

AYUDANDO A CRECER

3 a 6 años

*PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIRIGIDO A
MADRES Y PADRES*



1ª SESIÓN

Desarrollo evolutivo



- **CONCEPTO BIO-PSICO-SOCIAL DE LA SALUD**

CRECIMIENTO INTEGRAL
(no solo biológico)

Informar y reflexionar sobre:

1ª Sesión: **Desarrollo evolutivo**

2ª Sesión: **Desarrollo físico y hábitos saludables**

3ª Sesión: **Aspectos relacionales**

SOBREPROTECCIÓN


SOBREEXIGENCIA

AYUDA A CRECER

CRECER : CAMINO HACIA LA AUTONOMÍA

- ❖ Es un proceso (gana y pierde, coge y deja).
- ❖ Necesita **IMPULSO** y **CONTENCIÓN**.

IDEA DE CRECER

- Sólo crece el niño.
 - El crecimiento es sólo físico.
 - Se crece solo, es individual.
 - Es algo alegre.
 - Se produce de golpe.
 - No produce ansiedad.
 - Crecemos todos.
 - El crecimiento es integral.
 - Es vincular (niño-adulto).
 - Es dual, alegre-triste.
 - Es un proceso.
 - Produce ansiedades.
- 

Desarrollo y consolidación del lenguaje hablado

Aumento de la fuerza muscular y habilidades motoras

AUTONOMIA

INDEPENDENCIA

Los padres como **facilitadores** del proceso

FAMILIA

como centro de la vida del niño

Idealización



Identificación



Imitación



Aprendizaje



Padres como modelo



Necesidad de mensajes coherentes



¿ POR QUÉ ?

CURIOSIDAD

sexual

**origen y final
de la vida**

identidad

sexual psicológica

**DAR RESPUESTAS
ADECUADAS A LA EDAD**

SOCIALIZACIÓN

Comienzo de la
etapa escolar



El niño sale del
entorno familiar



AUTONOMIA



Los padres como
acompañantes y facilitadores



EL JUEGO

Favorece el desarrollo:

- Mental
- Físico
- Afectivo y emocional
- Social.....del niño

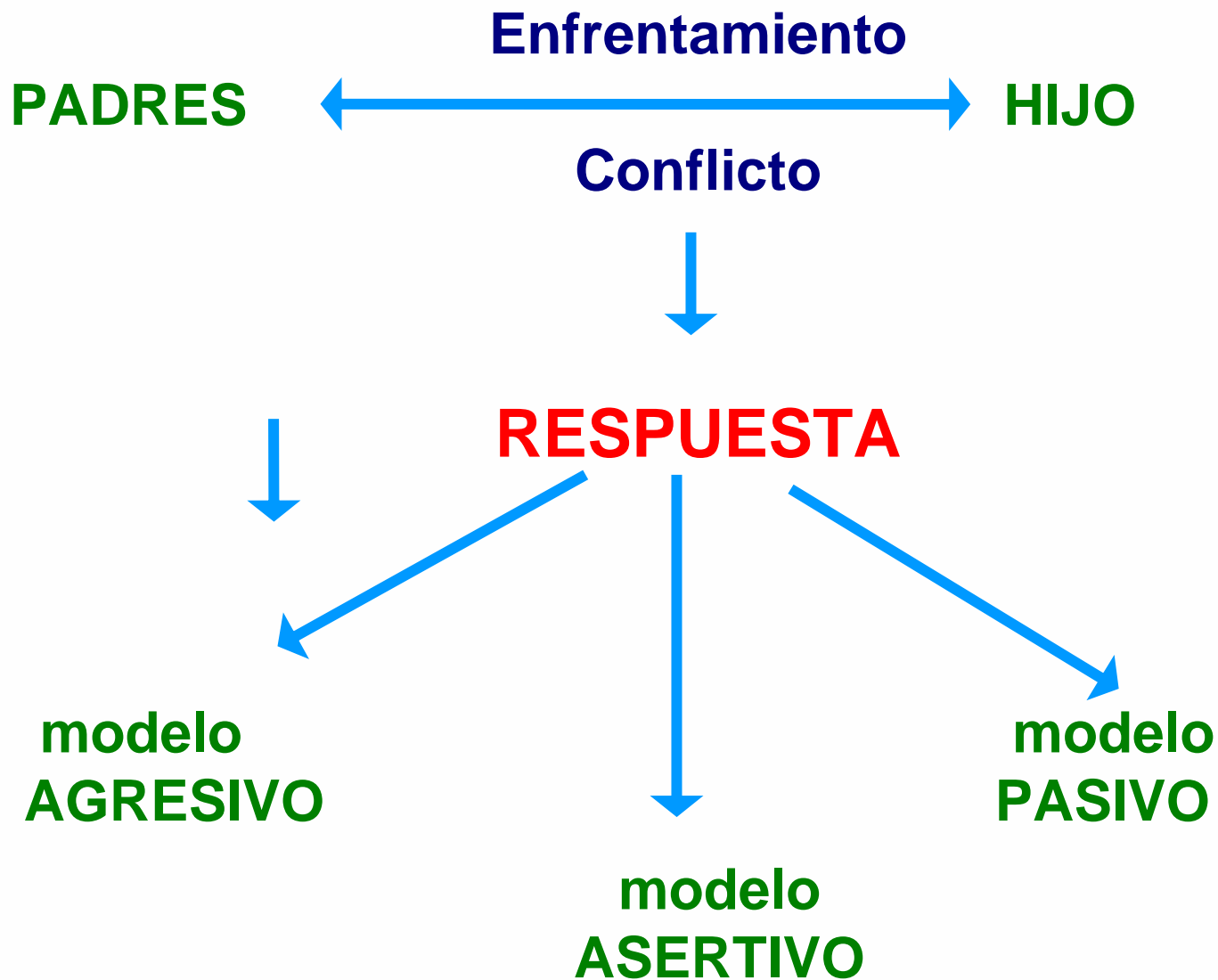


PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD



- **Pensamiento mágico**
- **Distinta concepción del tiempo**
- **Entiende el mundo a través de él**
- **Descubre el mundo a través de su autonomía :**

quiere ser independiente





dric



MODELO ASERTIVO

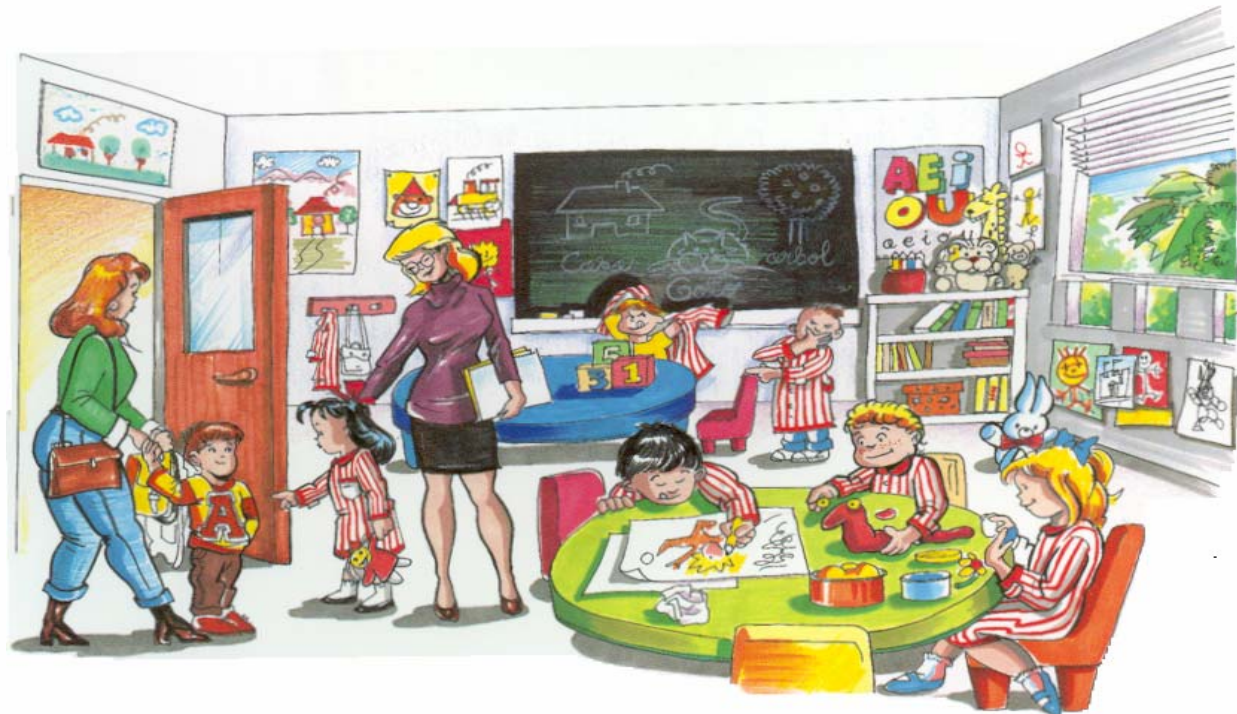
- **PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO**
Por qué actúa así. Qué siente
- **HACERLE VER QUE LE ENTIENDES**
Comunicación desde el YO
- **TRANSMITIR TUS PROPIOS SENTIMIENTOS**
Sin agresividad
- **BUSCAR UNA SOLUCIÓN**
Compartida o negociada

2ª SESIÓN

Desarrollo físico y hábitos saludables



- **AUMENTO DE LA AUTONOMÍA**
- **APRENDE POR IMITACIÓN**
- **INFLUENCIA DE LA FAMILIA Y DEL ENTORNO SOCIAL**



DESARROLLO FÍSICO

- **Periodo de crecimiento lento**

Aumento de la fuerza muscular

- **Perfeccionamiento de las habilidades motoras**
- **Se va consiguiendo el control de esfínteres**
- **Al final de la etapa comienza el cambio de dientes temporales**
- **Frecuentes procesos infecciosos de vías altas (mayor contacto con otros niños)**



HABITOS DE HIGIENE

- Baño o ducha diarios
- Lavado frecuente del pelo
- Higiene de manos
- Cepillado de dientes
- Cambio de ropa

Necesitan ayuda

**Se irán convirtiendo en hábitos,
fomentando su autonomía**



ALIMENTACIÓN I

Alimentación :

Voluntaria

Educable

Nutrición :

Involuntaria

No educable

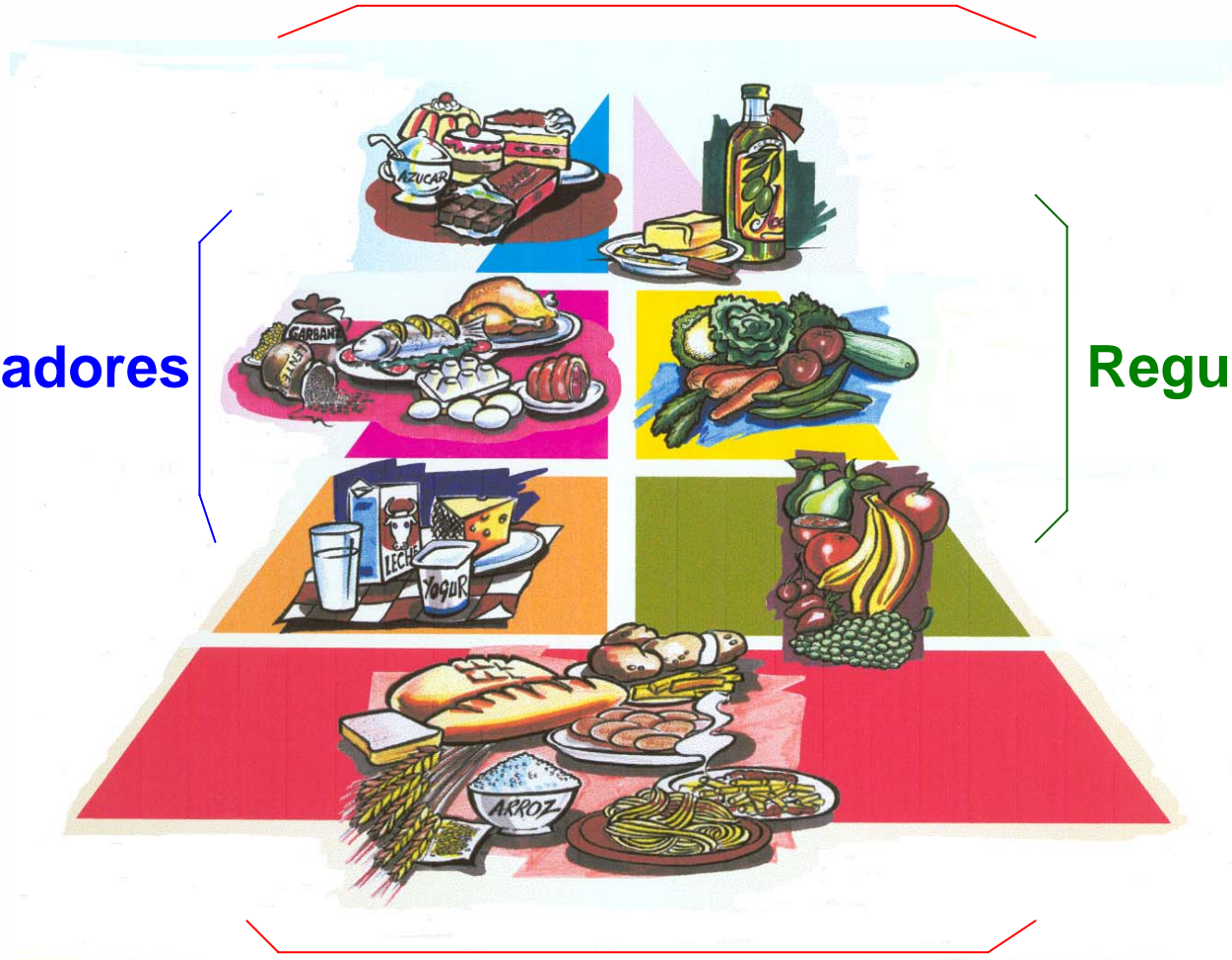


ALIMENTACIÓN II

Energéticos

Formadores

Reguladores



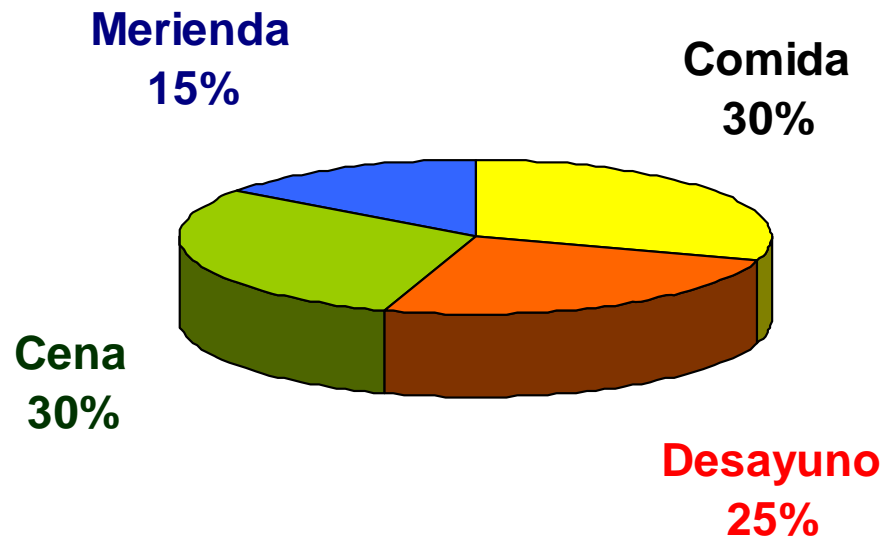
Energéticos

ALIMENTACIÓN III

Necesidades de energía:

1.300 - 1.800 calorías diarias

Reparto a lo largo del día :



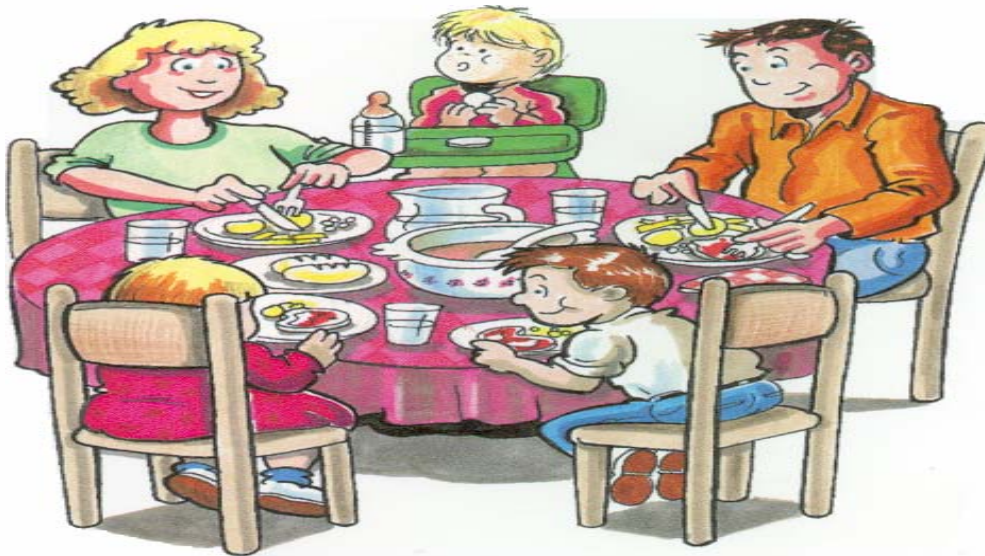
Voluntario

Educable

Acto de alimentarse

Agradable

**Fomento de
la relación familiar**



SUEÑO

- Sueño nocturno: 10 - 12 horas
- Desaparece la siesta
- Oposición para ir a la cama
- Rituales



OCIO Y TIEMPO LIBRE

JUEGO

A través del juego

Explora

Descubre

Experimenta

Espacio y tiempo para jugar libremente



OCIO Y TIEMPO LIBRE

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

No sobrecargar

Respetar sus preferencias

TELEVISIÓN

Selección de
contenidos

Tiempo ante la tele



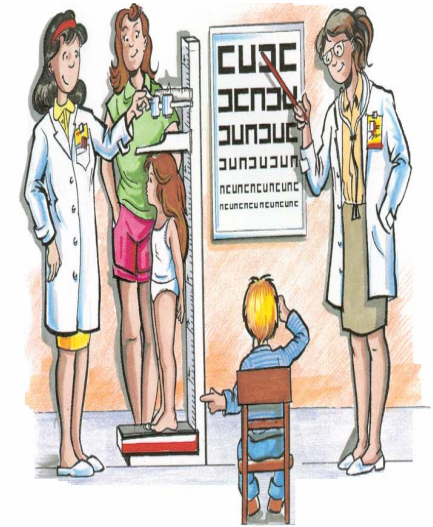
EXAMENES DE SALUD

OBJETIVOS

Control del crecimiento y desarrollo
Detección de problemas

CONTENIDO

Peso y talla
Vista
Oído
Dientes
Calendario vacunal

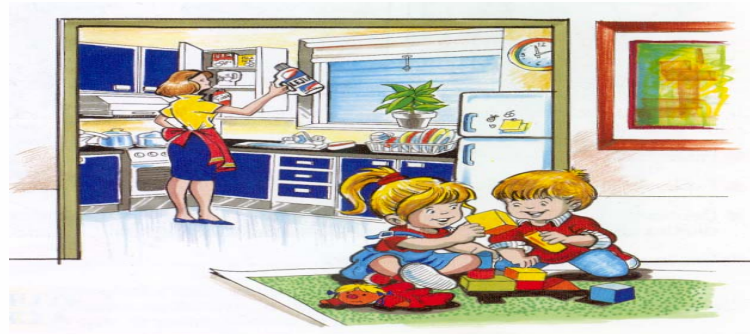


PERIODICIDAD : Anual

ACCIDENTES

Lo importante es **LA PREVENCIÓN**

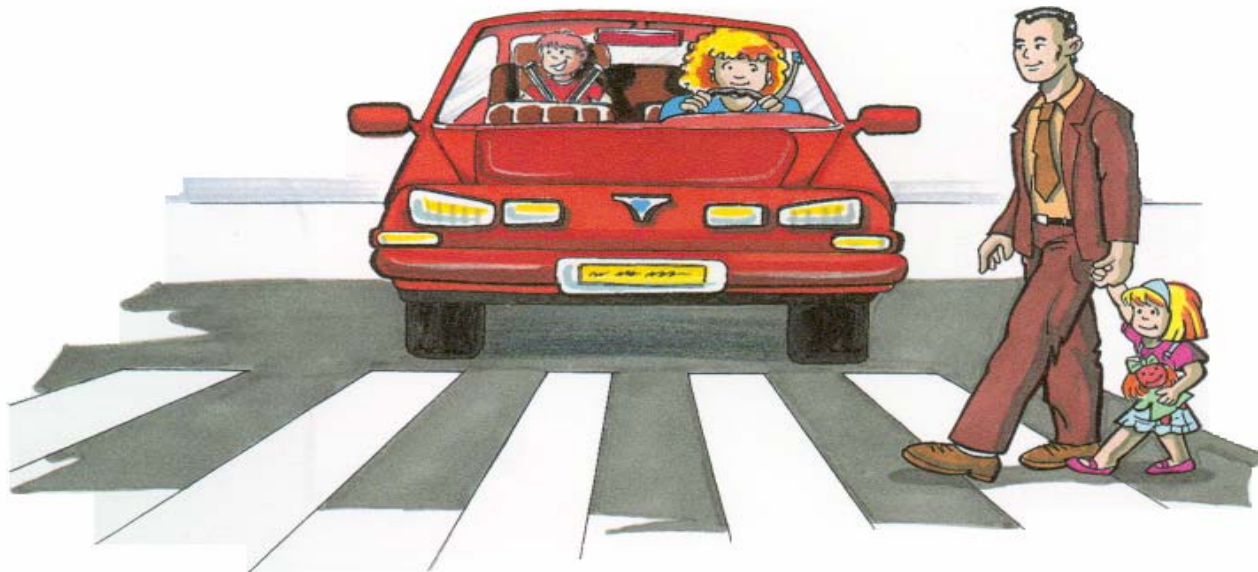
En el hogar : Productos de limpieza, medicinas
Ventanas, terraza, escaleras
Electricidad y fuego
Bañeras, Muebles
Juguetes
Garajes



ACCIDENTES

Lo importante es **LA PREVENCIÓN**

Fuera del hogar : Tráfico
Ascensores
Zonas de juego
Piscinas, mar
Garajes



3ª SESIÓN

Aspectos relacionales



ASPECTOS RELACIONALES

- ❖ **Autoestima**
- ❖ **Autoridad**
- ❖ **Límites. La sanción.**
- ❖ **Comunicación**

AUTOESTIMA

**Es lo que uno siente
y piensa de si mismo**



COMPORTAMIENTOS QUE FAVORECEN LA AUTOESTIMA

Para el niño es **muy importante** que sus padres:

- Le quieran y se lo digan.
- Le acepten y le valoren como a una persona única.
- Le permitan hacer las cosas por sí solo. (autonomía).
- Le feliciten cuando haga las cosas bien y le animen cuando no lo consiga.



COMPORTAMIENTOS QUE FAVORECEN LA AUTOESTIMA

Para el niño es **muy importante** que sus padres:

- Compartan con él tiempos de juego, de charla..... etc.
- **Le escuchen, intentando entender como se siente.**
- **Le traten con respeto y cariño : no pegar, gritar, ironizar, etiquetar.**



AUTORIDAD

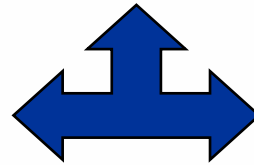
¿ QUÉ ES ?

- Significa **COGER EL PAPEL**, en este caso el **PAPEL DE PADRES**, como **GUÍA**.
- Implica **FRUSTRACIÓN** para ambos (el niño se siente mal y los padres también).
- Los padres actúan con **CRITERIO**, no porque sí.



AUTORIDAD

**Al niño se le deja ser.
Sabe lo que tiene que hacer
Se siente seguro.
Genera autoestima.**



PERMISIVIDAD

**El niño se siente perdido.
Genera agresividad.
No genera autoestima.**

AUTORITARISMO

**El niño se siente anulado.
Siempre dependerá de
alguien.
No genera autoestima.**

AUTORIDAD

NORMAS Y LÍMITES claros que pueda entender. El niño necesita saber qué comportamientos no van a ser aceptados.

Evitar el daño físico y emocional (pegar, gritar, etiquetar).

Los límites se deben poner:

- Con **FIRMEZA**
- Con **AFECTO**
- A **TIEMPO**

NORMAS

- ❖ **Son criterios de actuación y comportamiento.**
- ❖ **Son establecidas por los padres o, si es posible, consensuadas con el niño.**
- ❖ **Deben ser pocas y necesarias, claras y razonables.**
- ❖ **Orientan el comportamiento.**
- ❖ **Sirven para crear un clima familiar estable y seguro, SIN INCERTIDUMBRE: el niño sabe a qué atenerse.**
- ❖ **Conducen al HÁBITO.**

LÍMITE

- ❖ Firme y a tiempo.
- ❖ Puesto con afecto.
- ❖ Explicado, no justificado.
- ❖ Claro.
- ❖ Razonable (no “porque sí” y “porque lo digo yo”)
- ❖ Estable (no variable según el estado de ánimo de los padres).
- ❖ Lleva implícita la sanción.
- ❖ Implica frustración.
- ❖ Conduce a la autorregulación del comportamiento.

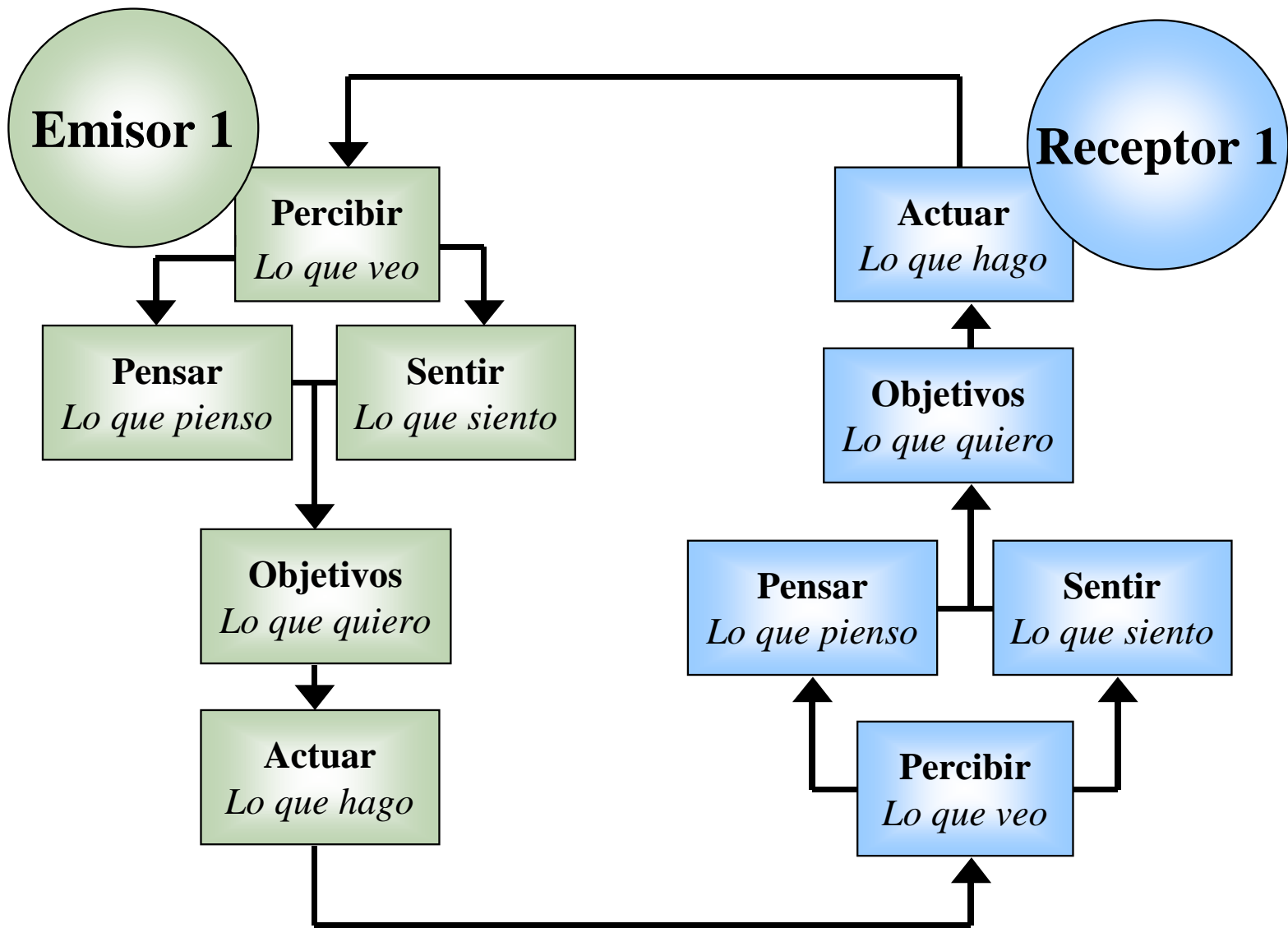
SANCIÓN

- ❖ **Adecuada a la edad y a la falta.**
- ❖ **Inmediata en el tiempo.**
- ❖ **El niño debe saber el por qué.**
- ❖ **Se debe cumplir.**
- ❖ **Que favorezca la reflexión del niño sobre su comportamiento.**

COMUNICACIÓN

- **Siempre nos estamos comunicando.**
- **Es imposible no comunicarse.**
- **Evitar dobles mensajes. (Fondo / Forma).**
- **Es posible generar cambios (círculo vicioso)**





CÓMO SE FACILITA LA COMUNICACIÓN

- ❖ **Elegir el momento y lugar adecuados.**
- ❖ **Pedirle su parecer.**
- ❖ **Decir nuestros deseos, opiniones o sentimientos: MENSAJES YO.**
- ❖ **Aceptación o acuerdo parcial. No todo está mal hecho.**

CÓMO SE FACILITA LA COMUNICACIÓN

- ❖ Reforzar positivamente: reconocer, estimular, alentar, confiar en él.
- ❖ Adaptar el lenguaje a la capacidad de comprensión del niño.
- ❖ Ponerse en el lugar del otro (empatizar).
- ❖ Evitar generalizaciones, etiquetas....