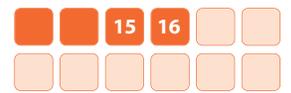


Crianza Justo

15 y 16 Meses



a Tiempo

Explíquele a su bebé cómo se caen, ruedan y rebotan las cosas.

Su niño está aprendiendo cómo se mueven las cosas. Si le gusta tirar objetos desde su silla alta para comer, dele una servilleta para que la tire y déjelo observar cómo la mueve el aire.

¡Rebota! Dele una esponja o un muñeco de peluche que pueda tirar o aventar. A su niño le gusta escuchar los sonidos que los objetos hacen al caer al piso

¡Plaf! Dígale los nombres de las cosas y lo que hacen: rodar, rebotar, ¡plaf! Su niño pronto descubrirá que los objetos que hacen un sonido como ¡plaf! llaman su atención.

Reserve un tiempo para escuchar música. Ponga a su niño en su regazo y aplauda con él al ritmo de la música. Ambos se divertirán moviéndose o bailando con la música.

Permítale tener un espacio dentro y fuera de su hogar para que pueda gatear y caminar. Su niño estará corriendo al final del año, pero por ahora, déjelo practicar, practicar y practicar.



Ayude a su exploradora a mantenerse a salvo.

¡Los niños pequeños son muy inquietos! Gatean, corren y caminan. Su mundo está lleno de cosas nuevas que tocar, aventar, a las cuales ellos pueden subirse o de las cuales pueden caerse o pegarse.

Usted necesita mucha energía.

Su quieta y cariñosa bebé se ha convertido en una personita llena de vida y energía, y eso significa que usted tiene que tener energía también. Esto puede ser divertido, pero puede cansarlo(a), ponerlo(a) ansioso(a) o hacerlo(a) enojar. Dese un tiempo para descansar, mantenerse saludable y con energía.

Los corralitos son buenos cuando

usted necesita descansar o relajarse un poco, pero mantenga el tiempo de su niña en el corral limitado.

Ayude a su niña a descubrir cosas nuevas de manera segura. Aprender acerca de lo que la rodea hace que se sienta bien consigo misma y el mundo a su alrededor.

Explique las razones (¿por qué?) para imponer las reglas

¿Qué puede hacer para ayudar a que su niño le preste atención y coopere? Los padres por lo general enseñan o guían a los niños pequeños en una de estas dos maneras:

- Usando el control de poder (pegándoles o dándoles nalgadas, utilizando la fuerza y quitándoles sus juguetes o privilegios cuando se portan mal). También incluye no mostrar cariño o amor o rehusándose a hablarle al niño.
- Dándole al pequeño razones — explicando de una forma simple que el niño pueda entender por qué debe comportarse de cierta manera. Esto significa explicarle cómo lo que no puede hacer pudiera lastimarlo o lastimar a otros.

Los niños pequeños aprenden a cómo comportarse y cooperar cuando entienden las razones detrás de la reglas. Con el tiempo, dar explicaciones y razones desarrolla respeto entre los padres y su niño. También enseña a los niños cómo usar la razón y así poder interactuar mejor con sus amigos.

Si su niño le avienta arena a otros niños, explicarle el por qué no debe hacerlo es más probable que detenga ese comportamiento y le enseña a darse cuenta de cómo su comportamiento afecta a los demás.

- Usar el poder de una manera adecuada sería llamarle la atención gritándole y si es necesario hasta pegarle.
- Darle razones o explicaciones pudiera ser como decirle que aventar arena puede lastimar a otros niños y por eso debe dejar de hacerlo.

¿Qué se siente tener 15 y 16 meses de edad?



Cómo crezco

- Me gusta subirme a los muebles, y por lo general me gusta hacerlo yo solito.
- Puedo subir las escaleras gateando.
- Me puedo salir solito de la cuna, de la silla alta para comer y de la carreola o cochecito.
- Soy muy inquieto. Puedo caminar bastante bien y correr un poquito.
- Me gusta agarrar y llevar cosas en cada mano.
- Quiero mostrarte que tan independiente soy haciendo lo que me gusta, no lo que tú quieres que yo haga.
- Puedo pasar las páginas en un libro, varias al mismo tiempo.

Cómo me gusta jugar

- Me gusta jugar con los interruptores prendiendo y apagando la luz u otras cosas.
- Me gusta aventar, empujar y golpear cosas.
- Me gusta hacer girar ruedas.
- Me gusta jugar con cucharas, tazas y cajas.
- No juego por mucho tiempo con un mismo juguete. Me gusta llevar por todos lados un muñeco de peluche suave.
- Me gusta jugar en cajones de arena.
- Me gusta jugar a la pelota contigo.

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

- Puedo decir tres o cuatro palabras simples además de "mamá" y "papá".
- Cuando me lo pides, puedo señalar mis zapatos y otras partes de mi ropa.
- Puedo hacerte saber lo que quiero por la forma en que hablo o señalo las cosas.
- Puedo seguir indicaciones sencillas como "Dame la pelota."
- Puedo apuntar o señalar fotografías que tú menciones si las cosas dentro de las fotografías me son familiares.
- Puedo entender instrucciones simples como "no," "ven," "enséñame," y "mira".
- Estoy aprendiendo a hablar con y a responderle a la gente.
- Por lo general no me gusta que me lean un cuento completo.
- Prefiero señalar o apuntar a fotografías en un libro y que me expliques lo que son.
- Estoy empezando a decir "no" muy seguido.

Lo que puedo hacer yo solito

- Me gusta hacer cosas por mí mismo, pero no las hago muy bien.
- Puedo avisarte si tengo el pañal mojado o sucio, pero todavía estoy muy pequeño para aprender a ir al baño.
- Tal vez pueda usar una cucharita al comer, pero no soy limpio.

Lo que he aprendido

- Me gusta sentir y tocar diferentes tipos de cosas (como cosas lisas, ásperas y suaves). Tal vez no me gusten las cosas pegajosas.
- Puedo aventar una pelota pequeña pero por lo general la aviento mal.
- Tal vez pueda construir una torre con dos bloques.
- Puedo hacer garabatos con un lápiz o crayón.

Cómo me llevo con otras personas

- Me gusta salirme con la mía la mayor parte del tiempo y tal vez no coopere mucho.
- Me gusta ser el centro de atención.
- Me entretengo fácilmente.
- Me doy cuenta cuando no está cerca alguien que conozco.
- Me puedo reconocer en un espejo o una fotografía.
- Soy bastante egoísta y con frecuencia poco amigable.
- Me gusta imitar la forma en que haces las cosas como barrer, poner la mesa o cortar el césped.
- Si me haces saber que te gusta lo que hago, lo haré más seguido.
- Algunas veces te traeré las cosas que me pides.
- Me gusta saber en dónde estás todo el tiempo.
- No soy muy bueno dando — pero me gusta recibir cosas.





La confianza que su niña tiene en sí misma crece cuando usted la cría y satisface sus necesidades.

Hágale saber a su niña que ella es importante para usted. La opinión que su niña tiene de sí misma se determina en la manera que usted y otras personas la tratan. Si su niña ve que es tratada como alguien importante y capaz por las personas que son importantes para ella, entonces se sentirá valorada.

Su niña necesita saber que usted la sigue queriendo aun cuando no le guste lo que ella hace. Su niña necesita saber que usted espera mucho de ella — y que necesita aprender a actuar de manera — amorosa y útil — Y que siempre la querrá.

Satisfaga las necesidades e intereses de su niña. Porque usted cuida, juega y atiende las necesidades de su niña, ella aprende cuán valiosa es.

- Su niña está aprendiendo que usted cree en su capacidad para aprender y desarrollar nuevas habilidades.
- Ella necesita de su cuidado, guía y respeto al ir creciendo.

Las ideas en este boletín le ayudarán a orientar a su niña a sentirse querida y capaz.

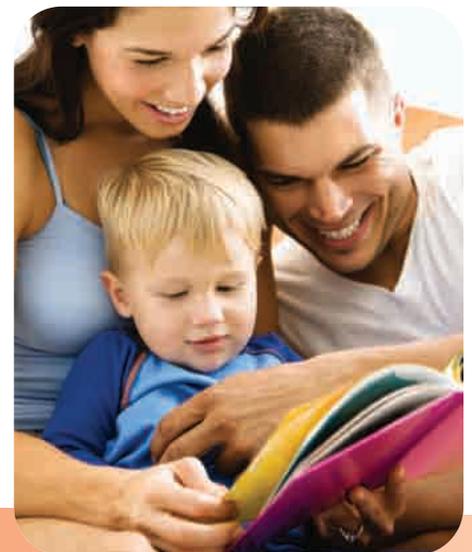
Nombrar cosas ayuda al desarrollo verbal de su niño.

Preguntar cosas como “¿Dónde está _____?” ayuda a su niño a aprender a cambiar las páginas para ver las fotografías.

- Siente a su niño en su regazo.
- Léale un cuento que tenga dibujos.
- Aliente a su niño a que encuentre cosas que aparecen en las fotografías o dibujos. Haga pregunta como “¿Dónde está el conejito? Encuentra el pajarito. ¿Qué está haciendo el niño? ¿Está jugando con el juguete?”

Leer solo le ayuda a su niño a aprender coordinación motriz.

- Pregúntele a su niño, “¿Quieres leer?”
- Si le responde que sí, dele vuelta a las páginas de un libro o revista varias veces y señale algunas fotografías.
- Deje que su niño vea el libro o revista solito.



¡Los niños pequeños pueden comer alimentos cortados en pedacitos pequeños!

Su niña ya se ha convertido en una experta llevándose cosas a la boca. Esto significa buenas y malas noticias.

- **Las malas noticias:** muchas de las cosas que terminan en su boca, no deben estar allí.
- **Las buenas noticias: su niña puede empezar a alimentarse por sí misma.** Esto también significa que usted puede comer al mismo tiempo que su niña.

Su niña la estará observando e intentará hacer lo que usted hace.

Cuando la vea comiendo con una chuchara, su niña querrá tratar de comer con su cuchara, aunque aún comerá la mayoría de los alimentos con sus dedos. (Puede encontrar las cucharitas infantiles en casi cualquier tienda departamental o supermercados).

Más buenas noticias: su niña puede empezar a comer los mismos alimentos que usted o su familia come. No hay por qué comprar alimento especial para bebé. Usted puede preparar los alimentos de su niña haciendo puré, cortando en trocitos, picando o deshebrando los alimentos que usted misma come y que son fáciles de masticar y tragar para su niña.

Estas son algunas ideas para motivar a su niña a probar y disfrutar nuevos alimentos nutritivos:

- Ponga atención en la textura. A los niños pequeños por lo general no les gustan los alimentos que son resbalosos, arenosos o crujientes. Empiece con alimentos que tengan una textura lisa como el elote, la papa, el pollo o la pera.
- Corte la comida en trocitos pequeños. Será más probable que su niña quiera probar un alimento si lo puede tomar con sus propios dedos.
- Sea un ejemplo para su niña. Su niña tal vez intente probar un alimento nuevo si lo/la ve a usted comiéndolo. Sírvese un poco de la comida y pídale a su niña que la pruebe junto con usted.
- Háblele de la comida. Dígale como se llama el alimento que va a probar. Explíquele el color y la textura. Pídale a su niña que lo toque y lo huela, pero no la presione a comerlo si ella no está lista.
- Vaya poco a poco y celebre cualquier avance por pequeño que sea. Probar un nuevo alimento es un gran riesgo para los niños. Tocar la comida, olerla, masticarla y tragársela son etapas de probar un alimento nuevo. Si su niña se lleva un alimento nuevo a la boca y luego lo escupe, felicítela por haberlo intentado.
- Algunos niños no comerán el alimento la primera vez que lo vean. Eso es normal. Puede tomar entre 7 y 15 veces antes de que su niña coma un alimento que jamás haya comido antes. Los niños deben aprender a disfrutar de nuevos alimentos.
- Forzar a su niña a que coma algo nuevo puede hacerla no querer comerlo más adelante, y será más probable que no le guste.
 - Los padres elijen y preparan alimentos saludables y hacen su mejor esfuerzo por hacer de la comida un momento alegre.
 - Los niños deciden qué comerán y cuánto comerán.



Evite que su niño se ponga de mal humor alimentándolo a la misma hora todos los días.

Dele de comer o merendar a su niño alrededor de la misma hora cada día. Él se sentirá mejor si sabe que tendrá algo de comer en horas regulares. Si no, será más propenso a estar irritable y de mal humor. Además, cuando por fin coma algo su niño pudiera comer de más, porque no sabe cuándo volverá a comer de nuevo.

Desayunar por la mañana le da energía a su niño. Quizás no quiera comer al despertarse y eso está bien. Probablemente esté listo para comer algo media hora después de despertarse.

Es importante darle a su niño refrigerios o snacks saludables regularmente. Los niños tienen estómagos pequeños y pueden volver a tener hambre un par de horas después de haber comido. Los snacks o refrigerios a media mañana o media tarde lo mantienen sano.

Planee comer alrededor de la misma hora cada día. La mayoría de las personas almuerzan alrededor de las doce del mediodía y cenan alrededor de las 5 o 6 p.m.

- Usted puede fijar la hora de las comidas dependiendo de lo que tenga que hacer durante el día.
- Si su niño se rehúsa a comer a la hora de la comida, pero pide un snack o refrigerio inmediatamente después, usted puede decirle que tiene que esperar a la hora del snack o refrigerio.

Ayude a su niño a aprender a comer alimentos saludables que usted ha preparado. Si su niño no quiere comer lo que usted le ha preparado, no cocine otra cosa sólo para él. Recuérdele que esto es lo que toda la familia comerá. Hágale saber que la próxima comida será hasta mucho más tarde. Si su niño aún insiste en no comer, quítele el plato sin decirle nada. Déjelo levantarse de la mesa si así lo quiere.



¡Prevenga accidentes!

Más niños mueren o quedan discapacitados a causa de lesiones que a causa de todas las enfermedades juntas.

Los niños pequeños no saben cómo protegerse. Como padre o madre usted se preocupa por las enfermedades que su niña pudiera contraer y toma precauciones especiales para protegerla. Usted debe tomar las mismas precauciones especiales para protegerla contra accidentes. Su niña no puede protegerse por sí misma.

Vigile a su niña todo el tiempo. Los niños pequeños crecen y se desarrollan todos los días. Su capacidad para hacer cosas cambia de un día para otro. Con frecuencia los accidentes ocurren por que los padres no saben lo que sus niños acaban de aprender a hacer.

Estas son algunas maneras en las que puede prevenir accidentes:

- Proteja a su niña contra caídas colocando rejillas o barreras en las escaleras y protectores o rejas en las ventanas.
- No deje sillas cerca de las repisas de la cocina, mesas, ventanas o gabinetes.
- Cubra todos los enchufes y tomas de corriente eléctrica.
- Mantenga a su niña alejada de estufas y calentadores.
- Evite quemaduras bajando la temperatura del calentador a 120° F.
- Ponga candado o cierre con seguro las puertas que dan acceso a áreas peligrosas.
- Mantenga las sustancias peligrosas bajo llave o candado.



Cuídese usted misma: dese cuenta cuando está estresada.

Usted podría sentirse que tiene mucho que hacer, que no tiene suficiente tiempo, ni dinero, y nadie que le ayude. Si algunas veces se siente así, usted no está sola. Todos nos sentimos algunas veces como que el mundo se nos está cayendo encima.

Un poco de estrés es bueno para nosotros – nos hace levantarnos, movernos y hacer las cosas. Cuando el estrés se vuelve demasiado, puede hacerle daño. Tal vez le den dolores de cabeza o tenga problemas al dormir. Usted pudiera sentirse enojada todo el tiempo, aun cuando no haya una razón en particular. El estrés puede dañar su salud y la relación con su familia, hijos y amigos.

El estrés es normal. Aprenda a reconocer las señales del estrés en su propio cuerpo, para que pueda mantenerlo en un buen nivel y no se estrese demasiado. Usted pudiera sentir que sus músculos se tensan, sus manos sudan o su respiración pudiera ser pesada y rápida.

Busque ayuda para controlar su alto nivel de estrés:

- Hable con otras personas sobre cómo se siente.
- Aprenda lo que otras personas hacen cuando se “estresan”.
- Intente diferentes ideas para lidiar con el estrés — grupos de ayuda, líneas de ayuda para padres son estrés, ejercicio y/o un descanso o tiempo fuera para usted misma.

Tome control de su estrés. Sepa lo que le funciona a USTED.

Los niños pequeños envenenados con plomo pudieran no parecer enfermos.

La principal causa de envenenamiento con plomo es masticar cosas que contienen plomo, como:

- pedacitos de pintura o yeso en una casa vieja
- periódicos, libritos de caricaturas a color o comics
- algunos crayones
- juguetes y muebles pintados con pintura a base de plomo
- tierra contaminada con gasolina de plomo.

Vigile de cerca a sus niños pequeños ya que se llevan todo a la boca.

- Quite todos los artículos en su casa y jardín que pudieran contener plomo.
- Si remodela su casa o pinta sus muebles, asegúrese que su niño no se lleve a la boca polvo o pedacitos de la pintura vieja.
- Algunos remedios caseros contienen plomo. Sólo dele a su niño medicamentos recetados por un médico.
- Si usted cree que su niño ha ingerido plomo, pídale a su médico que lo revise para saber si ha sido envenenado con plomo.

Los niños envenenados con plomo no siempre parecen estar enfermos ni se comportan como enfermos, por lo menos no al principio.

- Por lo general el envenenamiento de plomo se manifiesta como cansancio, irritabilidad, malestar estomacal, dolores de cabeza o pérdida del apetito.
- Algunas veces no se presenta ninguna señal hasta que se han ocasionado graves daños.



Aproveche la hora del baño para que su niña se divierta y aprenda.

Tómese uno o dos minutos adicionales en la hora del baño para que su niña se divierta. Tenga unos juguetes destinados para jugar en el agua. Los contenedores de plástico, tazas para medir, cucharas y embudos son buenos juguetes para el baño. Asegúrese de lavarlos bien antes de dárselos a su niña.

Nombre partes del cuerpo. Apunte a cada parte del cuerpo mientras que usted dice, "Aquí está tu naricita; aquí están tus ojitos." Muy pronto su niña podrá señalar correctamente la parte del cuerpo cuando usted diga el nombre.

¡Chapoteo! Cuando su niña se siente en el agua, usted puede cantarle, "Chapoteo por aquí, chapoteo por acá, arriba, abajo y por todos lados."

Recuerde siempre quedarse en el baño con su niña. Ella no es lo suficientemente grande para bañarse solita y pudiera caerse o resbalarse y ahogarse.

¿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.