



## LOS NIÑOS DE 31 Y 32 MESES

Queridos padres:

**Su hijo disfruta con adultos que son especiales para el**

¿Se ha fijado lo que disfruta su hijo con adultos tales como, abuelos, tíos, tías, amigos mayores y vecinos? Usted es el adulto más importante en la vida de su hijo, pero también el aprende a confiar, querer y disfrutar de otros adultos. Ellos contribuyen a hacer más variado e interesante el mundo de su niño. Cada uno de ellos tiene algo importante y diferente que compartir y enseñar a su hijo. Su

niño necesita este tipo de relación con adultos. Haga lo posible por estimularlos. Ellos juegan un papel muy importante en la vida de su hijo.

### PREGUNTAS QUE HACEN LOS PADRES

**¿Por qué mi niño pequeño no siempre me dice la verdad?**

**P.** Mi niño pequeño a veces me miente y ayer se robó un juguete de la habitación de su primo. ¿Qué debo hacer?

**R.** Los niños de la edad del suyo no entienden lo que es robar o mentir. Es muy común que digan cosas que no sean verdad y que tomen cosas que ellos quieren, aún sabiendo que no les pertenece. Explíquelo. Haga que devuelva el juguete que agarra. Haga todo lo posible para que aprenda a no agarrar lo que no es suyo. Cuando le diga una mentira, dígame que usted quiere que diga la verdad, que usted quiere creer en él. No lo llame ladrón ni mentiroso. Él puede creérselo y pensar que no puede hacer nada para cambiar. Además, puede pensar que es especial y no querer cambiar.

Su niño ya está aprendiendo acerca de lo que está bien y de lo que está mal. Él está encontrando la diferencia entre hacer creer (lo cual puede ser una mentira) y la realidad. Está aprendiendo que él no puede agarrar las cosas que quiere, simplemente porque sí. Este aprendizaje y el auto-control toma algún tiempo. Probablemente usted tiene que ayudarlo con esto por los dos años siguientes. Sea paciente, firme y cariñosa. Enséñele que usted no miente ni roba. En algún momento comenzará a imitarla, no porque le tenga miedo a un castigo, sino porque quiere hacer lo que es correcto.

## AYUDE A SU HIJO A QUE TENGA UN BUEN COMIENZO ~ EN UNA GUARDERIA O EN UNA ESCUELA PRE-PRIMARIA

Dejar a su hijo en una guardería o en una escuela pre-primaria puede ser difícil para ustedes dos. Su niño se enfrentará con nuevos adultos, nuevos niños, nuevos lugares, nuevas cosas, nuevas rutinas y nuevas limitaciones. Él está acostumbrado a su comodidad, su ayuda y su protección. Puede sentir miedo al sentirse solo y enfadado con usted porque lo ha dejado.

Puede preocuparle que los maestros no lo cuiden de la manera que usted lo hace, o que lo ignoren o lo lastimen. Puede preocuparle que le haga sentir vergüenza si llora o se porta mal. Estos sentimientos son normales cuando se comienza algo nuevo. Tomando algunas medidas pueden reducirse.

Usted ha dado el primer paso escogiendo el lugar apropiado para su hijo. Ha encontrado el personal que le gusta y comienza a confiar en ellos. Entonces debe hablar con su niño acerca de lo que va a pasar. Puede ser que no entienda todo lo que le dice, pero probablemente captará su confianza al tomar esa decisión. Si es posible, visite el lugar con su hijo unos días antes de que comience a asistir. Permítale que observe y explore con su ayuda y protección.

Hable con la maestra sobre su niño antes de que comience el programa. Infórmele sobre los horarios de comer y de dormir, alergias y cual-

quier otro problema de salud. Debe decirle que es lo que mortifica a su niño y como calmarlo.

El día que su hijo comience, asegúrese de llevar todas las formas, ropas, utensilios, y comidas que la maestra requiera. Lleve el objeto favorito de su hijo, por ejemplo, un animalito de peluche, una frazadita o un carrito. Llegue unos minutos antes, para que pueda hablar con la persona que lo cuida, dejar las cosas y sentarse con su niño para observar lo que está pasando. Con la cara tranquila, abrazos y besos, dígame hasta luego y que más tarde regresará a buscarlo.

Por supuesto su hijo puede llorar, gritar, patear o retirarse a una esquina del salón con el dedo pulgar en la boca. Es posible que le guste el lugar, pero él quiere estar con usted y necesita decirselo. Aunque será difícil, siga caminando. Recuerde que usted confía en la maestra y en su hijo. Puede llamar por teléfono a la maestra en una hora y preguntarle como está el niño.

Cuando vaya a recogerlo recíballo con un abrazo y palabras de cariño que muestren que ha sido difícil para él y para usted. Dígame que está orgullosa de él. No se sorprenda si él está contento de verla y al mismo tiempo enfadado porque lo dejó.

Aprender a decir "hasta luego" a las personas que queremos es difícil. Muchos de nosotros arrastramos ese sentimiento por toda nuestra vida. Posiblemente es la primera vez que su hijo le dice "hasta luego". Seguramente les tomará algún tiempo a ambos hacerlo fácilmente.



Bastante después de que su hijo pueda decir "hasta luego" sin llorar o enfadarse, puede mostrar algunos signos de tensión cuando esté con usted. Los niños en ocasiones son ángeles en la escuela (donde quieren complacer a ese nuevo adulto) y son terribles en la casa (porque es donde pueden desahogarse).

Después de comenzar en la guardería muchos niños cambian sus hábitos de comer y de dormir. Algunos niños necesitan más tiempo acurrucados en las rodillas de sus padres o chupándose el dedo. Este comportamiento cambiará a medida que el niño se sienta más cómodo en la guardería o en la escuela pre-primaria.

La mejor manera de ayudar, es confiando en la persona a cargo de su hijo y en su habilidad para enseñarle, cuidarlo y consolarlo. Confíe en la habilidad de su niño para aprender esas nuevas y difíciles destrezas. Confíe en usted y en las decisiones que ha hecho con respecto a la persona que está al cuidado de su hijo.

Recuerde que usted está ayudando a su niño a ajustarse a los cambios que en ocasiones pueden causarle temor. ¡Todos necesitamos aprender como hacer esto!

## JUGUETES CASEROS EDUCATIVOS

### Un cartón de huevos

#### ¿Por qué?

Este juguete puede ayudar al niño a que aprenda sobre formas y colores y le enseña a comprender las semejanzas y diferencias.

#### Materiales

- Un cartón de huevos (no use los plásticos, los niños pueden romperlo fácilmente y tragárselos).
- Pintura no tóxica (acuarela o tempera) o crayolas.
- Fotos de revistas.

#### Como se hace

Coloree la parte interior donde van los huevos (copitas) de diferentes colores. Use colores brillantes, rojo, azul, verde y amarillo. Corte círculos de cartulina lo suficientemente pequeños para que quepan dentro de las copitas. Coloree los círculos del mismo color de las copitas.

#### Como se juega

Ponga los círculos en una mesa o en el suelo. Dígale a su hijo que ponga los círculos dentro de las copitas del mismo color: el círculo rojo dentro de la copita roja, el azul dentro de la azul, etc.

Con este juego los niños pueden aprender los nombres de diferentes objetos. Recorte fotos de una revista y póngalas dentro de las copitas. Estas deben ser de cosas que su niño conozca como, un perro, una casa, un carro, una pelota o un árbol. Asegúrese de que el niño sepa el nombre de cada uno de ellos. A medida que usted los nombra, pídale a su hijo que los encuentre y los saque.

Para enseñarle las formas y figuras, puede pintar un triángulo, un cuadrado, un círculo, un rombo y una estrella dentro de las copitas. Dele un grupo de esas mismas figuras y dígale que las ponga dentro de la copita que tiene la misma figura. Para niños un poco mayores, puede enseñarle las letras y los números usando el mismo procedimiento. Lávense cuidadosamente las manos después de jugar con los envases de huevo.



## COMO HABLO

### Aprendiendo acerca de los sonidos y el peso de las cosas.

- Déjame agarrar cosas ligeras y pesadas. Usa las palabras "ligera y pesada" cuando las nombres para así aprender la diferencia. Pídemelo que coja cosas ligeras y pesadas para practicar lo que he aprendido.
- Enséñame acerca del sonido de las cosas. Pídemelo que cierre los ojos. Toca una campana, suena una maraca o un grupo de monedas y pregúntame que es lo que está sonando.

## COMO SOMOS LOS NIÑOS DE 2½ y 3 AÑOS



### Como hablo

- Puedo decir mi nombre completo facilmente.
- Estoy aprendiendo muchas palabras, alrededor de 50 cada mes.
- Puedo hacer oraciones con cuatro o cinco palabras, por ejemplo: "Dame algo a mi", "Quítate de mi camino".
- Uso "yo" en lugar de mi nombre cuando me refiero a mi.
- Puedo entender lo que quiere decir, frío, cansado, hambre.
- Me enfado y me siento infeliz cuando los adultos no me entienden.
- Me gusta que hables conmigo de cuando yo era un bebé.
- Me gustan las palabras que riman y me interesa saber como suenan.
- Puedo decirte donde están las cosas, como donde viven los pájaros, donde está la mesa, donde está mi cama.
- Cuando tenga 3 años, voy a entender casi todas las palabras, algunas veces las usaré, Pero todavía no las puedo decir todas.

### Como crezco

- Puedo caminar muy bien en la punta de los pies.
- Puedo pararme en un solo pie durante 2 segundos.
- Puedo correr muy bien, pero no puedo empezar y parar muy rápido.
- Soy realmente impredecible. Tienes que vigilarme constantemente.
- Puedo subir escaleras alternando los dos pies, pero cuando bajo generalmente pongo los dos pies en el mismo escalón.
- Puedo patear una pelota muy bien.
- Me gustan mi ropa y mis zapatos.
- Me gusta la rutina que seguimos cuando me voy a acostar. No me gusta que la cambies.

### Lo que he aprendido

- Puedo hacer coincidir figuras en un tablero.
- Puedo hacer coincidir cosas del mismo color.
- Me encanta aprender. Constantemente estoy haciendo preguntas.
- Puedo pintar una cruz en un papel si tu me enseñas.
- Estoy aprendiendo las secuencias, como, "cuando papá llega a casa, entonces nosotros comemos" o "después que me baño, me voy a dormir".

### Como me llevo con los demás

- Algunas veces me gusta hacer cosas por los demás.
- Puedo darle órdenes a las personas a mi alrededor o amenazarlas con pegarles si no hacen lo que yo quiero.
- De vez en cuando soy bondadoso y educado con otros niños.
- Me encanta dar órdenes.
- Tengo problemas para llevarme bien con mis hermanos y hermanas.
- Cuando quiero algo, lo quiero y algunas veces no puedo cambiar mi mente acerca de lo que quiero.
- Me pongo muy enfadado cuando no me dejas hacer lo que quiero o me interrumpes si estoy jugando.
- Estoy comenzando a aprender acerca del sexo y de las diferencias entre niños y niñas.
- Tengo mucha curiosidad acerca de los órganos sexuales y me gusta observar a los demás cuando están en el baño o desvestiéndose.
- La mayoría de las veces no me gusta compartir mis juguetes.

## Que puedo hacer por mi mismo

- Estoy empezando a controlar el ir al baño por mi mismo durante el día. Probablemente no lo podré controlar durante la noche hasta que tenga 3 o 4 años.
- Puedo comer solo por lo menos parte de mi comida sin derramarla, pero si estoy muy cansado quiero que me ayuden.
- Algunas veces quiero hacerlo todo yo solo y otras veces quiero que tu me lo hagas.
- Puedo abotonar mi ropa.
- Cuando tenga 3 años probablemente podré escoger mi ropa y vestirme solo.



## Juegos que disfruto

- Me gusta que me lean los cuentos completos y que no saltes ninguna parte.
- Me gusta jugar usando mi imaginación, como que estoy alimentando a mi osito o que estoy barriendo el piso.
- Me gusta jugar con plastilina. Puedo hacer culebras muy largas.
- Me encanta hacer pasteles de fango.
- Me gusta construir casas con bloques y después derrumbarlas.
- Me gusta marchar al compás de la música.

## JUEGOS PARA CUANDO ESTOY CRECIENDO

### RUTA CON SORPRESAS

#### Propósito del juego

Estimular el desarrollo físico del niño y que aprenda a seguir una ruta o camino.

#### Como se juega

Este juego puede hacerse dentro o fuera de la casa. Cuando su hijo no esté mirando marque un camino con una soga, una tiza, una manguera o una cuerda. Sea creativa. Siga un camino que haga círculos, que pase sobre piedras, que suba escaleras, que pase debajo de una mesa, etc. Deje que el niño lo recorra solo o pueden turnarse.

### COPIAME

#### Propósito del juego

Ayudar al niño a practicar los movimientos del cuerpo y a aumentar su habilidad para observar.

#### Como se juega

Este juego puede hacerse dentro o fuera de la casa. Párese frente a su hijo y haga diferentes movimientos con el cuerpo para que el la imite, como brincar, doblarse, darse la vuelta, estirarse, dar salticos. Túrnense para ser el líder. Pueden incluir otras personas para que sea más divertido.

### NO PERTENECE

#### Propósito del juego

Ayudar al niño a que aprenda acerca de las semejanzas y diferencias y a incrementar su habilidad de observar.

#### Como se juega

Haga cuatro o cinco dibujos o recorte cuatro o cinco figuras que sean todas iguales menos una. Comience con los dibujos o las figuras diferentes, como cuatro dibujos de árboles y uno de una casa o cuatro triángulos rojos y un círculo blanco. Más adelante usted puede hacer los dibujos "diferentes" más parecidos a los otros. Por ejemplo, cuatro perros y un gato o cuatro triángulos rojos pequeños y un triángulo rojo grande. Pídale a su hijo que le enseñe los que son diferentes. Túrnense para jugar. También pueden jugar usando objetos que hayan encontrado dentro y fuera de la casa, como cuatro tapas de botellas y una piedra, cuatro cucharas y un tenedor o cuatro flores rojas y una blanca.

## LA SALUD: Evaluación del desarrollo

¿Cómo sabemos si nuestros niños están aprendiendo lo que necesitan para desarrollarse normales y saludables? Una evaluación del desarrollo mide el progreso del niño con respecto a como aprenden a caminar, a alimentarse por ellos mismos, a escuchar y entender cuentos, a decir palabras, a pedir juguetes y a seguir direcciones. El propósito de una evaluación del desarrollo es revisar todo lo que el niño ha logrado. Esta evaluación se compara con otras de niños de la misma edad y antecedentes. Esto ayuda a identificar si hay algún problema de desarrollo. Aunque existen diferencias normales en el desarrollo de los niños, los bebés y los niños pequeños tienden a aprender la mismas cosas a la misma edad. Si el niño se está desarrollando un poco lento, es posible que requiera ayuda especial.

Los médicos y enfermeras hacen una evaluación inicial como parte del examen físico y la historia clínica. Ellos observarán y hablarán con el niño. La información que den los padres es muy importante, ya que ellos son los que conocen mejor acerca del crecimiento y desarrollo de su hijo. Si el desarrollo es lento y es identificado como un problema de salud, se deben hacer más pruebas por un especialista en el crecimiento y desarrollo de los niños. Los padres deben averiguar acerca de este servicio.

El médico o la enfermera debe mirar este aspecto como parte de la evaluación de la salud de su hijo. Esto es lo que el típico niño de 2 o 3 años debe estar haciendo:

- **Desarrollo de destrezas corporales.** Pararse en un pie con muy poco apoyo.
- **Desarrollo de habilidades.** Tratar de pasar la páginas de un libro o de una revista por propia iniciativa o después de haber visto hacerlo.
- **Desarrollo socio-emocional.** Imponer sentimientos con comportamiento negativo, tal como, pateando, pateando, aguantando la respiración o echando a correr.
- **Desarrollo del conocimiento.** Responder señalando, tocando o mirando cuando le pide que indique donde están objetos tales como sus zapatos, sus juguetes o la ropa.
- **Desarrollo del lenguaje.**
- **Expresivo:** iniciar palabras simples o sonidos. **Receptivo:** después de darle un bloque, el sigue dos de cada cuatro instrucciones, tales como, "ponlo en la mesa", "ponlo en la silla", "dáselo a mama", "dámelo".

## LA ALIMENTACION: Meriendas atractivas

Su hijo nació con el gusto por las cosas dulces. Es por eso que a los niños le atraen meriendas como paletas, bizcochos, galletitas y caramelos. Todos tienen un alto contenido de azúcar y son muy dulces. Pero esas meriendas tienen muy poco valor nutritivo. Proveen cierta energía, pero no vitaminas, minerales o proteínas. Por supuesto hay muchos alimentos nutritivos naturales que pueden ser del agrado de su hijo. Aquí tiene algunas sugerencias:

- **Jugo de fruta.** En lugar de bebida de fruta, ofrézcale  $\frac{1}{2}$  vaso de jugo de fruta. El jugo puro de fruta suele ser muy fuerte. Cuando use jugo de fruta congelado, añádale agua. Si usa jugo embotellado o enlatado, añádale una taza de agua a cada cuarto de jugo. Esto le dará un sabor más suave y le ayudará con su presupuesto. Limite el jugo a un vaso al día.
- **Paletas de helado hechas con jugo de fruta.** A la mayoría de los niños les gustan las paletas heladas de fruta. Vierta jugo de fruta en vasitos de cartón e introduzca una cucharita en cada uno. Cúbralos con papel de aluminio para mantener la cucharita en su lugar y póngalos en el congelador.

*Continúa en la pagina 8...*

## GUIA Y DISCIPLINA

### Disciplinar no es castigar

Cuando los niños se portan mal necesitamos pararlos, decirles lo que han hecho mal y por que está mal. Lo más importante es que necesitamos enseñarles como hacer las cosas bien.

Cuando castigamos a un niño esperamos hacerlo sufrir física o emocionalmente por lo que ha hecho mal. El castigo generalmente detiene el mal comportamiento por un tiempo, pero tiende a tener otros efectos que pueden causar problemas. Los castigos pueden ser la causa de que los niños se revelen, se pongan agresivos o con un comportamiento indeseable. Deben enseñarlo

a que pueden hacer todo lo que ellos quieren, siempre que estén dispuestos a "pagar un precio", o sea, el castigo. Pueden comenzar a sentir que son "niños malos", que nadie los ama e incapaces de amar y dejar de tratar de complacerla a usted. Lo más importante, el castigo usualmente no ayuda al niño a saber que es lo que tienen que hacer, al contrario, lo que no deben hacer. No es una guía y enseñanza. No ayuda a construir el sentido personal de responsabilidad.

Un niño que ha hecho algo mal simplemente no sabe que podría hacerlo de una forma diferente. Si Juanito tira un camión de juguete a su hermana porque ella no lo deja jugar con su pelota, el necesita saber por que el no puede tirarle el camión. El también necesita aprender como arreglarse sin obtener la pelota.

Esta acción necesita guía, no castigo. Por supuesto usted tiene que evitar que Juanito tire el camión. Usted debe decirle con simples palabras por que no debe tirar el camión y que juegue con otros juguetes hasta que le toque su turno de jugar con la pelota. Si usted es paciente y persistente, Juanito aprenderá eventualmente a cooperar. El castigo solo, no lo va a enseñar.



## TRATE DE VER EL MUNDO DE SU NIÑO

Algunas veces es más fácil entender y guiar al niño si tratamos de ver el mundo como el lo ve. Muchos de nosotros olvidamos como éramos cuando fuimos niños, entonces debemos usar nuestra imaginación.

Supongamos que Susie viene corriendo hacia usted para enseñarle que ha aprendido a quitarle los brazos a su muñeca. ¿Piensa usted primero en la muñeca sin brazos o ve el mundo a través de los ojos de Susie? ¿Puede usted compartir su felicidad y mostrarle lo orgullosa que está de sus nuevas habilidades?

Jaime acaba de aprender que tocando dos cazuelas puede hacer un sonido bello y alto. ¿Es su primer pensamiento parar el horrible sonido o mostrarle su placer por el nuevo descubrimiento?

A Susie y a Jaime les encanta aprender. Estimúlelos ahora. Reparar la muñeca y suavizar el sonido de las cazuelas puede hacerse después.

No es siempre fácil dejar a un lado sus sentimientos para apreciar los logros de su hijo, pero trate. Encontrará que es más fácil y rica la vida con su niño y más agradable para los dos.

*Continuación de la pagina 6...*

- **Paletas de yogurt.** Si usted tiene una licuadora, puede hacer paletas de yogurt. Escurra el líquido de un paquete de 16 onzas de frutas congeladas. Ponga las frutas en un recipiente. Añádale una cucharada de gelatina sin sabor. Caliéntelo lentamente hasta que la gelatina se disuelva. Ponga esta mezcla en una licuadora y añada 16 onzas de yogurt natural. Bátalo y vierta la mezcla en vasitos de cartón. Introduzca una cucharita plástica y póngalos en el congelador.
- **Pizzas pequeñas.** Para preparar pizzas pequeñas para la merienda, tome un "English muffin" y cúbralo con dos cucharaditas de salsa de tomate. Añádale queso rayado y póngalas en el horno o en la tostadora hasta que el queso se derrita.
- **Quesadillas.** Ponga queso rayado en la mitad de una tortilla de harina. Dóblela a la mitad. Caliéntelas en un sartén hasta que el queso se derrita.
- **Apio con mantequilla de maní (peanut butter).** Ponga mantequilla de maní en el centro de un palito de apio. Añada unas pasitas encima. Está listo para comer. (Esta merienda es mejor para niños que ya tengan algunos dientes y que puedan chupar bien. Deben cepillarse los dientes cuando terminen porque las pasas pueden dañar los dientes).

De la Extensión Cooperativa de la Universidad de Delaware, en asociación con muchas organizaciones de apoyo a los niños y sus familias.

Adaptado de Baby's First Wish, de la Extensión Cooperativa de la Universidad del Estado de New Mexico.



<http://ag.udel.edu/fam/>

*Great Beginnings* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ A Series for Parents of Infants and Young Children