

## **Los años escolares: El desarrollo biosocial.**

### **Un tiempo saludable**

Los factores géticos y evolutivos son protectores y ayudan a que los niños entre 7 y 11 años sean el grupo de personas más saludables. Tienen menos posibilidades de morir o enfermar o lesionarse gravemente. Incluso los accidentes no intencionales y el maltrato físico grave.

Durante la tercera infancia los padres pueden relajarse un poco porque los niños son capaces de cuidarse solos. En realidad la mayoría prefieren jugar sin presencia de adultos.

### **La talla y las proporciones normales.**

Los niños crecen lentamente entre los 7 y los 11 años. El aumento proporcional es menor.

El crecimiento varía, ya que después de los genes, el género y la nutrición. Desde los 7 hasta los 11 años, los niños bien nutridos aumentan de 2 a 3 Kg. La subnutrición no desaparece con la edad ni ocurre solo en los países pobres.

Sin embargo, en condiciones normales los niños en edad escolar se alimentan bien y crecen fuerte. Van adelgazando a medida que crecen y los músculos también se fortalecen.

### **La obesidad infantil.**

Más precisamente, para tener **sobrepeso** hay que superar el 20% del peso ideal para la salud y la altura, y la **obesidad** corresponde al 30% o más de este punto de referencia.

Para los niños, la obesidad reduce el ejercicio y aumenta la tensión arterial; lo que provocara graves problemas de salud en la adultez media, enfermedades cardíopatías, cerebro vasculares y diabetes. Aunque sus causas son anteriores a estos años y sus consecuencias se extienden durante toda la vida, la obesidad se trata aquí fundamentalmente porque cualquier cosa que haga el niño tenga una apariencia diferente constituye una carga social y emocional muy pesada durante los años escolares.

El tema del sobrepeso o la obesidad ha cambiado a través del tiempo. Antes, tener una capa de grasa corporal implicaba que uno estaba protegido contra el hambre y era sinónimo de bienestar, salud y una muy buena situación económica. Y los buenos hijos eran gordos y felices.

Existen muchas razones por las que un niño puede pesar más que otro:

- Diferencias genéticas.
- Factores ambientales, en los q figuran lo siguiente:
  - ◆ La falta de ejercicio: El cuerpo es una máquina que utiliza energía en todo momento, y el equilibrio entre las calorías gastadas en la actividad y las calorías consumidas determina que aumente o se pierda peso.
  - ◆ Los alimentos de calidad deficiente: Las comidas que aparecen en los anuncios de la televisión, tiene un alto nivel de grasas y azúcar y son bajas en nutrientes.
  - ◆ Ver la televisión: Los niños se mueven menos y comen más mientras están frente el televisor.
  - ◆ Los valores culturales: Todas las festividades se celebran con comidas que no son saludables.

Las dietas intensivas no son la respuesta, por varias razones:

- Desencadena cambios fisiológicos.
- Las dietas severas impiden el crecimiento y dañan la salud durante al infancia.

Tampoco son buenas las amenazas y los sobornos. La mejor manera que los chicos obesos puedan adelgazar es aumentando su actividad física, las cuales los adultos tienen que estimular.

Los hábitos de salud adecuados pueden influir incluso en la tendencia genética hacia la obesidad.

### **El desarrollo de las habilidades motoras.**

En parte porque durante la niñez crecen más lentamente, muchos niños mejoran mucho sus habilidades para controlar sus cuerpos. Los niños en edad escolar pueden dominar casi todas las habilidades básicas, algunas veces con mucha gracia y precisión, mientras no se requiere demasiada fuerza o un buen cálculo de la velocidad y la distancia.

Todas las habilidades motoras necesitan destreza, algunas requieren un tamaño corporal y un nivel de maduración cerebral determinados.

### **La influencia del género y de la cultura.**

Los niños y las niñas tienen casi las mismas habilidades físicas, aunque los niños tienden a tener mayor fuerza en los brazos y las niñas mayor flexibilidad. Las diferencias biológicas entre los sexos son mínimas. El hecho que por lo general no lo hagan no es porque no estén capacitados para aprender sino porque el contexto social les desanima.

Las influencias culturales hacen que alrededor de los 4 años, y esto va en aumento hasta los 12 años, las diferencias de género en los patrones de juego son notables. Los niños tienden a jugar en grupos relativamente grandes, donde se desarrolla actividades con conflicto, rivalidad y habilidades motoras gruesas. Por el contrario, las niñas sus grupos son más pequeños y las habilidades motoras q desarrollan son más finas.

La política nacional también afecta el desarrollo de habilidades motoras.

Lamentablemente, muchos deportes que los adultos valoran, demandan justamente las habilidades que son más difíciles para los niños y ponen más el acento en ganar que en lo que los chicos quieren. Por eso, salvo para los que tienen talento o los más decididos, la desilusión continua y la vergüenza puede llevarlos a dejar el juego.

### **Las variaciones genéticas.**

Las diferencias hereditarias también afectan el desarrollo de las habilidades motoras.

Los adultos necesitan brindar una motivación extra y más tiempo a los niños que tienen menos aptitudes naturales. El 6% de los niños tiene discapacidad en la coordinación motora. La práctica y la paciencia son muy importantes durante el desarrollo del cerebro que es la base de odas las aptitudes de al tercera infancia.

El apoyo cerebral para el desarrollo motor.

El cerebro proporcionalmente grande en el nacimiento, continúa creciendo con más rapidez que el resto del cuerpo infantil y alcanza el tamaño adulto aproximadamente a los 7 años. No solo están funcionando las áreas básicas de la corteza sensorial y motora sino también las áreas espacial, del lenguaje, la lógica y la memoria que llegan a otras neuronas a medida que se acumulan las experiencias.

En la infancia temprana, la regulación emocional, la teoría de la mente y la coordinación izquierda-derecha comienza a surgir a medida que el cuerpo calloso va madurando y conecta los dos hemisferios cerebral y a medida que la corteza prefrontal planifica, controla y evalúa todos los impulsos desde diversos sectores del cerebro.

La tercera infancia, se hace evidente tanto en el desarrollo motor como cognitivo, que están neurológicamente conectados uno con el otro. También se hace evidentes otros dos progresos en la función cerebral:

–Habilidad para ocuparse de la información de muchas áreas del cerebro al mismo tiempo. Estas múltiples demandas para la acción y la inacción desde diferentes partes del cerebro exceden la capacidad de un niño de 3 años, quien solo puede atender un aspecto de la situación. El niño mayor, más reflexivo y competente, debe elegir y coordinar los impulsos simultáneos de todas las partes del cerebro, desarrollando una sistema cortical a gran escala. Esta coordinación requiere una mielinización amplia y una producción aumentada de neurotransmisores.

–La automatización, un proceso por el cual los pensamientos y las acciones se repiten en una secuencia tan frecuentes que se convierten en automáticos y ya no necesitan un pensamiento muy consciente. Esta cada vez es más fácil y rápida a medida que la maduración cerebral acelera las señales entre una parte del cerebro y otra. También hay personas que son capaces de realizar esta automatización ya que poseen un problema global de tensión

Los hábitos motores, la coordinación y la ejecución de tareas complejas, se benefician de las conexiones formadas en el cerebro; poco a poco el procesamiento cerebral se va haciendo más rápido y más eficiente.

Cuando no se lo limita, el juego de acoso y derribo aumenta entre los varones desde la infancia temprana hasta la tercera infancia, ayudando no solo a las habilidades motoras sino tal vez también a la regulación e interpretación de las emociones.