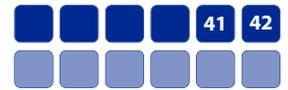


Crianza Justo

41-42 Meses



a Tiempo

Póngale atención y hable con su niño.



Los niños pequeños en edad preescolar repiten mucho “Mami” o “Papi” y les jalan su ropa para obtener su atención. ¡Su niño quiere hablar con usted! Esto pasa tan seguido que quizás usted no se dé cuenta, pero su pequeño necesita que usted platique con él lo más seguido posible.

Esté disponible.

- Observe a su niño y vea cuál es el momento en el que a él le gusta hablar más. ¿Le gusta charlar mucho cuando están en el auto o justo antes de irse a dormir? Estos son buenos momentos para iniciar una conversación.
- Enfóquese en las cosas favoritas de su pequeño, como una actividad o un personaje de las caricaturas. Esto le muestra que usted quiere hablar con él y que está interesado(a) en las cosas que a él le gustan.

Escuche.

- Como adultos, nosotros sabemos cuando una persona en verdad está escuchándonos, y los niños también se dan cuenta. Trate de dejar lo que está haciendo y enfóquese en lo que su pequeño le está diciendo.
- Repita lo que él le dijo para asegurarse que le entendió correctamente. Esto le hace saber a su pequeño que usted escuchó lo que le estaba diciendo. Asegúrese de controlar sus reacciones ya que los niños pequeños tienden a dejar de hablar cuando creen que usted está enojado(a) o tiene una actitud defensiva. Su niño necesita saber que usted lo escucha y entiende sus sentimientos.



¿Qué se siente tener 41 y 42 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

- Me estoy volviendo más independiente.
- Puedo jugar yo solito por aproximadamente 20 minutos.
- Todavía necesito de mucha atención, abrazos y consuelo.
- Pudiera ser algo rebelde y muy obstinado.

Cómo me muevo

- Uso mi cuerpo todo el tiempo.
- Me gusta dar volteretas, saltar y dar vueltas hasta marearme.
- Puedo formar torres con bloques de madera de acuerdo a su tamaño o color.
- Puedo seguir instrucciones de dos pasos.

Cómo pienso

- Sé cuántos años tengo, y te enseñaré mi edad con mis deditos.
- Puedo repetir tres números en orden.
- Puedo identificar un círculo, un cuadrado y un triángulo.
- Entiendo lo que significa, "vamos a jugar de mentiritas".
- Hablo mucho conmigo mismo.

El llanto y los berrinches pudieran ser señales de estrés.

¿Sabía usted que el estrés afecta a todos, aún a los niños más pequeños? Entre las cosas que causan estrés se encuentran los desastres naturales como inundaciones, la pérdida de un ser querido, o cambiarse a una nueva casa. Situaciones de todos los días como mucho ruido en una habitación o cambios en la hora de la comida también pueden causar estrés.



Los niños en edad preescolar frecuentemente mostrarán estrés de las siguientes maneras:

- Chupándose el dedo.
- Aferrándose a sus papás.
- Mojando la cama.
- Haciendo berrinches.
- Llorando incontrolablemente
- Teniendo problemas para dormir, teniendo pesadillas o gritando mientras duermen.

Para ayudar a su pequeña durante un momento de estrés, trate de mantenerse calmado(a) y relajado(a). Si es posible, mantenga las rutinas diarias para dormir y comer. Si a su niña le gusta acurrucarse, asegúrese de hacer tiempo para acurrucarla lo más posible. Trate de encontrar el tiempo y espacio para que se calme y reconforte ella misma.

Recuerde que su nivel de estrés probablemente afecta a su niña. Sea honesto(a) con su pequeña si ella le hace preguntas.

- Su niña pudiera hacerle las mismas preguntas una y otra vez. Sea paciente. Obtener respuestas consistentes le ayuda a tranquilizarse.
- Tómese un tiempo para leer con su niña cuentos infantiles sobre situaciones estresantes. Esto le dará un momento en el que ella se sienta segura para hacer preguntas y aprender más acerca de sus habilidades para enfrentar este tipo de situaciones.
- Reafírmele a su pequeña que usted está haciendo todo lo posible para proteger su casa y a su pequeña.

Su niño cree que las cosas tienen vida y son mágicas.

Su niño no sabe distinguir entre la fantasía y la realidad.

- Por ejemplo, si un adulto tiene una pesadilla, se levanta, toma un vaso con agua y se dice a sí mismo, "¡Qué bueno que sólo fue una pesadilla!" Luego, regresa a la cama a dormir.
- Si su niño tiene una pesadilla, él cree que el sueño en verdad ocurrió. Su pequeño no puede distinguir entre la fantasía y la realidad.

Su niño cree en la magia. Él observa a adultos girar una llave y el agua sale del grifo; mueven un interruptor eléctrico y la habitación se llena de luz; oprimen botones en el teléfono y escuchan la voz de abuelita. Ya que su niño no entiende cómo suceden estas cosas, ¡él piensa que todo esto pasa debido a los poderes mágicos que tienen los adultos!

Su niño cree que todo lo que hay en el mundo está vivo, especialmente si se mueve, ya sea que se mueva porque alguien lo empuja, jala, levanta o porque se mueve solo. Por ejemplo, su pequeño podría hablarle a su camioncito como si tuviera vida. También, pudiera asustarse y creer que las cortinas que se mueven por el viento son monstruos que se lo quieren comer.



Resuelva los problemas de pareja antes de que se salgan de su control.

En todas las relaciones hay conflictos y problemas. De hecho, sanos desacuerdos pueden ser cruciales para una larga relación adulta. Las discusiones no siempre tienen que separar a las parejas. Lo que hace la diferencia es la manera en que usted pelea o discute. Las parejas que resuelven sus conflictos son aquellas que tienen reglas para sus discusiones:

- Dejan de pelear antes de que el conflicto o problema se salga de control.
- Resuelven un problema difícil antes de que se les salga de las manos.
- Se respetan a pesar de las situaciones difíciles y diferencia de opiniones.
- Tienen la regla de “tiempo fuera”. Si uno de los dos no quiere continuar con la discusión, él o ella dice: “Tiempo fuera” o “Hagamos una pausa.” El saber que cuenta con esta opción evitará que la persona se sienta atrapada o acorralada. Esto les da un tiempo para calmarse antes de que la situación se vuelva demasiado tensa, luego de esta pausa, la pareja puede continuar la conversación con calma. Fijen otra hora para continuar con la discusión para que el tema no quede pendiente y sin resolverse.



Lea con su pequeña.

Tal vez usted haya escuchado muchas veces algo como “Léemelo otra vez.” Si está tentado(a) a decir, “No”, recuerde que no faltará mucho para que esa hermosa pequeñita se convierta en una adolescente y no le pedirá más que le lea cuentos infantiles.

Los libros son una manera de fortalecer los lazos entre usted y su niña. A la mayoría de los niños les encanta sentir el calor y la seguridad que les da el acurrucarse con mamá o papá mientras le leen un cuento. El contacto físico junto con el sonido familiar de la voz de uno de sus papás y el agradable ambiente, hacen que leer un cuento sea un momento especial.

Además del placer que usted y su pequeña disfrutan al acurrucarse y leer su cuento favorito, leer en voz alta ayuda a su niña a tener éxito en la escuela. Los niños de edad preescolar cuyos padres leen con ellos en casa, aprenden a leer más fácilmente cuando empiezan a ir a la escuela.

Usted puede motivar a su niña a leer sin tener que gastar mucho dinero ni dedicarle demasiado tiempo:

- Deje que su niña lo/la vea disfrutar de la lectura.
- Léale a su niña. Los libros son buenos ejemplos, pero no se olvide de las señales de tráfico, los letreros, los menús, el correo, las

carteleros, las cajas de cereales, las recetas, los calendarios, los periódicos, las revistas, las etiquetas y miles de otros artículos que usted ve a diario.

- Use poemas. Los cuentos y las canciones infantiles son excelentes para leer en voz alta porque contienen los ritmos básicos del lenguaje.
- Juegue con su niña a juegos de palabras. Por ejemplo, diga “Ve algo café que ladra. ¿Qué es?” o “Yo tengo un zapato y es nuevo. Tú tienes un zapato y es” (pregúntele a su niña qué rima con zapato (anaranjado)). Jueguen cuando vayan en el auto, cuando estén limpiando la casa o comiendo.
- Escríblele notitas a su pequeña.
- Haga listas de tareas por hacer y la lista de las compras del supermercado.
- Deje notitas con mensajes positivos en su lonchera o en su almohada.
- Escriba, “¡Te quiero!” o “¡Nos vemos cuando llegue a casa!”
- Fije un momento de lectura familiar, y grabe los cuentos favoritos o canciones infantiles que ustedes lean o canten para escucharlas una y otra vez. Escuchar sus propias voces les da a los niños pequeños seguridad en sí mismos y los motiva a hablar.

Cuando su niño se porta mal, pregúntese si su pequeño entiende las reglas.

Antes de decidir si su niño se ha portado mal, pregúntese lo siguiente:

- ¿Sabe que las reglas existen? Por ejemplo, ¿sabe que solamente puede comer en la mesa? ¿Sabe él que ha desobedecido una regla? Algunas veces un simple recordatorio es suficiente. "Recuerda Carlitos, tienes que sentarte en la mesa cuando comes".
- ¿Está tan concentrado en alguna otra actividad que no escucha lo que usted le pide? ¿Está leyendo un cuento o viendo su programa favorito en la televisión?
- ¿Es su niño lo suficientemente maduro como para poder entender y seguir la regla?
- ¿Se le ha olvidado a su niño la regla?
- ¿Está teniendo un mal día?
- ¿Por qué se está portando mal su niño? Los niños se portan mal por muchas razones. Pueden estar estresados, tratando de llamar la atención de otras personas o sintiéndose enfermos.

Prevenga el mal comportamiento antes de que suceda.

- Organice las cosas para que le sea fácil a su niño hacer lo correcto. Dele materiales de juego como crayones, lápices de colores,



- carritos de juguete o plastilina para que su niño pueda entretenerse. Quite todas las cosas que se puedan romper o quebrar y póngalas fuera del alcance de su niño para prevenir accidentes.
- Dele opciones positivas. "Puedes andar en tu triciclo afuera o quedarte adentro a pintar. ¿Qué quieres hacer?"
- Mantenga una rutina. Los niños se sienten seguros al saber lo que pasará después y pueden enojarse o molestarse cuando su rutina diaria cambia de repente.
- Hable con su niño sobre cambios. Si usted cancela algún paseo o su visita a casa de abuelita, explíquelo la razón por la que no irán. Déjelo llamar a su abuelita para hablar de la visita que harán al día siguiente.
- Divida tareas grandes en pequeños pasos. Ayude a su pequeño a limpiar su cuarto un paso a la vez:
 - Pon los tres cuentos de nuevo en el librero.
 - Pon los juguetes en este cesto o canasta.
 - Pon tu ropa en estos dos ganchos.
- Enfóquese en lo que debe hacer y no en lo que no debe hacer. A los niños a los que se les dice lo que no deben hacer como "No dejes la ropa tirada en el piso de tu habitación", les es más difícil aprender lo que deben estar haciendo. Dígale claramente a su niño lo que debe hacer, "Cuelga tu ropa en los ganchos en tu clóset."

Deje que su niño ayude a preparar alimentos.

Su niño se está volviendo más independiente y quizás muestre interés en ayudarlo(a) a preparar la comida. Esta es una buena oportunidad para ayudarlo a tener interés y disfrutar la comida. No sólo le estará enseñando una habilidad que le servirá toda su vida, sino que ambos se divertirán juntos.

Un pequeño de 3½ años de edad puede ser una gran ayuda en la cocina. Su niño puede ayudarlo con lo siguiente sin correr peligro:

- Vaciar líquidos que están a temperaturas seguras (no líquidos calientes).
- Mezclar ingredientes.
- Agitar líquidos en un contenedor cerrado.
- Untar patés o cremas suaves.
- Tirar cosas a la basura.

Intente tener una “noche con alimentos nuevos” para la familia.

- Deje que su niño escoja un nuevo ingrediente o alimento en el supermercado, prepárenlo y sírvanlo.
- Motive a su niño a inventar sus propios snacks o refrigerios utilizando alimentos nutritivos.
- Cuando le presente un alimento nuevo a su pequeño, limite las porciones a 1-2 cucharadas, y permítale pedir más o que él se sirva solito, si le gusta el alimento.



Los niños se sienten orgullosos cuando aprenden algo nuevo.

- Motive a su niño a probar nuevas habilidades y a seguir intentándolo.
- Si tiene miedo, hágale saber que usted estará a su lado para protegerlo.
- Si él decide cambiar a otra actividad, sea paciente.
- Déjelo decidir cuándo se sienta seguro y con la confianza suficiente para intentar la nueva actividad.

Las nalgadas no enseñan a los niños qué hacer.

A la mayoría de los padres no les gusta darles nalgadas a sus niños. Por lo general se sienten mal cuando lo hacen. Algunas veces, sin embargo, los padres usan las nalgadas para expresar su propio enojo y frustraciones con respecto al comportamiento de sus niños.

- Las nalgadas podrían detener el mal comportamiento de su niño por un momento, pero no hará que deje de hacerlo de nuevo más tarde. Las nalgadas no le enseñan a su niño qué hacer, sino que sólo hacen que él se sienta abrumado, herido, enojado y humillado. Muchas veces los niños ni siquiera saben por qué les dieron las nalgadas.
- Los castigos físicos muchas veces pueden resultar en un comportamiento agresivo más adelante. A la mayoría de los padres no les gusta que sus niños peguen o les peguen. No quieren que su hija adolescente piense que está bien permitir que su novio le pegue ni que su hijo adolescente le pegue al hijo de los vecinos. Pegarles a los niños les enseña que las personas que te quieren pueden pegarte y que está bien pegarle a personas que son más pequeñas que tú.
- La mayoría de los padres que les dan nalgadas a sus niños no van al extremo de abusar de ellos físicamente. Sin embargo, la mayoría del abuso físico en los niños empieza como un castigo físico normal. Los padres pierden el control y los niños terminan lastimados seriamente.

La disciplina positiva — enseñarles a los niños a hacer lo correcto — sí funciona. Los castigos no.

Hable con su pediatra sobre las pesadillas y el terror nocturno.

Cuando usted acuesta a su pequeña a dormir en la noche, usted espera que ella duerma durante toda la noche. Algunas veces, sin embargo, ella tiene pesadillas y se levanta llorando y gritando llamándolo(a) a usted. Luego otra noche, algo diferente sucede. Usted la oye llorar y gritar pero cuando va a verla, pareciera que no tiene nada y quiere que usted se vaya. Su niña pudiera estar teniendo terror nocturno.



Los niños pueden tener dos tipos de sueños.

- El primero es una pesadilla, la cual consiste de un sueño que le provoca miedo seguido del despertar de su niña.
- El segundo es un terror nocturno, el cual ocurre entre el sueño profundo y el sueño ligero.

Si su niña tiene pesadillas o terror nocturno, hable con su pediatra.

Si su niña está teniendo pesadillas, ella:

- se despertará completamente.
- pudiera tener miedo y empezar a llorar.
- pudiera tener problemas para volverse a quedar dormida por que tiene miedo.
- pudiera seguir soñando con lo mismo.
- recordará la pesadilla al día siguiente y querrá hablar de ello.

Si su niña está teniendo terror nocturno, ella:

- llora, grita y suda mientras está dormida.
- no se da cuenta de que usted está allí tratando de reconfortarla.
- pudiera rechazarlo(a) o hacerlo(a) hacia un lado.
- se vuelve a dormir rápidamente sin ni siquiera despertarse por completo.
- no recuerda el sueño que tuvo al día siguiente.
- pudiera continuar teniendo terror nocturno por varias noches más.

Formas para evitar el terror nocturno:

- Evite cansarla de más y controle el estrés dentro de su familia.

- Cuando su niña tenga terror nocturno, no se asuste. Mantenga la calma y trate de calmar a su niña.
- Si continua pasando lo mismo varias noches seguidas a la misma hora, despiértela 15 minutos antes de que suceda el terror nocturno. Haga que su niña se levante de la cama para tomar algo e ir al baño, luego regrésela a la cama y acuéstela a dormir. Esto hace una interrupción en el terror nocturno que pudiera tener esa noche.
- Asegúrese de que ella esté segura. Quite todas las cosas que se puedan romper o quebrar alrededor de su cama y mantenga el piso libre de juguetes u otros objetos. Mientras duerme su niña pudiera aventar sus brazos y hasta bajarse de la cama y caminar por la habitación.

Los juegos al aire libre enseñan habilidades físicas y sociales.

Jugar al aire libre le permite a su niño respirar aire fresco y le da la oportunidad de utilizar su energía corriendo y saltando. Además de aprender nuevas habilidades físicas, su pequeño aprenderá cómo llevarse y comportarse con otros niños.

Los juegos al aire libre con otros niños son una gran oportunidad para que su niño aprenda habilidades sociales. Compartir, tomar turnos, aprender a usar modales, resolver problemas y lidiar con conflictos son cosas que pueden ser practicadas en el patio de juego.

Saque a su niño a jugar o a caminar todos los días, si el clima lo permite.

- Los niños pequeños disfrutan pegarle a la pelota, jugar a los atrapados, a las escondidas y subirse a los juegos.
- Su niño puede ayudarlo(a) con tareas seguras fuera de la casa. Si le gusta la jardinería, usted pudiera comprar herramientas de jardinería seguras para niños y deje que su niño le ayude a hacer los hoyos y plantar flores. A los niños pequeños les encanta ayudar a sus padres. Mientras trabaja con usted su niño aprenderá habilidades que le serán útiles toda su vida.

¿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.