

a Tiempo



¿Está planeando una fiesta de cumpleaños?

Todo los padres quieren celebrar los cumpleaños de sus niños pequeños en grande, pero ¿qué tan elegante debe ser una fiesta de cumpleaños para una pequeña de 3 años? La regla básica para la fiesta de cumpleaños de una niña pequeña es: mantener las cosas simples. Piense en invitar el mismo número de niños que la edad de su pequeña.

A esta edad los niños pueden emocionarse de más en sus propias fiestas. Demasiada actividad puede convertir un evento divertido en un completo desastre. Algunas veces los padres tratan de mezclar una fiesta infantil con una fiesta o reunión para adultos. Recuerde que si lo hace usted tendrá que hacer el doble de trabajo para preparar y limpiar. Además, es difícil cuidar de niños pequeños cuando está platicando o atendiendo a otros adultos.

CONSEJOS PARA UNA FIESTA EXITOSA:

- Mantenga la comida y los juegos de la fiesta simples. Planee juegos en los que todos ganen o por lo menos reciban algún premio o regalo.
- Los niños de tres años de edad no tienen la capacidad de entretenerse por mucho tiempo, así que planee 1½ hora ó 2 horas de actividades organizadas. Alterne actividades en silencio (como contar cuentos) con juegos activos (como pegarle a la piñata o la papa caliente).
- Planee alguna actividad que requiera que los niños estén sentados y tranquilos (como dibujar o un juego de adivinanzas) justo antes de servir el pastel y el helado. De este modo, los niños no estarán sobre emocionados cuando coman.
- Los niños muchas veces no entienden que los regalos son para la cumpleañera o el cumpleañero, así que sería una buena idea tener algún premio o sorpresa pequeña envuelta para que cada niño o niña abra el suyo.
- Esté preparado(a) para la posibilidad de que su niña se desespere o se sienta abrumada con todo lo que está pasando. Trate de mantener su sentido del humor si su niña empieza a llorar o hace algún berrinche.

¿Qué se siente tener 35 y 36 meses de edad?



Cómo entiendo

- Tengo curiosidad sobre las emociones de otras personas.
- Me sé por lo menos 4 colores.

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 hablo

- Estoy empezando a hablar más claramente.
- Puedo entender por lo menos la mitad de lo que digo.
- Puedo sostener conversaciones cortas.

Cómo crezco

- Puedo correr con facilidad.
- Puedo saltar hacia adelante.
- Ya me salieron todos mis dientes de leche.
- Puedo vaciar cereal en un tazón.
- Puedo usar utensilios para niños.
- Me puedo vestir yo solito.

Su niño tendrá interés en sus partes privadas.

Los niños pequeños empiezan a entender los géneros cuando tienen alrededor de 3 años de edad. Empiezan a notar las diferencias entre los niños y las niñas. Es muy común para ellos mostrarse sus genitales o pedirles a sus amiguitos que les enseñen los suyos.

Este es el mismo tipo de curiosidad que su niño tiene hacia otras cosas de las cuales está aprendiendo. Trate de no reaccionar con asombro si descubre a su niño mostrándoles sus genitales a otros niños o viendo los de ellos. Reaccionar con enojo puede ocasionar que su niño sienta vergüenza. En lugar de eso, con calma dígame a su niño que sus genitales son privados. Ayúdelo a él y a sus amiguitos a distraerse con otra actividad.

Consejos para enseñarle a su pequeño acerca del sexo:

- Hable con él sobre su curiosidad.
- Explíqueme que los niños tienen penes y las niñas vaginas. Use el mismo tono de voz que usted usa cuando le explica acerca de otras diferencias en su mundo, como que algunas personas tienen el cabello rojizo y otras el cabello negro.
- Consiga libros infantiles que ayuden a enseñarles a los niños este tipo de diferencias.
- Si su pequeño muestra más curiosidad por los genitales que por cualquier otra cosa, dígaselo a su pediatra. Algunas veces esto puede ser una señal de abuso.

El examen auditivo es una parte importante del chequeo médico regular de su niño.

- Cuando un niño tiene menos de 3 años, la audición se evalúa observando su reacción al sonido y su habilidad para aprender nuevas palabras.
- Cuando los niños cumplen 3 años, por lo general pueden aprender a hacer el examen estándar de audición.
- Si su niño toma el examen de audición, sea paciente. Quizás él no entienda lo que debe hacer para poder cooperar completamente.

Los niños pequeños con frecuencia tienen resfriados o gripas que pueden causar infecciones en los oídos. Si una infección en el oído no se detecta y trata debidamente, el pequeño pudiera tener problemas de audición.

- Detectar los problemas auditivos a tiempo es la clave para un tratamiento exitoso y la prevención de la pérdida de la audición. Un problema auditivo puede interferir con el desarrollo normal del lenguaje y aprendizaje en su niño.
- Los padres pueden proteger la audición de su pequeño asegurándose que las infecciones sean tratadas a tiempo y llevando a su pequeño con regularidad con su médico para que le realicen exámenes auditivos.

Dele a su niña una dieta nutritiva.

- **Frutas (2-4 porciones) y verduras (3-5 porciones).** Una de las porciones de frutas y verduras debe ser rica en vitamina C, como naranjas, toronjas, tomates o pimientos verdes. Por lo menos cada dos días dele a su niña una porción de un alimento rico en vitamina A, como brócoli, batata/camote, zanahoria, verduras de hoja verde, melón, calabacita, o calabaza.

Algunos ejemplos de 1 porción son:

- 1/3 taza de jugo de naranja
- 1/4 de papa cocida
- 1/4 taza de ejotes o judías verdes
- 1/4 de manzana
- 1/4 taza de zanahoria cocida
- 1/4 taza de duraznos en lata
- 1/2 taza de ensalada de lechuga y tomate



- **Carne, pollo, pescado, frijoles o crema de cacahuete (2-3 porciones)**

Algunos ejemplos de 1 porción son:

- 1 huevo
- 2 onzas de hamburguesa
- 1/2 taza de frijoles
- 1 pierna de pollo chica
- 2 cucharadas de crema de cacahuete

- **Pan, tortillas, cereales, arroz, macarrones, espagueti, sémola de maíz, pan de maíz, panecillo o bísquets (6-11 porciones)**

Estos están hechos de granos enteros o de harina enriquecida.

Algunos ejemplos de 1 porción son:

- 1/4 - 1/3 taza de avena
- 1/2 rebanada de pan
- 1 pieza de pan de maíz
- 1/4 - 1/2 taza de cereal seco
- 1 panqueque
- 1/2 tortilla
- 1/4 taza de arroz

- **Leche o queso (4 porciones)**

Se puede encontrar algo de leche en sopas en crema, natillas, pudín, flan, helados u otras comidas.

Algunos ejemplos de 1 porción son:

- 1 rebanada de queso
- 1/2 - 3/4 taza de leche
- 1/2 taza de yogur
- 3/4 taza de leche de chocolate





Las amenazas y privar a los niños de ciertas cosas es una forma de abuso.

En este boletín hemos descrito las mejores maneras para orientar a los niños. Ninguna de las formas descritas anteriormente incluye castigos físicos. Los castigos no ayudan a los niños a aprender a comportarse.

Castigos físicos – como pellizcos, golpes, nalgadas o sacudidas – pueden lastimar gravemente a un niño. Si su niño es lastimado o golpeado a causa de castigos físicos, esto es considerado abuso. Privar a un niño de comida o cuidado, o mantener a un niño atado o amarrado, o encerrado en una habitación es, por supuesto, abuso. También se puede abusar de un niño con palabras. Amenazar con castigos físicos u cualquier otro tipo de castigo es abuso.

También es una forma de abuso amenazar a un niño con cosas que lo asusten y diciéndole que pasará algo si él no se porta bien – como que el “coco” o “la bruja” se lo va a llevar, o que sus seres queridos lo dejarán de querer o lo dejarán solo o se morirán. Es un abuso hacerle creer a un niño que nadie lo quiere, que es un tonto, una mala persona, o un desastre. Nuestras sugerencias acerca de la disciplina fueron creadas para ayudar a los padres a enseñar sin abusar. Asegúrese que su niñera y proveedores de cuidado infantil utilicen castigos efectivos para implementar la disciplina y no castigos abusivos.

El manejo del estrés ayuda a los padres a controlar sus tensiones para que no descarguen su enojo y frustración en sus niños. Los niños que sufren de abusos o reciben castigos físicos e injustos son más probables a convertirse en niños difíciles y poco cooperativos que los niños que aprenden las reglas y son disciplinados con amor y paciencia.

La orientación positiva crea niños que cooperan y se portan bien.

- Fije algunas reglas simples, explíquelas a su niño y hágalas cumplir.
- Mantenga la calma cuando discipline a su pequeño.
- Felicite su buen comportamiento.
- Dígale a su niño qué hacer en lugar de decirle lo que no debe hacer.
- Dele a su niño opciones razonables y limitadas.
- Prepare a su niño para enfrentar situaciones nuevas.
- Guarde sus “no” para usarlos en ocasiones en las que su niño esté en peligro, pueda lastimar a otras personas o las cosas de otros.
- Prevenga problemas antes de que sucedan. Facilítele las cosas a su niño para que haga lo correcto.
- La disciplina es enseñanza. Es una de las maneras en que usted le demuestra amor a su niño.

Los juegos le enseñan a su niña nuevas habilidades.

El juego de imitar sonidos enseña sobre los diferentes sonidos que existen.

Usted necesitará:

- 6 contenedores de plástico (como botes de mantequilla o contenedores de plástico para guardar comida).
- Relleno para que los contenedores puedan hacer ruido como arroz, frijoles, granos de café o piedritas.

Preparando el juego:

- Llene parcialmente dos contenedores con objetos duros que hagan ruido (como frijoles). No ponga dentro de los contenedores nada que pueda lastimar a su pequeña. Asegúrese de poner la misma cantidad de frijoles en cada contenedor para que haga sonidos iguales cuando los agite.
- Luego, llene parcialmente otros dos contenedores con granos de arroz. Revise que ambos contenedores suenen de manera similar.
- Llene parcialmente los dos últimos contenedores con granos de café o cualquier otro tipo de relleno. Los granos de café harán un sonido suave.
- Cuando agite los tres tipos de contenedores usted y su niña descubrirán que cada par hace sonidos diferentes.
- Cierre las tapas de los contenedores con cinta adhesiva para evitar que su niña se meta a la boca los rellenos.

Jugando:

- Siéntese con su niña y dele tres de los contenedores – cada uno con



relleno diferente. Usted quédese con los otros tres contenedores.

- Tomen turnos mientras agitan y hacen ruidos con cada uno de los contenedores. Cuando usted agite un contenedor pídale a su niña que agite los contenedores que ella tiene y encuentre uno que suene como el de usted.

Otra forma de jugar este juego es poniendo los seis contenedores entre ustedes.

- Levántelos uno por uno y agítelos. Motive a su niña a hacer lo mismo.
- Al mismo tiempo levanten y agiten un contenedor cada una, luego levanten y agiten otro hasta que encuentren los dos contenedores que hacen sonidos iguales. Indíquele que estos son los “mismos” sonidos.
- También indíquele cuando los sonidos son “diferentes”.
- Quizás su niña quiera ver lo que hay adentro de los contenedores

haciendo el ruido. Puede mostrarle los rellenos, pero asegúrese de cerrar de nuevo las tapas con cinta. Guarde los contenedores fuera del alcance de su niña cuando usted no esté con ella para jugar.

Haga preguntas tontas para fomentar la imaginación de su pequeña.

- Pídale a su niña que se imagine qué pasaría si algo tonto ocurriera, como qué pasaría si me pusiera mis lentes al revés, o si los dulces crecieran en árboles, o si las personas caminaran con las manos en lugar de con los pies.
- Deje que su niña también le haga preguntas tontas. Diviértanse preguntando y adivinando este tipo de preguntas. Usted pudiera sorprenderse de la imaginación que tiene su niña.

Diviértanse con el juego de las adivinanzas.

- Siéntese en un lugar que sea familiar para su niña, miren a su alrededor y elija algo que usted pueda describir de dos maneras: cómo es y qué hace.
- Después de dar estas dos descripciones, pídale a su niña que adivine qué es lo que usted describió. Por ejemplo, puedo ver algo que es rojo y rueda por el piso; o puedo ver algo que es blanco y que tú usas para tomar; o veo algo que tiene 4 patas y sirve para sentarse en él.
- Recuerde también dejar que su niña haga las descripciones y usted adivine lo que ella describe.

Algunos juegos en los patios de recreo no son seguros.

Su niño está empezando a correr, subirse y saltar más que antes. Es más independiente y está más acostumbrado a hacer cosas por sí mismo. Quizás también intente a hacer cosas que no son seguras para él. A él le gusta probar sus nuevas habilidades y demostrar como “lo puedo hacer yo solito.”

Los patios de recreo son un excelente lugar para que su niño pruebe sus nuevas habilidades y obtenga la actividad que necesita para estar sano; pero los patios de recreo son construidos para niños de diferentes edades. Algunos juegos pudieran no ser seguros para su niño. Aun cuando el patio se encuentre en la escuela o la iglesia, pudiera haber peligros escondidos. Muéstrole los peligros a su pequeño, como:

- Esquinas de metal filosas o madera con astillas.
- Barras en las que la cabecita de su niño pudiera quedar atrapada.
- Piedras grandes y filosas y raíces de árboles con las cuales su niño pudiera tropezarse.
- Cables o alambres con los que él pudiera tropezarse.
- Superficies duras.

Hágale saber en qué partes del patio debe tener cuidado. Luego, déjelo explorar el lugar. Recuérdele los peligros si usted lo ve jugando de manera poco segura. Vigile siempre a su niño y no lo pierda de vista. Sepa siempre en dónde está y lo que está haciendo.



Escuchar a su niño le ayuda a aprender a escuchar a los demás.

Algunas veces los niños sienten que en lugar de escucharlos, sus padres casi siempre interrumpen, dan instrucciones, aconsejan o critican. ¡Muchas veces están en lo cierto! Esto puede crear malentendidos, estrés o enojo. Los niños cuyos padres no los escuchan pueden sentir que ellos y sus ideas no son importantes.

Póngase a pensar: ¿Responde antes de escuchar lo que le dicen? Si es así, intente escuchar en forma activa. Escuchar en forma activa es oír y entender a la otra persona sin interrumpir, sacar conclusiones, juzgar, sermonear o enojarse. Significa respetar a la otra persona y sus ideas, incluso cuando no esté de acuerdo con ellas. Significa esperar a que la otra persona termine de hablar antes de que usted diga algo. ¡Este método también funciona con los adultos!

- Enfóquese en los intereses de su niño y móvtele a platicar con usted, aun cuando solo tenga unos pocos minutos para él. Al platicar con su niño usted le demuestra que se interesa en lo que él piensa, sus experiencias y necesidades, y que quiere saber y aprender más sobre ellas.

Desarrollar buenas habilidades para escuchar toma paciencia y práctica, pero inténtelo. Usted pudiera encontrar que las conversaciones con su pequeño son más fáciles y menos estresantes. Como recompensa adicional, su pequeño pudiera empezar a imitar su buen ejemplo y empiece a escuchar más lo que usted tiene que decir.

Las comidas en familia forman lazos estrechos.

Las comidas en familia ayudan a formar lazos familiares estrechos. Quizás usted crea que no tiene tiempo para las comidas en familia, pero vale la pena el esfuerzo. Los niños que ven a sus papás comiendo alimentos nutritivos también comen alimentos nutritivos ellos mismos. Los niños pequeños que por lo menos una vez al día comen con su familia tienen más éxito en la escuela.

Trate de que por lo menos un adulto se siente a la mesa a comer todos los días a la misma hora en que su niño come. Busque una hora durante la semana en la que todos puedan sentarse a comer juntos. Puede ser un desayuno o una comida o cena. Haga que sea simple y divertido... ¡pero hágalo!

- Haga que las comidas en familia sean una prioridad en su casa.
- Planee con tiempo – revise los horarios de toda la familia. Encuentre una hora que sea conveniente para todos.
- Avíseles a todos que la familia se sentará a comer junta.

- Evite hablar sobre problemas cuando estén comiendo.
- Mantenga las comidas simples. Compre alimentos que sean fáciles de preparar.
- Hablen de cosas o temas agradables. Platiquen de cosas divertidas.



- Pregúntele a su niño sobre su día. Hablen de los planes que tienen para el futuro y de lo que harán en los próximos días.

Deje que los niños se sirvan ellos solos.

La mayoría de los niños de tres años de edad pueden servirse casi todo tipo de alimentos sin ayuda. Dejar que su niña se sirva solita le ayuda a practicar sus habilidades de coordinación. También puede ayudarla a evitar que coma demasiado. Los niños pequeños por lo general se sirven la cantidad de alimentos que es justa para ellos.

Los adultos tienden a servirles demasiada comida en sus platos. Los niños pequeños deben también ser los que deciden si quieren más de comer o no. Repetir algún alimento sin haberse terminado otro está bien. Forzar a su pequeña a comerse todo lo que está en su plato puede enseñarle a comer de más.

Ayude a su niño a resistir la presión negativa de sus compañeritos.

Su niño ha tenido un buen comienzo en su vida. Usted lo ha ayudado a aprender acerca de sí mismo y sus alrededores, y lo ha enseñado a confiar, respetar y disfrutar de otras personas.

Esta base lo ha preparado para convertirse en la persona buena y amable que usted quiere que él sea. La buena relación que usted tiene con su niño le ayudará a continuar apoyándolo y orientándolo al ir

enfrentando futuras decisiones sobre la escuela, los amigos, las drogas, el sexo y otros temas importantes.

- Ayudar a su niño a pensar por sí mismo ahora le ayudará a resistirse a las presiones negativas de otros adolescentes más adelante.
- Mantener la comunicación abierta ahora le ayudará a su niño a sentir que puede hablar con usted sobre temas difíciles y confusos en los próximos años.

- Motivar el placer del lenguaje y del aprendizaje en su niño le ayudará a tener éxito en la escuela.

La paternidad o maternidad es una oportunidad rica y emocionante para que usted pueda crecer junto con su niño. Usted puede ofrecerle a su niño el apoyo, los valores y las habilidades que necesita para enfrentar cualquier cosa que se le presente en el futuro.

Al ayudar, su pequeña está aprendiendo a ser capaz.

Su niña se está volviendo más independiente y capaz cada día. Puede separar y guardar los tenedores y las cucharas. Puede cargar ropa limpia a su habitación. Puede poner la mesa con todo y cubiertos.

Toma tiempo y energía enseñarle cómo hacer una tarea nueva, pero vale la pena el esfuerzo. Los niños muchas veces dicen, "Yo hago" al imponer con firmeza su derecho a convertirse en una personita individual. "Vamos a hacerlo juntas" o "Yo te ayudo" por lo general funcionan mejor que las frases "No puedes hacerlo" o "No, yo lo hago" o "Todavía estás muy pequeña".

Motive a su niña. Esto creará confianza en sí misma y la ayudará a crecer en una personita servicial y responsable.



¿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.

35-36 Meses

Crianza Justo
a Tiempo