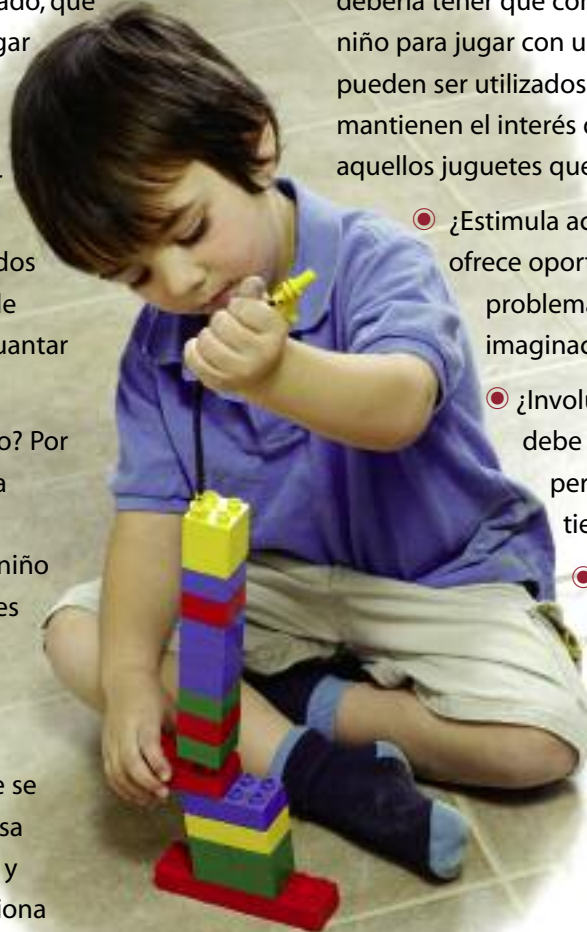


a Tiempo

Los buenos juguetes son aquellos que son seguros, durables y apropiados para la edad de su niño.

- ¿Es seguro? Cualquier juguete puede ser inseguro si se le da a un niño que no está preparado, que no tiene la edad adecuada para jugar con él, o cuando se usa de manera inadecuada.
- ¿Es divertido y capta el interés de su niño? Usted no debería tener que convencer, forzar o engañar a un niño para jugar con un buen juguete. Los juguetes que pueden ser utilizados para una variedad de propósitos mantienen el interés del niño por más tiempo que aquellos juguetes que sólo tienen un uso.
- ¿Es durable? Los juguetes van a ser maltratados, abrazados, tirados, aventados, pisados, mordidos, lavados y secados. Los juguetes que usted le compre a su niño deben poder aguantar el uso diario.
- ¿Estimula actividades creativas? ¿El juguete ofrece oportunidades para resolver problemas? ¿Deja espacio para la imaginación? ¿Enseña nuevas habilidades?
- ¿Es apropiado para la edad del niño? Por ejemplo, usted no le compraría una bicicleta de dos ruedas a un niño pequeño o un móvil de cuna a un niño que está en la primaria. Los juguetes deben poder utilizarse de muchas diferentes maneras durante un período de tiempo largo.
- ¿Involucra a otras personas? ¿El niño debe jugar solo con el juguete u otras personas pueden jugar al mismo tiempo también?
- ¿Funciona el juguete? ¿Hace lo que se supone que debe hacer? Nada causa más pérdida de interés, frustración y enojo que un juguete que no funciona como debe ser.
- ¿Puede limpiarse fácilmente? Las muñecas y los muñecos o animalitos de peluche deben ser lavables, o por lo menos deben tener ropa que pueda quitarse para lavarla con frecuencia.



Cómo pienso

- No puedo distinguir la fantasía de la realidad.
- Creo que la magia es real.
- Creo que todo lo que hay en el mundo está vivo.

Cómo me muevo

- Puedo saltar y pararme en un pie hasta por cinco segundos.
- Puedo subir y bajar las escaleras yo solito.
- Puedo patear una pelota hacia enfrente.
- La mayoría de las veces puedo atrapar una pelota que está rebotando.

Cómo me llevo con otras personas

- Todavía necesito de mucha atención, abrazos y consuelo
- Puedo entender los sentimientos de otras personas. Cuando alguien se lastima, le daré a esa persona un beso y pudiera decirle algo como "No pasa nada."
- Pregunto mucho "¿Cómo?" o "¿Por qué?"

¿Qué se siente tener 43 y 44 meses de edad?



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.

No se olvide de su pareja al balancear todas sus responsabilidades.

Usted tiene muchas responsabilidades que balancear como ser esposo(a), padre o madre, empleado(a), amigo(a), hijo o hija y voluntario(a). Muchas veces el esfuerzo que requiere cumplir con todas estas responsabilidades es demasiado y usted teme que todo se venga abajo.

Cuando la vida se vuelve estresante con demasiadas exigencias, algunas personas enfrentan el problema enfocándose solamente en un aspecto de sus vidas.

- Enfocarse más en su trabajo pudiera hacerlo(a) sentir que tiene éxito en el trabajo o enfocarse en sus niños pudiera hacerlo(a) sentir que es un gran padre o una gran madre.
- Enfocarse en una sola cosa, como sus hijos o su trabajo, pudiera hacer que usted se olvide de las necesidades que tienen otras personas importantes en su vida.



¿Su pareja se siente olvidado(a)? Tal vez usted piense que ser la persona que mantiene el hogar o ser un gran padre o una gran madre es una forma de decirle a su pareja, "Te quiero." No se sorprenda si su pareja no capta el mensaje de esta manera, y hasta sienta que a usted no le importa.

Algunas veces pudiera parecer que su pareja se preocupa por las necesidades de todos los demás antes que las de usted.

Trate de cambiar esto. Por ejemplo, cuando llegue a casa, tan pronto abra la puerta dele un beso a su pareja. Salude a su pareja antes de cargar o jugar con su mascota. Estas acciones pueden ayudar a que su pareja se sienta importante y que a usted le importa.

Enséñele a su niña lo que significa la confianza.

La confianza es importante para el sano desarrollo emocional de una niña. Los padres pueden enseñarle a su pequeña lo que es la confianza.

- Enséñele a su niña que la confianza significa que pueden confiar el uno en el otro.
- Diga: Yo confío en que tú harás las cosas bien.
- Cumpla sus promesas.
- Si no puede cumplir una promesa, explíquela a su pequeña por qué.
- Admita sus errores.
- Pida perdón cuando sea necesario.
- Siga las reglas y los límites que usted ha fijado.
- Guarde los secretos que su niña le cuente.
- Sea puntual.
- No se burle ni asuste a su niña.
- Nunca le diga, "Te voy a dejar."
- Trate de no dar excusas o pretextos.



¿La televisión ayuda o daña a su niño?

Los programas de televisión no tienen que ser “educativos” para enseñarles a los niños cosas que queremos que ellos aprendan, o cosas que tampoco queremos que aprendan.

Maneras en las que la televisión puede dañar el desarrollo de su niño:

- Los niños creen lo que ven en la pantalla. No siempre pueden distinguir entre lo que es real y lo que es fantasía. Esto puede confundir y engañar a los niños.
- Los niños se han lastimado ellos mismos y a otras personas tratando de imitar lo que ven en la televisión.
- Los niños que ven mucha televisión pueden volverse pasivos. Los niños necesitan mantenerse activos para crecer. Cuando pasan mucho tiempo enfrente de la televisión, los niños pierden oportunidades para ser creativos, usar su imaginación y estar físicamente activos.
- Los comerciales o anuncios en la televisión hacen que los niños quieran juguetes que tal vez no sean buenos para ellos y alimentos que no son nutritivos y que contienen mucha azúcar y grasas.

Maneras en las que la televisión puede ayudar en el desarrollo de su niño:

- La televisión puede ser una ventana al mundo. Puede ampliar el conocimiento e interés de los niños presentándoles:

- Cosas que nunca habían visto.
- Lugares en los que nunca habían estado.
- Personas a las que nunca habían conocido.
- Cosas que nunca habían hecho.
- La televisión puede enseñar habilidades como leer, contar, deletrear y resolver problemas.
- La televisión puede enseñarles a los niños actitudes sanas hacia ellos mismos y otras personas.
- Los niños pueden aprender en la televisión a compartir, a tener auto control y coraje.

Fije reglas y límites para su pequeño sobre la televisión:

- Permita que su niño vea solamente los programas que usted crea que son apropiados para él. Repase la guía de programación y seleccione cuáles programas usted piensa que son los mejores para que su niño vea.

- Si su niño quiere ver un programa que usted cree que no es adecuado para él. Explíquelo que es lo que a usted no le gusta del programa. Sea amable pero firme al hacer cumplir sus límites.
- Vea la televisión con su niño cuando sea posible. Si no puede sentarse a ver la televisión con él, hágale saber que usted está allí para hablar sobre el programa o responder a sus preguntas.
- Pregúntele a su niño lo que él piensa sobre diferentes programas y motíVELO a hacer preguntas. Hablen de:

- temas que surjan en los programas.
- la diferencia entre la realidad y la fantasía.
- personajes de la televisión y de cómo se parecen o en qué son diferentes a personas que ustedes conocen.
- cómo la violencia puede lastimar a personas.

(continúa en la siguiente página)



Fije reglas y límites:*(continuación de la página anterior)*

- Cuando su niño vaya de visita a otra casa, asegúrese de que los adultos en ese hogar entiendan y sepan lo que su niño puede y no puede ver en la televisión.
- Mantenga la televisión fuera de la habitación de su pequeño. Solamente déjelo ver la televisión en donde usted pueda vigilar el programa que su niño ve, como en la sala. Tener una televisión en la habitación pudiera evitar que su niño participe en actividades familiares.
- No permita que su niño vea la televisión mientras come. Aproveche este tiempo para platicar entre ustedes, enseñarle los modales en la mesa y ayudar a sus niños a aprender a comer alimentos nutritivos.
- Use la videocasetera, el reproductor de DVDs o el grabador de video digital (DVR por sus siglas en inglés). Si el programa favorito de su pequeño es a la misma hora que alguna actividad familiar, grabe el programa para verlo más tarde.
- Mantenga un diario o un registro de las horas en que su familia ve televisión, se sienta a comer, hace ejercicio y lee. Observe la cantidad de tiempo que pasan haciendo cada cosa y cambie su horario de manera que pasen el tiempo haciendo una variedad de actividades todos juntos.

Enséñele a su niña a cepillarse los dientes.

¿Sabía usted que los niños de 3½ años de edad tienen aproximadamente veinte dientes? Debido a que su niña tiene ahora dientes que chocan o se golpean entre sí, los alimentos pueden irse acumulando entre ellos.

Es hora de enseñarle a su niña cómo cepillarse los dientes.

- Haga que su pequeña use un cepillo de dientes de cabeza pequeña haciendo movimientos hacia arriba y hacia abajo hasta cepillar la boca completa. Limpiar la parte de atrás de los dientes de su pequeña puede ser difícil pero también es importante.
- Lo ideal sería cepillarnos los dientes después de cada comida, pero dos veces al día es probablemente lo más que podrá convencer a su niña de hacerlo. Haga que se cepille los dientes después de desayunar y después de la última comida por la noche para que su niña pueda acostarse con los dientes limpios.
- Elija una pasta de dientes que tenga fluoruro para reducir el deterioro de los dientes, pero use solo un poco de pasta de dientes para que su niña no trague mucho fluoruro.



Trate de motivar a su niña a cepillarse los dientes y que se interese por el cuidado de sus dientes. Esto hará el proceso mucho más fácil para los dos. Lea libros con su niña sobre los dientes:

- Just Going to the Dentist por Mercer Mayer
- Arthur's Tooth por Marc Brown
- Little Rabbit's Loose Tooth por Lucy Bates
- The Berenstain Bears Visit the Dentist por Stan & Jan Berenstain

Si su niña se resiste a cepillarse los dientes:

- Use un cepillo de dientes de baterías para facilitar el cepillado.
- Cántele su canción infantil favorita mientras se cepilla los dientes.

Esté alerta por posibles alergias a alimentos.

Aproximadamente el 6% de niños pequeños sufren de alergias a ciertos alimentos. Aunque a la mayoría de los niños se les quitan las alergias a los alimentos para cuando cumplen los tres años, a otros no. Es importante saber cómo reconocer una alergia:

- Una alegría a cierto alimento hace que el cuerpo reaccione a ese alimento como si fuera algo dañino. El sistema inmunológico activa los anticuerpos para rechazar el alimento al cual es alérgico.
- La reacción puede ser de ligera a severa, dependiendo de la alergia. Las alergias pudieran presentarse como una nariz con mocos, una erupción o sarpullido, un cosquilleo en la boca o en las áreas alrededor de la boca, hinchazón, dolor de estómago o dificultad para respirar. Algunos otros síntomas son la urticaria, erupciones en la piel, problemas para respirar, garganta cerrada, náuseas, vómito, diarrea, piel pálida, mareos o pérdida del conocimiento.

Los niños pequeños no saben cómo decir que están teniendo una reacción alérgica. Su niño pudiera decirle:

- La comida pica mucho.
- Mi lengua está caliente (o me quema).
- Siento como si algo golpeará mi lengua.
- Siento cosquilleo o quemazón en la lengua/boca.
- Siento picazón o comezón en la lengua.
- Mi boca se siente rara.



- Siento como si tuviera cabello en la lengua.
- Tengo algo atorado en mi garganta.
- Siento como si tuviera algo en la garganta.
- Siento la lengua pesada.
- Mis labios se sienten apretados.
- Siento como si tuviera bichos en mis oídos.
- Siento la garganta cerrada.
- Siento como si tuviera un chichón en la garganta.

Su niño pudiera no decir nada. Esté alerta a las señales como cuando su niño se agarra la boca o se jala o rasca la lengua. Quizás haya un cambio en su voz (pudiera tener voz rasposa o chillante) y pudiera tener dificultad para hablar. Si su niño tiene problemas para respirar o tiene síntomas que pudieran parecer una peligrosa reacción alérgica, llévelo a la sala de emergencias de un hospital o llame a su pediatra.

La leche, el huevo, el cacahuete, la soya, el trigo, las nueces de árbol (nuez, anacardos/nuez de la India), el pescado y los mariscos forman el 90% de las reacciones alérgicas en los niños. Si usted cree que su niño tiene una alergia a algún alimento, hable con su pediatra.

Los alimentos que son nutritivos para su niño están en listados en la pirámide guía de alimentos.

<http://www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html> (disponible solamente en inglés)

- **Granos** – arroz integral, galletas integrales, avena, cereales integrales así como galletas, pan, pasta, bísquets y panecillo inglés (English muffins). ¡Dele a su niño la $\frac{1}{2}$ en granos integrales!
- **Verduras** – col, lechuga, espinaca, brócoli, zanahoria, elote, papa, chícharo, pepino, ejote o judía verde, apio, tomate.
- **Frutas** – arándano, frambuesa, melón, melón dulce, kiwi, naranja, pera, fresa, sandía, manzana, plátano, puré de manzana.
 - El jugo de fruta no contiene la fibra que se encuentra en la fruta natural entera y cortada en pedacitos.
 - Sírvale a su pequeño no más de $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza (4 a 6 onzas) de jugo al día. Elija jugo 100% de fruta; revise la etiqueta nutricional para asegurarse que sea jugo natural.
 - Agregue un poco de agua al jugo de fruta. Esto ayudará a su niño a tomar más agua y hace rendir más el jugo de fruta.

<http://www.mypyramid.gov/preschoolers/Plan/fruit.html> (disponible solamente en inglés)

- **Productos lácteos** – leche, leche de soya, yogur, queso, queso de hebra, requesón, helado de yogur, pudín.
- **Carnes** – carne de res o puerco magra, pollo, pavo, pescado, frijoles, huevos y crema de cacahuete.

Los niños que se sientan a comer en familia comen alimentos más nutritivos.

Comer en familia es importante para todos. Las familias que comen juntas todos los días, o casi todos los días, consumen más nutrientes y menos grasa. Los niños que comen con sus familias tienden a comer más verduras y frutas, y menos snacks o comida no nutritiva.

Para mantener a su niña interesada en comer con la familia:

- Involúcrela en la preparación de los alimentos.
- Incluya por lo menos un alimento que le gusta a su niña para asegurarse que por lo menos comerá algo.
- Motívela a probar alimentos nuevos y varíe el color y la textura de los alimentos que sirva en la mesa. Intente darle alimentos que su niña pueda tomar con las manos y que sean crujientes.
- Deje que lo/la vea a usted y al resto de la familia disfrutar comiendo los alimentos que son nuevos para ella. A la mayoría de los niños no les gustan los alimentos la primera vez que los prueban, ellos tienen que aprender acostumbrarse al alimento. Después de un tiempo, se volverán a animar a probar algo nuevo. Después de comerlo muchas veces, los niños aprenden a tomarle gusto al alimento.
- Ayúdela a participar y platicar con la familia.

No espere que su niña tenga los mejores modales en la mesa. Ella los aprenderá de usted, así que póngale el ejemplo practicando buenos modales. Entre los 3 y 4 años, su niña podrá:

- tomar líquidos de una tacita.

- usar sus dedos para empujar alimentos a la cuchara.
- levantar alimentos con un tenedor.

Haga la hora de la comida lo más cómoda, tranquila y sin estrés posible.

- Apague la televisión y su celular y no conteste el teléfono de la casa.
- Su niña podría no mantenerse quietecita durante todo el tiempo que coman ¡y está bien! Permítale que se pare de la mesa y se ponga a hacer alguna actividad en silencio como hojear cuentos o libros.

Ayudar a su pequeña a disfrutar de alimentos nutritivos desde una temprana edad la pondrá en camino hacia una alimentación nutritiva el resto de su vida.

Ofrézcale una variedad de alimentos a su niña.

Una de las claves para una alimentación nutritiva es comer una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios. Su niña preferirá algunos alimentos sobre otros. Permítale comer los alimentos que a ella le gustan, pero también motívela a probar nuevos alimentos.

Cada grupo de alimentos ayuda a su niña a crecer sanamente.

- Los productos lácteos y las carnes proporcionan proteína. El cuerpo usa la proteína para el crecimiento.
- El calcio que proveen los productos lácteos y algunas



verduras de hoja fortalecen los huesos y los dientes.

- Las frutas cítricas proporcionan vitamina C al cuerpo, pero también proveen vitamina A al igual que las verduras verde oscuro y amarillas.
- Los panes y cereales del grupo de los granos proveen minerales y vitaminas. Este grupo de alimentos y los cereales fortificados con hierro también le proporcionan a su niña el hierro que necesita.

Los niños se deshidratan muy fácilmente, así que asegúrese de darles suficiente agua para tomar.

Planear las comidas que preparará le ayuda a asegurarse que incluirá una variedad de alimentos.

- Trate de seguir el plan. Substituya alimentos por otros dentro del mismo grupo alimenticio.
- Además de las tres comidas al día, los niños necesitan un snack o refrigerio nutritivo entre las comidas.
- Entre más pueda organizar el horario de alimentación de su niña es mejor, ya que los niños a esta edad están acostumbrados a una rutina fija.

La actividad física ayuda a los niños a manejar el estrés.

Cuando los niños juegan activamente usan sus músculos más grandes y pueden relajarse y divertirse.

- Dele a su niño todos los días oportunidades para jugar activamente.
- Si no cuenta con el suficiente espacio en su casa para que su niño juegue activamente, busque un lugar cercano donde haya el suficiente espacio como un parque.



¿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.