

#8

# Jugá conmigo en San Juan



Acompañar a nuestros niños en su crecimiento y desarrollo es una tarea que implica esfuerzo, dedicación, paciencia, amor y que también ofrece grandes gratificaciones. La complejidad de esta función tiene que ver con que son muchos los aspectos que se ponen en juego.

La noción de crianza lleva implícita la idea que el proceso de crecimiento y desarrollo de un ser humano no está guiado únicamente por factores biológicos, sino que resulta de una interacción compleja de factores socioculturales, ecológicos, psicológicos, genéticos y fisiológicos.

La crianza tiene dos tareas fundamentales: la educación y el cuidado de las infancias. Criar es entonces un proceso sociocultural, inserto en un contexto donde influye lo que pensamos, creemos y sentimos respecto de nuestros niños, de su crecimiento y desarrollo.

Por esto, muchos de los aprendizajes están condicionados por normas que nos rigen y que hacen posible la vida en la sociedad. Hacer pis o caca en un lugar determinado, sentado o parado, con la puerta cerrada, sin ensuciar ni ensuciarse, son cuestiones que deben aprenderse ya que son pautas necesarias para la convivencia y la aceptación social.

Por eso, aunque el control de esfínteres es un proceso biológico, en gran parte determinado por la maduración neurológica, también tiene implicancias sociales, emocionales y en el desarrollo psicológico. El control que el niño adquiere sobre su propio cuerpo y sus funciones tiene relación con el control que tendrá en otros aspectos de su vida, con su sensación de logro, la percepción de sí mismo y la confianza en sus recursos personales. Por eso es muy importante cuán respetado y validado se sienta.

No es sencillo encontrar el equilibrio entre favorecer su autonomía sin limitar su libertad. Para ello habrá que partir de reconocer en cada niño su singularidad, y acompañarlo de acuerdo a sus necesidades.

**Lic. Celina Carrascosa**

**Lic. María Victoria Orellano**

**Lic. Laura Martínez**

Revista del Programa Mis Segundos Mil Días en San Juan.  
Propiedad del Ministerio de Salud Pública del Gobierno  
de la Provincia de San Juan.  
**ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.**





## ¡Chau pañales!

Que nuestros pequeños dejen los pañales es uno de los momentos más esperados por los adultos; que acompañamos el crecimiento de un niño o niña. Incluso actualmente pasó de ser un acto privado, que se desarrollaba de manera íntima en los hogares, a ser un hecho que marca la condición de ingreso a un establecimiento educativo. Cada vez son más las escuelas que solicitan a los papás que los niños hayan logrado el control de esfínteres.

Esto no significa que todos tengamos los mismos tiempos, el mismo ritmo y las mismas necesidades, ni mucho menos los momentos evolutivos se ajusten y respondan a las exigencias de las Instituciones educativas.

Si nos centramos en el niño y sus ritmos, los adultos cuidadores podremos observar las señales que nos indicarían si está en proceso de dejar los pañales o no. Por lo general, entre los 2 años y los 3 años y medio, empiezan a demostrar con palabras o movimientos que han hecho pis o caca. Pero no nos apuremos, el que avise, no significa que está listo para sacarse los pañales; luego viene la etapa en la que identifica el hecho de estar orinando. Más tarde es capaz de identificar la señal corporal de la urgencia por hacer pis o caca y recién después estará preparado para aguantar hasta llegar al baño. Este proceso completo es diferente cada vez, pudiendo tomar semanas o meses. Por lo tanto, no es

raro que el aprendizaje se complete cerca de los 4 años e incluso más.

Por ello, lo primero que invitamos a reflexionar es que “el dejar los pañales” se trata de un proceso complejo, que implica tolerancia, paciencia, mucho respeto y acompañamiento.

En todo este recorrido los niños irán necesitando de un adulto que vaya contándoles y poniendo en palabras esas cosas raras que sienten en la pancita, y asociándolo con la posibilidad de expulsar o retener, interpretando lo que pasa en su cuerpo. «Parece que estás haciendo fuerza, ¿te duele la pancita?, ¿será que estás haciendo pis o caca?»

Es el reconocimiento y el amor de quienes lo rodean lo que va a motivar a los pequeños a emprender este proceso y al mismo tiempo se irán dando cuenta que es una manera para oponerse, determinar sobre su cuerpo, controlar lo que dan y lo que retienen, decidir.

Así van reconociendo sus deseos y necesidades, por esto necesitan de pautas claras, que estimulen su independencia y respeten los límites que ellos mismos van poniendo cuando dicen: “yo solito”, “no entres al baño”, “yo me sostengo”, “yo me limpio”, “quedate afuera”, “cerrá la puerta”. Escuchándolos podemos ir comprendiendo cuándo acercarnos y ofrecer ayuda y

cuándo tomar distancia y respetar su espacio. La intimidad, el pudor, el asco y la vergüenza son logros culturales. Se construyen de a poco y es muy importante respetarlos y estar atentos a ayudar a su mantenimiento. Si el adulto puede vivir esta separación/independencia sin angustia y a su vez favorecerla, promoverá el placer de valerse por sí mismo y de aprender también a autocuidarse.

## ¿Cómo acompañamos respetuosamente?

Estar atentos a las señales que el niño va dando, anticiparle lo que se va a hacer y lo que esperamos de él son formas de enseñarle a cuidarse y a darle el protagonismo que le corresponde. Cambiar los pañales no es un simple trámite, es una forma de cuidado en la que les transmitimos lo importante que son.

Si ya caminan, por lo general se resisten a que los acuesten. Para evitar que el cambio de pañal sea un momento conflictivo podemos hacerlo parado en un lugar en el que pueda participar activamente. El adulto también puede acomodarse a las necesidades de cada niño sin sentir que con esas pequeñas concesiones pierde autoridad.

Cuando esté en condiciones de sacarse el pañal o aceptar ir al baño, podemos proponerle utilizar el inodoro. Al

principio sólo prueba, se sienta, se mira, a veces es difícil que haga allí sus necesidades. Intentemos no insistir, retar, mantenerlo sentado un tiempo prolongado porque es una manera de forzarlo. Si el inodoro no le agrada, la pelela es una alternativa, utilizándola dentro del baño, ya que es uno de los modos de indicar que esta es una situación que requiere privacidad.

El juego siempre es el modo por excelencia de transitar cualquier aprendizaje, podemos incentivarlo proponiendo que sus muñecos vayan al baño, se sienten en el inodoro. Le ayudará a expresar sus inquietudes y comprender el proceso, poniéndonos en la voz de un muñeco podemos decir "No quiere usar más pañales, ¿te parece que lo llevemos a hacer caca en la pelela?".

No hay fórmulas únicas ni mágicas, es importante encontrar modos contenedores de acompañar, escuchar, observar y ayudar cuando lo soliciten. Mantenernos atentos y comprensivos, pretendiendo conservar la paciencia, aunque por momentos se torne más difícil y quizá necesitemos pedir también ayuda, les brindará la seguridad y confianza necesarias para tomar la iniciativa y disfrutar de cada etapa de su crecimiento.

Lic. Celina Carrascosa  
Lic. María Victoria Orellano  
Lic. Laura Martínez



## Señales para retirar el pañal de forma respetuosa, logros que se esperan en esta etapa:

### Maduración motriz

- Sube las escaleras alternando sus piernas con ayuda.
- Baja los escalones con ayuda.
- Cuando duerme la siesta, despierta seco.
- Salta con los dos pies.

### Maduración emocional

- Mucho interés en cómo orinan sus padres o sus hermanos.
- No quiere usar pañal.
- Tiene ganas de crecer.

### Maduración neurológica

- Sabe nociones básicas del esquema corporal (arriba- abajo, adelante- atrás).
- Es capaz de imitar y seguir instrucciones simples (subirse y bajarse los pantalones).
- El niño debe conocer las palabras y poco a poco irá logrando diferenciar y llamar a cada cosa por su nombre.
- Entiende para qué sirve la pelela o el inodoro.
- Señales no verbales que se está haciendo pis (se mueve, cruza las piernas, se lleva las manos al pubis), caca (se pone rojo, se encoge).

## LA HORA DEL CUENTO

LEÉ LOS CUENTOS, UNA Y OTRA VEZ, CUANTAS VECES TE LO PIDA TU HIJO. PREGUNTALE POR EL PERSONAJE DEL CUENTO Y QUE ÉL TE LO REPITA. TODO CONTRIBUYE A QUE SE FORTALEZCAN LAS CONEXIONES NEURONALES.

## NUESTRO AMIGO CERE



Escaneá este código con tu celu y escuchá el audiocuento!



HOLA YO SOY JOSEFINA Y JUNTO A MI HERMANO MATEO LES QUEREMOS CONTAR DE NUESTRO AMIGO EL CEREBRO, NOSOTROS LO LLAMAMOS CERE.

CERE CRECIÓ CON NOSOTROS DESDE QUE ESTAMOS EN LA PANZA DE MAMÁ. AL PRINCIPIO NOSOTROS NO NOS DÁBAMOS CUENTA DE SU PRESENCIA, PERO A MEDIDA QUE FUIMOS CRECIENDO MAMÁ NOS CONTÓ QUE AHÍ ESTABA NUESTRO AMIGO, Y NOS DIJO QUE TENÍAMOS QUE CUIDARLO.

NOS DIMOS CUENTA QUE ALGUNAS VECES CERE TENÍA HERMOSOS COLORES Y OTROS DÍAS

ESTABA APAGADO DESCOLORIDO. RESULTA QUE CUANDO JUGAMOS JUNTOS CERE ESTÁ MUY LUMINOSO, SE LLENA DE COLORES Y TIENE UNAS TIRITAS QUE CRUZAN DE AQUÍ PARA ALLÁ. MAMÁ NOS DIJO QUE SON LAS CONEXIONES NEURONALES QUE APARECEN CUANDO APRENDEMOS COSAS NUEVAS.

CON MATEO NOS GUSTA MUCHO VER TELE, HAY PELÍCULAS MUY DIVERTIDAS, EN ESE MOMENTO CERE ESTÁ QUIETO Y NO TIENE TIRITAS DE COLORES, QUÉ RARO PIENSO YO. MAMÁ NOS PIDE QUE APAGUEMOS Y NO PODEMOS, NOS CUESTA MUCHO. CUANDO APAGAMOS LA TELE CERE ESTÁ MUY MOVEDIZO, NO SABEMOS POR QUÉ Y LE

CUESTA MUCHO DORMIRSE, DA VUELTAS Y VUELTAS. NOSOTROS LO QUEREMOS MUCHO A CERE Y NO NOS GUSTA QUE SE PONGA ASÍ, POR ESO VAMOS A TRATAR DE JUGAR MÁS AL AIRE LIBRE PORQUE NOS DIMOS CUENTA QUE ADEMÁS DE LLENARSE DE COLORES, ESTÁ VARIOS DÍAS COLORIDO, ESTÁ TRANQUILO Y ESO ES GENIAL.

TAMBIÉN MAMÁ NOS DIJO QUE LO QUE COMEMOS AYUDA A CERE A APRENDER MEJOR, A ESTAR ATENTO, POR EJEMPLO, ES MUY BUENO COMER HUEVOS, CEREALES, NUECES, FRUTAS, VERDURAS Y TOMAR MUCHA AGUA, LAS GASEOSAS Y LOS DULCES NO LE HACEN BIEN A CERE.

ÉL SE LLENA DE COLORES CUANDO ALMORZAMOS EN FAMILIA, ¡QUÉ LINDO ES ESO! CHARLAMOS, LE CONTAMOS A NUESTROS SERES QUERIDOS LO QUE HICIMOS EN EL DÍA. MATEO HACE MONERÍAS Y NOS REÍMOS MUCHO. TODOS NOS ESCUCHAMOS Y CONOCEMOS LO QUE LE GUSTA Y LO QUE NO LE GUSTA AL OTRO. LA COMIDA ES MUY RICA PERO MÁS LINDO ES COMER EN FAMILIA.

HAY ALGO MUY IMPORTANTE QUE VOY APRENDIENDO MIENTRAS CONOZCO A CERE: LE

ENCANTAN LOS CUENTOS. YO NO SE LEER, PERO ME LOS CUENTA MI ABUELA, O ME INVENTO UNA HISTORIA CON LAS IMÁGENES QUE VOY VIENDO Y SE LO CUENTO A MATEO. CERE SE LLENA DE COLORES Y TIRITAS ESPECIALES. ¡REALMENTE ESTÁ APRENDIENDO MUCHO!

Y POR ÚLTIMO LES CUENTO EL GRAN SECRETO DE CERE, LOS MEJORES COLORES, NUNCA VISTOS Y CON LA MAYOR CANTIDAD DE TIRITAS, LAS VEMOS CUANDO NOS ABRAZAMOS EN FAMILIA Y NOS LLENAMOS DE BESOS PORQUE NOS QUEREMOS MUCHO. AUNQUE MAMÁ ESTÉ CANSADA, AUNQUE NOS HAYAMOS PORTADO MAL, AUNQUE PAPÁ LLEGUE GRUÑÓN DE TRABAJAR, NOS ABRAZAMOS TODOS Y ESO NOS DA MUCHA PAZ Y ALEGRÍA.

EL GRAN SECRETO DE CERE ES QUE MÁS APRENDEMOS CUANTO MÁS NOS DEMOSTRAMOS AMOR, PORQUE CON AMOR ESTAMOS SEGUROS QUE PODEMOS CON TODO LO QUE NOS PROPONGAMOS. PORQUE CON AMOR NO DEJAREMOS QUE NOS HAGAN DAÑO Y CUIDAREMOS A NUESTRA FAMILIA Y AMIGOS.

ES GENIAL TENER A CERE COMO AMIGO, CUÁNTAS COSAS APRENDEMOS JUNTOS PARA CRECER SANOS Y FELICES.





## ÑOQUIS RELLENOS

### Ingredientes:



1 envase de Premezcla de Ñoquis de Zapallo La Solución



1 huevo



Espinaca / acelga



Zanahoria



Aprovechemos esta receta para invitar a nuestros niños a cocinar con nosotros.

Amasar ñoquis, jugar con harina, disfrutar de ese momento en familia ayuda en su crecimiento y desarrollo.

Nos animemos a compartir estos momentos con los más pequeños de la casa.

### Preparación en familia:

Reconstituir la masa como lo indica el envase. Dejar reposar 5 minutos.

Tomar bolitas, hacer un huequito y rellenar.

Cocinar como de costumbre.

### Para el relleno:

Cortar las hojas verdes bien chiquitas, agregarle 2 cucharadas de zanahoria rallada y cocinar en un poquito de agua.

Cocinar y dejar enfriar

NO AGREGAR SAL

ACTIVIDAD DESDE LOS

**2 AÑOS**

LOS NIÑOS SE SIENTEN ATRAÍDOS POR LAS ACTIVIDADES CON AGUA. LES ENCANTA EL PROCESO DE VERTER, LAVAR Y TRANSFERIR AGUA. LA CONCENTRACIÓN DE UN NIÑO PUEDE MANTENERSE DURANTE LARGOS PERÍODOS DE TIEMPO, SIMPLEMENTE VERTIENDO LÍQUIDO DE UN RECIPIENTE A OTRO.



## TRASVASE DE LÍQUIDOS

Con el agua, podemos jugar con un embudo o con dos vasos. Así el niño tendrá el “control”, cuánta cantidad de agua pasa por el embudo y cuándo “cortarla”; esto refuerza la idea de continencia.



### Actividad de trasvase de líquido.

Le pedimos a nuestro pequeño que trasvase el agua. El niño tiene que distribuir el contenido de la jarra entre varios recipientes, estimulando de esta manera su concentración.





ESTE JUEGO FAVORECE EL CONTROL DE LA CACA.

## JUGAR CON BARRO

La actividad consiste en agregar agua en un piso de tierra, el niño con una cuchara puede comenzar a ablandar la tierra y formar barro para manipularlo.  
Juntos formamos distintas figuras.

**“EL BARRO ES EL PRÍNCIPE DE LOS JUGUETES, PORQUE NO ES NADA Y PUEDE SERLO TODO”**

**FRANCESCO TONUCCI**



## TESTIMONIOS Y CONSULTAS

Te invitamos a que así  
como Leti lo hizo, nos envíes  
tu testimonio o tus preguntas.

Contacto:  
[jugaconmigoensanjuan@gmail.com](mailto:jugaconmigoensanjuan@gmail.com)

“

*Cuando yo pensaba que Fausto ya tenía que dejar de usar pañales porque estaba por cumplir 2 años, me puse muy ansiosa. Comencé a consultar con amigas para conocer cómo habían hecho ellas y me dijeron que yo me iba a dar cuenta cuando él ya esté listo.*

*Y es verdad, mi hijo comenzó a tener conductas como bajarse el pañal, o a decirme “acá se hace pis”.*

*Entonces un día decidí explicarle adonde se hace pis, y le saqué el pañal, hubo días que se orinó encima, hasta que comenzó a ir al baño. En la noche lo hice más adelante. Él tenía 2 años y 6 meses.*

*El control de la caca fue más difícil, comenzó a estreñirse porque él decía que no quería defecar, no quería usar la pelela, me decía “es cochino, apesta, me duele”.*

*Yo siento que me jugaba en contra saber que mi propio control de esfínteres me costó mucho, según me contó mi mamá: por eso me parece importante no sentirse condicionada por eso, saber que cada niño es diferente y no tener miedo a los tiempos de nuestro hijo.*

*Ahora con 3 años y 1 mes puedo decir que lo logró.*

*Hablar con amigas, compañeras del trabajo y con la pediatra me permitió no apurarme en el proceso sino dejar que eso suceda cuando él decidió que sucediera.*

*Leti, mamá de Fausto*

Leti, muchas gracias por tu testimonio.

Es importante darse cuenta que el dejar los pañales requiere de un proceso fisiológico y madurativo, y acelerarlo es contraproducente.

Cada mamá, papá o cuidador conoce al niño y se dará cuenta de las señales que le dan, la clave es acompañarlo, esperarlo y escucharlo, con mucha paciencia.

Las exigencias, presiones y frustraciones que genera este logro en el adulto no le ayudan al niño.

Reconocerlas, trabajarlas y no transmitírselas a nuestro hijo, es una responsabilidad. Podemos decir que “sería como apurar a una oruga a convertirse en mariposa”. Si un niño está aprendiendo a caminar y nosotros en vez de acompañarlo lo tomamos de la mano y lo hacemos caminar forzosamente, vamos a lograr que el niño se sienta inseguro y podemos retrasar el proceso.

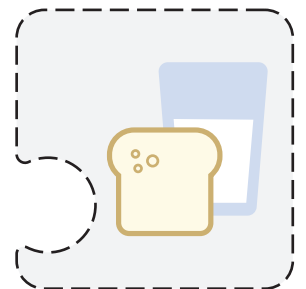
Por eso lo mejor es observar a nuestro hijo sin realizar comparaciones. Cada paso, cada etapa va abriendo camino a nuevas habilidades y logros al tiempo de cada niño.

Esperar, contener, acompañar, he aquí el gran secreto de la crianza.

LAS ACTIVIDADES DE LÓGICA Y CORRESPONDENCIA LES PERMITEN A LOS NIÑOS COMPRENDER A QUÉ FICHA O PIEZA LES CORRESPONDE SU COMPAÑERA. LA LÓGICA ENTRE LAS PIEZAS PUEDE RESULTAR ALGO SENCILLO PARA LOS ADULTOS. POR EJEMPLO SI TENEMOS LA FIGURA DE UN PINTOR Y DEL OTRO LADO, SABEMOS QUE A ÉSTE LE CORRESPONDE LA PIEZA DEL PINCEL. PERO ESTA ASOCIACIÓN NO ES ALGO NATURAL PARA LOS NIÑOS POR LO QUE DEBEMOS AYUDARLES A QUE LOGREN DICHA CORRESPONDENCIA.

## ASOCIACIÓN LÓGICA

**Pegamos sobre una cartulina y luego recortamos las fichas para comenzar a jugar. Juntar cada ficha con la que corresponda.**



CON EL JUEGO COMPARTIDO PADRES E HIJOS INTERACTÚAN DE UN MODO ÚNICO, ALGO QUE LES APORTA SEGURIDAD A LOS MÁS PEQUEÑOS.

ESTAS ACTIVIDADES HACEN VIVIR SITUACIONES POSITIVAS DE APEGO.

## JUGAMOS EN FAMILIA Hoy nos disfrazamos

**Colocamos en una caja ropa o calzado de mamá, papá, los abuelos.**

**Invitamos a toda la familia a divertirnos un rato. Cada uno toma una prenda, se la coloca imitando al dueño de esa prenda. Por ejemplo, el sombrero del abuelo: imito al abuelo.**

**Al finalizar nos sacamos fotos y ponemos música divertida para bailar juntos.**



Jugá  
conmigo  
en San Juan

#8



Cada vez que veas  
un código QR

acercá tu teléfono con la cámara para  
poder completar actividades, tener  
nuevas propuestas, bajar material,  
escuchar un audiocuento, etc.

COMUNICATE  
CON NOSOTROS

WHATSAPP:  
264 6301111

jugaconmigoensanjuan@gmail.com

www.mildias.sanjuan.gob.ar

TELÉFONO MATERNO INFANCIA SALUD PÚBLICA  
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiassj

PODÉS ENVIARNOS SUGERENCIAS,  
DUDAS Y COMPARTIR CON NOSOTROS  
FOTOS DE LAS ACTIVIDADES QUE VAN  
REALIZANDO JUNTO A TUS HIJOS.

¡HASTA  
LA PRÓXIMA!



MIS SEGUNDOS



DÍAS  
EN SAN JUAN