

Crianza Justo

33-34 Meses



a Tiempo

¿Está su niño recibiendo suficiente hierro?

El hierro es importante para tener sangre roja saludable y energía. Asegúrese de que su niño esté recibiendo suficiente hierro dándole 2 a 3 porciones diarias de alimentos que sean una buena fuente de hierro

Alimentos con mucho hierro:

- Frijoles – rojos, pintos, judía blanca, haba o frijol de lima.
- Lentejas y frijoles negros.
- Carne de órganos de animales como el corazón y el hígado.
- Semillas de girasol.

Alimentos con un poco de hierro:

- Fruta seca o deshidratada – pasas, chabacano y ciruela pasa – cortada en pedacitos pequeños para evitar que su niño se ahogue o atragante.
- Yema de huevo.
- Panes enriquecidos, cereales, macarrones o pasta de coditos, fideos y arroz.
- Panes y cereales integrales.
- Carne roja, puerco, pollo, pescado.
- Nueces, cortadas en pedacitos pequeños para evitar que su niño se ahogue o atragante.
- Arvejas o chícharos.
- Espinaca, verduras de hoja verde, brócoli o chícharos.



La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro.

Ofrézcale a su niño jugo de naranja cuando le sirva alimentos ricos en hierro. Su niño probablemente comió cereal para bebés fortificado con hierro cuando era un bebé. Ahora lo más probable es que coma cereal para adultos. Para saber si un cereal contiene hierro o no, lea la información nutricional atrás o en los lados de la caja y vea cuánto hierro contiene cada porción de cereal.

- La cantidad de hierro se le dará como porcentaje del Consumo Dietético Recomendado en los Estados Unidos (U.S. RDA, por sus siglas en inglés)
- Coma solamente cereales que contengan por lo menos 25 por ciento del porcentaje recomendado de hierro por el U.S. RDA.
- Lleve a su niño con su pediatra para chequeos regulares y para saber si su niño está recibiendo todo el hierro que necesita.

¿Qué se siente tener 33 y 34 meses de edad?



Cómo entiendo

- Entiendo mis propios sentimientos.
- Estoy empezando a entender los sentimientos de otras personas.
- Me sé por lo menos un color.

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

- Digo más palabras nuevas todos los días.
- Utilizo más palabras, como contento y enojado, para describir mis emociones.
- Me es más fácil armar frases correctamente.

Cómo crezco

- Estoy practicando nuevas habilidades todos los días. Camino, salto, me agacho y pedaleo.
- Estoy empezando a correr mucho mejor.
- Me puedo equilibrar con un solo pie.
- Ya me salieron todos mis dientes de leche.

Haga un dibujo de su niña para que ella pueda verse y hablar de sí misma.

Materiales:

- Una hoja de papel grande, como papel para manualidades.
- Crayón o marcador.

Qué hacer:

- Pídale a su niña que se acueste sobre la hoja de papel que ha puesto en el piso.
- Usando un crayón o marcador trace la figura de su niña desde la cabeza hasta los pies. No se le olvide trazar entre los dedos de las manos y alrededor de los oídos. ¡Incluya todo lo que pueda del cuerpo de su niña!
- Cuando termine de trazar la figura de su niña, usted y ella pueden terminar de completar la figura. A medida de que van coloreando la figura, nombre las partes del cuerpo como los brazos, los codos, los dedos de las manos, y su ropa como la blusa, los pantalones, etc.
- Deje que su niña se vea en el espejo para que pueda pintar sus ojos, su nariz y boca en la figura. ¡No tema ser creativo(a)! ¡No importa si su niña quiere pintar el pelo verde!
- Cuando el dibujo de su niña esté terminado, cuélguelo o péguelo en un lugar donde todos puedan verlo. Usted puede repetir esta actividad cada varios meses o cada cumpleaños, para que puedan ver los cambios en ella y puedan hablar de ellos. “¿Ves lo grande que te estás poniendo?” “Tu cabello ahora está más largo,” o “Mira, aquí llevabas puesto un vestido.”

Problemas en los exámenes de la vista que pueden pasar desapercibidos.

Los exámenes de la vista deben ser una parte de los chequeos de salud regulares de su niño. Un examen de la vista determina la habilidad de cada ojo para ver claramente.

- La visión de los niños pequeños se evalúa por su habilidad de seguir un objeto moviéndolo desde aproximadamente 12 ó 15 pulgadas de distancia de su cara hasta acercarlo a unas cuantas pulgadas de distancia de su nariz.
- Cada ojo se evalúa por separado cubriendo un ojo y observando el otro ojo mientras sigue el dedo del evaluador.
- La mayoría de los niños pequeños pueden aprender a hacer el examen estándar de la vista. Algunas gráficas de pared usan

dibujos o fotografías de objetos que son conocidos para a los niños. El niño se cubre un ojo a la vez e identifica lo que puede ver.

- Algunos niños pequeños tienen ambliopía (“ojo vago”). Estos niños necesitan exámenes de la vista con regularidad para asegurarse de que los problemas de la vista sean detectados a tiempo. Encontrar problemas cuando apenas están empezando y tratar el problema con cuidados médicos puede prevenir la pérdida permanente de la vista.

Algunos padres pudieran no notar los problemas de la visión. Ya que un niño pequeño no tiene conocimiento de lo que es tener una buena vista, él no se quejará. La capacidad de su niño para



ver es esencial para su aprendizaje. Usted puede hacer que su niño empiece preescolar con algo de ventaja si se asegura que su vista es normal.



A los niños les encanta aprender sobre ellos mismos. Les ayuda a sentirse importantes y especiales.

Un libro o una caja de recuerdos ayudarán a su niña a sentirse especial.

Probablemente usted ya tiene algunos recuerdos. Puede utilizar fotografías, tarjetas de cumpleaños, certificados y cosas similares para empezar un libro o una caja de recuerdos. Incluya dibujos que su niña haya hecho, un pedacito de su cobijita favorita, el perfil de su mano o pie, sus tarjetas de navidad, periódicos publicados el día que ella nació, notitas de sus familiares favoritos, y cualquier otra cosa que ella o usted quieran conservar.

Hágale saber a su niña que este es un libro o una cajita especial que usted quiere conservar para las dos. Déjela verlo sólo si usted está con ella para evitar que se ensucie o se rompa. Muy pronto, estos primeros años pasarán. Un libro o una cajita de recuerdos le ayudarán a usted y a su niña a recordar estos años especiales.

Su pequeño lo/la querrá aun si usted es estricto(a) e impone límites.

Algunos padres tienen miedo de ser muy estrictos son sus hijos. Temen que si lo son, sus niños los querrán menos. Esto no es verdad.

- La buena disciplina es justa, sensible y consistente, y la guía el amor y el deseo de los padres de ayudar a su niño a crecer. Cuando usted se toma el tiempo de enseñarle a su niño a hacer las cosas bien, él se sentirá amado y valorado.
- Su niño puede entender reglas que son para su propia seguridad,

como no jugar con cuchillos.

También puede llegar a entender y aceptar límites impuestos para evitar que moleste a otros o destruya cosas que no son suyas.

Los niños necesitan aprender que sus derechos son importantes, pero no más importantes que los derechos de los demás. Si él no aprende esto ahora, su pequeño pudiera realmente convertirse en uno de esos niños que no todos quieren.

Deje que su niña decida cuánto quiere comer.

Si le enseña a su niña hábitos alimenticios nutritivos y hábitos de ejercicio desde ahora, le durarán para toda la vida.

- Dele una dieta balanceada que incluya todos los grupos alimenticios: carnes y frijoles; panes y granos; leche y frutas y verduras. La mayoría de los niños necesitan aproximadamente 3 comidas y 2 refrigerios o snacks al día.
- Deje que su niña decida cuánto quiere comer. Los niños pequeños necesitan porciones más pequeñas que los adultos.
- Los niños pequeños pueden servirse ellos solitos. Ellos saben mejor qué cantidad servirse.
- No fuerce a su niña a comer. Esto puede causar que su niña coma de más.
- No soborne a su pequeña con dulces para hacerla comer alimentos nutritivos. Esto le enseña a no gustarle los alimentos nutritivos.
- Haga que la hora de la comida y la hora de los refrigerios o snacks sea un momento relajado. Siéntese y hable con su niña mientras ella come.
- Deje que su niña lo/la vea comer alimentos nutritivos. Ella aprenderá de su ejemplo.
- Hagan ejercicio todos los días. Asegúrese de que su niña tenga suficiente tiempo para estar activa. La mayoría de los niños pequeños necesitan aproximadamente 2 horas de actividad física todos los días. Puede encontrar ideas para actividades físicas en www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html (solamente disponible en inglés).



Use juegos para enseñarle a su niña nuevas habilidades.

Una caja de disfraces fomenta la creatividad e imaginación de su pequeña.

Materiales

- Una caja de cartón grande.
- Ropa usada o vieja como sombreros, bufandas o mascaradas, chales, zapatos, etc.

Jugando

- Su niña sabrá qué hacer con esta caja de disfraces. Ella tiene mucha imaginación.
- Motívela a jugar de mentiritas sugiriéndole personajes que puede pretender ser. Sugíerale que juegue a ser como los personajes sobre los que ustedes han leído en los cuentos infantiles, o pídale que se disfrace de algo para que usted adivine quién es.
- Algunas veces, le pedirá que se disfrace y juegue con ella.

El juego de “¿Dónde está?” le enseña las posiciones de adentro, afuera, debajo, al lado.

- Pídale a su niña que ponga un objeto en diferentes lugares. Por ejemplo, utilizando una pelota y una canasta, pídale que ponga la pelota adentro, o a un lado o debajo o arriba de la canasta.
- Puede pedirle que se ponga un sombrero en su cabeza, o que se ponga al lado de su cabeza, debajo de sus pies, detrás de la espalda, y así sucesivamente.



El juego de agrupar pares que son iguales le enseña lo que es igual y lo que es diferente.

- Reúna pares de cosas que son iguales como dos cucharas, dos barras de jabón, dos tarjetas, dos platos o dos cepillos de dientes.
- Revuelva los objetos, luego tome uno y pídale a su niña que encuentre el otro objeto que se parece al que usted tiene en su mano. Ambas pueden turnarse para jugar este juego.
- Para hacer el juego un poco más difícil, elija pares de fotografías, números, letras, o tarjetas y pídale a su niña que encuentre el otro objeto que es parecido al que usted tiene en su mano.

- Como siempre, tomen turnos y dejen de jugar antes de que su niña pierda interés en el juego.

El juego en el que se esconden objetos aumenta la memoria de su pequeña.

- Ponga diferentes objetos en la mesa o en el suelo. Pídale a su niña que cierre los ojos mientras que usted esconde uno de los objetos.
- Luego, pídale que abra los ojos y adivine cuál objeto escondió usted.
- Empiece con dos objetos solamente. Luego, para hacer el juego más difícil agregue más objetos.
- Túrnense y deje que su niña esconda objetos para que usted pueda adivinar lo que escondió.
- Dejen de jugar cuando el juego deje de ser divertido para usted o su niña.

Use el “clóset mágico” para alternar juguetes y así su niña pueda volver a descubrir viejos juguetes.

El “closet mágico” (o la caja o canasta mágica) es un lugar lleno de sorpresas para su pequeña. Usted puede alternar los juguetes de su niña con el closet mágico. Puede sacar un juguete a la vez cuando su niña esté enferma, aburrida o cuando usted y ella necesiten algo muy especial que hacer. ¡No se le olvide poner más juguetes en el closet mágico después de haber sacado algunos!

Enséñele a su niño a reducir el estrés imaginándose su lugar favorito.

Al ir creciendo su niño, se enfrentará a más y más situaciones que le causarán estrés. No es muy pronto para ayudarlo a aprender a reconocer y manejar el estrés. Muéstrela a su niño cómo relajarse, sentándose en silencio y poniendo atención a su respiración.

- A la mayoría de los niños les gusta usar su imaginación. Motive a su niño a pensar en algo que sea relajante y agradable, como la lluvia, un gatito dormido, una cobijita o frazada.
- Ayúdelo a imaginarse un lugar que a él le guste como un parque o la playa, y dígame que piense en ese lugar.



- Dígame que puede ir a ese lugar en su imaginación cuando se sienta enojado o molesto por algo.

Al enseñarle a su niño a relajarse usted le estará dando una habilidad que lo ayudará toda su vida. Intente hacerlo usted mismo(a), ¡funciona para todos!

La tartamudez ocurre cuando los niños están molestos o ansiosos.

Los niños aprenden aproximadamente entre 10 y 15 palabras a la semana, pero pudieran no estar aprendiendo palabras tan rápido como las quisieran usar. Ellos quieren hacerse entender, pero a veces simplemente no saben todas las palabras que necesitan para hacerlo. Esto puede causar que tartamudeen, en especial cuando están molestos o ansiosos o cuando otras personas los presionan o apuran.

- Lo mejor que puede hacer para ayudar a su niño a superar la tartamudez es ser paciente y no desesperarse con él.
- No apresure su habla ni lo critique cuando tartamudea. No es fácil aprender el lenguaje.

Si la tartamudez de su niño persiste a pesar de su paciencia y ayuda, hable con su pediatra.

Las habilidades necesarias para solucionar problemas empiezan ahora.

Algunas personas no tienen dificultad resolviendo problemas en su vida, mientras que otras sí y resuelven mal sus problemas. Los niños muy pequeños están aprendiendo a resolver problemas y están desarrollando su propio estilo de resolverlos. Ya sea que aprendan a resolverlos bien o no tan bien depende en gran parte de la ayuda y motivación que reciben desde niños.

- Todos los días los niños pequeños se enfrentan a problemas y tienen la oportunidad de practicar su habilidad de resolverlos. Por ejemplo, supongamos que Juanito y Anita están construyendo casitas con bloques de plástico o madera, pero ninguno de los dos tiene suficientes bloques para terminar su casita. Usted puede sugerirles cómo pueden ellos resolver el problema, pero es mejor si les ayuda a aprender a encontrar la manera de solucionar el problema ellos mismos.

- Describa lo que usted ve. Usted puede decir que ambos quieren terminar sus casitas pero ninguno tiene suficientes bloques. Luego usted puede pedirles ideas que se les ocurran a ellos para solucionar el problema.

Al hacer esto usted hace dos cosas muy importantes: les enseña que usted espera que sean capaces de resolver problemas y les da una oportunidad de practicar resolviendo problemas. Al principio, quizá necesite ayudarlos a proponer o inventar ideas. Más adelante, ellos podrán resolver más problemas por sí mismos.

Los niños usan amigos imaginarios para practicar sus habilidades sociales y de razonamiento.

Los juegos de fantasía o de mentiritas son mucho más comunes a esta edad. Algunas veces los niños pequeños hasta inventarán sus propios amigos imaginarios. Esto demuestra que sus cerebros se están desarrollando. Ellos tienen la habilidad de pensar en cosas que no son reales.

Para algunos niños, los amigos imaginarios sólo aparecen de vez en cuando. Para otros niños, los amigos imaginarios pudieran estar con ellos todo el tiempo y quedarse por varios años.

Tener una oportunidad de practicar sus habilidades sociales, de lenguaje y

pensamiento con un amigo imaginario puede ser bueno para su desarrollo.

Los niños pequeños que tienen amigos imaginarios tienden a interactuar mejor con otros amiguitos reales. También tienden a tener mejor habilidades de lenguaje y creatividad.

Si su pequeño tiene un amigo imaginario:

- Sea paciente. Déjelo jugar con su amigo.



- No utilice al amigo imaginario para sobornar o reconfortar a su pequeño.
- Evite hacer comentarios negativos. Esto puede hacer que su niño se sienta mal consigo mismo.

- Incluya a su amigo imaginario cuando su pequeño lo invite.
- Sígale el juego. Su niño sentirá consuelo al saber que usted acepta esta parte de su mundo imaginario.
- Deje que su niño controle la fantasía. No hable o "juegue" con el amigo imaginario a menos que su niño lo/la invite a usted a jugar.

El estrés puede ocasionar que su niño pierda interés en aprender a ir al baño.

La mayoría de los niños aprenden a ir al baño entre los 2 y 3 años de edad. Pero es muy común tener dificultades mientras aprenden a hacerlo. Algunas veces los niños que han estado yendo al baño de forma regular por un tiempo, pierden interés en hacerlo. Quizás regresen a usar pantalones entrenadores por varias semanas antes de volver a ir al baño.

Estos tipos de retrocesos son muy comunes. Durante todo su desarrollo, los niños aprenden nuevas habilidades. Ellos pudieran pasarse muchos meses desarrollando una nueva habilidad. Luego, una vez que la han aprendido,

la olvidan y empiezan a aprender cosas nuevas. Esto puede suceder con su entrenamiento para ir al baño. No reaccione de manera exagerada cuando pasen estas cosas.

Puede haber muchas diferentes razones por las cuales los niños pequeños dejan de usar el excusado:

- Su niño no quiere dejar de jugar, en especial si hay otros niños presentes.
- Ha habido un cambio significativo en su rutina como empezar a ir a una nueva escuela o guardería, o tener a un nuevo bebé en la familia.

- A su niño se le olvida que tiene que ir al baño y se acuerda cuando ya es muy tarde.
- Su niño está estresado por alguna disrupción en su vida como un divorcio o mudarse a una nueva casa.

Mantenga la calma y recuérdale a su niño a usar el baño cuando sienta que necesita hacerlo. Hacerlo sentirse culpable por los retrocesos en su desarrollo puede hacerlo sentirse aún más estresado, lo que puede hacer el proceso más lento. Recuérdale que debe hacer pausas para ir al baño mientras juega.

La mayoría de los niños pequeños necesitan una siesta de una hora que no sea próxima a su hora para acostarse.

Los niños pequeños necesitan aproximadamente entre 10 y 13 horas de sueño. Algunos niños quizás dejaron ya de tomar siestas, pero algunos otros todavía la pudieran necesitar. Usted puede saber si su niño necesita una siesta observando su comportamiento durante el día. Si su pequeño se pone de mal humor al final de la tarde, pudiera ser una señal de que necesita tomarse una siesta durante el día.

La mayoría de los niños pequeños aguantan todo el día con una siesta de aproximadamente 1 hora. Si su niño no toma siestas, tal vez a la hora de irse a la cama él esté muy cansado. Esto puede hacer más difícil que se calme y se quede dormido en la noche. Si su niño toma siestas regularmente, intente cambiar la hora de la siesta un poco más temprano.

- Acuéstelo a dormir todas las noches a la misma hora.
- Tenga una rutina constante a la hora de acostarse.
- Mantenga la habitación igual todas las noches.
- Deje que su niño tenga algún objeto con el que se sienta seguro, como una cobijita o un peluche, si lo quiere.

¿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.

33-34 Meses

Crianza Justo
a Tiempo