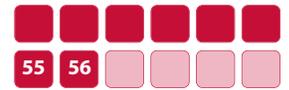


Crianza Justo a Tiempo

55-56 Meses



Use la fórmula “m-o-v-e” de movimiento para fomentar el sano desarrollo físico.

La fórmula m-o-v-e significa:

- **M**otivación
- **O**portunidad
- **V**ariación
- **E**quipo, estímulo y entusiasmo.

Motivación. Los niños necesitan una razón para jugar activamente. Con frecuencia, la mejor motivación es simplemente estar y jugar con su mamá, su papá o algún otro adulto. ¿Usted juega activamente con los niños cuando ellos están jugando? ¿Hace actividades físicas divertidas para ellos?

Oportunidad. Los niños necesitan espacio para explorar y un lugar para jugar con materiales. ¿Tiene usted un espacio en donde los niños puedan estar físicamente activos o donde puedan sentarse a dibujar? ¿Están los materiales como el papel, los crayones o lápices de colores, las tijeras o la plastilina disponibles y al alcance de los niños? ¿Cuenta usted con pelotas u otros juegos físicos? Ofrézcales la oportunidad, incluyendo tiempo, espacio y materiales, para que los niños disfruten las actividades físicas.

Variación. Los niños son curiosos por naturaleza, por lo que necesitan una variedad de materiales y actividades físicas. Un niño querrá jugar afuera el juego de los encantados mientras que otro quizás quiera construir una torre con los bloques de madera. Haga que los niños participen en una variedad de actividades que les ayudarán a usar todos sus músculos y habilidades.



Equipo, estímulo y entusiasmo. Los niños necesitan un lugar para jugar activamente. Necesitan treparse, empujar, correr y pedalear para desarrollar sus músculos. Si usted no tiene un patio o jardín o equipo de juego, lleve a sus niños a un parque local o a un centro de recreación. Es más probable que los niños sigan participando en las actividades físicas si los padres son entusiastas sobre lo que están aprendiendo a hacer. ¡Aún mejor, si se toman el tiempo para correr y treparse con ellos!

¿Qué se siente tener 55 y 56 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 pienso y aprendo

- Puedo contar y tocar cuatro o más objetos.
- Me gusta terminar lo que estoy haciendo.
- Cuento cuentos fantásticos, presumo y me felicito yo mismo.
- Pudiera decir chismes o burlarme de otras personas.
- Hago preguntas de ¿cuándo? ¿cómo? y ¿por qué?
- Juego con palabras creando mis propias palabras que riman.
- Empiezo a entender la diferencia entre fantasía y realidad.

Cómo me llevo con otras personas

- Me gustan las actividades de grupo.
- Hago mucho ruido y tengo mucha energía cuando juego.
- Coopero y espero mi turno.
- Me interesan las diferencias entre los niños y las niñas.
- Busco la aprobación de los adultos.
- Empiezo a criticarme a mí mismo.
- Quiero hacer más para ayudarte.

Como me muevo

- Puedo subir una escalera y treparme a los árboles.
- Puedo cortar papel siguiendo una línea.
- Puedo formar una torre con 10 o más bloques de madera.
- Me puedo vestir solito, excepto por los cierres o cremalleras en la parte de atrás.

Enséñele a contar y a medir durante las actividades diarias.

Enséñele a contar y a medir en las actividades diarias. Hay tantas cosas que los padres pueden hacer con sus niños cada día para enseñarles matemáticas. Estas actividades ayudan a los niños a aprender los números mucho mejor que las hojas de trabajo.

Al poner la mesa – Los padres pueden decir:

- “¿Cuántas personas comerán en la mesa hoy?”
- Entonces ¿cuántos platos necesitamos? ¿Cuántos tenedores? A ver, vamos a contarlos.
- Ok, ahora vamos a ponerle uno a cada persona: uno para tu hermana, uno para papi, uno para ti, y uno para mí.”

Su niño aprende a:

- Contar
- Seguir instrucciones simples
- Aceptar responsabilidad
- Identificar objetos que son iguales al contar

Al limpiar – Los padres pueden decir:

- “Mira esos bloques en el piso. ¿Sabes tú cuántos son?”
- Haga una pausa y deje a su niño adivinar.
- Vamos a contarlos juntos mientras los ponemos en la caja.”

Su niño aprende a:

- Comparar lo que significa poco y mucho.
- Contar objetos.

En la cocina – Los padres pueden decir:

- “Necesitamos 6 moldes de papel para colocarlos en el molde para panecillos. ¿Qué tan grande debe ser el envase que necesitamos para guardar el sobrante?”
- Las galletas necesitan estar en el horno por 10 minutos. Vamos a programar el reloj para que no se nos quemem.
- La receta dice que agreguemos en cucharaditas y tazas. Tú puedes agregar cada ingrediente mientras yo leo las instrucciones.”

Su niño aprende a:

- Identificar objetos que son iguales al contar.
- Hacer estimaciones en relación al tamaño
- Entender las medidas.

Al ir de compras – Los padres pueden decir:

- “Necesitamos la caja más grande de cereal. ¿Me puedes ayudar a encontrarla?”
- Necesitamos cinco manzanas. Tú las cuentas mientras yo sostengo la bolsa.
- El carrito se está llenando porque le cargamos mucha comida.”

Su niño aprende a:

- Comparar tamaños.
- Comparar objetos.
- Comparar números y costos.
- Entender lo que significa lleno y vacío.



¿Cuánta comida es suficiente para su niña?

Se ha preguntado usted alguna vez si su niña está comiendo lo suficiente? ¿O si está comiendo demasiado? La mayoría de los niños entre las edades de 2 a 5 años necesitan consumir entre 1,000 y 1,600 calorías al día. La cantidad que su niña necesita depende de la edad, sexo, tamaño del cuerpo y su nivel de actividad física. Utilice Mi Pirámide para Niños en Edad Preescolar de 2 a 5 años que podrá encontrar en la página www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html (disponible solamente en inglés), para planificar las comidas de su pequeña.

La mayoría de los niños entre 2 y 5 años de edad necesitan diariamente las siguientes cantidades de cada grupo alimenticio.

- Granos: 3 a 4 onzas. Una onza equivale a 1 rebanada de pan,

1 taza de cereal seco o ½ taza de cereal o arroz cocido o una tortilla de 6 pulgadas o ½ panecillo inglés.

- Frutas: 1 taza.
- Verduras: 1 a 1½ tazas.
- Leche: 2 tazas.
- Carne y frijoles: 2 a 3 onzas. Una onza equivale a 1 huevo o 1 cucharada de crema de cacahuete o ¼ de taza de frijoles secos cocidos.

La guía pirámide puede ayudarle a planear la cantidad total que su niña pudiera necesitar para un día, pero no la use para forzarla a comer más de lo que ella quiera o para evitar que su hambrienta pequeña coma. El apetito cambia cada día. Las necesidades de cada niña o niño son diferentes.

Su niña pudiera no comer mucho un

día y eso está bien. Las cantidades pequeñas son suficientes para un estómago pequeño.

- Empiece con 1 cucharada de cada alimento por cada año que tiene su niña.
- Usted decide qué alimentos servirle a su pequeña.
- Deje que ella decida cuánto quiere comer.



Juegue y diviértase con su niño.

Una de las más grandes recompensas de ser padres es compartir buenos momentos mientras juega con sus niños. Mientras se están divirtiendo, ustedes están creando una sólida relación. El lazo que están desarrollando con su niño durará por el resto de su vida.

Arte abstracto

- Pídale a su niño que dibuje en una hoja de papel con crayones o lápices de diferentes colores.
- Luego, coloree sobre toda la hoja con un crayón o lápiz de color negro.
- Su niño podrá hacer diferentes patrones raspando el color negro con sus uñas o alguna otra

herramienta como una pluma o bolígrafo sin la punta, para descubrir el color que está debajo del negro.

Juegos de lenguaje

- Piense en una palabra y pídale a su niño que le diga una palabra que signifique lo opuesto. Usted tendrá que explicarle lo que significan los opuestos. Dígame a su niño, "Si yo digo grande, tú dices lo opuesto a grande. El opuesto a grande es chiquito." Intente varios ejemplos hasta que su pequeño entienda la idea. Usted puede comenzar diciendo "alto" y su niño dice "bajo". Otras palabras que usted podría utilizar son "alto, bajo", "adentro, afuera", "encima de, debajo de", "arriba, abajo". Túrnense para que

su niño tenga la oportunidad de guiar el juego.

- Vea un objeto y dígame a su niño "Veo algo rojo. ¿Qué estoy viendo?" Su niño tratará de adivinar lo que usted está viendo. Luego su niño elige algo para describirlo. Este juego ayuda a los niños a usar y entender el lenguaje.
- Dígame a su pequeño, "Tócate la cara y luego tócate tus pies." Vea si su niño puede seguir instrucciones. Cuando vea que puede seguir una instrucción, agregue otra. Tres instrucciones seguidas son suficientes para que su niño las recuerde. Ahora usted escuche y siga las instrucciones de su niño. Jugar este juego ayudará a su pequeño a aprender recordar cosas.

¿Cómo afecta a los niños el divorcio?

La mayoría de los padres divorciados se preocupan mucho por la reacción que sus niños puedan tener a su separación y divorcio. Ellos quieren saber, "¿Crecerá mi niño sano y feliz?"

Algunas investigaciones han mostrado que los efectos dependen en la edad de los niños al momento del divorcio, el sexo del menor y su personalidad, la cantidad de conflictos entre los padres y el apoyo que los amigos y la familia les ofrecen.

Los niños en edad preescolar con frecuencia creen que ellos son los que han causado el divorcio o separación de sus padres. Por ejemplo, ellos piensan que si se hubieran terminado su cena o si hubieran recogido y arreglado su

cuarto cuando se lo pidieron, papá no se hubiera ido de la casa. Asegúrese de decirle a sus niños que no es culpa de ellos y que mamá y papá creen que esto es lo mejor para todos.

Los niños pequeños pudieran:

- temer que los dejen solos o los abandonen por completo.
- mostrar comportamiento de bebé, como querer su frazada o muñeco preferido.
- negarse a aceptar que algo ha cambiado.
- volverse menos cooperativos, deprimirse o enojarse.
- desobedecer y actuar agresivos.

Estas son algunas maneras de ayudar a sus niños a adaptarse cuando los padres se separan o divorcian:

Por lo general toma dos o tres años para que los niños se adapten al divorcio de sus padres. Con amor, comprensión y manteniendo contacto con sus niños, usted los ayudará a crecer y a convertirse en personas productivas y equilibradas.

- Hable sobre la separación y el divorcio con sus niños. Esto reforzará la relación que usted tiene con ellos. También hará que ellos sigan confiando en usted. Comparta con ellos información general, no cada detalle, cuando hable con sus niños más pequeños.
- El factor más importante para el bienestar de los niños es que ellos no tengan que presenciar demasiados conflictos intensos entre sus padres. Trate de llegar a un acuerdo con respecto a la disciplina y la crianza de sus niños. Contar con el amor y la aprobación de ambos padres ayudará en el sentido de bienestar y autoestima de su niño.
- La participación diaria de ambos padres en la vida de sus niños, les ayuda a sentirse amados y valorados. Un padre que vive en otra ciudad o estado aún puede permanecer



en contacto con sus niños. Las cartas, llamadas por teléfono, mensajes grabados, compartir trabajos de la escuela y dibujos son algunas de las maneras en que los padres y sus niños pueden mantener contacto.

- Los niños de todas las edades sueñan con que sus padres volverán a estar juntos. Esto pudiera ser especialmente cierto si los padres comparten la custodia de los niños. Sea claro(a) con los niños y hágales saber que el divorcio es final, y frene los intentos de sus pequeños para hacerlos que vuelvan a estar juntos.
- Si es posible, limite el número de trastornos o interrupciones que los niños deban enfrentar durante la separación y divorcio. Por ejemplo, trate de mantener a sus niños en la misma escuela, guardería, centro de cuidado infantil, casa o comunidad.
- Trabaje junto con su consejero o abogado para encontrar la forma de compartir los recursos económicos, incluyendo los pagos de manutención de los niños, con el padre o la madre para que las necesidades de los niños puedan satisfacerse.

Parejas: hablen sobre el impacto que tiene la crianza de los niños en su vida.

padres cambia la vida de una gran manera. Muy pocas cosas cambian la vida como criar a un hijo. ¿Ha pensado alguna vez el impacto que criar a un hijo tiene en su vida? ¿O sus relaciones? ¿Su vida social? ¿Su vida emocional? ¿Sus finanzas? ¿El trabajo en su casa? ¿Su tiempo? ¿Su sueño?

Para saber qué cosas le afectan más a usted y a su pareja, cada uno puede hacer una lista de las tres cosas más importantes para usted como padres. Hable de las cosas que le preocupa a cada uno y encuentren maneras de apoyarse el uno al otro. Entender y comprender las preocupaciones de cada uno y ser sensible ayuda a lidiar con la maternidad o paternidad en pareja.

Algunos posibles problemas son:

- Su relación: disminución en el interés sexual, preocupación por las necesidades de su pareja, tiempo juntos como pareja, su familia política, comunicación de pareja.
- Preocupaciones sobre sus niños: preparar a sus niños para la escuela, las rutinas a la hora de dormir, las decisiones en relación con el cuidado infantil, las necesidades nutricionales de sus niños.
- Emociones: ansiedad por las enfermedades de sus niños, sentimientos en relación a su apariencia física, estrés por los roles y responsabilidades que tiene, cambios de humor y ansiedad, cambios en su situación laboral.
- Trabajo de casa: aumento en el número de quehaceres y trabajo en su casa.
- Tiempo: pérdida de tiempo libre para sí mismo y actividades sociales, falta de sueño, cansancio.



Ser

¿Quién hace qué?

Equilibre sus tareas en el hogar y las expectativas en el cuidado infantil.

Una pregunta clave que los padres muchas veces se preguntan sobre las tareas en el hogar y el cuidado de los niños es, "¿Quién hace qué?" Este problema muchas veces resulta en más conflicto y desacuerdos que ningún otro problema. Mientras que los padres esperan que la crianza de un niño genere más trabajo, una madre una vez sugirió que la realidad es como la diferencia entre "ver un tornado

en la televisión y que un tornado en realidad vuela el techo de su casa."

Hable de sus expectativas sobre quién hará qué tareas y por qué. Piense en sus expectativas y compárelas con las de su pareja, luego busquen un punto intermedio. Intente lo siguiente:

- Haga una lista de tareas en el hogar y tareas que tengan que ver con el cuidado de sus niños, como lavar la ropa, acostar a los niños, preparar las comidas. Hablen de cómo cada uno se siente en hacer cada una de las tareas en la lista. Decida quién será responsable de ciertas cosas y luego apóyense el uno al otro.
- Hablen del por qué tienen ciertas expectativas sobre quién hará ciertas tareas, ya sea en el cuidado de los niños o la limpieza de la casa. ¿Sus padres lo hicieron de la misma manera que usted espera que se hagan las cosas? ¿Le gustan algunas tareas más que otras? Platiquen de sus expectativas y estén dispuestos a llegar a un acuerdo.
- Eviten llevar un puntaje de quién hizo qué en la casa. Enfóquense en apoyarse mutuamente y hacer la vida de sus niños segura y positiva.
- Los hombres con frecuencia juzgan su propia contribución a las tareas familiares comparando lo que ellos hacen con lo que hacían sus padres u otros ejemplos masculinos. Las mujeres juzgan la contribución de los hombres a las tareas familiares comparándolas con las de ellas mismas. Hablen de cómo cada uno juzga la contribución del otro y traten de entender el punto de vista y la opinión de la otra persona.

Enséñele a su niña cómo comportarse con personas extrañas.



El consejo que usted le dé a su pequeña sobre personas extrañas dependerá de su edad, personalidad y las circunstancias en su comunidad. La mayoría de los niños en edad preescolar no pueden recordar muchas reglas, pero pueden entender los que deben hacer específicamente.

- Por ejemplo, si su niña está jugando en el patio y una persona que no conoce le pide que le ayude a encontrar a un perrito, ella debe correr hacia su casa y llamarlo(a) a usted.
- Si su pequeña se pierde en el supermercado y una persona extraña le dice que usted (su mamá o papá) está herido(a), su pequeña debe correr a una persona en las cajas y pedir ayuda.

Estas son algunas sugerencias de seguridad que funcionan para muchos niños. Trate de enseñarle una o dos a la vez.

- Nunca te metas a la casa o al coche de una persona extraña. Explíquele que una persona extraña es alguien de quien ella no sabe nada. Las personas extrañas parecen personas normales, no como monstruos o personas malas que haya visto en la televisión.
- Si un extraño trata de agarrarte o llevarte a la fuerza, grita, trata de escapar y grita “¡Me quieren secuestrar!” o “¡Ayuda! ¡Socorro! No te conozco.”

- Si una persona extraña grita tu nombre, corre a tu propia casa.
- Si escapas de la persona extraña que trató de llevarte, sigue corriendo y no pares ni veas hacia atrás hasta que llegues con otra persona adulta con quien te sientas segura.
- Nunca aceptes dulces, dinero o regalos de personas que no conozcas ni a las que no les tengas confianza. Di, “Necesito preguntarle a mi mamá, papá, niñera o maestra.”

Observe cómo reacciona su niña con otras personas. No sólo son personas extrañas las que pudieran representar un peligro. Si su niña no se siente cómoda con un adulto, no fuerce la relación.

- No asuste a su pequeña cuando la esté entrenando o le esté enseñando sobre seguridad.
- Es importante que usted permanezca con calma y verifique cómo entiende su niña estas reglas de seguridad.
- Actúen estas situaciones como si estuvieran en una obra de teatro o con títeres para enseñarle a su niña las reglas de seguridad y usted pueda ver qué es lo que ella entendió.

Motive a su niño a escribir.

Fomente el interés de su niño por los libros ayudándolo a escribir sus propias historias. Después de un paseo por el parque, una fiesta de cumpleaños o cualquier otro evento, ayúdelo a cortar y pegar fotografías en una libreta o librito de 4 ó 5 páginas. Pídale a su niño que le cuente su historia o hable de las fotografías que pegó. Escriba lo que su niño le cuenta en las páginas del librito. Los niños se sienten orgullosos de los libros o historias que escriben y con frecuencia los leen una y otra vez.



¿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.