

Crianza Justo

25-26 Meses



a Tiempo

Los niños pequeños necesitan paciencia, sentido del humor y reglas justas.

Los niños de dos años de edad son increíbles, tiernos, exigentes, difíciles y muy, muy emocionales. Como padres de un niño de 2 años de edad, estas son algunas de las cosas que usted necesitará este año:

- Paciencia para lidiar con los cambios de estado de ánimo de su pequeño – desde querer ayudar en todo hasta ponerse demasiado difícil.
- Estar consciente y alerta para saber que su niño está seguro.
- Firmeza y ternura para imponer reglas de manera consistente para que su niño pueda aprender a ser responsable.
- Sentido del humor para reírse de usted mismo(a) y con su niño.
- Capacidad para admirar a su pequeño como la personita creativa y especial que es.
- Entusiasmo para disfrutar y celebrar las nuevas habilidades y capacidades de su pequeño.

Es muy común que los niños se chupen el dedo.

Chuparse el dedo es una manera en que los niños pequeños se reconfortan ellos mismos. Si de repente usted trata de hacer que su niña no se chupe el dedo, su pequeña pudiera tener problemas para calmarse ella misma. Por lo



general, el hábito de chuparse el dedo desaparece por sí solo, especialmente si su niña no se siente presionada a dejar de hacerlo.

Algunas veces los padres jalan o quitan los dedos de la boca de sus pequeños porque les preocupa que puedan tener problemas dentales más adelante. Existe una probabilidad muy pequeña de que su niña tenga problemas con sus dientes hasta que le salgan los dientes permanentes a los 5 ó 6 años de edad. Aun entonces, pudiera no haber ningún tipo de consecuencias negativas ocasionadas por chuparse el dedo de vez en cuando.

Si le preocupa que su niña se chupe el dedo, observe qué tan seguido lo hace y por cuánto tiempo. Tome nota durante varios días. Estas anotaciones le ayudarán a usted y a su médico o dentista a discutir este tema y decidir qué hacer al respecto.

Qué se siente tener 25 y 26 meses de edad?

Cómo crezco

- Necesito comer 3 comidas pequeñas y refrigerios o snacks nutritivos al día.
- Puedo usar un crayón o lápiz de color para hacer garabatos.
- Puedo usar una tacita y una cucharita. Todavía se me dificulta usar un tenedor.
- Estoy empezando a caminar y correr en línea recta.
- Puedo saltar con los dos pies.

Cómo me siento

- Me gustan las rutinas como los cuentos que me lees y el abrazo y beso que me das todas las noches antes de dormirme.
- Me pongo de mal humor cuando no sigo mis rutinas.
- Me siento contento porque puedo hacer más cosas por mí mismo.
- Estoy empezando a tratar a otros niños que conozco como mis amigos.
- Me encanta jugar con otros niños.
- Ya no lloro tanto cuando me separo de ti porque ahora sé que regresarás.
- Puedo sentirme apenado o avergonzado.

Cómo hablo

- Uso mucho la palabra "no". Eso muestra qué tan independiente soy.
- Me gusta escuchar canciones infantiles, pero tal vez se me dificulte cantarlas contigo.
- Hablo más claramente ahora. Otros adultos pueden ya entender lo que digo.
- Estoy empezando a usar otras nuevas palabras como "arriba", "abajo", "adentro" y "afuera".
- También estoy empezando a hablar de mí usando la palabra "Yo" y de otras personas usando "tú" o "él/ella".

Cómo entiendo

- Puedo encontrar el dibujo que corresponde al objeto que tengo en la mano.
- Puedo esperar mi turno al jugar.
- Sé que hay una manera correcta de hacer las cosas. Estoy empezando a comparar lo que hago con la manera "correcta" de hacer las cosas.
- Estoy empezando a armar rompecabezas fáciles (2 ó 3 piezas).

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.

Encuentre problemas de salud a tiempo haciendo visitas regulares al médico.

Los niños pequeños crecen rápido. Los chequeos médicos regulares ayudarán a su pediatra a encontrar algún problema y tratarlo a tiempo mientras que todavía hay tiempo.



Si usted no tiene un pediatra para su niña, pregunte en su departamento de salud local. Ellos pueden proporcionarle nombres de pediatras o de clínicas de salud a donde puede llevar a su niña para que le hagan un examen médico completo.

Guarde el registro de salud de su niña en un lugar seguro y donde lo pueda encontrar fácilmente. Usted necesitará el registro médico cuando inscriba a su pequeña en la guardería, centro de cuidado infantil o en el jardín de niños. Si su niña necesita alimentos o medicamentos especiales mientras está fuera de casa, el registro de salud ayudará a la niñera o cuidador infantil a obtener la información médica correcta.

Los niños pequeños deben ser llevados con su pediatra para un chequeo médico aproximadamente a los 12 meses, 15 meses, 24 meses, 36 meses de edad y cada 2 años después de que cumplan los 3 años de edad. Por supuesto, si los padres o médicos tienen alguna preocupación en especial sobre su niña, los chequeos médicos serán más frecuentes.

Prevenga cortadas y rasguños.

Con frecuencia los niños pequeños se cortan o rasguñan. Esto pasa cuando los niños se caen, se tropiezan, se pegan o pisan objetos filosos.

- Póngale zapatos a su niño cuando esté jugando o corriendo afuera.
- Cierre las puertas de las habitaciones que no son seguras para su niño y las que tienen salida hacia la calle.
- No deje que su niño juegue donde hay muebles con bordes filosos.
- No deje que su niño juegue en lugares donde puede subirse a sillas o muebles altos.

Ayude a su niña a aprenderse su nombre y apellido.

- Cuando esté con su niña, diga su nombre y apellido en canciones o cuentos.
- Invente juegos en donde su niña tenga que decir su nombre y/o apellido. Demuéstrele cuánto le gusta a usted que ella diga su nombre cuando se ve en fotografías.

Golpee una sartén con una cuchara de madera para enseñarle a su niño ritmo y coordinación.



Cómo jugar:

- Enséñele a su niño cómo hacer diferentes ruidos golpeando objetos con una cuchara o tenedor como si fuera un tambor. Puede golpear una sartén, una silla, el piso, su zapato, una botella de plástico, o cualquier otra cosa que pueda ser segura y no se rompa o quiebre.
- Pueden turnarse entre ustedes para jugar este juego, cada uno golpeando un objeto después de otro.
- Intenten hacerlo mientras cantan o escuchan música, o bien pueden mezclar los ritmos golpeando el objeto rápido y despacio.

Felicite los esfuerzos, pero no castigue los accidentes.

La mayoría de los niños se interesan ellos solitos en aprender a ir al baño. Una bacinica en el piso que su niña pueda usar por sí misma le ayudará a animarse a empezar a aprender. Felicítela mucho por intentarlo y cada vez que lo haga bien.

No la regañe por los accidentes que tenga. Felicítela por los esfuerzos que hace al usar la bacinica. La mayoría de los niños dejarán de ensuciar su pañal antes de dejar de mojarlo. La mayoría podrá dejar de mojar el pañal durante el día antes de que puedan dejar de mojar el pañal en la noche. Muchos niños no pueden dejar de mojar el pañal durante la noche hasta que cumplen 3 años de edad.

Algunas veces los niños parecen haber aprendido a ir al baño y luego vuelven a mojar o ensuciar el pañal. Esto pasa cuando los niños están enojados o molestos por alguna razón especial como un nuevo bebé en la familia, la presión de los adultos por no mojar o ensuciar el pañal, o estrés familiar.

Sea paciente y cariñoso(a) y felicite a su niña cuando haga bien las cosas. Claro, usted está ansioso(a) por deshacerse de los pañales, pero si no presiona a su niña a aprender a ir al baño, lo más probable es que la presión sea menor para toda la familia. No empiece a enseñarle a ir al baño hasta que ella muestre interés en usar el baño. Una vez que empiece ella solita, lo demás será rápido y sin problemas.

El aprender a ir al baño no debe ser molesto para los padres o sus niños. Si lo es, espere unas semanas e inténtelo de nuevo.

Enséñele los colores con objetos hechos en casa.

Usted necesitará:

- Una hoja de cartón o cartulina.
- Cinco hojas de papel de diferentes colores
- Lápiz
- Un vaso o taza
- Tijeras
- Pegamento. Revise la etiqueta del pegamento para asegurarse que no sea tóxico y que sea seguro para los niños.



Para preparar el juego:

- Trace círculos dibujando con un lápiz alrededor de un vaso en las hojas de papel de colores. Dibuje dos círculos de cada color. Usted tendrá cinco pares de círculos, cada par de diferente color.
- Corte todos los círculos y júntelos en dos grupos.
- Pegue con el pegamento uno de los grupos de círculos a la hoja de cartón o cartulina.

Cómo jugar:

- Coloque la hoja de cartón o cartulina frente a su niño en el piso o en una mesa.
- Uno por uno, dele círculos de diferentes colores. Pídale que ponga cada uno sobre el círculo del mismo color que está pegado a la hoja de cartón o cartulina.
- Diga el nombre del color cuando su niño ponga cada círculo en el color correcto.
- Cuando todos los círculos hayan sido colocado en el color correcto, pídale que recoja uno por uno todos los círculos y se los regrese a usted. Pregúntele el color de cada uno de los círculos cuando se los entregue.

Tenga cuidado con los cereales altos en azúcar.

¿Le ha pasado esto a usted? Está en el supermercado haciendo sus compras cuando de repente su niña ve cierta marca de cereal y empieza a gritar el nombre del cereal. Ella quiere que usted se lo compre. Mientras tanto, usted está asombrado(a) por que jamás ha comprado este cereal ni ella lo ha probado. ¿Cómo se enteró del cereal? Probablemente lo vio en la televisión.

Pareciera que los niños pequeños no le prestan mucha atención a la televisión, pero con frecuencia están atentos a lo que sucede en la pantalla. Los comerciales llaman mucho la atención por toda la acción y sonidos que tienen. El alimento que más se anuncia durante los programas infantiles es el cereal. Algunos de estos cereales son nutritivos, otros no. De hecho, algunos de estos cereales contienen más azúcar que cereal y saben más a un dulce que a un cereal.

¿Cómo puede usted saber si un cereal contiene mucha azúcar? Lea la lista de ingredientes en la caja del cereal. Los ingredientes están enumerados en orden descendiente por cantidad. El primer ingrediente es el de mayor cantidad en el cereal. El último ingrediente es el de menor cantidad en el cereal. Si el primer ingrediente en la lista es el azúcar, esto significa que el cereal contiene más cantidad de azúcar que ningún otro ingrediente en la lista. Por lo que es mejor que elija otro cereal con menos azúcar para su niña.

¿Qué le puede decir a su niña cuando usted decide no comprar ese cereal? Diga, "Este cereal no es bueno para ti. Vamos a comprar un cereal que sea bueno para ti y te ayude a crecer sana y fuerte." Revise las etiquetas e información nutricional en otros cereales y deje que su niña elija el cereal que quiere entre los cereales bajos en azúcar.



Si su niña se enoja por que no le va a comprar el cereal que ella quiere, aléjese del área o pasillo de los cereales.

Continúe haciendo el resto de sus compras. Usted puede dedicar tiempo a leer la información nutricional y etiquetas de los cereales cuando vaya de compras solo(a).



Los padres de niños pequeños por lo general:

- ### Dele a su niño actividades de acuerdo a su desarrollo y establezca reglas lógicas.
- Permiten que sus niños hagan algunas actividades en las que se pueden ensuciar, como lavar los platos.
 - Eligen cuidadosamente los programas de televisión, limitan el tiempo en que sus niños ven televisión y los supervisan mientras lo hacen.
 - Observan a sus niños de cerca para mantenerlos seguros y adaptar actividades de acuerdo a las habilidades de desarrollo de sus niños.
 - Les leen cuentos todos los días.
 - Tienen reglas firmes y consistentes y les explican a sus niños las razones por las cuales deben tener las reglas y deben seguirlas.
 - Les enseñan cosas nuevas a sus niños y los ayudan activamente a aprender.
 - Juegan con sus niños con frecuencia inclusive juegos que estimulen su imaginación.

Los ejercicios, como la respiración profunda y los movimientos de hombros, ayudan a reducir el estrés.

El estrés puede hacer que su cuerpo se sienta mal. A largo plazo, el estrés puede causar mucho daño. A corto plazo, usted pudiera tener dolores de cabeza, músculos tensionados, dolor de espalda o el cuello adolorido.

Algunas veces el estrés causa que no respiremos debidamente y nuestro cuerpo no recibe suficiente oxígeno. La respiración profunda puede hacerlo(a) sentir mejor y puede darle un "descanso" para ayudar a lidiar con cualquier situación que le esté causando el estrés.



- Cierre los ojos y siéntese con la espalda derecha. Inhale aire despacio y profundamente.
- Mientras inhala, cuente en silencio hasta 2, aguante la respiración por otros dos segundos, luego exhale el aire lentamente.

- Repita este tipo de respiración lenta y profunda de 5 a 10 minutos, si le es posible. Usted estará más relajado(a) cuando termine el ejercicio de respiración.

Si tiene los músculos adoloridos, pero no tiene tiempo de ir a nadar o salir a caminar, trate de hacer estos ejercicios donde quiera que se encuentre.

- Levante los hombros hasta la altura de sus oídos. Sostenga esta posición por unos segundos y luego baje los hombros a la posición inicial. Repita varias veces.
- Haga movimientos en círculos hacia enfrente y hacia atrás con los hombros, uno a la vez y luego ambos al mismo tiempo.
- Una vez que los hombros estén relajados, mueva la cabeza lentamente de lado a lado. Asegúrese de seguir respirando profundamente mientras hace estos ejercicios.

Enséñele a su niño nuevas palabras.

Los padres pueden ayudar a los niños pequeños a aprender nuevas palabras:

- Repita una y otra vez los nombres de las cosas, usando palabras simples y oraciones cortas. Platíquelo a su niño lo que usted y él están haciendo. No le hable como si fuera un bebé.
- Deje que su niño haga cosas por usted. Dígame qué es lo que usted quiere y pídale que vaya a otras habitaciones a buscar lo que usted necesita.
- Salga con su niño a caminar y llévese una bolsa de plástico para recolectar hojas de los árboles, piedritas, flores y/o palitos de madera. Cuando regresen a casa, vean juntos todo lo que recogieron y dígame los nombres de las cosas.

También pueden jugar a este juego de esta otra manera:

- Elija algunas cosas que a su niño le guste tocar y sentir y póngalas en una bolsa. Algunos ejemplos podrían ser una

piedra con textura lisa, una piedra áspera, un palito o pedazo de madera, un muñeco de peluche chico, algunos trapos o paños y otros objetos similares.

- Asegúrese de que los objetos que ponga en la bolsa no sean filosos o peligrosos para su niño.
- Cierre la bolsa dejando una abertura lo suficientemente grande para que la manita de su niño quepa. Pídale a su pequeño que meta la mano en la bolsa y encuentre un objeto.
- Pregúntele qué ha encontrado y ayúdelo a aprender a decir, "Encontré una piedra" o "Encontré una hoja."
- Pueden turnarse para meter las manos y adivinar qué objeto encontraron.
- Dos o tres personas pueden jugar a la vez. Su niño puede ayudarla a cambiar el juego poniendo diferentes objetos en la bolsa.

Los niños pequeños necesitan comer frutas y verduras todos los días.

Los niños activos necesitan 3 comidas y 3 refrigerios o snacks al día. Para más información sobre cómo alimentar a sus niños con alimentos nutritivos, lea Mi Pirámide para Niños en Preescolar Edades de 2 a 5 años.
www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html (disponible solamente en inglés).

Su niño también debe tomar muchos líquidos bajos en azúcar como agua, jugo 100% natural o leche baja en grasa (1% ó 2%). Si todavía le da a su niño leche entera, este es un buen momento para empezar a cambiársela a leche baja en grasa (1% ó 2%). Esta leche le da los mismos beneficios nutricionales y vitaminas pero sin la grasa adicional que su niño necesitaba el año pasado.

Los niños pequeños aprenden observando a los adultos. Con frecuencia imitan lo que ven y quieren hacer lo que ellos ven a sus padres y otros adultos haciendo. Esto también ocurre con la alimentación. Si los padres comen alimentos saludables, es más probable que los niños coman nutritivamente también. Usted puede ayudar a su niño enseñándole buenos hábitos alimenticios, como por ejemplo comiendo juntos frutas y verduras.

Sustituya las críticas por comentarios útiles.

Todos queremos que nuestros niños crezcan sintiéndose capaces y queridos. Una de las habilidades más difíciles e importantes que los padres deben aprender es guiar a los niños de manera que puedan controlar el mal comportamiento y puedan ayudarlos a aprender a hacer lo que está bien. Esto es difícil de hacer cuando se está enojado(a) o molesto(a) porque su niño está causando un problema. Se necesita de mucha práctica y paciencia en estos momentos para no criticar, regañar o acusar a su niño.

Los niños que constantemente escuchan que hacen las cosas mal y son criticados pueden sentirse confundidos, que no hacen nada bien y pudieran dejar de cooperar. Cuando su niño se porta mal, él necesita "orientación" en lugar de "críticas". La "orientación" y consejos le harán sentir que usted lo quiere y que sabe que él puede aprender a hacer mejor las cosas. Las "críticas" hacen todo lo contrario.

Estas son algunas de las frases de "orientación" que usted puede decirle a su niño:

- Toma esta esponja. Yo te ayudo a limpiar lo que tiraste.
- Eso es muy difícil para ti. Déjame ayudarte y lo hacemos juntos.
- Estoy orgulloso(a) de ti porque lo intentaste. La próxima vez agárralo con las dos manos y así no se te cae.

- Esto es muy peligroso y te puedes caer. Mejor dame la mano.

Evite las "críticas" como:

- Sabía que esto iba a pasar si te dejaba hacerlo solo.
- ¿No puedes hacer nada bien? o ¿No puedes hacer bien las cosas?
- Te estás portando como un niño malcriado.
- ¿Por qué siempre tiras las cosas?
- Nunca recoges tus juguetes.
- ¡Tú nunca aprendes!
- ¿Que no ves que te puedes pegar/caer/lastimar?

Piense bien en lo que va a decirle a su niño antes de decirlo. Trate de usar palabras de "orientación" y no "críticas".



Las rutinas a la hora de dormir ayudan a los niños pequeños a dormir mejor.

Los niños necesitan tener horarios regulares y rutinas especiales a la hora de dormir, como cepillarse los dientes, leer un cuento y un abrazo y un beso de mamá y papá. Los padres necesitan tener un horario fijo en el que sus niños deben irse a dormir, para que ellos puedan tener un rato para relajarse.

La hora de acostarse no siempre quiere decir que esa será la hora en que se duerman los niños. Siguiendo una rutina, usted puede ayudar a su pequeña a aprender a irse a la cama y a quedarse tranquila a cierta hora. No se preocupe si no siempre se queda dormida justo después de que se acuesta. Algunas veces los niños pequeños necesitan unos minutos para calmarse y relajarse antes de que les empiece a dar sueño.

Trate de hacer algo con su niña que la relaje antes ir a dormir, como leerle un cuento o abrazarla y mecerla en sus brazos. Jugar bruscamente, correr o ver la televisión antes de ir a la cama pueden hacer que su niña no sienta sueño y le sea más difícil quedarse dormida. Trate de hacer lo mismo todas las noches antes de acostar a su niña. Si después de la rutina nocturna, su niña todavía no tiene sueño, déjela jugar en su cama sin hacer mucho ruido, u hojeen un libro o una revista juntos hasta que su niña sienta sueño o se quede dormida.

¿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.

25-26 Meses

Crianza Justo
a tiempo