Ganémosle al virus

Módulo 3: Instalación y control de hábitos saludables para la inmunidad física y mental

La instalación y control de hábitos tiene que ver con **la manera en que las personas aprendemos**.

Existen diversos modelos y tipos de aprendizajes. Cada cual es óptimo para distintos tipos de contenidos y etapas. No es lo mismo aprender a patear una pelota, que aprender la tabla del 13, o a regatear un precio; tampoco es lo mismo el aprendizaje que obtienes de leer un libro a los 6 años, que a los 16 o que a los 56.

Un niño o niña en confinamiento, requerirá instalar o modificar distintos tipos de hábitos, dependiendo de varios factores. Por esto, nos enfocaremos en el tipo de modelo que prima en el segmento de 4 a 7 años, en el sentido de que influirá en mayor tipo de conductas y hábitos a instalar.

A un niño o niña no se le puede enseñar a ser bueno u obediente, porque a los 7 años no han atravesado todavía las etapas del desarrollo para comprender lo conceptos de “bien”, “mal”, u “obediente”. A esa edad predomina la imitación, tanto de conductas como de conceptos; por lo tanto, un niño o niña puede repetir la frase “seré obediente”, o “me voy a portar bien”, pero para ellos sólo significa repetir conductas que le hacen parecer bueno y obediente.

Las conductas son acciones concretas, en circunstancias específicas. Enseñamos a los niños y niñas a realizar conductas acordes a ciertas circunstancias y a modificar su conducta cuando se produce en un contexto inadecuado. Por ejemplo, enseñamos a los infantes a demostrar afecto físico con su familia directa, pero no con extraños. O les enseñamos los beneficios de jugar, pero no a la hora de hacer la tarea. Como adultos, es fácil entender que la adecuación de una conducta es circunstancial, porque podemos abstraer y aplicar los conceptos de “circunstancia” y de “adecuación”. Para un niño o niña de 4 a 7 años, comprender esto es mucho más difícil o incluso imposible.

La psicología del aprendizaje describe tres modelos principales de incorporación de conductas en la persona. Conozcámoslas a continuación:

**1. Condicionamiento clásico.**

Surge de los famosos estudios del premio Nobel en fisiología, Ivan Pavlov, sobre los estímulos condicionados en animales, que aplican en las teorías del aprendizaje en las personas.

Esta forma de aprendizaje opera a través de la asociación de estímulos significativos para la supervivencia (por ejemplo, dejar pasar una ambulancia cuando oímos el sonido de la sirena como automovilistas), con otros no significativos biológicamente (como la noción de que una sonrisa de nuestro interlocutor puede significar aprobación, mientras que la ausencia de contacto visual supone escaso interés en lo que estamos diciendo).

En los niños y niñas este tipo de aprendizaje se da con contundencia. Tanto para aprender conductas nuevas como para “desaprender” una conducta (por ejemplo, cuando se le unta un líquido amargo a las uñas de un niño que se las come, estamos utilizando este tipo de aprendizaje para desaprender una conducta).

De aquí, que esta forma de aprendizaje se utilice mucho para combatir miedos, a través de aproximaciones sucesivas y progresivas, al estímulo atemorizante. Evidentemente, en el caso de fobias, es recomendable tratar con un profesional.

**2. Condicionamiento operante o instrumental.**

En el condicionamiento clásico, el animal asocia dos estímulos, hasta que un estímulo no significativo biológicamente (un sonido), provoque una respuesta. El psicólogo norteamericano B. F. Skinner descubrió que, a partir de la respuesta del animal, se puede obtener y administrar un reforzador que permite aumentar la repetición de esa respuesta, o disminuirla.

En las personas, y con aún más fuerza en los niños y niñas, para que se repita una conducta tendremos que reforzársela, darle un estímulo. Estos estímulos reforzadores positivos, no tienen que ser siempre materiales. En los niños, son más reforzadores una sonrisa o una felicitación de los padres.

Si lo que buscamos es disminuir la repetición de la conducta, tendremos que evitar cualquier estímulo reforzador positivo: retirarlo explícitamente. También debemos considerar el uso de un estímulo reforzador negativo; es decir, un estímulo desagradable cuando el niño da una respuesta no aceptable. Sin embargo, esta misma teoría, descubrió que los refuerzos positivos son mucho más eficaces que los negativos, ya que el castigo (si bien a veces surte efecto) puede generar una agresividad en el niño o niña, que sería contraproducente en el mismo proceso de aprendizaje, pudiendo incluso generar indefensión cuando se abusa de él.

El modelo también explica que, para enseñar conductas complejas, se debe descomponer en partes, ordenadas por el grado de dificultad, y vayamos reforzando una aproximación sucesiva. Por ejemplo, si queremos que nuestro hijo de seis años colabore en casa poniendo la mesa, al principio le pediremos que coloque el mantel y le felicitaremos cuando lo haga, hasta que, cuando haya aprendido a poner el mantel, después de varios días de repetición, le pediremos que coloque el mantel y que lleve los platos y le felicitaremos por hacerlo. Así sucesivamente, hasta conseguir el objetivo.

Aprendizaje observacional o vicario.

A diferencia de los modelos anteriores, en los que el sujeto pone en marcha sus habilidades frente a las situaciones, los psicólogos A. Bandura y R. Walters plantean el aprendizaje como un proceso que trasciende lo individual. El sujeto no podría aprender conductas nuevas sin tener un repertorio de conductas previas, es decir, aprende observando cómo actúan otras personas.

Los niños y niñas son más propensos a imitar las conductas de personas significativas. Por eso, en esta etapa nuestro ejemplo es un arma de doble filo, que tendremos que aprender a usar con cuidado.

En la misma línea, sus personajes favoritos nos pueden decir qué tipo de conductas están aprendiendo a repetir, y también pueden representar una herramienta para señalarles las conductas que nos parezcan apropiadas.

Algunos principios transversales

El refuerzo positivo, el retiro del refuerzo positivo, o el refuerzo negativo: deben ser **contingentes** a la conducta desarrollada, para que funcione de manera eficiente. No se puede premiar una conducta semanas después de que el niño la realizó, porque no tendrá el efecto deseado, o incluso el niño o niña podría asociar el “premio” con una conducta distinta a la que queremos reforzar.

Si se refuerza o se sanciona una conducta, es fundamental ser **consistente**. No se puede reír de una conducta que horas después será sancionada; tanto si la conducta la hace el propio niño, nosotros, o un tercero. Todos los modelos de aprendizaje han mostrado que reforzar y sancionar la misma conducta, produce desorientación y ansiedad en los niños, debido a que no poseen la capacidad de abstraer una explicación para esa incongruencia; en el mejor de los casos, un niño o niña tendrá la capacidad de aceptar nuestra explicación de la incongruencia (por ejemplo, “es que esto es cosa de adultos”), pero de todas maneras será contraproducente para el proceso de aprendizaje.

El refuerzo (positivo o negativo) debe ser **proporcional**. Debiéramos dejar los premios grandes para los grandes logros en adquisición de conductas.

¿Premios o castigos?

La principal fuente de control de la conducta, son las consecuencias que le siguen.

Así, aunque nuestro primer instinto sea preguntarnos “¿por qué, el niño, hace esto?”, lo más eficiente sería plantearnos: “¿**para qué** le sirve al niño hacer esto?”. Y no es que sea útil intentar descubrir un “motivo”, pero si es necesario entender las consecuencias de una conducta, para sostener el principio de consistencia y proporcionalidad.

Asimismo, esta pregunta es muy útil hacérnosla cuando castigamos: ¿para qué castigamos? A pesar que los estudios evidencian poca eficiencia en la técnica de los castigos, excepto como herramienta complementaria esporádica de los refuerzos positivos y con estricto cumplimiento de los principios transversales, muchos padres y educadores traemos “la costumbre” de confiar en el castigo, dentro de nuestro repertorio conductual (especialmente en forma de desaprobación, retos, castigos físicos, etc.).

A veces la explicación es que “así ha sido siempre”, o que estamos “sentando un ejemplo” para otros niños o niñas en el grupo familiar (o escolar). En ambos casos, el objetivo no es el proceso de aprendizaje del niño a niña a quien sancionamos, y por lo tanto rompe el principio de consistencia y proporcionalidad; si le sumamos enfado en la persona que sanciona, la ansiedad en el niño o niña puede ser inhabilitante para aprender, por el efecto de la hormona del estrés, que se libera cuando una persona, de cualquier edad, percibe enojo en su interlocutor (ya sea en su lenguaje verbal o no verbal).

Además, retar a un niño cuando se porta mal, sin felicitar cuando se porta bien, como si asumiéramos que es su obligación, resulta desmotivante. Lo mismo sucede con los adultos (por ejemplo, en nuestra vida laboral). En una personita que está aprendiendo su repertorio conductual, no enseñar nada positivo, le roba el aprendizaje sobre cómo actuar; esperar que el niño deduzca por sí solo como corregir su propio aprendizaje, no es realista.

Respecto de las sanciones, o refuerzos negativos, podemos concluir que su difícil aplicación correcta, sumado a su bajo impacto específico, debiera persuadirnos de su uso. Es “mejor negocio” perfeccionar el arte de premiar bien. Especialmente con niños y niñas, que están en una etapa muy receptiva y prolífica con las felicitaciones que le podamos dar.

Las opiniones de las personas que componen el círculo del niño, son muy importantes. Los niños y niñas se identifican con la imagen que reciben de sí mismos, por parte de los demás. Mucho de su personalidad y autoestima se va a formar a través de esas opiniones externas que le ayudan a definir quién es.

Así, una educación basada en reforzamiento positivo más que castigo, no sólo será más eficiente para construir y/o modificar las conductas que deseamos fomentar, sino que ayudará a que los niños y niñas desarrollen confianza en sus posibilidades, y, en definitiva, a siendo más feliz.

¿Cómo cambio una conducta?

HOOTIHOOTIZAR diseño del ESQUEMA:

¿La conducta ya existe en el niño/a? ya

¿la conducta se produce en el contexto y frecuencia adecuada?

Enseñe la conducta, utilizando refuerzos positivos.

Haga énfasis en los principios de contingencia, consistencia y proporcionalidad.

Ignore la conducta cuando aparezca de forma fragmentaria.

Si el comportamiento sucede en contextos inadecuados (p. ej., sabe identificar las ganas de ir a hacer pipi y no se hace encima, pero lo hace en sitios inapropiados y no en el baño) el objetivo será premiar la conducta sólo cuando lo haga en el baño e ignorarlo (ni premiar ni castigar) cuando lo haga en otro lugar.

Si la conducta se produce en el contexto adecuado y lo que queremos es fortalecerla porque sucede rara vez, es inestable, etc. El procedimiento a elegir es el reforzamiento positivo.

Enseñe la conducta, utilizando refuerzos positivos. Descomponga en conductas más simples, si es necesario. Siga los principios de contingencia, consistencia y proporcionalidad.

Por ejemplo, cada tarde es una batalla para que se siente a hacer las tareas. Quizás asumimos que sabe hacerlo sólo, pero es muy útil averiguarlo. Tal vez descubramos que sólo algunas partes de la conducta, son dominadas por el niño o niña. Probemos a empezar estudiando con él y observemos cómo se organiza, cómo subraya, cómo memoriza, etc. De lo contrario, cada vez que se enfrenta a la tarea se siente perdido, le parece un mundo, se desmotiva…y por mucho que quisiéramos administrar premios por la conducta de estudiar no funcionaría, porque el primer paso sería garantizar que sepa cómo hacerlo. Lo mismo aplicaría si no sabe jugar en paz con otro niño o niña (pudiendo ser su hermano o hermana); quizás suponemos que sabe cómo hacerlo, pero podemos sentarnos a jugar con ellos y evaluar si sabe comunicarse, si sabe compartir, si sabe consensuar un juego en común, si sabe manejar la frustración, etc.

¿Cómo se aplica el reforzamiento positivo?

Dominar este procedimiento, es la clave para aumentar las conductas que queramos fortalecer. Forma parte principal de los programas de refuerzo, que se utilizan en programas de entrenamiento de padres y que se recomiendan en la guías de Práctica Clínica Basada en la Evidencia, para cambiar conductas problemáticas.

Para aplicarlo correctamente, seguiremos los siguientes pasos:

1. **Identificar la conducta** que queremos reforzar. La conducta tiene que definirse con precisión. “Portarse bien” NO ES una conducta. Una formulación correcta sería: “me gustaría que mi hijo hiciera sus tareas, todos los días hábiles, antes de jugar”. Es mejor elegir una o pocas conductas, definir contexto y frecuencia deseada, e ir poco a poco. Intentar modificar o instalar de golpe todos los comportamientos que quisiéramos, tiene alta probabilidad de generar un estanco en el proceso de aprendizaje.

2. **Elegir reforzadores** (premios) que funcionen. Hay que buscar algo que motive al niño o niña, considerando sus intereses personales y desee conseguir. Para buscar premios que funcionen tenemos que:

* Asegurarnos que el niño no pueda conseguir el premio por otros medios. Si suele tener de todo cuando quiere, o lo puede conseguir con alguien más, el valor reforzante del premio, se pierde.
* Tener variedad de premios, para evitar que nosotros mismos acabemos produciendo saciedad o desinterés.
* Prever una migración de premios materiales a reforzadores sociales, como las felicitaciones. Por ejemplo, al verlo estudiando muy concentrado, puedo regalarle un coleccionable favorito, pero al mismo tiempo le digo con efusividad “que bien estudias, que contento estoy contigo por eso”; una vez hecha la asociación, haremos que la felicitación acabe sirviendo la fuente de control de la conducta. El afecto genuino de los padres es siempre el mejor premio.

3. **Administrar adecuadamente los reforzadores**. Aplique los principios de contingencia, consistencia y proporcionalidad.

4. **Planificar el mantenimiento de los logros**. Cuando empezamos a reforzar una conducta, podemos premiar todas las veces que el niño realiza esa conducta. A esto le llamamos “programa de reforzamiento continuo”. Pero la idea no es que el buen comportamiento de los hijos, dependa de que estemos todo el tiempo pendiente de dar premios. Así, una vez observamos progresos, debemos cambiar a programas de refuerzo intermitente. Es decir, gradualmente le vamos a exigir más, antes de premiar. Por ejemplo, si antes yo felicitaba varias veces al día cuando lo veía estudiar concentrado/a, con el tiempo, los iré reduciendo hasta llegar a una sola felicitación.

Si quieres saber más sobre programas de reforzamiento:

<https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-programas-reforzamiento>

<https://eresmama.com/programas-reforzamiento-que-son-como-se-utilizan/>

Para niños y niñas con dificultades para concentrarse, una herramienta adicional:

<https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tdah-estrategias-para-la-conducta-economia-de-fichas-como-convertirlo-en-un-sistema-eficaz-para-modificar-la-conducta.html>

Otros elementos:

Las niñas y niños tienen fuentes internas de reforzamiento. Ayúdele a descubrir la sensación de orgullo por “hacer las cosas bien”, y a darse a sí mismo felicitaciones cuando hace la conducta que queremos que repita, que se acostumbre a darse ánimo mentalmente (el autodiálogo positivo es una técnica eficaz en niños y adultos).

Los reforzadores intrínsecos que el propio niño se puede dar, sumado al externo que nosotros le podemos dar, hacen fuerte a la conducta. Esta combinación de motivación intrínseca y extrínseca, es muy importante a medida que el niño o niña va creciendo y ganando autonomía. Aquí ocurre una construcción sólida del sentido de autoeficacia y la automotivación, además de mejorar el vínculo afectivo con quien le educa. Incluso, dado que la felicidad de los padres gatilla neurohormonas de la felicidad en el niño o niña, puede producirse un círculo virtuoso, donde el niño introduzca cambios positivos por sí mismo, buscando mantener ese intercambio de felicidad, que a la larga se traduce en una buena relación.

---PDF---

**Alimentarios**

* Información nutricional básica
* Nutrición y sistema inmune. Cuerpo sano, cuerpo enfermo (sistema digestivo y endocrino)
* Técnicas de reforzamiento para la modificación de conducta (conductismo operante): Esquemas de reforzamiento y calendarios

Consejos de alimentación y nutrición: niños de 4 a 5 años

Los niños se sienten mejor cuando comen bien. Durante los años de preescolar y jardín de infantes, su hijo debe comer los mismos alimentos que el resto de la familia.

Su trabajo como padre es ofrecer alimentos con valor nutricional en un ambiente tranquilo y tener horarios regulares para comer. El trabajo de su hijo es decidir si tiene hambre y cuánta comida comer cuando se ofrece.

8 Consejos para Padres:

Ofrezca una gama de alimentos saludables. Cuando los niños comen una variedad de alimentos, obtienen un equilibrio de las vitaminas que necesitan para crecer. Las opciones saludables incluyen verduras y frutas frescas, productos lácteos bajos en grasa (leche, yogur, quesos) o sustitutos lácteos, proteínas magras (frijoles, pollo, pavo, pescado, hamburguesa magra, tofu, huevos) y cereales integrales y pan.

No espere que los niños "limpien sus platos". Sirve los tamaños apropiados de las porciones, pero no esperes que tu hijo coma siempre todo lo que se sirve. Aún mejor, deje que sus hijos elijan sus propios tamaños de porción. Está bien si los niños no comen todo en sus platos. A esta edad, deben aprender a saber cuándo están llenos. Algunos niños de cuatro años todavía pueden ser comedores quisquillosos. Los padres pueden alentar a sus hijos a probar nuevos alimentos, pero no deben comer a presión.

Ofrezca horarios regulares de comida y sente juntos. Servir alimentos a la hora regular de comidas y refrigerios. Trate de tener cuidado de no ofrecer alimentos entre estos tiempos de alimentación. Los niños que comen o "pastan" durante todo el día pueden no tener hambre a la hora de comer, cuando tienden a estar disponibles alimentos más saludables. Cuando sea hora de comer o picar, apague el televisor y coma juntos en la mesa. Esto ayuda a crear un ambiente tranquilo para comer.

Limite los alimentos procesados y las bebidas azucaradas. Otro papel de los padres es limitar la cantidad de alimentos procesados en la casa y limitar la comida rápida. Lo más importante es limitar las bebidas azucaradas. Las bebidas azucaradas incluyen refrescos, bebidas de jugo, limonada, té dulce y bebidas deportivas. Las bebidas azucaradas pueden provocar caries y un aumento de peso poco saludable.

Las mejores bebidas son agua y leche. Las mejores bebidas para los niños son el agua y la leche (incluida la leche no láctea). La leche proporciona calcio y vitamina D para construir huesos fuertes. El helado está bien de vez en cuando, pero no se debe ofrecer todos los días. La fruta entera es preferible al jugo de fruta, incluso si es 100% jugo, ya que el jugo es una fuente concentrada de azúcar y baja en fibra. Si ofreces jugo, hazlo 100% jugo de fruta y limitarlo a 4 onzas o menos por día. Lo mejor es servir jugo con una comida, ya que es más probable que el jugo cause caries cuando se sirve entre comidas.

Porciones pequeñas para niños pequeños. Es importante prestar atención a los tamaños de las porciones. Los niños de cuatro y cinco años necesitan porciones más pequeñas que los adultos. Anime a sus hijos a elegir su propio tamaño de porción, pero use platos, cuencos y tazas más pequeños. Ver Energía en: Cantidades recomendadas de alimentos y bebidas para niños.

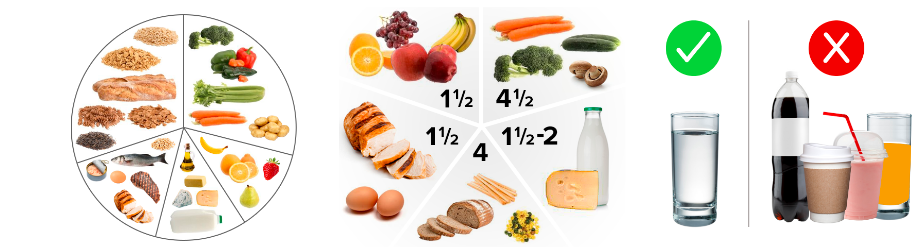
Apague el televisor, especialmente a la hora de comer. La publicidad televisiva puede ser un gran desafío para la buena nutrición de su hijo.Four- and five-year-olds are easily influenced by ads for unhealthy foods like sugary cereals, fast food, and sweets. The best way to avoid this is put in place a "media curfew" at mealtime and bedtime, putting all devices away or plugging them into a charging station for the night.

Teach table manners. At this age, your child should be ready to learn basic table manners. By age four, he or she will no longer grip the fork or spoon in his or her fist and be able to hold them like an adult. With your help, he or she can begin learning the proper use of a table knife. You can also teach other table manners, such as not talking with a full mouth, using a napkin, and not reaching across another person's plate. While it's necessary to explain these rules, it's much more important to model them. Your child will watch to see how the rest of the family is behaving and follow their lead. It's easier to develop table manners if you have a family custom of eating together. Make at least one meal a day a special and pleasant family time. Have your child set the table or help in some other way in preparing the meal.

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/nutrition-fitness/Pages/Feeding-and-Nutrition-Your-4-to-5-Year-Old.aspx>

4 a 8

<https://raisingchildren.net.au/preschoolers/nutrition-fitness/daily-food-guides/dietary-guide-4-8-years>



What is healthy food for kids?

Healthy food for school-age children includes a wide variety of fresh foods from the five food groups:

vegetables

fruit

grain foods

reduced-fat dairy

protein.

Each food group has different nutrients, which your child’s body needs to grow and work properly. That’s why we need to eat a range of foods from across all five food groups.

Fruit and vegetables

Fruit and vegies give your child energy, vitamins, anti-oxidants, fibre and water. They help protect your child against diseases later in life, including diseases like heart disease, stroke and some cancers.

Encourage your child to choose fruit and vegetables at every meal and for snacks. This includes fruit and vegies of different colours, textures and tastes, both fresh and cooked.

Wash fruit to remove dirt or chemicals, and leave the skin on, because the skin contains nutrients too.

If your child seems to be ‘fussy’ about eating fruit and vegies, it doesn’t mean he’ll never like them. Did you know that if your child sees you eating a wide range of vegetables and fruit, he’s more likely to try them too?

Grain foods

Grain foods include bread, pasta, noodles, breakfast cereals, couscous, rice, corn, quinoa, polenta, oats and barley. These foods give your child the energy she needs to grow, develop and learn.

Grain foods with a low glycaemic index, like wholegrain pasta and breads, will give your child longer-lasting energy and keep him feeling fuller for longer.

Reduced-fat dairy foods

Key dairy foods are milk, cheese and yoghurt. These foods are high in protein and calcium, which helps to build strong bones and teeth. Try to offer your child different kinds of dairy each day – for example, drinks of milk, cheese slices or bowls of yoghurt.

Children aged over two years should have reduced-fat dairy products.

Protein

Protein-rich foods include lean meat, fish, chicken, eggs, beans, lentils, chickpeas, tofu and nuts. These foods are important for your child’s growth and muscle development.

These foods also contain other useful vitamins and minerals like iron, zinc, vitamin B12 and omega-3 fatty acids. Iron and omega-3 fatty acids from red meat and oily fish are particularly important for your child’s brain development and learning.

Try to include a few different food groups at every meal and snack. Have a look at our illustrated dietary guidelines for children aged 4-8 years for more information about daily food portions and recommendations. You can also speak to a dietitian if you have concerns about your child’s eating.

Healthy drinks: water

Water is the healthiest drink for children over 12 months. It’s also the cheapest. Most tap water is fortified with fluoride for strong teeth too.

Foods and drinks to avoid

Your child should avoid ‘sometimes’ foods. These foods include fast food and junk food like hot chips, potato chips, dim sims, pies, burgers and takeaway pizza. They also include cakes, chocolate, lollies, biscuits, doughnuts and pastries.

These foods are high in salt, saturated fat and sugar, and low in fibre and nutrients. Eating too much of these foods can increase the risk of childhood obesity and conditions like type-2 diabetes.

Your child should also avoid sweet drinks like fruit juice, cordials, sports drinks, flavoured waters, soft drinks and flavoured milks. Sweet drinks are high in sugar and low in nutrients. They can cause weight gain, obesity and tooth decay. These drinks fill your child up and can make her less hungry for healthy meals. And if children start on these drinks when they’re young, it can kick off an unhealthy lifelong habit.

Foods and drinks with caffeine aren’t recommended for children, because caffeine stops the body from absorbing calcium well. Caffeine is also a stimulant, which means it gives children artificial energy. These foods and drinks include coffee, tea, energy drinks and chocolate.

Healthy alternatives for snacks and desserts

Encourage your child to choose snacks from the healthy food groups. This can include things like nuts, cheese, low-fat yoghurt and fresh fruit or vegetables – for example, carrot and celery sticks.

The same goes for dessert at the end of a meal. Sliced fruit or yoghurt is the healthiest option. If you want to serve something special, try homemade banana bread. Save the seriously sweet stuff, like cakes and chocolate, for special occasions like birthdays.

https://raisingchildren.net.au/school-age/nutrition-fitness/daily-food-guides/school-age-food-groups

Nutrición para niños: pautas para una dieta saludable

Quieres que tu hijo consuma alimentos saludables, ¿pero sabes qué nutrientes necesita y en qué cantidades? A continuación, compartimos una breve descripción general.

Escrito por el personal de Mayo Clinic

Introducción

La nutrición de los niños se basa en los mismos principios que la nutrición de los adultos. Todas las personas necesitan los mismos tipos de nutrientes: vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas. Los niños, sin embargo, necesitan diferentes cantidades de nutrientes específicos según la edad.

Entonces, ¿cuál es la mejor fórmula para promover el crecimiento y el desarrollo de tu hijo? Échales un vistazo a estos conceptos básicos sobre la nutrición en niñas y niños de diversas edades, basados en las Pautas Alimentarias para Estadounidenses más recientes.

Ten en cuenta estos alimentos ricos en nutrientes:

Proteína. Elige mariscos, carne magra de res y ave, huevos, frijoles, guisantes (arvejas, chícharos), productos de soja y frutos secos y semillas sin sal.

Frutas. Alienta a tu hijo a que coma diversas frutas frescas, enlatadas, congeladas o deshidratadas, en lugar de jugo de fruta. Si tu hijo bebe jugo, asegúrate de que sea jugo puro sin azúcares agregados y limita la cantidad que bebe. Busca frutas enlatadas en cuya etiqueta diga que son de bajo contenido calórico o que están envasadas en su propio jugo, lo que significa que tienen poca cantidad de azúcar agregado. Ten en cuenta que un cuarto de taza de frutas deshidratadas equivale a una taza de frutas. Cuando se consumen en exceso, las frutas deshidratadas pueden aportar calorías de más.

Vegetales. Sirve una variedad de vegetales frescos, enlatados, congelados o deshidratados. Ponte como objetivo proporcionar todas las semanas una variedad de vegetales, como los de color verde oscuro, rojo y naranja, frijoles y guisantes (arvejas, chícharos), vegetales ricos en almidón y otros. Cuando escojas vegetales enlatados o congelados, busca las opciones que tengan menor contenido de sodio.

Granos. Elige cereales integrales, como pan de trigo integral, avena, palomitas de maíz, quinua o arroz integral o silvestre. Limita el consumo de cereales refinados, como pan blanco, pastas y arroz.

Lácteos. Alienta a tu hijo a que beba y coma productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, como leche, yogur, queso o bebidas fortificadas con soja.

Ponte como objetivo limitar las calorías que consume tu hijo de las siguientes fuentes:

Azúcar agregado. Limita el consumo de azúcares agregados. Los azúcares naturales, como los que se encuentran en las frutas y en la leche, no son azúcares agregados. Algunos ejemplos de azúcares agregados son el azúcar morena, el edulcorante de maíz, el jarabe de maíz, la miel y otros.

Grasas saturadas y trans. Limita el consumo de grasas saturadas: las grasas que provienen principalmente de alimentos de origen animal, como carnes rojas, carnes de ave y productos lácteos enteros. Busca maneras de reemplazar las grasas saturadas por aceites vegetales y de frutos secos, que proporcionan ácidos grasos esenciales y vitamina E. Las grasas más saludables también están presentes de forma natural en las aceitunas, los frutos secos, los aguacates y los mariscos. Limita el consumo de grasas trans evitando los alimentos que contienen aceite parcialmente hidrogenado.

Si tienes preguntas acerca de la nutrición en los niños o inquietudes específicas sobre la alimentación de tu hijo, habla con su médico o con un dietista matriculado.

De los 2 a los 3 años: Pautas diarias para niñas y niños

Calorías 1000 a 1400, según el crecimiento y el nivel de actividad física

Proteína 2 a 4 onzas (55 a 113 g)

Frutas 1 a 1 1/2 tazas

Vegetales 1 a 1 1/2 tazas

Cereales 3 a 5 onzas (85 a 142 g)

Lácteos 2 tazas

De los 4 a los 8 años: Pautas diarias para niñas

Calorías 1200 a 1800, según el crecimiento y el nivel de actividad física

Proteína 3 a 5 onzas (85 a 142 g)

Frutas 1 a 1 1/2 tazas

Vegetales 1 1/2 a 2 1/2 tazas

Cereales 4 a 6 onzas (113 a 170 g)

Lácteos 2 1/2 tazas

De los 4 a los 8 años: Pautas diarias para varones

Calorías 1200 a 2000, según el crecimiento y el nivel de actividad física

Proteína 3 a 5,5 onzas (85 a 156 g)

Frutas 1 a 2 tazas

Vegetales 1 1/2 a 2 1/2 tazas

Cereales 4 a 6 onzas (113 a 170 g)

Lácteos 2 1/2 tazas

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>

**Juego y actividad física**

* Red de recursos
* Esquemas simples de canchas de juego, pelotas, conos de demarcación

Ages & Stages: How Children Develop Motor Skills

to 2 "I REACH IT!" by Carla Poole

Six-month-old Gaby gurgles as she lies on her stomach and kicks her legs. Her teacher sits on the rug and offers her an interesting toy. Gaby pushes up with her arms and lifts her head to get a good look at it. Valiantly shifting her weight onto one arm, Gaby reaches for the toy and holds it for a few moments. But much to her surprise, she loses her balance and rolls onto her back. Quickly regaining composure, Gaby thinks, "Wow, I still have the toy!"

Spending lots of floor time with a baby lying on her back or stomach helps her develop coordination, balance, and muscle strength during her earliest months. And after many weeks of focused concentration and practice, a baby will be able to reach and grasp objects, support her body weight on her arms, and roll over.

Moving Along!

Locomotion enters a baby's life when she begins to pivot on her tummy and creep by pulling herself forward with her arms. A baby is no longer dependent on others to change her location or position. She can make choices in her explorations and move toward an object that interests her. She can also communicate by moving toward things she wants or needs.

Sitting and Reaching

Eight-month-old Lola sits on the rug, eyeing a colorful toy just out of her reach. She leans over, picks up the rattle, and shakes it with glee! Lola's back muscles have developed enough for her to have stability while sitting. Now she can shift her weight, reach across her body and grasp an object. Soon she will push herself forward onto her hands and knees.

Cruising and Standing

One-year-old Skylar sits on the rug as he busily pulls apart pop beads. He sees his friend cuddling on the sofa with a teacher. Wanting to join the fun, he grabs onto the sofa, pulls himself to standing, and cruises along the edge moving toward his friends. As he begins to stand unsupported, the strength and control in his back and leg muscles increase. Next, he'll push a small wooden chair or sturdy push toy across the room. And finally, he'll take his first steps.

Walking Is Powerful!

It is such a dramatic shift when a toddler begins to walk independently. He marches to the tune of his own drummer, quickly moving from object to object, eager to explore the world! Yet he also needs to know that a caring adult is nearby to provide encouragement and security.

A Supportive Environment

The physical environment plays a key role. There should be open spaces so infants can roll and early walkers can toddle without bumping into things. Three or four carpeted steps and a short incline help them understand spatial relationships and how to move themselves up and down. A sturdy chair with arms helps the toddler learn how to get in and out of the sitting position.

What You Can Do

Play chasing games to encourage movement.

Provide soft music to encourage listening and moving.

Make toddler obstacle courses with pillows or baskets, which the child has to walk around.

3 to 4 "WATCH ME!" by Susan A. Miller, Ed.D.

Steve and Todd, 4 years old and best friends, enthusiastically grab a soccer ball, then quickly set up two orange cones to create a goal for their game. At first, they take turns, running fast and kicking the ball forward toward the goal. Then they practice stopping the ball with their feet and passing it back and forth before aiming for the goal again. They cheer loudly whenever they "score!" After watching the older boys' game, 3-year-old Natalie decides to try soccer, too. She happily kicks the ball in the general direction of the cones and laughs and hops around the ball when it stops!

Setting Their Sights on Skills

Preschoolers love to use pretend play to mimic the athletic activities of their big brothers and sisters, or the players they see on television. Such play enhances their emerging skills, and it's only natural that 4-year-olds like Steve and Todd, who can run fast, come to quick stops, and move easily around obstacles, like to practice fancy footwork with a soccer ball. They enjoy games that require quick gross motor reactions. Constantly on the move, these same boys will later zoom away on their "super chrome machines," or tricycles. Using their arm muscles to steer, they maneuver turns and corners with great confidence, skillfully avoiding oncoming "aliens." Four-year-old boys, in particular, love participating in bold, high-energy, outdoor activities with their friends.

Developing Fine Motor Skills

Care must be taken not to tire or frustrate 3-year-olds with activities that require too much concentrated hand-eye coordination. As their fine motor skills develop, however, they will be able to handle a wider range of physical manipulations, such as holding a crayon between two fingers and a thumb (the way an adult would) while drawing circular shapes, crosses, and the early stages of more-intricate designs on large paper. At the easel, 3-year-olds may still wish to cover an entire piece of paper with large paint strokes, but their improved hand-eye coordination helps them see and stay within the paper's boundaries.

Threes greatly enjoy patting, splatting, squeezing, and molding play dough and damp sand for fun or making simple things like mud pies and spaghetti. Intensely involved as he builds with colored manipulative materials, 3-yearold Robby demonstrates how skillfully he can pick up and release small objects with his well-developed pincher grasp. He excitedly reports his actions: "Help! The Blue Ranger [a small figurine] is falling down in the stinky house [the Lego building he made). Let's go! I must pick up the sleeping Red Ranger from his [Lego] bed."

Mixing Up Media

Fours are also busy using their fine motor skills and improving their hand-eye coordination in the art and writing centers. Now they can cut on lines with scissors. Jenny enjoys cutting apart a simple, recognizable picture she drew of herself and putting it back together again, just as she would a puzzle. Many 4s show interest in using markers as they attempt to print numbers and letters in big capitals. Often they'll use a variety of manipulative media (finger paint, crayons) to spontaneously draw something that may, in fact, turn out to be something else! (Four-year-old Josh takes great pleasure in using his keen fine motor skills to string various colored beads in the order shown in a sample so that he can create a "sonic necklace" to wear with his buddies.)

What You Can Do

Get children moving! Build movement into routines throughout the day. Sing action songs to help make transitions easy. Pick up and carry the blocks during cleanup. Vigorously scrub the tables with soapy sponges before and after snacks.

Offer a wide range of gross motor equipment. To keep children interested, use different items to strengthen large arm muscles (parachutes to move in the air, bean bags to toss, climbers to pull up on) or to perfect gross leg movements (swings to pump, big balls to kick, trikes and scooters to push).

Adapt materials. Offer items appropriate for different skill levels so children feel challenged but not frustrated. Look at children's motivation and persistence for a physical activity. To enhance ball-handling skills, for example, provide a basket of balls that offer children choices-a big rubber ball, a Nerf football, a fluffy pom-pom ball, light Ping-Pong balls.

5 to 6 "I CAN KICK IT FAR!" by Ellen Booth Church

Ms. McLaughlin quickly scans the kindergarten classroom, and smiles. Sierra is happily writing in her journal, John and Alize are carefully balancing a block on the top of their high tower, Ben is typing on the computer, and a small group is practicing the class-learned yoga postures in the quiet area. What a difference a year makes when it comes to emerging physical skills!

A quick look around your group will show just how much children have grown and changed this year. Remember those little ones who walked through the kindergarten door last fall? They have all grown in size and skills, and now most are ready for first grade. It can be hard to believe how much help they needed with such simple things as dressing at the beginning of the year, and how independent and capable they are at writing letters and words now! The development of physical skills that use both small and large muscles during kindergarten represents one of the biggest growth spurts of the early years. Children go from having very simple physical abilities to very complex ones in just one year. Learning to snap their fingers or swing hand over hand on the monkey bars is a huge achievement, considering that at the beginning of the year they couldn't button or tie and had difficulty climbing stairs.

From Preschool to Big School

When it comes to large-muscle development, kindergartners might even look different at this point in the year. Children tend to stretch out in size, moving with a mature stance and gait. The wider (and more confident) steps of a child who is getting ready to move up to the "big school" replace the little steps of the early years. Developmentally, most kindergartners can now skip, catch and throw a ball, hop and balance on one foot, ride a small bike, and walk down stairs alternating their feet. Their confidence in their physical skills makes 5- and 6-year-olds interested in games like hopscotch and jump rope, and in sports like T-ball and swimming. Children often become interested in dance at this stage. This is a good time to introduce children to these noncompetitive physical activities, which are ideally both challenging and supportive. Now is the time to celebrate what children can do with their bodies in a nurturing environment at school and home.

Making Brain Gains

Recent brain research shows that exercising large-muscle groups is good for the brain. Active sports and games oxygenate the blood and feed the brain. Children who swing their arms independently and cross them from one side to the other are actually balancing both the right and left side of the brain. Evidence suggests that these increased activities have a strong effect on a child's ability to learn.

Small Is Big

At this stage of development, the improvement and mastery of small-muscle skills has a big impact on children's success in school. Many of the tasks ahead in first grade (and beyond) require the same small-muscle skills. As children move out of the more hands-on environment of kindergarten to the world of pencil and paper, they need to be able to hold writing implements and to cut, draw, and write. Happily, all the wonderful hands-on experiences you have given children have perfectly prepared them for these tasks.

Write Away!

Most kindergartners are writing most letters and some words by May. They can copy, draw basic shapes, and enjoy drawing self-portraits with increasing amounts of detail and background. They have also chosen their left or right hand as the dominant one. These abilities help children not only in learning to write but also in reading and thinking. Research shows that small-muscle movements build synaptic connections in the brain.

Supporting the Whole Child

As you well know, the big step from kindergarten to first grade takes much more than physical readiness. Some children may have developed both large and small muscles but are not emotionally or cognitively ready. It is the whole child who steps through that door to first grade. Our task is to help parents realize that their newly grown "big kid" has to be "big" on all levels to succeed in first grade.

What You Can Do

Invite families to share in games and activities that demonstrate just how much children have grown.

Create a class yearbook with children's self-portraits and musings about how they have grown this year.

Photograph children participating in physical activities and create an "I Can Do It!" bulletin board.

Stage by Stage 0 - 2

Locomotion begins when a baby can turn onto her tummy and pull herself forward with her arms.

By eight months, babies may be grasping objects and pushing forward on their hands and knees.

One-year-olds, learning to stand unsupported, are gaining muscle control in their backs and legs.

Stage by Stage 3 - 4

Preschoolers love high-energy, outdoor activities.

Threes and 4s enjoy working with a variety of media as they exercise their fine motor skills.

Developing eye-hand coordination helps preschoolers fine-tune their creations.

Stage by Stage 5 - 6

Dramatic growth in the development of physical skills often takes place during the kindergarten year.

Five- and 6-year-olds' emerging physical abilities also increase their capacity to learn new cognitive skills.

Games become more appealing to kindergartners as their physical skills become more finely tuned.

<https://www.scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/ages-stages-how-children-develop-motor-skills/>

Six Components of Fitness Related to Motor Skills

The six components of motor skills related to fitness are agility, balance, coordination, power, reaction time and speed, according to Glencoe/McGraw-Hill Education. A motor skill is associated with muscle activity. You carry out motor skills when your brain, nervous system and muscles work in concert to move parts of your body in large or small maneuvers. Motor skills improve with practice and all six components determine your level of athletic ability. A well-rounded athlete works to improve each of the six equally.

Agility

Agility is the capacity to change course, controlling the direction and position of your body while maintaining your momentum. Changing course while sprinting to hit a tennis ball is an example of agility. Sports coach Brian Mackenzie offers a simple zig-zag run to test agility.

Balance

Balance is the ability to stabilize your body, whether standing still or maintaining motion. Ice-skating, skiing and bicycle riding are balance exercises. There are two types of balance – static and dynamic. Static balance refers to remaining upright while staying still, standing on one leg, for example. Dynamic balance deals with stability in motion. Test your balance by holding a stationary position as long as you can, without wobbling, after moving around.

Coordination

Coordination describes the synchronization of your senses and your body parts in a way that enhances motor skills. Volleying a table tennis ball is an example of hand-eye coordination. A variety of tests measure coordination, including juggling or hitting a ball.

Speed

Speed is the facility to move your body swiftly. Speed is usually associated with running, but other exercises, like throwing or kicking a ball, depend on moving your arms or legs rapidly. Some athletic coaches measure speed with a 40-yard dash.

Power

Power is a combination of speed and muscular force. A football linebacker uses power to blast through a line of men. A gymnast uses power during a performance on the rings and uneven bars. Measure your power by throwing a heavy object or lifting weights.

Tiempo de reacción

El tiempo de reacción mide la rapidez con la que interpretas y luego reaccionas a los eventos esperados e inesperados que ocurren a tu alrededor. Un ejemplo del tiempo de reacción a un evento esperado es el intermedio entre escuchar la pistola del arrancador y comenzar a correr. Tu tiempo de reacción a eventos inesperados, como un accidente de bicicleta justo delante de ti en una carrera, depende de la rapidez con la que puedas entender el evento y llegar a una decisión sobre cómo reaccionar ante él.

<https://www.livestrong.com/article/534286-six-components-of-fitness-related-to-motor-skills/>

ACTIVIDADES: <https://handsonaswegrow.com/fine-motor-skills-activities/>

<https://www.understood.org/en/learning-thinking-differences/child-learning-disabilities/movement-coordination-issues/6-fine-motor-activities-for-young-kids>