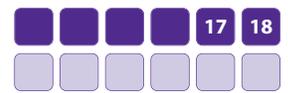


Crianza Justo

17 y 18 Meses



a Tiempo

Utilice palabras para describir la manera en que su niño se siente.

Su niño puede mostrar sentimientos intensos — estando de repente emocionado, frustrado, feliz, enojado o temeroso.

Dele un nombre a cada sentimiento.

Cuando una cajita no se abra o cuando las ruedas de un carrito no funcionen, su niño pudiera aventar o tirar el objeto para mostrar su enojo. Dígale con calma que usted sabe que está enojado porque el juguete no funciona como él quiere. Estas palabras le muestran a su pequeño que usted entiende su enojo. Esto le ayuda a aprender a hacerle saber a usted cómo se siente él en lugar de hacer un berrinche. Estas son algunas palabras que describen sentimientos:

- Feliz o contento
- Temeroso o asustado
- Triste o inconforme
- Necio
- Emocionado
- Enojado o molesto
- Orgullosa

Enséñele cómo lidiar con este tipo de sentimientos fuertes.

Ayúdele a aprender cómo funciona el juguete, cámbiele el juguete o simplemente abrácelo con cariño. Su niño sabrá que a usted le importa lo que él siente y empezará a aprender a manejar sus sentimientos. Le lleva tiempo a un niño entender y lidiar con sus sentimientos. Su ayuda hará que este aprendizaje sea mucho más fácil.

Cuando otros critiquen, usted puede escuchar pero no estar de acuerdo.

Algunas veces pareciera que la gente critica lo que usted hace todo el tiempo. Es muy difícil

mantener la calma cuando otra persona lo/la está criticando o humillando, pero la manera en que usted responde a estas críticas puede hacer una gran diferencia. Usted puede hacerles saber que **ACEPTA** sus opiniones, pero no tiene que **ESTAR DE ACUERDO** con ellas.

Al aceptar otras opiniones, usted simplemente está diciendo, "Te escucho". Estas son algunas frases de aceptación que usted puede usar para lidiar con la situación y evitar discusiones:

- *O sea, tú piensas que...*
- *Voy a pensar en lo que me dijiste...*
- *Entiendo por qué piensas o te sientes así...*

Si usted no discute, es difícil que otras personas continúen criticándolo(a) o humillándolo(a).

¿Qué se siente tener 17 y 18 meses de edad?

Cómo hablo

- Entiendo más palabras de las que puedo decir.
- Estoy mejorando en mi habilidad para copiar palabras.
- Con frecuencia hablo conmigo mismo.
- Algunas veces haré lo que me pides que haga.
- Intento cantar y me gusta que tú me cantes.
- A veces te puedo pedir lo que quiero diciendo su nombre — como una galleta.
- Puedo decir cerca de diez palabras, pero por lo general uso la palabra “no”.
- Estoy empezando a entender el significado de “ahora”.

Cómo crezco

- Me gusta tirar, jalar y arrastrar cosas.
- Me gusta salirme con la mía casi todo el tiempo.
- Puedo subir las escaleras si me tomas de una mano.
- Me gusta correr, pero a veces me caigo o tropiezo con muebles y objetos.
- Empiezo a usar una mano más que la otra.
- Cuando las cosas no salen como yo quiero, me enojo.
- Estoy aprendiendo a bajar las escaleras gateando hacia atrás.
- Me gusta agarrar todo lo que puedo alcanzar.

Cómo me gusta jugar

- Me gusta jugar con juguetes para anidar y apilar.
- Con frecuencia corro por todos lados sin saber a dónde voy.
- Me gusta empujar por el piso juguetes con ruedas, cajas grandes de juguetes y algunas otras cosas.
- Tal vez pueda poner en serie cuentas grandes de madera de diferentes colores.
- Me gusta hacer burbujas.
- Todavía no juego por mucho tiempo con una misma cosa o juguete.

Lo que puedo hacer yo solito

- Puedo ayudar a guardar juguetes.
- Tal vez pueda abrir algunas llaves o grifos.
- Cuando esté listo para ir a dormir, te traeré mi almohada o mi peluche favorito.

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.

Lo que he aprendido

- Puedo poner un bloque redondo en un agujero redondo.
- Puedo señalar una o dos partes de mi cuerpo si las nombras.
- Puedo copiar las líneas simples que dibujas en un papel.
- Tal vez pueda asociar los círculos y cuadrados en un tablero de formas.
- Estoy empezando a recordar dónde van las cosas.
- Puedo usar un palito o una vara para obtener o alcanzar un juguete.
- Puedo construir una torre con dos o tres bloques.
- Con tu ayuda puedo voltear las hojas de un libro.

Cómo me llevo con otras personas

- Por lo general todavía sólo me intereso en mí mismo.
- Tal vez quiera agarrar cosas y las quiera todas para mí.
- Algunas veces soy muy testarudo y mandón, pero algunas otras soy muy amigable.
- Tal vez le tenga miedo a algunas cosas como los truenos y relámpagos y animales grandes.
- Tal vez haga algún berrinche cuando esté cansado o enojado.
- Todavía me gusta ser el centro de atención.

Deje que su niña le ayude en las labores del hogar.

Los niños aprenden mejor cuando los padres comparten con ellos tareas simples como cocinar o limpiar.

- Cuando su niña intente ayudarlo, recuerde buscar maneras en las que pueda hacer esta experiencia divertida para ambos. De esta manera, su niña disfrutará ayudarlo y querrá ayudarlo aún más.
- Los niños pueden aprender a barrer, recoger flores y colgar o doblar ropa.

Los niños pasan mucho tiempo solamente observándolo(a) y escuchándolo(a).

- Están aprendiendo cómo copiar las cosas que usted hace.
- Cuando usted deja que su niña le ayude, le está dando la oportunidad de practicar lo que ha aprendido.

Sea comprensivo cuando cometa errores. Por supuesto que su niña cometerá errores, pero no le grite por eso. Mejor diga, "¡Qué bien lo intentaste! Tal vez sea mejor si lo haces de esta otra manera."

Tómese tiempo para ayudar a su niña a triunfar. Más adelante ella podrá hacer más cosas para ella misma o para usted. Este tiempo que le dedica ahora valdrá la pena para ambas.





Evite malcriar a su niño: establezca y refuerce los límites.

La mayoría de nosotros pensamos que un niño “malcriado o consentido” es aquel que siempre espera salirse con la suya, aun a costa de los demás. Él es muy exigente, egoísta y nada agradable.

Usted no malcriará ni consentirá a un bebé dándole cariño, bienestar y atención cuando él quiera. Los niños de un año de edad que han sido criados de la mejor manera por lo general son seguros de sí mismos y confían en la gente. Los bebés que tienen un cuidado incierto durante su primer año de vida pudieran convertirse en personas miedosas y más exigentes.

Durante el segundo y tercer año de vida del niño, “malcriar o consentir” puede pasar si los padres no ponen límites o no hacen cumplir los límites con frecuencia. Los niños se malcrian cuando los padres ceden a exigencias poco razonables y permiten un comportamiento fastidioso.

- Cuando los límites son claros y son cumplidos todo el tiempo, los niños aprenden a triunfar dentro de estos límites.
- Los niños necesitan y quieren límites y reglas razonables que ellos puedan entender y cumplir.
- No se preocupe por que su niño no lo/la quiera si no le da siempre lo que él pide. Hágale saber que lo quiere, pero que no permitirá que se porte mal.
- Ayúdelo a entender cuáles son las reglas, por qué son necesarias, y lo que pasará si él no las sigue o cumple. Establecer y hacer cumplir límites le hace saber a su niño que usted lo ayudará a crecer seguro, capaz y “sin ser malcriado”.

Compartir es difícil: empiece a enseñarle a su niña a compartir.

“¡Mío! ¡Mío!” Compartir es algo difícil de aprender. No esperamos que los niños puedan compartir hasta que tengan alrededor de 3 años de edad, pero usted puede empezar a enseñarle a compartir desde ahora. Si hay más niños en su hogar, su niña pudiera tener que aprender a compartir mucho más rápido.

Los niños aprenden mejor teniendo muchas experiencias buenas compartiendo. Hable con su niña sobre lo que es mío y lo que es tuyo, lo que es de mamá, lo que es de papá, y hasta lo que es del perrito.

Ponga un buen ejemplo. Si usted ha partido una manzana por la mitad, diga algo como “Tengo una manzana y la voy a compartir contigo.”

Tenga cosas que sólo sean para su niña y que no tenga que compartir con nadie más.

Su niña necesitará de mucha ayuda para aprender a compartir. Sea paciente y no espere que comparta mucho hasta que ella sea más grande.



Deje que su niño decida cuánto comerá.



¿Ha preparado alguna vez una comida saludable, se la sirve a su niño y observa cómo empuja el plato después de haber comido unas cuantas cucharadas o sin haber probado la comida? Usted pudiera sentirse frustrado(a) y preocupado(a) porque su niño no está comiendo lo suficiente, pero la mayoría de los niños pequeños comen lo suficiente para su crecimiento y salud. No necesitan que los sobornen o los premien para que coman más.

Se necesita mucha paciencia para ayudar a los niños de esta edad a aprender a comer bien.

- **Deje que su niño se sirva por sí mismo.** Tal vez empiece a servirse más de lo que necesita o se comerá, pero con el tiempo él aprenderá a servirse la cantidad adecuada.
- **Deje que su niño decida cuánto comerá.** Solamente su niño sabe cuánta hambre tiene, así que déjelo decidir cuánto quiere comer. Déjelo comer hasta que empiece a sentirse lleno, luego déjelo decidir cuando quiere dejar de comer. Si su niño pide más de cierto alimento y usted no tiene más, dígame que lo siente pero que ya no hay más. Luego ofrézcale un poco de algún otro alimento que sí tenga.
- **No castigue a su niño por comer muy poquito o mucho.** Si lo hace, su niño se sentirá avergonzado de su apetito y empezará a sentirse culpable acerca de la comida. Cuando su niño rechaza cierto tipo de alimento o se rehúsa a comer del todo, usted puede pensar que él es muy testarudo. Si usted observa el comportamiento de su niño, tal vez tenga una idea más clara del por qué él no está comiendo.
- **Su niño no tiene hambre.** Al igual que los adultos, los niños tienen hambre en diferentes horarios. Algunos niños se despiertan con mucha hambre. Otros no están listos para desayunar sino hasta un poco más tarde. Los niños son muy buenos para darse cuenta si tienen hambre y cuánto necesitan comer. Sírvales alimentos nutritivos y botanas o refrigerios durante el día, pero nunca obligue a un niño que no tiene hambre a comer algo.
- **Su niño no tiene hambre hoy.** No espere que su niño coma la misma cantidad todos los días. Algunos días su niño tendrá mucha hambre. Otros días él comerá menos.
- **Su niño se llena con unas cuantas cucharadas.** Los niños pequeños tienen estómagos pequeños, y no pueden sostener mucha comida al mismo tiempo. Por eso las botanas o refrigerios son una parte importante de lo que su niño come cada día. Anímelo a comer cuando tenga hambre y a detenerse cuando empiece a sentirse lleno.
- **A su niño no le gustan los alimentos que tienen olores fuertes, son crujientes, tienen textura resbalosa o sabor ácido.** Al igual que la mayoría de los niños, su niño pudiera rehusarse a comer ciertos alimentos simplemente por cómo se ven o cómo huelen — sin ni siquiera probarlos. Puede tomar entre 7 y 15 veces antes de que su niño esté dispuesto a probar el alimento.
- **Su niño está distraído con otra cosa.** Los niños pequeños tienen una capacidad de concentración muy corta. Tal vez no quiera comer por que ve u oye algo más interesante. Sirva los alimentos y refrigerios en la mesa, lejos de sus juguetes. Apague la televisión y no conteste el teléfono.
- **Su niño está tratando de obtener su atención.** Los niños quieren la atención de sus padres. Si no pueden obtener esa atención portándose bien, se portarán mal para poder recibir la atención que necesitan. Pase más tiempo con su niño durante las comidas. En lugar de aprovechar el tiempo en que su niño come para hacer otras cosas en el hogar, siéntese y coma en familia. Aproveche la hora de la comida para platicar y asegúrese de incluir a su niño en la conversación. Cuando él obtiene su atención en formas positivas, es menos probable que su niño haga algún berrinche o se porte mal.
- **Su niño quiere tomar sus propias decisiones.** Los niños pequeños quieren oportunidades para decidir por sí mismos. Si trata de forzarlo a comer, usted estará empezando una lucha de poder. Dele opciones simples: elije entre el biberón verde o el amarillo; decide si quieres comer primero el elote o los frijoles.

Fije rutinas para la comida con su familia.

Las comidas son el momento perfecto para platicar y relajarse con la familia.

- **Si en su familia no pueden comer juntos todos los días, elija una o dos veces a la semana para tener una comida familiar.** Anote el día y la hora en su calendario.
- **Coman en la mesa.** Los niños pequeños se distraen con facilidad. Sentándose en la mesa, sin la televisión u otras distracciones ayuda a enfocarse en la comida. Ponga y prepare la mesa antes de sentarse a comer. Ver los platos en la mesa ayuda a su niña a aprender a asociar la mesa con la comida o cena. Cuando su niña esté más grande podría ayudarla a preparar o poner la mesa.
- **Sirva los alimentos al estilo "familiar".** Ponga la comida en

charolas o platos grandes en la mesa, y anime a su niña a poner comida en su plato. Servirse ella misma ayuda a su niña a aprender cuánta comida la hará sentirse llena. Al principio ayúdela diciendo algo como, "Sólo toma uno y si quieres más, puedes tomar otro después de que te hayas terminado lo que tienes en tu plato."

- **No se enoje cuando se tire o derrame algo en la mesa.** Las habilidades motrices de los niños pequeños aún se están desarrollando, por lo que comer con un tenedor o cuchara puede ser difícil. Cuando tire o derrame algo, quédese tranquila. Diga, "A todos se nos cae algo alguna vez." Deje que su niña ayude a limpiar lo que tiró.

- **Hable con su niña.** Hable de lo que su niña hizo durante el día. Hágale preguntas que ella pueda contestar. Enséñele cómo platicar con el resto de la familia.
- **Su niña puede terminar de comer después de unos minutos.** Recuerde que los niños pequeños tienen una capacidad de concentración muy corta. Anímela a quedarse unos minutos más en la mesa con la familia, pero déjela levantarse y hacer alguna otra cosa cuando empiece a ponerse necia. Ella puede jugar cerca de usted mientras que el resto de la familia termina de comer.
- **Haga lo mismo todos los días.** Los niños pequeños se aprenden las rutinas repitiéndolas una y otra vez. Su niña sabrá qué esperar y la rutina la hará sentirse a gusto y segura.



Las nalgadas no funcionan. Enseñe a su niño a comportarse.

Las nalgadas y otro tipo de castigos físicos, como sacudir, pellizcar y pegar, no enseñan a los niños cómo comportarse. Las nalgadas lastiman a los niños.

Los castigos físicos, o amenazarlos con pegarlos, no enseñan a los niños a controlarse. De hecho, les podría enseñar a ser tramposos, agresivos y temerosos. Les puede enseñar que pegar o lastimar a otros está bien.

Las amenazas no ayudan. Es malo castigar a un niño diciéndole que lo va a dejar o que dejará de quererlo. Su niño pudiera sentir que no puede confiar en usted o sentir que no es importante para usted. Él pudiera sentirse inseguro y con menos ganas de hacer lo que usted le pide.

- **Dígale a su niño lo que debe hacer en lugar de decirle lo que no debe hacer.** Diga algo como "Carga tu chaqueta de esta manera", en lugar de "No arrastres tu abrigo en el piso."
- **Dígale qué hacer, no le pregunte.** Si quiere que su niño actúe de cierta manera, dígame lo que usted quiere que él haga; no le pregunte. Si necesita llevarlo al doctor, diga "Ahora vamos a ir al doctor", en lugar de decir "¿Quieres ir al doctor ahora?" Si es hora de guardar los juguetes, diga "vamos a guardar los juguetes ahora", y no diga "¿Quieres guardar tus juguetes ahora?"
- **Acomode o prepare las cosas para guiar a su niño hacia un buen comportamiento.** Dentro de lo razonable, quite o aleje las cosas que no quiere que su niño toque.



- **Limite las visitas en donde habrá otros niños si sabe que puede haber pleitos o peleas.** Asegúrese que su niño descanse lo suficiente para evitar que se ponga de mal humor.
- **Ayude a su pequeño a querer hacer lo que él necesita hacer.** Si usted quiere que su niño recoja sus juguetes, hágalo un juego entre ustedes dos. Si no se quiere bañar, cuénteles un cuento en el baño para hacerlo más divertido.
- **Si su niño hace algo bien felicítelo.** Alabar o felicitar a un niño le ayudará a entender cuáles cosas de las que él hace le gustan a usted. No deje que su niño piense que usted sólo le pondrá atención cuando se porta mal.
- **Planee con anticipación.** Llévase juguetes y libros cuando salgan de paseo. Guarde juguetes y refrigerios sorpresa en una bolsa por separado para esos momentos en que su

niño tenga hambre o esté de mal humor.

- **Ofrezca otras soluciones.** "Puedes vaciar agua en este lavabo, pero no en el piso de la cocina." "Puedes jugar a la pelota en el patio, pero no dentro de la casa."
- **Dele opciones.** "¿Quieres guardar tus juguetes en la canasta o en la caja?" o "¿Quieres ponerte tu suéter o tu chaqueta cuando salgas a jugar?"
- **Si empieza a enojarse o deses- perarse con su niño, tómese un descanso.** Ponga a su niño en un lugar seguro. Dígame que usted está molesto(a) y que necesita unos minutos de silencio. Luego, relájese. Después de esto, le será más fácil guiarlo con calma. Si tiene que disciplinar a su niño, deje a su pequeño en su cuarto por unos minutos solo para que ambos puedan tomarse un "descanso" alejados el uno del otro.

Enseñe a su niña a relacionar sonidos con objetos.

- Siéntense juntos.
- Haga sonidos para su niña. Utilice su cuerpo para mostrar una acción como cuando un pollito dice "pio, pio", el teléfono suena "riin, riin", un patito hace "cua, cua", una campana suena "tilín, tilín", un tren hace "chucu, chucu" y un perrito ladra "guau, guau".
- Después de que usted haga cada sonido, dígame a su niña, "¿Que sonido hace el patito? ¿Cómo ladra el perrito?"
- Puede usar una fotografía de los objetos o animales cuando juegue con su niña a este juego.



¿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.

17 y 18 Meses

Crianza Justo
a Tiempo