



Mi Universidad

Cuadro sinóptico.

Nombre del Alumno: Lesly Merari Utrilla López.

Nombre del tema: Cambios físicos, fisiológicos y sociales.

Nombre de la Materia: Psicología evolutiva.

Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarran Santos.

Nombre de la Licenciatura: Psicología.

Cuatrimestre: séptimo.

Cambios físicos, fisiológicos y sociales

Estatura, peso y apariencia

- Primera infancia
 - Los niños y las niñas pierden su aspecto regordete y empiezan a tomar la apariencia más delgada y atlética de la infancia.
 - Las barrigas típicas de los tres años se estilizan a medida que se desarrollan los músculos abdominales, El tronco se alarga y también lo hacen los brazos y las piernas; las cabezas son todavía relativamente grandes.
- Diferencias dependiendo el sexo
 - Los niños muestran una amplia gama de diferencias individuales, basadas en el sexo. Los niños tienden a tener más músculo por libra de peso en el cuerpo que las niñas, mientras que ellas tienen más tejido adiposo. El crecimiento de las niñas tiende a ser más rápido que en los niños.

Cambios estructurales y sistémicos

- Los cambios en la apariencia de los niños pequeños reflejan algo de los importantes desarrollos internos
 - A) El crecimiento esquelético y muscular progresa haciendo más fuertes a los niños
 - B) Los cartílagos se convierten en huesos más rápidamente y se vuelven más duros para dar a los niños una forma más firme y proteger los órganos internos.
- Estos cambios, coordinados por el cerebro y el sistema nervioso que están en proceso de maduración
 - Permiten la proliferación de las destrezas motrices de los músculos gruesos y finos.
- Capacidades crecientes de los sistemas respiratorio y circulatorio
 - Aumentan el vigor físico y, junto con el sistema de inmunidad en desarrollo, conservan saludables a los niños.

Nutrición

- ¿Por qué una buena nutrición?
 - Para los bebés infantes y para los que empiezan a caminar, el crecimiento y la salud apropiados dependen de una buena nutrición.
- Señales de una buena nutrición en los niños
 - Un niño lleno de energía, con buen tono muscular, ojos y cabellos brillantes, y con la habilidad de recobrase rápidamente de la fatiga, muy probablemente tendrá una nutrición adecuada.
- Alimentos y sus nutrientes
 - Proteínas: pescado, el queso o los huevos, carne, entre otros.
 - Vitamina A: zanahoria, espinaca, yema de huevo o de leche entera.
 - Vitamina C: se puede obtener de las frutas cítricas, tomates y de los vegetales de hojas verdes.

Destrezas motrices

- Los niños entre los 3 y los 6 años hacen avances importantes en el desarrollo motriz.
- Los niños de tres años pueden realizar muchas actividades que hace dos años no podían. Con sus huesos y músculos más fuertes, con mayor fortaleza en los pulmones y mejor coordinación entre los sentidos, las extremidades y el sistema nervioso central, puede hacer más y más cosas.

Coordinación de los músculos gruesos

- Las destrezas motrices que van más allá de los reflejos de la infancia son prerequisites para los deportes, el baile y otras actividades que empiezan durante la preadolescencia y que pueden durar toda la vida.
 - A) A los tres años, caminar en línea recta y pararse en un pie.
 - B) Cuatro años, saltar en un pie o tomar cosas.
 - C) Al cumplir cinco años, saltar o aprender a patinar.

Coordinación óculo-manual y de los músculos finos

- Proceso
 1. A los tres años, mejora de los trazos, ahora no solo se garabatea, sino que es posible realizar figuras concretas.
 2. A los cuatro años, se puede hacer diseños más complejos, cortar figuras, doblar hojas, comenzar a escribir letras toscas.
 3. A los cinco años, ensartar cuentas en un hilo o copiar un cuadrado.
- Independencia
 - Cuando alcanzan el control de sus músculos finos, los niños son capaces de atender más sus necesidades personales y, por tanto, ya tienen idea de lo que es ser competente e independiente.



Referencia consultada:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/ec82d852560b0bf21e7d4563c4f83480.pdf>