

# Crianza Justo

53-54 Meses



# a Tiempo

¡Siga creciendo!



Como padre o madre, usted se preocupa por el crecimiento y bienestar de su pequeño, pero es importante también pensar en su propio crecimiento y bienestar. El crecimiento personal como padre o madre le ayuda a manejar el estrés y a tomar decisiones que ayudarán a su niño a crecer y sentirse amado.

- Aprenda sobre el desarrollo infantil para que pueda criar a su pequeño con expectativas positivas y realistas.
- Desarrolle un enfoque positivo en la crianza de su niño y busque cosas por las cuales agradecer cada día.

- Desarrolle hábitos saludables que se transmitirán a su niño como hablar amablemente, ser paciente, dormir lo suficiente y comer nutritivamente.
- Maneje los conflictos de manera positiva hablándolos con su pareja y otras personas que son importantes para usted.
- Incremente su red de apoyo social. Encuentre a otras personas, como grupos para padres, amigos o familiares, que le puedan ofrecer ayuda, comprensión y consejos.
- Considere sus propias experiencias que pudieran afectar la manera en que usted cría a su niño. Aprenda cómo maltratos o abuso que usted haya sufrido en el pasado pudieran estar afectando la forma en que cría a su pequeño.

- La depresión puede hacer que los problemas cotidianos en la crianza y cuidado de su niño se vuelvan insostenibles. Si usted es propenso a deprimirse, busque ayuda médica y obtenga ayuda social para manejar los problemas en la crianza de sus niños.
- ¡Lea! Encuentre libros que lo/la ayuden a relajarse y libros que ayuden a responder algunas de sus preguntas sobre desarrollo personal y la maternidad o paternidad.

# ¿Qué se siente tener 53 y 54 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**

- Puedo subir y bajar las escaleras sin ayuda, alternando los pies.
- Puedo hacer rebotar una pelota grande.
- Puedo escribir algunas letras en mayúscula.
- Puedo ponerme los calcetines y los zapatos.s.

## **Cómo me llevo con otras personas**

- Disfruto mucho simulando situaciones.
- Me gusta poner y recoger la mesa.
- Juego e interactúo con otros niños.
- Puedo hablar bastante bien por teléfono.
- Puedo hablar de lo que me hace enojar.
- Mi individualidad y mis rasgos se están volviendo más claros.
- Pudiera tener pesadillas.
- A veces les tengo miedo a los monstruos y otras cosas imaginarias.

## **Cómo pienso y aprendo**

- Puedo señalar y nombrar de cuatro a seis colores.
- Puedo agrupar fotografías de objetos similares.
- Dibujo, nombro y describo fotografías o dibujos.
- Me gusta ver fotografías en los libros.
- Puedo encontrar cosas que se parecen y que son diferentes en fotografías.
- Puedo escuchar historias largas, pero tal vez confunda los hechos.
- Hago preguntas de ¿cuándo? ¿cómo? y ¿por qué?

## La inteligencia emocional es estar consciente de los sentimientos.

En lugar de preguntar “¿Qué tan inteligente eres?” a una niña, una mejor pregunta sería “¿Cómo eres inteligente?” La inteligencia viene en diferentes variedades, de habilidad atlética a expresión musical, y las personas son inteligentes en diferentes maneras

La inteligencia emocional es un tipo de inteligencia social. Guía nuestro pensamiento y acciones.

La inteligencia emocional, también conocida como “IE”, es:

- Estar consciente de nuestros sentimientos y los de otras personas.
- Entender la influencia de los sentimientos en nosotros mismos.
- Manejar las emociones de forma positiva y significativa.
- Reconocer, entender y elegir cómo nos sentimos, pensamos o actuamos.
- Ser capaz de relacionarse e interactuar con otras personas.
- Expresar sentimientos desde amor hasta enojo o confianza.

Fomente la inteligencia emocional de su niña y cultive o alimente su:

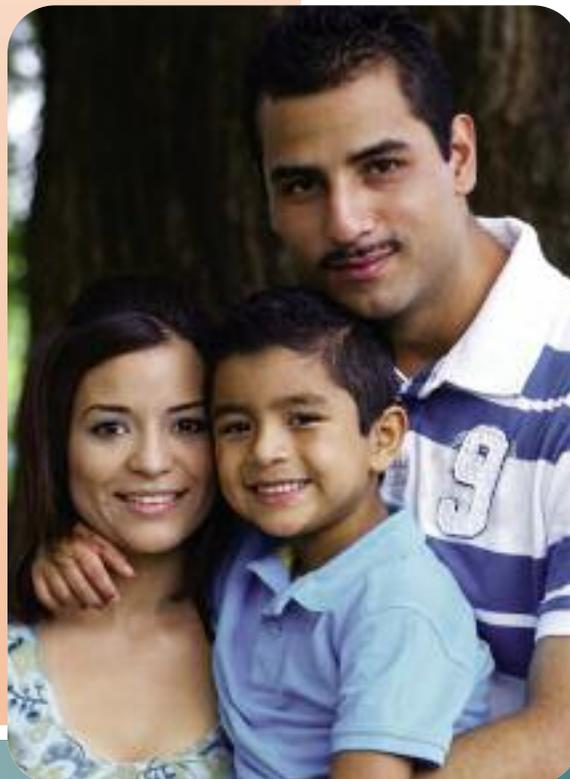
- Conciencia a las emociones y sentimientos.
- Conciencia a cómo las emociones afectan su toma de decisiones.
- Habilidad para manejar sus sentimientos de ansiedad, angustia y enojo.
- Habilidad para controlar sus impulsos emocionales.
- Conciencia hacia los sentimientos de otras personas.
- Habilidad para manejar intercambios emocionales con otras personas.
- Empatía y comprensión para otras personas.

## El corazón del aprendizaje es el cerebro de su niño.

El desarrollo del cerebro y las conexiones de aprendizaje en el cerebro son la parte principal para el aprendizaje de los niños pequeños. Los padres fomentan el sano desarrollo del cerebro y el aprendizaje de un niño al establecer un ambiente seguro y predecible. Para crear este tipo de ambiente:

- Responda con cariño y rapidez cuando su niño le dé señales o le indique que necesita apoyo y atención. Los niños pequeños no siempre pueden usar palabras para comunicar lo que necesitan o quieren, pero dan señales en los sonidos que hacen, la forma en que se mueven, sus expresiones faciales, o la forma en que buscan o evitan el contacto con otras personas. Por ejemplo, un niño de 4 años de edad pudiera venir corriendo hacia usted con los brazos extendidos hacia arriba para que lo carguen.
- Los niños se sienten seguros cuando los padres leen estas señales y tratan de responder con sensibilidad. Al responder a estas señales con cariño y rapidez usted está estableciendo las conexiones en el cerebro que permitirán que los niños confíen y exploren el mundo a su alrededor.

- Abraze, toque y acurrúquese con su niño. El ser tocado ayuda a los niños a sentirse seguros. El ser tocado es importante para los niños pequeños que necesitan el consuelo que les da un abrazo, una caricia o un choque de manos. Los niños que no reciben contacto físico y amoroso se pierden el afecto que los ayuda a formar el sentido de la confianza con otras personas. Cargue a sus niños en su regazo, abrácelos varias veces al día o acurrúquelos antes de ir a dormir. Deles el afecto que necesitan.



## ¿Cómo puede ser usted un sano ejemplo?



Los niños aprenden hábitos alimenticios de sus padres. Estos hábitos pueden ser positivos o negativos. Los padres que consumen una variedad de alimentos nutritivos con sus niños en las comidas o en los snacks o refrigerios les ponen un buen ejemplo. Las siguientes sugerencias pueden ayudar a guiar a los niños a adquirir hábitos alimenticios saludables:

- Prepare una variedad de alimentos todos los días. Cuando su niña ve a la familia disfrutando de diferentes tipos de alimentos, a ella finalmente le entrará la suficiente curiosidad para probar alguno.
- Sea paciente al intentar que a los niños les guste un alimento nuevo. La primera vez que usted sirva brócoli su niña quizás sólo lo mire. La segunda vez quizás lo mire y lo huela. La tercera vez pudiera cortarlo y tocarlo.
- Sólo asegúrese de seguir sirviéndolo de vez en cuando y deje que su pequeña “científica” haga el descubrimiento cuando ella está lista.
- Tenga momentos para comidas y refrigerios regulares con las que su niña pueda contar. Sirva solamente alimentos nutritivos para que cualquiera que ella elija sea algo sano. Mantenga los snacks o refrigerios no nutritivos y altos en calorías fuera de su casa.
- No se convierta en un cocinero o una cocinera de comida rápida para su niña. Planee comidas nutritivas y atractivas y espere que todos en la familia prueben los alimentos nuevos a su propio ritmo. Siempre sirva una de las verduras favoritas, un tipo de pan o fruta junto con los nuevos alimentos para que su niña tenga algo que comer aun cuando decida no probar el platillo principal.
- Si falta tiempo para que se sirva la cena y su niña tiene hambre, tenga a la mano un pedazo de fruta o verdura fresca para darle. Otras ideas podrían ser sopas, ensaladas, palitos de fruta o galletas saladas y queso.
- Cuando sea posible incluya a los niños al plantar, comprar y preparar los alimentos.
- Deje que su pequeña haga lo más que pueda por ella misma.
- A los niños les gustan los alimentos separados más que las mezclas de alimentos por que pueden ver qué es lo que están comiendo.
- Las familias sanas comparten comidas familiares. Cuando todos los miembros de la familia comparten historias graciosas y celebran sus tradiciones en la mesa, esto crea recuerdos felices. Desarrollar momentos de comida alegres es mucho más importante que forzar a su niña a comerse los chícharos.

## Reduzca el estrés de su pequeña siendo amable y dándole consuelo.



Demasiado estrés a esta temprana edad puede hacerles daño a los niños. El estrés y el trauma pueden causar

que se produzcan altos niveles de cortisol, un químico del cerebro. Esto puede destruir células del cerebro, reducir el número de conexiones en ciertas partes del cerebro, y causar que algunas partes del cerebro que controlan las emociones sean más pequeñas de lo normal.

Los niños que sufren de altos niveles de estrés o de abuso pudieran reaccionar a estos cambios químicos en el cerebro mostrando miedo, un alto nivel de excitación y ansiedad, y teniendo dificultad para quedarse calmados y en control.

### Los padres pueden evitar este estrés haciendo lo siguiente:

- Ofreciendo juguetes y un ambiente de juego seguro y revisando que se encuentren seguros.
- Dando consuelo y reconfortando a los niños cuando estén enfermos o teniendo algún tipo de estrés.
- Reduciendo su propio estrés y siendo amable con los niños.
- Protegiendo a los niños de personas que pudieran ser potencialmente abusivas.

Por ejemplo, los niños que tienen fiebre podrían ponerse nerviosos y ansiosos. En lugar de dejarlos que se duerman solos, llévelos a dormir con usted a su habitación o acuéstelos junto a su cama si es necesario y deles medicinas, consuelo y cuidados según lo necesiten. Tranquilícelos diciéndoles que todo va a estar bien y ayúdelos a sentirse seguros.

## Las parejas que juegan juntas, permanecen juntas.

Cuidar de un niño pequeño absorbe mucho tiempo. Como padre o madre, usted podría encontrar que tiene menos tiempo para hacer sus propias cosas. Esto pudiera incluir estar físicamente activo(a). Salir a correr o jugar fútbol pudiera ser difícil sin la adecuada planeación.

- Hacer actividad física de manera regular es bueno para usted por que incrementa su buena forma física y puede ayudarle a verse y sentirse mejor. Hacer ejercicio regularmente es una excelente manera de manejar el estrés.
- Si le es difícil encontrar tiempo para hacer ejercicio, consiga equipo para hacer ejercicio que usted pueda usar en su casa.
- Otra opción sería turnarse con su pareja para cuidar de su niño mientras la otra persona hace ejercicio o va al gimnasio. Tal vez encuentre que un tiempo a solas hará el tiempo que pasen juntos mucho más divertido.
- Tal vez a usted le guste combinar actividades sociales y físicas. Salir con su pequeño a andar en bicicleta o caminar les da la oportunidad de pasar tiempo juntos. Si su pareja prefiere correr y usted

no, intenten andar en bicicleta a un ritmo más lento y háganlo juntos. Participen con otros padres en un grupo de ejercicio.

Las parejas que juegan juntas permanecen juntas. Intente estas ideas para mantenerse activo(a):

- Caminar
- Bailar
- Nadar
- Andar en bicicleta
- Jardinería
- Volar papalotes, tirar discos o saltar la cuerda.

## Tenga cuidado de no sobre estimular a su niño.

Algunos padres se preocupan demasiado del desarrollo del cerebro de su niño que compran juguetes educativos, videos, computadoras y material de lenguaje demasiado caros.

- ¿Qué es lo que las investigaciones recomiendan? Ahorre su dinero.
- Demasiadas experiencias nuevas o demasiada estimulación puede causarle estrés a su niño y dañar su desarrollo.
- Los niños necesitan libertad para explorar a su propio ritmo y no que lo presionen con altos niveles de estimulación como ver televisión o videos educativos.

El cerebro se desarrolla a través de experiencias prácticas durante la vida, pero el estrés puede limitar este desarrollo.

Observe las señales de su niño para saber cuándo se está sintiendo demasiado estresado o sobre excitado. Si se sienten así, los niños:

- evadirán a otras personas
- se alejarán
- se cubrirán la cara con sus manos
- llorarán
- se enojarán
- se frustrarán

Cuando usted vea este tipo de comportamiento, tome medidas para reducir la estimulación y calmar a su niño. Por ejemplo, si juegan juntos o le hace cosquillitas, ¿qué hace su niño? ¿Deja de sonreír, de reírse, se enoja, o se aleja? Estas acciones pueden ser una señal de sobre estimulación. Intente abrazarlo con cariño en lugar de hacerle cosquillas, o intenten un juego más tranquilo.



## Intente estos 12 consejos para sacar el mayor provecho al leer con su niña.

Cuando le lea a una niña pequeña, elija libros con dibujos y fotografías o con temas que su niña disfrute. Lea solo mientras su niña muestre interés.

- Deje que su niña escoja el libro a leer.
- Deje que su niña se siente junto a usted.
- Hable con su pequeña de lo que ve en la portada del libro.
- Lea lo suficientemente despacio para que su niña le pueda hacer preguntas y participe.
- Pídale a su niña que nombre o apunte hacia algo en la página.
- Hágale preguntas de “¿qué, cuándo, por qué y cómo?”
- Cambie el tono de su voz, de bajito a fuerte, mientras lee.
- Ayude a su niña a aprender nuevas palabras y los nombres de las cosas.
- Pregúntele a su niña si sabe qué sigue en la historia.
- Ayude a su niña a relacionar cosas de la historia con la vida real.
- Al final del libro, pregúntele a su niña que sucedió en la historia.
- Deje que su niña le cuente la historia o pretenda leer.
- Fije una hora regular para leer cuentos o historias con su niña.
- Diviértanse y disfruten leer juntas para que su niña pueda enamorarse de los libros y la idea de leer.

Cuando los padres leen en voz alta con sus niños pequeños, ellos aprenden nuevas palabras. Los niños a los que se les lee tienen un buen inicio para ser grandes lectores en la escuela.

# Los programas de aprendizaje temprano crean actitudes hacia el aprendizaje para toda su vida.

Los programas de cuidado infantil y preescolar afectan a los niños tanto como el trabajo afecta a los adultos. Pasar un tiempo agradable y con éxito en la escuela puede preparar a los niños para una actitud positiva hacia la educación que les durará toda la vida. Si su niño asiste a la escuela preescolar, haga todo lo posible por ayudarlo a tener días exitosos:

- Hable con su niño sobre lo que pasa en la escuela como escuchar a la maestra, salir a jugar al patio, jugar en grupos, cuidar el equipo y materiales de la escuela e ir al baño de la escuela. Aunque probablemente su maestra ya le haya explicado estas cosas, a su niño se le pudieron haber olvidado. Usted puede repetírselas de nuevo.
- Mantenga una actitud positiva sobre la escuela. Su entusiasmo y sentimientos positivos se le contagiarán. Si usted tiene ansiedad por la experiencia que pasará en la escuela, su niño lo sentirá. Hable con otro adulto sobre sus



sentimientos y trate de solucionarlos para que pueda sentirse de manera positiva sobre la escuela junto con su niño.

- Escuche. Ayude a su niño a tener el hábito de contarle casi todo lo que pasa en la escuela. Usted podrá identificar mejor las fuentes de estrés de su niño y la ventana de comunicación permanecerá abierta durante todo el tiempo que su niño esté en la escuela.
- Conozca a la maestra de su niño y su escuela. Averigüe qué métodos de enseñanza y aprendizaje usa su maestra con su niño.
- Proporcione a la maestra información útil acerca de su niño. Las maestras aprecian tener informa-

ción sobre los hábitos, lo que le gusta y lo que no le gusta a su niño.

- Organice las experiencias que más pueda en donde su niño pueda tener éxito. Usted es el/la mejor juez para determinar cuándo su pequeño está listo para un nuevo desafío como andar en bicicleta, treparse a un árbol o habilidades de pensamiento.

Motive a su niño a intentar experiencias nuevas cuando esté listo.

- Asegúrese de hacerle saber a su niño que está bien fallar en algo y volverlo a intentar. Tarde o temprano su niño hará algo que decepcione a su maestra o a usted, como mojarse los pantalones en la escuela o pegarle a otro niño. Cualquier fracaso o decepción duele. Ayúdelo a manejar la situación hablando de lo que sucedió y preguntándole qué puede hacer para prevenir esto en el futuro.
- Si le preocupa su niño, hable con su maestra. Pídale sugerencias sobre qué hacer en su casa para ayudarlo.
- Si tiene el tiempo y la flexibilidad, ofrézcale ayudarla en el salón de clases por unas horas a la semana. De esta manera usted puede observar cómo se comporta su niño fuera de casa.

## Las pistolas son un peligro para los niños pequeños.

Las armas de fuego causan heridas y la muerte en los niños.

- Si usted tiene pistolas, manténgalas sin cargar y bajo llave fuera del alcance de los niños.
- Guarde bajo llave toda la munición en un lugar aparte y enséñeles a los niños que las armas de fuego no son juguetes.
- Nunca deje que los niños pequeños jueguen con juguetes de disparo como las pistolas de postas, dardos o cualquier tipo de juguete que explote.

# Los padres solteros o las madres solteras pueden criar a niños equilibrados.

¿Está usted criando a sus niños solo(a)?

Quizás su familia sea una familia monoparental debido a una muerte, divorcio o adopción o tal vez nunca se ha casado. Cualquiera que sea su situación, usted puede criar a niños equilibrados y felices.

Cada familia es diferente. Las familias tienen diferentes valores, metas y maneras de hacer las cosas. El éxito de cualquier familia depende de cómo se manejan los desafíos y retos de la vida. Muchas madres solteras o padres solteros reconocen que algunas veces necesitan ayuda. Ellos/Ellas le piden ayuda cuando la necesitan a los miembros de su familia, a los vecinos, amigos, o maestros.

## ¿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.*