

DESARROLLO INTEGRAL DEL PREESCOLAR

Patricia Isabel Montes Hasslocher - Médico Pediatra

Los niños cuyas edades oscilan entre los 2 y los 6 años de edad reciben el nombre de preescolares (etapa también conocida como infancia temprana).

Esta etapa es supremamente importante en la vida porque es aquí donde se sientan las bases del desarrollo posterior. Los adultos cuidadores deben acompañarlo afectuosa y permanentemente para lograr su desarrollo integral, y estimularla adquisición de las metas del desarrollo, algunas de estas son:

- Autoestima (amor propio).
- Autonomía (dejarlo ser cada vez más independiente y seguro de sí mismo).
- Creatividad (mediante el juego).
- Solidaridad (enfaticar siempre en ayudar a otros y compartir).
- Salud (prevención de la enfermedad).
- Felicidad (disfrute de sus actividades).

Para los padres (o cuidadores) es importante saber que los niños en esta etapa manifiestan una dualidad entre la obtención progresiva de independencia y la necesidad de cuidados por parte del adulto.

CRECIMIENTO

Para seguir el crecimiento en el pre-escolar se tiene en cuenta:

- **Peso:** El preescolar incrementa aproximadamente 2 kg cada año.
- **Talla (estatura):** La talla se incrementa en aproximadamente 6 cm por año de edad. Alrededor de los 2 años se obtiene la mitad de la talla que se tendrá en la vida adulta. El porcentaje de grasa disminuye de manera gradual, sus extremidades se adelgazan y su cara va perdiendo su forma redonda.
- **Agudeza visual:** La agudeza visual a los 2 años es aprox. 20/40 y a los 5 años debe tener la agudeza visual normal 20/20. Aproximadamente un 5% a 10% de los niños en la edad preescolar pueden tener problemas visuales que no ser descubiertos y tratados a tiempo pueden llevar a la pérdida de la visión, dificultades escolares, afectar las capacidades requeridas para su desarrollo motor y su motricidad fina inclusive. Por ello es muy importante la evaluación periódica de la visión con el oftalmólogo (pediatra); se recomienda la primera evaluación alrededor de los 6 meses de edad y controles posteriores cada año.

DESARROLLO PSICOMOTOR

Durante los primeros 6 años de vida de los niños se producen los mayores cambios a nivel de maduración y desarrollo psicomotor. Logra mayor perfección en sus movimientos finos y gruesos lo cual le permite lograr un mejor control de su cuerpo.

Durante esta etapa la acción y el movimiento desempeñan la parte fundamental inclusive por encima de los elementos visuales. Se inicia el proceso de lateralización (lo cual determinará si el niño va

a ser diestro o zurdo); sobre este aspecto es importante recordar que No debe forzarse al niño a ser diestro o zurdo, por el contrario, deben potenciarse al máximo sus habilidades ya que esto repercutirá en un mejor desempeño a nivel de orientación espacial, aprender a leer y escribir, etc.).



Es importante tener en cuenta que los niños sanos siguen un patrón de desarrollo que nos permite saber cuando está progresando adecuadamente. A continuación se presenta una guía general de la adquisición de habilidades del niño, las cuales no necesariamente tienen que presentarse en el orden propuesto (es decir, pueden estar presentes o ausentes en su niño sin que ello sea anormal).

Esta guía se centrará en 4 áreas fundamentales del desarrollo: motricidad gruesa, motricidad fina, lenguaje y área personal social

AREA MOTRIZ

Entre los 2 y los 3 años de edad:

- Corre – trepa.
- Salta en dos pies.
- Patea la pelota.
- Lanza la pelota con las manos.
- Se empina en ambos pies.
- Baja escaleras sin alternar las piernas.

A los 2 años tiene una gran actividad motriz gruesa y la disfruta al máximo con las manos. Sus tiempos de atención son muy cortos, cambia de una actividad a otra rápidamente. Estos niveles continuos de actividad fortalecen su cuerpo y mejoran su coordinación. Las actividades al aire libre son más recomendadas en este periodo pues son más seguras y menos agotadoras para los padres que las actividades que desarrollan al interior de las viviendas. Siempre recordar que sus habilidades motoras están más desarrolladas que su buen juicio y su reconocimiento del peligro.

Entre los 3 y los 4 años de edad:

- Camina en punta de pies.
- Se para en un solo pie.
- Pedalea triciclo.
- Alterna pies al subir escaleras.

Entre los 4 y los 5 años de edad:

- Salta en línea recta 3 o más pasos con un pie.
- Hace rebotar y agarra la pelota.
- Se para en un solo pie.
- Baja escaleras alternando los pies.

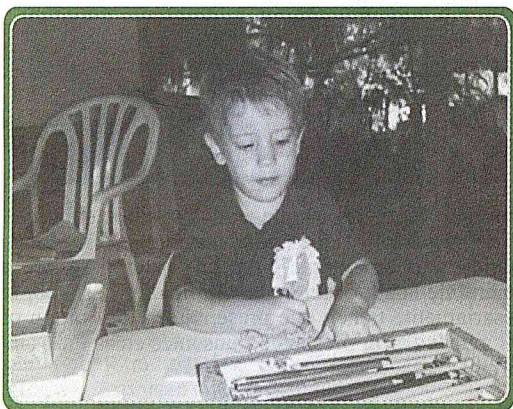
Entre los 5 y los 6 años de edad:

- Salta cuerda a 25 cm.
- Hace caballito alternando los pies.
- Juega rayuela.
- Salta de sitios altos (60 cm de altura).
- Monta bicicleta.

MOTRICIDAD FINA

Entre los 2 y los 4 años los niños pasan por la etapa del garabateo. En esa etapa requieren ser estimulados para realizar dibujos. Idealmente ofrecerle papeles grandes ya que los pequeños no les permiten realizar los trazos amplios que requieren; asimismo requiere colores y crayolas de punta gruesa, pues su motricidad fina aún no está desarrollada del todo.

Progresivamente notamos como del garabato se pasa a la línea recta y/o circular y le asigna nombres a sus dibujos (así los adultos no entendamos los dibujos).



Entre los 2 y los 3 años de edad:

- Copia líneas horizontal y vertical.
- Construye torres de 8 o más cubos.
- Arma rompecabezas de 2 piezas.

Entre los 3 y los 4 años de edad:

- Inicia dibujo de figura humana cefalópodo.
- Construye torres de 10 o más cubos.
- Corta papel con tijeras.
- Imita trazo de cruz.
- Copia círculo y cuadrado.
- Arma rompecabezas de 3 o 4 piezas.

En esta edad empiezan a adquirir algún sentido del orden y del aseo, separan objetos grandes y pequeños

Entre los 4 y los 5 años de edad:

- Cuenta en los dedos de la mano.
- Dibuja figura humana más completa.
- Progresivamente la añade más detalles a sus dibujos.
- Dibuja un cuadrado.
- Agrupa por color y forma.

Entre los 5 y los 6 años de edad:

- Imita un triángulo.
- Dibuja una casa.
- Dibuja figura humana con 8 – 10 partes.
- Guarda sus juguetes de forma ordenada.
- Se cepilla los dientes solo (aunque aún requiere ser repasado).
- Se amarra los cordones.

LENGUAJE

La comunicación constituye un pilar fundamental en el desarrollo del niño. Por eso debemos propender para que se logre de la mejor manera posible. No se debe limitar solo a la comunicación oral sino también a la comunicación mediante gestos y caricias. La cantidad y calidad del lenguaje utilizadas en el hogar influyen directamente en el desarrollo del lenguaje.

Entre los 2 y los 3 años de edad:

- Dice su nombre y su edad.
- Une 2 palabras.
- Lenguaje aproximado de 50 a 200 palabras.

Se recomienda evitar compararlos con otros niños de su misma edad. A esta edad la variabilidad interindividual es mayor en el lenguaje que en cualquier otra área del desarrollo. El hecho de que un niño “hable” más que otro no significa que sea “más inteligente o más avanzado” en su desarrollo, ni que posea un vocabulario mayor. Inclusive el niño tranquilo y callado, puede tener un vocabulario igual solo que escoge más las palabras que va a utilizar. No obstante, es importante tener en cuenta que la detección temprana del retraso en el desarrollo del lenguaje es muy importante pues un tratamiento a tiempo y la detección de problemas asociados, puede evitar que el problema interfiera con el aprendizaje en otras áreas de su desarrollo.

Como regla general los niños empiezan a hablar más tardíamente que las niñas pero esta variación se pierde al pasar a la etapa escolar.

Entre los 3 y los 4 años de edad:

- Describe bien un dibujo.
- Dice frases simples.
- Lenguaje aprox. 1000 palabras.
- Hace preguntas.
- Conoce su nombre completo.
- Narra historias sencillas -que en ocasiones no guardan ninguna relación con la realidad pero el requiere ser escuchado y le gusta llamar la atención de esta manera.

Entre los 4 y los 5 años de edad:

- Frases más complejas.
- Sabe canciones.
- Es “preguntón”.
- Hace preguntas más elaboradas y acorde con la realidad.
- Hace las preguntas para satisfacer su necesidad de información.
- Posee alrededor de 2200 palabras.
- Repite canciones.

Entre los 5 y los 6 años de edad:

- Habla sin articulación infantil.
- Usa oraciones de diez o más palabras las cuales le permiten hacer relatos.

AREA PERSONAL SOCIAL

Esta etapa está influenciada por la conducta de los miembros de la familia, compañeros del jardín y en general por vecinos y amigos con los cuales se relaciona.

Entre los principales logros de los 2 y los 3 años de edad se encuentran:

- Piensa que todo lo que ocurre es culpa de él, por lo cual los límites que le imponemos deben ser razonables.
- Empieza a diferenciar masculino de femenino.
- Se inicia en el control de esfínteres.
- Diferencia niño y niña.
- Dice nombre de mamá y papá.
- No es muy sociable.
- Juega al lado de otros niños mas no se relaciona permanentemente con ellos.

- Se identifica en el espejo.
- No tiene mucha paciencia para esperar el turno y aceptar las normas y límites establecidos. Con el acompañamiento afectuoso de sus padres y/o cuidadores lo irá logrando.
- Es importante fomentar la independencia al felicitarlo por los logros que obtenga, deben asignársele tareas en la casa (por ejemplo recoger sus juguetes).
- Entiende órdenes sencillas.
- Come solo.
- Escucha atentamente lo que se le dice.
- Intenta expresar sus deseos mediante la palabra.

Entre los 3 y los 4 años de edad:

- Se desviste solo.
- Tiene un amigo especial.
- Comparte juegos.
- Come con cuchara.
- Se pone los zapatos (ya no al revés).
- Le gusta jugar con otros niños.
- Comparte sus juguetes.
- Mezcla la realidad con la ficción

Entre los 4 y los 5 años de edad:

- Se viste y desviste solo.
- Organiza juegos.
- Sabe cuántos años tiene.
- Sabe su dirección.
- Es protector con los hermanos menores y los niños pequeños.
- Disfruta actividades con otros amiguitos como disfrazarse.
- Preguntaba frecuentemente acerca de la naturaleza y del mundo.

Entre los 5 y los 6 años de edad:

- Hace mandados.
- Comenta su vida familiar.
- Conoce los días de la semana.
- Realiza distinción entre su mano derecha y la izquierda.
- Distingue los colores.

JUEGO

Debe constituir la principal actividad del niño. Mediante el juego estimulamos su desarrollo no solamente a nivel físico sino también intelectual, emocional y social. Mediante el juego el niño profundiza en su conocimiento acerca de la realidad, imita a los demás, aprende a resolver sus problemas, adquiere habilidades, conoce reglas. Los juguetes que requieren para desarrollar su creatividad no necesitan ser elaborados, generalmente con los juguetes más simples (pelotas, disfraces, cajas de cartón etc.) logra realizar los mejores juegos.

Debe permitírsele que juegue con ropa cómoda, que se ensucie, que él mismo escoja el juego que quiere realizar. Jugar con sus reglas de juego hasta que logre compartir y respetar las reglas propias de la actividad lúdica, es importante también no intentar organizarle el juego. También debe tener acceso a sus juguetes, no reservarlos para "ocasiones especiales". Recordar siempre que él quiere armar y desarmar todo. **No debemos interrumpir bruscamente el juego.** Hay que anticiparle que ya está próxima otra actividad (por ej. hora del baño, comida o dormir). En esta etapa puede aparecer el amigo imaginario (generalmente en hijos únicos o rodeados de adultos).

Entre los 2 y los 3 años de edad:

- Juega solo.
- No le gusta compartir sus juguetes.
- Disfruta juegos al aire libre.
- Juega con agua, tierra, arena, correr, tapar y destapar cajas.

Entre los 3 y los 4 años de edad:

- Progresivamente adquiere la capacidad de compartir sus juguetes.
- Pedalea el triciclo.
- Le encantan los juegos de roles.
- Imita el comportamiento de los cuidadores.

Entre los 4 y los 5 años de edad:

- Salta, corre pero ya puede frenar.
- Disfruta el juego con otros niños.
- Realiza construcciones más elaboradas con bloques.

Entre los 5 y los 6 años de edad:

- Alterna el juego al aire libre con el juego sedentario.
- Le gusta colorear recortar pegar dibujar.
- Acepta las reglas en el juego.



SUEÑO

El patrón de sueño se le debe establecer en esta etapa. Lo anterior se logra si se ha seguido desde el principio una rutina adecuada con horarios para levantarse y acostarse. Idealmente debe dormir solo. La habitación debe estar bien ventilada, agradable y ser segura.

A los 2 años generalmente duermen entre 9 a 13 horas de noche y pueden tomar una siesta al día de 2 horas. Pueden aparecer los terrores nocturnos caracterizados por que el niño se levanta agitado, desorientado con gritos, llanto y sensación de miedo intenso.

Generalmente duran entre 5 y 15 minutos y se presentan frecuentemente cuando el niño tiene fiebre o cuando se ha alterado la rutina habitual del sueño, por lo general, el niño se calma con rapidez y no recuerda el episodio al día siguiente.

Cuando los episodios son muy repetitivos es necesario consultar al Pediatra.

ALIMENTACION

No debemos sorprendernos porque "comen menos" o "no comen lo suficiente" pues en esta etapa requieren menos calorías porque tienen un ritmo de crecimiento menor al del lactante. La cantidad de alimentos ingeridos también depende del tipo de actividad física que hayan hecho.

Es recomendable que el niño adquiera hábitos saludables de alimentación, para ello debemos propiciarle un ambiente de comida tranquilo, con horarios de comida establecidos.

El niño debe ingerir el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia, aunque las cantidades pueden ser diferentes. No se debe comer con distractores (televisión) y debe permitírsele comer solo (así riegue casi todo).

La alimentación debe ser equilibrada, 3 comidas principales y 1 o 2 refrigerios. No forzarlo a ingerir alimentos, debemos comprender que existirán días en que va a comer más, otros días menos.

CONTROL DE ESFINTERES

Debe iniciarse alrededor de los 2 años (no antes de los 18 meses) ya que a esta edad generalmente se ha logrado obtener la madurez neurológica necesaria para lograr el control de sus esfínteres vesical y anal. Este proceso debe lograrse de la manera más tranquila posible, sin presiones, inducido más por sensación de la defecación y la micción y no por miedo al castigo.

Durante este proceso -que a veces se prolonga inclusive hasta los 5 años- pueden haber retrocesos transitorios ante las situaciones de stress (fallecimientos de mascotas, nacimientos de hermanos, mudanzas). A los 5 años el 98% de los niños logra el control de esfínteres.

JARDIN INFANTIL

A partir de los 3 años de edad el niño requiere socializar con personas diferentes a las propias de su núcleo familiar. Debe ser integrado progresivamente a la sociedad y debe relacionarse con niños de su misma edad. A esta edad ya ha alcanzado logros en su crecimiento y desarrollo que le permiten compartir con otros niños, aceptar la separación temporal de sus padres y/o cuidadores sin temor a perderlos.

Es muy importante realizar un proceso de adaptación al jardín que requiere el acompañamiento de sus padres. Procure no hacer coincidir el ingreso al jardín con el nacimiento de un nuevo hermanito u otras situaciones de cambio abrupto en el entorno familiar, pues entonces la aceptación y adaptación al jardín será más difícil. La elección del jardín infantil debe darse después de un periodo concienzudo de análisis que incluya la cantidad y calidad de espacios, un personal calificado y la seguridad del entorno

PATALETAS

A los 2 años de edad son inevitables en los niños las frustraciones, furias y una que otra "pataleta". Como padres debemos tratar de permitirles que expresen sus emociones pero también se les debe enseñar a modularlas. En esta etapa los niños reaccionan violentamente cuando sus deseos y requerimientos no son satisfechos de inmediato.

A esta edad aún no logran expresar claramente lo que sienten, aun dependen de los adultos pero se creen "grandes" por lo cual para lograr sus objetivos recurren a todo tipo de trucos: llanto fuerte, tirada al piso, lanzar objetos, golpearse, etc.

De ahí los mal llamados "terribles 2 años". Del manejo que le demos a estas "pataletas" depende su prolongación en el tiempo. Frecuentemente podemos prever el inicio de una pataleta. Es ahí cuando debemos actuar y debemos intentar cambiar a otra actividad que le sea más placentera, debemos permitirle que duerma o que esté 20 minutos en un ambiente de relajación, leerle un cuento, etc. Si no logramos distraerlo lo debemos ignorar pues si reaccionamos lo que estamos haciendo es reafirmando su comportamiento negativo. No tiene ningún sentido regañarlo, castigarlo o intentar razonar con él en este momento.

Si la pataleta ocurre en algún sitio público la conducta apropiada es retirarlo, debe informársele al niño -firmemente pero sin violencia- que una vez esté calmado le explicaremos la situación. No castigarlo, ni golpearlo, ni concederle lo que a gritos está pidiendo. Debemos evitar el castigo físico y fomentar la disciplina con amor y consistencia en las normas (ambos padres tienen que estar absolutamente de acuerdo en la actitud que asumirán ante la pataleta).

Es útil tratar de identificar las situaciones que eventualmente podrían desencadenar una pataleta con el fin de prevenirla (muy cansado, aburrido, tiene hambre o sueño, etc.). Entender que generalmente las rabietas no son señales de desordenes severos a nivel emocional ni de la personalidad. En la mayoría de los niños a los 4 o 5 años disminuyen en intensidad y frecuencia. Es importante tener en cuenta que generalmente los niños que son ansiosos, temperamentales o tienen muy poco tiempo de descanso o que viven en ambientes estresantes tienden a tener pataletas con más frecuencia.

CONCLUSION

Esta etapa de la vida es una etapa fundamental para el desarrollo futuro de su personalidad, como padres debemos tratar de entender el temperamento de nuestro hijo para de esta manera poder fortalecer sus potencialidades y corregir sus puntos débiles. No olvidemos que en esta etapa se termina de estructurar la personalidad del niño. Debemos estar atentos a las siguientes señales de alarma, y en caso de que su hijo presente alguna de las siguientes señales debe consultar a su pediatra.

Señales De Alarma En El Niño Preescolar

- Caídas frecuentes
- Salivación persistente o lenguaje muy poco claro
- Dificultad para manipular objetos pequeños
- No se interesa por el juego de roles
- No entiende instrucciones simples
- Poco interés en otros niños
- Dificultad extrema para separarse de la madre
- Pobre contacto visual
- Poco interés en los juguetes

Comité Editorial:

- | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| • Dra. Marcela Granados | • Dra. Zamira Montoya | • Dra. Marisol Badiel | • Dra. Karen Feriz |
| • Dra. Martha Ligia López de Mesa | • Dr. Jaime Orrego | • Dr. Carlos Alberto Cañas | • Enfermera Ma. Elena Mosquera |
| • Dra. Diana Prieto | • Dr. Jorge Madriñán | • Óscar A. Escobar | • Enfermera Julia Alba Leal |
| • Dr. Pablo Barreto | • Dr. César Augusto Arango | | |

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Valle del Lili - Cr. 98 # 18-49 - Tel.: 331 9090 - Santiago de Cali
e-mail: cartadelasalud@fcvl.org • citas: centraldecitas@fcvl.org

Esta publicación de 30.000 ejemplares, es cortesía de:



El País

FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI
UNIDAD DE APOYO SOCIAL