

Crianza Justo

27-28 Meses



a Tiempo

Evite que su niño se ahogue quitándole objetos pequeños.

Su niño explorará su mundo poniéndose en la boca todo lo que pueda agarrar. Estas son algunas maneras en las que usted puede ayudar a su pequeño a evitar que se ahogue:

- Nunca deje objetos pequeños al alcance de su niño aunque sea por un momento.
- No le dé de comer a su niño pedacitos duros de cualquier tipo de alimento.
- Quite los objetos pequeños que pudiera haber en el piso, para que su niño no los pueda agarrar cuando esté jugando.
- No deje que su niño corra con comida en la boca.

Ayude a su pequeña a crecer saludable y lista para el éxito.

Su niña está pendiente de todo y usted está ocupado(a) persiguiéndola, protegiéndola y guiándola. Con toda esta actividad y estrés puede ser difícil recordar que estos primeros tres años son unos de los momentos más importantes en la vida de su niña.

Lo que está haciendo ahora ayuda a su niña a crecer sana y lista para el éxito.

- Tómese un tiempo de descanso cuando pueda y tórnese con otras personas para cuidar de sus niños cuando necesite relajarse.
- Disfrute del desarrollo de su niña y celebre sus logros con ella.
- Prémiese ustedes mismos(as) por las cosas que logran y no sean duros con ustedes mismos(as) cuando cometan errores. Todos los padres cometen errores.
- Por ahora, haga todo lo que usted pueda por disfrutar y sacar provecho de estos años tan importantes.



¿Qué se siente tener 27 y 28 meses de edad?

Algunos niños empiezan a hacer cosas antes o después de cómo se describen en este documento.

La mayoría de las diferencias son normales. Enfóquese en lo que su niño puede hacer y entusiásmese por cada nueva habilidad que desarrolle. Si usted nota que su niño está atrasándose en una o más áreas por varios meses, circule las cosas que su niño no puede hacer. Observe y anote las cosas que su niño puede hacer. Use esta lista para hablar con su médico acerca del desarrollo de su hijo.

Cómo hablo

- Estoy empezando a usar palabras en plural, como gatos y perros, en lugar de gato o perro.
- Todavía uso mucho la palabra "no" para mostrarte qué tan independiente soy.

Cómo crezco

- Estoy empezando a hacer cosas más difíciles con las manos, como girar la chapa de una puerta.
- Puedo subir y bajar las escaleras apoyándome en algo.
- Estoy empezando a saltar y hasta tal vez pueda hacerlo con un solo pie

Cómo me siento

- Me gusta mucho cuando me hablas con cariño.
- Me gusta hacer cosas para complacer a los adultos que me quieren.
- Tal vez pueda no ceder a tus besos y abrazos, pero me gusta cuando me demuestras que me quieres.
- Quiero hacer más de lo que en verdad puedo hacer. Esto puede hacerme enojar o sentir decepcionado.
- Necesito que tengas las mismas reglas siempre para que yo las pueda seguir.

Cómo entiendo

- Puedo encontrar objetos que son parecidos.
- Entiendo que algunas cosas son mías.
- Puedo identificar fotografías apuntando hacia ellas.
- Estoy empezando a decir los nombres de objetos que conozco.
- Necesito que me recuerden y repitan las reglas.

Las recompensas o premios con comida pueden llevar a una mala dieta alimenticia alta en azúcar y grasa.

“Si te portas bien en la tienda, te compro un dulce.” “Sé buena niña en casa de abuelita y te compro un helado.” Es muy tentador usar la comida como medio para controlar el comportamiento de su pequeña, pero puede resultar peor. Pronto su niña creerá que los alimentos que a ella le gustan son los que usted usa como premios o sobornos.

Estos alimentos son casi siempre altos en azúcar o grasa, o ambos, como los dulces, los pasteles, las galletas, las papitas fritas y la nieve o helado. Al ir creciendo, su niña tendrá más control sobre lo que ella come. Si ella elige alimentos altos en azúcar o grasa, entonces su dieta no la mantendrá saludable.

Muchas veces los padres tienen buena intención cuando dicen, “No puedes comer postre hasta que te termines todas las verduras.” Ellos creen que están haciendo bien al hacer que su niña coma las verduras. Pero lo que

su niña escucha es “Tienes que comerte las verduras ‘que saben mal’ para poder comerte el postre ‘que sabe rico.’”

Usted no quiere que su niña piense que ningún alimento saludable es ‘malo’ o ‘sabe mal’. Déjela comer postre. Usted puede hacer que el postre sea algo bajo en grasa y azúcar como una paleta de hielo hecha con jugo de fruta.



CONSEJOS:

Para obtener información que le ayude a seleccionar una variedad de alimentos visite la página www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html (disponible solamente en inglés)

- No use los alimentos, incluso alimentos nutritivos, como soborno o premio.
- Aliente a su pequeña a comer una amplia variedad de alimentos para que pueda recibir todos los nutrientes que ella necesita para su crecimiento y buena salud.
- Déjele saber cuando usted está contento(a) con lo que ella hace. “No hiciste berrinche en la tienda. Fuiste muy paciente.” Esta es una mejor recompensa que un dulce o postre por que ayuda a su niña a aprender a cómo comportarse.

Deje que su niña decida si es zurda o diestra.

Pregunta: Mi hija se alimenta y alcanza los juguetes con su mano izquierda. Yo no quiero que sea zurda, pero he escuchado que si trato de evitar que use su mano izquierda esto puede causarle problemas. ¿Debo intentar hacer que use su mano derecha?

Respuesta: La mayoría de los niños cambian de mano varias veces antes de tener preferencia y decidirse por una. La palabra clave en este caso es preferencia. La mayoría de los niños tienen preferencia a usar la mano izquierda o la mano derecha, pero algunos tienen la misma habilidad en ambas manos durante toda su vida.

- No trate de forzarla a usar su mano derecha. La preferencia en usar las manos, pies y ojos se manifiesta en el cerebro de los niños al nacer. Si usted presiona a su niña a que cambie su preferencia, ella podría sentirse confundida.
- Forzarla a cambiar de mano podría también afectar la confianza que tiene en ella misma y su aprendizaje.

La batalla por la independencia de su pequeño puede ser una situación en la que todos salgan ganando.

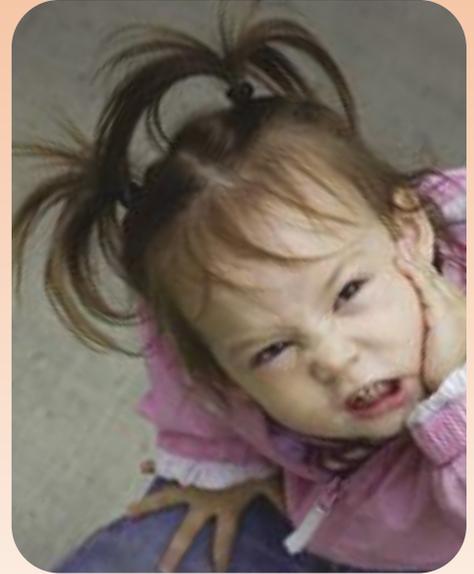
Su pequeño está creciendo y quiere ser más independiente y esto pudiera ser una gran fuente de estrés. Algunas veces usted pudiera sentir que está en guerra con su niño tratando de ganar cada batalla.

Cuando usted es quien gana, su niño podría responder peleando aún más fuerte. Cuando él gana, usted pudiera sentirse enojado(a), derrotado(a) o culpable. En algunas batallas, ambos pierden y se sienten enojados y molestos.

Maneje estas batallas de tal manera que ambos salgan ganando. Tal vez no pueda hablar de compromiso con un niño de 2 años que está siendo

terco y testarudo, pero puede encontrar la manera en la que ninguno de los dos termine sintiéndose como un perdedor. Si usted se rehúsa a estar en medio de una batalla, entonces ni su niño ni usted pueden perder.

- Por ejemplo: Susy quiere que le lean un cuento y usted quiere que tome la siesta. Tal vez Susy pudiera escoger el cuento que quiere que le lean antes de dormir la siesta y usted se lo puede leer cuando termine su siesta; o tal vez pueda leerle la mitad del cuento antes de la siesta y la otra mitad después.



- Supongamos que Pedrito quiere ayudarle a decorar el pastel que acaba de hornear y usted quiere hacerlo sola. Tal vez pueda darle a Pedrito un quequito o una galleta para que él la pueda decorar solito mientras usted decora el pastel grande.



Los niños pequeños le demuestran y dicen que lo/la quieren. Disfrute y agradezca estos sentimientos. Usted también querrá mostrar su afecto y amor hacia su niño, con palabras y abrazos.

Algunas veces los niños dicen y actúan como si no lo/la quisiera a usted. Estas palabras y acciones

Es normal que los niños pequeños digan “te quiero” Y “te odio”.

provocadas por el enojo pueden ser difíciles de aceptar. Es mucho más bonito escuchar “Te quiero” que “Te odio”; ambos tipos de sentimientos son muy comunes en los niños pequeños. Estas expresiones de sentimientos negativos son parte de su crecimiento.

- El enojo de su pequeño es normal y pasará con el tiempo. Demuéstrele a su niño que usted lo quiere aun cuando él está enojado con usted y que está bien sentirse enojado. Diga algo como, “Yo sé que ahorita estás enojado. Está bien que me digas que te sientes molesto.”

- Actuando con firmeza evite que su niño convierta sus sentimientos en acciones de enojo como morder, patear y pegar.
- No ceda ante exigencias sin sentido simplemente por evitar un berrinche o un arrebato causado por el enojo de su niño. Hable con él cuando esté más calmado y averigüe qué es lo que lo está haciendo sentirse enojado o molesto.
- Sea paciente con su niño; la relación buena y amorosa que tiene con él hará que los momentos de enojo sean más cortos.

Haga que el aprendizaje sea divertido jugando y hablando con su niña.

¿Le gustaría iniciar una escuela en su casa? Esta escuela no sólo está en su casa – es su casa, su familia y sus actividades diarias.

Quizá usted diga, "Pero yo no sé cómo enseñar." Usted no necesita un grado universitario, certificaciones o años de experiencia. Sólo necesita recordar algunas reglas básicas:

- Los primeros y más importantes maestros en la vida de un niño son sus padres.
- Esté alerta a las nuevas situaciones a las que su niño se enfrenta cada día.
- Invente juegos de aprendizaje cortos y simples varias veces durante el día.

¡El secreto para ser un(a) gran maestro(a) es hacer el aprendizaje algo divertido! Enséñele a su niño jugando y hablando con él de manera cariñosa y amorosa.



- Enséñele los colores: Mientras prepara la mesa para comer o cenar, háblele de los platos rojos o el mantel azul. Mientras dobla y guarda la ropa háblele de los pantalones de mezclilla azules y las camisas blancas. Platíquele de

las formas de los juguetes o de los muebles en su casa como el espejo redondo o la mesa cuadrada.

- Enséñele sobre cosas que son similares y cosas que son diferentes ayudando a su pequeño a separar las cucharas y los tenedores en el cajón.
- Enséñele a su niño lenguaje y libros mostrándole fotografías, dibujos y leyéndole cuentos cortos una y otra vez. Platíque con su niño sobre el cuento que le leyó.

Usted es el/la primer maestro(a) en la vida de su niño. Lo que le enseñe a su niño ahora le ayudará a aprender aún más cuando empiece a ir a preescolar y al jardín de niños. Los niños a los que se les enseña en casa disfrutan aprender y por lo general aprenden más rápido en la escuela.

Los juegos de fantasía o mentiritas son una forma de jugar sanamente.

A los niños les encanta pretender que son alguien importante y poderoso como Superman, un doctor, un maestro o un padre o una madre. Esta es una etapa saludable del crecimiento. Ayuda a los niños a practicar para el futuro.

- Los niños con frecuencia pretenden ser otra persona, por lo general un adulto.
- Pídale a su niño que imite cosas que le son familiares como una flor, un árbol, un tren, un perrito, un barco o a papá manejando en el coche.
- Pueden divertirse juntos mientras motiva la creatividad de sus pequeños al mismo tiempo. Túrnense para imitar personajes o cosas.
- Busque una caja de cartón lo suficientemente grande para que su pequeño quepa adentro. Pregunte en su supermercado o en alguna tienda cercana para ver si le proporcionan una caja de ese tamaño. Quítele cualquier grapa y objetos filosos que pudieran lastimar a su pequeño.
- La caja puede ser cualquier cosa que su niño desee que sea como una casita, una nave espacial, un barco, una cueva, un fuerte o todas ellas.
- Coloque la caja de manera que el lado abierto quede hacia el piso. Recorte una puerta, una ventana o cualquier cosa que su niño desee en los lados o parte de atrás de la caja. Deje que su pequeño la decore (con crayones, lápices u hojas de colores). Tal vez quiera que escriba su nombre o algún mensaje en la caja.

Elija libros con dibujos llenos de color y pocas páginas.

- Elija libros con temas que su niña sepa y esté familiarizada.
- La trama del cuento o historia debe ser simple. Algunos libros sólo tienen dibujos y títulos en las páginas y pueden ser divertidos para su pequeña. A ella le gustará darle vuelta a las páginas con usted, ver los dibujos y fotografías y platicar acerca de lo que está viendo con usted.
- Las palabras en el libro deben ser simples y fáciles de entender, y sólo debe haber unas cuantas palabras en cada página. Los niños pequeños disfrutan de libros con palabras que son divertidas y que puedan repetirse con facilidad como "Tic toc dice el reloj; tic toc, tic toc."
- Las fotografías deben ser grandes, claras y con muchos colores. Por lo general a los niños pequeños les gustan más los dibujos que las fotografías porque son más fáciles de entender.
- Busque libros o cuentos de cartón o cartulina y que sean resistentes. Le será más fácil a su pequeña voltear las páginas de este tipo de libros y las páginas no se romperán.



Criticar cuando suceden accidentes puede hacer que su niña tarde más en aprender a ir al baño.

Aprender a ir al baño es un gran paso. La mayoría de los niños aprenden a ir al baño entre los 2 y 3 años de edad. Empiezan a usar el baño durante el día y aún necesitan usar pañales. Una vez que se vayan acostumbrando a saber lo que se siente cuando necesitan ir al baño, es entonces cuando empiezan a mantenerse secos durante el día. Aunque por las noches todavía necesitarán usar pañal.

Enseñar a los niños a ir al baño tiene momentos buenos y malos. Algunos días su niña sabrá cuándo necesita ir al baño. Otros días, su niña tendrá

accidentes. Déjela aprender a su propio ritmo.

- Espere hasta que su niña esté lista. Busque señales en ella como sentirse incómoda por estar mojada o traer el pañal sucio.
- Enséñele a su niña en dónde está el baño y cómo llegar a él.
- Practique con ella a subir y bajar del excusado. Déjela sentarse en el excusado si muestra interés, aun cuando no necesite ir.
- Evite forzar a su niña a usar el baño o criticar los accidentes. Cuando una niña se siente

presionada o apenada, puede tomarle más tiempo aprender a ir al baño.

- Alíente a su niña a decirle a usted cuando su pañal está mojado o sucio.
- Cuando le cambie el pañal explíquele por qué lo hace. "Tenemos que cambiarte porque mojaste el pañal."
- Vista a su niña con ropa no muy apretada y que sea fácil de quitar.
- Sea paciente. Felicítela por cada paso que da: cuando le dice que quiere ir al baño, cuando se siente en el excusado, etc.

A los niños pequeños que están en centros de cuidado infantil de calidad les va mejor en la escuela.

Busque un programa que sea seguro, que ofrezca buen cuidado infantil y muchas oportunidades de aprendizaje. Busque lo siguiente:

- Maestros que hablen con y escuchen a los niños, lo cual ayudará a su niño a aprender habilidades de lenguaje.
- Maestros que jueguen con los niños, lo que hará que su niño se sienta seguro para aprender habilidades sociales.
- Que cuenten con muchos tipos de juegos diferentes como juegos para armar, construir, leer, clasificar, pretender y dibujar.
- Que no tengan televisión para los niños. Si hay televisiones en el centro de cuidado infantil, asegúrese que haya reglas y límites de tiempo, así como que los programas que los niños vean sean adecuados para su edad.
- Reglas y rutinas que sean fáciles de seguir. Aprender a obedecer reglas y seguir rutinas ayudará a su pequeño a estar listo para la escuela.
- La oportunidad de visitar el programa o centro antes y después de que inscriba a su niño. No tenga miedo de hacer preguntas.

Los niños pequeños pueden ser muy quisquillosos para comer.

Por lo general, a los niños pequeños no les gusta probar alimentos nuevos. Como a muchos de nosotros, a ellos les gustan los alimentos que ya conocen y se resisten a probar cosas nuevas.

Usted puede ayudar a que a su niño le guste una gran variedad de alimentos si continúa sirviéndolos durante las comidas o cenas familiares. Su niño pudiera no comer los alimentos, pero al verlos servidos en la mesa y ver que usted y su familia los comen, le ayudará a sentir confianza y seguridad para probarlos.

- No obligue a su pequeño a comerse toda la comida que haya en su plato. Si lo presiona a comerse todo puede hacer que coma de más. La presión a comer un alimento también puede hacer que a su niño no le guste ese alimento cuando crezca.
- Coman en familia. Comer juntos constantemente crea un buen momento para que los niños quieran probar nuevos alimentos. También le permite a su pequeño verlo(a) a usted comer los alimentos que usted quiere que él coma.
- A los niños pequeños les gusta mostrar qué tan independientes son. Dejarlos elegir los alimentos que ellos quieren comer puede ayudar a que se sientan independientes y evitar dificultades. Si les ofrece una variedad de alimentos, limite el número de opciones a sólo dos opciones nutritivas. No ceda si su niño se enoja o pelea con usted. Siga ofreciéndole esas mismas dos opciones como por ejemplo una manzana o una naranja. Él puede decidir cuál comerse, si es que quiere alguna de ellas.
- Deje que su niño se sirva él solito. A esta edad, los músculos de las manos y los brazos de los niños pequeños se están desarrollando. Son capaces de levantar cosas y servirse con utensilios para niños. Servirse ellos mismos puede ayudarlos a sentirse independientes.
- No se convierta en una "cocinera que prepara platillos individuales." Cuando su niño no quiera comer algo que usted ha preparado para toda la familia, no prepare algo diferente solamente para él. En lugar de ceder a las exigencias de su pequeño, como comer macarrón con queso todos los días, continúe ofreciéndole a su pequeño opciones de las comidas regulares en su hogar.



Controle el estrés haciendo una lista de “cosas por hacer”.

¿Siente que tiene muchas cosas que hacer y no tiene el tiempo suficiente para hacerlas? Estas son unas sugerencias:

- Haga una lista de todo lo que quiere hacer en un día o una semana. Decida cuáles son las más importantes y cuáles pueden esperar o no tienen que hacerse del todo. Sea razonable con el número de cosas que usted puede hacer en el tiempo que tiene.
- Elabore un horario, de tal manera que usted pueda calcular un tiempo para terminar cada tarea. Piense en cómo haría la tarea o actividad en el tiempo que tiene.
- Junte todas las tareas o quehaceres que requieren que usted salga de su casa o las que requieren que alguien más cuide de su niña.
- Piense cuánto puede usted hacer en realidad en el tiempo que tiene. Asegúrese de reservar tiempo para las personas más importantes en su vida: usted, su pareja y sus hijos.

¿Necesita más información?

Para más información sobre la crianza de los hijos y ligas actualizadas, visite la página www.extension.org/parenting.

Si tiene alguna pregunta, contacte a su oficina local de Extensión.

Este boletín proporciona espacio y tiempo por igual a ambos sexos. Si se utilizan los pronombres “él” o “ella”, nos estamos refiriendo a todos los bebés en general.

Créditos: Este boletín fue adaptado de los boletines “Just in Time Parenting” de la Oficina de Extensión en California, Delaware, Georgia, Iowa, Kentucky, Maine, Tennessee, Nevada, New Hampshire, New Mexico y Wisconsin.

Adaptación cultural por Andrew Behnke PhD, North Carolina State University; Alanha Cruz, ACLS, Inc., y un agradecimiento muy especial a nuestro maravilloso grupo de revisores.

27-28 Meses