

a Tiempo

Ayude a su niño escuchándolo y respondiendo a sus preguntas.

Uno de los trabajos más importantes es ayudar a su niño a entender quién es y ayudarlo a sentirse capaz de hacer las cosas por sí mismo.

Un niño empieza desde muy temprano a formarse ideas, ya sea positivas o negativas, de sí mismo.



Usted puede ayudar a su niño a sentirse capaz:

- **Diciéndole que a usted le gusta quien es él y que le gusta como hace las cosas.** Hágale saber cuando usted crea que él está haciendo bien las cosas.
- **Use sonrisas al igual que las palabras.** Dele las gracias por guardar sus juguetes.
- **Dígale a su niño qué hacer – en lugar de decirle lo que no debe hacer.** En lugar de decir, “No cargues al gatito de esa manera” diga, “Carga al gatito de esta forma.” Esto le ayuda a aprender cómo hacer las cosas de la manera correcta.
- **Escuche con atención.** Tómese tiempo para entender los sentimientos, alegrías y miedos de su niño. Usted le estará mostrando que sus ideas y sentimientos son importantes. Todo esto le ayudará a sentirse valorado y capaz. Lo estará ayudando a convertirse en la persona responsable y triunfadora que usted quiere que sea.

Platicar antes de irse a dormir es reconfortante.

Usted podría disfrutar de una plática con su pequeña a la hora de ir a dormir como parte de su rutina nocturna. La hora de dormir es un buen momento para hablar con su pequeña en un lugar privado y acogedor.

- **Platique de las mejores cosas que hayan pasado durante el día y platique de los planes para el día de mañana.** El sonido de su suave y reconfortante voz ayudará a su pequeña a quedarse dormida.
- Probablemente usted será la/el que hable todo el tiempo al principio, pero estará preparando a su pequeña para que platique con usted más adelante. Al ir creciendo, su pequeña querrá tener pláticas privadas con usted sobre cosas importantes. Con estas pláticas a la hora de dormir, usted está practicando y preparándose para estas futuras conversaciones.

Algunas noches tal vez usted tenga otras cosas que hacer o no tenga tiempo de platicar con su pequeña. No se sorprenda si ella le dice, “Se te olvidó platicar conmigo sobre lo que hicimos hoy y haremos mañana.”

¿Qué se siente tener 23 y 24 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.

Lo que puedo hacer yo solito

- Me puedo quitar toda la ropa y me la puedo poner de nuevo casi toda.
- Me gusta desenvolver o abrir paquetes.
- Sé lo que es el baño, pero tal vez no lo quiera usar todavía.
- Puedo girar la chapa o pomo de la puerta y abrirla. Mantén las cosas peligrosas fuera de mi alcance y de mi vista.
- Quiero hacer muchas cosas yo solito.

Cómo hablo

- Hago preguntas sólo para que sigas platicando conmigo.
- Puedo responder algunas preguntas como, "¿Cómo te llamas?" "¿Cómo hace el perrito?" "¿Cómo hace el gatito?"
- Puedo nombrar muchas cosas que me son familiares, como cosas que veo en mi casa, mi guardería, o mi vecindario.
- Estoy aprendiendo el significado de "pronto" y estoy aprendiendo a esperar.
- Puedo pedirte algo de comer o tomar.

Cómo me llevo con otras personas

- Todavía no entiendo muy bien lo que es compartir, pero a veces me gusta estar con otros niños.
- Me gusta complacer a otras personas.
- Me intereso mucho en otros bebés y sus mamás.
- Tengo miedo de ser rechazado.
- Me gusta mandar o darle órdenes a otras personas.
- Algunas veces muestro mi enojo pegando y mordiendo.
- Me gusta salirme con la mía en todo.
- Algunas veces soy muy testarudo y uso mucho palabras y frases como "Es mío," "No me gusta," "Vete," "No quiero," y "No."

Cómo me gusta jugar

- Me gusta jugar juegos simples como a los encantados y a las escondidas.
- Mi juguete favorito todavía es un osito de peluche o una muñeca.
- Me gusta desarmar cosas y volverlas a armar. Cuida que no juegue con piezas pequeñas que puedan hacer que me ahogue.
- Puedo formar una torre con cinco anillos en el orden correcto.
- Me gusta que me empujen en un columpio.

Lo que he aprendido

- Me puedo sentar y "leer" cuentos con dibujos volteando las hojas yo solito.
- Puedo armar un rompecabezas de tres a seis piezas.
- Sé muy bien en donde están las cosas en mi casa.
- Puedo formar una torre con ocho bloques.

Cómo crezco

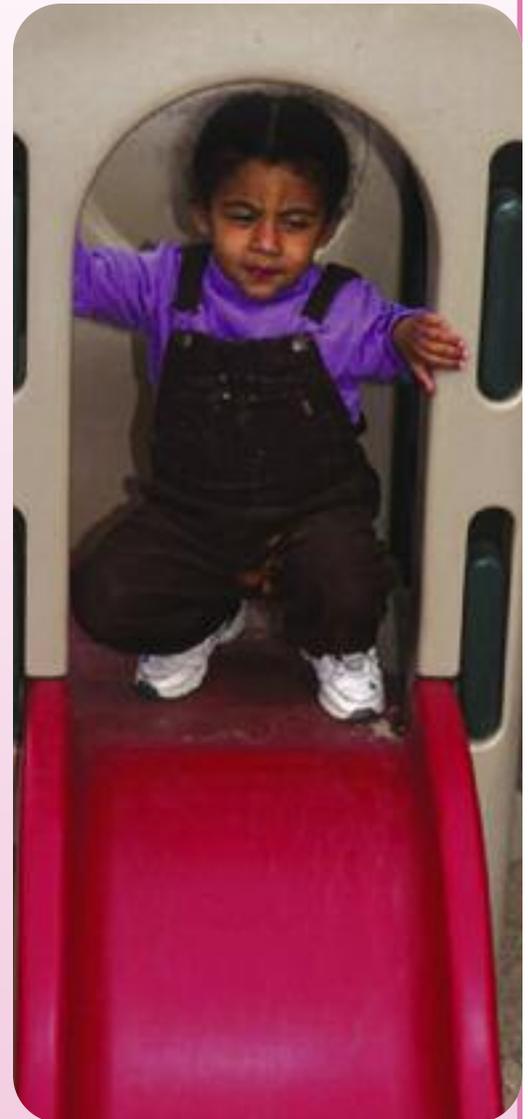
- Puedo pedalear un triciclo pequeño.
- Me gusta más correr que caminar.
- Me gusta caminar apoyándome en la pared mientras me tomas de la mano.
- Puedo dar algunos pasos de puntitas.
- Tal vez le tenga miedo al ruido que hacen los trenes, los camiones, el baño y la aspiradora. También pudiera tenerle miedo a la lluvia, al viento y a los animales salvajes. Tenme paciencia.

Los niños pequeños pondrán a prueba su independencia y poder diciendo "no".

Algunas veces entre los 15 y 24 meses los niños pequeños pueden volverse renuentes y rebeldes. Tal vez escuche "no" muy seguido. Todo esto es perfectamente normal. A esta edad los niños pequeños están más conscientes de su individualidad y pueden hacer cosas por ellos mismos.

Tal vez hagan esto actuando de manera negativa – pero esto es una señal de que están creciendo.

- Ponga algunas buenas reglas, pero no demasiadas. Ponga reglas que su pequeño pueda entender y seguir.
- Explíquelo con palabras simples porque tiene esa regla. Diga algo como, "Dame siempre la mano cuando crucemos la calle, para que pueda protegerte y no te lastimes." Esto ayuda a su pequeño a aprender que hay una razón del por qué de la regla.
- Los niños obedecen las reglas de una mejor manera cuando saben cuál es la razón de las reglas.



Aun los padres perfectos tienen niños que se portan mal.

Muchas veces los padres piensan que no están haciendo un "buen" trabajo si sus niños no se comportan de la manera que "debieran" comportarse. No importa que tan buen padre o madre sea, su niña se portará mal. Si se siente responsable por el mal comportamiento de su niña, lo único que usted logrará es estresarse. Este tipo de estrés pone presión en usted mismo(a) y puede hacer que ponga presión en su niña y sea severo(a) con ella. Esto sólo hará las cosas más difíciles para ambos.

- **Piense positivo.** En lugar de ser tan duro(a) con usted mismo(a) y deprimirse, trate de alimentarse de mensajes positivos. Por ejemplo, algunas veces los padres piensan, "Si yo fuera un buen(a) padre/ madre, mi niña no haría tantos berrinches." Por qué no decirse a usted mismo(a) y a su niña, "¡Hicimos todas las compras del supermercado sin ningún problema!"
- **Nadie es perfecto.** Los niños pequeños necesitan padres que hagan su mejor esfuerzo, pero eso no significa que hagamos todo bien el 100 por ciento de las veces. Todos cometemos errores. Cuando usted no se sienta bien, haga las cosas lo mejor que pueda, pero no se preocupe de no ser el/la mejor. Reconozca las cosas que usted y su niña hacen bien y recuerde que nadie es perfecto.

Enséñele a su niño los colores.



Una de las mejores cosas que le puede enseñar a su niño son los colores. Es muy fácil de hacer. Sólo busque objetos de diferentes colores y juegue el siguiente juego:

- Siéntese en el piso de frente a su niño.
- Elija cinco bloques u objetos de diferentes colores. Coloque dos bloques de diferentes colores frente a su niño.
- Señale hacia un bloque y diga, "Este es rojo."
- Pídale a su niño que le dé el bloque rojo.
- Pídale a su niño que le diga el color del bloque que le acaba de dar.
- Use sólo dos colores a la vez, pero vaya cambiándolos. Empiece con el rojo y el azul juntos, luego cambie a azul y verde.
- Dígale a su niño el nombre del nuevo color solamente. Observe si su niño recuerda el nombre del otro color.

Otros juegos para aprender los colores

- Pídale a su niño que le diga los nombres de los colores en el semáforo o los colores que ve en la televisión, una revista o anuncios.
- Ayude a su niño a usar crayones, lápices de colores o dibujos para aprender los nombres de los colores.

Los pequeños de dos años de edad pudieran morder.

Algunas veces cuando los niños pequeños juegan juntos, empujan, pegan o hasta muerden. Morder y pegar o jugar bruscamente debe ser corregido inmediatamente. La mayoría de los niños muerden y pegan cuando se sienten enojados o frustrados. Cuando su pequeña lo/la muerda a usted o a otro niño(a):

- Diga de manera firme, "No muerdas, eso duele."
- Muévela a otro lugar seguro, véala a los ojos y diga, "Quédate aquí hasta que te calmes. No puedes morder." Después de uno o dos minutos (nunca espere más de dos minutos), pregúntele si está lista para jugar de nuevo sin morder ni pegar. Si dice que sí, déjela regresar a jugar.
- Nunca muerda ni le regrese el golpe a su pequeña. Esto pudiera hacerla pensar que morder a otras personas está bien.
- La mayoría de los niños que muerden sólo lo hacen por poco tiempo.

El hábito de pegarle a otras personas podría continuar por un periodo más largo que el de morder. Ayude a su pequeña a aprender mejores maneras de lidiar con su enojo y frustración.

- Enséñele a usar palabras como "Deja de hacer eso," "Vete," "No me gusta eso," en lugar de pegar y morder.
- Cuando su pequeña use palabras en lugar de lastimar a otra persona, felicítela con palabras de aliento y abrazos y diga, "¡Muy bien, usaste palabras en lugar de pegar y morder!"

Al ir aprendiendo a expresar sus sentimientos con palabras, su pequeña dejará de pegar y morder poco a poco.

Haga un tablero de formas y agrupe los objetos que se parezcan.

Su pequeño aprenderá como encontrar objetos iguales o parecidos. Estos tipos de juegos le ayudarán a que tenga un mejor desempeño en la escuela más adelante.

Materiales.

- Hoja de cartón aproximadamente 8½ por 11 pulgadas.
- Crayones
- Hojas de papel blanco.

Haciendo el juguete.

- Dibuje formas sencillas como un círculo, un cuadrado, un triángulo y una estrella en el cartón. Coloree cada forma con un crayón o lápiz de color diferente.

- Luego dibuje, coloree y recorte las mismas formas en las hojas de papel blanco

Jugando.

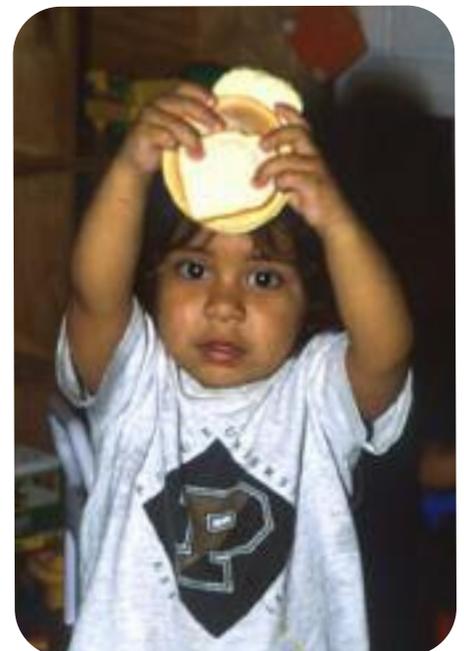
Enséñele a su niño cómo encontrar las formas que son iguales. Háblele de las diferentes piezas y dígame el nombre de cada una. Pídale a su niño que ponga la estrella con la estrella, el círculo con el círculo, el cuadrado con el cuadrado, etc.

Recuerde, juegue este y cualquier otro juego sólo mientras sea divertido para ambos. Felicite a su niño por hacer el intento, no haga énfasis en sus errores.

Ayude a su niña a aprender a comer alimentos saludables.

La mayoría de los niños pequeños estarían felices de comer tres o cuatro alimentos favoritos. Pero para poder tener una buena nutrición, ellos necesitan aprender a comer diferentes alimentos. Prepare muchos tipos de alimentos diferentes para su pequeña – no sólo los que a ella le gusten.

Ayúdela a disfrutar de alimentos como leche, yogur, queso, frutas, verduras, panes, arroz, cereales, pescado, pollo, carne, huevos, crema de cacahuete y frijoles.



Planee actividades divertidas para toda la familia.



Una de las mejores maneras de asegurarse de que su pequeño se mantenga activo es reservar tiempo para actividades físicas para toda la familia. Su niño aprende su actitud hacia el ejercicio observándolo(a) a usted. Si usted le enseña que es divertido estar activo, será más probable que él mismo lo intente.

Estas son algunas sugerencias para hacer que las actividades físicas sean una parte divertida en la vida de su familia.

- **Busque lugares donde puedan jugar activamente.** Los patios, jardines y parques proveen un amplio espacio para que su niño pueda correr. Si usted vive en un lugar con clima frío, busque centros de recreación y patios bajo techo.
- **Juegue con su niño.** En lugar de sentarse y vigilar a su niño mientras él juega, juegue o corra con él y compartan la experiencia.
- **Adapte su horario.** No tiene que hacer actividad física por 60 minutos seguidos todos los días. Aun pequeños momentos de actividad como 10 minutos jugando a las escondidas o a los encantados pueden ayudar a aumentar la salud física de su familia.
- **Apague la televisión.** Los niños que pasan mucho tiempo viendo la televisión son menos propensos a estar físicamente activos. Elija por lo

menos un día a la semana como “el día sin televisión”. En lugar de ver televisión ese día, salgan a caminar al parque o jueguen a la pelota en el jardín de su casa.

- **Pruebe algo nuevo.** La actividad física puede ser aburrida si hacen lo mismo todos los días. Haga una pista con obstáculos usando objetos que tenga en su casa y tomen turnos para saltar los obstáculos. Salgan a dar una larga caminata por la tarde o planeen un viaje de fin de semana para acampar.
- **Jueguen juegos fáciles y simples,** y no se preocupe por las reglas todavía. Su niño disfruta jugar a que lo alcancen y el juego de los encantados o las escondidas puede hacer que su ritmo cardíaco se acelere. No se preocupe de enseñarle las reglas del juego todavía, simplemente disfrute el momento.

Empiece a enseñarles a las niñas a ir al baño alrededor de los 2 años y a los niños a los 2½.

Muchas niñas están listas para que se les enseñe a ir al baño alrededor de los 2 años. La mayoría de los niños están listos para aprender a los 2½. Los niños y las niñas son diferentes en su desarrollo a esta edad. No fuerce ni apresure la etapa de enseñarles a ir al baño.

Cuando usted crea que su niña está lista para que se le enseñe a ir al baño:

- **Enséñele a su pequeña las palabras que necesita decir para avisar que quiere ir al baño.** Un buen momento para hacer esto es cuando le cambia el pañal. Dígale

por que le está cambiando el pañal. “Hiciste pipí y mojaste el pañal” o “Hiciste popo y hay que cambiarte.” Muéstrela o dígale la palabra que usted quiere que ella use para referirse al baño o la bacinica. Algunos niños avisarán cuando quieran ir al baño ya sea con palabras, jalándole la mano a usted o jalándose el pañal ella misma.

- **Cuando su niña esté lista para aprender a ir al baño, ayúdala mucho que la vista con pantalones entrenadores fáciles de quitar.**

- **Cuando su niña le diga o muestre que quiere ir al baño,** siéntese con ella en el baño por lo menos las primeras veces.

1. No le dé juguetes para entretenerla.
2. No insista en que se debe quedar sentada en el excusado cuando ella sólo quiere pararse, aun cuando no haya “hecho” nada.

- **Siempre felicite y alabe lo que su niña haga bien diciendo cosas como “¡Llegaste al baño!”** No la castigue ni regañe si suceden accidentes.

Responda a las preguntas de su niño sobre las diferencias entre los niños y las niñas.

Su pequeño está aprendiendo rápidamente. A usted le encanta su curiosidad y quiere que haga preguntas porque quiere decir que está aprendiendo. ¿Pone atención a las preguntas que le hace sobre el sexo?

Su pequeño tendrá preguntas acerca de dónde vienen los bebés y por qué los niños y las niñas son diferentes físicamente. Claro, estas preguntas pueden darle pena, en especial si se las pregunta en público.

Cada vez que vea que su niño tiene alguna pregunta o se sienta confundido acerca del sexo, usted tiene una muy buena oportunidad de ayudarlo. Usted puede mostrarle que le gusta su curiosidad y que usted quiere que él aprenda sobre todo tipo de cosas, incluyendo el sexo.

Si usted puede hablar del sexo con su niño ahora, será mucho más fácil para ambos hablar de esto más adelante. Al ir creciendo, la forma en que él piensa y actúa en relación al sexo será más importante para él y sus relaciones con otras personas.

Su pequeño se preguntará sobre los bebés y de donde vienen o cómo nacen. Dígale la verdad con palabras simples que él sepa o pueda entender – diga algo como “Los bebés crecen en un lugar especial adentro de la pancita de las mamás.” Hágale saber que le alegra que haya hecho esa pregunta. Si pregunta cómo los bebés entran a la pancita de la mamá, usted puede decirle simplemente que “A los

bebés los hacen las mamás y los papás juntos.” Usted pudiera explicarle que el esperma del papá entra a la pancita de la mamá a través del pene del papá.

Las preguntas que su niño hace a esta edad sobre el sexo pudieran ser acerca de las diferencias entre los hombres y las mujeres.

- Las niñas pequeñas pudieran preguntarse por qué ellas no tienen un pene; los niños pudieran tener miedo de que su pene se le pueda caer o perder. Usted puede ayudarlo(a) a aprender que los niños y las niñas nacen con genitales o partes privadas diferentes.
- Su niño debe saber los nombres correctos de sus partes sexuales de su cuerpo. Enséñele los nombres de estas partes privadas

cuando le enseñe los nombres de las demás partes del cuerpo.

Todos los niños pequeños se tocan sus genitales. A la mayoría de los niños les gusta explorar todas las partes de su cuerpo. Cuando se tocan sus genitales y se dan cuenta de que se siente bien, pudieran frotar o masajear sus genitales. Tal vez pudieran frotarlos cuando estén aburridos o se sientan molestos.

Un poco de exploración en sus genitales no los lastimará. Es normal y es mejor que usted lo ignore. Si intenta detenerlo y le dice a su niño que ha hecho algo malo, él pensará que el sexo y los sentimientos sexuales son malos. Simplemente vuelva a direccionar su atención y trate de hacer que se distraiga jugando con un juguete o un juego con usted.



Hablar con su pequeña le ayuda a prepararla para ir a la escuela.



Los padres y las niñeras que hablan con los niños – y motivan a que los niños hablen con ellos – les ayudan a prepararse para triunfar y sobresalir en la escuela.

Cuando los padres hablan con sus niños, ellos pueden nombrar cosas y objetos y describir con palabras lo que están haciendo. Los padres también pueden hacerles preguntas sobre lo que están haciendo. Esta es la manera en que los niños aprenden vocabulario y les ayuda a prepararse a sobresalir en la escuela.

¿Necesita más información?

Para más información sobre la crianza de los hijos y ligas actualizadas, visite la página 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.

23-24 Meses

Crianza Justo
a tiempo