

Independencia

82. -¿Tiene signos de independencia como peinarse, desvestirse?

Cuando enseñamos a un niño a vestirse, a comer y a bañarse, es decir, a valerse por sí mismo, le transmitimos siempre un mensaje de seguridad: "Tú puedes, eres capaz de aprender". Si le sobreprotegemos, le transmitimos un mensaje de inseguridad: "Todos tenemos que cuidarte, tú no tienes que esforzarte, eres pequeño, no eres capaz de aprender, por eso tienes que depender de mí".

Nuestra actitud al actuar con los niños les transmite mensajes que captan mejor que nuestras palabras o la acción en sí. Mensajes que motivarán o frenarán su proceso de crecer. Podemos transmitir un mensaje de ánimo o de desánimo, un mensaje de "Tú puedes" o de "Tú no eres capaz"; un mensaje de seguridad o de inseguridad.

El niño al que le enseñan a valerse por sí mismo, que aprende a ser cada vez más independiente, más autónomo, sabe que puede seguir avanzando con la ayuda de los adultos que le impulsan a crecer, a no depender. Asume esfuerzos y disfruta los aprendizajes, crece seguro. Siente por lo tanto su propio valor y va conociendo el de los demás.

Pero el niño al que le dan todo hecho siente que necesita depender de otros para afrontar su vida. No puede valerse por sí mismo, los demás tienen que ocuparse de él. Desconoce su propia capacidad y no valora la de los demás, que sólo están para servirle. Le convertimos en un ser inseguro.

Transmitir seguridad

La seguridad en uno mismo, en la propia capacidad, es imprescindible para seguir aprendiendo, para progresar, para crecer sanos en el más amplio sentido de la palabra. Pero la

seguridad nada tiene que ver con la prepotencia en la que se educa actualmente a muchos niños. Se les da todo hecho. Dependen de las personas que resuelven su vida: les bañan, les visten y les dan de comer. No les enseñan a ordenar sus juguetes ni a recoger su ropa. Ellos mandan, deciden cuándo quieren acostarse o si prefieren dormir en la cama de sus padres. Les compran lo que les pidan con tal de que no tengan rabieta.

Crecen pensando que otros tienen que resolver su vida y hacer lo que ellos quieren. Sin esforzarse lo consiguen todo. En definitiva, acaban siendo inseguros, aunque aparenten seguridad; se vuelven prepotentes, "niños tiranos" que exigen que se haga su voluntad.

Fuente: <https://www.serpadres.es/3-6-anos/educacion-desarrollo/articulo/como-enseñar-autonomia-a-los-ninos-111436774466>

83. -¿Se pone irritable o ansioso frente a extraños o al separarse de su familia?

Cuando los niños no superan con la edad este miedo a estar separados de sus padres, esto se conoce como trastorno de ansiedad por separación.

Incluso pueden perder muchos días de clase poniendo como excusa que se encuentran demasiado mal o muy alterados para ir a la escuela.

Se pueden aferrar a sus padres, llorar o negarse a ir a clase, a fiestas de pijamas, a quedarse a jugar con sus amigos o a hacer otras actividades sin sus padres.

En su casa, pueden tener dificultades para conciliar el sueño o para dormir estando solos.

Pueden evitar estar en una habitación de la casa si saben que su padre o su madre no está cerca.

¿Cuáles son las causas de los trastornos de ansiedad?

Hay varias cosas que pueden desempeñar un papel en las reacciones extremas de "lucha o huida" que ocurren en los trastornos de ansiedad. Entre ellas, se incluyen las siguientes:

La genética.

Un niño que tenga un miembro de la familia con un trastorno de ansiedad es más proclive a padecerlo también. Los niños pueden heredar genes que los hacen más proclives a la ansiedad.

La química cerebral.

Los genes ayudan a dirigir la forma de funcionar de las sustancias químicas que hay en el cerebro (llamadas neurotransmisores). La escasez de ciertas sustancias químicas específicas o que esas sustancias no funcionen bien puede causar ansiedad.

Las situaciones de la vida.

Las situaciones que ocurren en la vida de un niño pueden ser estresantes y difíciles de afrontar. La pérdida, una enfermedad grave, o la muerte de un ser querido, la violencia o los malos tratos pueden hacer que algunos niños se vuelvan ansiosos.

Conductas aprendidas.

Creer en una familia donde otros parientes tienen miedos y ansiedades también puede "enseñar" a un niño a tener miedo.

¿Cómo se tratan los trastornos de ansiedad?

La mayoría de las veces, los trastornos de ansiedad se tratan con terapia cognitivo-conductual. Este tipo de terapia ayuda a las familias y sus hijos en edad infantil o adolescentes a aprender a gestionar las preocupaciones, los miedos y la ansiedad.

Enseña a los niños que lo que piensan y lo que hacen afectan a cómo se sienten. Los niños aprenden que, cuando evitan lo que temen, solo están reforzando o afianzando sus miedos. Aprenden

que, cuando le plantan cara a un miedo, ese miedo se debilita y acaba por desaparecer.

En la terapia cognitivo-conductual:

Los padres aprenden la mejor forma de responder cuando sus hijos están ansiosos. Aprenden cómo ayudar a sus hijos a afrontar sus miedos.

Los niños aprenden habilidades y estrategias para poder afrontar sus miedos y preocuparse menos.

Los terapeutas ayudan a los niños a poner en práctica esas habilidades, y los apoyan y elogian cuando lo intentan. Con el tiempo, los niños aprenden a afrontar sus miedos y a encontrarse mejor. Aprenden a habituarse a situaciones que antes temían. Se sienten orgullosos de lo que han aprendido. Y, sin tantas preocupaciones, se pueden centrar en otras cosas, como la escuela, las actividades y la diversión. A veces, también se usan medicamentos para ayudar a tratar la ansiedad.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

Si a su hijo le diagnostican un trastorno de ansiedad, aquí tiene algunas formas de ayudarlo:

El momento lo es todo. Intente no separarse de su hijo cuando él esté cansado, tenga hambre o esté inquieto. De ser posible, programe el momento de sus salidas para después de las siestas o de las comidas de su hijo.

La importancia de practicar. Haga prácticas con su hijo sobre estar separados el uno del otro, y vaya presentándole, poco a poco, personas y lugares nuevos. Si piensa dejar a su hijo al cuidado de un familiar o de un canguro nuevo, invite a la persona antes para que pasen un tiempo los dos juntos mientras usted está en la misma habitación. Practique dejando a su hijo con un cuidador durante períodos de tiempo cortos, para que pueda ir acostumbrándose a estar separado de usted.

Mantenga la calma y sea coherente. Cree un ritual de despedida, donde puede decirle "adiós" de forma agradable y cariñosa, pero también con firmeza y sin vacilaciones. Mantenga la calma y

trasmítala que confía en su hijo. Asegúrele que va a volver y explíquele cuánto tardará en regresar. Concédale toda su atención al despedirse, y, cuando diga que se va, váyase; si vuelve, sólo empeorará las cosas.

Cumpla sus promesas. Es importante que se asegure de regresar cuando haya prometido hacerlo. Esto es fundamental; así, su hijo desarrollará la confianza de que puede sobrellevar ese tiempo de separación.

Fuente: <https://kidshealth.org/es/parents/anxiety-disorders-esp.html>

<https://kidshealth.org/es/parents/separation-anxiety-esp.html>

84. -¿Se le debe dar de comer?

Cuando los niños son muy pequeños necesitan la ayuda de los padres para poder comer bien. A partir de los cinco años, esta rutina no debería ser un problema ni para hijos ni para padres; sin embargo, muchos de ellos se encuentran con dificultades para que sus hijos coman de forma autónoma.

El dilema con el que se suelen encontrar es que si ellos no les dan de comer, los niños directamente no comen nada. Pero la verdad es que la única cosa que puede pasar es que, cuando tengan hambre, acaben comiendo ellos solos.

Hay posibilidades de que el niño pida que sus padres le den de comer porque prefiere eso a comer solo. De esta manera, se le está dedicando atención y para él es gratificante.

Es aconsejable llevar a cabo un pacto con él y conseguir que ese tiempo de atención dedicado en la hora de la comida, se le dedique en otro momento, por ejemplo, en actividades de ocio. Es importante que no se le regañe, sino que se le explique lo que es mejor para él. De este modo, el niño aprenderá y crecerá, se evitarán discusiones y pasar ese tiempo juntos será gratificante para ambas partes.

Bajo este concepto, se pueden solucionar todos los conflictos con los niños. Es fundamental tener como referencia el no discutir con ellos, descubrir si hay alguna necesidad que cubrir y explicarles de la mejor forma posible lo que es mejor para ellos.

Fuente: <https://www.medicinatv.com/videoteca/mi-hijo-ya-es-mayor-y-no-come-solo-que-puedo-hacer/>

85. -¿Se viste y desviste y elige su ropa?

Desde hace un tiempo tu hijo se eterniza intentando abrocharse los botones de la camisa o se enfada si no le dejas decidir qué zapato va en cada pie. Intenta no estresarte ni estresarle a él: está ensayando para saber vestirse bien sin tu ayuda, un logro importante para él porque le da más autonomía y le hace sentirse un niño “mayor”, lo que aumenta su autoestima.

Algunos niños aprenden a vestirse sin ayuda hacia los 2 años, mientras que otros no lo consiguen hasta los 4. Ambos casos entran dentro de lo normal y no hay de qué preocuparse: cada pequeño evoluciona a su ritmo. Pero sí hay algo que suele ser común en todos: les resulta más fácil aprender a desnudarse que a vestirse y les cuesta menos ponerse las prendas inferiores que las superiores.

Elige ropa que le facilite el aprendizaje

Para conseguir este avance, tu hijo necesita de tu ayuda. Y el primer paso para dársela es comprarle ropa fácil de poner. En caso contrario se desanimará cuando no logre lo que intenta, perderá confianza en su habilidad y te pedirá que sigas vistiéndole tú.

En este sentido, opta por zapatos sin cordones; por medias que no tengan talón (para que no se los ponga al revés); por pantalones o faldas que se sujeten con cintura elástica en lugar de abrocharse con botones; por sweaters que tengan un cuello amplio para que pueda metérselos por la cabeza sin agobiarse y

por camisetas que lleven un dibujo en la parte delantera, para que sepa hacia dónde va la prenda.

Buenas ideas para que sea más fácil es aplicar estos trucos y anima a tu hijo a ensayar con sus muñecos, verás qué pronto aprende:

- Para que sepa ponerse los pantalones y las faldas, juega a encontrar la etiqueta y dígame que ésta tiene que quedar siempre detrás. Explícale que los bolsillos grandes suelen ir en la zona de atrás.

- Dibuja en el interior del zapato izquierdo una cara de perfil que mire a la derecha y en el zapato derecho haz lo contrario. Explícale al niño que si los zapatos están bien colocados las caritas podrán darse un beso.

- A la hora de abrocharse los botones, dígame que es mejor que empiece por abajo, para que no se equivoque. Puedes animarle a ensayar con algún abrigo o chaqueta tuya que tenga botones grandes.

- Si un pantalón tiene cierre, ata en la hebilla un pequeño cordón formando un anillo: le resultará más fácil meter por él el dedito y tirar para subirla.

Hay un truco muy divertido para enseñar al niño a ponerse el abrigo sin tu ayuda:

- Decíle que lo coloque en el suelo abierto hacia arriba y con las mangas bien estiradas.

- Después, el niño debe ponerse detrás de él de modo que sus pies queden junto al cuello.

- Por último ha de arrodillarse, meter las manos por las mangas y ponerse de pie al tiempo que levanta los brazos para que el abrigo pase por encima de su cabeza.

Fuente: <https://www.crecerfeliz.es/ninos/desarrollo-y-aprendizaje/g93075/trucos-para-aprender-a-vestirse-solo/>

86. -¿Se lava los dientes solo?

Tal vez pensemos que con tres o cuatro años los ya pueden cepillarse sin ayuda los dientes, pero los profesionales recomiendan que hasta que los niños tengan seis años el cepillado deben hacerlo los adultos, y después de esa edad hay que seguir supervisando el lavado.

Cada niño tiene destrezas y necesidades diferentes que pueden servir de guía a los padres para ayudarlo o ayudarla a la hora de cepillarse los dientes.

Consejos para ayudar a que los niños pequeños practiquen el cepillado de los dientes y que sea una buena experiencia:

Cómo elegir un cepillo de dientes.

Use un cepillo de cerdas suaves diseñado para cepillar los dientes de un bebé o niño.

Como sujetar un cepillo de dientes.

Si el niño tiene problemas para sujetar un cepillo de dientes, intente hacer el mango más grueso colocándolo dentro de una pelota de tenis. El mango del cepillo de dientes también puede ser atado a la mano del niño con una cinta elástica gruesa, una banda para el pelo o con Velcro.

Cómo enseñarle al niño a cepillarse los dientes.

Dividir el proceso en pequeños pasos que el niño pueda entender y practicar. Si es necesario, solicita ayuda a un dentista. Otra forma es colocar una mano sobre la mano del niño para guiar el cepillo de dientes cuando el niño se cepilla.

El uso de pasta de dientes con fluoruro.

Use pasta dental con fluoruro que le guste al niño que se sienta agradable en su boca. Un adulto siempre debe colocar el dentífrico sobre el cepillo dental.

- Para los niños entre 2 y 5 años: Use una pequeña cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante
- Si un niño no puede escupir: Haga que el niño incline su boca hacia abajo para que la pasta de dientes puede caer en el lavabo del baño, en una taza o una toallita.
- Cómo colocar al niño. Hay muchas maneras en las que el niño pueden posicionarse para que se sienta cómodo y permitirle a un adulto que le cepille sus dientes.
- Cómo mantener al niño interesado en cepillarse. Haga uso de un temporizador, una canción corta o cuente números para animar a que su niño se cepille por 2 minutos.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/oral-health/Paginas/Toothbrushing-Tips-for-Young-Children.aspx>

87. -¿Le gusta leer?

La lectura tiene un sinfín de beneficios, sobre todo si es un hábito que se cultiva desde edades tempranas. Leer potencia la imaginación, ayuda al niño a aprender, a divertirse solo y favorece nuestra capacidad de concentración.

Consejos para inculcar y fomentar el gusto por la lectura

1. Libertad de elección

El niño tiene capacidad crítica y se le debe dejar que él mismo seleccione los libros que quiere leer. La imposición es un mal camino para fomentar la lectura. Es aconsejable que los padres propongan a sus hijos libros que alimenten su curiosidad, pero en ningún momento se les puede prohibir u obligar a leer un libro u otro.

2. No imponer la lectura

En este aspecto hay que ser asertivo y jugar con la recompensa para incentivar la lectura. Obligar al niño a leer un tiempo determinado cada día solo propiciará que el niño aborrezca la lectura y no la contemple como un pasatiempo o hobby.

3. Entender la lectura como un juego

Una gran dificultad a la hora de fomentar la lectura ha sido que los libros siempre han estado relacionados con el mundo académico. Enseñar la cara amable y lúdica de los libros y dejar que el niño acceda al mundo de la lectura por su propio pie es la mejor manera de favorecer su inquietud por la misma. Leer debe ser un acto placentero.

4. Leer en espacios creativos

Resulta aconsejable dejar de lado el escritorio de habitación y buscar lugares que alimenten la imaginación. Las bibliotecas son un espacio idóneo para leer, estudiar, pero no nos podemos olvidar de que los parques y otros espacios abiertos también son perfectos para disfrutar de un libro, siempre mejor en compañía de los padres.

5. Establecer una rutina diaria

Buscar un espacio y un tiempo diario para que el niño lo dedique a la lectura, como por ejemplo, antes de ir a dormir o justo después de la merienda. Crear un hábito y hacer que el niño ligue ese tiempo al disfrute es la mejor manera de potenciar la lectura.

6. Abrir las puertas a la lectura digital

La lectura y el mundo digital están cada día más y más ligados, con la llegada de las tablets y los móviles llegaron los libros interactivos en los que el niño construye su propia historia. Hay que tratar de adecuarse a las nuevas tecnologías y considerar que el papel y la tinta electrónica son capaces de convivir perfectamente.

7. Fomentar el disfrute

La lectura puede ser vista como una manera de disfrutar y se tiene que desterrar la idea extendida de que la lectura es una forma de ocio solitaria. Hacer excursiones al campo para leer, ir al parque o aprovechar los domingos por la mañana para leer todos

juntos en el sofá son pequeños gestos que tanto grandes como pequeños disfrutarán y que nos ayudarán a fomentar la lectura en casa.

8. Interesarse por su lectura

La mejor manera involucrarnos en las lecturas de nuestros hijos es interesarse proactivamente por los títulos, personajes y géneros favoritos de los mismos. Interesándonos por sus lecturas alentamos a nuestro hijo a continuar leyendo y a sentirse apreciado.

9. Predicar con el ejemplo

El ejemplo es la mejor manera de promover la lectura de los más pequeños. Los niños buscan ejemplos en los que fijarse y los primeros modelos a seguir se encuentran en casa, no sólo en los padres, sino también en los demás miembros de la familia.

Fuente: <https://www.serpadres.es/3-6-anos/educacion-desarrollo/articulo/10-consejos-para-fomentar-la-lectura-de-los-mas-pequenos-en-casa-311464602221>

88. -¿Sabe cortar con tijera?

Las manos pequeñas pueden desarrollar habilidades motrices finas aprendiendo la forma correcta de cortar papel.

El corte con tijeras requiere la habilidad de separar las manos, que es la capacidad de usar el pulgar, índice y dedos medios por separado del dedo meñique y anular. Esto puede ser desafiante para un niño con manos pequeñas. Aunque muchos niños de 3 o 4 años tienen las habilidades necesarias para recortar y cortar, las habilidades de las tijeras no se desarrollan completamente hasta los 6 años.

Si su preescolar comienza a mostrar interés en usar tijeras, comience a ejercitar sus habilidades motrices finas siguiendo estas estrategias.

Seleccione buenas tijeras

Las tijeras vienen en una variedad de tamaños, así que busca un par que se adapte a la mano de tu hijo. Para un cortador sin experiencia, seleccione las tijeras con un punto recto y entréguelas para asegurarse de que las cuchillas estén lo suficientemente afiladas para cortarlas. Las tijeras opacas pueden doblar el papel en lugar de cortarlo.

Los niños zurdos deben usar siempre tijeras zurdas. Las cuchillas superiores en las verdaderas tijeras zurdas están en el lado izquierdo para que los niños puedan ver la línea de corte. Tenga cuidado con las tijeras que son supuestamente ambidiestras; aunque estos pueden ser fácilmente sostenidos con la mano izquierda o derecha, la hoja superior todavía está en el lado derecho, lo que dificulta a los zurdos ver la línea de corte.

Los niños con necesidades especiales, debilidad de la mano o problemas de coordinación pueden necesitar tijeras especiales o adaptables para comenzar, aunque muchos pueden progresar a tijeras regulares con el tiempo. Existen varios tipos de tijeras adaptables que funcionan bien para niños con limitaciones físicas. Una es la tijera de resorte, que se abre automáticamente después de ser apretada. Estos son útiles para un niño con fuerza o coordinación limitada. Las tijeras de mesa montadas son adecuadas para niños con una mano funcional.

Tijera de seguridad de estrés

La seguridad de la tijera es crítica y debe enfatizarse siempre al comienzo de cada actividad de corte.

- Las tijeras solo son para cortar papel. ¡Nada más! (Esto incluye camisas, crayones, dedos, cabello y labios). Si un niño siente la necesidad de cortar algo que no sea papel, pierde el privilegio de tener tijeras hasta que esté listo para otra oportunidad. Si vuelve a ocurrir el problema, se quitan las tijeras.
- Evite caminar con tijeras. Evite que los niños caminen por el aula mientras sostienen las tijeras. En la rara ocasión en que deben hacerlo, los estudiantes saben que la forma correcta de sostenerlos es con las cuchillas cerradas, sujetando el extremo de la cuchilla en la mano, formando un puño alrededor de las cuchillas y dejando las asas expuestas. Las tijeras deben mantenerse cerca de uno al caminar. Siguiendo esta regla, no hay

riesgo de que los niños caminen mientras abre y cierra las cuchillas.

Trabajo en habilidades motoras finas primero

Antes de enseñar a su hijo a usar tijeras, pídale que participe en actividades divertidas que fortalecerán sus músculos de las manos y los dedos y mejorará la coordinación bilateral. Haga que su hijo use pinzas de cocina para apilar bloques pequeños o para mover bolas de algodón de un recipiente a otro. O brincar sus habilidades motoras finas con estas actividades:

- Rasgue el papel en pequeños trozos para mejorar la capacidad de usar ambas manos de manera coordinada.
- Haga girar una parte superior para ejercitar los músculos en el pulgar, el índice y el dedo medio.
- Haga agujeros en las tarjetas de índice con un golpeador manual para fortalecer los músculos de la mano y mejorar las habilidades bilaterales.
- Exprima el agua de los chorros de agua en la bañera para que los músculos de la mano entrenen.
- Use un cuentagotas lleno de pinturas de acuarela para desafiar la habilidad motriz fina.
- El juego de marionetas con dedos es entretenido y aborda el aislamiento y la destreza de los dedos.

Coloque pinzas para la ropa o pinzas de cocina en el borde de una placa de papel para fortalecer los pequeños músculos de las manos y los dedos y alentar las habilidades bilaterales.

-

Pasos para perfeccionar el desarrollo de tijera

Comienza el proceso de recorte. Una vez que los músculos de la mano de su hijo se hayan fortalecido y que sus habilidades bilaterales y de coordinación hayan mejorado, introduzca las tijeras. Siga estas instrucciones para sujetar las tijeras correctamente.

- Coloque la muñeca de manera que el pulgar quede hacia arriba y la articulación del pulgar quede dentro del lazo del pulgar.

- Asegúrese de que la punta del dedo medio esté dentro del bucle opuesto. Algunas tijeras tienen suficiente espacio para que los dedos medios y anulares se posicionen dentro de este ciclo. Incluso puede haber espacio adecuado para ambos dedos.
- Coloque el dedo índice fuera del ciclo, en frente del dedo medio que sirve como una “guía”.
- El dedo anular y el meñique deben estar curvados en la palma de la mano (a menos que el dedo anular esté dentro del círculo con el dedo medio). “Muchos niños necesitan ayuda frecuente para ubicar la muñeca correctamente en la posición ‘pulgares arriba’”, aconseja Smith. “Una estrategia útil es mantener el papel por encima del nivel del ojo o pegarlo en la pared para que el niño corte hacia arriba. Cortar en esta posición automáticamente coloca la muñeca correctamente”.

Exhiba sus propias habilidades

Enseñe sus propias habilidades de tijera a su hijo. Asegúrese de explicar lo que está haciendo en cada paso. Por ejemplo, diga: “Mira, estoy usando mi pulgar para abrir y cerrar las tijeras”. Proporcione una señal visual, como, “Las hojas de las tijeras se abren y cierran como la boca de un cocodrilo”. Si a su hijo le resulta difícil manipular las tijeras, existen tijeras de entrenamiento “para dos personas” disponibles en muchas tiendas de artesanía o en línea. Estos son excelentes porque tienen un conjunto extra de bucles. Puede sostener y manipular los bucles exteriores mientras su hijo sostiene los bucles internos, permitiendo que su pequeño “sienta” el movimiento de las cuchillas que se abren y cierran.

Aliente el corte independiente

Una vez que su hijo pueda sostener y manipular un par de tijeras con facilidad, está lista para cortar por sí misma. Ella puede comenzar por cortar varias pajitas de colores en pequeños trozos. Pase una cuerda o hilo colorido por las piezas para hacer un brazalete o un collar. Una vez que haya dominado el corte, ofrézcale tiras de cartón de una pulgada de ancho, papel de construcción o carpetas de archivo viejas. La firmeza de estos

materiales hace que el corte sea más fácil para un principiante porque el papel no flota y el ancho corto del papel permite cortar las tiras por la mitad con una sola raya. Nunca deje que los trozos de papel se desperdicien

Haga que su hijo intente recortar secuencialmente cortando un trozo de papel de 4 pulgadas y avanzando a una pieza de 8 pulgadas. Con la práctica, aprenderá a cortar en líneas rectas, líneas curvas, líneas en ángulo y formas simples con habilidad. Las líneas de corte deben ser gruesas y audaces al principio; a medida que mejoran las habilidades de su hijo, progresa a líneas más delgadas. Si su hijo tiene dificultades para mantenerse en las líneas mientras corta, haga una hoja de práctica delineando la línea de corte con dos tiras delgadas de pegamento escolar. Una vez que se seque el pegamento, haga que su hijo corte en la línea entre las crestas de pegamento. Si él se desvía de la línea, se sentirá un golpe cuando atraviese la tira de pegamento. Después de completar varias hojas de práctica, los comentarios sensoriales deberían ayudarlo a entender cómo mantenerse en línea.

Fomentar el desarrollo de habilidades de tijera

No se preocupe si su hijo es un desordenado cortador al principio. Los niños progresan a su propio ritmo, así que prepare sus manitas con divertidos juegos y actividades que desafían las habilidades motoras finas. Tenga en cuenta esta progresión del desarrollo cuando su hijo comience a usar tijeras:

- El niño comienza a mostrar interés en cortar.
- El niño sostiene correctamente las tijeras.
- El niño abre y cierra las tijeras de manera coordinada.
- El niño usa una mano entera para recortar papel.
- El niño usa unas tijeras para cortar un trozo de papel con dos o más tijeras consecutivas.
- El niño corta un trozo de papel por la mitad.
- El niño sigue líneas rectas, con las tijeras (no el papel) moviéndose para mantenerse en línea.
- El niño manipula tijeras y papel para cortar formas con curvas.
- El niño corta cuadrados.
- El niño corta formas más complejas.

Recuerde que usar tijeras de manera eficiente es una habilidad complicada que mejora con la práctica y, como todos sabemos, la práctica hace que sea perfecta.

Fuente:

<http://www.estimulaciontempranaparapadres.com/articulos-recomendados/ensenar-los-preescolares-usar-tijeras/>

89. -¿Se queda a dormir solo en la casa de algún familiar?

Las nuevas aventuras, por más sencillas que parezcan, siempre generan emoción en los niños, en especial cuando se trata de horas de diversión junto a sus amigos. Cuando los planes no solo incluyen el día sino también la noche, al momento de ir a la cama se revela otra cara de la moneda; una actitud adversa aparece debido a que el pequeño no está acostumbrado a pernoctar fuera de su hogar.

En esos casos, surge la pregunta ¿por qué mi hijo no quiere dormir fuera de casa? Si haces una profunda evaluación para determinar el motivo de la negación del niño, de seguro encontrarás algún momento en el que le tocó vivir una experiencia similar que, por las circunstancias que fueren, no fue del todo agradable.

Estar en un lugar ajeno a su hogar, alejado de sus padres, e incluso probablemente el simple hecho de no estar en su cama, pueden crearle una sensación de inseguridad y la necesidad imperiosa de regresar a casa.

¿Por qué mi hijo no quiere dormir fuera de casa?

Las razones por las cuales un niño no quiere dormir fuera de casa pueden ser muchas. Por ejemplo, sentir apego a sus padres o al entorno. También es normal que, llegada la noche, comiencen a extrañar sus hábitos y costumbres.

Hay que tener claro que los pequeños se sienten seguros es en su hogar. Es normal y comprensible este tipo de reacción ante estas situaciones.

Cuando se modifica el lugar para dormir, el niño puede sentirse incómodo y hasta irritable, puesto que empezará a extrañar la textura de sus sábanas, el colchón de su cama, los objetos a su alrededor, los olores y hasta la temperatura de la habitación.

Si mi hijo no quiere dormir fuera de casa, ¿qué puedo hacer? Para hacer de esta nueva experiencia una gran aventura en lugar de algo traumático, es necesaria una preparación a nivel psicológico y emocional de los niños. De esta manera, podrán disfrutar cada momento que pasen donde quieran que vayan, aunque eso implique estar distantes de sus padres a la hora de dormir.

Normalmente, la vida social de los niños les impulsa a dar inicio a actividades en las que se vinculan con sus amigos y compañeros. Entre los 6 y 8 años de edad, las invitaciones a la casa de aquellos más cercanos son usuales, pasar una tarde de juegos puede ser la entrada a futuros encuentros que incluyan la pernocta.

No obstante, antes de aceptar estas propuestas, asegúrate de que tu hijo esté preparado para esas noches. Si eres una de esas madres que acostumbran lamentar 'mi hijo no quiere dormir fuera de casa', debes analizar muchos factores antes de atribuir ese comportamiento a cualquier cosa.

La más importante de estas variables es determinar si el niño es autónomo a la hora de ir a descansar. Esto le permitirá estar más seguro al momento de estar lejos de casa.

«Estar en un lugar ajeno a su hogar, alejado de sus padres, e incluso probablemente el simple hecho de no estar en su cama, pueden crearle al niño una sensación de inseguridad»

Recomendaciones

Estas son algunas sugerencias muy útiles para afrontar este proceso de adaptación y maduración:

Si es la primera vez que tu hijo duerme fuera de casa, se sugiere que lo haga con alguien de confianza. Se puede comenzar con una visita a los abuelos; poco a poco, se acostumbrará a pasar la noche en ambientes diferentes al suyo.

La comunicación es esencial para crear la confianza en el niño. Conversa mucho con él sobre el tema; puedes hacerlo mientras preparan la mochila, preguntándole cómo se siente, dándole ánimo y asegurándole que la va a pasar muy bien. Hazle saber que siempre estarás allí para él si desea comunicarse contigo. Debes decirle a los padres de su amigo que siempre estarás en contacto con tu hijo para propiciarle mayor seguridad; recuerda que, mientras más se comuniquen, más tranquilos se sentirán ambos.

No olvides incluir en su maleta ese objeto especial, que puede ser su manta o peluche favorito, así como su pijama y cuentos para dormir; estos podrán darle un ambiente de mayor confort. Si ante la inminente pernocta fuera de casa observas que tu hijo no deja de llorar, es un indicativo claro de que no está preparado para afrontar esta experiencia. Lo mejor que puedes hacer es no forzarlo a tenerla ya que, lejos de recordarla como grata, permanecerá en su cabeza como un acontecimiento traumático.

Para terminar, recuerda que es de suma importancia que transmitas seguridad a tus hijos. No debemos preocuparnos exageradamente ante sus reacciones cotidianas como llorar o estar asustados, ni extrapolar las preocupaciones que podamos sentir. Con estas acciones, evitaremos que noten nuestro nerviosismo y que así se genere esta misma sensación en ellos.

Fuente: <https://eresmama.com/mi-hijo-no-quiere-dormir-fuera-de-casa/>

90. -¿Se lava las manos solo?

Trucos para conseguir que los niños se laven las manos

La higiene es una de las enseñanzas más importantes que debemos transmitir a nuestros hijos. Y la clave para conseguirlo es el hábito, la repetición. . Lavarse las manos será su primera incursión autónoma en el mundo de la higiene. Y conseguiremos mantener alejados a una buena cantidad de patógenos.

Técnicas para enseñar higiene en las manos

El primer paso será enseñar al niño la necesidad de mantener este hábito de higiene para prevenir futuras enfermedades. Los hijos deben entender que si no se lavan las manos habitualmente pueden tener alguna infección que les impida salir a la calle y jugar con sus amigos. Inculcarles este hábito como forma de prevención será un buen inicio. Posteriormente habrá que ponerle las cosas fáciles, como por ejemplo facilitarles un taburete con el que lleguen al grifo donde se vayan a lavar las manos. Habrá que asegurar que esta superficie no puede provocar la caída del niño. También habrá que dejar el jabón en una zona donde él pueda alcanzarlo y asegurar que el bote que lo contiene no pueda abrirse y derramar el líquido.

También será conveniente dejarle una toalla a su alcance para que cuando termine pueda secarse las manos sin ningún problema. Es recomendable enseñar a los más pequeños a regular la temperatura del agua con el que se va a lavar las manos ya que en ocasiones puede quemarles si está demasiado caliente o aclararse mal si está demasiado fría.

Por supuesto siempre hay que predicar con el ejemplo y los padres deben mostrar a sus hijos que ellos también se lavan las manos. Con esta práctica los niños además de ver que los adultos realizan esta labor de higiene, también aprenderán la forma correcta de hacerlo.

En qué momentos se deben lavar las manos

Otra de las cosas que habrá que enseñar al niño a la hora de lavarse las manos es los momentos en que debe hacerlo. Muchos niños únicamente realizan esta acción antes de cada comida, sin embargo los padres deberán asegurarse de que sus hijos realizan esta tarea en las siguientes situaciones:

- Antes y después de cada comida. No sólo hay que lavar las manos antes de cada comida para eliminar las bacterias, al abandonar la mesa también hay que realizar esta tarea para limpiar la suciedad generada en la toma de alimentos.
- Estornudar y toser. Si la mano del niño ha estado en contacto con su boca después de toser o estornudar, hay que asegurarse de que se lava las manos para eliminar las bacterias expulsadas.
- Ir al baño. Después de hacer sus necesidades, el niño debe lavarse las manos para limpiar cualquier suciedad producida de su contacto con sus genitales o con la orina.
- Después de jugar. Por muy limpios que estén los juguetes, es posible que restos de plástico hayan quedado en las manos de los niños. Después de jugar, siempre hay que lavarse las manos para evitar males mayores.
- Volver a casa. Siempre que se salga de casa, al regresar hay que lavarse las manos. Esta parte del cuerpo habrá estado en contacto con múltiples superficies repletas de gérmenes que deberán ser eliminados con agua y jabón.
- Contacto con una mascota. Al igual que con los juguetes, por muy limpia que esté una mascota, su pelo siempre puede contener bacterias y gérmenes que pueden poner en riesgo la salud del niño. Siempre que este juegue con su mascota o la de cualquier conocido, habrá que velar porque sus manos queden limpias antes de llevárselas a la boca.

Fuente: <https://www.hacerfamilia.com/ninos/noticia-trucos-conseguir-ninos-laven-manos-20161013112616.html>

91. -¿Sabe andar sin ruedas?

No existe un método infalible para aprender a montar en bici y menos cuando se quitan los ruedines. Sin embargo, existen múltiples trucos para agilizarlo, y sobre todo, para quitarles el miedo y darles seguridad.

Los pediatras señalan que el gran desarrollo motor que se produce a partir de los tres o cuatro años ya hace posible en muchos casos la práctica de montar en bici. Sin embargo, montar en bici sin ruedines empieza a ser una aspiración realista más adelante, a partir de los cinco, seis o más.

Seguramente para ahorrar traumas y frustración, los expertos sugieren introducir a los pequeños de modo gradual en el mundo de los vehículos rodantes y siempre de forma segura (casco, coderas, rodilleras)

Una buena idea es ofrecerles desde que empiezan a caminar un triciclo, camioncito o carrito sobre el que se sienten y propulsen con los pies. Así le van cogiendo el tranquillo. Más adelante se les puede proponer empezar con una bici sin pedales. No existe un método infalible para aprender a montar en bici. La estrategia de la bici sin pedales es un método para aprender. Pero no es el único. Otro, menos costoso que comprar dos bicicletas, es hacerse con una adecuada al tamaño del niño, destornillar los pedales (no es difícil) y bajar el asiento.

Trucos para abandonar los ruedines

Retirarle las ruedas de apoyo e invitarle a montar. Le enseñas a encontrar el equilibrio balanceándose de derecha a izquierda y seguidamente le dejas practicar mientras sujetas la bici. Un truco muy habitual a la hora de quitarles el miedo a la bici es comenzar con los pies bien apoyados en el suelo. Empujando la bici desde atrás, animarles a levantar poco a poco los pies para que cojan confianza.

Muchos usuarios son partidarios de colocar ruedas de apoyo e ir levantándolas poco a poco, para que el niño adquiriera el equilibrio necesario gradualmente hasta no necesitarlas más.

También existe un aplique que se coloca en la parte trasera, un palo metálico, que los padres cogen para ayudar a su hijo a mantener el equilibrio. Usas el truco del palo para sujetar la bici. Le dará seguridad y no te romperás la espalda en el intento.

Le invitas a montar mientras sigues agarrando la bici por el asiento. Le das un poco de libertad para que encuentre el equilibrio, pero sin soltar el asiento. Practicáis hasta que aprenda a maniobrar. Cuando sientas que le ha pillado el truco al equilibrio, le dejas ir y corres tras él. Se caerá, pero para eso están las protecciones (casco, coderas).

Haz que el niño se quede sentado en la bicicleta aguantándose con los pies apoyados en el suelo alternando el peso un rato en cada pie.

Cuando empiece a ir solo, es buena idea poner en el suelo unas galletas cada cinco metros más o menos. Primero se colocan en línea recta y luego se pueden ir moviendo. La idea es decirle al niño que tiene que pasar por encima de ellas. Este método le ayudará a concentrarse, a ir fijándose y a pedalear con el volante recto.

Consejos para aprender a andar en bicicletas

Antes de empezar, asegúrate de que el sillín está lo bastante bajo como para que los pies lleguen al suelo sin problemas. El acto de frenar es uno de los que los peques tardan más tiempo en procesar y dominar, así que es más que probable que durante una buena temporada utilicen los pies para evitar caerse.

No es conveniente aprender a montar en una bici nueva. Si lo fuera, lo mejor es que unas semanas antes de empezar el niño se habitúe a ella con las ruedas de apoyo.

Las bicis recomendables para los más pequeños tienen, además del freno de mano, el freno de los pedales, el que hace que la bici se detenga al dar marcha atrás, puesto que entre los tres y cuatro años el agarre de sus manitas todavía no favorece un frenado seguro.

'No quiero, no quiero andar más en bici'

¿Sabes cómo convertirte en el 'profe' de bicicleta perfecto? Si los padres se sienten frustrados por la falta de avances, no es mala idea delegar en otra persona el papel de profe: un tío o prima. Tendrá más paciencia y más distancia emocional necesarias.

El miedo y la inseguridad no son solo normales, sino deseables en este tipo de aprendizaje. Ser cautelosos es mejor que ser kamikazes. Si el niño se resiste a aprender, lo mejor es no presionar, darle toda la seguridad que se pueda (haciendo énfasis también en que las protecciones son realmente efectivas) y no convertirlo en una misión que él puede sentir como imposible.

Fuente: <https://www.serpadres.es/3-6-anos/ocio-infantil/articulo/152132-trucos-para-montar-en-bici-sin-ruedines>

92. -¿Viaja solo, sale solo a la calle?

Una de las decisiones más difíciles a la que se enfrentan los padres, tras años de crianza intensiva y dependencia absoluta, es la de permitir que los polluelos empiecen a volar solos. Cuándo, cómo y dónde hacerlo de la manera más segura posible, sabiendo desde el principio que no todos los niños están preparados a la misma edad y que dependerá de su madurez y de la autonomía que hayan ido adquiriendo, pero también de otros factores como el entorno físico y la red de apoyo con la que contamos. Lo importante es no dejar que los miedos nos lleven a sobreproteger al menor.

Facilitar que nuestros hijos adquieran la autonomía y la madurez necesarias para moverse solos con seguridad es una tarea que requiere de los padres tiempo y dedicación. Educar no implica solo cuidar de las necesidades básicas de nuestros hijos, hay que ayudarles a entrenar habilidades y desarrollar ciertas competencias. Y hacerlo desde pequeños y progresivamente, para que sepan enfrentarse a nuevas situaciones, razonar y buscar soluciones. Tareas como organizar su habitación, poner la mesa, preparar su cartera o quedarse solos por breves periodos de tiempo les ayudan a darse cuenta de su autonomía y su valía, porque autonomía y autoestima van de la mano.

Lo importante no es tanto si salen solos a los dos, a los cuatro o a los 10 años, sino que cuando lleguen a la adolescencia estén realmente preparados para salir solos o en grupo, adoptando un comportamiento responsable y cívico, evitando comportamientos

de riesgo (violencia, vandalismo, consumo de sustancias, etc.) y no confundiendo valentía con imprudencia o temeridad.

Aprender a ser autónomos en un lugar seguro como nuestra vivienda nos permite después progresar en el exterior; primero en un entorno cercano (mandándole a sacar la basura, a ir a por el pan o a buscar algo a casa de un vecino, etc.) y luego en trayectos más alejados.

Algunas de las pautas que podemos seguir son:

- Ofrecerles información adaptada a su edad de los riesgos y los peligros que pretendemos evitar. Enseñarles a mirar antes de cruzar, a buscar el lugar más seguro para hacerlo, a usar casco si montamos en bici, a hacernos visibles... Es fundamental que conozcan el significado de las señales de tráfico, las rutas más seguras y las razones para ello.
- Educarles en seguir instrucciones y en prepararse para las situaciones. Enseñarles a evitar personas sospechosas o desconocidas y comportamientos de riesgo.
- No agobiarles con demasiadas advertencias de peligro si no van acompañadas de conductas de enfrentamiento y prevención. De nada sirve asustarlos sin ofrecerles recursos, pues generaríamos inseguridad.
- Cuando llegamos a un lugar nuevo y desconocido, acordar con ellos dónde encontrarnos si nos perdemos y asegurarnos de que llevan anotado en una pulsera o papel nuestro número de teléfono y su nombre.
- Darles la oportunidad de expresar su opinión sobre cómo afrontar algunas tareas antes de enfrentarse a ellas. Esto les obliga a organizarse y razonar antes de actuar. Además transmite que valoramos su aportación y sus decisiones y les anima a ser responsables.
- Practicar las nuevas conductas. La práctica nos permite mejorar y nos enfrenta a los errores; no debemos dar por sabido algo que solo se ha explicado verbalmente. Háganlo juntos.
- Una vez entrenado, hacer seguimiento y acompañarles desde la distancia los primeros días, observando su conducta. Después pasar a acompañarles una parte del trayecto y permitir que

cubran el resto solos, facilitando la comunicación antes y después.

Fuente:

https://elpais.com/elpais/2018/05/30/mamas_papas/1527667916_399150.html

93. -¿Cuida sus útiles escolares, ordena bien su mochila escolar?

Es parte de la educación enseñarle a tu hijo a ser responsable con sus útiles escolares, ésta lección le servirá para el resto de su vida, además de que te evitará doble gasta cada que inicie un ciclo escolar, o peor aún, cada vez que tu hijo te diga que perdió tal o cuál material.

¿Te molesta o te cuesta tener que comprar nuevamente los útiles escolares?, ¿te duele ver esos útiles que te costaron tanto tirados por toda la casa? Las siguientes recomendaciones ayudarán para que le enseñes a tu hijo a ser más cuidadoso con sus cosas.

1.- Dale responsabilidades. Si tú te la pasas preocupado por los útiles tu hijo adquirirá una actitud despreocupada, dile que no cuidarás sus pertenencias, ni buscarlas ni cargarlas, dile que no podrás reponerlas si las pierde. Dale la indicación de que siempre debe cuidar sus útiles.

2.- Mochila práctica. No lo mandes a la escuela lleno de cosas, es mejor una mochila práctica que le permita a tu hijo estar más cómodo. Si le compras más de lo que necesita se cansará de llevar tantas cosas.

3.- Enséñale a ser organizado. Destina un cajón para sus útiles escolares, puedes ayudarlo a hacer una lista de útiles que necesita para cada día de la semana, así aprenderá a llevar los útiles que necesita, la lista también le ayuda a estar más al pendiente de sus cosas. Si hay un lugar para las cosas te será más fácil exigirle a tu hijo que guarde las cosas en su lugar.

4.- Que hagan rutinas. Es una excelente idea que antes de dormir empaque todas las cosas en la mochila, por la tarde debe revisar

si la tarea está completa, al llegar a casa debe quitarse y guardar su uniforme.

5.- Debe reponer. Si le das domingo a tus hijos podrás decirle que deben ahorrar y reponer un material que perdieron, eso les enseñará que los descuidos tienen consecuencias y a ser más responsables con sus cosas. Si no tiene qué invertir no le dolerá perder las cosas.

6.- No le compres todo. Enséñale a ahorrar para conseguir algo que desea, necesita comprender que para conseguir algo necesita esfuerzo, paciencia y constancia, así valorará lo que pueda comprarse.

7.- Limpieza. No le permitas rayones, dibujos o calcomanías en sus cuadernos, los materiales limpios duran más, además de que dan una buena imagen.

Cuidar las cosas es algo que se va aprendiendo, sé paciente y no pierdas la calma cuando tu hijo extravíe algo de valor, mantén una buena relación con tus hijos, los hábitos de cuidar las cosas no se forman de la noche a la mañana. Aplauda los logros y no te obsesiones con los errores.

Fuente: <https://ideasqueayudan.com/habitos-cuidar-los-utiles-escolares-hijo/>

94. -¿Se lava y baña solo?

Lo más importante al enseñar a un niño a bañarse solo es la seguridad. Así que, hasta que tu hijo se sienta cómodo y seguro, es aconsejable no perderle de vista. Si tu hijo no se siente preparado, ni tú tampoco, tomaros las cosas con calma. No hay ninguna prisa, así que no dejes influir por consejos ni opiniones de otras personas.

Pues empieza por preparar la bañera en un ambiente agradable y con la temperatura del agua adecuada. Puedes añadir algún juguete, que no resulte peligroso, para estimular a tu hijo y que la experiencia resulte más agradable. Y por supuesto, no olvides equipar la bañera con elementos antideslizantes para garantizar la seguridad de tu hijo. Enséñale a entrar en la bañera con cuidado y a prepararse para disfrutar del baño infantil.

Explicale cómo debe limpiarse con la esponja y el jabón, en todas las partes de su cuerpo y con cuidado para no hacerse daño, evitando el contacto del jabón con los ojos y la boca. Puedes empezar tú y dejar que tu hijo continúe, pero sin prisas para que el niño aprenda a bañarse solo a su propio ritmo.

Explicar cómo lavarse el cabello, la importancia de limpiarse y rascar bien todo el pelo con jabón, porque la higiene es una parte muy importante en la educación de los más pequeños de la casa. Y como es lógico, las primeras veces tendrás que hacerlo tú, hasta que aprenda él mismo.

Para que el baño infantil resulte una experiencia divertida y no una lección aburrida, puedes dejar que los niños se entretengan con algún juguete. Si están relajados y entretenidos, el proceso de aprendizaje será mucho más ameno y rápido para ellos. Pero si presionas a tu hijo o le riñes porque hace algo mal, lo único que conseguirás será que el niño odie el baño.

La seguridad en el baño

Una de las cosas que más preocupa a los padres es la seguridad a la hora de dejar solos a los niños en el baño. Les damos algunos consejos:

- Procura que dejen la puerta entreabierta por si necesitan llamarte por cualquier cosa. Igualmente, pasa cada 3-4 minutos para supervisar el baño y asegurarte de que todo vaya bien.
- No olvides comprar una alfombra antideslizante o pegatinas para colocar en la bañera y así evitar accidentes. Las barras también son muy útiles para que puedan agarrarse con mayor seguridad mientras se enjabonan.
- Coloca una alfombra fuera de la bañera para evitar resbalones al salir. Si lo consideras mejor, puedes decirle que te avise cuando acabe para ayudarlo a salir.
- Previene quemaduras abriéndoles el grifo a la temperatura adecuada. Una buena medida es instalar un regulador de temperatura.
- Mantén fuera del alcance cualquier objeto peligroso como secador y planchas de pelo, afeitadoras, navajas, tijeras, etc...

Fuente: <https://educacion.uncomo.com/articulo/como-ensenar-a-mi-hijo-a-banarse-solo-27723.html>

<https://www.bebesymas.com/desarrollo/cuando-deberian-los-ninos-empezar-a-banarse-solos>

95. -¿Usa casco?

Llevar casco de ciclista cuando se va en bicicleta debe ser obligatorio para toda la familia, independientemente de dónde vayan y de lo breve que vaya a ser el recorrido que quieran hacer. En muchos estados es una obligación dictada por la ley.

Muchos accidentes de bicicleta traen consigo lesiones en la cabeza; por lo tanto, una caída o un choque puede implicar una lesión cerebral o hasta la muerte en aquellas personas que no lleven puesto un casco de ciclista mientras van en bici.

Para proteger a su hijo de posibles lesiones cerebrales, asegúrese de que lleva puesto el casco correctamente cada vez de que monte en bicicleta.

He aquí algunas cosas a tener en cuenta cuando le compre un casco de ciclista a su hijo:

- Elija colores llamativos o fluorescentes que sean claramente visibles para los conductores y para otros ciclistas.
- Busque un casco bien ventilado.
- Asegúrese de que el casco cumple las normas de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor.
- Asegúrese de que el casco es de la talla de su hijo y de que le queda suficientemente ajustado. En los establecimientos comerciales de bicicletas le pueden ayudar a hacerlo.
- Cuando su hijo se ponga el casco, asegúrese de que se abrocha la correa de sujeción. Asegúrese también de que su hijo no lleva puesta una gorra debajo del casco.

- Si su hijo tiene una caída fuerte y su casco golpea una superficie dura, cómprele un casco nuevo. Después de un golpe fuerte, los cascos pierden su capacidad amortiguadora.

¿Qué ropa es seguro llevar mientras se monta en bicicleta?

La ropa que llevan los niños cuando montan en bicicleta también es muy importante para la seguridad:

- La ropa fluorescente o de colores llamativos ayuda a los niños a ser claramente visibles cuando circulan por la carretera, la ropa de estos colores es incluso más visible que la ropa blanca. (Evite la ropa oscura, sobre todo cuando está oscureciendo y durante el crepúsculo.)
- Haga que su hijo lleve puesto algo que ayude a reflejar la luz, como cinta adhesiva reflectante.
- La ropa ligera, sobre todo en los meses de verano, ayudará a evitar que su hijo se acalore demasiado.
- Los pantalones no deben ser de perneras anchas o acampanadas. Este tipo de perneras se le podrían enganchar en la cadena de la bicicleta mientras circule.
- Si su hijo lleva mochila mientras monta en bicicleta, asegúrese de que lleva las correas de la mochila bien atadas, para que no se le puedan enganchar en los radios de las ruedas. Haga que su hijo lleve una mochila lo más ligera posible.
- Escoja un calzado que se adhiera bien a los pedales de la bicicleta. Las zapatillas deportivas con clavos, los tacones y las chanclas pueden crear problemas cuando se monta en bicicleta. ¡Los niños nunca deben montar en bicicleta descalzos!

Fuente: <https://kidshealth.org/es/parents/bike-safety-esp.html>

96. -¿Sabe nadar?

La natación es el deporte más completo y recomendado para todas las personas, se puede aprender y practicar a todas las edades desde los bebés hasta los mayores incluyendo a los que

tienen alguna discapacidad; también está indicado como terapéutica para la rehabilitación de personas con lesiones neuromotoras o post-operatorios, para mantener una adecuada composición corporal y como medio seguro para disminuir el riesgo de fallecimiento no intencional por accidentes de inmersión. En fin, es ideal como actividad física ya que converge el juego y la diversión, el desarrollo de capacidades cardiopulmonares, la liberación de energía y estrés, sin producir impacto sobre nuestro cuerpo.

Para los niños en edad escolar la natación es una actividad que además de ser absolutamente necesaria como seguro de vida (debido a la autonomía de desplazamiento que han adquirido), es fundamental para una formación física, psicológica y social óptima. Los niños que no son muy hábiles físicamente o con exceso de peso, tímido, muy inquieto o hiperquinéticos, con enfermedades respiratorias como el asma bronquial o con problemas de la columna como la escoliosis, entre otros, encuentran en la natación una actividad ideal y especial donde se fortalecen notablemente.

Además de aprender la técnica de los estilos y poder iniciarse en la práctica competitiva, aprenden a esperar su turno, a ser solidarios con sus compañeros, a ser constantes, perseverantes y responsables. Mejoran su comunicación y se esfuerzan por lograr sus metas. No es casual encontrar que grandes nadadores llegaron a este deporte traídos por sus padres por alguna de estas causas.

Los niños y los jóvenes que nadan regularmente obtienen mejores resultados en su rendimiento escolar, la práctica deportiva les ayuda a planificar mejor su tiempo y a aprovecharlo. Para los adolescentes, es además, una excelente forma de ocupar el tiempo libre acompañados por sus amigos que están en la misma actividad y lejos de hábitos de vida no saludables como el consumo del cigarrillo, el alcohol o drogas ilícitas. Un aspecto muy importante a considerar en todas las edades es el relacionado con la diversión. Lo recomendable es que cualquier actividad física debe proporcionar a los que la practiquen, momentos de disfrute y sensaciones placenteras al realizarlos, de no ser así, es la causa más frecuente de su abandono.

Cada vez más, los jóvenes y los adultos también hacen natación, debido a sus ventajas sobre otros deportes. Como actividad aeróbica, es la más completa y no requiere de destrezas o de una condición física especial. El medio acuático es muy agradable y relajante, por lo que ayuda a compensar las afecciones del ritmo de vida actual y a prevenir algunas enfermedades propias de los estilos de vida sedentarios.

La Organización Mundial de la Salud recomienda la realización de la actividad física de forma continuada para prolongar la longevidad y protegernos contra el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer y la natación es el deporte más indicado por excelencia.

Fuente: <http://www.i-natacion.com/articulos/salud/jovenes.html>