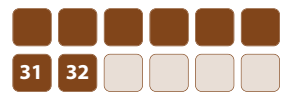


Crianza Justo

31-32 Meses



a Tiempo



Ayude a los niños tímidos a aprender a jugar con otros niños.

La timidez es algo normal en la mayoría de los niños pequeños. Algunos niños son sólo tímidos cuando están cansados o están en una situación nueva para ellos. Otros niños sólo son tímidos con los adultos. Algunos otros son tímidos la mayor parte del tiempo. La mayoría de los niños pequeños son tímidos por lo menos hasta que empiezan a ir a la escuela. Algunos niños jamás dejarán de ser tímidos. Si su niño es tímido, sea paciente. En lugar de presionarlo a que hable o juegue con otros niños, déjelo que observe y participe cuando se sienta listo. Usted puede ayudarlo a que empiece a jugar con otros niños:

- Acompañándolo a jugar con los demás niños.
- Sentándose con él.
- Hablándole de lo que está sucediendo. "Mira, están jugando a la pelota. A ti también te gusta jugar con la pelota."
- Ayudándolo a encontrar diferentes maneras de jugar. Intente pasarle la pelota para jugar con él.

Los niños pequeños pueden alimentarse ellos mismos usando una cucharita o sus deditos.

Su pequeño está en una edad en la que se puede alimentar él solito. Algunos niños pueden usar muy bien una cucharita, mientras que otros niños pudieran usar todavía sus deditos.

Los niños pequeños aprenden a usar una cuchara usando sus deditos poner comida en la cuchara. Otras veces, tal vez usen sus deditos para quitar la comida de la cuchara y ponérsela en la boca.

Parecerá divertido y sucio, pero su pequeño necesita practicar para aprender.



Cómo me siento

- Me gusta demostrarle a mis amigos cuánto los quiero.
- No me asusto si me dejas en un lugar que me es conocido.
- Mantener mi rutina diaria es importante para mí.
- Estoy empezando a ser "escurridizo".

Cómo crezco

- Estoy aprendiendo a usar mejor mis manos para abrir cosas.
- Puedo agarrar y sostener objetos con mis manos, como una tacita. Ahora es un buen momento para que empieces a enseñarme cómo tomar líquidos en una tacita sin tapa.
- Estoy empezando a voltear las páginas de los libros o cuentos yo solito.
- Me puedo agachar estando de pie para levantar cosas.
- Ya puedo empezar a pedalear, pero podría tomarme algún tiempo aprender.

Algunos niños empiezan a hacer cosas antes o después de como 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 mejorando en la forma en que me expreso.
- Estoy empezando a decirte cómo me siento.
- Puedo decir muchas palabras, ¡al menos unas 1,000!
- Entiendo la mayoría de las cosas que me dices.
- Estoy empezando a decir mi nombre y tal vez hasta mi edad.

¿Qué se siente tener 31 y 32 meses de edad?



Haga que el primer día en la guardería sea lo más positivo posible.

Dejar a su niña en la guardería o centro de cuidado infantil por primera vez pudiera ser difícil para las dos. Su niña conocerá a nuevos adultos, nuevos niños, nuevos lugares, nuevas cosas, nuevas rutinas y nuevos límites.

Ella está acostumbrada a su consuelo, su ayuda y su protección.

Tal vez su niña tenga miedo de estar sola y se enoje con usted por dejarla. A usted le puede preocupar que las maestras no la cuiden como usted la cuida o que no le pongan atención o la lastimen. Tal vez le preocupe que lllore o se porte mal. Estos sentimientos son normales.

- Usted ha tomado el primer paso al elegir cuidadosamente la guardería o centro de cuidado infantil que usted cree es el mejor para su niña. Usted ha encontrado a maestros y cuidadores con los que se siente cómodo(a) y en los que puede empezar a confiar. Consulte el último boletín para más información sobre cómo elegir una guardería o centro de cuidado infantil.
- Hable con su niña sobre lo que va a suceder. Tal vez ella no entienda todo lo que usted le diga, pero captará sus sentimientos de confianza. Diga, "Vamos a ir a tu nueva escuela. Te ayudaré a quitarte tu chaqueta y me sentaré un ratito contigo. Luego, tú te quedarás a jugar mientras yo voy a trabajar. Después de tu siesta, yo regresaré



por ti. Después iremos a la casa a cenar con papá."

- Si es posible, visite el lugar con su niña antes de su primer día completo en la guardería o centro de cuidado infantil. Déjela observar y explorar con su ayuda y protección. Hable con la maestra de su niña antes de que ella empiece el programa. Infórmele a la maestra los hábitos alimenticios de su niña y su horario de sueño, sus alergias y cualquier otra cuestión médica que ella deba saber. Coméntele acerca de lo que hace que su niña se enoje o lllore y cómo puede ser tranquilizada.

El primer día de su niña en la guardería o centro de cuidado infantil:

- Lleve con usted todos los documentos, ropa, equipo y comida que la maestra le solicite.
- Lleve uno de los objetos favoritos de su niña, como un muñeco de peluche, una cobijita o un juguete.
- Llegue unos minutos más temprano para que pueda hablar con la maestra o la persona responsable del lugar, guardar o acomodar las cosas de su niña y sentarse con ella para ver lo que está sucediendo.

- Al despedirse de ella, dele un abrazo y un beso y calmadamente dígame "adiós" cuando sea la hora de irse. Hágale saber cuándo regresará por ella. Por supuesto, su niña pudiera empezar a llorar, gritar, patear o irse a una esquina chupándose el dedo. A ella le pudiera gustar el lugar, pero quiere que usted se quede con ella. Aunque le sea demasiado difícil, siga caminando y salga del lugar.
- Pudiera ayudar que usted llame a la maestra una hora más tarde para saber cómo está su niña. Cuando la recoja, saludela con cariño y con palabras que le digan que usted sabe que fue un día difícil para ella también. Dígame que está orgulloso(a) de ella por quedarse todo el día en la guardería. No se sorprenda si su niña está feliz de verlo(a) y enojada por que la dejó.

Aprender a decirles "adiós" a las personas que queremos es difícil. La mayoría de nosotros luchamos con esto durante toda nuestra vida. Esta puede ser la primera experiencia de su niña diciéndole "adiós" a usted todos los días y les tomará tiempo a las dos acostumbrarse.

Los niños pequeños no entienden lo que es mentir o robar.

Es muy común que los niños digan cosas que no son ciertas y tomen cosas que quieren aun si estas cosas no les pertenecen. Los niños que hacen este tipo de cosas no están tratando de portarse mal. Lo que necesitan de usted en este momento es que les enseñen y expliquen las cosas de forma cariñosa y no que los castiguen ni regañen.

- Dígame a su niño que usted no quiere que diga cosas que no son ciertas, ni que tome cosas que no son de él. Explíquele por qué no debe hacerlo. Cuando su niño le diga una mentira, recuérdale que debe decir la verdad. No lo llame mentiroso o ladrón, ya que él podría creerse estos nombres y sentir que no hay nada que pueda hacer para cambiar.
- Su niño está aprendiendo lo que está bien y lo que está mal. Él está aprendiendo la diferencia entre la fantasía y la realidad. Está aprendiendo que no puede obtener lo que quiere tomándolo por él mismo. Este tipo de aprendizaje y autocontrol lleva tiempo.
- Sea paciente, firme y cariñoso(a). Enséñele que usted no miente ni roba. Su niño lo/la imitará a usted, no porque tenga miedo de ser castigado o regañado, sino porque él quiere hacer lo correcto.



Aliente a los abuelos a participar en la vida de su niña.

¿Ha notado usted cuánto disfruta su niña estar con sus abuelos, tíos, amigos de la familia y sus vecinos? Usted es la persona más importante en la vida de su niña, pero ella aprende de otros adultos amorosos en los que ella confía, quiere y disfruta.

Otros adultos hacen la vida de su niña más interesante y emocionante. Cada uno tiene algo importante y diferente que compartir y enseñar. Su pequeña necesita de estas relaciones con adultos. Haga todo lo posible por fomentarlas porque son una parte muy importante en la vida de su pequeña.

¿Cuál dibujo es diferente?

- Dibuje 4 ó 5 objetos o recorte 4 ó 5 figuras que sean muy parecidas y una que sea diferente. Empiece con dibujos o figuras obviamente diferentes, como cuatro dibujos de árboles y uno dibujo de una casa, o cuatro rectángulos rojos y un círculo blanco.
- Luego, puede hacer el dibujo o la figura “diferente” un poco más parecidos a los demás. Por ejemplo, cuatro perros y un gato, o cuatro rectángulos rojos pequeños y un rectángulo rojo grande.
- Pídale a su niño que le muestre el dibujo que es diferente a los demás. Túrnense entre los dos. También pueden jugar este juego con objetos que tenga en la casa y en el jardín, como cuatro cucharas y un tenedor o cuatro flores rojas y una blanca. Su niño está aprendiendo la palabra “diferente” y lo que significa.

Lleve a su niño a una evaluación para saber si se está desarrollando normalmente.



Una evaluación del desarrollo mide el progreso de un niño. Si un niño se atrasa en su crecimiento, él pudiera tener un problema que requiere ayuda especial. Entre más pronto obtenga esa ayuda, es mejor.

- La información que se obtiene de los padres es especialmente importante, ya que los padres conocen a sus hijos mejor que nadie. Los padres saben lo que su

niño puede hacer aun cuando le dé pena hacer ciertas cosas frente a su pediatra.

- Si durante la evaluación se detectan retrasos o demoras en el desarrollo, exámenes adicionales deben ser realizados por especialistas en el crecimiento y desarrollo infantil. Los padres deben solicitar este servicio.

Esto es lo que un niño normal puede hacer a los 2 ó 3 años de edad:

- Pararse de un pie con un poquito de ayuda.
- Intentar voltear las páginas de un libro o cuento por sí mismo o después de que se le haya mostrado cómo hacerlo.
- Tomar de una tacita o usar una cucharita.
- Expresar sus sentimientos por medio de su comportamiento como patear, aguantarse la respiración o correr.
- Apuntar, tocar u observar algo como por ejemplo unos zapatos, un juguete o ropa.
- Decir palabras simples o hacer sonidos.
- Después de que se le da un bloque, el niño sigue dos de las cuatro instrucciones que se le dan, como "ponlo en la mesa," "ponlo en la silla," "dáselo a mamá," "dámelo a mí".

Los niños pequeños pueden ser unos angelitos en la escuela y unos diablillos en la casa.

Después de que empiezan a ir a la guardería o al centro de cuidado infantil, algunos niños cambian sus hábitos alimenticios y de sueño. Algunos necesitan acurrucarse por más tiempo en el regazo de uno de sus papás o se chupan el dedo. Estas cosas cambiarán cuando su niño se sienta más en confianza y a gusto en el programa de cuidado infantil.

- Mucho después de que su niño pueda decir “adiós” sin llorar o enojarse, su pequeño pudiera mostrar de nuevo señales de este tipo de comportamiento cuando esté con usted. Los niños pueden ser unos angelitos en la escuela (en donde quieren complacer a los nuevos adultos) y unos diablillos en casa (porque se sienten seguros y pueden desahogarse).
- Ayuda mucho que visite la escuela para ver cómo está todo cuando nadie la/lo espera. Si su niño no sabe que usted está allí, usted tendrá una mejor idea de cómo se llevan la maestra o cuidadora y su pequeño.

Recuerde que está ayudando a su niño a aprender a adaptarse a los cambios que pudieran ser aterradores. ¡Todos necesitamos aprender a hacerlo!

Los refrigerios nutritivos son muy fáciles de preparar.

Su niña nació con el gusto por los alimentos dulces. Es por esto que los refrigerios o snacks como las paletas de hielo, los pasteles, las galletas y los dulces son muy atractivos. Todos son altos en azúcar y muy dulces, pero no ofrecen una buena nutrición. Proporcionan energía pero no vitaminas, minerales o proteínas. Hay muchos alimentos que son naturalmente deliciosos y les serán atractivos a su niña.

- Frutas o jugos de frutas. En lugar de refrescos de fruta con azúcar, ofrézcale jugo de frutas. Los jugos de frutas sin disolver pudieran tener un sabor muy fuerte. Cuando use jugo de frutas congelado, agregue una lata de agua adicional. Si compra jugo en botella o en lata, agregue un poco de agua a cada taza de jugo. Esto reducirá el sabor del jugo y usted ahorrará un poco de dinero. Limite a su niña a una porción de jugo de frutas al día (aproximadamente 1/2 taza).
- Paletas de hielo hechas con jugo de frutas. A casi todos los niños les gustan las paletas de hielo hechas con jugo de fruta. Vierta jugo de fruta en vasitos de papel e inserte cucharas de plástico en el centro

para que sirvan de palillo. Cubra los vasos con papel aluminio para que pueda sujetar la cuchara de plástico en su lugar y congélelos.

- Mini pizzas. Corte un panecillo por la mitad y unte aproximadamente 2 cucharadas de salsa de tomate en una de las mitades del panecillo.

Raye queso y agréguelo sobre la salsa de tomate. Coloque su mini pizza en la parrilla del horno o en un horno tostador hasta que el queso se derrita.

- Quesadillas. Espolvoree queso en la mitad de una tortilla de harina. Doble la tortilla sobre el queso. Caliente la quesadilla en un sartén o comal a fuego lento hasta que el queso se derrita.

- “Hormigas en el tronco.” Coloque crema

de cacahuete a lo largo de una ramita de apio. Agregue pasas cortadas por la mitad encima de la crema de cacahuete a lo largo del apio, y está listo para comerse. Este refrigerio es bueno para niños pequeños a los que ya le salieron todos los dientes y pueden masticar muy bien. Los niños deben cepillarse los dientes justo después de comérselo ya que las pasas pueden ocasionar el deterioro de los dientes. ¡A los niños pequeños les encanta ayudar a preparar este refrigerio!



Los castigos no enseñan lo que se debe hacer, la enseñanza sí.

Cuando los niños se portan mal necesitamos detenerlos, hacerles saber lo que han hecho mal y decirles por qué lo que hicieron está mal. Luego, debemos enseñarles lo que es correcto hacer.

- Cuando castigamos a los niños, esperamos hacerlos sufrir física o emocionalmente como “pago” por haber hecho algo mal. Los castigos por lo general detienen el comportamiento no deseado por un tiempo, pero con frecuencia ocasionan otros problemas.
- Los castigos pudieran causar que los niños respondan con un comportamiento agresivo y aun peor. Les enseña que pueden hacer lo que ellos quieran siempre y cuando estén dispuestos a “pagar el precio” del castigo. Los niños pudieran sentir que son niños “malos”, no queridos o que son difíciles de querer y dejarán de tratar de complacerlo(a).
- Los castigos por lo general no les enseñan a los niños lo que deben hacer, sino solamente lo que no deben hacer. No les enseña lo que es la responsabilidad personal.
- Un niño pequeño que ha hecho algo malo simplemente pudiera no saber qué es lo que pudo haber hecho de diferente manera. Si Juanito le avienta un carrito a su hermanita porque ella no lo deja jugar con su pelota, él debe aprender por qué no debe aventar los carritos. También necesita ayuda para aprender a tomar turnos o buscar otro juguete con el cual jugar.

Esto requiere enseñanza, no castigos. Por supuesto que debe de hacer algo para que Juanito deje de aventar los carritos. También necesita decirle con palabras simples por qué no debe aventar el carrito y cómo puede jugar con otros juguetes hasta que llegue su turno para jugar con la pelota. Si usted es paciente y sigue recordándole, Juanito aprenderá a cooperar. Los castigos no le podrían enseñar cómo esperar su turno.

Evite utilizar la comida como consuelo.

Algunas veces, la comida se usa como medio para consolar a los niños pequeños que están tristes o molestos. Esto enseña a los niños que la comida no es solamente para alimentarse cuando uno tiene hambre, y puede dar paso a hábitos alimenticios no saludables. Cuando los padres les dan a los niños un alimento especial para consolarse, los niños querrán comer más de ese alimento cuando se sientan tristes.

Deles a los niños pequeños tareas fáciles de realizar.

Ayudar en la casa les enseña a los niños nuevas habilidades. Empiece con tareas que puedan hacer juntos y que duren entre 5 y 10 minutos. Esto permitirá que su niña se sienta orgullosa de hacer algo con usted. También es una manera de pasar un tiempo juntos. Los niños pequeños pueden:

- Recoger y guardar sus juguetes.
- Separar la ropa de color y la ropa blanca.
- Sacar la ropa limpia de la secadora.
- Poner la mesa con tenedores y cucharas, no cuchillos.
- Cortar con sus manos la lechuga para la ensalada.
- Regar las plantas.
- Darles de comer a las mascotas.
- Guardar las cosas del supermercado que no se puedan romper, como el papel del baño, las servilletas, etc.



Mojar la cama es algo común.

Su niño pudiera estar usando el excusado, pero algunos niños no. Incluso los niños pequeños que han aprendido a ir al baño pudieran mojar la cama. Mojar la cama es común hasta los 3 años de edad. Si su niño moja la cama con frecuencia:

- Asegúrese de que use un pañal o pantalones entrenadores cuando se acueste en las noches.
- Proteja el colchón cubriéndolo con una funda de plástico.
- No le dé de tomar líquidos después de la cena.
- Asegúrese de que vaya al baño antes de acostarse.
- Cuando empiece a despertarse con el pañal seco más seguido, tal vez esté listo para dormir sin pañal. Trate de dejarlo que se acueste solo con su ropa interior. Mantenga el colchón con una funda a prueba de agua o de plástico por si ocurren accidentes.
- Deje una luz encendida en el baño por si necesita ir al baño a mitad de la noche. Podría tomarle hasta 2 semanas a su niño aprender a no mojar la cama durante toda la noche. Si esto no funciona, entonces su niño no está listo todavía. Póngale un pañal en las noches e intente de nuevo más adelante.

¿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.

31-32 Meses

Crianza Justo
a Tiempo