

Crianza Justo

49-50 Meses



a Tiempo

¡Su niña tiene cuatro años de edad!

Su pequeña tiene curiosidad de saber muchas cosas y es muy divertida. Ella puede entender la mayoría de lo que usted le dice y le puede enseñar

mucho sobre el mundo. La manera en que una niña de cuatro años de edad percibe el mundo es única.

- Escuche a su niña cuando le hable. Si la escucha, le hará saber que ella es importante para usted.
- Hable con ella y hágale preguntas sobre lo que ella observa, piensa y siente.

Préstele atención a los temores de su niña, aun cuando no los entienda. Aunque ella parezca muy independiente, su niña todavía necesita de muchos abrazos y motivación de parte suya.

- La manera en que usted la trata es una de las formas en que ella aprende cómo sentirse respecto a sí misma. Su cuidado y respeto le ayudan a sentirse como una persona que vale la pena.
- Si observa a su pequeña detenidamente, usted verá señales del por qué hace lo que hace y cómo ayudarla a crecer.



Diviértanse creando una tira de fotografías.

Hacer una tira de fotografías de una de las rutinas diarias de su niña es una buena forma de desarrollar habilidades que la preparen para leer.

- Tome algunas fotografías o dibuje rutinas simples que su niña lleva a cabo con frecuencia como ir al jardín de niños, ir al supermercado o prepararse para dormir.
- Pegue las fotografías o dibujos en el orden en que su pequeña las realiza.
- Pídale a su niña que le diga qué escribir debajo de cada fotografía o dibujo. Escriba frases simples abajo de cada dibujo y léaselas a su niña.
- Cuelgue la tira en la pared para que su niña la pueda "leer".

¿Qué se siente tener 49 y 50 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 muevo

- Me puedo vestir yo solito, excepto atar las cintas de mis zapatos.
- Puedo mantener el equilibrio y saltar en un pie.
- Puedo brincar, galopar y saltar.
- Puedo dibujar figuras que se parecen a personas, edificios, flores y a otras cosas.
- Puedo cortar siguiendo una línea, pero no lo hago a la perfección.
- Puedo rebotar y atrapar una pelota.
- Puedo poner mucha atención a las cosas que me interesan.

Cómo me llevo con otras personas

- Puedo compartir mis juguetes y jugar con otros niños.
- Tengo un entendimiento estricto de lo que está bien y lo que está mal.
- Quiero complacer a las personas y ser servicial.
- Me importan los sentimientos de las demás personas.
- Me gusta imaginarme haciendo cosas que los adultos hacen.
- Tengo una imaginación activa y a veces le tengo miedo a las cosas comunes.

Cómo pienso y aprendo

- Soy curioso y hago muchas preguntas.
- Limito a otras personas.
- Puedo nombrar figuras simples.
- Empiezo a reconocer números y letras.
- Creo que las cosas no vivas, como los árboles y el sol, piensan y sienten como las personas.
- Puedo repetir canciones, cuentos y canciones con mímica.

Su pequeña aprende haciendo cosas.

Los niños aprenden de manera natural. Son curiosos, se interesan por cosas y se entusiasman por aprender. La mejor manera de enseñar a los niños pequeños es ofreciéndoles oportunidades para jugar activamente, experiencias nuevas, juegos, actividades prácticas y juegos de mentiritas.

Ellos aprenden:

- haciendo cosas
- a través de movimientos
- siendo notados y motivados
- por medio de sus sentidos
- creando cosas
- a través del lenguaje e historias
- jugando con otros niños
- imitando a otras persona
- jugando de mentiritas



¿Cuáles son los mejores juguetes para aprender?

A los niños les encantan los juguetes. Los juguetes son las herramientas para jugar y aprender. Los niños de cuatro años de edad disfrutan jugando con camioncitos, bloques de madera, muñecas, pelotas, con ropa para disfrazarse y rompecabezas.

Los niños no necesitan tener muchos juguetes, pero sí necesitan tener acceso a cosas y objetos que los ayudarán a crecer.

- Libros
- Rompecabezas
- Materiales de arte: tijeras, cinta adhesiva, pegamento, gises o tiza, crayones o lápices de colores, papel, plastilina.
- Muñecos: muñecos de tela suave, muñecas con cuerpo de plástico para lavar, ropa para muñecas.
- Juegos: juegos de memoria, juegos de cartas.
- Lugares seguros en donde jugar al aire libre
- Pelotas chicas que puedan sostener en una mano y pelotas grandes como pelotas para la playa o pelotas para patear.

¿Qué falta en nuestra relación?



Su relación de pareja es mucho más que sólo decidir quién lava los platos, quién limpia el baño y quién baña a los niños.

- Una buena comunicación y la habilidad para resolver problemas no son la única manera de lograr que haya felicidad en su relación. Es mucho más que eso. De hecho, algunas parejas que han resuelto todos estos tipos de problemas aún se preguntan qué es lo que le falta a su relación.
- Lo que pudiera estar faltando en la relación es un sentido más profundo de significado compartido. Cada pareja tiene su manera especial de hacer las cosas con sus propias costumbres, rituales y tradiciones. Esto crea un sentido de acercamiento, de pertenencia y saber qué esperar.

El significado compartido se crea cuando las parejas comparten sus más íntimos pensamientos, sentimientos, sueños, metas y planes para el futuro con la otra persona.

- Usted pudiera encontrar que algunas de sus metas son diferentes a las de su pareja. Afortunadamente, está bien no estar de acuerdo en todo.
- El objetivo no es estar siempre de acuerdo en todo porque eso sería imposible.
- En lugar de eso, el objetivo es crear un entorno en donde cada uno de los dos pueda expresar libremente sus ideas aun cuando no estén de acuerdo.

Crear un sentido de significado compartido en sus roles como padres ayudará a fortalecer su relación. Hablen de compartir entre ustedes sus sueños e ilusiones sobre el futuro. Use alguna de estas frases para iniciar la conversación:

- Cuando nuestros niños crezcan, yo espero que las demás personas los describan como...
- Lo más importante que podemos darles a nuestros hijos es...
- Cuando seamos abuelos, espero que todavía...

Mantenerse en forma en familia ayuda a padres y a niños a estar saludables.

La buena forma física es un hábito que todos aprendemos. Los niños aprenden desde temprana edad a escoger entre quedarse en casa viendo la televisión o salir a jugar con la pelota. Los padres enseñan una buena forma física con su ejemplo. ¿Come usted una dieta balanceada? ¿Limita su azúcar y sal? ¿Participa en deportes o hace ejercicio con regularidad?

Este es un buen momento para hacer actividades en familia y ponerse en forma. Es difícil encontrar el tiempo para hacer ejercicio, pero la recompensa que obtendrá vale la pena el esfuerzo. Estar en forma le ayuda a verse y sentirse mejor. El ejercicio constante le ayuda a manejar el estrés. Comer alimentos nutritivos le ayuda a mantener el corazón, el sistema digestivo y la circulación en buen estado. Menos problemas de salud y visitas al médico le ahorran tiempo y dinero.

Mi pirámide para niños en edad preescolar de 2 a 5 años menciona ideas para actividades y sugerencias de comidas para sus niños pequeños en la página www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html (disponible solamente en inglés). ¿Qué actividades disfruta su familia? ¿Ha intentado alguna de estas actividades?:

- caminatas cortas
- nadar
- andar en bicicleta
- caminar o correr

Disfrute de la alegría de ser padre o madre.

La paternidad o maternidad es uno de los trabajos más difíciles a realizar. También parece ser el trabajo para el cual estamos menos preparados en nuestras vidas. Hay tanto recompensas como desafíos que son parte de criar a un hijo. La paternidad o maternidad nos ofrecen una aventura de amor, crecimiento y significado familiar y es valorado por todas las personas que cuidan niños.

Recuerde valorar lo siguiente:

- Su niño es especial y único. Disfrute de cada nueva palabra, expresión en su carita o comentario chistoso que haga su niño.
- El profundo amor que usted siente por su pequeño es especial. Criar a un niño ofrece a los padres una experiencia de amor totalmente nueva que puede ser profunda y fuerte.
- Usted se siente más seguro(a) de sí mismo(a) y capaz. Aunque algunos padres pudieran dudar qué tan buenos son como padres, muchos llegan a sentirse más maduros y responsables. Criar con éxito a un niño le da un sentido de logro y significado a su vida.
- Los niños motivan los lazos familiares. Los niños con frecuencia ayudan a crear lazos entre los miembros de la familia.
- La paternidad o maternidad le ayuda a crecer como ser humano. Le ofrece la oportunidad de guiar, enseñar y transmitir valores a la siguiente generación en su familia.
- La paternidad o maternidad le ayuda a entender más a sus propios padres. Tener un hijo podría ayudar a los padres a ver a sus propios padres de diferente manera.



Jugar ayuda a su niño en su habilidad para resolver problemas y su desarrollo social.

Jugar es divertido pero también ayuda a los niños a crecer y a desarrollarse de muchas maneras:

- Físicamente – ya que jugar por lo general involucra actividad física, ayuda a desarrollar las habilidades motrices finas y gruesas y conciencia respecto a su cuerpo.
- Socialmente – los niños necesitan pertenecer y sentirse parte de un grupo. Jugar ayuda a los niños a aprender habilidades sociales, cómo manejar el ser rechazado, liderazgo, cómo compartir poder, espacio e ideas con otras personas.
- Mentalmente – jugar ayuda a los niños a aprender a preguntarse sobre el mundo a su alrededor, a planear, a resolver problemas, a aprender el lenguaje y otras habilidades y actitudes que se necesitan en la escuela.

Los niños pequeños cuyos padres juegan con ellos con regularidad tienden a tener habilidades que los ayudarán a tener éxito en la vida: resolver problemas, pensar y explorar.

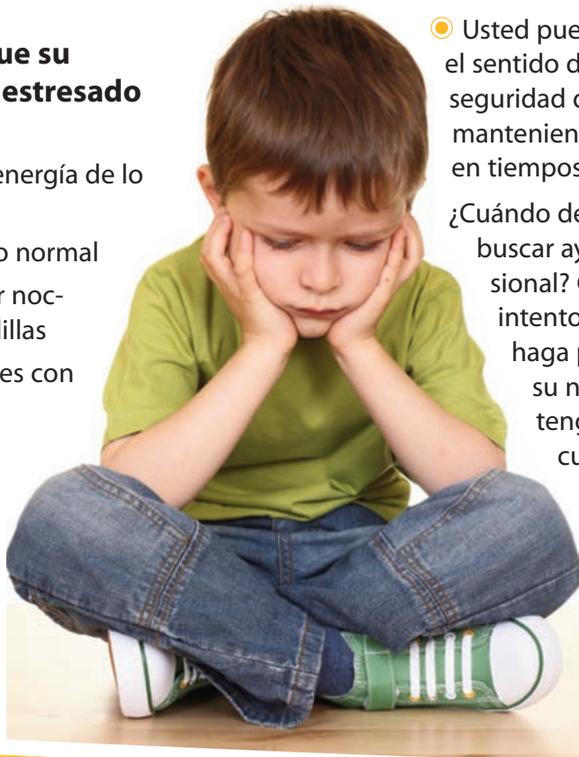
¿Cómo puede ayudar a su pequeño a lidiar con el estrés?

Los niños en edad preescolar necesitan apoyo y consuelo. Ellos tienen muy poco control sobre sus vidas y están muy pequeños para resolver problemas como los adultos. Algunas situaciones estresantes comunes son:

- empezar o cambiar de guardería, centro de cuidado infantil o escuela
- la llegada de un nuevo bebé o un familiar
- la separación de uno o ambos de sus padres
- ser disciplinados
- enseñarles a ir al baño
- preocupación por que los van a abandonar o dejar sin comer
- miedo a personas extrañas
- cosas que les provoca miedo
- enfermarse
- lo desconocido

Usted sabrá que su pequeño está estresado si él:

- tiene menos energía de lo normal
- llora más de lo normal
- sufre de terror nocturno o pesadillas
- hace berrinches con más frecuencia
- está más irritable
- se vuelve más exigente o se aferra más a usted



¿Qué puede hacer?

Reconozca las señales de advertencia de estrés y ayude a su niño a manejar la situación.

- Ayude a su niño a entender la situación. Explíquelo lo que está pasando usando un lenguaje simple y que lo reconforte.
- Motive a su niño a hablar sobre sus miedos o temores. Él necesita aprender a decir cosas como, "No me gusta cuando ladra el perro," o "Tengo miedo de entrar al cuarto oscuro."
- No le diga a su pequeño que sus miedos no tienen sentido o que son ridículos; esos miedos son muy reales para él. Calme su tensión comprendiéndolo, apoyándolo, y dándole mucho cariño.
- Abrazar y acurrucar a un niño pequeño ayudará a disminuir el estrés.

- Usted puede aumentar el sentido de seguridad de su niño manteniendo la calma en tiempos difíciles.

¿Cuándo debe buscar ayuda profesional? Cuando los intentos que usted haga para ayudar a su niño no tengan éxito o cuando el problema sea demasiado grande para poder manejarlo usted mismo(a).

¿El programa de la escuela preescolar satisface las necesidades de su niña?

Ir a la escuela todos los días es algo muy importante para una niña de cuatro años de edad. ¿Cómo puede usted estar seguro(a) que la escuela está satisfaciendo las necesidades de su niña? Lo mejor para el desarrollo de su niña es que su escuela tome en consideración sus habilidades específicas en la planeación del programa:

- Las escuelas que satisfacen las necesidades de los niños se basan en la forma en que los niños aprenden y no en cómo los adultos prefieren enseñar.
- Ya que los niños pequeños aprenden mejor a través de sus sentidos y haciendo cosas, el aprendizaje necesita realizarse a través de juegos.
- Los niños pequeños necesitan estar en grupos no más grandes de lo que se recomienda para los salones de clases, lo cual es 2 adultos por cada veinte niños entre 3 y 5 años de edad.
- Los niños necesitan ser evaluados observándolos, no sólo por medio de exámenes para ver si tienen éxito o fracasan. Nunca se deben usar las calificaciones en letras.
- Los niños aprenden más rápido si están participando activamente en el aprendizaje. Necesitan practicar lo que han aprendido, necesitan tocar objetos y ver lugares y personas en la comunidad. Necesitan maestros que les ayuden a investigar las respuestas a sus preguntas, que les lean y hablen con ellos.

¡Escuche! ¡Escuche! ¡Escuche!

“Nadie me escucha.” Los niños a veces tienen este tipo de sentimientos. Escuchar es el proceso activo de oír y tratar de entender los mensajes de su niño. Escuchar le da la oportunidad para entender cómo se siente su pequeño y le muestra a él cómo escuchar a otras personas. Si tiene prisa, fije una hora para hablar con su niño más tarde y asegúrese de cumplirlo!

Escuche pacientemente.

- Los niños tardan más que los adultos en encontrar las palabras adecuadas. Escúchelos como si tuviera todo el tiempo del mundo.
- Apurar a los niños o corregirlos por que dijeron una palabra equivocada mientras hablan es frustrante y confuso.
- Evite interrumpirlos antes de que terminen de hablar.
- No corrija su gramática o pronunciación. En cambio, use usted la gramática o pronunciación correcta cuando hable.

Muestre interés y ponga atención.

- Los niños pueden darse cuenta si usted está o no interesado(a) en la plática por la forma en que les contesta o no les contesta.
- Mírelo a los ojos para demostrarle que en verdad le está poniendo atención.
- Muestre interés en sus actividades para que él pueda expresar sus sentimientos. Esto le ayudará a sentirse importante.
- Siéntese al nivel de su niño; no se pare ni se ponga a una altura mayor a él.
- Los niños se sienten más cerca de los adultos que expresan su preocupación y cariño por ellos y los ayudan a hablar de sí mismos.

Refleje sus sentimientos.

- Algunas veces, tan sólo reflejar los sentimientos de un niño lo motiva a decirle lo que piensa. Decir, “Hoy te sientes muy triste, ¿verdad?” ayudará a su niño a compartir sus sentimientos más que preguntarle, “¿Qué te pasa?”

Aprenda a “alargar” la conversación.

La buena comunicación entre padres e hijos ocurre cuando los padres se toman el tiempo de escuchar de verdad los sentimientos e ideas de los niños.

- Una conversación es de dos – un intercambio de palabras entre los padres y el niño.
- No cuenta cuando el padre o la madre es la única persona que habla o hace las todas preguntas.

Empiece ahora para que cuando su niño sea un adolescente le sea más fácil y quiera hablar con usted.

Estas son algunas ideas para tener una conversación con su niño:

- Anímelos a platicar. Algunos niños necesitan que se les invite o anime a empezar a hablar. Usted pudiera empezar con algo como, “Dime lo mejor que haya pasado en la escuela hoy.” Los niños compartirán sus ideas y sentimientos cuando otras personas piensan que ellos son importantes.
- Hágale preguntas a su niño en donde la respuesta sea más que un “sí” o un “no” o respuestas correctas. Preguntas simples como, “¿Cómo se llama el perro?” no crean una conversación. Las preguntas como, “¿Qué te gusta del perro?” o “¿Con que otros perros has jugado?” motivan a seguir la conversación.
- Sígle la conversación. Si su niño dice, “Me gusta ver la televisión,” entonces responda usando algunas de las mismas palabras que su niño utilizó como, “¿Qué programas de televisión te gusta ver?”
 - Si él dice “Plaza Sésamo”, su respuesta pudiera ser, “¿Qué es lo que te gusta del programa Plaza Sésamo?” Evite hacerle demasiadas preguntas.
 - Dele información suya como, “Mis personajes favoritos de Plaza Sésamo son Beto y Enrique”.
- Dé un buen ejemplo esperando su turno para hablar.
 - Los padres que escuchan a sus niños mostrando interés, atención y paciencia ponen un valioso ejemplo.
 - El mejor público que su niño puede tener es un adulto que sea importante para él y que le muestre interés.



¿Por qué mi niña parece tenerle miedo a la oscuridad a la hora de acostarse?

Pensar en cosas aterradoras e imaginarias aún puede asustar a su niña de 4 ó 5 años de edad. Su niña pudiera también tenerle miedo a los objetos reales. Puede ser desconcertante para los padres ver a su pequeña una noche saltar a la cama contenta y quedarse dormida rápidamente, y verla llorar la noche siguiente por que usted le apagó la luz.

Tenerle miedo a la oscuridad pudiera continuar hasta que su pequeña tenga alrededor de seis años y algunas veces hasta más grandes. El consuelo de los padres y hasta una luz de noche o una lamparita pueden ayudar a reconfortar a una niña aterrorizada por la oscuridad.

¿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.