

# Crianza Justo

21-22 Meses



# a Tiempo

## Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros y felices.

Si puede hacer las mismas cosas en el mismo orden cada día, será más probable que su niño se sienta más seguro, cómodo y protegido. Él sabrá qué es lo que sigue y lo que debe hacer.

**Estas son algunas ideas con las que puede empezar**

- Mantenga la hora de la siesta y la hora de dormir cada día a la misma hora.
- Dígale a su pequeño que cuando termine de comer será hora de tomarse una siesta. Después de leerle un cuento más, debe ir a dormir.

**Algunas otras rutinas que puede empezar a practicar son:**

- Vestir a su pequeño tan pronto se levante por la mañana.
- Cepillarse los dientes después de desayunar, comer y cenar.
- Lavarse las manos antes de comer.
- Recoger los juguetes antes de cenar o antes de hacer cualquier otra actividad.
- Darle las buenas noches a cada uno de los miembros de la familia y tal vez quiera incluir a los perritos, gatitos y algunos juguetes antes de irse a dormir.
- Enséñele a su niño a que entienda el tiempo y las horas del día diciéndole que el correo llega a las 10 a.m., o que van al supermercado los sábados, o que mamá o papá llega a casa a las 6 p.m.



## Jugar es lo más importante en el mundo de su niña.

Picar, tocar y empujar son varias de las maneras en que una niña muestra su interés por otros niños. Tal vez esté interesada en una amiguita especial de su propia edad si esa amiguita pasa mucho tiempo con ella. Usted notará que

su niña sonrío con más frecuencia y se pelea menos con esta amiguita en particular que con alguna otra que no conozca.

Entre los 2 y 3 años de edad, su niña se volverá más social y disfrutará jugar con otros niños. Los grupos de niños juegan mejor cuando tienen los mismos tipos de juguetes o materiales. Se pelearán menos si hay dos camiones azules del mismo tamaño o dos muñecas en lugar de una muñeca y un camión.

Deje que su niña juegue sola algunas veces, pero también dedique tiempo para jugar con ella. Usted aprenderá de ella, ella aprenderá de usted y le estará ayudando a crecer.

# ¿Qué se siente tener 21 y 22 meses de edad?

**Algunos niños empiezan a hacer cosas antes o después de cómo 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 llevo con otras personas

- Tengo mi propia forma de pensar, así que no siempre hago lo que me pides. Con frecuencia hago lo opuesto.
- Puedo entender lo que es mío y lo que es tuyo.
- Trato de decirle a la gente lo que he visto y he hecho en el día.
- Estoy empezando a entender los sentimientos de otras personas.
- Algunas veces puedo cooperar.
- Puedo mostrarte amor a ti y a otras personas favoritas.
- Estoy empezando a ser más amigable, pero todavía puede ser algo difícil.

## Lo que he aprendido

- Me llaman la atención las cosas muy pequeñas como los insectos. Ten cuidado de lo que me llevo a la boca.
- Puedo nombrar a personas que conozco si las veo en fotografías.
- Puedo armar un rompecabezas si tiene sólo dos o tres piezas grandes.
- Me encanta construir y derribar, vaciar, desarmar, sentir, torcer y apretar todo lo que pueda agarrar.
- Soy curioso con la gente, los animales, los pájaros y todo lo que veo.

## Lo que puedo hacer yo solito

- Me puedo lavar y secar las manos.
- Pudiera ponerme los zapatos, pero todavía no me los puedo amarrar, y tal vez hasta me los ponga al revés.
- Tal vez pueda poner las cosas en su lugar.
- Puedo recoger y guardar mis juguetes, si tú me ayudas.
- Me gusta barrer, sacudir, trapear, martillar, aspirar, excavar o sacar— porque te he visto hacerlo.

## Cómo me gusta jugar

- Me gusta armar cosas.
- Me gusta jugar con un teléfono de juguete.
- Me gusta poner cosas en un vagón o carrito y jalarlo por todas partes.
- Me gusta jugar a los encantados y a las escondiditas contigo u otros niños.
- Puedo formar una torre con anillos.
- Me gusta jugar de mentiritas. Tal vez tape mi muñeca o muñeco de peluche con una cobijita y la acueste a dormir.
- Soy muy sensible.
- Me gusta poner a prueba los límites que impones y trato de salirme con la mía.

## Cómo hablo

- Puedo decir cerca de 20 palabras.
- Me gusta mirar libros, pero si no me vigilas los puedo romper.
- Me gusta que me cuenten cuentos.
- Puedo pedir cosas diciéndolas por su nombre.
- Puedo señalar cinco partes de mi cuerpo o el cuerpo de mi muñeca.
- Puedo ayudar con tareas sencillas y fáciles de realizar.

## Cómo crezco

- Estoy empezando a ser menos egoísta.
- Puedo subir las escaleras con los dos pies en cada escalón mientras me tomas de la mano.
- Tal vez use una mano más que la otra.
- Si doblas un papel, puedo imitarte.
- Puedo recordar y seguir alrededor de tres reglas.

## Su niña se puede ahogar.

**Masticar no es fácil cuando no se tienen todos los dientes.** Es muy probable que a su niña no le salgan todos los 20 dientes de leche hasta que tenga entre 2 y 2 1/2 años de edad.

**Tenga cuidado de que su niña no se ahogue.** Su niña no tiene suficientes dientes para poder masticar bien. Tal vez se trague pedazos grandes de comida que pudieran hacer que se atragante o ahogue.

- Muela la carne y corte toda la comida en pedacitos pequeños que su niña pueda masticar.
- Los alimentos más comunes con los que los niños pequeños se pueden ahogar son las salchichas, los dulces, las nueces o los cacahuates y las uvas. Las salchichas no son un alimento muy nutritivo. Si le da salchicha a su niña, corte los pedacitos en un cuarto de círculo. Nunca las corte en rueditas completas ya que pueden atorarse en la garganta de su pequeña.
- Corte las uvas en cuartos y corte o rompa las nueces o cacahuates en pedacitos chiquitos. No le dé dulces a su niña con frecuencia, pero cuando lo haga, asegúrese de que sea en pedacitos pequeños que no se puedan atorar en la garganta de su pequeña.
- Algunos otros alimentos que pueden hacer que su niña se ahogue son las palomitas de maíz, el chicle y las paletas.

**Si su niña se empieza a ahogar o atragantar con algo que comió, levántela de donde esté y acuéstela boca abajo en su regazo.**

- Luego, dele unas palmaditas en la espalda para que escupa lo que tiene atorado.
- No le pegue o golpee muy fuerte en la espalda, ya que le puede romper las costillas a su niña.
- Mientras hace esto, pídale a otra persona que llame al número de emergencia en su localidad (911 en la mayor parte del país) para estar preparado(a) en caso de que su niña no escupa lo que tiene atorado y continúe ahogándose.





## Los niños en una guardería o centro de cuidado infantil de calidad se desarrollan de igual manera que los que son cuidados en casa.

Los niños que son cuidados fuera de casa por lo general se desarrollan tan bien como aquellos que son cuidados en casa por sus padres, si están en un programa de calidad. Una guardería o centro de calidad significa un lugar que cuenta con adultos afectuosos y cariñosos y un ambiente de aprendizaje seguro.

Algunos niños se desarrollan mejor en una guardería o centro de cuidado infantil fuera de casa; otros responden mejor con el cuidado de los padres en casa. ¿Qué es lo mejor para su niño? Eso depende de cómo responda su niño en casa y las guarderías o centros de cuidado infantil de calidad que haya cerca de su hogar. Es muy importante

que elija un programa de cuidado infantil cuidadosamente.

### **Elija un proveedor de cuidado infantil de calidad que sea consistente y que pueda entender a los niños.**

Si usted desea quedarse en casa para criar a su bebé y puede hacerlo, hágalo. Usted y su bebé obtendrán un gran beneficio del tiempo que pasen juntos. Si usted quiere o tiene que salir a trabajar fuera de casa, entonces busque la mejor opción en dónde dejar a su niño.

**Si decide buscar una guardería o centro de cuidado infantil, elija un lugar con niñeras y personal de calidad.** Hay dos cosas que usted debe preguntarse antes de decidir qué lugar es el mejor para su bebé.

- ¿A la niñera o al personal del centro le gustan los niños? Los niños pequeños necesitan mucho amor y atención.
- ¿Estará la misma niñera con su niño todos los días? Los niños pequeños necesitan formar lazos estrechos con otras personas y puede ser difícil para ellos si tienen muchas niñeras diferentes.

Los niños se desarrollan mejor cuando sus padres están contentos y cuando tienen a una niñera amorosa ya sea en casa o en la guardería o centro de cuidado infantil. Busque a una niñera en la que usted pueda confiar, para que pueda sentir que su niño está seguro y protegido.

### Estas son algunas cosas que debe considerar al elegir una guardería o centro de cuidado infantil.

#### **¿La niñera...**

- tiene métodos o una actitud sobre la crianza de los niños parecida a la suya?
- sabe lo que los niños pueden y quieren hacer a diferentes edades?
- pasa tiempo cargando, jugando y hablando con su niño?
- tiene suficiente tiempo para cuidar de todos los niños a su cargo?
- acepta que los padres hagan visitas al lugar?

#### **¿La guardería o centro de cuidado infantil...**

- se ve limpio y cómodo y cuenta con equipo seguro?
- provee comidas y refrigerios nutritivos?
- desinfecta el área de pañales después de cada uso?

- cuenta con un área para cambiar pañales separada del área donde se prepara la comida?
- cuenta con la capacidad de satisfacer las necesidades de su niño — especialmente si su niño tiene necesidades especiales?
- desinfecta el área de pañales después de cada uso?
- mantiene los detergentes y otros artículos venenosos guardados fuera del alcance de los niños o bajo llave?

#### **¿Pueden los niños...**

- ser cargados, abrazados, arrullados, o se les sonríe y habla?
- relajarse y descansar cuando lo necesiten?

- caminar y explorar el lugar con seguridad?
- jugar con cosas u objetos que desarrollan su sentido del tacto, la vista y el oído?
- aprender el lenguaje? ¿La niñera habla con y escucha a los niños, nombra cosas y les habla a los niños de lo que están haciendo?



Fotografía cortesia del Servicio de Fotografía de la Universidad de Delaware.

## Los niños pequeños necesitan comer fibra todos los días.

La fibra ayuda a la digestión de su niña, evita que se estriña y la hace sentirse llena por más tiempo. Comer fibra también reduce el riesgo de que su niña pueda sufrir de una enfermedad del corazón en el futuro. Los niños entre 1 y 3 años de edad necesitan 19 gramos de fibra al día. La mayoría de los niños pequeños no comen suficiente fibra.

*¿Cómo puede aumentar la cantidad de fibra que su niña ingiere?*

**Por lo menos la mitad de los granos que su niña come al día deben ser granos enteros.**

- Sustituya las galletas saladas o pretzels por galletitas integrales.
- Mezcle pasta integral con pasta regular.
- Sustituya el arroz blanco por arroz moreno.
- Sirva pan integral en lugar de pan blanco.

Dele a su niña frutas enteras en lugar de jugo. Las frutas enteras contienen más fibra que los jugos y llenan más.

Su niña necesita aproximadamente una taza de fruta al día.



- En lugar de jugo de manzana, sírvale rebanadas de manzana o pera.
- Sustituya el jugo de naranja por gajos de naranja.

**Aumente la cantidad de verduras.**

Los niños pequeños necesitan por lo menos  $\frac{3}{4}$  de taza de verduras al día.

- Agregue verduras a la comida favorita de su niña.

- Añada chícharos (arvejas) al macarrón o coditos con queso.
- Agregue zanahoria o calabacita rayada en la salsa de espagueti.
- Prepare sopa de verduras.
- Sírvale verduras crudas con aderezo ranch bajo en grasas, y motive a su niña a comer las verduras con el aderezo.
- Trate de servir por lo menos una fruta o una verdura en cada comida.

**Ponga un buen ejemplo.**

- Su niña aprenderá sus hábitos alimenticios observándolo(a) a usted.
- Si su niña lo/la ve comiendo alimentos altos en fibra — como frutas, verduras y granos enteros — ella estará más dispuesta a comerlos.

Ofrézcale a su niña alimentos ricos en fibra en las comidas y refrigerios, y móvuela a probarlos sin presionarla.

## Los grandes peligros: el veneno, el agua y los autos.

Estos son tres grandes peligros que usted puede ayudar a su niño a evitar:

- 1. Veneno: ya que todo lo que agarra se lo lleva a la boca, guarde todas las medicinas y productos de limpieza del hogar fuera del alcance de su niño.**
  - Todas las medicinas deben tener tapas de seguridad.
  - Tenga el número de su centro de control de envenenamiento y el de su médico cerca del teléfono de su casa.

- 2. Autos: siempre ponga a su niño en un portabebés para el carro y abroche su cinturón y el de su niño.**
  - Cuando se suban o bajen del auto, asegúrese de tomar a su niño de la mano.
  - Los niños pequeños son impredecibles y pueden correr rápidamente enfrente de un auto.
- 3. Agua: nunca deje a su niño solo en la tina del baño o regadera.**

**Su niño puede ahogarse en la tina del baño o en el excusado.**

- Aun cuando su niño esté aprendiendo a nadar, esto no lo protege de ahogarse en el agua. Los salvavidas o flotadores no son seguros para dejar a su niño solo en el agua.
- Si usted tiene una piscina, debe haber una cerca o reja de 4 pies de alto alrededor de ella con una puerta con candado o seguro.

## Evite problemas en público.

¿Ha notado usted que su pequeño parece portarse mal cuando en realidad usted quiere que se comporte? Usted no es el/la único(a).

### Sea razonable.

Trate de evitar situaciones con las que los niños pequeños no puedan lidiar.

- A su niño le gusta hacer las cosas a su modo, no quiere compartir sus juguetes y hasta tal vez rompa o arranque las páginas de los libros.
- Esto puede significar que jugar con otros niños de su misma edad debe ser por momentos breves y que debe vigilar a su niño cuando visiten la biblioteca

**Explíquelo a su niño antes de salir de casa lo que estarán haciendo o a dónde irán.** Dígale cómo quiere que se comporte y lo que pasará si no lo/la obedece.

- Le puede decir que premiará su buen comportamiento con un abrazo o leyéndole un cuento al llegar a casa.
- Si usted sabe que su niño se aburrirá, tendrá hambre o se cansará, llévese comida o juguetes para mantenerlo ocupado y contento.

### Cumpla lo que dice.

Si su niño se está portando bien, premie su buen comportamiento. Si no le hace caso y se porta mal, trate de mantener la calma y cumpla lo que habló antes con su niño.

- Trate de no avergonzarlo o avergonzarse frente a otras personas. Si es posible, aléjelo de los demás y estando ustedes dos solos, dígale cómo quiere que se comporte. No ceda a lo que su niño quiere. Si lo hace, usted estará recompensando su mal comportamiento y será más probable que lo vuelva a hacer.

### Redirija su atención.

Cuando su niño se porte mal, sugiérole una nueva actividad.

- Solamente decir “no” o “no hagas esto” no es suficiente.
- Si él empieza a hacer un berrinche en el supermercado, pídale que le ayude buscar su cereal favorito o las manzanas.
- Si esto no funciona, dígale que si sigue así lo sacará de la tienda. Quédese con él hasta que se haya calmado.





## Los rituales fortalecen los “lazos familiares”.



¿Cómo saber que su familia es feliz y disfruta pasando tiempo juntos? Estas son algunas ideas.

- **Establezca una rutina diaria que fortifique los “lazos familiares”** – como despedirse antes de salir de casa, un abrazo de oso cuando mamá y papá llegan a casa después del trabajo, sentarse a comer juntos como familia, y/o leer un cuento y acurrucándose antes de ir a dormir.
- **Desarrolle los rituales familiares.** Trate de recordar sus momentos favoritos en familia cuando usted era niño(a), como eventos especiales, días festivos o navidad. ¿Cómo adaptaría esas experiencias para que puedan aplicarse a su familia hoy?
- **Dedique tiempo a divertirse, en pareja y en familia.** Algunas actividades divertidas pueden ser una larga caminata, andar en bicicleta, un picnic o un viaje a algún lugar que le gustaría visitar.
- **Reserve espacio para “tiempo en pareja”.** Pase tiempo con su pareja después de que su niña se haya ido a dormir o antes de que se despierte en la mañana. Planee varias salidas nocturnas con su pareja, como ir a cenar o al cine. Busque a alguien de confianza que pueda cuidar de su pequeña y planee tiempo para usted mismo(a). Trate de no hablar de los hijos o del trabajo cuando está en su “tiempo en pareja”.
- **Mantenga viva la pasión.** Una relación satisfecha crece aún más cuando la pareja alimenta la intimidad sexual. Un masaje relajante después de un largo día de trabajo, una nota en el almuerzo diciendo “estoy pensando en ti”, y abrazos cariñosos pueden mantener esa conexión romántica.
- **Escuche a su pareja.** Cuando alguno de los dos quiera hablar, busquen un momento apropiado y un lugar donde no puedan ser interrumpidos y puedan ponerse atención el uno al otro. Escuche y esté dispuesto(a) a entender lo que le dice su pareja. Haga preguntas y vuelva a decir lo que ha escuchado.
- **Lidiar con los conflictos** – es una parte de toda relación. Aun las parejas más entregadas tienen desacuerdos. Tórnense y hablen honestamente sobre el problema. Escuche la posición y opinión de su pareja sin interrumpirlo(a) y trate de entender los sentimientos de la otra persona. Traten de crear soluciones en las que ambos salgan ganando.

## Mantenga la relación de pareja sólida.

No deje que los retos y desafíos de ser padres permitan que usted descuide su relación de pareja. La relación con su pareja es muy importante para tener apoyo físico y emocional.

Mantener su relación de pareja les ayudará a ser mejores padres. Unos padres que tienen una buena comunicación son más propensos a hacer cumplir las reglas de la casa regularmente y tendrán un niño que sabe lo que se espera de él.

Una relación de pareja sólida ayuda al desarrollo de su niño.

- Investigadores han encontrado que la calidad en la relación de los padres afecta a la capacidad de pensar y socializar de su niño. Los niños cuyos padres tienen una relación de pareja sólida tienden a ser más maduros y capaces.
- Su niño aprende mucho sobre el amor y protección observando cómo interactúan usted y su pareja.

Reserve tiempo para estar juntos, disfrutarse uno al otro y comunicarse claramente entre ustedes.

## ¡Es hora de felicitar a usted mismo!

Muchas veces nos olvidamos de reconocer las cosas buenas que tenemos y hacemos.

- Felicítese a usted mismo, no solo por mover montañas — sino por las cosas pequeñas también. Diga, “¡Bien por mí! ¡Pasé el día sin enojarme con nadie!”
- Platique con usted mismo cuando sabe que una situación difícil está por venir. Diga, “Sé que me va a ir bien en la entrevista de trabajo. Ya tengo la cita y he preparado una buena carta de presentación.”
- Vea el lado positivo. Diga, “No terminé de limpiar toda la casa, pero por lo menos terminé el piso de abajo y es la parte más difícil.”

Recuerde que nadie es perfecto. Reconozca todo lo bueno que ha hecho y hace y trate de mejorar en otras cosas.

## ¿Necesita más información?

Para más información sobre la crianza de los hijos y ligas actualizadas, visite la página [www.jitp.info](http://www.jitp.info).

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.*