

# Crianza Justo

37-38 Meses



## a tiempo



### Su niño se está volviendo independiente.

Su niño ha cambiado tanto en los últimos tres años.

Es difícil creer que alguna vez él fue un bebé pequeñito que usted cargó en sus brazos. Su niño se está volviendo más independiente y capaz cada día.

Últimamente pareciera como si quisiera hacer todo él mismo y ayudar en todo lo que usted hace. Quizás lo escuche decir "Yo hago" con frecuencia. Él quiere mandar y se lo hace saber a usted. Su trabajo es mantenerlo seguro mientras intenta cosas nuevas.

Su niño está desarrollando nuevas habilidades y se está volviendo más seguro de sí mismo. Ser su padre o su madre puede ser divertido, emocionante y desafiante. Trate de ser paciente. Él está pasando por las etapas que necesita para crecer sanamente y estar listo para el éxito.

### Las tareas del hogar fomentan el aprendizaje práctico.

#### Las tareas o quehaceres ayudan a los niños a:

- desarrollar la coordinación entre sus ojos y sus manos.
- organizar objetos en secuencia.
- entender cómo partes separadas forman un entero.
- aprender a solucionar problemas.

Los niños aprenden mejor con tareas activas que ellos puedan entender. Los quehaceres diarios del hogar pueden ser una manera divertida de pasar un tiempo especial con su niño. Estas tareas son una mejor manera de ayudarlo a prepararse para la escuela que planillas de actividades con números, letras o palabras.

Los niños aprenden a ser responsables poco a poco.

#### ● **Primero, deje que su niño lo/la ayude con una tarea como poner la mesa.**

- Enséñele qué hacer y déjelo que intente hacerlo.
- Sea paciente y espere alerta mientras su pequeño lucha con lo que pareciera ser una tarea fácil.
- Su niño tendrá más confianza y desarrollará sus habilidades poco a poco. Él aprenderá que ayudar es divertido.

#### ● **Después, su niño hará las tareas sin que se le tenga que recordar a cada rato y sin que usted tenga que estar vigilándolo.**

- Al poner la mesa, su niño pudiera olvidar poner las cucharas y usted necesitará recordarle y puede decir algo como "Vamos a ver si tenemos todo lo que necesitamos."

#### ● **Más tarde, su niño podrá hacer la tarea él mismo sin que usted tenga que recordarle.**

# ¿Qué se siente tener 37 y 38 meses de edad?



**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 me llevo con otras person

- Pretendo ser un animalito.
- Me gusta jugar con otros niños.
- Tengo mucha energía y ¡puedo hablar mucho!
- Me gusta conseguir lo que quiero y hasta puedo pelear por obtenerlo.
- A veces puedo sentir celos.
- Me siento frustrado con frecuencia.

## Cómo me muevo

- Me puedo equilibrar muy bien cuando me muevo.
- Me muevo muy bien y rápido.
- Puedo galopar dando pasos grandes.
- Me puedo poner y quitar chaquetas con un poco de ayuda.

## Cómo pienso

- Soy interesante, curioso y me gusta usar mi imaginación.
- Sé lo que los números "uno" y "dos" significan.
- Se me dificulta hacer dos cosas al mismo tiempo como comer y hablar.
- Intercambio letras como la "d" por la "p" como cuando digo dada por papa.
- Digo palabras como él, ella, adentro, afuera, arriba, abajo.
- Entiendo aproximadamente entre 800 y 900 palabras.

# Su niña se desarrolla jugando.

## Ayude a su niña a fortalecer sus músculos y desarrollar resistencia por medio de juegos activos.

Su niña aprende habilidades corriendo, saltando, aventando cosas, subiéndose y bajándose de lugares. Ella aprende cómo funciona su cuerpo y sus movimientos.

Los juegos activos ayudarán a su niña a:

- formar músculos fuertes y desarrollar resistencia.
- mejorar su coordinación. A esta edad ella todavía pudiera ser algo “torpe”.
- desarrollar resistencia en sus sistemas cardiovascular y respiratorio.
- agudizar sus habilidades motrices.
- liberar estrés.

## Los juegos activos fomentan una vida saludable.

Los niños pequeños están llenos de energía, así que aprovéchela. Tomarse un tiempo para apoyar y motivar el desarrollo físico de los niños no sólo les ayudará a desarrollar habilidades, sino que también les ayuda a iniciar su camino hacia una vida activa y saludable.

- Ofrezcale a su niña oportunidades para jugar activamente todos los días. Tenga un área para jugar al aire libre con una variedad de equipo de juego, si le es posible. Si usted no tiene espacio en su hogar para jugar activamente o no tiene jardín, lleve a su niña a un

lugar en donde haya suficiente espacio para que pueda jugar como un parque.

- Aprenda nuevas habilidades que le enseñen a su niña habilidades físicas. La pirámide de actividad física para niños entre 2 y 5 años da muchas ideas. Visite [www.mypyramid.gov/preschoolers/PhysicalActivity/index.html](http://www.mypyramid.gov/preschoolers/PhysicalActivity/index.html) (disponible solamente en inglés)
- Limite la cantidad de televisión que su niña ve y motívela a jugar o hacer actividades físicas en lugar de ver la televisión.
- Promueva la actividad al aire libre. Si su niña va a una guardería o centro de cuidado infantil, infórmese cuáles son sus reglamentos sobre las actividades al aire libre. Pida que este tipo de actividades sean incluidas en la rutina diaria de su pequeña cuando sea apropiado. Cuando elija un jardín de niños, guardería o centro de cuidado infantil, seleccione uno que incluya tiempo de silencio y actividades físicas libres. Pregunte si limitan el tiempo que los niños ven televisión durante el día.

## Jugar ayuda a los niños a desarrollar sus habilidades mentales y de razonamiento.

- Su niña puede descubrir cosas nuevas y conocer diferentes materiales a través del juego.
- Ella puede hacer dibujos o figuras con agua en la banqueta de su casa y ver cómo desaparecen con el sol en un día caluroso.
- Arena, agua,

masa, plastilina y hasta cajas de cartón le dan la oportunidad de crear y aprender.

- Los juegos de “mentiritas” o fantasía dan la oportunidad de que los niños cooperen y negocien. Los niños pueden decidir, “Yo seré el papá o la mamá y tú serás el niño o la niña, luego intercambiamos de personajes.”
- Los juegos simples pueden enseñarle a su niña cómo seguir instrucciones y tomar turnos.

Tenga disponibles para su pequeña juguetes y materiales de juego tanto adentro de su hogar como afuera. Incluya juegos y actividades con los que su niña pueda jugar solita y con otros niños, como rompecabezas o cajones de arena.

Estas son algunas ideas de los juguetes y materiales que fomentan las habilidades de razonamiento de su niña:

- Juegos de mesa, juegos de computadora y rompecabezas (busque los rangos de edades en los juegos).
- Juegos de memoria y adivinanzas.
- Búsqueda de un tesoro.
- Crayones, lápices de colores, papel, pinturas y un caballete.
- Materiales de juego con arena y agua.
- Ropa o disfraces divertidos para disfrazarse o jugar de mentiritas.
- Gises o tiza de colores para dibujar afuera de su casa.



## La orientación positiva ayuda a su niño a convertirse en una persona responsable.

Los padres quieren que sus niños crezcan y se conviertan en personas responsables y confiables. Ellos quieren que sus niños hagan lo correcto, aún cuando no los estén vigilando. Estas son algunas técnicas de orientación:

### Fije reglas justas y límites razonables.

- Esto ayuda a que los niños se sientan seguros. También les enseña lo que se espera de ellos.
- Los niños se sienten confundidos y pudieran portarse mal cuando los límites no son consistentes o las reglas no son claras.

### Dé instrucciones claras y positivas.

- Tal vez necesite mostrarle a su niño cómo hacer cierta tarea o actividad y ayudarlo a hacerlo por un tiempo.
- Asegúrese que su niño lo/la

escuche. En lugar de gritarle lo que quiere de él desde la cocina, vaya a donde está su niño y dígame lo que quiere que él haga.

### Tenga en mente que su niño quiere complacerlo(a).

- Si le pide a su pequeño que recoja sus juguetes, déjelo hacerlo. Si usted corrige o termina de hacer lo que él hace, su niño aprenderá que no puede hacer las cosas bien y quizás ni siquiera lo intente de nuevo más adelante.
- Ayúdelo a dividir las tareas o actividades en etapas pequeñas. Enséñele cómo poner los rompecabezas en los estantes y los bloques de madera en la caja.
- Trate de hacerlo divertido y felicite los esfuerzos que su niño hace.

### Deje que su niño le ayude a fijar las reglas y las consecuencias por no seguirlas.

- Por ejemplo, "La regla es que puedes manejar tu triciclo solamente en la cochera. Si manejas en el jardín o sobre las flores de mamá perderás tu licencia y no podrás usar tu triciclo hasta mañana."
- Si su niño no sigue la regla, quítele el triciclo y diga, "Así lo quisiste y fue tú decisión. Mañana podrás usar tu triciclo en la cochera."

### Diga lo que piensa y haga lo que dice.

- Por ejemplo, dígame a su niño que la hora de ir a la cama es en diez minutos, en lugar de preguntarle si está listo para irse a dormir.
- No le dé opciones si no las hay.

### Dé un buen ejemplo para ayudar a su niño a aprender a tener control de sí mismo.

Su pequeño de tres años está aprendiendo a manejar sus emociones y a llevarse mejor con otras personas, pero todavía tiene mucho que aprender. Un niño de tres años:

- Quiere complacer a los adultos.
- Le tiene miedo a algunas personas extrañas, animales o a la oscuridad.
- Se desespera cuando se encuentra en situaciones nuevas y podría todavía hacer algún berrinche.

Usted quiere que su niño sea responsable y se porte bien.

- Para esto, él necesita tener control de sí mismo.

*(continúa en la siguiente página)*

## Dé un buen ejemplo

(continuación de la página anterior)

- El autocontrol es la capacidad de poder controlar sus pensamientos, su comportamiento y sus acciones.
- Su niño no tendrá un control completo de sí mismo por un par de años más, pero puede empezar a aprender lo que significa.

Su niño aprenderá autocontrol observándolo(a) a usted.

- Muéstrole cómo mantener la calma cuando otra persona se mete en la fila en el supermercado.
- Háblele de cómo resistir la tentación de comerse una galleta antes de la cena.
- Cuando quiere algo, dígame a su niño cómo hacer un plan y seguirlo para conseguir lo que quiere.

Su niño seguirá su ejemplo. ¡A veces su ejemplo no es bueno! También tome esta oportunidad para enseñarle a su niño lo que está bien y lo que está mal.

- Si usted pierde la calma, deje que su niño vea cómo se disculpa con otras personas.
- Si usted rompe una promesa, háblelo con su niño y asegúrese de cumplir lo que promete la próxima vez.

## Fije rutinas para ir a dormir que ayuden a todos a sentirse relajados.

Hay una gran diferencia entre acostar a un niño y hacer que un niño se quede dormido. La primera es responsabilidad de los padres, y la segunda es responsabilidad del pequeño. La rutina para ir a dormir puede ser positiva para usted y su niño. Su niño puede aprender a irse a dormir de manera calmada y segura y quedarse dormido él solito.

### Estas son algunas sugerencias para su rutina para ir a dormir:

- Dele a su niño un poco de tiempo para acostumbrarse al cambio. Anúnciele, "Es hora de prepararnos para ir a dormir en 10 minutos." Ayude a su niño a entender el tiempo diciéndole, "Cuando la manecilla o aguja más larga del reloj llegue acá arriba, es hora de lavarte la carita y cepillarte los dientes." (Usted necesitará un reloj con manecillas o agujas y no un reloj digital para poder hacer esto.) También puede poner una alarma en su reloj para que su pequeño sepa cuando llegó la hora de dormir.
- Invente una canción de cuna. "Así es como nos lavamos la cara, antes de irnos a dormir todas las noches." Otros versos de la canción continúan diciendo lo

que sigue de hacer en la rutina como cepillarse los dientes o quitarse los zapatos.

- Invente juegos. Dibuje una carita con los ojos cerrados en uno de los lados de la funda de la almohada y una carita con los ojos abiertos en el otro lado. A la hora de dormir, ponga hacia arriba la carita con los ojos cerrados. Póngale un nombre chistoso a la carita como Dormilón y diga, "Buenas noches dormilón", y salga de la habitación sin hacer ruido.
- Dibuje una gráfica o haga una lista de todas las cosas que su niño hace antes de irse a dormir. Esto le ayuda a aprenderse la rutina.
- Para darle un poco más de seguridad, deje que su niño se acueste con su muñeco de peluche favorito o deje una lamparita o luz prendida al lado de su cama.
- Permita un tiempo antes de acostarse para que su niño se relaje. Lean, canten o platiquen de lo que hicieron durante el día. Sea específico(a). "¿Viste a tu amiguito Jorge en el jardín de niños hoy?" Prepárese para el día siguiente. "Va a hacer frío mañana. ¿Quieres ponerte el suéter rojo o el azul?"
- Fije una regla sobre el número de cuentos que le lee o canciones que cantarán antes de dormirse, para que no se alargue mucho cuando su niño no quiera dormirse.
- Detenga las salidas de la cama. Si su niño continúa saliéndose de la cama, dígame "Quédate en la cama y trata de dormir. Regreso en 5 minutos para revisar si sigues acostado."



## ¿Será que mi pequeña aprenderá a usar el baño algún día?

Algunos pequeñitos de tres años de edad usan el baño, mientras que a otros no les interesa tanto. Cada pequeño fija su propio ritmo. Tal vez la/lo haga sentir mejor saber que casi todos los niños pequeños aprenden a ir al baño al cumplir 4 años. Pudieran ocurrir accidentes ocasionalmente durante uno o dos años más.

¿Esta su niña lista y quiere empezar a usar el baño? Su niña necesita estar físicamente lista y preparada, debe ser capaz de entender lo que usted quiere de ella, y tener la motivación para hacerlo. Generalmente las niñas aprenden a ir al baño más rápido que los niños.

Hablar acerca de aprender a usar el baño puede ayudar a acelerar las cosas. Enséñele palabras que pueda ella decir para referirse al baño y avisar que quiere o tiene ganas de ir. Los cuentos que hablan sobre el proceso de ir al baño pueden ayudar. Pregunte en una librería por cuentos que hablen acerca de este tema.

Su pequeña necesita sentirse segura mientras se sienta en el excusado. Use una bacinica o un asiento adaptador y un banquito para que su niña se pueda subir al excusado. Coloque la bacinica en un lugar de fácil acceso y motive a su niña a usarla. Póngale ropa a su niña que sea fácil y rápida de quitar.



### Use estas ideas para enseñarle a su niña acerca de cómo usar la bacinica o excusado:

- A los niños pequeños les encanta imitar a otras personas. Deje que su niña se siente en su bacinica mientras usted usa el excusado.
- Observe las señales que indican que su niña necesita ir al baño y ayúdela a llegar hasta la bacinica. Buenos momentos para intentar esto serían cuando se despierta de una siesta o después de comer. Haga el momento corto y quédese con ella.
- Reconozca los pequeños pasos que ella toma durante el proceso como subirse los pantalones ella sola o sentarse en la bacinica (aunque no haga nada).
- Sea positivo(a) y dele un abrazo cada vez que suceda algo bueno. ¡Muy pronto usted estará pasando de largo el pasillo de los pañales en el supermercado!

## ¿Está su niño de tres años listo para ir a pre-escolar o a la guardería?

Alrededor de los tres años de edad, muchos niños empiezan a ir a preescolar o a una guardería o jardín de niños. Estas son algunas preguntas que le ayudarán a decidir si su niño está listo.

- ¿Su niño es independiente? La mayoría de los programas requieren que su niño tenga las habilidades básicas como ir al baño.
- ¿Ha pasado su niño tiempo lejos de usted en algún centro de cuidado infantil o con algún familiar?
- ¿Puede su niño trabajar en proyectos él solito? Motive a su niño a trabajar en proyectos él sólo mientras usted hace los quehaceres del hogar.
- ¿Está su niño listo para jugar con otros niños? Si su pequeño está acostumbrado a pasar tiempo jugando solo, llévalo a grupos de juego para que aprenda y se acostumbre a jugar con otros niños.
- ¿Está su niño acostumbrado a una rutina diaria? Antes de que su niño empiece a ir a preescolar, trate de llevar una rutina regular todos los días. Sírvala las comidas a la misma hora y mantenga una rutina para antes de irse a dormir.
- ¿Tiene su niño la suficiente energía física para todo el día? Si su pequeño necesita una siesta a media mañana, tal vez todavía no esté listo para asistir a un programa de día completo. Usted podría inscribirlo en un programa de medio día hasta que él se acostumbre y pueda aguantar despierto durante todo el día.



## Mantenga su relación de pareja sólida hablando de lo que hace cada persona.

Cuando el nivel de estrés es alto, las parejas empiezan a notar la cantidad de trabajo que están haciendo y a compararla con la cantidad de trabajo que él/ella cree que su pareja está haciendo. Esto es peligroso porque usted está consciente de todo lo que usted está haciendo, pero es difícil darse cuenta de todo lo que su pareja hace. Las cosas que usted hace pueden parecer más difíciles e importantes que las que su pareja hace.

Empiecen a hablarlo...

- Mi tarea favorita en el hogar es...
- La verdad no me gusta tener que hacer...
- Es difícil sentarme y relajarme cuando veo que...
- Una de las tareas que podrían disminuir o dejar de hacer es...

Si se encuentra haciendo una lista de las cosas que usted hace, trate de recordar todas las cosas que su pareja hace también. Lo que es justo no siempre es equitativo. Es muy probable que la lista se nivele un poco más con el tiempo.



# Los cordones o listones en la ropa de su niña pueden ahorcarla.

Los niños pueden tener accidentes o hasta morir cuando su ropa o juguetes se atorán en los juegos, especialmente en los resbaladeros o columpios.

- No le ponga a su niña ropa que esté muy holgada o que tenga cordones o listones.
- Evite los cordones o listones en las capuchas.
- No amarre ni cuelgue los guantes de su niña en las mangas de su ropa.
- Evite ponerle bufandas, ponchos, cuerdas para saltar o cualquier objeto que cuelgue del cuello de su niña.

Estos artículos pueden atorarse en ganchos, aberturas y otras partes de los juegos en los patios de recreo y podrían estrangularla.

## ¿Necesita más información?

Para más información sobre la crianza de los hijos y ligas actualizadas, visite la página [www.extension.org/parenting](http://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.*