

Guía para el cuidado y desarrollo
del niño de 6 a 12 años

NiñosContentos

#2

Ayudemos al niño a crecer

bien

CEP

unicef 



© **Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia**
UNICEF Uruguay 2008

© **ANEP Consejo de Educación Primaria**
Derechos reservados

Apoyan: Ministerio de Salud Pública
Sociedad Uruguaya de Pediatría

Ayudemos al niño a crecer bien 2

Colección Niños Contentos.

Guía para el cuidado y desarrollo del niño de 6 a 12 años

Proyecto: **Niños Contentos**

Coordinador del proyecto por UNICEF: **Alejandro Retamoso**

Coordinadora del proyecto por el Consejo de Educación

Primaria: **Graciela Almirón**

Autoras: **Elaiza Pozzi y Rosario Valdés**

Producción de información: **Mercedes Valdés**

Colaboración especial: **Ximena Malmierca (La sexualidad),
Nuria Sanguinetti (¿Mi hijo es inteligente?), Dolores Buján
(¡Vos podés!) y Alicia Musso (El desarrollo afectivo sexual)**

Editora: **Virginia Silva Pintos**

Diseño y diagramación: **i+D_Diseño**

Fotografías: **Pablo La Rosa** páginas 12-13, 20-21, 22-23, 40-41

Carlos Contrera páginas 34-35, 36-37

Pablo Bielli páginas 8-9, 17, 28-29

Impresión: **Tradinco**

D.L.

ISBN: 978-92-806-4279-7

Primera edición: noviembre 2008

UNICEF Oficina de Uruguay, ANEP Consejo de
Educación Primaria

Ayudemos al niño a crecer bien / Elaiza Pozzi,
Rosario Valdés - Montevideo, UNICEF, noviembre
2008 - 48 p. (Niños Contentos. Guía para el
cuidado y desarrollo del niño de 6 a 12 años; 2)
ISBN: 978-92-806-4279-7

DESARROLLO DEL NIÑO / CUIDADO DEL NIÑO /
RELACIONES FAMILIA ESCUELA / GUÍAS

Guía para el cuidado y desarrollo
del niño de 6 a 12 años

Niños **Contentos**

#2

Ayudemos al niño a crecer

bien

Apoya:



PRESENTACIÓN

No hay soluciones fáciles para el trabajo complejo que implica educar a un hijo. No hay recetas, ni se puede aplicar una misma respuesta a todas las familias. Por eso, esta guía no pretende darles la fórmula para ser mejores padres, sino la información necesaria para que cada uno de ustedes pueda tomar las mejores decisiones posibles.

La etapa escolar es una fase de la vida que, como otras, tiene sus características propias. La crianza de los hijos será más sana y más rica si se toman en cuenta esas características. Los niños, aunque puedan tener sentimientos semejantes a los de los adultos, no se asemejan a nosotros ni en sus pensamientos ni en sus razonamientos. Son niños. Por eso es importante respetar la niñez como una etapa de la vida y comprender que el niño experimenta el mundo y la vida desde un punto de vista distinto al del adulto.

En relación con su vida escolar o académica, antes se pensaba que cada niño tenía un tope en su desarrollo, un límite que no podría pasar, y entonces se le daba un trabajo diversificado. Hoy se sabe que el ambiente educativo del aula puede y debe ser democratizador. Todos los niños pueden acceder, más tarde o más temprano, con mayor o menor profundidad, al conocimiento. Y la escuela está obligada a acompañar a cada uno en su ritmo. El maestro tiene la importante tarea de despertar en el niño su deseo de aprender, que es más importante que su capacidad o nivel intelectual.

Y desde casa, es fundamental evitar poner un “techo” a lo que el niño puede aprender, mucho menos pensar de antemano que puede fracasar. Porque si así lo hiciéramos, nuestros hijos entrarían y transcurrirían en el sistema escolar con una desventaja enorme.

Compartir actividades cotidianas con nuestros hijos es la clave para llegar a conocerlos y a que nos conozcan; es el camino para aprender a amarnos y disfrutarnos mutuamente. Las actividades en familia son también una oportunidad para que los niños aprendan conocimientos que parecen propios del ámbito escolar. Cocinar es un buen ejemplo de esto: cuando al seguir una receta el niño tiene que añadir una taza de azúcar o una cucharada de sal, aprende a medir cantidades y con ello incorpora las matemáticas; cuando aprende que el hervor ablanda la zanahoria y la papa, pero que endurece el huevo, incurre en ciencias...

Esta guía pretende facilitar un intercambio enriquecedor entre padres y educadores, entre los hijos y los padres y de los padres entre sí, además de una buena excusa para reflexionar sobre la maravillosa tarea de criar a nuestros hijos.

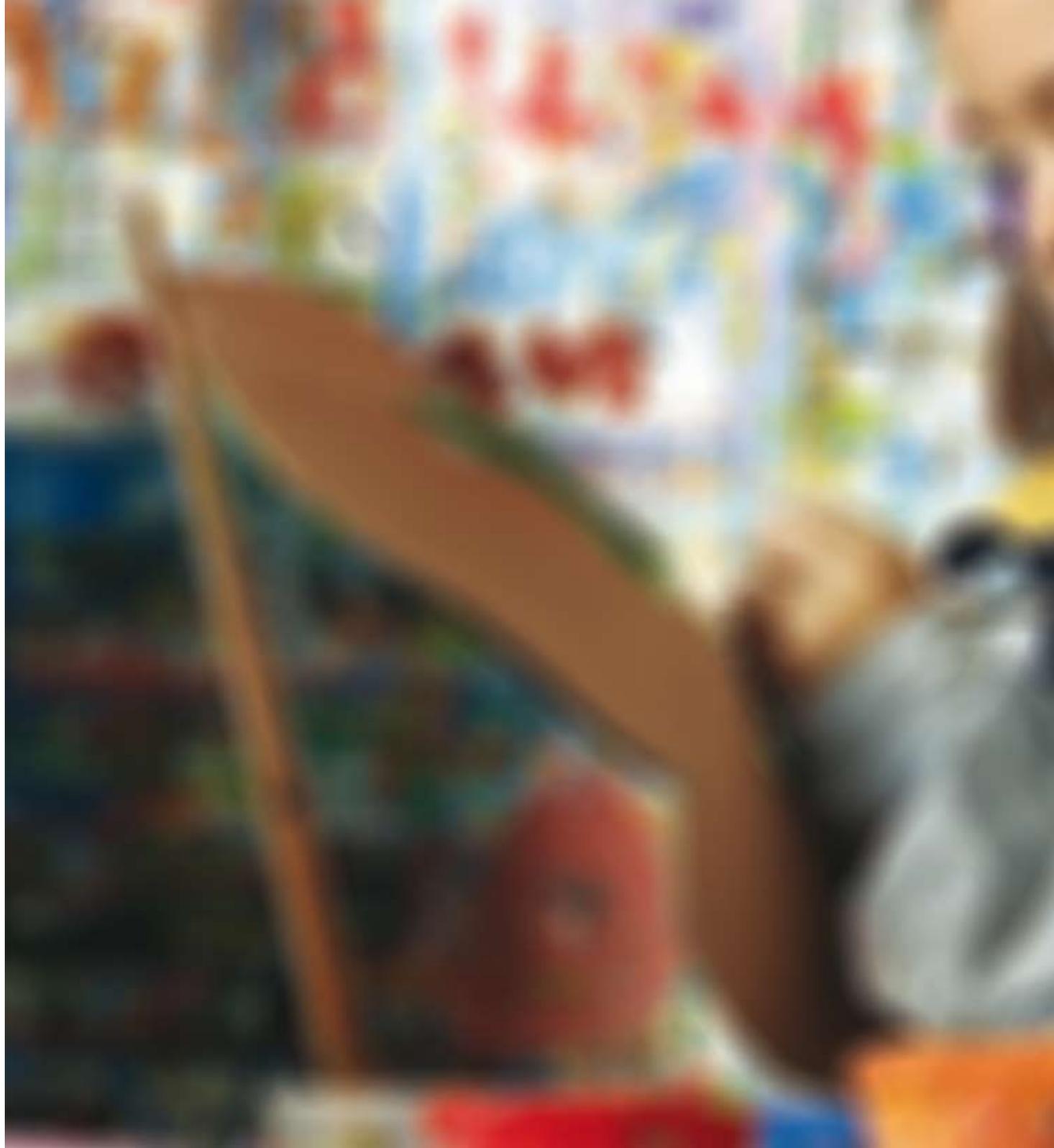
Esperamos, con ilusión, que les resulte útil.

ÍNDICE

El desarrollo cognitivo	8 - 9
¡Vos podés!	10 - 13
¿Mi hijo es inteligente?	14 - 17
Notas bajas	18 - 21
El desarrollo afectivo sexual	22 - 23
La sexualidad	24 - 27
La Pubertad	28 - 31
Femenino / Masculino	32 - 35
El cuidado de la salud	36 - 37
El niño saludable	38 - 41
Comida sana	42 - 45
Dientes sanos	46 - 47
Los accidentes	48 - 49

Apoya:





EL DESARROLLO COGNITIVO

¡VOS PODÉS!

Apoyemos a nuestro hijo en su desempeño escolar

Por lo general nuestros hijos no experimentan deseo ni satisfacción espontánea frente al aprendizaje. No ven con claridad las ventajas del conocimiento; no razonan naturalmente que el saber académico les abrirá puertas. En tal sentido, nuestro rol de adultos es clave. Debemos acompañar a nuestros hijos en su tránsito por la vida escolar, promoviendo su buen desempeño, fomentando su curiosidad, ayudándolos a superarse y, en suma, a crecer.

Cuando hablamos de rendimiento escolar no solo la autoestima del niño es fundamental en su desarrollo intelectual; la motivación es uno de los factores que más incide en el hecho de que a los niños les vaya bien en la escuela.

La motivación implica dar razones –motivos- para emprender una acción determinada. Es lo que mueve a las personas, lo que impulsa y desarrolla su inteligencia. La motivación frente al aprendizaje es una fuerza interior que nace a partir de un estímulo o una necesidad que instala en la persona el deseo de aprender algo nuevo, y este impulso la predispone positivamente frente al aprendizaje.

La motivación estimula el deseo y la voluntad de aprender. Sin motivación nuestros hijos difícilmente

podrán dar todo lo que pueden de sí mismos. Por esta razón, el apoyo que les brindemos es clave para que logren una buena actitud hacia el estudio.

¿Cómo motivar a nuestros hijos?

En casa es necesario: estar atentos, elogiarlos y ayudarlos.

- Por un lado, es esencial que los padres nos involucremos en los estudios de nuestros hijos. No se trata solamente de enterarnos de las calificaciones que obtienen, sino de interiorizarnos en los temas que están aprendiendo.
- Es muy positivo recompensar a nuestros hijos cuando se esfuerzan. Los elogios son una buena forma de hacerlo. Con mensajes positivos ellos se sentirán reconfortados y motivados.
- Tengamos en cuenta: el cansancio, la ansiedad y los problemas emocionales influyen negativamente en la concentración y motivación de los niños frente a la tarea escolar. Es importante estar alerta a sus cambios de humor, de la misma forma que estamos atentos a sus cambios de temperatura cuando

están enfermos (y no esperamos que estudien en ese estado); no hay duda de que los afectos y las emociones alteran la capacidad de concentrarse y de rendir académicamente.

La motivación para el niño comienza cuando percibe que su desarrollo en las distintas áreas de la vida (no sólo en la académica) es importante para su familia y maestros. Para esto es fundamental que exista:

- Una comunicación fluida entre la escuela y la familia, que habilite un seguimiento conjunto de los progresos del niño.
- Explicaciones claras de nuestra parte (los adultos) acerca de lo que esperamos de nuestros hijos, de las expectativas que en ellos depositamos en relación con su desarrollo escolar.

No todo pasa por “las notas”

Muchos adultos asocian el éxito o fracaso escolar con el rendimiento académico. Con este criterio, el niño que saca buenas notas es “exitoso” y debe ser recompensado. Por el contrario, el niño que no logra obtener los resultados académicos esperados es percibido como un “fracaso” y debe ser castigado.

No obstante, es fundamental que los padres evitemos centrarnos exclusivamente en las notas; en cambio, debemos prestar mayor atención al desempeño diario de nuestros hijos. Debemos incentivarlos para que puedan superar sus dificultades de mejor manera, y el incentivo mayor pasa por interesarnos más por lo que aprenden, que por los resultados numéricos.

No se trata de aplicar castigos. Debemos centrarnos en aquello que nuestro hijo hace bien y hablarle de

lo que podría cambiar para corregir los errores. Es fundamental que resaltemos sus habilidades, ya que éstas le servirán de herramientas para enfrentar los temas en los que se encuentre más débil.

Y deberíamos trasladar este concepto a otras áreas de la vida de nuestros hijos, como ser las responsabilidades en la casa. Si cuando el niño ordena su ropa deja todo muy prolijo, salvo una parte, conviene resaltar primero lo que ordenó e hizo bien y recién después mostrarle lo que no pudo resolver; hacerlo a la inversa sería ignorar su esfuerzo, que quedaría opacado por aquello en lo que no se desempeñó tan bien.

Hablar con nuestros hijos para motivarlos

Las palabras son esenciales en la motivación de nuestros hijos, con ellas podemos transmitirles que son personas buenas, capaces y dignas de amor.

- Si le decimos “podés hacerlo; sos capaz de lograrlo”, el niño creará en su capacidad.
- Si le decimos “estoy orgulloso de ti”, el niño sentirá satisfacción.
- Si le decimos “te felicito”, sentirá reconocimiento y alegría.
- Si le decimos “te quiero mucho”, el niño se sentirá amado.

Con este tipo de frases, por simples que parezcan, elevamos la autoestima y promovemos actitudes positivas en nuestros hijos. No hay que suponer que ellos saben que los valoramos si no se los decimos.

Para que enfrenten con éxito los desafíos del aprendizaje:

- Sigamos de cerca sus progresos en la escuela.
- Apoyemos la realización de sus tareas.
- Supervisemos el cumplimiento de esas tareas.
- Involucrémonos en las actividades de la escuela.

¿Cómo detectar la desmotivación en el niño?

Los primeros indicios son las notas bajas y los problemas de conducta. Cuando un niño no se interesa por lo que hace, puede tomar dos actitudes en clase: molestar o retraerse; en el segundo caso el niño no participa en clase, no cumple con la tarea domiciliaria y se muestra indiferente.

Para detectar estas situaciones es fundamental que padres y maestros estemos atentos y mantengamos un diálogo que nos permita diseñar estrategias para ayudar al niño a superar los problemas.

Por otra parte, como en toda relación humana, existen situaciones en las que se plantean problemas de interacción maestro–alumno (lo que comúnmente llamamos “problemas de piel”). Son situaciones que hacen que el alumno refleje en su relación con el aprendizaje y el conocimiento su rechazo hacia el adulto y/o discriminación de la cual se siente víctima. Debemos estar atentos.

El saber es su futuro

Si bien en la motivación en el aula inciden los factores familiares, es fundamental la figura del maestro y el tipo de relación con el conocimiento que logre promover en sus alumnos.

Lo que el niño aprende debe tener sentido para él, debe insertarse en sus ideas previas, ya sea para reforzarlas o para entrar en conflicto con ellas. La significación que para el niño tiene el conocimiento es lo que despierta su curiosidad y deseo de saber, de conocer más, al mismo tiempo que descubre el placer de aprender no sólo por la nota o la aprobación social en la escuela y la familia, sino también por el placer de encontrar en el conocimiento un medio para la comprensión de la realidad y la realización personal.

Un alumno que en ninguna área del conocimiento logra descubrir el placer de aprender, termina por presentar un desfase con respecto a sus compañeros, ya que para él la escuela o el saber formal no tiene sentido ni finalidad alguna.



¿MI HIJO ES INTELIGENTE?

Los talentos y las habilidades de los niños

Durante mucho tiempo se identificó a la persona inteligente con la que “sabe mucho”, y el modo para medir la inteligencia era el de observar el desempeño en los estudios, y, sobre todo, en las matemáticas. Sin embargo, desde hace algunas décadas este concepto de inteligencia cambió. Ya no hablamos de una sola manera de ser inteligente.

Hoy se habla de la inteligencia emocional, es decir, de la aplicación inteligente de las emociones. Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, y manejar adecuadamente las relaciones. Implica saber atravesar los malos momentos, reconocer y aceptar los sentimientos propios y superar los conflictos sin hacer daño a los demás y a nosotros mismos.

El concepto sobre la inteligencia emocional conlleva la idea de que ser exitoso en los estudios no necesariamente asegura el éxito en la vida laboral y personal; en otras palabras, una persona puede ser talentosa con los números, pero si no sabe aceptar sus fracasos, difícilmente podrá realizarse en el ámbito personal o laboral.

Entonces, la inteligencia abarca una amplia gama de talentos o habilidades que denominamos

“inteligencias”. En cada persona predomina uno o varios tipos de inteligencia. En realidad, todos tenemos la totalidad de las capacidades, la diferencia está en el nivel de cada una y en la combinación de las mismas.

Entonces, ¿qué es la inteligencia?

La inteligencia es la capacidad para resolver problemas. Como dijimos antes, hay diversos tipos de habilidades, y cada habilidad implica una manera diferente de entender la realidad y analizar las situaciones. Podemos hablar, entonces, de inteligencias múltiples.

Las inteligencias múltiples

1. **Lingüística:** es la habilidad para usar las palabras de manera eficiente, en forma oral o escrita. Está muy desarrollada en los grandes escritores o poetas. A los escolares con inteligencia lingüística les gustan los cuentos y narrar eventos. Disfrutan la conversación y saben describir objetos o ideas de muchas maneras. Dominan el lenguaje y les gusta explorar las palabras.

¿Cómo estimularla?

- Leer con los niños.
 - Fomentar el aprendizaje de versos, rimas y trabalenguas.
 - Enseñarles a resolver crucigramas y otros juegos didácticos que utilicen palabras.
 - Darles lápices y papel para fomentar la escritura.
 - Enseñarles a elaborar sus ideas en forma oral.
- 2. Lógico-matemática:** es la habilidad para formular hipótesis y llegar a conclusiones a partir de ciertos datos. Es la inteligencia de los matemáticos y científicos. Los niños con este tipo de inteligencia son muy observadores y disfrutan razonando. Les gustan las adivinanzas y se interesan por saber cómo funcionan las cosas.

¿Cómo estimularla?

- Enseñarles a los niños juegos donde se utilicen números (ej.: cartas o dominó).
 - Cocinar con ellos y enseñarles a medir y a pesar los ingredientes.
- 3. Espacial:** este tipo de inteligencia es el que permite a las personas ubicarse en el espacio. Los individuos con inteligencia espacial muy desarrollada pueden representar el espacio en forma mental. Es la inteligencia que se destaca en muchos constructores y dibujantes. Implica una gran habilidad para armar y desarmar, lograr imágenes mentales claras y saber leer e interpretar mapas y diagramas.

¿Cómo estimularla?

- Fomentar el dibujo y la pintura.
- Fomentar el uso de juegos de armar y rompecabezas.
- Motivarlos para que actúen o que hagan

representaciones.

- Enseñarles a disfrutar de las obras de arte, y, de ser posible, llevarlos a museos.
- Ver películas y fotografías.

- 4. Musical:** la inteligencia musical se ve reflejada en la capacidad de cantar, tocar instrumentos, recordar melodías, tener ritmo y disfrutar de la música. Es la inteligencia más frecuente en los músicos. Los niños con esta inteligencia, además de disfrutar mucho de la música, son capaces de reproducir una melodía recién escuchada y también de componer.

¿Cómo estimularla?

- Motivar al niño con relación a la música.
- Estimular el canto y la ejecución de instrumentos.

- 5. Interpersonal:** es la inteligencia social. Las personas con este tipo de inteligencia comprenden fácilmente los sentimientos de los demás, se comunican de manera eficiente y disfrutan de estar acompañados. En general, a los niños les gusta jugar con niños de inteligencia interpersonal desarrollada porque suelen ser líderes, saben resolver conflictos e integran a los niños con diferentes personalidades.

¿Cómo estimularla?

- Estimular el trabajo en equipo tanto en la escuela como en el hogar.
- Alentarlos a tener amigos y a que compartan con ellos su tiempo libre y sus juegos.
- Fomentar la participación en un equipo deportivo.

- 6. Intrapersonal:** es la inteligencia de las personas que se conocen a sí mismas, reconocen sus talentos y aceptan sus limitaciones. Aprenden

de sus errores. Son personas muy disciplinadas y perseverantes. Tienen confianza y son capaces de expresar lo que sienten. Tienen sentido del humor y saben reírse de sí mismos. Son creativos. Los niños con este tipo de inteligencia se concentran en sus tareas y prefieren trabajar solos a trabajar en grupo.

¿Cómo estimularla?

- Fomentar la lectura.
- Respetar los momentos de soledad y meditación de los niños.

7. Naturalista: es muy similar a la inteligencia lógico-matemática, por la presencia de la habilidad para observar, comparar, clasificar y descubrir patrones. Quienes la desarrollan se interesan y disfrutan de la naturaleza, los animales y las plantas. Es el caso de los biólogos. A los niños con inteligencia naturalista les gusta estar al aire libre y coleccionar bichos, hojas y flores.

¿Cómo estimularla?

- Fomentar las actividades de contacto con la naturaleza (ej.: cuidar mascotas o plantas, practicar deportes, visitar animales en el zoológico).
- 8. Cinestésico-corporal:** es la habilidad para controlar los movimientos del cuerpo con facilidad. Está muy presente en bailarines, atletas, cirujanos y actores. Los niños que tienen este tipo de inteligencia aprenden de mejor manera si pueden moverse, actuar y participar. Captan las ideas y se expresan moviendo sus cuerpos.

¿Cómo estimularla?

- Fomentar la participación en actividades deportivas.
- Fomentar el baile.
- Estimular los juegos de construcción con bloques o cubos.

Es fundamental tener claro que “inteligencias múltiples” no implica compartimentos separados. No se tiene una inteligencia para una actividad y otra para otra actividad distinta. Se desarrolla el conjunto de habilidades. Lógicamente, algunas personas tienen mejor predisposición para un tipo de habilidades, pero esto no significa que no pueda desarrollar otro tipo de habilidades.

En cada niño conviven todas estas inteligencias, pero algunas con presencia más fuerte que otras, manifestándose con más intensidad a la hora de resolver los problemas que la vida nos presenta.

¿Hay alguna inteligencia más importante que otra?

En todas las personas coexisten los distintos tipos de inteligencia, pero en proporciones diferentes. Se vuelve un deber para los padres y educadores estimular cada una de las ocho inteligencias y, sobre todo, valorarlas a todas por igual, sin calificar de mejores o peores las cualidades asociadas a cada tipo. De todas formas es importante reconocer al niño como un ser integral, por lo que, a través de las actividades cotidianas, los padres iremos trabajando naturalmente, casi sin darnos cuenta, sobre cada inteligencia.

Es importante considerar que las inteligencias no pueden forzarse ni generarse de la nada. Debemos tener en cuenta que éstas se pueden guiar y también frustrar. Debemos evitar frustrar a nuestros niños diciéndoles que no sirven para determinadas actividades, que no saben, por ejemplo, dibujar o cantar. Es importante que sepan que todo se puede aprender.



NOTAS BAJAS

Bajo rendimiento escolar

Aprender en la escuela

A lo largo de nuestra vida, los seres humanos aprendemos una infinidad de cosas necesarias para sobrevivir. Aprendemos a hablar, a relacionarnos con las personas, a cruzar la calle con cuidado, a hacernos un café o a preparar el mate. A simple vista, aprendemos este tipo de cosas sin mayor esfuerzo, pero con interés. Por otro lado, durante mucho tiempo asistimos además a la escuela, y los maestros intentan enseñarnos muchas cosas a las que, en general, no les ponemos tanto entusiasmo ni les prestamos tanta atención.

Los padres esperamos que nuestros hijos aprendan sin dificultades y que obtengan resultados acordes a sus esfuerzos. Esperamos que asuman sus responsabilidades en las tareas de la escuela y que el proceso de aprendizaje sea exitoso; pero esto no siempre es así.

Es importante que sepamos que no todos aprendemos las mismas cosas, de la misma manera ni en los mismos tiempos.

Puede ocurrir que un niño con bajo rendimiento en la escuela sienta tristeza, rabia o culpa. Puede desarrollar

conductas de rebeldía o intentar buscar culpables en la escuela, los maestros o sus padres. Algunos niños se muestran desinteresados, como forma de disimular el fracaso. Otros lo hacen portándose mal en la escuela.

Ningún niño rinde poco o mal “porque sí”

Diferentes razones pueden explicar el bajo rendimiento escolar. El niño está expuesto a presiones de distinto tipo, ya sea de la escuela o de la familia, y esto determina que a veces se sienta sobrecargado. Puede ser que se esfuerce mucho, pero que no logre desempeñarse bien. Esto lo frustra y lo lleva poco a poco a perder la confianza en sí mismo. Es importante reforzar la confianza del niño porque ésta es esencial para su desarrollo saludable.

Los motivos que interfieren con el aprendizaje del niño pueden encontrarse en el ámbito escolar, en situaciones del entorno familiar y en la realidad propia -individual- de cada niño.

A veces, inclusive, existen causas fisiológicas que obstaculizan el aprendizaje: el niño no escucha o no ve bien, o padece algún trastorno de otro tipo. Para diferenciar estos factores se requiere de mucha

observación por parte de padres y maestros. A veces es necesario recurrir a especialistas, como oftalmólogos y otorrinolaringólogos. En las visitas de rutina al pediatra, éste examinará al niño y verá si existe algún problema físico específico.

Otras causas que afectan el rendimiento

Es probable que un asunto emocional se manifieste en un rendimiento escolar pobre. Pero es importante diferenciar: no todas las causas emocionales constituyen problemas. Por ejemplo, las primeras salidas del niño con amigos suponen un momento emocional para él, pero probablemente sólo tengamos que regular estas salidas para que su rendimiento no se vea afectado; en general, no será necesario suprimirlas, ya que las relaciones con los amigos son fundamentales en el desarrollo general de nuestros hijos.

Pero otro tipo de estados emocionales pueden requerir de un mayor cuidado:

1. Depresión.
2. Inseguridad y baja autoestima (cuando tienen una imagen negativa sobre su persona).
3. Inseguridad por su aspecto físico o por alguna causa de otro tipo (ser muy gordo o muy alto; tener tics y tartamudear, por ejemplo).
4. Inseguridad causada por los cambios propios de la pubertad.
5. Inseguridad por llevar una etiqueta negativa de su persona (ser “el burro de la clase”).

Situaciones familiares que interfieren con el aprendizaje:

1. Ambiente familiar tenso y agresivo.
2. La muerte de algún familiar.
3. La separación de los padres.
4. Nuevas configuraciones familiares: la nueva pareja de alguno de los padres.
5. Adicciones (drogas o alcohol) del padre, la madre, un hermano u otro adulto referente.
6. Crisis de algún familiar cercano (ej.: depresión).
7. Abandono o protección en exceso por parte de los padres.
8. Nacimiento de un hermano.
9. Llegada o partida de un familiar a la casa (abuelos, hermanos, alguno de los padres).
10. Problemas con los límites y la disciplina en casa.

Causas emocionales vinculadas con la escuela:

1. Cambio de escuela o de maestra.
2. Amigos nuevos o falta de amigos.
3. Problemas con los compañeros.
4. Falta de apoyo en casa para que el niño se sienta seguro en la escuela.

Ayudarlo en casa

Como podemos ver, el bajo rendimiento tiene muchas causas y deberíamos evitar caer en las típicas frases “es un vago” o “nunca va a aprender”. Lo que más necesitan nuestros hijos es que los apoyemos, los respetemos y les pongamos límites, con amor.

Muchas veces, el mayor problema es la baja autoestima e inseguridad, cuestión que desmotiva y angustia al niño, y que no lo deja progresar. Entonces, si lo catalogamos como “tonto” estaremos haciéndole un mal aún mayor. Haremos que se sienta todavía más inseguro e insatisfecho con su persona.

¿Qué podemos hacer para que nuestros hijos superen los problemas de rendimiento en la escuela?

Demostrarles afecto. Así como los niños se sienten bien cuando son tratados con afecto, es probable que crean que sus padres no los quieren si no les expresan su cariño. Hay muchas formas de expresar afecto, por ejemplo: con abrazos y besos, con palabras de amor y con hechos.

Dedicarles un tiempo especial. Es importante buscar un momento especial para compartir con nuestros hijos. Es conveniente motivarlos en relación con los temas que están trabajando en la escuela y conversar con ellos sobre lo que aprendieron. Es fundamental que vean que sus cosas nos importan, y para demostrarlo podemos preguntarles qué tema nuevo se trató en la clase, a qué jugaron en el recreo, pedirles que nos muestren sus cuadernos y que nos cuenten de sus amigos de la escuela.

Escucharlos, prestarles atención y confiar en ellos. Al escuchar y prestar atención a nuestros hijos les transmitimos la idea de que son valiosos e importantes para nosotros. Esto permitirá que sientan confianza en ellos mismos. Si el niño ve que nosotros confiamos en él, se sentirá capaz y seguramente comenzará a ser responsable.

Respetarlos. A veces los adultos humillan e insultan

a sus hijos. Esto ocurre, en general, porque estamos cansados de que no nos hagan caso. Si humillamos a nuestro hijo, él se sentirá inseguro. En lugar de humillarlo, debemos transmitirle mensajes positivos y enseñarle lo que es el respeto. ¿Cómo? Siendo respetuosos con nosotros mismos y con las personas a nuestro alrededor, incluidos nuestros hijos. Todos somos merecedores de respeto y ellos deben entenderlo.

Aceptarlos. No significa que aprobemos todo lo que hacen. Debemos aceptar que las personas somos diferentes y que tenemos distintas virtudes y defectos.

Poner límites y pautas de disciplina. Los límites claros funcionan como una protección para que nuestro hijo pueda ser libre. El niño siente seguridad dentro de un marco establecido por sus padres, siempre que los límites se establezcan con cercanía y amor.

Participar en la escuela. Es bueno que participemos en las “reuniones de padres y maestros” y que vayamos a los actos escolares. Aunque pueda parecer que esto no tiene un impacto directo en el rendimiento escolar, puede ser muy valioso en tanto mejora la comunicación entre padres y maestros. Esto será positivo para la autoestima del niño, ya que notará que su familia se preocupa y demuestra interés por sus asuntos en la escuela.

Asegurarnos de que duerma lo suficiente. Muchos niños duermen poco y esto afecta en forma directa su rendimiento escolar. Es recomendable que duerman nueve horas. Para lograrlo es bueno establecer una rutina en torno al momento de ir a dormir. Esto beneficiará al niño ya que podrá descansar y, además, evitará que mire televisión hasta altas horas de la noche.





EL DESARROLLO AFECTIVO SEXUAL

LA SEXUALIDAD

Grandes descubrimientos en la edad escolar

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es parte integral de la personalidad y se expresa a través de manifestaciones psicológicas, biológicas y sociales. Adquirir una educación sexual significa aprender a estimarse y cuidarse a sí mismo para poder amar y cuidar a los demás.

La educación sexual constituye un proceso educativo permanente y compartido entre la familia y la escuela. Contribuye al desarrollo armónico y enriquecedor de la vida fomentando el respeto, el amor, la solidaridad y la responsabilidad. Como padres daremos los primeros pasos en la educación sexual de nuestros hijos e hijas.

Comúnmente la sexualidad se asocia a la genitalidad o a las relaciones sexuales, pero, en realidad, es más abarcativa.

- Nuestro **sexo**: definido por las diferencias biológicas entre el hombre y la mujer.
- Nuestro **género**: identifica las características que cada sociedad y cultura construye en torno a lo que implica ser mujer u hombre y a los quehaceres de cada uno.
- Nuestra **identidad de género**: refiere a cómo nos sentimos acerca de ser mujer u hombre.

- Nuestra **orientación sexual**: si somos heterosexuales, homosexuales o bisexuales.
- Nuestra manera de **relacionarnos**: ya sea dentro de la familia, el ámbito escolar, laboral o en la comunidad.
- La forma de expresar nuestros **valores**: sobre la vida, el amor y las personas que consideramos significativas.

¿Por qué es importante poder hablar con los niños y niñas sobre la sexualidad?

Porque dialogar y entender sobre el desarrollo de su sexualidad ayuda a los niños y niñas a:

- Conocer los aspectos fundamentales del desarrollo de la vida.
- Conocer su cuerpo.
- Fomentar espacios de intimidad.
- Manejar sus emociones.
- Vincularse de forma saludable, respetuosa y enriquecedora con los demás.
- Prepararse para la toma de decisiones responsables.
- Estar fortalecidos ante la presión que podría ejercer sobre ellos las amistades y los

compañeros en relación al inicio prematuro de las relaciones sexuales.

- Tomar el control de sus vidas.
- Protegerse contra todo tipo de violencia o abuso sexual.

Los niños aprenden sobre su sexualidad desde el día en que nacen y el hogar es el lugar ideal para comenzar este aprendizaje que será complementado luego en el ámbito escolar.

Será importante, entonces, comenzar a hablar y responder con sencillez y veracidad las preguntas que en torno a la sexualidad van surgiendo en cada etapa del desarrollo de niñas y varones.

Empezar a preocuparnos por la sexualidad de nuestros hijos recién cuando llegan a la pubertad, a los 12 ó 13 años sería muy tarde. Si esperamos hasta ese momento, habremos dejado que hasta entonces todo lo que aprendieran lo tomaran de sus amigos, de la televisión y del modelo de relación que les damos, sin mayor discernimiento.

Cabe destacar que los mensajes sobre la pareja que reciben de nosotros, los padres, influirán en su futura conducta. Buena parte de estos mensajes no son hablados, sino que se transmiten con el comportamiento no-verbal. Es fundamental dar el ejemplo: para nuestros hijos somos el modelo a seguir.

Etapa escolar: edad de la curiosidad.

Es a partir de los tres años que los niños se preguntan sobre “cómo son las niñas y cómo son los varones”, y descubren las diferencias en los genitales. Es también a esa edad que les llama la atención el nacimiento de

un niño y preguntan “¿dónde estaba antes?”; “¿por dónde salió?” y también “¿qué tienen que ver mamá y papá con eso?”

Es sano y positivo acompañar a los niños en sus descubrimientos. Se trata de responder cuando preguntan, y de acercarles información en la medida en que lo van necesitando. Si nos mostramos incómodos ante sus preguntas espontáneas, probablemente lo notarán y dejarán de preguntar. Siempre se está a tiempo de retomar el tema a partir de algo que sucede en la vida cotidiana: el nacimiento de un hermanito o de un primo, algo que contó un amigo o que vimos juntos en la tele.

Muchas veces nos ponen a prueba para ver si les hablamos con franqueza. Si somos francos, estaremos fomentando una relación de confianza y seguridad que marcará los diálogos e intercambios posteriores, en especial en momentos tan significativos como lo es el inicio de la adolescencia.

Desde muy pequeños los niños comienzan a consolidar su feminidad o su masculinidad. Durante el ciclo escolar es probable que quieran pasar buena parte de su tiempo libre compartiendo juegos con niños de su mismo sexo. Ello contribuye a afianzar su identidad de género.

Temas importantes para conversar con nuestros hijos:

- Cómo es y cómo funciona el cuerpo de las niñas y el de los varones.
- El cuidado y respeto del propio cuerpo y el de los demás.
- Reconocimiento de emociones. Emociones que

nos hacen sentir bien, las que nos hacen sentir mal, las que nos confunden.

- El embarazo.
- Cómo nacen los bebés. Los cuidados del bebé, la cooperación de toda la familia.
- Concepción
- Amor y celos entre hermanos.
- Adolescencia y pubertad.
- Prevención del maltrato y la violencia sexual. Enseñar a decir NO.
- El inicio de las relaciones sexuales.
- Maternidad y paternidad libre y responsable.

La mayoría de los niños ha oído hablar sobre temas como el SIDA, los abusos a menores y la violación. Es fundamental conversar con ellos utilizando un lenguaje claro, sencillo y adecuado a su edad. Los adolescentes necesitan aprender sobre su desarrollo físico y emocional, la menstruación, las poluciones nocturnas (eyaculaciones involuntarias durante el sueño) y otras señales de la madurez sexual. Cuando llegan a la pubertad -etapa de cambios físicos y emocionales- se preocupan por su salud y el deseo de saber si son "normales". En este aspecto, es muy importante transmitirles que todos somos diferentes y que el desarrollo toma ritmos y particularidades que pueden variar de persona a persona.

Si nos incomoda hablar de sexualidad...

Como padres, queremos dar a nuestros hijos la posibilidad de una vida feliz y saludable. Sin embargo, para muchos de nosotros es difícil hablar con ellos de la sexualidad, y las razones suelen ser de dos tipos:

- A muchos de nosotros, desde pequeños, nos enseñaron que no se debía hablar sobre estos temas. Esta enseñanza nos ha marcado a tal

punto de sentirnos incómodos frente a las preguntas de nuestros hijos. Ante esta realidad, tengamos en cuenta que lo primordial es evitar poner un freno a la curiosidad del niño.

- A menudo sentimos miedo a no poder responder a todas las preguntas que nos hacen, en especial porque su repertorio puede ser casi tan amplio como variado. Una manera de ayudarnos es la franqueza: explicarles que nos resulta difícil hablar de estos temas. Lo fundamental es la sinceridad recíproca y la apertura frente a la curiosidad de nuestros hijos. En cualquier caso, podemos explicar a nuestros hijos que cuando nosotros teníamos su edad no se acostumbraba hablar con los padres de sexualidad y que, por eso mismo, nos cuesta, pero que juntos buscaremos la información, las palabras y las formas más adecuadas de hacerlo.

Comencemos a educarlos, desde pequeños, para el disfrute de una sexualidad saludable y enriquecedora de su personalidad dentro del marco del derecho a una educación integral.

La elección de las palabras:

Es esencial hablar con las palabras correctas; nombrar los órganos genitales como una parte más del cuerpo. Para ello es necesario recurrir a los términos adecuados. Cuando nos referimos a los órganos femeninos, que habitualmente no se nombran se dice "vagina" por "vulva"; por ejemplo. Esto no implica avergonzar al niño si usa términos que recogió "por ahí"; tal como los escuchó, sino que debemos enseñarle a nombrar los órganos correctamente, sin vergüenza. El buen uso de las palabras denota respeto por el cuerpo y por los sentimientos.



LA PUBERTAD

Cuando sus cuerpos se transforman

La pubertad es la llegada de la madurez sexual. Las niñas suelen comenzar la pubertad entre los 9 y 12 años, los varones entre los 12 y 14. Esta etapa, que marca el comienzo de la adolescencia, suele ir acompañada por un crecimiento físico tan notable que hasta es posible que cambien de talla varias veces en un año. Este desarrollo se observa no sólo en los cambios corporales. Es probable que en la pubertad se sientan incómodos y hasta torpes o extraños con su propio cuerpo. Son momentos de confusión y temor que no sólo se instalan en ellos, a los padres también nos afectan.

Todas las personas tienen su propio ritmo de desarrollo. Algunas se desarrollan antes y otras después; unas lo hacen de golpe y otras progresivamente. Pero esto no debe preocuparnos. Lo fundamental es que estos cambios sean aceptados por los hijos y sus padres, ya que esta aceptación es clave para el desarrollo de la personalidad de los jóvenes.

¿Cuáles son los primeros signos de la pubertad?

Al principio la pubertad pasa desapercibida. Recién comienzan a verse cambios en el cuerpo cuando la producción de las hormonas femeninas (estrógenos) y

masculinas (testosterona) llega a determinado nivel. La producción de hormonas sexuales acentúa los rasgos físicos que diferencian a hombres y mujeres.

En los niños su desarrollo y maduración sexual se manifiesta por medio del crecimiento de los testículos y del pene, la aparición del vello púbico, axilar y facial. Se producen también cambios en la voz. Durante un tiempo la voz es por momentos grave y por momentos aguda, pero al final de la pubertad se estabiliza tornándose más grave. Cambian las dimensiones y la distribución de su musculatura (ensanchamiento de la espalda y hombros, por ejemplo). Comienza la producción de espermatozoides y las primeras eyaculaciones.

En las niñas, en general, el primer signo de la pubertad es el desarrollo de las mamas. También aparece vello en el pubis y en las axilas y se acentúan las formas corporales femeninas con la redondez y ensanchamiento de las caderas. Aumenta el tamaño de los labios vaginales y del clítoris. Comienza la maduración de las células reproductoras femeninas (óvulos), se produce la primera menstruación. Debemos tener en cuenta que estos cambios no significan que la menstruación llegue enseguida. Pueden pasar tres años después del inicio del desarrollo mamario, hasta la primera menstruación.



Por otra parte, en las niñas y en los varones se da un aumento de tamaño. Se produce el llamado “estirón”, que afecta primero a las extremidades y luego al tronco. Durante un tiempo los jóvenes tienen las piernas desproporcionadamente largas, hasta que alcanzan las proporciones definitivas. En los varones también puede suceder que el tamaño de las mamas aumente en forma transitoria, sin embargo este desarrollo, a diferencia con el de las niñas, se detiene luego de unos meses.

Los cambios no son solamente físicos

Es fundamental tener en cuenta que los cambios no ocurren sólo a nivel del cuerpo. Los cambios físicos están acompañados por manifestaciones psicológicas. Sus emociones también cambian. Les cuesta adaptarse a su nuevo cuerpo, se ponen muy sensibles y también vulnerables y pueden manifestar sentimientos de vergüenza e inconformidad por las nuevas proporciones y formas corporales. A menudo se comparan con sus compañeros y la aceptación, el rechazo o la burla influyen en el aumento o la disminución de la seguridad y la autoestima.

Es bastante común que manifiesten cambios del tipo siguiente:

- En sus intereses y sus gustos.
- Se ponen tercos.
- Siempre llevan la contra.
- Reaccionan de maneras inesperadas.
- Hablan poco.
- Manifiestan alteraciones bruscas de humor.

Es que a partir de todos estos cambios los jóvenes se ven y se sienten diferentes. Y su entorno también percibe las diferencias, por lo cual cambian incluso sus relaciones. Es importante que todos, en su entorno,

acompañen estos cambios y comprendan que niñas y niños van dejando atrás definitivamente el mundo de la niñez. Se trata de una etapa de maduración y por eso es deseable que ocurra, destacando que los cambios provocados por la pubertad son esperables, saludables y necesarios. Sin embargo, no debemos olvidar que todos los cambios que la pubertad implica generan temores, inseguridad y mucha ansiedad. Cada uno vive y acepta estas transformaciones de manera distinta, pero un común denominador es el gran caudal de emociones contradictorias que experimentan, por lo cual es fundamental acompañarlos de cerca en esta etapa tan importante de sus vidas. Ellos necesitan que los ayudemos a valorarse, aceptarse, respetarse y a ser respetados.

El diálogo con niñas y niños sobre su madurez genital

¿En qué momento conviene hablar con las niñas y los varones sobre lo que significa la madurez genital?

- Cuando empezamos a notar cambios en su desarrollo.
- A raíz de alguna pregunta hecha por ellos.

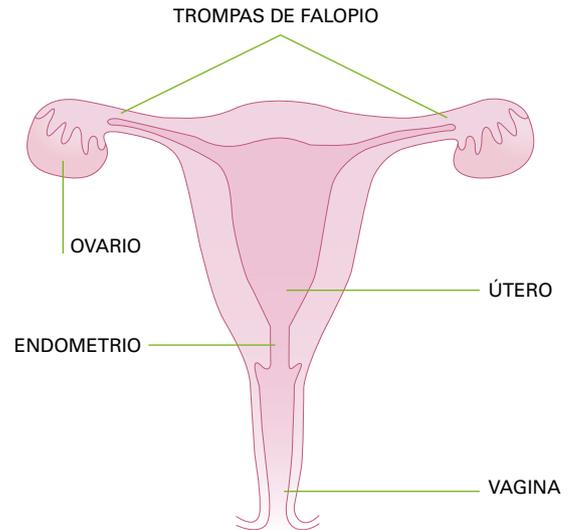
Lo primero que necesitan saber los niños y niñas es que su cuerpo está completando su desarrollo y madurez biológica y ésta es una buena noticia. Lo segundo, que estar físicamente maduro significa que su cuerpo ha crecido. Estar sexualmente maduro significa que los órganos reproductores y los genitales están completamente desarrollados y que físicamente se está apto para la reproducción. Sin embargo el hecho de que el cuerpo esté sexualmente maduro no implica que se esté psíquica y emocionalmente preparado para tomar la decisión de tener hijos. Existe una diferencia entre los tiempos de madurez biológica

y los tiempos de madurez emocional. La madurez emocional será necesaria para tomar la decisión de asumir la maternidad y la paternidad de forma libre, voluntaria, planificada con responsabilidad dentro de un proyecto de vida.

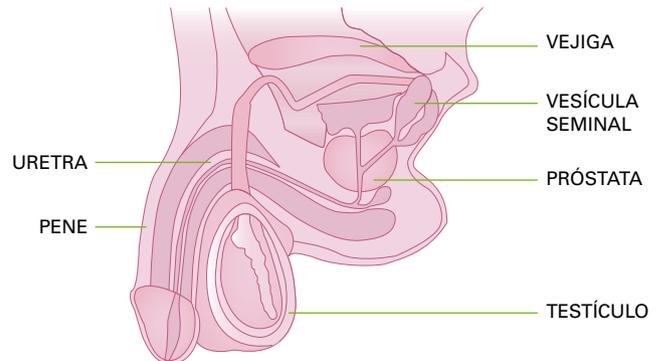
Debemos explicarles a niñas y varones cuál es el proceso que sigue- en cada uno de los sexos- la madurez genital. En las mujeres la menstruación es parte del ciclo natural por el que pasa el cuerpo de la mujer a fin de prepararse para tener un bebé. Desde el nacimiento, cada ovario contiene miles de óvulos. Al llegar a la pubertad, una vez al mes, el ovario liberará un óvulo. Este proceso se llama ovulación y ocurre aproximadamente dos semanas antes de la menstruación. Es necesario transmitir que la menstruación no es una enfermedad y que se puede llevar una vida totalmente normal durante estos días. La niña debe saber que le puede generar ciertas molestias, pero que no será algo necesariamente doloroso. Sabrá que, en caso de dolor, se puede consultar al ginecólogo, quien se encargará de asesorar a la joven para que pueda aliviarse. Conviene además explicar que, es muy común, en los días previos a la menstruación, estar más sensible, cansada e incluso molesta. Es algo normal y avisa que la menstruación está por llegar. También debemos informar sobre la higiene y el correcto uso de las toallas femeninas y de los tampones.

Los varones también maduran sexualmente y las primeras señales de ello son las “poluciones nocturnas”, eyaculaciones involuntarias de semen que se producen durante el sueño, mientras duermen. El semen es la sustancia que contiene los espermatozoides. Es importante saber que a partir del momento en que tengan una relación sexual con penetración, pueden fecundar.

Órganos reproductivos femeninos



Órganos reproductivos masculinos



FEMENINO MASCULINO

Comportamientos y expectativas sobre la niña y el varón

Una de las primeras preguntas que nos hacemos cuando se aproxima un nacimiento es: “¿Qué es?, ¿niña o varón?”. Es desde el embarazo, a partir del momento mismo en que sabemos el sexo, que se empieza a tejer una serie de expectativas. Son todas estas expectativas y nuestros comportamientos los que, en gran medida, influirán en el proceso de identidad de género. En otras palabras, dar significado al sexo es un proceso que comienza desde antes del nacimiento, se desarrolla durante toda la niñez y continúa a lo largo de toda la vida.

En la década de los 80 se llevó a cabo en Estados Unidos una experiencia con padres de bebés recién nacidos. Se les pidió que describieran a sus bebés a las 24 horas de vida. Estos padres describieron a los varones como activos, fuertes e inteligentes, y a las niñas como cariñosas, sensibles y sociables. Es así que los padres continúan acompañando a sus hijos en su crecimiento, cargando de expectativas lo relativo al género: juegan más activamente con los varones y son más suaves con las niñas, entre tantas otras conductas.

No hay duda de que la familia es una de las principales influencias respecto a los comportamientos y expectativas que se generan sobre lo que se supone

significa ser niña o varón en nuestra cultura. Pero si bien es cierto que la diferencia de sexo existe desde que nacemos y permanece por siempre - niños y niñas deben ser conscientes de ello- es importante evitar que esta diferencia genere discriminaciones negativas. Tenemos que transmitir a nuestros hijos que el sexo femenino y el masculino tienen el mismo valor, que ningún sexo es superior a otro.

La sociedad asigna un papel al hombre y otro a la mujer

Los roles de género son “papeles” asignados culturalmente a mujeres y hombres, en tanto varían según el contexto socio-cultural, la clase social, la edad y los períodos históricos. Estos “papeles” reflejan los comportamientos, las actitudes, las obligaciones y los privilegios que una sociedad asigna a cada sexo y espera ver reflejados.

Lo común en nuestra cultura es esperar que el hombre mantenga el hogar y la mujer lo cuide. Él se encarga del sustento; ella se encarga del cuidado. Esto puede acarrear múltiples problemas. Pongamos por ejemplo el caso del varón que no puede aportar dinero al hogar, porque está desempleado. Si nos quedamos

con la lectura rígida, o con el cliché, ese hombre estaría fallando en su condición de varón y así lo viviría él como tantos otros en igual situación. Pero el problema sobrepasa lo económico y determina que muchos hombres vivan esa situación como un fracaso de su virilidad, porque el sustento económico es parte del rol de género que se espera de ellos. Por todo esto es esencial evitar la cristalización de roles.

¿Cómo se aprende a ser mujer y a ser varón?

En general, los niños pequeños aprenden a diferenciar los sexos por el aspecto físico externo y por los comportamientos de cada uno. Es recién entre los tres y cuatro años que se dan cuenta de las diferencias reales entre el cuerpo de niño y el de niña, y de que estas diferencias se generan a partir del sexo al cual pertenecen.

Paso a paso van construyendo la idea de lo que implica ser niño o niña -lo que corresponde a cada sexo- a partir de los mensajes que reciben desde distintos ámbitos: la casa, los amigos, la escuela, la televisión, etc.

Los medios de comunicación contribuyen a reproducir y expandir los estereotipos de género, y esto se hace mucho más evidente en la publicidad que en otro tipo de programación televisiva. Por ejemplo, la publicidad suele mostrar a la mujer en su función materna y como ama de casa de manera exclusiva y, ligado a esto, como la única responsable de las tareas del hogar en el seno familiar.

Debemos tener en cuenta que cuanto más estereotipados sean los mensajes que nuestros hijos reciben, menos posibilidad tendrán de un desarrollo

libre. Los padres debemos contrarrestar el aluvión cotidiano de contenido mediático con explicaciones realistas. Debemos buscar la manera de cuestionar las imágenes repetitivas y estandarizadas que llegan a los niños diariamente -que simplifican la realidad y promueven una visión cristalizada de los roles- con diálogos constructivos.

Contra el cliché o el estereotipo

Los estereotipos son creencias y juicios de valor preconcebidos sobre las características de un grupo de personas. Los estereotipos son injustos porque encasillan a la gente, distorsionan la realidad y niegan las diferencias, por eso tienen efectos tan negativos sobre el grupo al que refieren.

Desafortunadamente, en nuestros días, todavía hay niños que crecen escuchando comentarios como:

- “Los hombres no lloran”
- “Las tareas de la casa son responsabilidad de la mujer”
- “Las nenas no juegan con autitos y los varones no juegan a las muñecas”

Algunos mensajes estereotipados son elaborados y transmitidos de manera sutil, pero son parte de la atmósfera cultural, y los niños no sólo los perciben, sino que actúan en función de ellos, de lo que plantean como “bien” o “mal”

Sin embargo, los niños también reciben mensajes no estereotipados cuando ven, por ejemplo, que la mamá sale diariamente a trabajar fuera, con responsabilidades que podrían adjudicarse indistintamente a un hombre o una mujer. Ven también

la negación del estereotipo cuando observan al papá cuidando al hermano bebé, cambiando sus pañales y teniendo gestos tradicionalmente maternos.

Este tipo de mensajes que ofrece la vida misma muestra a los niños que ser hombre y ser mujer no implica encasillarse en roles. El cambio en los estereotipos libera y mejora las posibilidades de hombres y mujeres de ejercer diferentes y más variados roles en la sociedad.

Los niños y las niñas se identifican con las personas que conviven, hombres y mujeres. Es por eso que en su desarrollo incorporan características de la mamá, el papá, del abuelo o la abuela, etc. Los niños disfrutarán mucho de compartir juegos que son considerados típicamente femeninos o masculinos; y esto no afectará su sexualidad.

En definitiva, debemos enseñarles a nuestros hijos que lo que los hace niñas o niños es el hecho de tener un cuerpo sexuado y que la diferencia real entre los sexos no radica exclusivamente en aspectos superficiales como el peinado, el uso de caravanas, la ropa, los juegos o las tareas.







EL CUIDADO DE LA SALUD

EL NIÑO SALUDABLE

Salud física, mental y social

La salud del niño abarca el bienestar físico, mental, social y ambiental. Es importante que el niño visite al pediatra en forma regular (por lo menos una vez por año), de modo de controlar su crecimiento y desarrollo, y recibir las vacunas que correspondan. La visita al pediatra es también una buena oportunidad para detectar o prevenir problemas. Los controles del niño a partir de los cinco años son una vez al año, pero antes de esa edad tienen una mayor frecuencia. Durante el control de salud se verifica el crecimiento y desarrollo, no se realizan exámenes salvo que se encuentre alguna patología, y las vacunas hay que despegarlas del control. El niño debe vacunarse de acuerdo a la fecha que está registrada en el carné de vacunas y no esperar al control.

En el control pediátrico debemos explicar al médico cómo está la salud de nuestro hijo. Nadie conoce al niño como nosotros, por eso es fundamental informar al pediatra de:

- Cualquier síntoma de enfermedad que tenga el niño.
- Las alergias o reacciones a medicamentos que haya manifestado.
- Si otros médicos están atendiendo al niño.
- Los medicamentos que pueda estar tomando.

- Cómo ha pasado desde la última vez que concurrió.
- Cómo se está alimentando.
- Cómo es su rendimiento escolar.
- Cómo es su integración con sus compañeros de clase.
- Cómo está la familia, si han habido cambios, cómo están los hermanos.

Todos estos factores sociales o ambientales pueden estar influyendo en el bienestar del niño y es importante que el pediatra los conozca.

Además, debemos comentarle (si es la primera visita) o recordarle (si es el pediatra de siempre) la historia médica del niño, aunque figure en el carné.

Por ejemplo:

- Enfermedades que haya tenido.
- Operaciones que le hayan realizado.
- Si existen enfermedades en la familia. (Esto es muy importante porque hay enfermedades, tales como la diabetes, que suelen repetirse).

Es útil hacer una lista con las preguntas o dudas que tengamos sobre la salud del niño y llevarla a la consulta: agiliza el encuentro y evita quedarnos sin

saber alguna cosa importante. También debemos consultar qué medicamentos o análisis se recomiendan para nuestro hijo, en caso de ser necesario.

Es necesario registrar el crecimiento del niño, una vez que el pediatra o la enfermera miden su estatura y peso. El registro permite controlar si el niño está creciendo en forma adecuada, de acuerdo a las curvas de peso y estatura normales para cada edad.

Es importante tener confianza y expresarle al pediatra nuestras preocupaciones sobre la salud de nuestro hijo. Asimismo, debemos pedirle que nos explique lo que no entendamos cuando nos habla.

Los niños en edad escolar deben ir al control pediátrico una vez al año, tal como lo pauta el Ministerio de Salud Pública. Pero, además, los niños de 5 a 12 años deben ir al pediatra si:

- Tienen fiebre.
- Tienen problemas respiratorios.
- Tienen dolores de garganta frecuentes.
- Tienen erupciones o infecciones en la piel.
- Adelgazan o engordan mucho.
- Tienen dificultad para dormir.
- Manifiestan cambios en su conducta.

Vacunas

En la etapa escolar el niño debe recibir las siguientes vacunas correspondientes a su edad.

A los 5 años:

- Triple bacteriana.
- Triple viral.

A los 12 años:

- Doble bacteriana.
- Hepatitis B en 3 dosis (una primera, otra al mes y la tercera 6 meses después).

OJOS. La salud ocular

La salud ocular es muy importante, porque una visión deficiente puede causar problemas al niño, tanto en la escuela como en las demás actividades de su vida. En la escuela, una de las causas más vinculadas al mal rendimiento se relaciona con los problemas de visión.

Los problemas de visión más frecuentes en los niños son:

- **La miopía:** dificultad para ver de lejos.
- **La hipermetropía:** dificultad para ver de cerca.
- **El astigmatismo:** dificultad para enfocar los objetos que se encuentran cerca o lejos.

Debemos tener presente que los niños no saben lo que es tener una visión normal. No saben si el modo cómo ven es el adecuado. Por este motivo, la única manera de saber realmente cómo ven es a través de un examen oftalmológico. Es recomendable realizar un control con el oftalmólogo a los 5 años y otro a los 12 años, de modo de detectar en forma oportuna si existen problemas de visión.

Otra buena forma de prevenir los problemas oculares en nuestros hijos es cuidarlos en casa. ¿Cómo?

- En el momento de hacer los deberes, los niños deben trabajar en ambientes bien iluminados.
- Cuando miran televisión, deben ubicarse por lo menos a 1 metro de distancia.

Signos que denotan problemas visuales en el niño:

- Se queja de dolor en los ojos.
- Tiene dolores de cabeza o se marea.
- Se frota los ojos a menudo.
- Tiene los ojos llorosos o rojizos.
- Frunce el ceño o parpadea con frecuencia.
- Cierra un ojo cuando quiere ver mejor.
- Entrecierra los ojos.
- Se acerca al pizarrón y al televisor.
- Al leer, se acerca mucho al libro.
- Confunde las letras.
- Al leer, saltea renglones.
- Es muy sensible a la luz.

Es fundamental observar a nuestros niños. Es la clave para detectar posibles problemas visuales. En caso de observar alguna anomalía, debemos consultar al pediatra, para que le realice al niño un examen ocular y, en caso de ser necesario, lo derive al oftalmólogo para un examen más profundo y un tratamiento adecuado.

OÍDOS

Hay algunas señales que denotan que nuestros hijos tienen problemas para oír:

- No reaccionan cuando les hablamos.
- Ponen muy fuerte el volumen del televisor o la música.
- Tienen dificultad para desarrollar el habla; hablan raro, hablan de forma lenta o directamente no hablan cuando deberían hacerlo.

Evitemos que nuestros niños escuchen música con el volumen muy alto. Esto es muy nocivo para sus oídos, y más aún si lo hacen con audífonos. La audición del niño puede sufrir daños permanentes en situaciones excesivas como éstas.

La actividad física

Los niños necesitan realizar actividad física en forma regular, ya que el ejercicio contribuye a desarrollar un cuerpo y una mente saludables. El camino adecuado es la práctica deportiva o los juegos.

El ejercicio es muy positivo para la salud, porque ayuda a disminuir el riesgo del sobrepeso, las enfermedades del corazón y la presión arterial alta, entre otras enfermedades. Por eso, fomentar el hábito de desarrollar actividades físicas ayudará a que nuestros niños se conviertan en adultos activos y saludables.

Se recomienda realizar actividad física durante al menos 30 minutos diarios, la mayoría de los días de la semana.

¿Qué podemos hacer los padres?

- Incentivemos a nuestros hijos a que realicen actividad física o deportes.
- Enseñémosles que la actividad física es algo divertido, no sólo competencia y deseos de ganar.
- Hagamos actividad física en familia. Algunas opciones pueden ser salir a caminar, a correr, jugar a la pelota en el parque o andar en bicicleta.
- Limitemos el tiempo en que los niños miran televisión: que no supere las 2 horas diarias.

Uso de tabaco

El tabaco es muy peligroso para el adulto y puede dañar la salud de los hijos. Fumar causa cáncer, enfermedades cardíacas y otros trastornos peligrosos. Los niños que reciben humo de tabaco tienen tendencia a contraer infecciones en los pulmones, en los oídos y en los senos nasales. Más aún, fumar puede causar cáncer de pulmón en personas que no fuman. Por esto, es importante que los adultos evitemos fumar frente a los hijos. Está comprobado que fumar dentro de la casa, aún cuando se haga en un ambiente distinto al que está el niño, produce efectos perjudiciales. Los adultos que fuman deben hacerlo fuera de la casa. Debemos conversar con los niños sobre las consecuencias del tabaco y convencerlos de que es un hábito muy peligroso para la salud. Lo mejor es darle el ejemplo de no fumar.

COMIDA SANA

La nutrición es vital para el desarrollo del niño

Los niños deben tener una alimentación adecuada para crecer y desarrollarse de manera saludable, y la alimentación adecuada se logra con una dieta variada, rica y balanceada.

Los diferentes alimentos aportan variedad de nutrientes, como ser vitaminas, minerales, agua, fibra, hidratos de carbono, proteínas y grasas. Por esta razón, cada uno de estos nutrientes es esencial para la salud.

Los alimentos se dividen en 6 grupos:

1. Cereales, legumbres y derivados. Son una fuente importante de energía y de proteínas. Algunos ejemplos de estos alimentos son: arroz, maíz, porotos, lentejas, polenta, harina de trigo, sémola, pan, pastas y galletas.

Cantidad de porciones diarias recomendadas para los niños en edad escolar:

- 3 (niños de 2 a 6 años)
- 5 (niños de 7 a 9 años)
- 5 (adolescente mujer entre 10 y 12 años)
- 7 (adolescente varón entre 10 y 12 años)

Ejemplo de porciones:

Arroz blanco (en crudo) - 3/4 taza

Porotos (en crudo) - 1/4 taza

Lentejas (en cruda) - 1/4 taza

Polenta (en crudo) - 3 cucharadas

Pan - 55g / 1 unidad

Pastas (en crudo) - 1 taza

Galletas - 2 unidades (grandes) 7 unidades (pequeñas)

Torta frita - 1/2 unidad chica

2. Vegetales y frutas. Sus nutrientes previenen distintas enfermedades, aportan vitamina A y C y son una buena fuente de fibra. Dentro de este grupo de alimentos, hay tres tipos:

- a.** Espinaca, lechuga, cebolla, tomate, zapallito...
 - Tienen bajo contenido de hidratos de carbono.
 - Aportan poca energía.
 - Son ricos en fibra, vitaminas y minerales.
 - Pueden ser consumidos en la cantidad que se desee.
- b.** Papa, boniato, zapallo, zanahoria, remolacha...
 - Aportan muchos hidratos de carbono, por lo cual son una buena fuente de energía.
 - Son ricos en fibra, vitaminas y minerales.
- c.** Manzana, naranja, banana, pera, frutilla...
 - Son ricas en fibra, vitaminas y minerales.

Cantidad de porciones diarias recomendadas para los niños en edad escolar:

- 3 (niños de 2 a 6 años)
- 5 (niños de 7 a 9 años)
- 5 (adolescente mujer entre 10 y 12 años)
- 6 (adolescente varón entre 10 y 12 años)

3. Lácteos. Leches, yogures y quesos. Son la principal fuente de calcio y aportan gran cantidad de proteínas. Debe controlarse el consumo excesivo de quesos, ya que tienen un alto nivel de grasas y sal.

Cantidad de porciones diarias recomendadas para los niños en edad escolar:

- 2 (niños de 6 a 9 años)
- 3 (adolescente entre 10 y 12 años)

Ejemplo de porciones:

Leche entera - 1 taza de café con leche (250 ml)

Yogur entero - 1 taza de té (200ml)

Queso rallado - 4 cucharadas o 1/4 taza

Queso fresco - 3 fetas (2mm de espesor)

4. Carnes, pescados y huevos. Son una buena fuente de proteínas y hierro. El consumo de estos alimentos debe controlarse debido al alto volumen de grasa y colesterol que contienen. Entre algunos ejemplos cuentan: carne vacuna, pollo, pescado, fiambres, huevos, etc. Hay que tratar de evitar la grasa visible en la carne y los embutidos. En las preparaciones que deben sugerirse es asado a la plancha, al horno o hervido.

Cantidad de porciones diarias recomendadas para los niños en edad escolar:

- 1 (niños de 2 a 6 años)
- 2 (niños mayores)
- 2 (adolescente mujer entre 10 y 12 años)
- 3 (adolescente varón entre 10 y 12 años)

Ejemplo de porciones:

Muslo de pollo - 1/4 unidad (60 g)

Pechuga de pollo - 1/8 unidad

Carne de cordero - 1 bife mediano (40g)

Carne vacuna - 1 bife mediano (100g)

Pescado - 1 bife mediano (100g)

Frankfurter - 1 unidad chica

Hamburguesa - 1/2 unidad

Chorizo - 1/4 unidad

Panceta - 1 feta

Salame - 1 feta grande o 2 chicas

Mortadela - 1 feta

Huevo - 1 unidad

5. Azúcares y dulces. Son los alimentos como la miel, el azúcar, las mermeladas y los dulces. Se recomienda consumir cantidades muy pequeñas de este tipo de alimentos, ya que tienen un alto contenido de azúcar.

Cantidad de porciones diarias recomendadas para los niños en edad escolar:

- 3 (niños de 2 a 6 años)
- 4 (niños mayores)
- 4 (adolescente mujer entre 10 y 12 años)
- 5 (adolescente varón entre 10 y 12 años)

Ejemplo de porciones:

Azúcar - 1 cucharada

Miel - 1 cucharada

Mermeladas - 1 cucharada

Dulces - 1 cucharada

6. Grasas, aceites, frutas secas, semillas oleaginosas y chocolate. Entre los ejemplos más conocidos cuentan: grasa de origen animal, manteca, aceites vegetales, semillas oleaginosas (sésamo, girasol, zapallo), frutos secos (nueces, maní, almendras) y chocolate. Se recomienda un consumo limitado de este grupo de

alimentos, por el alto nivel de grasa que presentan.

Cantidad de porciones diarias recomendadas para los niños en edad escolar:

- 1 (niños de 2 a 6 años)
- 2 (niños mayores)
- 2 (adolescente mujer entre 10 y 12 años)
- 3 (adolescente varón entre 10 y 12 años)

Ejemplo de porciones:

Aceite - 1 cucharada

Grasa - 1 cucharada rasa

Mayonesa - 1 cucharadita

Manteca - 1 cucharada rasa

Chocolate - 2 cuadraditos

Maní - 1/4 taza

7. Agua. No debemos olvidar el consumo de agua.

El agua es un nutriente fundamental, es necesaria y buena para el tránsito intestinal y todas las funciones del organismo es importante no sustituirla por jugos, bebidas cola, etc. Se recomienda beber de uno a dos litros de agua por día. El consumo de agua debe aumentar cuando hace mucho calor o se desarrolla actividad física.

La alimentación y los niños

En la infancia las personas experimentan un período de crecimiento lento pero continuado. Por este motivo, los buenos hábitos de alimentación son fundamentales, ya que influirán significativamente en la posibilidad de tener una vida sana. Es muy importante que los niños consuman alimentos de los diferentes grupos y que beban suficiente agua, de manera de obtener la mayor cantidad de nutrientes posible. Esto constituirá un hábito muy saludable para su crecimiento.

Por el contrario, una mala alimentación puede implicar riesgos para la salud, ya que existen varias enfermedades relacionadas con la mala alimentación, como la obesidad, los trastornos cardiovasculares y la diabetes.

Para lograr una alimentación saludable es necesario elegir la comida de manera adecuada, procurando consumir alimentos de todos los grupos de manera equilibrada, sin desatender las posibilidades económicas de cada familia.

Se recomienda un consumo diario de:

- Leche y productos lácteos.
- Frutas y verduras de estación (es importante consumir cada día frutas y verduras de diferentes colores, algunas crudas y otras cocidas).
- Carnes y derivados.
- Cereales y derivados.

No se recomienda consumir en exceso:

- Grasas saturadas, que están en las grasas animales (ej.: frituras).
- Grasas trans, que están en muchos productos de panificación, galletitas, alfajores, etc.
- Sal y alimentos muy salados (ej.: papas fritas envasadas).
- Azúcar o alimentos y bebidas con mucha azúcar (ej.: refrescos cola o golosinas).

Comer bien no significa comer mucho

Debemos saber que para estar bien alimentados no es necesario alimentarse en exceso, ya que esto puede ocasionar obesidad y otras enfermedades. Enseñemos a nuestros hijos a comer con moderación y en forma equilibrada.

El desayuno es la comida más importante del día, porque ofrece la energía que requiere encarar un nuevo día. Es fundamental comenzar con un buen desayuno que incluya leche, pan y fruta. Es muy importante no perder el hábito del desayuno y la merienda con un lácteo, no sustituir este lácteo por jugos ya que éstos no tienen el mismo valor nutricional. Es en la infancia cuando todavía se puede incrementar la masa ósea máxima y de esta forma ayudar en la prevención de la osteoporosis.

Por otro lado, es bueno consumir varios alimentos en una misma comida, porque facilita la asimilación de los distintos nutrientes. Los guisos, las sopas y ensaladas implican una buena manera de combinar los alimentos y así poder obtener los nutrientes necesarios para nuestro organismo.

Asimismo, la higiene de los alimentos es fundamental, ya que la contaminación de los mismos puede provocar enfermedades. Para evitar la contaminación debemos lavar bien las frutas y verduras. Además, debemos lavarnos las manos antes de comer y después de ir al baño. Es importante que los alimentos sean consumidos enseguida de que hayan sido preparados, si esto no fuera posible lo ideal es poder conservarlos en un lugar fresco, idealmente en la heladera, hasta su consumo. Enseñar estos hábitos a los niños es fundamental, tanto como evitar el consumo de alimentos luego de su fecha de vencimiento.

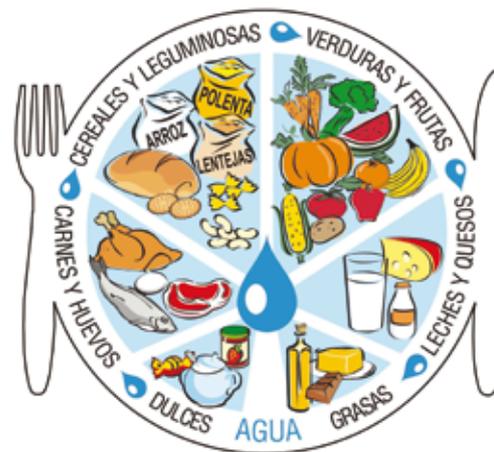
Los buenos y los malos hábitos de hoy

En la televisión abunda la publicidad de productos alimenticios que nuestros niños piden que compremos, pero que no aportan nada a una buena dieta. Más aún, en muchos casos pueden ser nocivos para la salud, si

se consumen en exceso. Tal es el caso de las golosinas, los alfajores, las galletitas rellenas, las bebidas cola o las papitas. Por otra parte, estos productos suelen ser mucho más caros que alimentos realmente sanos como son las frutas y la leche, por ejemplo.

Cuando preparamos la comida en el hogar, nos aseguramos la correcta higiene de los alimentos, cuidamos el bolsillo, sabemos de qué modo fue preparada y con qué ingredientes.

Hoy en día, nuestro tiempo es muy limitado, disponer de un rato de encuentro para todos los miembros de la familia es algo complicado, pero no por ello menos importante. Compartir el desayuno, la comida o la cena en familia es una muy buena oportunidad para apagar la TV y promover el diálogo con nuestros hijos, escuchar sus inquietudes, aclarar sus dudas y transmitir valores. Podemos aprovechar los acontecimientos del día o las noticias, para invitarlos a expresar sus puntos de vista. Así, a través de la comida, aprenderemos a conocer un poco más de sus gustos así como también de su forma de pensar.



DIENTES SANOS

Cuidarlos todos los días

Tener dientes sanos es muy importante para la salud general de las personas. Nuestra boca refleja nuestra salud y bienestar, y nos permite relacionarnos social y laboralmente. Nos da un buen aspecto y nos permite sentirnos bien, sonreír con confianza, hablar sin dificultad y comer en forma adecuada.

Por estas razones es muy importante prestar especial atención al cuidado de la boca y los dientes de nuestros niños. Es fundamental que la higiene bucal se constituya en hábito desde la infancia, para evitar la aparición de problemas dentales y de encías como son la caries, la enfermedad periodontal e incluso la pérdida de dientes.

¿Qué es la caries dental?

La caries es una enfermedad infecciosa que comienza en las estructuras duras del diente. Su avance puede causar la pérdida del diente, la alteración de las funciones bucales y comprometer la salud general del individuo.

Hay casos en los que los odontólogos recomiendan poner sellantes para evitar la caries. Los sellantes recubren el diente, dejándolo liso, de modo de evitar

que se forme placa bacteriana en los surcos. Este tratamiento es recomendable si el niño tiene historia de caries o tiene surcos muy profundos, que puedan favorecer la aparición de caries.

Placa bacteriana

La principal causa de la caries y la enfermedad periodontal es la placa bacteriana, que se forma por los microbios y restos de alimentos presentes en la boca. La placa bacteriana es una película que se aloja en dientes y encías, donde los microorganismos encuentran un ambiente favorable para crecer. Estos microorganismos convierten el azúcar en ácidos que destruyen las estructuras duras de los dientes, pudiendo alterar, incluso, el soporte del diente.

Hábitos para tener una boca sana:

- Cepillarse los dientes después de las comidas y de la merienda (de 2 a 3 veces por día).
- Reducir el consumo de azúcar (presente en comidas y bebidas), especialmente entre las comidas.
- Consumir suficiente calcio, en alimentos como la

leche, por ejemplo.

- Utilizar pasta dental con flúor en cantidades pequeñas (la medida es el tamaño de la uña del dedo meñique).
- Utilizar diariamente hilo dental en los espacios interdentales.
- Si utilizamos sal, que sea fluorada.
- Programar visitas periódicas al odontólogo, por lo menos una vez al año.
- No exagerar con el enjuague bucal con agua después del cepillado nocturno para aumentar el efecto del flúor en la pasta.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras.

¿Cómo cepillarse los dientes?

Un correcto cepillado de dientes ayuda a evitar la caries y la enfermedad periodontal. Por eso, es fundamental que enseñemos a nuestros hijos a cepillar sus dientes de manera efectiva: deben mover el cepillo de encías a dientes y pasarlo por todas las caras del diente.

¿Dónde atienden a nuestros hijos?

Todos los niños tienen derecho a la atención odontológica en las mutualistas y policlínicas de Salud Pública. También en el Hospital Policial o en el Hospital Militar, en el caso de los niños hijos de policías o militares.

Accidentes dentales: ¿Qué hacer?

Si se cae todo el diente permanente:

1. Busque el diente y tómelo sin tocar la raíz.
2. Lávelo con agua.
3. Colóquelo en su lugar y haga que el niño muerda un pañuelo. Si no logra colocar el diente en su lugar:
 - Colóquelo en leche o agua fría.
 - Colóquelo entre los molares inferiores y la mejilla.
 - No deje el diente en seco, ni lo envuelva.

Si se cae un trozo de diente permanente:

1. No intente volver a colocarlo.
2. Sumérjalo en agua.

Consulte al odontólogo en menos de una hora, en ambos casos.

LOS ACCIDENTES

Más vale prevenir que curar

En nuestro país, los accidentes son la principal causa de muerte en niños mayores de un año. Cada año, uno de cada seis niños atendidos en emergencias llega ahí como víctima de accidentes.

Es común pensar que los accidentes son fatalidades y que ocurren por los riesgos inevitables de la vida diaria. Sin embargo, esto es falso, ya que está demostrado que la mayoría de los accidentes se produce por errores humanos, que podrían ser evitados.

En la edad escolar los niños ya tienen una noción clara de lo que significa el peligro y pueden aprender a conocer sus propias limitaciones para considerarlas a la hora de actuar. Pero es cierto también que la mayoría de los niños a esta edad tiene espíritu aventurero. Ellos disfrutan aprendiendo actividades nuevas y experimentando con lo desconocido, y esto implica un riesgo mayor frente a posibles accidentes.

Las situaciones más frecuentes

Los tipos de accidentes más frecuentes a estas edades son los deportivos, las caídas y los que les ocurren en

la calle como peatones (mientras caminan) o cuando andan en bicicleta.

Pero existen algunos factores clave que exponen o, por el contrario, protegen al niño de posibles accidentes:

- **El hogar.** Si el niño vive en un ambiente donde las situaciones de riesgo son mayores debido a las características del hogar, los adultos debemos tener un cuidado mayor para evitar accidentes. Debemos estar atentos a las alturas, las escaleras y al mobiliario como cuchetas, entre otros. La mayor cantidad de accidentes en el hogar son en las cocinas, con las estufas o con el agua caliente.
- **El estado de ánimo de los padres.** Si estamos atravesando un momento de angustia o de nerviosismo es probable que descuidemos ciertos aspectos que quizás puedan facilitar la ocurrencia de accidentes en el hogar. Ejemplos: divorcios, mudanzas, problemas económicos y duelos, enfermedades graves, entre otros.
- **Los conflictos.** Si el niño está viviendo problemas en la escuela o está sufriendo por el nacimiento de un hermano, por ejemplo, queda más proclive a accidentes por descuidos o distracciones.

Es importante que los padres estemos muy atentos para poder notar este tipo de situaciones, de modo de poner especial cuidado en la protección de nuestros niños frente a los accidentes. Debemos conversar con nuestros hijos sobre los tipos de accidentes que pueden ocurrir y sobre las maneras de prevenirlos. Una buena forma de hacerlo es enumerar las diferentes situaciones de la vida diaria en las que pueden ocurrir estos problemas y las formas de prevenirlos.

Protejamos a nuestros hijos

En casa:

- Evitemos dejar al alcance de los niños productos tóxicos o peligrosos como medicamentos, kerosene, veneno, líquidos de limpieza o pinturas. Es bueno tener las botellas etiquetadas y evitar guardar productos peligrosos en recipientes de refrescos, ya que los niños se pueden confundir y beber de ellos, sin saber que provocan intoxicación.
- No permitamos que los niños accedan a herramientas como cuchillos, hachas, taladros o sierras.
- Impidamos que nuestros hijos corran con objetos filosos o punzantes como cuchillos, tenedores, lápices o palos.
- Guardemos muy bien los cuchillos, las navajas, los fósforos y los encendedores.
- No dejemos maquinitas de afeitar o agujas de coser al alcance de los niños.
- Evitemos andar por la casa con líquidos calientes (mate, café, agua, té), porque si se derraman accidentalmente, el niño se podría quemar.
- No permitamos que jueguen con bolsas de nylon.
- Si tenemos en casa un arma de fuego, ésta debe

estar descargada y guardada bajo llave.

- Expliquémosle a los niños cómo deben tratar a las mascotas, para evitar que éstas los muerdan o lastimen de algún modo.

En la calle:

- Expliquemos a nuestros hijos que las normas de tránsito deben ser cumplidas, y no olvidemos cumplirlas nosotros también, así nos toman como ejemplo. Debemos cruzar la calle solamente cuando el semáforo está con luz verde y por la senda peatonal. Se recomienda que recién a los 8 años los niños crucen la calle solos.
- Para subir y bajar del ómnibus, debemos esperar que éste se detenga. Además, se debe subir y bajar desde la vereda y no desde la calle. Enseñémosle esto al niño.
- Si vamos en auto, para viajar en el asiento delantero el niño debe tener 12 años o más. En el asiento delantero o trasero siempre deben usar cinturones de seguridad de tres puntos.
- Al andar en bicicleta, usar casco.

Cuando practican deportes...

- En la práctica deportiva pueden producirse lesiones. Debemos asegurarnos de que los niños realicen esta actividad en un lugar seguro y que aprendan a ser cuidadosos consigo mismos y con los demás niños.
- Cuando enseñamos a los niños a nadar, no debemos dejarlos solos en el agua.

Como padres somos responsables de educar a nuestros niños para que aprendan a medir los riesgos y a no exponerse a peligros innecesarios.



Apoya:



desarrollosustentable
ABN AMRO Bank



UNICEF Uruguay

Bulevar Artigas 1659, piso 12
Montevideo, Uruguay

Tel (598 2) 403 0308

Fax (598 2) 400 6919

montevideo@unicef.org

www.unicef.org/uruguay/spanish

