

Crianza Justo

51-52 Meses



a Tiempo

Ayude a su niña a hacer amiguitos más fácilmente.

“Mami, ¿puede Anita venir a jugar a la casa?” Algunas veces usted pudiera sentir que ha escuchado esa pregunta demasiadas veces. Sin embargo, los amiguitos son una parte importante en la vida de los niños pequeños. Ellos enseñan lecciones de vida que los padres no pueden enseñarles. Ofrecen apoyo emocional, enseñan comportamiento aceptable y actitudes importantes. Las relaciones con amigos son similares a las relaciones con sus hermanas y hermanos. Son los mejores amigos un minuto y enemigos el siguiente.



tienes puesto está chistoso.”) y haga que su niña le responda algo positivo (como, “A mí me gusta este suéter, me lo hizo mi abuelita.”). Luego intercambien los roles y diviértanse con este juego porque a los niños les encanta ser graciosos y chistoso mientras aprenden. No sólo su niña aprenderá cómo responder a burlas y críticas de otros niños, sino que también esto le puede ayudar a desarrollar una perspectiva más positiva.

Estas son algunas sugerencias para ayudar a su niña a hacer amigos más fácilmente:

- Motive a su niña a invitar a una amiguita a su casa después de la escuela. Asegúrese de que un adulto las supervise.
- Motive a su niña a saludar todos los días a un(a) compañerito(a) de la escuela que no conozca.

Enséñele a su niña habilidades sociales como sonreír, hacer preguntas y ser amigable.

- Reúnase con otros padres que tengan niños de la misma edad que su niña.
- Ayude a su niña a aprender maneras para lidiar con las burlas de los demás niños. Intente este juego: Usted diga algo negativo (por ejemplo, “Ese suéter que

- Confíe en su niña para escoger a sus amiguitos. A menos que esté pasando algo peligroso, tolere y tenga paciencia con los amiguitos de su niña. Si a su niña no le cae bien el niño o la niña de su mejor amiga o amigo, acéptelo. Tal vez usted se desilusione porque no se llevan bien, pero no es justo insistir en que los niños pasen tiempo con otros niños que no quieren, sin importar que tan conveniente se a para usted.

¿Qué se siente tener 51 y 52 meses de edad?



Cómo pienso

- Me gusta tener una variedad de cosas para jugar. Me gusta aprender.
- Confundo la realidad con la fantasía.
- Me gusta contar cuentos fantásticos.
- Pudiera criticar y comparar.
- Puedo solucionar algunos problemas y conflictos

Cómo me muevo

- Soy muy alegre y tengo mucha energía hasta que me canso.
- Me gusta pretender que soy todo un acróbata.
- Puedo aventar una pelota grande y patearla bastante bien.

Cómo me llevo con otras personas

- Tal vez sea dominante, mandón y fanfarrón.
- Pudiera pegarle a alguien y tomar lo que quiero.
- Me encanta hacerte bromas.
- Quizás me resista a tus reglas, discuta contigo y ponga a prueba tus límites.
- Me encanta celebrar la navidad y días festivos y me gusta ayudar con las decoraciones.

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.

Compartir el cuidado de los niños puede fortalecer su relación de pareja.

Muchas parejas creen que el placer marital en las parejas disminuye una vez que tienen niños. Esto pudiera ser cierto para algunas parejas, pero otras parecen unirse aún más. ¿Qué es lo que hace la diferencia?

- La diferencia depende en que tan bien mamá y papá llevan a cabo la transición a la maternidad o paternidad. La relación de la pareja ha cambiado de “nosotros” a “nosotros + un niño”.
- Es muy común que la mamá se encargue de las responsabilidades en el cuidado del niño y se olvide de incluir al papá en las responsabilidades familiares.

Para que la relación de pareja crezca, ambos padres necesitan hacer un cambio. Los papás y las mamás deben ser tomados en cuenta por igual en la vida de su pequeño. Estas son algunas maneras para asegurarse de que esto está sucediendo:

- Incluya al papá dentro de las responsabilidades del cuidado del niño. MotíVELO a hacer el desayuno para su niño aunque queme el pan o la comida.
- Deje que el papá sea el compañero de juego de su niño. A la mayoría de los niños les gusta que su papá juegue con ellos porque es más probable que juegue a las luchas o salte y corra con ellos.



- Sea sensible a las necesidades del papá. Hágale saber que él es importante para la familia.
- Los papás le dan un descanso a las mamás y no esperan a que se les pida que ayuden. Sea usted el adulto a cargo algunas veces y deje que mamá se relaje.

Supervise a su niño y enséñele reglas de seguridad.

Su niño quiere ser más independiente y con frecuencia pudiera probar nuevas experiencias. Sin embargo, un niño de esta edad no tiene el juicio que podría tener un niño mayor y requiere más supervisión.



- Como padre o madre, supervise a su niño y haga todo lo posible por mantenerlo seguro.
- Nunca es apropiado dejar a un niño pequeño solo sin la supervisión de un adulto.

Además de la supervisión de un adulto, hay varias maneras en que usted puede ayudar sus niños a mantenerse seguros:

- Enséñeles a decir su nombre, dirección, teléfono y dónde trabaja usted.
- Enséñeles a usar el teléfono y marcar al 911, si está disponible en su área. Haga una lista de los números de emergencia y enséñele a su niño en dónde estará la lista por si se necesita.
- Enséñeles cómo sería una ruta regular de viaje a la escuela, al parque, y a tiendas en su área.
 - Enséñeles que existe seguridad en los números.
 - Enséñeles a usar el sistema del amigo con sus hermanos, hermanas y amiguitos.
- Identifique “casa o lugares seguros” en su comunidad.
- Practique simulacros de incendio en su casa.
- Prohíba a los niños usar materiales de limpieza y herramientas eléctricas. Colóquelos fuera del alcance de los niños y bajo llave o candado.

Las groserías y malas palabras les fascinan a los niños y horrorizan a los padres.

Cuando los niños usan una palabra de cuatro dicen groserías o malas palabras, las reacciones de los padres varían de sorpresa, enojo y preocupación a vergüenza, disgusto, dolor y un sentimiento de fracaso. Las palabras que son obscenas, profanas o inapropiadas tienen una cualidad mágica para la mayoría de los niños.

Aunque no sepan qué significan, los niños aprenden que estas palabras no son como la mayoría de las demás palabras en su vocabulario. Estas palabras tienen cierto poder, el poder de hacer que sus padres reaccionen. Por lo general, esta reacción es emocional e inmediata. Los niños saben que sus padres se enojarán cuando digan _____. Ninguna otra palabra tiene el mismo tipo de poder.

A los niños les fascina el uso de una palabra en particular. Ellos prueban la palabra en diferentes lugares y con diferentes personas. Cuando se les prohíbe decir una palabra en particular, la fascinación de los niños por decir esa palabra aumenta.

Una mamá comentó que se había horrorizado cuando su niña dijo una grosería en una reunión familiar. "¿En dónde la aprendió?" Es difícil saberlo. La niña pudo haberla escuchado de una conversación o en la televisión. Si tiene



un hermano o hermana mayor o juega con niños más grandes que ella, quizás la haya aprendido de alguno de ellos. Algunos niños aprenden este tipo de palabras y groserías escuchando a sus padres u otros adultos en su hogar.

Una niña por lo general no sabe qué

significa una palabra en particular. Lo único que sabe es que la palabra debe ser importante porque mamá o papá u otros adultos se molestan o enojan cuando la escuchan.

- Es bueno que los padres recuerden que los niños pequeños están aprendiendo. Al principio, para los niños estas groserías o malas palabras no son nada diferentes a cualquier otra de las palabras.
- Los niños escuchan las malas palabras o las groserías y luego las dicen.
- Después de decir la palabra varias veces, los niños empiezan a sentir que hay algo diferente con una u otra palabra. Esto causa una fuerte reacción. Los padres que normalmente son muy pacientes con sus niños en cualquier otro aspecto del aprendizaje, pierden el control cuando ellos dicen malas palabras o groserías.

¿Qué deben hacer los padres cuando sus niños dicen groserías?

Muchas veces los padres sienten que deben castigar a sus niños cuando dicen groserías. Muchos de ellos hasta pudieran recurrir a castigos físicos o pudieran amenazarlos con lavarles la boca con jabón. Ninguna de estas reacciones funciona a largo plazo, sino que simplemente refuerzan la idea de que estas palabras tienen un poder emocional.

Las siguientes sugerencias generalmente funcionan para dejar de decir groserías y le enseñan al niño qué hacer:

- Reaccione con calma y su niño no se darán cuenta del “poder emocional” que tienen estas palabras.
- Ignore cuando su niño diga ciertas palabras o distráigalo inmediatamente hacia otra actividad.
- Fije una regla y dígame a su niño qué hacer en lugar de las groserías. Diga algo como, “No usamos esa palabra en nuestra familia. Nosotros decimos _____.”
- Ayude a su niño a aprender un apropiado comportamiento social. Diga, “Mami no dice esa palabra. Escucha como habla mami.” No se le da importancia a la palabra y no se castiga.

Los niños se están desarrollando y aprendiendo. Cuando se trata de lenguaje, los niños son como aspiradoras, ¡captan prácticamente todo! La responsabilidad de los padres es ayudar a su niño a aprender a separar lo que han captado o escuchado. Recuerde mantenerse sin mostrar emoción cuando su niño diga alguna grosería y es muy probable que el uso de la palabra pare.

Establezca hábitos alimenticios saludables que le duren a su niña toda la vida.

Los niños quizás no entiendan por qué los padres fomentan buenos hábitos alimenticios. Es difícil para ellos pensar en el futuro. Ellos no entienden que lo que comen ahora les afectará cuando crezcan. La salud de su pequeña depende de su orientación y ejemplo. Piense en sus hábitos alimenticios. El ejemplo que usted le dé a su niña tiene un gran impacto en los hábitos que su niña desarrollará.

Los niños necesitan consumir una variedad de alimentos cada día. Consulte mi pirámide para niños en preescolar edades de 2 a 5 años en www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html (disponible solamente en inglés). Incluya snacks y refrigerios en la dieta diaria de su niña. El tipo adecuado de snacks o refrigerios hará que su niña aguante hasta la próxima comida sin quitarle el hambre. Los snacks o refrigerios nutritivos son buenos para los niños, pero los snacks o refrigerios de comida chatarra no.

Haga una lista de snacks o refrigerios nutritivos y léasela a su niña. Cuando sea posible déjela escoger el que quiera comer. Estas son algunas sugerencias:

- Palitos de queso es un snack o refrigerio simple que le puede dar en cualquier momento. Haga paletas de queso insertando palitos de galleta salada (pretzel) en cubitos de queso.
- Prepare una salsa con 1 taza de requesón bajo en grasa, 1/4-taza de mayonesa, 1 cucharadita de eneldo y 1 cucharadita de cebolla deshidratada. Sírvalo con verduras crudas.
- Pedazos de plátano, uvas sin semilla, fresas, arándanos, pedazos de piña y bolitas de melón congeladas hacen un snack o refrigerio refrescante en un día caluroso.
- Prepare un tazón de granola o cereales mixtos nutritivos usando galletas saladas, pasas o nueces (si su niña no es alérgica a las nueces).
- Use cereales integrales para acompañar el yogur; cómalo solo o mézclelo con semillas de girasol, galletas saladas y pasas para hacer una mezcla que se puede llevar con usted cuando salga de la casa. Mientras que no contengan mucha azúcar, los cereales integrales son excelentes para comerse a cualquier hora.
- Congele los panqués o waffles que sobren en el desayuno, recalíentelos y póngales yogur y diferentes tipos de bayas encima.
- Los palitos de zanahoria, las pasas y el apio relleno de crema de cacahuete o queso son fáciles y rápidos de preparar.



Sustituya los mitos acerca del desarrollo del cerebro con hechos.

Estamos aprendiendo muchas cosas nuevas acerca de la manera en que nuestro cerebro se desarrolla.

Sabemos que los niños siguen aprendiendo y que el desarrollo del cerebro es una parte importante en el desarrollo mental a largo plazo de un niño.

Tome en consideración los siguientes ejemplos, ¿qué es un mito y que es un hecho real?

Mito – Al nacer el cerebro está completamente desarrollado, al igual que nuestro corazón o estómago.

Hecho – La mayoría de las células del cerebro están formadas antes del nacimiento de un bebé, pero la mayoría de las conexiones entre las células se hacen durante la infancia y la niñez. Esto hace que el periodo entre el nacimiento y los seis años sea importante para el desarrollo del cerebro.

Mito – El desarrollo del cerebro depende por completo de los genes con los que la persona haya nacido.

Hecho – Las experiencias e interacciones a temprana edad con otras personas y el medio ambiente son las más críticas en el desarrollo del cerebro de un pequeño. Esto significa que las interacciones con su niño son la base para un sano desarrollo y aprendizaje.

Mito – El cerebro de un niño pequeño es menos activo que el cerebro de un estudiante de universidad.

Hecho – El cerebro de un niño de 4 años de edad es el doble de activo que el cerebro de un adulto.

Mito – Hablar con o leerle a un niño pequeño no es importante porque no siempre puede entender lo que se le está diciendo.

Hecho – Hablar con o leerle a un niño pequeño le ayuda a aprender el lenguaje durante los periodos críticos cuando el aprendizaje es más fácil.

Mito – Los niños necesitan ayuda especial y juguetes educativos específicos para desarrollar su capacidad intelectual.

Hecho – Lo que la mayoría de los niños necesitan es un cuidado amoroso por parte de los adultos y nuevas experiencias, no juguetes caros. Hablar, cantar, jugar y leer son algunas de las actividades clave que desarrollan el cerebro de un niño.



Ayude a su niña a aprender la diferencia entre *sentirse* enojada y *actuar* enojada.



Los niños se enojan por diferentes situaciones. Una niña pudiera estar enojada con su mamá porque no la deja ir a la casa de una amiguita a jugar, o con su papá por que no le quiso comprar un dulce en la tienda.

● Algunos adultos han aprendido a ignorar sus sentimientos de enojo o a reaccionar a su enojo

golpeando o gritándole a otra persona. Por lo tanto, ellos podrían manejar el enojo de su niña exigiéndole que deje de estar enojada, mandándola a su habitación hasta que se pueda comportar o pegándole.

- Estas acciones no ayudan a su pequeña a aprender a manejar emociones fuertes como el enojo.

Aunque sentir enojo es una parte de la vida que nadie puede evitar, podemos enseñarles a los niños maneras positivas de lidiar con el enojo. Los adultos pueden enseñarles a los niños la diferencia entre sentirse enojado y actuar con enojo. Pueden decirles a los niños que está bien sentirse enojado, pero lo que no está bien es pegarle a otra persona.

A corto plazo, la vida en su casa será más fácil cuando los niños aprendan cómo manejar su enojo. A la larga, los niños seguirán desarrollando maneras de lidiar con el enojo al convertirse en adolescentes y adultos. Luego, transmitirán estas habilidades a sus propios hijos.

Enséñele a su niña diferentes maneras de lidiar con el enojo.

Los niños pueden aprender a manejar su enojo de diferentes maneras. Deles opciones para que puedan elegir las que funcionen mejor para ellos. Recuerde que algunas situaciones o episodios de enojo toman más tiempo en solucionarse que otros. Intente estas sugerencias:

- Haga algo físico. Haga algo con su cuerpo como golpear el piso con sus pies o corra alrededor de su casa. Amase, golpee, enrolle o retuerza plastilina o masa para pan. Las actividades físicas ayudan a lidiar sentimientos acumulados y reprimidos y los calma.
- Hable de sentimientos. Los niños pequeños pueden hablar con sus padres, hermanos o hermanas, abuelos o un amigo o amiga acerca de lo que les está causando el enojo. Hablar ayuda a algunas personas a manejar su enojo para poder aceptar lo que los está haciendo enojar o resolver el problema de una manera positiva. Si los niños no pueden o no quieren hablar con otra persona, se les puede motivar a hablar con una mascota, un muñeco o un amigo imaginario.
- Saque el enojo de su cuerpo.
 - Deje que su niña se tome un baño caliente con burbujas para lavarse los malos sentimientos. Ella pueden hacer burbujas con el jabón como si estuviera soplando los sentimientos que la hace sentir enojada.
 - Deje que su niña raye o dibuje en un pedazo de papel y tire el papel a la basura como si estuviera tirando su enojo.
 - Motívela que le cuente a un adulto una historia acerca de lo que la hizo enojarse y haga que el adulto le lea la historia. Dígale a su pequeña que respire profundo, aguante la respiración... y luego deje salir el aire de nuevo.

Enséñele a su pequeño los objetos que son y no son seguros para jugar en su casa.

Niños menores de cinco años que juegan con encendedores ocasionan muchos incendios residenciales cada año. Cuando ocurre un incendio, los niños frecuentemente corren y se esconden en lugar de decirle a un adulto lo que está pasando o tratar de escapar.

- Mantenga todos los encendedores y cerrillos fuera del alcance de sus niños.
- Nunca motive a un niño a jugar con un encendedor o que piense que es un juguete. No lo utilice como una fuente de entretenimiento para los niños. Una vez que les despierte la curiosidad, los niños pudieran buscar un encendedor y tratar de prenderlo.
- Si usted tiene encendedores en su casa, asegúrese que sean encendedores a prueba de niños.

¿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.