

Crianza Justo

57-58 Meses



a Tiempo



Dé el regalo del amor a su niño.

Acurrucarse con unos de sus padres para leer un libro, las pláticas antes de acostarse, y los abrazos y los besos sin motivo son los mejores regalos que puede darle a su pequeño.

- El regalo de decir “te quiero” nunca pasa de moda y el tono siempre es perfecto.
- Usted puede escribirlo en la nieve, aprenderlo en lenguaje por señas, escribirlo en fotografías o notitas y ponerlas en la lonchera o mochila, grabarlo en un mensaje, o escribirlo con betún en un pastel o galleta. Cualquiera que sea la forma que usted elija para decirle a su familia que los quiere, ¡puede ser un excelente hábito!

Quizás su familia no sea del tipo de familia que dice “Te quiero” todo el tiempo.

- Las acciones hablan igual que las palabras. Todos necesitan saber que son queridos.
- Otra forma de decir “Te quiero” es escuchando a su pequeño y reconociendo sus sentimientos. Trate de aceptar sus sentimientos y limitar sus acciones hirientes.
 - Algunos ejemplos pudieran ser “Veo que estás muy emocionado. Puedes saltar en el piso pero el sofá es para sentarnos” (para un niño que está saltando en el sofá).
 - Otro ejemplo pudiera ser “Si te sientes enojado, díselo a Susy, sin pegar; eso duele” (para un niño al que le ha pegado un compañerito y está a punto de regresar el golpe.)

¿Qué se siente tener casi cinco años 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

- Disfruto de actividades que requieren destreza manual.
- Tengo una postura parecida a la de los adultos al aventar y atrapar cosas.
- Tengo mucha energía.
- Me gusta bailar, tengo ritmo y tengo gracia.
- Tengo buena coordinación.

Cómo pienso

- Tengo curiosidad de todo.
- Estoy listo para paseos cortos en la comunidad.
- Hablo claramente de mis ideas.
- Soy egoísta con respecto a mis ideas.
- Planeo antes de empezar un proyecto.
- Mis juegos de mentiritas son más realistas.

Cómo me llevo

- Me estoy volviendo listo y tengo más confianza en mí mismo.
- Copio el comportamiento de los adultos y actúo como si fuera grande.
- Estoy consciente de las reglas y las puedo explicar a otras personas.
- Juego en grupos de 2 a 5 niños.
- Soy menos competitivo de lo que era cuando tenía 4 años.
- Soy sensible cuando se burlan de mí y mis sentimientos pueden ser lastimados fácilmente.
- Me gusta la compañía de adultos.
- Yo tengo que tener la razón.
- Soy sociable y me gusta visitar otras casas.

Ayude a su niña a aprender a comer la cantidad “correcta” de alimentos.

Los niños sanos generalmente comen cuando tienen hambre y dejan de comer cuando empiezan a sentirse llenos. Su niña probablemente sabe cuánto comer. Ella sabe cuándo dejar de comer si usted no la obliga a comer más.

- Usted decide qué alimentos darle y planea el horario para comer.
- Deje que su niña elija de los alimentos que usted le ofrece y que decida cuánto comer. Es importante darle a su pequeña ese derecho y respeto.

Su niña probablemente está comiendo lo suficiente si ella está llena de energía, está creciendo, y se ve sana. Si su niña está perdiendo peso o tiene necesidades alimenticias especiales, pida ayuda a su pediatra. Este no es el momento de tratar de solucionar el problema usted solo(a).

Usted puede ayuda a su niña a aprender a saber cuándo se siente llena:

- Ofreciéndole porciones pequeñas y dejando que su niña pida más si así lo quiere.

- Dejando que su pequeña se sirva ella sola.
- Permitted el suficiente tiempo para darle a su niña la oportunidad de sentirse llena.
- Quitándole la comida cuando su niña deje de comer.
- Ofreciéndole un pequeño snack o refrigerio si su niña tiene hambre entre comidas.

Aprender las señales del hambre es importante.

Mantenga la hora de la comida relajada para que su pequeña aprenda las señales del cuerpo que indican que tiene hambre y se siente llena. Es así como su niña puede aprender a comer de una forma normal y a no comer de más. Este es un buen hábito para su salud que le durará por el resto de su vida.

Para más información consulte la página: www.mypyramid.gov/preschoolers/HealthyHabits/index.html (disponible solamente en inglés).

Su niña podría aumentar de peso si trata de hacerla comer cuando ya está



llena o si no la deja comer cuando tiene hambre ¿Le sorprende? Es obvio que comer demasiado puede hacer que las personas aumenten de peso, pero no comer lo suficiente puede tener el mismo resultado. Su niña podría comer en exceso más tarde cuando tenga la oportunidad de hacerlo. Por ejemplo, no desayunar puede resultar en comer en exceso en la comida o almuerzo.

Su niña lo/la está observando. Si usted come de más, su niña podría hacerlo también. Su pequeña aprende cómo comer observado cómo come usted. Mantenga sus propias porciones de alimento en una cantidad razonable. Empiece con una cantidad pequeña, sólo coma más si en verdad tiene hambre. Coma cuando tenga hambre, no sólo cuando esté estresado(a) o aburrido(a). Coma despacio para que pueda comer las cantidades correctas. Cuando se cuida, ¡usted también está cuidado a su niña!

Cuidado: ¡las bicicletas son vehículos, no juguetes!

Cada año, cerca de 50,000 ciclistas sufren de graves lesiones en la cabeza. Más de la mitad de todos los ciclistas que mueren tienen entre 5 y 17 años de edad. ¿Qué pueden hacer los padres para proteger a su niño?

- Compre un casco aprobado e insista que su niño lo use cada vez que ande en bicicleta. Los cascos aprobados tienen una etiqueta en donde se indica que se han cumplido los estándares de seguridad de la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo.
- Ponga un buen ejemplo y use un casco usted también.
- Enséñele a su niño las reglas de seguridad en una bicicleta.
- Recuerde que los niños menores de 10 años nunca deben andar en bicicleta en la calle. Las banquetas, caminos y cocheras son las únicas opciones seguras. Los niños pequeños no son capaces de ver y evitar situaciones de tráfico peligrosas.

Los niños se vuelven conscientes de la muerte viéndola en el mundo real y en la televisión.



Los niños se vuelven conscientes de la muerte en una variedad de maneras al inicio de su vida, en el mundo real y en el mundo de fantasía de la televisión y películas. Ya que estos dos mundos son muy diferentes, pueden confundir a un niño.

En el mundo real, una mascota o un miembro de la familia podrían morir. Los niños que están en la misma habitación cuando sus papás ven las noticias de la noche, pudieran ver todo tipo de muertes que pueden ser perturbadoras.

Los niños también están expuestos a ver la muerte en programas de televisión, películas y caricaturas. Generalmente estas muertes ficticias son violentas y no una parte natural de la vida. Los niños pueden confundirse por lo que ven en la televisión. Por ejemplo, un actor que muere en un programa pudiera aparecer vivo el mismo día en otro programa.

Los niños pequeños piensan que estar muerto es como estar dormido.

Un niño en edad preescolar piensa que la muerte es similar a estar despierto y dormido. Él ve la muerte como algo que es reversible. Por lo tanto, pudiera no parecerle algo triste. Los niños a esta edad creen que sólo las personas mayores, como los viejitos, se mueren. Otros niños creen que los muertos viven en otro lugar y están esperando regresar, quizás como un bebé. A ellos les preocupa que los "muertos vivientes" puedan respirar, comer y tengan frío.

Una vez que el pequeño se dé cuenta que el ser querido que murió no regresará, quizás él busque inmediatamente un sustituto. Cuando a una niña de 5 años de edad se le dijo sobre la muerte de su madre, ella preguntó si su mami era ahora un ángel. Luego ella rápidamente le preguntó a su papá cuándo le iba a traer una nueva mamá.

Los niños toman literalmente lo que las personas dicen y tienen problemas para entender los conceptos religiosos como el cielo, el más allá, la eternidad o estar con Dios. Si se le dice a un niño pequeño que su mascota está divirtiéndose en el cielo, él no puede entender por qué no puede ir al cielo también. Una niña pensó que el cuerpo dentro de un ataúd no tendría cabeza o brazos o piernas porque eso era lo que la palabra "cuerpo" significaba para ella.

Los padres pueden ayudar a los niños a lidiar con la muerte y expresar dolor.

Los padres no pueden proteger a sus niños del dolor y la pérdida, pero pueden ayudarlos a enfrentarla y manejarla de la mejor manera.

Los niños a esta edad pudieran expresar su dolor o pena por medio de:

- Tristeza
- Enojo y miedo porque se sienten abandonados
- Sentirse deprimido
- Retraerse o no participar en actividades
- Síntomas físicos, como pérdida de apetito y otros problemas digestivos
- Simplemente bloqueando u olvidándose de lo que pasó
- Volviéndose distante, aislado

Aproveche las oportunidades que tiene en su vida diaria para hablar con los niños sobre la muerte. Cuando los niños pequeños

(continúa en la siguiente página)

Los padres pueden ayuda a los niños a lidiar con la muerte y expresar dolor.

(continuación de la página anterior)

expresan o muestran interés en las plantas o animales muertos, tómese un tiempo para hablarlo con su pequeño. Saque el tema a la conversación si los niños no lo hacen. Deles el tiempo que necesiten para que le digan lo que saben y cómo se sienten. Corrija las ideas equivocadas que tengan aunque estén demasiado pequeños para entender.

Las acciones de otras personas, en especial las de los padres, afectan la reacción de los niños ante la muerte. Cuando un hermano o una hermana han muerto, por ejemplo, el niño pudiera sentirse abandonado no sólo por la persona que murió sino también por los padres. Si el hermano o la hermana murió después de una enfermedad larga y dolorosa, los demás niños pudieran volverse hipocondriacos para obtener la atención de los padres que no están interactuando con ellos por estar llorando la muerte de su otro hijo o hija. Los niños de todas las edades aparentemente se sienten abandonados o relegados cuando hay una muerte en la familia, aun cuando los padres piensen que están teniendo comunicación.

Estas son algunas sugerencias para ayudar a los niños a lidiar con una muerte:

- Recuérdeles a los niños los momentos en que se portaron bien con la persona que murió para ayudarlos a disminuir los sentimientos de culpa.



- Dele a cada niño atención individual. Los niños tienen maneras únicas de llorar la muerte de una persona.
- No los fuerce ni permita que los niños compitan con la persona que murió. No les diga, "Ahora que tu papá ya no está con nosotros tú tendrás que ser el hombre de la casa." "Tu hermanita hubiera sido la mejor gimnasta. Ahora, tú tienes que ganar todas las competencias de gimnasia por ella."
- Deje que los niños regresen a sus rutinas y actividades diarias normales tan pronto cuando se sientan listos. El proceso de duelo de los niños no es de la misma forma o grado que el de los adultos.
- Vea a cada niño como digno y único. Cuando los niños le dicen lo que piensan y sienten sobre la muerte, no se ría, burle, ni los haga sentir menos. No traicione su confianza diciéndole a otras personas lo que sus niños le dijeron.
- Hágales saber a los niños que es normal que los niños y los hombres lloren.
- Como padres, piense en sus propios sentimientos y creencias sobre la muerte para que pueda hablar con facilidad sobre el tema.
- No se preocupen por lo que otras personas puedan pensar. Hagan lo que es mejor para su familia.
- Estén dispuestos a hablar del tema cuando su niño hable de ello u ocurra una muerte en la familia. No trate de explicarle todo sobre la muerte en una sola lección.
- Motive a los niños a expresar los sentimientos malos como los buenos acerca de la persona que murió. Esto les ayudará a manejar su enojo, culpa y otros sentimientos emocionales.

¡Abra las puertas del aprendizaje!

Las experiencias y actividades ayudan a los niños a pensar y aprender. Los padres, abuelos y cuidadores abren las puertas del aprendizaje para los niños haciendo lo siguiente:

Proporcione una variedad de actividades y experiencias que desarrollen el cerebro.

- Los niños necesitan experiencias simples y prácticas para que sus cerebros se desarrollen. Estas experiencias incluyen tocar, hablar, escuchar, probar, oler, jugar, cantar, ver y correr.
- Motívelos a explorar, dibujar, construir, y estar físicamente activos.
- Limite el tiempo que los niños de

cuatro y cinco años de edad pasan viendo televisión o jugando con juguetes mecánicos pre-programados.

Hablar, reír, cantar – los niños necesitan hacer esto con usted.

- Jueguen juntos a juegos de rimas.
- Lean en voz alta
- Canten canciones
- Háblele directamente a su niño y hágale preguntas que lo motive a responderle más allá de un “sí” o “no”.
- Póngale una variedad de música de diferentes tipos de instrumentos y culturas.

Dedique tiempo todos los días a practicar y fomentar la repetición de canciones, historias y otras experiencias.

- Contar las mismas historias o cuentos y cantar las mismas canciones una y otra vez pudiera parecerle aburrido a usted, pero no es aburrido para los niños.
- ¿Ha notado alguna vez que a los niños les gusta repetir ciertas rutinas? Su niño pudiera preferir cierta rutina a la hora de dormir cada noche o pudiera pedirle que le lea un cuento en particular una y otra vez.

Deles oportunidades que desafíen y extiendan las habilidades de su pequeño.

- Los niños pequeños aprenden más cuando pueden jugar a un nivel un poco más alto que el de sus propias habilidades con la ayuda de un adulto.
 - Usted puede ayudar a su pequeño a pegarle a la pelota con un bate grande.
 - Primero, déjelo pegar a la pelota rodando en el piso.
 - Luego, aviente la pelota en el aire para que le pegue.
- Juegue con su niño a juegos que le ayudarán a aprender nuevas habilidades y le presenten retos.
- Usted le proporciona la suficiente ayuda a su niño para que aprenda a hacer las cosas él solito.
- Con el tiempo, el sentido de “Yo puedo hacerlo” crecerá.



Cuide su relación de pareja.



Las parejas que son padres tienen alegrías y retos al criar a sus hijos. La relación de pareja es todavía muy importante, pero por lo general no es igual que la relación que tenían antes de tener hijos. Por esto, los padres necesitan cambiar las expectativas que tienen de su pareja y su relación.

- Las parejas pudieran sentirse menos conectadas y algunas veces con menos tiempo para ellos mismos.
- Las parejas pudieran sentir una disminución en el afecto sexual, y pudieran sentirse cansados con más frecuencia ahora que antes de tener un hijo.

Esto es normal y no es una indicación que su relación está en problemas.

Los siguientes enfoques ayudan a las parejas a entender y apoyar las necesidades de cada uno:

- Fijen una hora todos los días para tener un tiempo de pareja para hablar y reconectarse emocionalmente. También, busquen tiempo cada semana para salir juntos y pasar tiempo como pareja. Quince minutos al día pueden marcar una gran diferencia en su relación.
- Las madres pudieran darles demasiado tiempo y atención a sus niños que les queda muy poco para los demás, especialmente para su pareja. ¿Su pareja se siente importante y que es una prioridad en su vida? Asegúrese de que ambos padres se sientan incluidos en el círculo familiar.
- Los hombres pudieran necesitar más tiempo para involucrarse emocionalmente en el cuidado de un niño pequeño y todo lo que eso implica. Hablen de maneras prácticas en las que el papá pueda conectarse con su hijo ya sea jugando, leyendo, acurrucándose, o simplemente ofreciéndole apoyo a la mamá.
- Las mujeres pudieran sentir que sus necesidades o las de su niño son ignoradas si el hombre se concentra demasiado en el trabajo o en sus propias necesidades. Tómese 5-10 minutos todos los días para evaluar su "temperatura emocional" y ver si se sienten distantes o desconectados, o si se sienten cómodos y conectados el uno con el otro.

Su niña tiene una mala memoria.

La mayoría de los problemas de comportamiento en los niños de 4-5 años de edad se deben a su mala memoria.

- Aunque su memoria está constantemente mejorando, los niños pudieran repetir los mismos errores porque han olvidado experiencias o consecuencias pasadas. Sólo recuerdan algunas palabras o ideas de cuando alguien está hablándoles y tienen dificultad para recordar qué pasó hoy en la mañana o ayer.
- Su corta memoria hace que los niños no puedan seguir demasiadas instrucciones al mismo tiempo. No se sorprenda si su niña no sigue todas sus instrucciones cuando le dice, "Llévate esos juguetes arriba a tu habitación, ponte la pijama, cepíllate los dientes y ¡apúrate!" Su niña probablemente se cepillará los dientes pensando que hizo lo que se le pidió.

Cuando le da demasiada información y muy rápido, confunde y molesta a su pequeña.

¿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.

57-58 Meses

Crianza Justo
a tiempo