de la vida; las personas que saben enfrentarlas salen fortalecidas. Muchas veces se deben realizar varios intentos que no resultan, antes de lograr lo que se quiere.

Aquellas personas que se desarrollan psicológicamente sanas y socialmente adaptadas a pesar de vivir en situaciones adversas, se llaman **resilientes**.

En la *Guía para la Familia* hay indicaciones de cómo fomentar que los niños y niñas aprendan a enfrentar situaciones difíciles.

Recomendaciones sobre las ideas fuerza del capítulo

A continuación se entregan algunas recomendaciones referidas a las ideas fuerza del capítulo, ordenadas según la *Guía para la Familia*. Estas ideas fuerza son:

Para desarrollar una autoestima positiva es importante que el niño o niña conozca sus capacidades y las despliegue.

Se quiere promover que los adultos de la familia conozcan y refuercen las capacidades de los niños y niñas para ayudarlos a formar una autoestima positiva. Se entregan herramientas para fortalecer en casa la autoestima de los niños y niñas.

El esfuerzo, la voluntad y la responsabilidad permiten alcanzar las metas que las personas se proponen.

Con esta idea fuerza se quiere recalcar la importancia del esfuerzo personal, de la perseverancia y de la voluntad para lograr metas. Se entregan ideas para enseñar a los niños y niñas a ser responsables.

Las habilidades para una buena convivencia se pueden desarrollar.

Se intenta relevar la importancia de que los niños y niñas aprendan a relacionarse con los demás de forma armónica. Para ayudar a los adultos de la familia, se entregan herramientas que contribuyen a la convivencia y a formar valores como el respeto, la solidaridad, la generosidad y la resolución pacífica de conflictos.

En familia se aprende a ser honesto/a y a decir la verdad.

Se pretende remarcar que el valor de la honestidad lleva a quienes lo poseen a ser dignos de confianza. Se dan ideas para enseñar a niños y niñas a decir la verdad y actuar con transparencia y honestidad.

La alegría y el optimismo permiten enfrentar la vida con buen ánimo a pesar de las dificultades.

Esta idea fuerza muestra la importancia de enfrentar la vida con una visión positiva y optimista. Se muestra cómo fomentar esta actitud.

Los niños y niñas que aprenden a enfrentar situaciones difíciles son más fuertes y seguros/as.

Se quiere resaltar lo importante de aprender a salir adelante, a pesar de ambientes hostiles y poco favorecedores para el desarrollo. Se muestran recursos que ayudan en situaciones adversas.

Síntesis del capítulo

Una familia que ayuda a sus niños y niñas en su desarrollo y crecimiento personal debiera:

1. Reforzar su autoestima.
2. Reconocer y desarrollar sus capacidades y talentos.
3. Incentivar el esfuerzo, la voluntad y la responsabilidad.
4. Favorecer la convivencia fomentando valores como el respeto, la honestidad, generosidad y solidaridad.
5. Fomentar la alegría y el optimismo frente a la vida.
6. Enseñar a enfrentar situaciones difíciles

ACTIVIDAD

Revise con los adultos de la familia la actividad recomendada al final del capítulo.

1. Se pide al adulto responsable que haga un listado con las características positivas que ve en su niño o niña, así como aquello en que cree que es talentoso/a. Luego se le solicita que comparta estas apreciaciones con él o ella y que comenten si ambos están de acuerdo, además de qué característica les gusta más, en qué se parecen y qué pueden hacer para desarrollar el talento detectado.
2. Se les solicita que averigüen sobre:

- **Programa Habilidades para la Vida de la JUNAEB**

En algunas escuelas municipales y colegios subvencionados pertenecientes a comunas con altos índices de vulnerabilidad socioeconómica y riesgo social está operando el Programa Habilidades para la Vida de la JUNAEB, dirigido a niños y niñas del primer y segundo nivel de transición de educación parvularia y a los escolares de primer ciclo básico (1° a 3° básico), es decir, las mismas edades que cubre este Manual.

El objetivo de este programa es disminuir los daños en salud mental, elevar el bienestar, fomentar competencias y habilidades personales (relacionales, afectivas y sociales) con el fin de favorecer al éxito escolar, mejorar los niveles de aprendizaje y disminuir la repetición y abandono escolar. El Programa Habilidades para la Vida presenta actividades a realizar con los alumnos/as en las escuelas y también a realizar con sus familias.

Capítulo 5

Accidentes y enfermedades: prevenir es mejor que curar



El **objetivo** de este capítulo es promover la formación de hábitos que contribuyan a una vida saludable y entregar información acerca de las enfermedades y accidentes más frecuentes, así como promocionar en las familias actitudes preventivas en los temas de alcohol y drogas.

La *Guía para la Familia* se inicia con una introducción sobre qué son los hábitos saludables, luego se presenta un cuestionario de auto-diagnóstico, el cual debe ser completado por la familia. El objetivo es que la familia tome conciencia sobre si tiene o no hábitos saludables y si previene algunos problemas de salud.

En este capítulo usted tendrá cuatro roles fundamentales:

1. **Promover hábitos saludables** a partir de los recursos que ya tiene la familia.
2. **Informar** a las familias acerca de **actitudes y conductas que son preventivas** y ayudan a evitar conductas de riesgo y enfermedades comunes,
3. **Ayudar a la familia a detectar posibles problemas de consumo de alcohol y drogas.** Estas problemáticas muchas veces son invisibles para la familia o ellas minimizan su gravedad. Es importante que usted sea capaz de observar esa realidad y de ayudar a la familia a verla. Esto no es fácil, por lo que se trabajará en este Manual cómo hacerlo.
4. **Entregar a las familias información sobre las redes especializadas** donde acudir en caso de detectar un problema

Información complementaria en el tema de salud podrá encontrar en:

- www.junaeb.cl Programa de Salud del Escolar disponible en:
http://www.junaeb.cl/prontus_junaeb/site/edic/base/port/inicio.html.
En este sitio encontrará información sobre salud bucal, visual, auditiva, entre otros.

Información complementaria para el tema de prevención de drogas podrá encontrar en:

- www.conace.cl

Para identificar los recursos familiares tenga presente que:

Es importante que usted identifique qué hábitos hay en las familias, ya sean saludables o no; qué hacen para prevenir accidentes y enfermedades; y la existencia de situaciones de riesgo. Con esta información podrá enfocar la conversación.

Adultos que protegen a sus niños y niñas:

- Son un modelo a imitar para ellos/as.
- Conocen a los amigos de sus hijos e hijas y saben con quiénes se relacionan.
- Rechazan el consumo de drogas y alcohol.
- Mantienen vínculos cercanos con la escuela, conocen los logros y progresos de sus hijos e hijas.

Es importante saber que los **factores protectores** son características y conductas de la familia y del niño o niña que disminuyen la probabilidad de que surjan problemas como el consumo de drogas y alcohol.

Indague si hay factores de riesgo en la familia. Lo puede notar al averiguar:

- Si algún integrante de la familia consume drogas o abusa del alcohol.
- La historia de alcoholismo y de abuso de drogas por parte de algún miembro de la familia.
- Si existe mala relación entre padres e hijos.
- Si no hay normas ni límites claros o, si los hay, no se cumplen.
- Que existe escasa supervisión y control de los hijos e hijas.

Para explorar si hay un ambiente saludable en la familia averigüe:

- Si tienen horarios para comer, levantarse y acostarse.
- Qué actividades realizan los niños y niñas después de clases.
- Si se bañan o lavan todos los días.
- Si se lavan las manos antes de las comidas.
- Si los niños y niñas se lavan los dientes después de comer (mínimo dos veces al día).
- Si asean la casa con frecuencia.
- Si el lugar donde cocinan y comen está limpio.
- Si existen normas de seguridad en el hogar.

Observe y califique

Si existen hábitos saludables y una buena prevención de accidentes y/o enfermedades, probablemente la familia se va a beneficiar de la *Guía para la Familia* sin mayor apoyo de su parte. Es importante ayudarlo a completar los datos al final de la Guía, ya que en caso de emergencia es bueno que éstos estén actualizados.

Si, por el contrario, le parece que la familia no tiene buenos hábitos de higiene y no previene accidentes, enfermedades y/o el consumo de alcohol y drogas, es importante que revise los contenidos de este capítulo. Puede conversar con la familia acerca de sus respuestas al cuestionario, sobre las formas en que han establecido hábitos en el hogar, qué soluciones han intentado cuando no les han resultado y qué cosas creen que podrían cambiar y aportar cada uno de los integrantes para tener un ambiente saludable. Si a usted le parece que en la casa los niños y niñas corren muchos riesgos, ya sea para contraer enfermedades o tener accidentes, es necesario explicarles a los adultos de la familia cuáles son y cómo evitarlos.

Información y estrategias para abordar los temas

Hábitos de higiene

Cada familia tiene un modo particular y único de ser y de vivir. Por lo mismo, es importante partir de aquellos hábitos positivos que la familia tiene y reforzarlos (como lavarse los dientes después de cada comida, tener un horario para que los niños se levanten y acuesten, hacer ejercicio, etc.). Luego, conversar sobre los hábitos que no están y que es importante que instauren, y cuáles de los que tienen es necesario cambiar (hábitos negativos, como tener un bracero sin protección, la casa sucia, ver mucha televisión, etc.). Partir por ese orden, permitirá que la familia no se sienta criticada ni evaluada en sus modos, formas de ser y costumbres.

La importancia de tener hábitos de higiene corporal

Es fundamental que los adultos de la familia se preocupen tanto de su higiene personal como de la de sus hijos e hijas. La higiene corporal se refiere al cuidado y aseo del cuerpo. La falta de hábitos higiénicos adecuados se convierte en un problema, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas. La buena o mala higiene incide de manera directa en la salud de las personas. Son muchas las enfermedades relacionadas con las malas prácticas de higiene.

Hablar de hábitos de higiene puede ser un tema difícil, si la familia no los tiene; debe tratarse con delicadeza y sin un tono acusatorio.



Cuéntele a la familia que tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.

Recomendaciones para tener una buena higiene corporal

- Lavarse las manos antes de cada comida, después de ir al baño y después de que los niños y niñas jueguen o estén en contacto con tierra o desperdicios.
- Ducharse o lavarse diariamente: con esto se controlan olores naturales de nuestro cuerpo que pueden ser producto de la transpiración; también evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que pueden afectar la salud de la piel.
- Cambiarse la ropa que está sucia.
- Mantener las uñas de manos y pies cortas y limpias, ya que se evitan gérmenes.
- Mantener el pelo limpio. Lavarlo idealmente dos veces por semana.
- Cambiarse a diario la ropa interior.
- Es importante que los artefactos del baño estén limpios y en buen estado.
- Es bueno que la familia cuente con algunos útiles de aseo como jabón, esponja, shampoo, toalla limpia y seca.

La importancia de tener hábitos de higiene bucal

Mantener los dientes, encías y lengua limpia es necesario para evitar el mal aliento, prevenir las caries y enfermedades a las encías. Por eso es importante realizar un adecuado y periódico lavado de los dientes.

Recomendaciones para cuidar la higiene de la boca

- Cepillarse los dientes después de cada comida.
- Cuidar la cantidad de dulces que se comen.
- No usar los dientes para cortar hilos, abrir botellas o comerse las uñas.
- Que cada niño y niña tenga su cepillo dental y cambiarlo cada cierto tiempo.

Recordar a la familia que el correcto cepillado es después de cada comida y en forma de “barrido”, con movimientos de arriba hacia abajo para los dientes superiores, de abajo hacia arriba para los inferiores y horizontalmente en las muelas. Si bien la pasta de dientes es importante, lo principal es el correcto cepillado.

Es importante que usted refuerce esos contenidos y revise junto a la familia si es que los niños y niñas del hogar tienen una adecuada higiene bucal y si se cepillan bien los dientes

La *Guía para la Familia* incluye la siguiente tabla sobre el desarrollo de los dientes y el cuidado requerido en cada etapa.



Desarrollo y cuidado buco dentario en los niños de 3 a 12 años

Dientes		Cepillado y pasta de dientes
3-5 años	Tienen su dentadura de leche completa.	Diario, realizado por un adulto. Pueden comenzar a usar pasta sin flúor.
5-6 años	Aparecen las primeras muelas definitivas. Empiezan a cambiar los dientes.	Diario. Pueden cepillarse solos, pero es bueno que un adulto acompañe el lavado de dientes. Usar pasta infantil sin flúor en pequeñas cantidades, luego incorporar la seda dental.
7-12 años	Cambian todos sus dientes de leche. Es normal que el recambio se adelante o retrase unos meses.	Diario. Pueden cepillarse bien y cuidar su salud bucal.

Importancia de la higiene en los alimentos

La higiene de los alimentos ayuda a prevenir que éstos se contaminen de bacterias. Esta contaminación se produce desde diferentes fuentes: el aire, el agua, el suelo, los seres humanos, los animales y demás seres vivos. La preparación de los alimentos en la vivienda también requiere de cuidados especiales por parte de las personas que los manipulan. Es importante entonces que la persona que cocine los alimentos tenga una buena higiene corporal.

Recuerde a la familia que en su Guía hay recomendaciones para tener una buena higiene.

Recomendaciones para la familia

Al **preparar** los alimentos:

- Cocinar en un ambiente limpio, ventilado y sin la presencia de insectos y animales.
- Barrer antes y después de la preparación de los alimentos.
- Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lavar bien las frutas y verduras.
- Antes de abrir un alimento, revisar su fecha de vencimiento.

Al **consumir** los alimentos:

- Tener limpio y ventilado el lugar donde se servirá la comida.
- Lavarse antes las manos.
- No comerlos si tienen mal olor o están descompuestos.

Al **guardar** los alimentos:

- Usar envases, jarros o frascos limpios y con tapa.
- Hacerlo en forma inmediata.
- Dejarlos fuera del alcance de insectos y animales.

Importancia de la higiene en la vivienda

El aseo diario de la vivienda constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de plagas y, por ende, de enfermedades.

Para que las viviendas tengan una higiene adecuada, se debe:

- Ventilar diariamente el hogar para renovar el aire. Para ello es necesario abrir puertas y ventanas.
- Barrer y limpiar diariamente la vivienda y sus alrededores, tomando en cuenta que si el suelo es de tierra es necesario humedecerlo para evitar el amontonamiento de residuos.
- Realizar al interior de la vivienda la limpieza de techos, paredes, puertas, ventanas y muebles, incluyendo las camas.
- Realizar el aseo diario del baño para evitar malos olores y propagación de gérmenes, hongos y bacterias. Para ello es importante usar jabón y desinfectante.
- Lavar con cierta periodicidad la ropa de cama, dado que allí, por falta de aseo, se reproducen ácaros que causan problemas en la piel y alergias en las personas.
- Limpiar diariamente la cocina y lavar todos los utensilios.
- Sacar la basura de la casa todos los días.
- Mantener limpios y libres de basura los alrededores de la vivienda como patios o jardines. También es importante que no hayan elementos peligrosos en los lugares en que los niños juegan.
- Mantener los animales fuera de la casa, ya que pueden transmitir enfermedades.

Vincule estas recomendaciones con el trabajo que realizan algunas familias en el marco del Programa Habitabilidad.

No olvide decirle a la familia que una vivienda limpia significa salud para todos los que ahí viven.

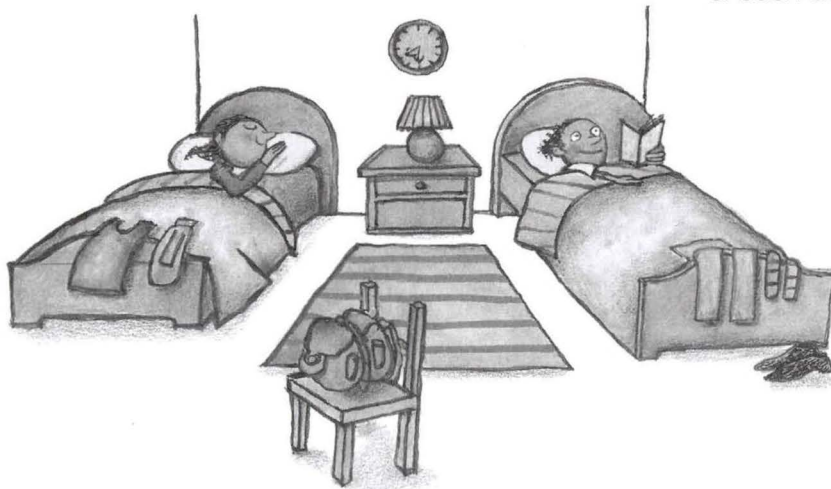
Importancia de la distribución saludable del tiempo

Para tener un estilo de vida saludable, además de los hábitos de higiene, es necesario tener una distribución saludable del tiempo. Esto consiste principalmente en tener hábitos de sueño, usar bien el tiempo libre y moderadamente la televisión y el computador.

Recuerde a las familias que si los niños y niñas duermen mal o no descansan, es probable que estén más enojados, irritables, que se concentren menos en la escuela, que estén más nerviosos o que les cueste recordar algunas cosas.

Importancia de tener hábitos de sueño

Un buen descanso permite a los niños y niñas empezar el día con energía, mayor concentración y además influye en su estado de salud. Es esencial que los niños y niñas tengan claro que existe un horario para dormir y para despertar, así como un lugar asignado para ello. Como todos los hábitos, éste no se forma de un día para el otro. Es importante ser **constante y consistente** con lo que se ha planteado. Además se deben proporcionar ciertas condiciones ambientales que favorezcan el buen dormir.



Recomendaciones para el buen dormir

- Cuidar que no hayan ruidos excesivos.
- Establecer horarios para que los niños y niñas se duerman y se levanten.
- Si hay adultos viendo televisión o escuchando música, que lo hagan a un volumen moderado y, en lo posible, en otra habitación.
- Tener un lugar limpio y seguro para que los niños y niñas duerman.
- Cada niño y niña debe dormir en su propia cama.
- Que los niños no hagan actividades que los agiten antes de dormir.
- En lo posible no instalar televisores, computadoras, videojuegos u otros aparatos electrónicos en los dormitorios.
- Que los niños no vean televisión antes de dormir.
- Leerles o contarles un cuento o una historia para que se duerman.

Importancia del tiempo libre y del buen uso de la televisión y del computador

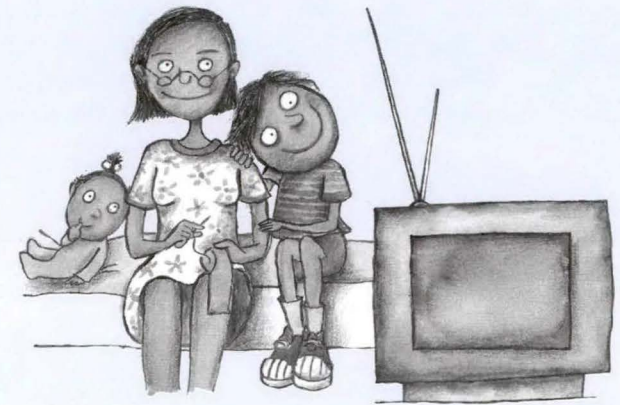
El tiempo libre constituye un aspecto fundamental en la vida de las personas, y en él los niños y niñas pueden hacer muchas actividades, aunque no todas son saludables. Así, su bienestar dependerá en parte en cómo utilicen el tiempo libre y cuánto tiempo le dediquen a cada actividad.

Recomendaciones para un buen uso del tiempo libre

- Organizar el tiempo libre en conjunto con los hijos e hijas. Elegir **con ellos** y **no por ellos**, las actividades que harán.
- Preguntarles qué les gusta hacer y qué les entretiene.
- Participar del tiempo libre de los hijos e hijas.
- Respetar el tiempo en que los hijos e hijas estén jugando. No interrumpirlos.
- Salir juntos a pasear y a visitar parques o plazas.

Recomendaciones para un buen uso de la televisión y del computador

- Preocuparse de que los niños y niñas no estén frente a la pantalla más de dos horas diarias.
- Escoger los programas que verán los niños y niñas de la familia.
- Apagar la televisión en horarios de comida, cuando se hacen las tareas y cuando es hora de dormir.
- No usar la televisión para tranquilizar o dormir a los niños y niñas.
- Si tienen acceso a Internet, restringir las páginas que pueden visitar y sólo permitirles chatear con amigos conocidos.



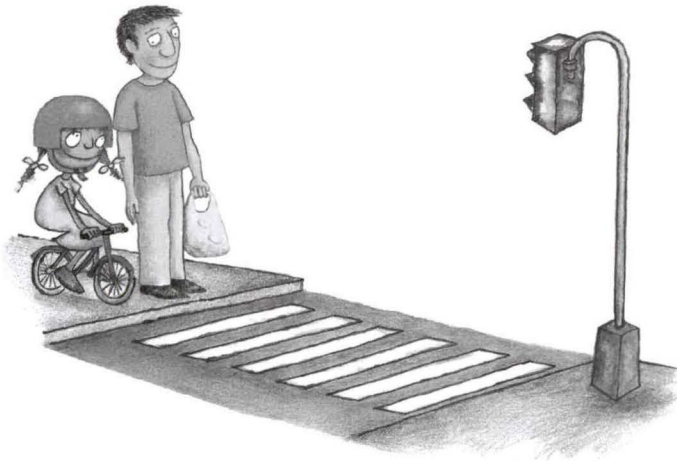
Recuerde a los adultos de la familia que jugando, los niños y niñas aprenden. La televisión, el computador y los videojuegos no son las únicas actividades en que pueden ocupar su tiempo libre. También pueden salir a jugar con otros niños, dibujar, pintar y/o compartir con su familia.

Prevención de accidentes más frecuentes

En la *Guía para la Familia* se incluyen recomendaciones para prevenir los accidentes más frecuentes en el hogar: golpes o caídas, intoxicaciones y quemaduras.

Es importante que usted refuerce estas medidas y lea con la familia cuándo deben acudir a un centro de urgencias.

Recuerde a las familias que los niños y niñas de esta edad no deben quedar solos en el hogar, requieren de la supervisión de una persona mayor. Si el adulto tiene que salir y no puede llevarlos, recomiende que los deje al cuidado de algún familiar adulto o vecina. Pueden quedar a cargo de un hermano/a mayor de 15 años, mientras no entorpezca su asistencia a clases. No es recomendable que menores de 15 años sean responsables o queden al cuidado de niños/as pequeños/as.



Recomendaciones para prevenir golpes o caídas

- Procurar que los niños y niñas jueguen en lugares seguros y acompañarlos.
- Enseñarles a tener conductas seguras como, por ejemplo:
 - que crucen en el semáforo o en pasos peatonales
 - que anden en bicicleta por la vereda o en las plazas, no en la calle
 - subir y bajar de la micro con precaución y sin correr.

Recomendaciones para prevenir intoxicaciones

- Guardar productos peligrosos como tinturas, cloro, insecticida, parafina, medicamentos, etc. fuera del alcance de los niños y niñas.
- Guardar esos productos en sus envases originales (nunca en envases que puedan confundirse como, por ejemplo, en botellas de bebidas gaseosas).
- Botar los medicamentos vencidos.

En caso de que el niño o niña haya ingerido algún producto tóxico o se tenga la sospecha de que lo haya hecho **se debe llamar de inmediato al Centro de Toxicología** para recibir ayuda mientras se lleva al niño o niña al centro de urgencia. Fono: 02 – 6353800

Tenga especial preocupación si presenta:

- Vómitos
- Enrojecimiento de la piel
- Mareos

En caso de un accidente se debe llevar a un servicio de urgencia cuando:

- Hay pérdida de conciencia.
- Las heridas sangran mucho.
- Hay deformación o inflamación evidente de alguna parte del cuerpo.

Recomendaciones para prevenir las quemaduras

- Dejar fuera del alcance de niños y niñas cocinas, hervidores y recipientes calientes.
- Supervisar el uso de braceros y fogones.
- No colocar estufas cerca de las camas o cortinas por el riesgo de inflamación.
- Cocinar en los quemadores o platos de atrás de la cocina.
- Enseñarle a los niños y niñas a **no** manipular fósforos o encendedores.
- No tocar aparatos eléctricos con las manos mojadas.
- Preocuparse que los cordones de los electrodomésticos (de planchas, hervidores) no queden a la altura de los niños y niñas.
- Proteger los enchufes para evitar que los niños/as metan los dedos.
- Mantener en buen estado las instalaciones eléctricas.
- Preocuparse que no hayan cables eléctricos pelados.
- No encender una cantidad excesiva de aparatos eléctricos al mismo tiempo, pues pueden producirse sobrecargas y cortocircuitos.



Qué hacer en caso de quemaduras por fuego o líquidos calientes:

- Retirar al niño o niña de la fuente de calor.
- Echar agua fría sobre la parte del cuerpo afectada.
- Retirar la ropa con mucho cuidado y volver a ponerle agua fría sobre el área quemada.
- Cubrir con una sábana limpia y llevarlo a un centro de urgencia.

Recordar a la familia que **NUNCA** debe aplicar crema, pomada, aceite o talco ni reventar las ampollas que se formen, sobre la zona afectada.

Qué hacer en caso de golpes eléctricos:

- Cortar la electricidad o desenchufar el artefacto.
- Nunca tocar al niño o niña directamente para que no le dé la corriente a usted.
- Separarlo de la fuente de corriente eléctrica, tomándolo con objetos que no transmitan electricidad como una frazada o madera (palo de escoba o silla de madera).

Las quemaduras por electricidad **no** se tratan con agua. Ir de inmediato a un servicio de urgencia.

Prevención y tratamiento de enfermedades más corrientes

BRONQUITIS

Recomendaciones para darle a la familia si es que uno de sus hijos o hijas tiene Bronquitis

- Dejar que el niño o niña tosa y no darle jarabe antitusivo si no lo ha recetado un médico.
- Evitar que los niños sanos estén con el enfermo.

Se debe llevar a un centro de salud cuando:

- Presente temperatura axilar sobre 38,5 grados o al tacto se sienta muy afebrado o afebrado.
- Tenga tos muy intensa, con flema o vómitos.
- Le suene el pecho.
- Tenga la respiración agitada.
- Esté muy decaído/a.

DIARREA

Recomendaciones para darle a la familia si es que uno de sus hijos o hijas tiene Diarrea

- Darle al niño o niña líquido, gelatina, sopas, fideos, pollo, pescado bien cocido, fruta cocida.
- **No se debe dar de comer frutas ni verduras crudas, frituras ni alimentos muy condimentados.**

Deben acudir al médico cuando:

- La diarrea dure más de dos o tres días.
- Las deposiciones tengan sangre o mucosidad.
- Las deposiciones sean muy seguidas.
- Existan signos de deshidratación como marearse al sentarse o pararse, boca reseca, disminución de orina, ausencia de producción de lágrimas, entre otros.
- La diarrea se acompañe de vómitos, fiebre o cólicos.

PEDICULOSIS

Recomendaciones para darle a la familia si es que uno de sus hijos o hijas tiene Pediculosis

1. Aplicar un producto especial (idealmente que contenga permetrina) sobre el pelo seco, especialmente en la nuca y detrás de las orejas (poner una gorra). Dejar al menos por 6 horas y enjuagar.
2. Lavar con shampoo corriente 24 horas después. Para soltar las liendres puede usarse vinagre en el último enjuague y sacarlas con ayuda de un peine de dientes finos.
3. Lavar con agua caliente la ropa de cama y aquello que haya tenido contacto con el pelo.
4. El tratamiento debe ser aplicado a toda la familia y avisar en la escuela.
5. Volver a aplicar el tratamiento después de 7 días.

La pediculosis se puede prevenir:

- Evitando el uso de cepillos, gorras y pinches de otras personas.
- Evitando el contacto físico con personas con pediculosis.
- Mandando a las niñas con el pelo amarrado a la escuela.
- Lavando frecuentemente el pelo y cepillos.

Queremos una familia que previene el consumo de alcohol y drogas

Es importante mencionar que el consumo de drogas y alcohol aparenta ser atractivo porque produce satisfacción y placer inmediato. Por esa razón es tan fácil que la persona caiga y se vuelva adicta. Sin embargo, al poco tiempo de estar consumiendo, surgen consecuencias graves en las relaciones con los demás y en la salud.

En la edad escolar, e incluso cuando se es más pequeño/a, es cuando se forman los valores y las habilidades para cuidarse y cuidar de otros, para confiar en sí mismo/a y no dejarse influenciar por los demás, y para relacionarse positivamente con sus compañeros y familia.

En la edad preescolar (3 a 6 años) los niños y niñas deben:

- Aprender a **distinguir qué les hace bien o mal para su salud**, ya que constituye la base para desarrollar conductas de autocuidado.
- Aprender y desarrollar **estilos de vida saludables**.

En la edad escolar es importante (6 a 10 años):

- Fortalecer **habilidades para la vida** tales como la autoestima, resistencia a la presión del grupo, habilidades sociales, control de impulsos, tolerancia a la frustración, expresión de sentimientos, desarrollo de un proyecto de vida.
- **Fortalecer vínculos** entre los compañeros/as, con la escuela y con la familia. Es fundamental que el niño/a tenga referentes y modelos cercanos en quienes confíe, admire y pueda imitar conductas y actitudes positivas.
- Desarrollar una **clara postura de rechazo al consumo** e informar a los niños y niñas, desde esta edad, sobre las consecuencias negativas del consumo de tabaco, alcohol y drogas para el organismo.

La familia **es un lugar clave** para prevenir el consumo futuro de drogas y alcohol.

En la *Guía para la Familia*, se señalan algunas recomendaciones sobre cómo se puede prevenir tempranamente el consumo de alcohol, drogas y tabaco en sus hijos e hijas e información específica sobre los riesgos del consumo de estas sustancias.

Si sospecha que algún integrante de la familia consume, indague con ellos la presencia de:

- **Señales de alerta:** resistencia a hablar del tema, cambio de amistades, irritabilidad, desinterés por cosas que antes lo motivaban, indiferencia, distanciamiento afectivo, depresión, mentiras, llegadas tarde, incumplimiento de tareas, salidas sin permiso, rebeldía, disminución de capacidad de concentración, atención y memoria, sueño prolongado, despreocupación por la propia persona, falta a clases, baja en el rendimiento, problemas de disciplina, etc.
- **Señales de consumo:** posesión de accesorios relacionados con la droga (envases de fármacos, pipas, papelillos, gotas para los ojos), posesión de drogas, olor a droga, uso de incienso para despistar, robos en la casa, amigos que consumen drogas.

Si en la familia hay alguien que consume, considere las siguientes acciones:

- **Establezca una alianza con la familia:** debe crear un clima de contención y confianza con la familia, para que ésta reconozca y explicita sus problemas y se abra a las sugerencias que usted le haga.
- **Búsqueda de redes:** muestre los recursos familiares que poseen (factores protectores), además de ayudar a encontrar redes de apoyo externas. Dentro de éstas están:
 - **Red de relaciones significativas:** familia extensa, amigos/as, vecinos/as, compañeros/as de trabajo, profesores, apoderados, etc.
 - **Redes especializadas:** se dedican a la atención de los problemas derivados del consumo de alcohol y drogas a través de programas de tratamiento realizados, en la mayoría de los casos, por equipos de profesionales y/o técnicos. Aquí se encuentran los consultorios, centros de salud, hospitales, comunidades terapéuticas, etc. (*vea las redes especializadas para el tratamiento de alcohol y drogas al final de este documento*).
- **Ayude a la familia entregando información certera sobre algún programa adecuado de apoyo:** la familia debe notar que usted está realmente comprometido/a a ayudarlos, por lo que además de informarle sobre dónde pedir ayuda, apoye para que ésta pueda conversar sobre el tema, refuerce para que algún adulto de la familia se haga responsable y logren que el consumidor pueda recibir ayuda especializada.

Es importante transmitir que, como familia, ellos cumplen un rol fundamental para poder ayudar al consumidor. Para esto, se recomienda que algún adulto responsable asuma un rol activo que le permita a la misma familia comenzar a hacerse cargo del problema de consumo, a través de las acciones antes mencionadas.

En caso de necesitar ayuda específica en **prevención o tratamiento de drogas** en su sector, revise la información disponible al final de este documento.

Síntesis del capítulo

Una familia tiene hábitos saludables cuando:

1. Cuida su higiene corporal.
2. Se preocupa de su higiene bucal.
3. Mantiene la higiene de los alimentos.
4. Le importa tener limpia su casa.
5. Reconoce la importancia del tiempo libre para sus hijos/as y los ayuda a organizarlo.
6. Le da un buen uso a la televisión y al computador.
7. Previene accidentes y/o enfermedades.
8. Previene el consumo de drogas y alcohol desde niños/as.

Recomendaciones sobre las ideas fuerza del capítulo

A continuación se entregan algunas recomendaciones referidas a las ideas fuerza del capítulo, ordenadas según la *Guía para la Familia*.

Buenos hábitos de higiene evitan enfermedades.

Se refiere a la importancia de tener una buena higiene corporal, bucal, de los alimentos y de la casa, para prevenir enfermedades. Se incluyen sugerencias de cómo lograr una buena higiene.

Si descansamos bien... ¡despertamos contentos, llenos de energía y aprendemos mejor!

Se pretende que las familias comprendan la importancia de tener hábitos de sueño, tener un horario para despertarse y para dormirse. Se entregan sugerencias para que los niños y niñas logren un buen dormir.

Tener tiempo libre para jugar y distraerse hace bien.

Se refiere a lo importante que es para niños y niñas tener un tiempo cada día para distraerse y jugar. Entrega recomendaciones para que los padres, madres y/o adultos responsables ayuden a sus hijos e hijas a darle un buen uso al tiempo libre, priorizando la actividad física y moderando el tiempo que pasan frente al televisor, computador o videojuegos.

Es posible prevenir accidentes en el hogar.

Se entregan recomendaciones para que las familias prevengan que sus hijos e hijas sufran de golpes, caídas, intoxicaciones y quemaduras. Se incluyen algunos consejos de cómo prevenir y qué hacer en caso de ocurrir alguno de estos accidentes.

Conociendo las enfermedades podemos prevenirlas y tratarlas adecuadamente.

Se informa a las familias sobre cuáles son las enfermedades más frecuentes en niños y niñas de 4 a 10 años (bronquitis, diarrea y pediculosis), cómo prevenirlas y qué hacer en caso de aparición.

Queremos una familia que previene el consumo de alcohol y drogas.

Se pretende enfatizar que hay que empezar a prevenir en los primeros años de escolaridad. Se dan sugerencias de cómo poder hacerlo e información sobre los riesgos del consumo de alcohol, drogas y tabaco. Se incluyen también recomendaciones sobre qué hacer si ya existe el problema en la familia.

ACTIVIDAD

Revise con los adultos de la familia la tarea que se les sugiere al final del capítulo.

1. Se pide al adulto responsable que piensen en familia cuáles son los hábitos saludables que tienen al interior del hogar y que los anoten. Luego que escriban aquellos que les gustaría desarrollar. Finalmente, que comenten aquello que pueden ganar como familia al instaurar un hábito saludable.

Hábitos existentes	Hábitos por desarrollar

2. Se pide al adulto responsable que haga una lista de personas que podrían ayudarlo en caso de detectar problemas de consumo de alcohol y/o drogas en algún miembro de su familia.

Se les solicita que averigüen sobre:

El programa “Salud del Escolar” de JUNAEB, que está presente en algunas escuelas y que incluye una evaluación **dental, de la visión, audición y columna** de los niños y niñas.

Puede ser que algunas de las familias con las cuales usted trabaja sean beneficiarias del **Programa Habitabilidad Chile Solidario de FOSIS**. Si es así, la información que reciben las familias y el material de hábitos elaborado especialmente para los niños llamado “Para vivir mejor”, puede vincularla a la información entregada en el material Tiempo de Crecer, **Guía para la Familia**.

Averigüe la forma de participar en estos programas y entregue a las familias la información relevante.

Capítulo 6

Alimentación y actividad física: aspectos importantes del desarrollo

El **objetivo** de este capítulo es entregar información a las familias sobre las características de una alimentación saludable, la formación de conciencia respecto a la alimentación poco saludable (comida chatarra) y la valoración de la alimentación que otorga la escuela. A su vez, busca promover en los niños y niñas la actividad física.

La alimentación es la fuente de energía del ser humano; si recibimos una de buena calidad, funcionamos bien; si, por el contrario, es de mala calidad, funcionamos mal, nos enfermamos.

La niñez es el momento apropiado para adquirir un estilo de vida saludable, porque los hábitos y gustos alimenticios se crean en esta etapa de la vida. Los padres y madres tienen una gran responsabilidad frente a este tema, pero en esta tarea la escuela también ayuda, entregándoles a niños y niñas una alimentación sana y equilibrada y oportunidades de hacer actividad física.

Durante los últimos años ha aumentado notablemente la obesidad en nuestro país, especialmente en la población infantil. Por eso la importancia de que los padres se preocupen por lo que comen sus hijos e hijas y de la actividad física que realizan.

La *Guía para la Familia* incluye información acerca de la importancia de la alimentación y actividad física. Además entrega recomendaciones para que la familia pueda dar una alimentación saludable a sus hijos e hijas como complemento a lo que reciben en la escuela. También muestra la importancia de realizar actividad física y entrega sugerencias concretas para la familia.

Luego de una introducción, se presenta un cuestionario de auto-diagnóstico para que las familias tomen conciencia de qué tan saludable es el estilo de vida que llevan.



En este capítulo usted tendrá cinco roles fundamentales:

1. Promover hábitos de alimentación sana y actividad física.
2. Entregar información a las familias que les permita distinguir las características de una alimentación saludable.
3. Ayudar a las familias a tomar conciencia sobre los alimentos que habitualmente consumen y los efectos que éstos pueden tener en su salud. Es probable que se encuentre con familias que la mayoría de sus integrantes están con sobrepeso, por lo cual el tema hay que tratarlo con respeto y cautela.
4. Facilitar información que permita a las familias valorar la alimentación que otorga la escuela desde el punto de vista nutricional y económico.
5. Ayudar a las familias a averiguar sobre los recursos disponibles que hay en la escuela, barrio y comuna para que los niños y niñas puedan desarrollar actividad física.

Para identificar los recursos familiares tenga presente que:

- Una alimentación nutritiva y balanceada ayuda a cuidar la salud.
- La alimentación que la escuela entrega es saludable.
- Con creatividad se puede comer sano y ajustarse al presupuesto.
- La actividad física es necesaria para mantenerse saludable.
- La comunidad entrega múltiples oportunidades para realizar actividad física.

Para explorar si hay un ambiente saludable en la familia averigüe:

- Si los niños y niñas almuerzan en la escuela.
- Qué les mandan de colación.
- Si tienen un horario establecido para comer (para almorzar, tomar once o cenar).
- Qué comidas preparan.
- Qué comieron el día anterior.
- Qué actividad física realizan los niños y niñas (juegos activos, deportes) cuando llegan a la casa y en la escuela.
- Qué actividad física realizan los adultos de la familia.

Observe y califique

Si lo observado le parece apropiado, probablemente la familia se va a beneficiar de los contenidos de la *Guía para la Familia* sin necesidad de mayor apoyo de parte suya.

Si, por el contrario, usted percibe malos hábitos alimenticios y/o escasa actividad física, puede revisar este capítulo con la familia y conversar con ellos sus respuestas al cuestionario y facilitarles información sobre lugares en la comuna donde hacer deportes e invitarlos a la sesión grupal.

Hay que tener presente que el tema de la alimentación puede ser conflictivo para algunas familias por tener un integrante obeso o muchas dificultades económicas para comer balanceadamente, por lo que es necesario tener una actitud respetuosa y que no enjuicie, para conversar con honestidad. En estos casos, puede también informarles que en el consultorio cuentan con nutricionistas y médicos especialistas que los pueden ayudar.

Información y estrategias para abordar los temas

Importancia de desarrollar buenos hábitos de alimentación y actividad física

La obesidad durante los últimos años se ha incrementado notablemente en la población. Según datos del Ministerio de Salud (2009) el 7,4% de los niños menores de 6 años son obesos, cifra que llega a un 19,4% en los escolares de 1° básico.

Hoy en día la preocupación es cómo inculcar en los niños/as los hábitos de alimentación sana e incentivarlos a dejar el sedentarismo. La niñez es el momento apropiado para instalar prácticas de estilos de vida saludable, que aportarán una mejor calidad de vida. Los hábitos y gustos alimenticios se crean en esta edad.

Los adultos deben dar un buen ejemplo al comer alimentos sanos, evitando la comida “chatarra” y manteniendo una actividad física. El comportamiento de los adultos siempre debe ser coherente con lo que enseñan, siendo un modelo para sus hijos e hijas; por ejemplo, si un padre dice a su hijo que comer lentejas hace bien, él también debe comerlas.

Una alimentación sana y variada integra todos los nutrientes necesarios y es esencial para el desarrollo físico de niños, niñas y adultos.

Estudios revelan que la alimentación de las familias chilenas no es muy balanceada. Por ejem-

plo, el 8% del presupuesto en alimentación se gasta en bebidas gaseosas y existe muy bajo consumo de leche, frutas, verduras, leguminosas y pescado.

El Ministerio de Salud está tomando algunas medidas debido a la gravedad del aumento de la obesidad en la población infantil. En algunas escuelas se están ejecutando programas para promover un estilo de vida saludable:

- *Estrategia Global contra la Obesidad, EGO Escuelas.* El programa busca fomentar la actividad física y la alimentación saludable en niños del primer ciclo básico, interviniendo mil escuelas a nivel nacional: aumentando las horas de actividad física y mejorando la oferta de alimentos saludables en colaciones y kioscos de las escuelas adheridas. Para más información revise <http://www.ego-chile.cl/>

Beneficios de un estado nutricional normal para los niños y niñas

- Son más seguros/as de sí mismos/as.
- Se sienten bien consigo mismos/as.
- Son más sociables.
- Tienen menos riesgos de desarrollar enfermedades futuras como obesidad, diabetes, hipertensión, osteoporosis.
- Se concentran mejor en clase.

Si observa problemas de sobrepeso, converse con la familia sobre sus hábitos alimenticios y trabajen juntos la actividad propuesta en este capítulo en la Guía para la Familia. Si observa problemas de obesidad, sugiera además consultar en el centro de salud donde la familia está inscrita.

Para complementar la observación puede invitar a la familia a revisar las tablas peso-estatura del capítulo 1 de la Guía para la Familia (página 10).

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es aquella que aporta la cantidad de energía (calorías) y nutrientes necesarios para mantenernos sanos.

¿Cuáles son los principales nutrientes que el cuerpo necesita?

	Principales nutrientes	¿Para qué sirven?	¿Dónde se encuentran?
Minerales	Vitaminas	Protegen de enfermedades	Frutas y verduras
	Proteínas	Ayudan al buen funcionamiento del cuerpo	Carnes, pollo, huevos, pescados, leche y legumbres
	Fibra	Facilita la digestión	Frutas, verduras, legumbres y alimentos integrales
	Hidratos de carbono	Dan energía	Fideos, azúcar, arroz, papas
	Grasas	Dan energía	Aceite, carne, leche, cremas
	Calcio	Protege los huesos y dientes y los hace sanos y firmes	Leche y productos lácteos
	Hierro	Previene la anemia	Carnes, pescados
	Zinc	Ayuda al crecimiento	Carnes, pescados

- **Legumbres** 2 veces a la semana. Un plato de lentejas, porotos, garbanzos o arvejas con arroz o fideos, aporta las mismas proteínas que un trozo de carne y tiene menos grasa y es más económico. Las legumbres contienen, al igual que las frutas y verduras, minerales, vitaminas, fibra y antioxidantes.
- Comer **pescado** (fresco, congelado o en conserva) 2 veces a la semana ayuda a mantener sano el corazón porque contiene ácidos grasos que ayudan a disminuir el colesterol. Preferir el pescado cocido al horno, al vapor o a la plancha. Al comer pescado en conserva preferir los que vienen al agua.
- Alimentos **bajos en grasa** ayudan a controlar nuestro colesterol. El consumo frecuente de frituras y alimentos ricos en grasas de origen animal (manteca, grasa de las carnes y de pollos) aumenta el colesterol en la sangre y el riesgo de enfermar del corazón.
- El exceso de **sal** produce hipertensión, la que puede provocar infartos al corazón o al cerebro.
- El exceso de **azúcar** puede producir obesidad y caries dentales.

¿Qué debe incluir una alimentación saludable?

- **Productos lácteos** consumir 3 al día. Ayudan al crecimiento. Pueden ser: leche, yogurt, quesillo o queso fresco; de preferencia semidescremados o descremados. Contienen proteínas, calcio y vitaminas. Junto con la actividad física, el consumo de leche frecuente reduce el riesgo de osteoporosis (debilitamiento de los huesos).
- Comer **verduras y frutas** de distintos colores todos los días (2 platos de verduras + 3 frutas). Contienen vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades del corazón y diversos tipos de cáncer. También contienen fibra, que ayuda a la digestión y a bajar el colesterol. Colaboran en la prevención de la obesidad.

- Tomar **agua** potable (6 a 8 vasos al día) ayuda a hidratar el cuerpo, eliminar toxinas, a la digestión y cuida la piel. El agua potable contiene flúor que reduce el riesgo de la formación de caries. Da la sensación de saciedad por lo que quita el hambre. Además de saludable es más barato que tomar jugos en polvo o bebidas.
- Tomar un buen **desayuno** (con leche, pan y en lo posible fruta) es importante para la salud y el rendimiento escolar.
- Respetar los **horarios** de comida y no comer entre comidas ayuda a evitar el sobrepeso.

Para evitar el sobrepeso se debe moderar el consumo de alimentos ricos en calorías y grasas como las frituras, azúcar e hidratos de carbono.

¿Deberían consumir los niños y niñas productos "light"?

Lo ideal es que la dieta de un niño y niña esté compuesta por alimentos naturales. Los productos "light" o dietéticos son sólo para niñas y niños con diabetes, sobrepeso, obesidad u otra alteración importante.

Los productos "light" deben consumirse en baja cantidad, ya que algunos de ellos sólo engordan un poco menos y están endulzados con edulcorantes artificiales cuyo consumo habitual no es bueno para la salud de los niños y niñas. Sin embargo, consumir un yogurt o jugo dietético ocasionalmente no tiene ninguna consecuencia negativa.

¿Qué deberían comer los niños y niñas de 4 a 10 años y en qué cantidad?

Alimentos	Frecuencia	Cantidad sugerida
Lácteos bajos en grasa	Todos los días	3 tazas o 3 productos lácteos (leche, yogurt o queso)
Verduras	Todos los días	De 4 a 5 años: 2 porciones chicas De 6 a 10 años: 2 porciones medianas
Frutas	Todos los días	3 unidades
Pescado	2 veces por semana	1 trozo chico
Pollo, pavo o carne sin grasa	2 veces por semana	1 presa o trozo chico
Legumbres	2 veces por semana	1 plato chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	1 unidad
Pastas, fideos, papas, arroz	4 a 5 veces por semana	1 plato chico o 1 unidad
Pan	Todos los días	De 4 a 5 años: 1 unidad los niños y ½ unidad las niñas. De 6 a 10 años: 2 unidades los niños y 1 ½ unidades las niñas
Aceite	Todos los días	De 4 a 5 años: máximo 4 cucharaditas De 6 a 10 años: máximo 6 cucharaditas
Mantequilla o mayonesa	No es necesario todos los días	Máximo 2 cucharaditas al día
Azúcar	No es necesario todos los días	De 4 a 5 años: máximo 4 cucharaditas al día De 6 a 10 años: máximo 5 cucharaditas al día
Agua	Todos los días	De 4 a 5 años: 5 a 6 vasos De 6 a 10 años: 6 a 8 vasos

ALIMENTACIÓN ESCOLAR

El Programa de Alimentación Escolar (PAE) consiste en la entrega de una ración diaria de alimentación: desayuno u once y almuerzo, dependiendo de la jornada y necesidades de los escolares. Este es un derecho que tienen todos los niños y niñas que participan de Chile Solidario.

La alimentación que reciben los niños y niñas en la escuela es sana y suficiente porque:

- Aporta las calorías justas y los nutrientes que necesitan los niños y niñas para el tiempo en que permanecen en la escuela.
- Modera el consumo de azúcar y grasas que, en exceso, producen obesidad y otras enfermedades.
- Está elaborada por nutricionistas, especialistas que cuidan la salud de los niños y niñas.

Es importante que los padres se informen de lo que reciben sus hijos o hijas en la escuela. Incentive a que pregunten a sus niños/as qué almorzaron en la escuela.

¿Qué alimentación entrega la escuela?

Reciben la misma alimentación niñas y niños en educación parvularia y en educación básica, sólo varía el tamaño de las porciones, por lo que a mayor edad consumen un poco más de calorías.

La escuela entrega diariamente, dependiendo de la jornada: desayuno u once y almuerzo.



Alimentación en la escuela

Desayuno Leche más un acompañamiento	Almuerzo Ensalada, plato de fondo con acompañamiento y postre
5 veces a la semana leche (2 veces al mes se cambia por un yogurt)	8 veces al mes ensaladas
4 veces a la semana pan con agregado	7 veces al mes carnes (3 son ave)
2 veces al mes cereales	3 veces al mes pescado
2 veces al mes galletón saludable	6 veces al mes leguminosas
	4 veces al mes huevo
	3 veces al mes guisos de verduras
	8 veces al mes postre de leche
	6 veces al mes fruta fresca
	2 veces al mes fruta deshidratada
	1 vez al mes fruta en conserva
	3 veces al mes jalea con fruta

La alimentación entregada en la escuela aporta alrededor de 600 calorías para preescolares y entre 700 y 1.000 para los escolares; prácticamente la mitad de las calorías que los niños y niñas necesitan al día.

Máximo aproximado de calorías diarias recomendadas:

Años	Niños Kcal/día	Niñas Kcal/día
4 años	1.350	1.250
5 años	1.450	1.400
6 años	1.600	1.500
7 años	1.750	1.600
8 años	1.900	1.750
9 años	2.050	1.900
10 años	2.250	2.050

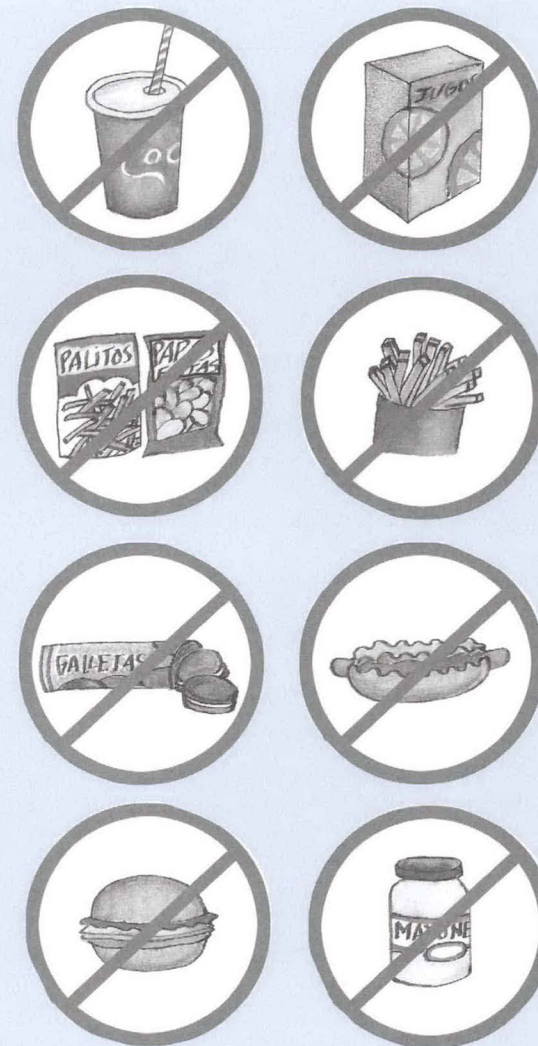
Es importante reiterar a los padres que la alimentación que la escuela entrega es saludable, por lo que es importante que los niños y niñas la coman toda. No es necesario ni recomendable que almuerzen nuevamente al llegar a casa. Las familias deben aprender a valorar el ahorro que significa el PAE (Programa de Alimentación Escolar).

La comida chatarra no es recomendable porque:

- Se trata de alimentos muy sabrosos pero poco nutritivos.
- Contienen, por lo general, altos niveles de grasas, azúcar, sal o aliños.
- Contienen productos químicos como colorantes, preservantes y saborizantes, que pueden provocar alergias y otras enfermedades.
- Hacen subir de peso, pueden producir caries y otras enfermedades como obesidad, colesterol alto, hipertensión, diabetes, enfermedades del corazón, etc.

Los niños, influenciados por la propaganda, tienen preferencias por la comida chatarra (papas fritas, bebidas, chocolates, helados, etc.). Estos productos suelen atraer su atención por los colores, formas, por traer regalos o por el personaje de la propaganda. Lo importante no es prohibírselos, sino enseñarles que no pueden formar parte de la dieta diaria, sino que **pueden comerse sólo en ocasiones especiales**.

Enfatice el que hay que distinguir los mensajes de la publicidad. No todo lo que sale en la televisión es saludable.



COLACIONES SALUDABLES

Son las colaciones bajas en grasas, azúcar y sal, y derivadas de alimentos naturales.

Recomiende a los padres las siguientes ideas de colaciones saludables:

- Cajita de leche
- Yogurt
- Fruta o ensalada de frutas (manzana, plátano, naranja, también puede ser alguna verdura como zanahoria, apio)
- Cereales con poca azúcar
- Frutos secos, como pasas, maní sin sal, nueces, almendras, higos
- Trozo de queque

Averigüe si les mandan dinero a la escuela y cuánto.

Con los alimentos que reciben en la escuela y enviándoles una colación sana, no debieran llevar dinero para comprar en el kiosco.

A los niños y niñas les cuesta discernir lo que es bueno o malo para su salud, desde el punto de vista nutricional. Si llevan dinero van a ir a comprar al kiosco y probablemente van a preferir comprar chocolates, papas fritas o bebidas gaseosas, porque están sobre estimulados por los medios.

Muchas escuelas entregan colación a los niños y niñas, por lo que no es necesario que lleven desde la casa. También, en algunas escuelas se han organizado kioscos saludables para apoyar a que los niños y niñas se alimenten sanamente.

Averigüe si las escuelas de su sector tienen kioscos saludables y qué es lo que venden.

Alternativas a las golosinas:

Para premiar a los niños y niñas es preferible no hacerlo con golosinas, ya que no alimentan. Las ideas de colaciones saludables son una buena alternativa. También pueden reforzarse las buenas conductas con demostraciones de cariño, como un abrazo o un beso, con actividades recreativas que al niño o niña le gusten, como una salida a la plaza o invitándole a un amigo o amiga a la casa.

Ideas de onces ricas y saludables

Chile es el segundo país que más pan consume en el mundo. Como forma parte de la dieta diaria de las familias, hay que preocuparse de elegir acompañamientos saludables.

Sugiera a las familias:

- Preferir la marraqueta (pan batido o pan francés) que tiene menos grasa que la hallulla. Si preparan pan amasado, que éste contenga poca manteca o utilicen aceite vegetal.
- Preferir acompañamientos alimenticios para el pan como tomate, lechuga, palta, huevo, quesillo o mermelada.
- Evitar productos con altas dosis de grasas como las cecinas (jamón, mortadela, salame), mayonesa, paté, etc. Comerlos sólo en ocasiones especiales, no a diario.
- Incorporar una porción de leche: vaso de leche, de preferencia semi-descremada o descremada o un yogurt. Ejemplo: agregarle leche al té que toman todos los días.
- Incorporar una fruta. Es sana y sacia el hambre.

COMIDA PARA EL FIN DE SEMANA

- Es importante que las familias tengan **horarios** establecidos para las comidas.
- Es importante que niños y niñas tomen leche al desayuno y en la tarde.
- Los alimentos del almuerzo deben ser sanos: es posible comer barato y de manera saludable. Para eso, **revisar la tabla de lo que debieran comer los niños y niñas de esta edad y sugerir los consejos de cómo optimizar el presupuesto en alimentación.**
- Las verduras las pueden “disimular” para que sean más atractivas para los niños (en la *Guía para la Familia* hay ideas y recetas de puré con espinacas o acelgas, tortilla de zanahoria y queque de manzanas).
- Preocuparse de que la once o cena sean saludables.
- Evitar comer entre comidas. Si les da hambre, comer una fruta, un yogurt o pan con tomate, palta o huevo.
- Evitar la comida chatarra. Reservarla sólo para ocasiones especiales.
- Evitar las bebidas gaseosas y jugos en polvo o envasados. Tomar agua es lo más saludable, barato y lo que realmente quita la sed.
- **Piensen juntos nuevas ideas de comidas baratas y saludables.**

RECURSOS PARA OPTIMIZAR EL PRESUPUESTO EN ALIMENTACIÓN

- Comparar los precios de los alimentos de distintas marcas y elegir, según precio y calidad, el que más conviene.
- Revisar la fecha de vencimiento de los alimentos. No comprar los alimentos vencidos o con fecha cercana al vencimiento.
- Tratar de comprar las frutas y verduras en ferias; suelen ser más baratas y de mejor calidad.
- Si tienen acceso a comprar alimentos en grandes cantidades y a menor precio (Ej.: en La Vega o una distribuidora), comprar a medias con otras vecinas es más económico (Ej.: un cajón de tomates o una bandeja de huevos). Tener cuidado con comprar en exceso para que después no se pudran o venzan las cosas.
- Aprovechar alimentos propios de la localidad; son más baratos. Por ejemplo, si vive en la costa, podrá adquirir pescados frescos a un mejor precio.
- El **consultorio entrega leche** Purita Cereal a partir de los 24 meses de edad hasta que los niños y niñas cumplen 5 años 11 meses. Pedirla es un ahorro en el presupuesto.

Si la familia tiene refrigerador:

- Comprar **envases familiares** es más conveniente. Por ejemplo, el litro de leche o de yogurt es más económico que comprar varios envases individuales.
- **Cocinar de una vez** un kilo de legumbres y **congelar** lo que sobra en vez de cocinar pocas porciones varias veces.

Estas u otras ideas las pueden revisar al trabajar el tema del presupuesto de la dimensión “Ingresos” del Programa Puente.

Leer las etiquetas con información nutricional de los alimentos

La etiqueta con información nutricional indica qué tan saludable es ese alimento: las calorías por porción, cantidad de nutrientes y porcentaje de la dosis diaria de vitaminas y minerales recomendada que aporta cada porción, así como el peso y el número de porciones por envase.

No es fácil interpretar las etiquetas. Enseñe a las familias a hacerlo:

- Leer los ingredientes y el cuadro con información nutricional.
- Evitar los productos que contengan grasas saturadas o grasas ‘trans’. Preferir los alimentos que digan libres, bajos, reducidos o livianos en grasas saturadas o colesterol.
- Preferir alimentos que digan ‘libres’, ‘reducidos’, ‘bajos’ o ‘livianos’ en calorías y sodio (sal).
- Los ingredientes terminados en “osa” como fructosa, glucosa, dextrosa o sacarosa son diferentes tipos de azúcares; hay que moderar su consumo.
- Leer el peso del envase y la calidad de los nutrientes, permite comparar entre alimentos y elegir el alimento que más convenga por precio y calidad (el que es más sano y rinde más).

Actividad física

Para tener buena salud, junto con alimentarse sanamente hay que hacer ejercicio.

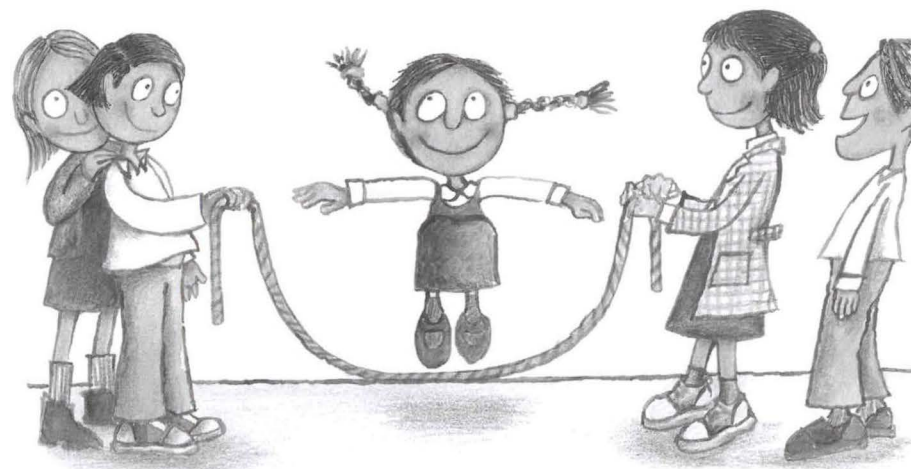
En Chile, el 72,8% de la población declara no practicar deporte ni hacer actividad física (Encuesta Calidad de Vida, Ministerio de Salud, 2006).

Beneficios de la actividad física:

- Fortalece los huesos y músculos.
- Nos hace más ágiles, nos permite movernos con facilidad y cansarnos menos.
- Mejora el sistema respiratorio.
- Ayuda a gastar energía y así prevenir el sobrepeso y la obesidad.
- Mejora las defensas del cuerpo contra las enfermedades.
- Mejora la motricidad.
- En grupo, ayuda a inculcar valores como la solidaridad, el trabajo en equipo, el aprender a perder y ganar.
- Hacer algún deporte es una oportunidad para compartir con amigos y hacer nuevas amistades.

Los niños y niñas necesitan al menos una hora diaria de juegos activos fuera del horario escolar. Ellos y ellas se mueven naturalmente, les gusta saltar, correr, trepar, etc. Es importante darles la oportunidad de hacerlo, siempre tomando las medidas de cuidado pertinentes como abrigo bien en invierno para que salgan, acompañarlos para que no estén solos, buscar sitios aptos para el juego, etc.

Realizar actividades tranquilas como estar sentados viendo televisión o en el computador, dibujando o leyendo, no son hábitos perjudiciales sino que lo importante es que se equilibren con actividades y juegos que implican actividad física.



Incentive a los padres y madres a que sus hijos e hijas permanezcan menos tiempo sentados frente al televisor o al computador.

Los niños y niñas aprenden más mirando lo que hacen los adultos, por eso, ellos también deben hacer ejercicio.

Hacer ejercicio en familia es más entretenido y fomenta relaciones positivas.

Sugiera algunas ideas para compartir en familia:

- Ir juntos a la plaza del barrio.
- Acompañar al papá o a la mamá a la cancha.
- Jugar juntos en la casa.
- Salir de paseo el fin de semana.

RECURSOS QUE LA COMUNA OFRECE

Las **plazas** del barrio son un buen lugar donde los niños y niñas pueden jugar, correr, moverse y compartir con otros.

La escuela ayuda a que las niñas y niños tengan una actividad física porque...

- Tienen varias horas de educación física a la semana.
- Tienen patio, canchas y/o juegos para que se “muevan” en los recreos.
- Algunas escuelas tienen talleres deportivos después de clases.
- Algunas escuelas permiten usar las canchas el fin de semana.

Pídale a la familia que averigüe sobre talleres deportivos en la escuela de sus hijos e hijas.

Muchas comunas cuentan con gimnasios, estadios o clubes deportivos donde ofrecen talleres deportivos a los vecinos. **Averigüe sobre talleres deportivos en el barrio y entregue los datos a la familia** (dirección, teléfono). **Pídales que averigüen los horarios de clase de los talleres que más les interesen.**

Corporación de Deportes de la Municipalidad (si es que la hay):

Dirección:

Teléfono:

Persona de contacto:

Estadio Municipal o Polideportivo:

Dirección:

Teléfono:

Persona de contacto:

Gimnasio Municipal:

Dirección:

Teléfono:

Persona de contacto:

Talleres en el Consultorio:

Dirección:

Teléfono:

Persona de contacto:

Síntesis del capítulo

Una familia con un estilo de vida saludable debiera cumplir con los siguientes criterios:

1. Tener una alimentación balanceada.
2. Tener un horario establecido para las comidas.
3. Niños y niñas que coman los alimentos que la escuela les da.
4. Evitar la comida chatarra, alimentos con mucha grasa, sal y azúcar.
5. Tener actividad física.

Recomendaciones sobre las ideas fuerza del capítulo

A continuación se entregan algunas recomendaciones referidas a las ideas fuerza del capítulo, ordenadas según la *Guía para la Familia*.

La alimentación sana ayuda a cuidar la salud.

Se espera que las familias promuevan hábitos alimenticios saludables en sus hijos e hijas, informándose sobre los alimentos que debe incluir una alimentación balanceada y la frecuencia con que tendrían que ser consumidos.

La alimentación de la escuela es saludable y nutritiva.

Se pretende que las familias conozcan la alimentación que entrega la escuela a niños y niñas entre 4 y 10 años, que valoren lo nutritiva que es y se den cuenta de que almorzar en la escuela es un ahorro para la familia.

La comida chatarra en exceso hace daño.

Esta idea fuerza se refiere a la importancia de tomar conciencia de lo perjudicial que es la comida chatarra y de lo susceptibles que son los niños y niñas a la propaganda que se les hace a estos productos. Se entregan recomendaciones de colaciones saludables y alternativas a las golosinas.

Asignando bien los recursos y con creatividad, la familia se puede alimentar sanamente.

Se entregan recomendaciones de onces y comidas alimenticias para preparar en la casa, ajustadas al presupuesto familiar. Se incluyen algunas recetas nutritivas para preparar a los niños y niñas y sugerencias sobre cómo ahorrar al momento de comprar y cocinar los alimentos.

Haciendo actividad física nos sentimos ágiles, fuertes y sanos.

Se destaca la importancia que la actividad física tiene para la salud y el bienestar. Se entregan sugerencias de actividades y juegos que pueden hacer niños y niñas entre 4 y 10 años, y se informa a las familias sobre las oportunidades de actividad física que entrega la escuela.

En el barrio hay muchas oportunidades para “movernos”.

Se sugieren recursos que existen en la comuna para que niños y adultos realicen actividad física de forma gratuita o a bajo costo, como plazas, talleres deportivos, grupo scout, etc.

ACTIVIDAD

Revise con los padres y madres la tarea que se les entrega al final del capítulo.

1. Se pide al adulto responsable que piensen en familia comidas saludables que podrían preparar la próxima semana y que las escriban en la siguiente tabla:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno Preocuparse de enfatizar el consumo de leche							
	Si toman desayuno en la escuela, no completar						
Colación saludable						No completar	
Almuerzo Preocuparse de enfatizar el consumo de verduras y frutas							
	Si almuerzan en la escuela, no completar						
Once y/o cena							

DATOS IMPORTANTES

SALUD

Si algún miembro de la familia tiene un accidente o enfermedad grave y requiere ser trasladado a un centro asistencial debe llamar al **SAMU** (ambulancia). **Teléfono: 131**

Centro de Toxicología para recibir ayuda en caso de intoxicación o envenenamiento, mientras se lleva al niño o niña al centro de urgencia. **Teléfonos: 02-635 38 00**

Averigüe y escriba los siguientes datos de contacto:
Consultorio más cercano al hogar

Dirección:

Teléfono:

SAPU (Servicio de Atención Primaria de Urgencia)

Dirección:

Teléfono:

CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

Si algún miembro de la familia se ve afectado por el consumo excesivo de alcohol y/o drogas, puede obtener orientación en las siguientes instituciones:

Fono drogas **Corporación Nacional de Control de Estupefacientes** (CONACE). **Teléfono 188 800 100 800**

Fundación Paréntesis: programas terapéuticos gratuitos para jóvenes y adultos que presentan consumo problemático de drogas. **Teléfono: 02-347 0800. Fono acogida, 188 800 200 200**

Corporación de Salud Mental (**COSAM**) de la comuna.

Programa "Previene" en la comuna. Busque en internet los datos en el sitio Web: <http://www.conacedrogas.cl/portal/>

PAGINAS WEB

Guía Cuenta Conmigo del programa LEM:
http://600.mineduc.cl/informacion/info_nive/nive_basi/basi_guia.php

www.educarchile.cl

www.crececontigo.cl

www.nacidosparaleer.cl

www.junaeb.cl

www.conace.cl

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y ABUSO SEXUAL

En caso de querer denunciar la existencia de algún tipo de maltrato infantil o violencia en la pareja, o tiene dudas sobre estos temas y necesita orientación, puede dirigirse a:

Fono Niños de Carabineros de Chile. Teléfono 147

48° Comisaría de Carabineros de **Asuntos de la Familia. Teléfono 02-922 4894**

Fono **Infancia Integra. Teléfono 800 200 818**

Averigüe y escriba los siguientes datos de contacto:

Programa de violencia intrafamiliar del Consultorio del sector

Dirección:

Teléfono:

Corporación de Salud Mental (COSAM) de la comuna

Dirección:

Teléfono:

Centro de Salud Familiar (CESFAM) de la comuna

Dirección:

Teléfono:

Oficina de Protección de Derechos (OPD) de la comuna

Dirección:

Teléfono:

En caso de necesitar **orientación y/o denunciar abuso sexual** debe acudir o llamar a los siguientes números:

Fono Familia Carabineros de Chile. Teléfono: 149

Servicio Médico Legal más cercano, o llamar al **teléfono 02-782 35 00**

Centro de Asistencia a Víctimas de Atentados Sexuales (CAVAS) de la Policía de Investigaciones.

Teléfonos: 02-264 04 31 / 02-264 24 93

SESIONES GRUPALES

Descripción de las sesiones grupales

Las sesiones grupales están destinadas a motivar a las familias en torno al uso de la *Guía para la Familia* y a reflexionar en conjunto sobre algunos de los temas tratados en sus diferentes capítulos. A su vez, son una buena instancia para que las familias conozcan a otras familias y armen redes de apoyo entre ellas.

La *Guía para la Familia* y el *Manual para el Trabajo con Familias* serán los materiales base para las sesiones. Cada familia debe llevar siempre su Guía a la sesión.

La metodología será participativa. Su rol será guiar la reflexión y facilitar los aprendizajes.

Cada sesión dura aproximadamente 90 minutos. El número ideal de participantes es entre 10 y 12 personas.

Estructura de cada sesión

Cada sesión comienza con una breve revisión de los temas que trata el capítulo. Como motivación se lee la introducción del capítulo de la *Guía para la Familia*.

Luego se profundiza en un tema del capítulo. Se realiza alguna actividad para reflexionar sobre éste y se complementa con información relevante extraída del capítulo correspondiente.

Se termina la sesión evaluando aprendizajes y se les insta a hacer la actividad sugerida al final del capítulo.

Antes de realizar cada sesión:

- Prepare la reunión revisando sus objetivos y los contenidos del Manual.
- Organice los materiales a utilizar: *Manual para el Trabajo con Familias*, *Guía para la Familia* y otro cuando sea necesario.

Consejos para el desarrollo de las sesiones:

- Busque promover un clima de confianza para que todos se sientan cómodos.
- Recoja la experiencia de los participantes, sus necesidades o intereses.
- Fomente el respeto: que todos se escuchen sin juzgar.
- Preocúpese de que todos participen. Sentarse en círculo facilita la comunicación.

Lanzamiento material Tiempo de Crecer: El desarrollo de niños y niñas de 4 a 10 años

SESIÓN CAPÍTULO 1

El crecimiento y desarrollo de niños y niñas

Objetivos de la sesión

- Que los y las asistentes conozcan el material *Tiempo de Crecer, El desarrollo de niños y niñas de 4 a 10 años: Guía para la Familia* y cómo usarlo.
- Que padres, madres o adultos responsables de la crianza conozcan los principales hitos del desarrollo que se espera lograr a la edad de sus hijos o hijas.
- Compartir estrategias para que las familias potencien el desarrollo de sus niños y niñas.

Desarrollo de la sesión

I. Presentación y explicación del uso del material (15 minutos)

- De la bienvenida a los participantes e invítelos a que cada uno se presente por su nombre y diga cuántos niños/as hay en la familia y de qué edad, para que se conozcan.
- Explíqueles que se les hará entrega de una *Guía para la Familia*, del material *Tiempo de Crecer, El desarrollo de niños y niñas de 4 a 10 años*, para las familias con niños y/o niñas de esa edad.
- Dígales que esta Guía se ha creado para apoyar a las familias en la crianza de sus hijos e hijas y que por eso es importante que lo lean con su familia.
- Invítelos a que cualquier duda o tema que deseen indagar más lo consulten con usted en las sesiones de trabajo del Programa Puente.

Materiales

Guía para la Familia

Manual para el Trabajo con Familias

II. Entrega de la Guía para la Familia (15 minutos)

- Entregue una Guía por familia. Deles un tiempo para mirarla y lean juntos los temas contenidos en cada capítulo (índice página 2):
 1. El crecimiento y desarrollo de niños y niñas
 2. Cómo construir relaciones positivas en la familia
 3. Cómo apoyar el aprendizaje escolar y relación de la familia con la escuela
 4. Cómo ayudar a los niños y niñas en su desarrollo y crecimiento personal
 5. Accidentes y enfermedades: prevenir es mejor que curar
 6. Alimentación y actividad física: aspectos importantes del desarrollo
- Explíqueles cómo se estructura cada capítulo:
 1. Introducción al tema del capítulo.
 2. Cuestionario de auto-diagnóstico con un semáforo, el cual indica, según el puntaje obtenido, en qué nivel se ubican en dicha temática.
 3. Información sobre algunos temas y estrategias sobre qué hacer para fomentar o desarrollar ciertas conductas.
 4. Información sobre dónde consultar o pedir ayuda.
 5. Actividad para realizar con su familia.
- Firma de compromiso:

Luego de entregar y explicar el uso de la Guía, invite a las/os participantes a firmar el compromiso que se encuentra en la página 3. Explíqueles que el compromiso consiste en leer y trabajar en familia la Guía.

III. Revisión capítulo 1:

El crecimiento y desarrollo de niños y niñas

a) Revisión del capítulo (15 minutos)

Invite a las participantes a abrir su Guía en la página 5. Lea la introducción:

“Los niños y niñas entre 4 y 10 años están entre la etapa preescolar y escolar. A los 4 años ya pueden asistir a pre-kínder (nivel transición menor de una escuela o jardín infantil) y cerca de los 10 años se espera que ya estén cursando cuarto básico.

Durante este período seguirán creciendo y desarrollándose. En este capítulo se presenta lo que la mayoría de las niñas y niños saben y pueden hacer desde los 4 años hasta finales de los 10 años. Conocer lo que pueden lograr los niños o niñas a determinada edad, le servirá de guía para fomentar en ellos esos aprendizajes, dándoles las oportunidades que necesitan para crecer y desarrollarse de manera sana y feliz”.

Lea usted explicando cómo está estructurado el capítulo:

Los “hitos de desarrollo” se han dividido en distintas áreas y por grupos de edad. Las áreas son:

- a. Desarrollo **físico**: crecimiento en estatura y peso.
- b. Desarrollo **motor y autonomía**: capacidad de realizar movimientos manteniendo el equilibrio y coordinación.
- c. Desarrollo del **pensamiento**: capacidad de organizar información y resolver problemas.
- d. Desarrollo del **lenguaje** y de la **lectoescritura**: capacidad de comunicarse a través del lenguaje, lectura y escritura.
- e. Desarrollo **socioemocional**: proceso a través del cual se aprende a conocer y distinguir las emociones, a expresarlas y manejarlas adecuadamente. Este aprendizaje se hace al

relacionarse con otras personas, lo que permite construir la identidad, la autoestima, y la confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea.

- f. Desarrollo **psicosexual**: es el proceso de maduración de la sexualidad, entendida como un concepto amplio que incluye, en esta etapa, conocer el propio cuerpo, reconocerse como hombre o mujer y conocer lo que ello implica en cuanto a roles sociales.

Asegúrese que las y los participantes entienden los contenidos; puede ser necesario poner algunos ejemplos.

Los grupos de edad son:

- 4 a 5 años 11 meses: donde la mayoría de los niños y niñas está en pre-kínder y kínder (1° y 2° de transición). Marcado en **ROJO**.
- 6 a 7 años 11 meses: donde la mayoría de los niños y niñas está en 1° y 2° básico. Marcado en **AZUL**.
- 8 a 10 años 11 meses: donde la mayoría de los niños y niñas está en 3° y 4° básico. Marcado en **VERDE**

b) Profundización de un tema: revisión de los aprendizajes según cada edad (45 minutos)

- Invítelos a formar grupos según el tramo de edad de su hijo o hija. Serán tres grupos:
 - 4 a 5 años 11 meses (pre-kínder y kínder)
 - 6 a 7 años 11 meses (1° y 2° básico)
 - 8 a 10 años 11 meses (3° y 4° básico)
- Explíqueles las “**Instrucciones para buscar la información correspondiente a su hijo o hija**”:

- Deben buscar el tramo de edad en que él o ella está (marcados por un color) en cada tabla que corresponde a un área del desarrollo.
- Los hitos del desarrollo se espera que estén logrados al final de cada tramo de edad. Los que aparecen en el tramo de 4 a 5 años 11 meses, deberían estar logrados a los 6 años; los del tramo 6 a 7 años 11 meses, a los 8 años y los del tramo 8 a 10 años 11 meses, a los 11 años.
- Cada grupo lee en la Guía los hitos del desarrollo del grupo de edad que le corresponde y comenta si sus hijos o hijas los han desarrollado o todavía no.
- Luego, comparten estrategias que se les ocurran sobre qué hacer para que sus hijos o hijas adquieran esos aprendizajes.

c) Cierre (15 minutos)

- Pida a cada participante que comente algo que haya aprendido del capítulo.
- Explíqueles que el afiche o huincha de medir que viene con la Guía incluye un resumen de los principales aprendizajes que se deben lograr a cada edad. Dígales que la pongan en sus casas en un lugar visible, donde pueda ser usada por los niños y niñas.
- Pídeles que rellenen la tabla de la página 8 utilizando la huincha de medir entregada.



SESIÓN CAPÍTULO 2

Cómo construir relaciones positivas en la familia

Objetivos de la sesión

- Que los padres, madres o adultos responsables de la crianza se motiven en la lectura y comprendan los contenidos del capítulo 2.
- Que comprendan la importancia de poner límites razonables a sus hijos e hijas.
- Reflexionar sobre maneras efectivas de establecer normas y límites a los niños y niñas.
- Que identifiquen los factores protectores que tienen como familia para prevenir la violencia, maltrato infantil y abuso sexual.

Materiales

Guía para la Familia
Manual para el Trabajo con Familias

Preguntas de la actividad
anotadas en tres hojas

Desarrollo de la sesión

I. Revisión del capítulo (30 minutos)

Lea el título del capítulo 2 y pregunte al grupo ¿De qué creen que trata este capítulo? Deles un tiempo para que lo revisen.

Invite a las/los participantes a abrir su Guía en la página 25 y lea la introducción. Si le parece adecuado, puede pedir a un voluntario leer en voz alta:

“En nuestro hogar cada integrante de la familia, adultos, niños y niñas, debe sentirse querido, protegido y acogido. Lograr este ambiente familiar positivo no es fácil ni depende de una sola persona. Hay dificultades propias de la vida que a veces nos hacen relacionarnos mal con las personas que más queremos. El objetivo de este capítulo es entregar algunas herramientas para que las relaciones familiares se fortalezcan y se caractericen por el respeto, afecto y protección. Para ello se requiere de ciertas conductas y actitudes específicas dentro del hogar.

Para comenzar, hay que reconocer que cada familia es diferente. No hay familias mejores ni peores pero sí las hay muy diferentes unas de otras, en parte, porque se componen de distintas maneras. Hay familias numerosas y otras más chicas. Hay familias conformadas por el papá, mamá e hijos, pero según el último Censo, en nuestro país sólo la mitad de todas las familias se componen de esta manera; el resto está constituida por familias con otros integrantes, por ejemplo, mamás solas con hijos e hijas, abuelos con nietos e hijo, etc. Además, las familias se pueden distinguir en sus estilos de vida o formas de expresarse (Ej.: Extrovertidas o que lo cuentan todo, otras más calladas o reservadas), también pueden ser diferentes en sus habilidades (Ej.: Familias en que juegan bien a la pelota o cocinan rico), como en intereses y gustos. Todas estas características son su identidad.

Mi familia es especial y valiosa porque es única y es la mía

En todas las familias es importante quererse, apoyarse, cuidarse y pasarlo bien, pero por sobre todo amor incondicional, preocupación y protección; la sensación de querer y ser querido por alguien”.

Una vez finalizada la lectura, remarque cuáles son las ideas principales o ideas fuerza.

II. Profundización de un tema:

Importancia de establecer normas y límites (45 minutos)

Según el número de participantes, divídalos en 2 o 3 grupos. Entregue a cada grupo las siguientes preguntas anotadas en una hoja para que las contesten:

Qué hace o haría en las siguientes situaciones si su hijo o hija:

- no hizo la tarea
- es tarde y no quiere acostarse
- pelea con su hermana
- no quiere ordenar sus juguetes
- no quiere lavarse los dientes después de comer
- no quiere ir a la escuela

Luego, cada grupo expone sus respuestas y entre todos comentan qué otras acciones o conductas podrían realizar. La idea es que den alternativas usando métodos no violentos.

Si hay pocos participantes, contestan las preguntas todos juntos.

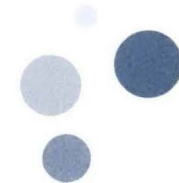
Pida que abran la página 37 de la *Guía para la Familia* y lean en voz alta: **¿Qué hacer cuando los hijos e hijas no obedecen?**

Pregunte al grupo:

- ¿Han puesto en práctica alguna de estas estrategias? ¿Cuál les ha resultado mejor? ¿En qué situaciones?
- ¿Cuáles son las situaciones donde les resulta mejor poner límites a sus hijos e hijas? ¿En qué circunstancias les cuesta más?
- Leer y conversar sobre los contenidos de la página 34: **Hay que establecer límites y normas en:**
- ¿Qué ventajas puede tener poner normas y límites a los niños?
- Leer y conversar sobre los contenidos de la página 36: **¿Qué hacer para poner normas y límites?**

III. Cierre (15 minutos)

- Pida a los/as participantes que comenten ¿Qué aprendieron hoy? ¿Qué nuevas ideas sacaron que les puedan servir para educar mejor a sus hijos/as?
- Invítelos a revisar con su familia la *Guía para la Familia*, capítulo 2 y a hacer la actividad que en ella aparece.



SESIÓN CAPÍTULO 3

Cómo apoyar el aprendizaje escolar y relación de la familia con la escuela

Objetivos de la sesión

- Que los padres, madres o adultos responsables de la crianza se motiven en la lectura y comprendan los contenidos del capítulo 3.
- Que reflexionen sobre la importancia de que los niños y niñas vayan a la escuela.
- Reflexionar acerca de cómo pueden apoyar a sus hijos/as en los estudios.

Materiales

Guía para la Familia
Manual para el Trabajo con Familias

Desarrollo de la sesión

I. Revisión del capítulo (30 minutos)

Lea el título del capítulo 3 y pregunte al grupo ¿De qué creen que trata este capítulo? Deles un tiempo para que lo revisen.

Invite a las/os participantes a abrir su Guía en la página 45 y lea la introducción. Si le parece adecuado, puede pedir a un voluntario leer en voz alta:

“Entre los 4 y los 6 años, los niños y niñas asisten por primera vez a la escuela. Salen de su casa y comienzan a socializar con otros niños, niñas y adultos no familiares. Empiezan nuevos aprendizajes y permanecen en un lugar con nuevas normas y reglas.

Esta es una etapa de grandes cambios para las niñas y niños pero también para usted como padre, madre y/o adulto responsable en la familia. Es un desafío que les vaya bien en la escuela, apoyarlos en las tareas, asistir a las reuniones de apoderados, entre otras responsabilidades.

Probablemente su niño o niña tendrá mayores oportunidades que las que tuvo usted para estudiar. Si se esfuerza, podrá terminar la educación media e incluso tiene la posibilidad de acceder a estudios superiores.

Madres, padres y/o adultos responsables pueden apoyar la escolaridad de los niños y niñas de la familia aunque no tengan muchos estudios. Participar en sus aprendizajes también le servirá a usted para reforzar lo que ya sabe, recordar lo olvidado y, sobre todo, para estrechar la relación con sus niños y niñas”.

Una vez finalizada la lectura, remarque cuáles son las ideas principales o ideas fuerza.

II. Profundización de un tema:

Importancia de ir a la escuela (45 minutos)

Reflexione con el grupo las siguientes preguntas:

- Pregúnteles en qué curso están sus hijos e hijas.
- ¿Saben qué están aprendiendo en la escuela?
- ¿Por qué es importante que los niños y niñas vayan a la escuela?
- ¿En qué ocasiones faltan sus hijos a la escuela?
- ¿Qué hace usted cuando su hijo o hija no quiere ir a la escuela?
- Lean la página 48 de la *Guía para la Familia*: “**Es responsabilidad de las personas adultas que los niños y niñas de la familia vayan a la escuela y estudien**” y propongan otras sugerencias para que no falten a clases.
- ¿Cómo pueden ayudar a los niños y niñas con sus estudios?
- Lean la página 51: “**¿Cómo se puede apoyar el aprendizaje desde el hogar?**” y propongan nuevas ideas.

Según el número de participantes, divídalos en 2 o 3 grupos. Solicíteles que:

Pongan por escrito un plan de hábitos de estudios para instaurar en el hogar. Este debe:

- considerar horarios destinados a estudiar
- señalar el espacio físico más adecuado para este fin
- indicar materiales que deben estar presentes
- clarificar el rol de padres, madres y/o adultos responsables

III. Cierre (15 minutos)

- Pida a los/as participantes que comenten ¿Qué aprendieron hoy? ¿Qué nuevas ideas sacaron que les puedan servir para que a sus hijos e hijas les vaya mejor en la escuela?
- Invítelos a revisar con su familia la *Guía para la Familia*, capítulo 3 y hacer la actividad que en ella aparece.



SESIÓN CAPÍTULO 4

Cómo ayudar a los niños y niñas en su desarrollo y crecimiento personal

Objetivos de la sesión

- Que los padres, madres o adultos responsables de la crianza se motiven en la lectura y comprendan los contenidos del capítulo 4.
- Que reconozcan características positivas de su hijo o hija.
- Que reflexionen cómo esas características contribuyen a la buena convivencia con los demás.

Materiales

Guía para la Familia
Manual para el Trabajo con Familias

Hoja blanca y lápiz
para cada participante

Desarrollo de la sesión

I. Revisión del capítulo (30 minutos)

Lea el título del capítulo 4 y pregunte al grupo ¿De qué creen que trata este capítulo? Deles un tiempo para que lo revisen.

Invite a las participantes a abrir su Guía en la página 65 y lea la introducción. Si le parece adecuado, puede pedir a un voluntario leer en voz alta:

"Este capítulo entrega herramientas a la familia para procurar que los niños y niñas se conozcan a sí mismos, distingan sus habilidades y puedan desarrollar al máximo su potencial (lo que son capaces)."

Las **capacidades** se refieren a aptitudes, destrezas o cualidades para hacer bien algo. A esto nos referimos cuando decimos que una persona es "buena para algo". Algunos ejemplos: "es bueno o buena para cocinar", "es muy hábil con las manos", "es muy inteligente", "es bueno o buena para la pelota", "se lleva bien con todo el mundo". Estas capacidades dependen de algunas características genéticas pero también del ambiente que rodea a una persona. Una familia que conoce y estimula las cualidades de sus integrantes, favorece que se desarrollen y los ayuda a formar una **autoestima positiva**.

No basta con conocer y aceptar las capacidades que cada uno o una tiene. Se requiere **esfuerzo, voluntad y perseverancia** para desarrollarlas al máximo. Estas capacidades, si se incentivan, se van desarrollando a medida que los niños y niñas crecen.

Junto con fortalecer las capacidades de los niños y niñas es importante enseñarles a **convivir, a llevarse bien con los demás**, es decir, que se formen con valores que facilitan la convivencia, como son la amistad, la solidaridad, la generosidad, la honestidad y el optimismo.

En la familia se inicia la educación que permitirá al niño y la niña ser una persona íntegra que participe provechosamente en la sociedad. Si el niño y la niña viven con adultos que los quieren y se lo demuestran, los tomarán como modelos y aceptarán sus sugerencias de conducta".

*Es importante recordar
que la forma más efectiva de enseñar
es a través del ejemplo*

Una vez finalizada la lectura, remarque cuáles son las ideas principales o ideas fuerza.

**II. Profundización de un tema:
Reconocer las características positivas de los hijos e hijas**
(45 minutos)

Reparta una hoja y un lápiz a cada participante.

- Cada uno dibuja en la hoja el contorno de una de sus manos y escribe el nombre de su hijo o hija en la palma que dibujó.
- En cada dedo escribe una característica positiva de su hijo o hija (calidades o talentos, para qué es bueno o buena). Insista en que escriban cosas positivas y eviten las negativas.
- Pídale a cada participante que lea en voz alta las cinco características que escribió sobre su hijo o hija. Los demás escuchan atentamente y escriben en su dibujo otras calidades de las que escucharon que describen también a su hijo o hija.

Reflexionen:

- ¿Por qué creen que su hijo o hija tiene esas calidades?
- ¿Para qué les servirán esas calidades o talentos?
- Esas calidades, ¿en qué les sirven para relacionarse bien con los demás?

Lean la página 70 de la *Guía para la Familia*: **¿Qué se puede hacer para fortalecer la autoestima?** Y comenten qué otras ideas se les ocurren.

Pídeles que al volver a sus casas le regalen su dibujo a su hijo o hija y conversen juntos sobre lo que escribieron.

III. Cierre (15 minutos)

- Pida a los/as participantes que comenten ¿Qué aprendieron hoy? ¿qué descubrieron hoy sobre su hijo o hija?
- Recuerde que le entreguen a su hijo/a el dibujo y conversen con él o ella sobre sus calidades.
- Invítelos a revisar con su familia la *Guía para la Familia*, capítulo 4 y que complementen la actividad de hoy con la tarea que en ella aparece.



Accidentes y enfermedades: prevenir es mejor que curar

Objetivos de la sesión

- Que los padres, madres o adultos responsables de la crianza se motiven en la lectura y comprendan los contenidos del capítulo 5.
- Que reflexionen sobre el uso adecuado del tiempo libre de sus hijos e hijas.
- Que identifiquen los factores protectores que tienen como familia, para prevenir el consumo de alcohol y drogas.

Materiales

Guía para la Familia
Manual para el Trabajo con Familias

Hoja blanca y lápiz
para cada participante

Desarrollo de la sesión

I. Revisión del capítulo (30 minutos)

Lea el título del capítulo 5 y pregunte al grupo ¿De qué creen que trata este capítulo? Deles un tiempo para que lo revisen.

Invite a las participantes a abrir su guía en la página 87 y lea la introducción. Si le parece adecuado, puede pedir a un voluntario leer en voz alta:

“El ejemplo que los padres y adultos dan es fundamental para que sus hijos e hijas aprendan a llevar una vida sana. El esfuerzo por enseñar hábitos saludables es la clave para que se puedan prevenir enfermedades y accidentes, así como el consumo de alcohol y drogas.

Los hábitos son actividades que al repetirlas se convierten en costumbre y, por lo mismo, después de un tiempo ya no hay que esforzarse en realizarlas. Es importante saber que para que los niños y niñas de nuestra familia tengan hábitos, tanto ellos como nosotros tenemos que ser perseverantes y constantes con estas costumbres.

Existen hábitos positivos (como lavarse los dientes después de cada comida, ordenar la mochila el día anterior, comer en la mesa, hacer ejercicio, etc.) y hábitos negativos (fumar, dormirse tarde, comer en cualquier sitio y a cualquier hora, ver mucha televisión, etc.). Hay que intentar cambiar aquellos hábitos negativos por otros que sean un aporte para los propios niños y niñas y para la vida diaria familiar”.

Es importante saber que...

- Si instaura hábitos saludables en el hogar, sus hijos e hijas se lo agradecerán, ya que al tener una rutina conocida, los niños irán creciendo como personas seguras, autónomas y con capacidad para cuidarse a sí mismas.
- La mayoría de los accidentes y enfermedades se pueden prevenir.
- Tratar a tiempo las enfermedades ayuda a que los niños y niñas se recuperen pronto.
- El mejor momento para prevenir el consumo de alcohol y drogas es cuando los hijos e hijas son pequeños.

El aprendizaje es más fácil cuando se hace con cariño, respeto, constancia y dando el ejemplo.

Una vez finalizada la lectura, remarque cuáles son las ideas principales o ideas fuerza.

II. Profundización de un tema:

Buen uso del tiempo libre (45 minutos)

Entregue a cada participante una hoja y un lápiz.

- Pídale a los participantes que rellenen un horario con las actividades que hacen sus hijos después del colegio y el tiempo dedicado a cada actividad (de lunes a viernes y el fin de semana).

Pregúnteles:

- ¿Qué hacen los niños desde que llegan de la escuela? (estudiar y hacer tareas, jugar, ver televisión, comer, etc.).
- ¿Cuánto tiempo le dedican a cada actividad? *Intencionar preguntas para calcular qué hacen y cuánto tiempo les toma cada actividad.*
- ¿Qué hacen el fin de semana?

Comenten y reflexionen qué tan saludable es la distribución del tiempo libre de sus hijos, en base a los contenidos de la página 100 de la *Guía para la Familia*: “**Tener tiempo libre para jugar y distraerse hace bien.**”

Compartan buenas ideas para que los niños hagan en su tiempo libre y actividades que puedan hacer en familia.

Pídales que compartan algún dato del barrio donde pueden pasar un rato agradable con sus familias. Este lugar debe ser seguro y apto para actividades familiares.

III. Cierre (15 minutos)

- Pida a los/as participantes que comenten qué aprendieron hoy.
- Invítelos a revisar con su familia la *Guía para la Familia*, capítulo 5 y hacer la actividad que en ella aparece.
- Pídales para la próxima sesión grupal que traigan envases vacíos de alimentos, como golosinas, jugos o sopas en sobre, bebidas, papas fritas, etc.



Alimentación y actividad física: aspectos importantes del desarrollo

Objetivos de la sesión

- Que los padres, madres o adultos responsables de la crianza se motiven en la lectura y comprendan los contenidos del capítulo 6.
- Promover en las familias hábitos alimenticios saludables, tomando conciencia de lo que comen.
- Reflexionar sobre la importancia de la alimentación que entrega la escuela.
- Compartir ideas de comidas saludables y ajustadas al presupuesto.

Materiales

Guía para la Familia

Manual para el Trabajo con Familias

Envases vacíos de alimentos como golosinas, jugos o sopas en sobre, bebidas, papas fritas, etc. (pedidos en la sesión grupal el capítulo 5)

Desarrollo de la sesión

I. Revisión del capítulo (30 minutos)

Lea el título del capítulo 6 y pregunte al grupo ¿De qué creen que trata este capítulo? Deles un tiempo para que lo revisen.

Invite a las participantes a abrir su guía en la página 115 y lea la introducción. Si le parece adecuado, puede pedir a un voluntario leer en voz alta:

“La alimentación es el “combustible” del ser humano, como la bencina lo es para los autos. Si la alimentación que recibimos es de buena calidad, funcionamos bien; si es de mala calidad, funcionamos mal y nos enfermamos.

La obesidad y otras enfermedades vinculadas a la alimentación han aumentado notablemente en Chile los últimos años, en toda la población.

Por eso, es tiempo de preocuparse por lo que comen los niños y niñas y de que tengan una actividad física adecuada. La niñez es el momento apropiado para adquirir un estilo de vida saludable, porque los hábitos y gustos alimenticios se crean en esta etapa de la vida.

La escuela también ayuda a que los niños y niñas tengan una vida saludable, entregándoles alimentación nutritiva, lo que además significa un gran ahorro para la familia. También les entrega oportunidades de hacer actividad física”.

Una vez finalizada la lectura, remarque cuáles son las ideas principales o ideas fuerza.

II. Profundización de un tema:

Alimentación saludable y alimentación escolar (45 minutos)

Pida a cada participante mostrar los envases que trajo y que lean en voz alta los ingredientes de cada alimento. Usted va anotando los ingredientes desconocidos. La idea es que la/os participantes reconozcan que esos ingredientes desconocidos se refieren a sustancias químicas, sin aporte nutritivo y que, por lo mismo, se deben consumir con cautela.

Comenten sobre los ingredientes que nombraron:

- ¿Para qué creen que contiene... ejemplo: aspartame, glutamato, etc.? (pregunte por algún ingrediente desconocido que anotó en su lista).
- ¿Qué sustancias nutritivas creen que aportan esos ingredientes?

Comenten qué tan frecuentemente consumen esos productos: tallarines, papas fritas, jugos o sopas en sobre, etc.

Conversen sobre los hábitos alimenticios de las familias:

- Si los niños y niñas almuerzan en la escuela. ¿Qué les dan de comer en la escuela? ¿Qué les dieron ayer? ¿Vuelven a almorzar en la casa? *Enfatizar lo importante que es la alimentación que la escuela entrega: es sana y un ahorro para las familias.*
- ¿Qué les mandan de colación? Compartan buenas ideas de colaciones saludables.
- ¿Tienen un horario establecido para comer (para almorzar, tomar once o cenar)?
- ¿Qué comidas preparan en sus casas? o ¿qué comieron el día anterior?

Reflexionen y analicen las respuestas de los participantes en función de los contenidos de alimentación saludable de la *Guía para la Familia* página 118: **¿Qué es una alimentación saludable? ¿Cuáles son los principales nutrientes que nuestro cuerpo necesita?** Revisar la tabla de los nutrientes

Leer los riesgos del exceso de comida chatarra (página 122), si es que es necesario.

Pueden hacer la actividad del capítulo y compartir recetas de comidas sanas y ajustadas al presupuesto para completar el menú. Revisar tablas de la *Guía para la Familia* en la página 119 para ver si son saludables las recetas propuestas.

III. Cierre (15 minutos)

- Pida a los/as participantes que comenten: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Qué nuevas ideas sacaron que les puedan servir para alimentar mejor a sus hijos e hijas?
- Invítelos a revisar con su familia la *Guía para la Familia*, capítulo 6 y hacer la actividad que en ella aparece. Si la tarea se hace en la sesión, pídeles de tarea que se fijen en los comerciales de comida que aparecen en la televisión y que comenten con sus hijos si ese alimento es nutritivo o no y por qué.



