

Crecimiento y Desarrollo, de Cero a Tres Años de Edad: Lo que los Padres Necesitan Saber

El desarrollo humano es un proceso de crecimiento y cambio físico, conductual, cognitivo y emocional que dura toda la vida. En las etapas tempranas de la vida; de la primera infancia a la niñez, de la niñez a la adolescencia y de la adolescencia a la adultez; ocurren cambios enormes. Durante todo este proceso, cada persona desarrolla actitudes y valores que guían sus elecciones, relaciones e interpretaciones.

La sexualidad es también un proceso que dura toda la vida. Los bebés, niños, adolescentes y adultos son seres sexuales. Del mismo modo que es importante enriquecer el crecimiento físico, emocional y cognitivo de un niño(a), es también importante sentar las bases para el crecimiento sexual de un niño(a). Los adultos tienen la responsabilidad de ayudar a los niños a comprender y aceptar su sexualidad en desarrollo.

Cada etapa del desarrollo abarca marcadores específicos. Las siguientes directrices de desarrollo se aplican a la mayoría de los niños en este grupo de edad. Sin embargo, cada niño(a) es una persona individual y puede llegar a estas etapas de desarrollo antes o después que otros niños de la misma edad. Cuando surgen inquietudes sobre el desarrollo específico de un niño, los padres o personas a cargo de su cuidado deberían consultar al médico o a otro profesional de desarrollo infantil.

Desarrollo físico

La mayoría de los niños de cero a tres años de edad:

- Doblarán su altura entre el nacimiento y los tres años
- Triplicarán su peso entre el nacimiento y los tres años
- Le saldrán dientes y desarrollarán la capacidad para comer alimentos sólidos
- Desarrollarán el 75 por ciento de su capacidad cerebral
- Aprenderán a gatear y a caminar
- Desarrollarán habilidades motrices gruesas como correr, saltar y subir escaleras
- Comenzarán a quitarse y ponerse la ropa
- Comenzarán a controlar sus funciones fisiológicas a través del aprendizaje del uso del baño

Desarrollo cognitivo

La mayoría de los niños de cero a tres años de edad:

- Aprenderán destrezas de comunicación y del lenguaje y progresarán desde el uso de palabras simples a frases y a oraciones completas
- Desarrollarán su imaginación y comenzarán a crear escenarios y amigos imaginarios
- Entenderán el mundo principalmente a través de su familia
- Comenzarán a interactuar con sus pares por medio de la imitación [No obstante, algunos niños de esta edad no juegan directamente unos con otros, suelen participar en juegos paralelos].
- Pensarán de forma concreta, retendrán cierta información y procesarán la información principalmente a través de los cinco sentidos: viendo, tocando, oyendo, probando y oliendo
- Se identificarán y comenzarán a imitar al padre de familia o guardián de su mismo sexo

- Comenzarán a entender las diferencias entre masculino y femenino (diferencias de sexo y roles de cada sexo)
- Imitarán el lenguaje y las conductas de los adultos de confianza

Desarrollo emocional

La mayoría de los niños de cero a tres años de edad:

- Desarrollarán su confianza en las personas a cargo de su cuidado que satisfagan sus necesidades, como responder cuando el niño(a) tenga hambre, esté mojado, etc.
- Comenzarán a probar la independencia y explorarán los límites, pero todavía buscarán la cercanía con la persona que esté principalmente a cargo de su cuidado
- Tendrán relaciones principalmente con los miembros de la familia, que son las personas más importantes en la vida del niño(a) en este momento
- Demostrarán sentimientos físicamente, por ejemplo darán besos y abrazos para mostrar amor y golpearán para mostrar enojo
- Llegarán a dominar la idea de estar contentos, tristes o enojados, pero generalmente elegirán expresar las emociones físicamente más que verbalmente [Los “terribles dos años de edad” ocurren cuando un niño está desarrollando un sentido de sí mismo como algo distinto a lo que lo rodea y distinto a los demás y expresa esta individualidad diciendo “no” e insistiendo en hacer las cosas por sí mismo].

Desarrollo sexual

La mayoría de los niños de cero a tres años de edad:

- Serán curiosos y explorarán su propio cuerpo y el de los demás
- Tendrán una erección o una lubricación vaginal
- Tocarán sus genitales por placer
- Hablarán abiertamente sobre su cuerpo
- Podrán decir y entender, cuando se les enseñe, los nombres apropiados para las partes del cuerpo (cabeza, nariz, estómago, pene, vulva, etc.)

Lo que las familias necesitan hacer para criar niños sexualmente saludables

A fin de ayudar a que los niños de cero a tres años de edad desarrollen una sexualidad saludable, las familias necesitan:

- Ayudar a que los niños se sientan bien respecto a todo su cuerpo. Las personas a cargo del cuidado del niño deben nombrar todas las partes del cuerpo con precisión y expresar que el cuerpo y sus funciones son naturales y saludables.
- Tocar y consolar a los niños con frecuencia para ayudarles a comprender el amor y cómo puede ser compartido. Satisfacer las necesidades de los niños también les ayuda a desarrollar confianza.
- Ayudar a que los niños comiencen a entender la diferencia entre conductas públicas y privadas y que ciertas conductas, como hurgarse la nariz o tocarse los genitales, son privadas.
- Enseñarles sobre las diferencias anatómicas entre los niños y las niñas al mismo tiempo que se les indica que los chicos y las chicas son igualmente especiales.
- Enseñar a los niños que pueden decir no al toque no deseado, sin tener en consideración quien esté tratando de tocarlos y que tienen derecho a ser respetados cuando dicen que no.
- Describir los procesos fisiológicos, como embarazo y nacimiento, en términos muy sencillos.
- Evitar la vergüenza y la culpa sobre las partes del cuerpo y las funciones fisiológicas.