

Crianza Justo

29-30 Meses



a Tiempo

¡Aprender el lenguaje es una comunicación entre dos!

Cada vez que le cante, le lea un cuento o repita canciones infantiles a su niña, ella aprende el lenguaje. Su niña aprende imitándolo(a) a usted y contagiándose de su entusiasmo.

En su afán por enseñar a sus pequeños el lenguaje, a algunos padres se les olvida que el lenguaje es una comunicación recíproca. Los niños deben escuchar a las personas usar el lenguaje, pero también necesitan que los adultos los escuchen y les respondan. Deje que su pequeña le cuente historias, le "lea" cuentos a usted, le describa las cosas que ha visto y que responda a sus preguntas.

Ayúdela a inventar canciones; aliéntela a decir palabras que rimen o a inventar nuevas palabras. Escuche con atención y demuéstrela a su niña que lo que ella dice es importante para usted.



Los niños pequeños aprenden haciendo cosas y escuchando.

- Dele a su niño una regadera o un bote de plástico para regar las plantas del jardín. Piense en otras formas en las que su niño pueda ayudar en el jardín o afuera de la casa.
- Dele su propia linterna. Él disfrutará prendiéndola porque puede oprimir o mover el botón con su dedo pulgar. Tal vez no la pueda apagar de nuevo. Enséñele cómo apagar la linterna mostrándole como oprimir o mover el botón.
- Tome fotografías en momentos especiales. Aun si no tiene un álbum de fotografías para su niño, a él le gustará verlas ahora y cuando esté más grande.
- Apague el radio y la televisión. Escuche con su niño sonidos dentro de la casa como el agua de la llave, el motor del refrigerador, el tic-tac del reloj o un carrillón de viento. Dígame qué tipo de sonidos son y de dónde vienen. Ayudarlo a aprender a escuchar le ayudará a aprender el lenguaje.



¿Qué se siente tener 29 y 30 meses de edad?

Cómo crezco

- Estoy aprendiendo a usar mejor mis manos para abrir cosas.
- Puedo agarrar y sostener objetos con mis manos, como una tacita. Ahora es un buen momento para que empieces a enseñarme cómo tomar líquidos en una tacita sin tapa.
- Estoy empezando a voltear las páginas de los libros o cuentos yo solito.
- Me puedo agachar estando de pie para levantar cosas.
- Ya puedo empezar a pedalear, pero podría tomarme algún tiempo aprender.

Cómo me siento

- Me gusta demostrarle a mis amigos cuánto los quiero.
- No me asusto si me dejas en un lugar que me es conocido.
- Mantener mi rutina diaria es importante para mí.
- Estoy empezando a ser "escurridizo".

Cómo entiendo

- Estoy empezando a entender la relación de "la causa y el efecto".
- Me intereso en aprender cómo funcionan las cosas.
- Estoy mejorando en armar rompecabezas de 3 a 5 piezas.
- Trato de comprender en mi cabecita cómo funcionan las cosas en lugar de manejarlas.
- Me doy cuenta que soy diferente a los niños del otro sexo.
- Estoy mejorando mi actitud cuando hay que tomar turnos para hacer algo.

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 mejorando en la forma en que me expreso.
- Estoy empezando a decirte cómo me siento.
- Puedo decir muchas palabras, ¡al menos unas 1,000!
- Entiendo la mayoría de las cosas que me dices.
- Estoy empezando a decir mi nombre y tal vez hasta mi edad.

Acueste a su niño a la misma hora todas las noches.

Es normal que los niños pequeños tengan momentos buenos y malos en sus hábitos de sueño. Algunas semanas los niños pequeños se quedarán dormidos fácilmente y dormirán toda la noche. Otras semanas, pudieran tener problemas para quedarse dormidos o se despertarán varias veces durante la noche.

Los niños pequeños pueden tener problemas de sueño cuando están creciendo muy rápidamente. Los nuevos cambios en sus vidas como los hermanitos o hermanitas, una nueva casa, o una nueva niñera o guardería, pueden también contribuir a interrumpir sus hábitos de sueño.

Aunque no siempre tenga sueño, acostar a su niño a la misma hora todas las noches es una buena idea. Los padres necesitan tiempo para hacer sus propias cosas y relajarse después de que sus niños se van a dormir.

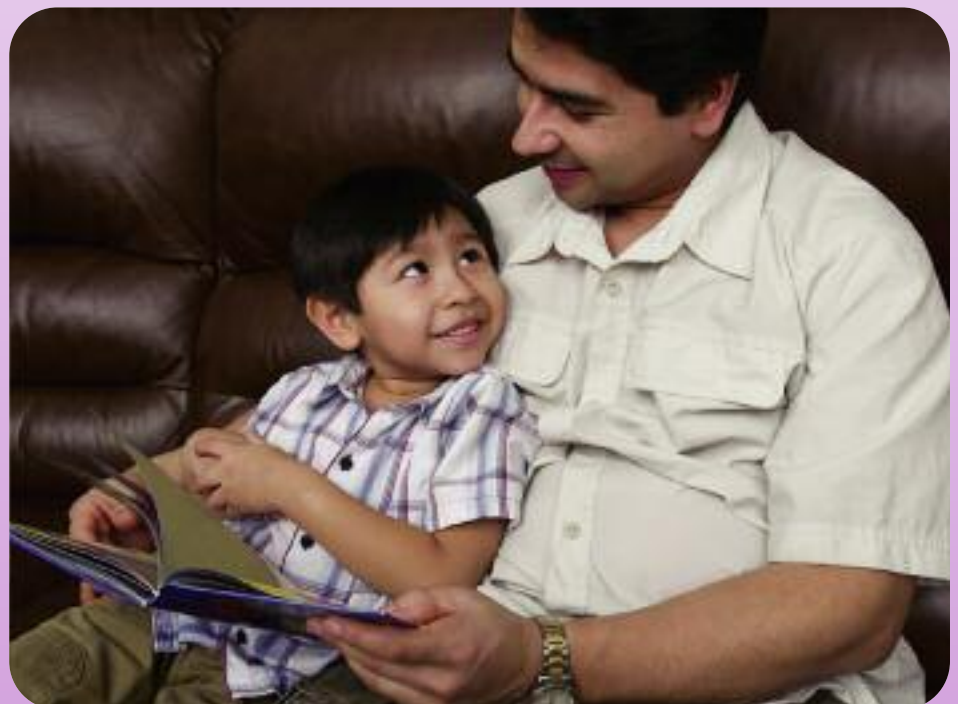
Ayudar a su niño a relajarse antes de irse a dormir le ayuda a aprender a calmarse él mismo. Acostarse relajados ayuda a los niños pequeños a quedarse dormidos más rápido y a dormir mejor. Estos son algunos consejos para hábitos de sueño más saludables:

- Evite conflictos y peleas con su niño cerca de la hora de irse a dormir.
- Tenga una rutina para la hora de acostarse. Haga lo mismo con su niño todas las noches para prepararlo para la cama: lavarse los

dientes, ir al baño, ponerse la pijama y leer un cuento. Lean un cuento, platiquen o siéntense juntos y calladitos todas las noches justo antes de acostar a su niño a dormir.

- Si su niño no se queda dormido enseguida, déjelo ver un cuento o jugar sin hacer ruido en la cama hasta que le dé sueño.
- Ayude a su niño a sentirse cómodo durmiendo en la cama todas las noches. Tal vez usted y su pareja duerman con su niño en la misma cama, o tal vez él tenga su propia cama. Cualquiera que sea la situación, trate de que su niño duerma en la misma cama todas las noches. Recuérdele que debe dormirse en la cama durante toda la noche, hasta que sea hora de levantarse en la mañana.

- Si su niño se despierta a mitad de la noche, siéntese junto a su cama hasta que tenga sueño de nuevo.
- Si su niño tiene su propia cama, no deje que se duerma con usted en su cama cuando esté enojado o de mal humor. Recuérdele que él tiene su propia cama.
- Algunas veces los padres dejan que los niños se duerman con ellos en su cama cuando están enfermos o tienen miedo. Trate de poner a su niño en sus hábitos de sueño tan pronto pase la situación que lo hizo dormir con usted.
- Sea consistente y cariñoso(a). Cuando su niño lo/la llame a mitad de la noche, él le está haciendo saber que necesita que lo reconforte. Cárguelo o llévelo de regreso a su propia cama y ayúdelo a sentirse seguro mientras se queda dormido de nuevo.



Su niña podría tener dolor de estómago si la hora de la comida no es un momento agradable

La hora de la comida no es sólo para comer. También puede ser un momento para platicar, compartir y disfrutar de la compañía del resto de la familia. Los miembros de la familia pueden platicar acerca de qué hicieron en la escuela o en la casa o cómo les fue en el trabajo.

- Aunque su pequeña no hable mucho, déjela participar en la plática. Hágale preguntas y déjela contestar por ella misma.
- La hora de la comida no es un buen momento para discutir problemas familiares acerca de dinero, mal comportamiento y situaciones parecidas. Nadie tiene ánimos de comer cuando hay personas peleándose o discutiendo en la mesa. Si esto pasa con frecuencia, su niña empezará a temer la hora de la comida. Ella comerá lo más

rápido posible y querrá levantarse de la mesa. Tal vez hasta empiece a tener dolor de estómago porque la hora de la comida no es un momento agradable.

- Hable de los problemas después de que terminen de comer y todos se hayan retirado de la mesa. Durante la comida, piense en cosas de las que puedan hablar que hagan a todos sentirse bien y cómodos.
- Si usted come solo(a) con su niña, puede hablarle de los nombres de los diferentes alimentos en su plato y de los colores y formas de cada alimento. Puede contar cuantos diferentes alimentos o pedazos de alimentos hay en su plato. Con un poco de imaginación y planeación, usted y su pequeña pueden hacer de cada comida un momento agradable.



Los niños que cooperan en la casa tienen padres amorosos que les hacen saber lo que se espera de ellos.

Los estudios muestran que los niños que se portan bien y cooperan tienen padres que:

- son amorosos y afectuosos con sus hijos,
- tienen reglas firmes, y
- les hacen saber de una manera clara qué clase de comportamiento se espera de ellos.

Esto es más efectivo que criar a un niño de una manera que es muy exigente o muy débil.

El juego de imitación estimula la imaginación y el desarrollo físico.

- Juegue este juego adentro o afuera de la casa. Muéstrela a su niña las divertidas maneras en las que usted se puede mover y aliéntela a imitarlo(a).
- Corra rápido, camine despacio, galope como un caballo, use sus brazos para imitar la trompa de un elefante, agite los brazos como un pato. Túrnense entre ustedes.
- Use su imaginación y motive la imaginación de su niña mientras ambas piensan en maneras divertidas y diferentes de moverse.

Los jardines de niños de calidad lo/la motivan a usted a observar y hacer preguntas.

Haga estas preguntas cuando elija la guardería o jardín de niños para su pequeño:

- ¿Se le invita a observar el salón de clase? Quédate una o dos horas observando, si se puede.
- ¿Están las niñeras o maestras dispuestas a responder a sus preguntas? ¿Hablan con usted con frecuencia acerca del progreso y avance su niño?
- Una vez que su niño esté inscrito, ¿es usted bienvenido(a) a visitar el lugar y quedarse a observar en cualquier momento? Usted y los cuidadores de su niño necesitan trabajar juntos como equipo para ayudarlo a crecer.
- ¿Las maestras disfrutan estar con los niños y los respetan? ¿Hay abrazos, muestras de afecto y cariño entre las maestras y su niño? ¿Las maestras hablan y escuchan a los niños?
- ¿Hay suficientes adultos en el lugar para poner atención y cuidar a los niños? La relación de su niño con su niñera o maestra es muy importante.
- ¿Los niños parecen participar alegremente en las actividades?



- ¿Hay suficientes materiales de juego para todos los niños?
- ¿Cuánto tiempo debe esperar un niño su turno para jugar? Los niños pueden enojarse y sentirse tristes si tienen que esperar mucho tiempo a que llegue su turno para jugar con los juguetes.
- ¿Hay un equilibrio en el tiempo de silencio y tiempo de juego? ¿Hay un balance entre las actividades interiores y las actividades al aire libre? Los niños necesitan variedad. ¿Los niños eligen a qué jugar o qué hacer por lo menos durante una parte del día?
- ¿Las actividades en el interior incluyen música, arte, agua, vestuarios, ciencias, libros y rompecabezas? ¿Incluyen también juguetes como camiones, carros y muñecas para ayudar a los niños a usar su imaginación?
- ¿Están los cuartos o salones de clase limpios, seguros y atractivos?
- ¿Hay un área al aire libre segura con el suficiente equipo como escaleras, barriles, resbaladeros, juguetes para montar y columpios para motivar la actividad física y el desarrollo de los músculos? ¿Hay protección contra el sol en el área al aire libre?
- ¿Las comidas son proporcionadas por el jardín de niños? ¿Está de acuerdo con los alimentos que ellos sirven?

Usted no estará contento(a) con el jardín de niños de su pequeño a menos que usted sienta que su niño se encuentra en un lugar seguro, saludable, cariñoso y amoroso. El tiempo extra que le tome en encontrar el lugar ideal para su niño, valdrá la pena para su tranquilidad y el desarrollo de su pequeño.

Los centros de cuidado infantil requieren que los niños tengan sus vacunas actualizadas.

Si va a inscribir a su niño en un centro de cuidado infantil, sus vacunas deben estar al día. Usted necesitará un registro de las vacunas en donde se enlistan las fechas de cada una de las vacunas que su niño ha recibido.

El personal del centro de cuidado infantil deberá ver sus registros para poder completar los registros oficiales para su archivo. Llame al Departamento de Salud de su condado o contacte a su médico para informarse de las vacunas que su niño debe recibir. También puede buscar en internet, utilizando la página de Google, las palabras "CDC" + "Calendario de Vacunas".

Los niños pueden crear arte comestible con masa.

Ingredientes

2 tazas de harina

½ taza de sal

3 tazas de aceite

½ taza de agua

- Pídale a su niña que se lave las manos para que luego le ayude a medir la harina y la sal y la vacíen en un recipiente hondo grande. Háblele de cuánta cantidad de cada ingrediente se necesita. Muéstrole cómo mide usted el aceite y déjela que ella mezcle el aceite con los demás ingredientes hasta que la masa parezca como granos de avena.
- Añada el agua y amásela con sus dedos. Agregue más agua si es necesario. Amase la masa por 10 minutos. Su niña disfrutará amasar y pegarle a la masa.
- Divida la masa en bolitas pequeñas y deje que su niña juegue. Enséñele como aplastar la masa, estirla, hacer diferentes formas con ella, y hacer hoyitos o agujeros con un cuchillo de mesa. Ayúdela en esta parte para que no se corte o lastime a sí misma.
- Cuando termine de hacer sus creaciones, puede poner todas las figuras que su niña hizo en una charola para hornear y hornéelas a 350°F por 10 minutos. Déjelas enfriar, ¡y luego disfrute mostrando y comiéndose las figuras que su niña hizo!



Decida si su niño puede o no ver televisión y por cuánto tiempo.

La televisión puede tener un gran efecto en los niños. Puede entretener y educar o los puede asustar u ocasionar que se peleen con otros niños. La televisión también puede alejar o distraer a los niños de otras importantes actividades.

Tome en cuenta estos consejos cuando decida si su niño puede o no ver la televisión y por cuánto tiempo:

- Busque la manera en que sea “difícil” prender la televisión y muy fácil moverse y estar activo.
- Limite el tiempo que toda la familia dedica para ver la televisión a menos de 2 horas al día. Evite que los niños menores de 2 años de edad vean televisión.
- No deje que sus niños tengan televisión o computadoras en sus habitaciones.
- Limite el tiempo que sus niños ven comerciales. Ellos querrán lo que se anuncia en los comerciales, ya sea bueno o malo.
- Vea la televisión con sus niños y platiquen de lo que están viendo.
- Pregúntese usted mismo(a) si quiere que su niño vea escenas de violencia en la televisión. Las noticias, caricaturas y videos musicales muestran escenas de violencia y su niño puede asustarse. Los niños que ven u observan violencia pudieran volverse más violentos.
- ¿La televisión lo/la distrae para leer un cuento, platicar y jugar con su niño? ¿Evita que su niño sea creativo y esté activo o que use su imaginación?



Entre menos le diga “no” a su niña, será menos probable que ella lo repita.

Evite usar la palabra “no” con su niña. Piense usted mismo(a), “¿Cómo puedo decir esto de tal manera que le diga a ella lo que SI puede hacer?”

- Facilítele lo más que pueda hacer las cosas correctas. Quite los peligros que le den tentación o que se puedan romper. Reduzca el tiempo que pasan haciendo actividades que requieran que su niña sea paciente o que puedan causar conflictos. Por ejemplo, ir de compras por un largo tiempo puede convertirse en una situación difícil para los padres y los niños; trate de hacer este tipo de momentos más cortos.
- Haga que las reglas sean razonables y lógicas. Su niña está creciendo muy rápido, pero su habilidad para entender es limitada. Ella lo/la presionará para que la deje hacer cosas por sí misma, y eso es importante para su aprendizaje, pero todavía puede tener accidentes. Tal vez rompa, tire o derrame algo. Su niña puede entender algunas reglas, pero no todas.
- Dele opciones a su pequeña. Como parte de aprender a hacer cosas por ellos mismos, los niños pequeños son frecuentemente desafiantes y poco cooperativos. Sea firme pero paciente al hacer cumplir las reglas. Busque maneras seguras en las que ella pueda escoger entre dos opciones, para que de este modo ella vaya practicando “hacer las cosas por sí misma”.

Dibujar alrededor de objetos ejercita los músculos en manos pequeñas.

- Siéntese en un lugar cómodo y dele a su niño un vaso de plástico para que dibuje alrededor del objeto.
- Pídale que trace la orilla del vaso con su dedo. Luego, dele un lápiz o crayón de color para que trace el vaso.
- Háblele del círculo que dibujó. Pregúntele si puede encontrar otros objetos en forma de círculo en la casa para que lo pueda dibujar.

Preguntas como, ¿Para qué es esto?, desarrollan las habilidades del lenguaje.

- Junte 10 objetos que su niño use o haya visto, como una cinta o agujeta de zapato, un tenedor, una servilleta, un peine o cepillo, una llave, unos lentes, un martillo, una brocha, un lápiz o una pluma.
- Levante un objeto a la vez y pregúntele a su niño para qué se usan. Dele a su niño la oportunidad de preguntarle a usted para qué se usan las cosas.
- También pueden jugar haciendo otro tipo de preguntas sobre cada uno de los objetos. Por ejemplo, usted puede tomar un vaso y preguntarle a su niño si eso es lo que se usa para cepillarse los dientes.
- Recuerde, juegue este juego sólo mientras sea divertido para ambos.



Cambie los mensajes de “tu” a mensajes de “yo”.

La forma en que las personas se hablan unas a otras algunas veces hace que las personas se sientan enojadas y estresadas. Usted puede reducir su estrés cambiando la forma en que dice las cosas. Esto no significa que usted debe quedarse callado(a), sino simplemente que las debe decir de diferente manera.

- Usted podría decir, “¡Tú siempre me estás diciendo cómo debo criar a mi hijo(a)!”. Si usted dice lo mismo con un “Yo”, la otra persona tal vez no se enoje o moleste tanto.
- Usted puede decir, “Me siento molesto(a) o enojado(a), como si yo no fuera un buen padre o madre, cuando me dices cómo debo criar a mi hijo(a).” Trate de cambiar los mensajes de “tú” a mensajes de “yo”.

¿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.

29-30 Meses