

a Tiempo



Las tareas del hogar ayudan a su pequeño a aprender responsabilidades.

- La mayoría de los padres creen que poner a sus niños a hacer tareas en el hogar es una buena manera de enseñarles lo que es la responsabilidad.
- Aun cuando los padres no involucren a sus niños en las tareas del hogar, ¡creen que deberían hacerlo!
- Algunas veces los padres creen que es más fácil y rápido terminar las tareas del hogar mientras su niño toma su siesta o piensan que la niñez es para jugar no para trabajar o hacer tareas del hogar.
- Si usted quiere que su niño valore lo que es ayudar con las tareas del hogar, empiece a involucrarlo en las tareas cuando muestre interés en hacerlo y esto, por lo general, es a temprana edad.

Los niños pequeños se ofrecerán a ayudar con las tareas del hogar.

- Cuando los padres dicen algo como, "Mira nada más todos esos papeles," los niños los recogerán o acomodarán.
- Los padres deben dejar que su niño haga la tarea del hogar en lugar de meterse y hacerlo por sí mismos o corregir lo que su niño hizo.
- Los niños pudieran no entender por qué algo tiene que hacerse, pero están ansiosos y dispuestos a ayudar.
- Una sonrisa o un abrazo es por lo general toda la motivación que se necesita.
- Al ir creciendo, sus niños se ofrecen a ayudar con menos frecuencia. Así que es una buena idea empezar lo antes posible.

¿Qué se siente tener 45 y 46 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.

Cómo pienso

- Me gusta hacer las cosas “por mí mismo”.
- Puedo razonar y comprender las cosas. Sé que cuatro velitas en un pastel de cumpleaños significa que tienes 4 años de edad.
- Entiendo el pasado, presente y futuro. Entiendo lo que significa mañana.
- Aprendo observando a mis papás y a otros adultos, pero no entiendo el peligro que existe en algunas de las cosas que hacen los adultos, como encender cerillos.

Cómo me muevo

- Me puedo vestir solito, pero me pudiera poner la camiseta al revés.
- Me gusta usar ropa sin broches ni botones.
- Puedo lavarme las manos y cepillarme los dientes.
- Dibujo figuras como círculos y cuadrados.
- Me gusta dibujar a mi familia.

Cómo me llevo con otras person

- Puedo esperar mi turno y compartir algunas veces.
- Probablemente tenga un amiguito especial con el que juego.
- No me gusta cuando me dices lo que tengo que hacer.
- Me encanta celebrar la navidad y otros días festivos y me gusta ayudar a decorar la casa.

Sea paciente y comprensivo(a) si su niña moja la cama durante la noche. **Enséñele a su niño las reglas de seguridad para los cerillos y cables eléctricos.**

Mojar la cama durante la noche es muy común en los niños pequeños.

- Dejar de mojar la cama durante la noche generalmente pasa un año después de que los niños dejan de orinarse durante el día.
- Los niños tienen el doble de probabilidades de mojar la cama que las niñas.
- Los niños tienen más probabilidad de mojar la cama si alguno de sus padres también mojaba la cama cuando era pequeño.
- El hábito de mojar la cama en niños pequeños generalmente desaparece por sí solo.

La paciencia y la comprensión es lo mejor que usted puede ofrecerle a los niños pequeños que mojan la cama. Al ir creciendo su niña, el hábito de mojar la cama irá desapareciendo. Hasta que esto suceda, usted puede intentar hacer lo siguiente:

- Recuérdela a su niña ir al baño antes de acostarse.
- Proteja el colchón con una funda de plástico a prueba de agua.
- Los niños necesitan tomar líquidos diariamente para su crecimiento y desarrollo, pero sólo deles una cantidad pequeña de agua antes de dormir.
- Cuando su niña moje la cama demasiado, póngale "ropa interior" desechable para evitar mojar y ensuciar las sábanas y la ropa de su niña.

No se sabe mucho del por qué los niños mojan la cama. Lo que sí se sabe es que los niños que mojan la cama durante la noche tienen dos cosas en común:

- Necesitan orinar o ir al baño durante la noche.
- No se despiertan cuando tienen que ir al baño.

Recuerde que su niña no hace esto a propósito. A los niños no les gusta sentirse incómodos o que se burlen de ellos porque mojan la cama.



Los niños aprenden observando a los adultos. Esto puede ser un problema cuando se trata de seguridad. Su niño lo/la verá usar herramientas eléctricas y querrá hacer lo mismo. Su pequeño lo/la verá enchufar cables eléctricos, encender cerillos y tomar medicinas. Su niño querrá imitarlo(a), pero no entenderá los peligros.

La curiosidad de un niño pequeño puede guiarlo hasta el botiquín de las medicinas para ver las botellitas y las

pastillitas de colores. Su niño pudiera subirse a un banquito para alcanzar los cerillos en el mostrador de la cocina. Esto lo hace simplemente siendo curioso, no "malo".

¿Qué pueden hacer los padres para prevenir accidentes?

- Guarde materiales peligrosos fuera del alcance de los niños en gabinetes con candado o seguro.
- Explíquela a su niño por qué no debe tocar ciertas cosas. "Estos cerillos sólo los puedo usar yo. Te pueden quemar y hacer daño." "No jugamos con cuchillos. Podrían cortarte o lastimarte."
- Enséñele las reglas de seguridad. "Me puedes ayudar a aspirar, pero yo enchufo la aspiradora."
- Muéstrela a su niño que usted también sigue las reglas de seguridad. Dé un buen ejemplo. Tape los productos de limpieza y guárdelos fuera del alcance de su niño después de cada uso. Póngase el cinturón de seguridad cada vez que se suba al auto. Desenchufe los cables eléctricos agarrándolos del enchufe, no jale ni estire el cordón.
- Vigile a su niño con frecuencia. Asegúrese de saber en dónde está su pequeño todo el tiempo.

Los niños en edad preescolar pudieran tener “accidentes” durante el día.

Usted pensaba que su niña podía ir al baño, pero ahora está teniendo accidentes. ¿Qué está pasando?

- Orinarse durante el día es común entre los niños en edad preescolar.
- La emoción y el interés por usar el baño se ha ido disminuyendo poco a poco.
- Usar el baño podría no parecer tan importante como jugar con sus amiguitos o terminar de leer un cuento.
- Los niños pudieran tratar de “aguantarse” demasiado y terminan mojándose los pantalones.
- Reírse demasiado o estar muy emocionada puede también ocasionar accidentes.

Situaciones estresantes — como cambiarse a una nueva casa o el nacimiento de una hermanita o un hermanito nuevo, podrían resultar en accidentes. Causas físicas (como infección del tracto urinario) también pudieran provocar accidentes durante el día.

Después de que su pediatra descarte algún problema médico — estas son algunas maneras para prevenir accidentes.

- Pídale a su niña que vaya al baño cada 2 horas.
- Recuérdele a su niña ir al baño antes de subirse al auto o a un camión/autobús.
- Si usted ve las señales de que su niña se está “aguantando”, como cuando se retuerce o se toca sus partes privadas, llévela al baño de inmediato.
- Elija ropa que sea fácil de quitar para su niña.
- Los baños públicos pudieran darle miedo. Quédese con su pequeña y ayúdela a sentirse cómoda.

No ignore la ropa mojada cuando su pequeña tenga un accidente.

- La piel de su niña pudiera irritarse rápidamente por la ropa mojada y la orina.
- Ayude a su niña a cambiarse de ropa sin regaños ni castigos.
- Su niña no se orina a propósito. Ella quiere evitar este tipo de accidentes tanto como usted.

Su niña quiere vestirse ella sola.

Aprender a vestirse sin que usted la ayude podría tomar mucho más tiempo y práctica de la que usted espera. Tal vez le desespere al principio. Se necesita mucha paciencia cuando los niños están aprendiendo una nueva habilidad.

Usted puede ofrecerle a su pequeña oportunidades para que pueda practicar a vestirse sola. Las muñecas y juguetes de tela pueden ayudarle a practicar con los botones, broches y cremalleras o cierres. Jugar a disfrazarse le da la oportunidad de ponerse ropa sin estar presionada.

Motive a su niña a intentar vestirse, aun cuando no se ponga todo correctamente. Si se pone los zapatos al revés, haga un comentario sobre su intento de ponerse los zapatos antes de criticar o indicarle que se los puso al revés.

En lugar de elegir la ropa que va a ponerse su niña, ayúdela a elegir su ropa la noche anterior. Usted y su pequeña pueden fijar algunas reglas como:

- Se deben poner zapatos cuando salgan de la casa.
- La ropa interior se debe cambiar todos los días.

Acomode la ropa de su niña de manera que ella pueda alcanzarla ya sea instalando una barra más baja en el clóset o poniendo la ropa en los cajones más bajos. Usted puede evitar que su niña elija ropa que no es apropiada, como una blusa sin manga y unos shorts en el invierno, poniendo ese tipo de ropa fuera del alcance de su pequeña.

Los colores o combinaciones que su niña escogerá podrían sorprenderlo(a). Está bien dejarla elegir la ropa que se quiere poner, siempre y cuando sea adecuada para el clima. Esta es sólo otra forma en la que su niña trata de ser independiente. Hágale saber que hay ocasiones, como en navidad o eventos especiales, en los que usted tendrá la última palabra sobre la ropa que se pondrá.



¡Ayude a su niño a entusiasmarse por aprender!

Cuando los padres dedican unos minutos a juegos de aprendizaje con sus niños, puede ser divertido para todos. ¿Qué es exactamente lo que hacen los padres que crían a los niños más listos? Los padres que son buenos maestros hacen lo siguiente:

- **Dejan que el niño haga las cosas por sí mismo.** Le dan más tiempo al niño para que trabaje a su propio ritmo. No tratan de mostrarle al niño la forma correcta de hacer las cosas. Ayudan al niño, pero sólo cuando el pequeño realmente lo necesita.
- **Dan consejos sobre solución de problemas en general.** Dicen cosas como, "Encuentra la pieza que debe ir en la esquina" o "Intenta con otra pieza", en lugar de decir "Esta es la pieza que va aquí." Le dan al niño una pista en lugar de darle la solución al problema. El niño es quien resuelve el problema o encuentra la solución.
- **Le dan al niño tareas que él puede hacer.**
- **Algunas tareas son demasiado grandes o difíciles para un niño.** Divida la tarea en pasos más pequeños que el niño pueda hacer. Por ejemplo, en lugar de sólo decirle a su niño que limpie su cuarto, usted podría decirle que el primer paso es levantar toda la ropa del piso, y luego el siguiente paso es levantar los juguetes.
- **Dan consejos en forma de preguntas.** Dicen algo como "¿Cuál de estas piezas es larga como esta?" en lugar de "Esta pieza es la que sigue." Las preguntas motivan al niño a razonar y pensar y le enseñan a saber qué preguntas debe hacerse a sí mismo para poder resolver un problema.
- **Le dicen al niño lo que está haciendo bien,** en lugar de decirle lo que está haciendo mal. Estos padres "sorprenden a su niño haciendo algo bien."
- **Expanden el lenguaje de su niño.** Si el niño toma una pieza del rompecabezas y dice "azúl", los padres podrían incrementar el vocabulario del niño diciendo "Sí, es azúl claro y tiene la forma de un plátano." Los padres también hacen preguntas. "¿Qué tipo de azúl es?" "Observa su forma. ¿A qué se parece?" o "¿A qué te recuerda?"



Lea con su pequeño todos los días.

- Encuentre un lugar y una hora especial para leer juntos. El lugar pudiera ser el sofá de la sala o una silla especial en el patio de la casa.
- La hora reservada para leer podría ser antes de cenar o antes de ir a dormir.
- La lectura puede ayudar a su niño a relajarse antes de ir a dormir o cuando está muy emocionado.

Cuando lean, deje que su niño:

- Le ayude a elegir el cuento o libro que leerán.
- Se siente junto a usted.
- Hable de lo que ve en la portada del cuento o libro.
- Adivine lo que pasará más adelante en la historia.
- Nombre o apunte algunas cosas en las páginas y observe las fotografías.
- Lo/la oiga cambiar su tono de voz de bajo a fuerte.
- Aprenda palabras o nombres de cosas nuevas.
- Relacione cosas que suceden en el cuento con la vida real.
- Haga preguntas y participe en la conversación.
- Le diga qué sucederá al final de la historia.
- Le cuente la historia o pretenda que puede leer.

Lleve a los niños pequeños a la biblioteca. Muéstrole en dónde están los libros o cuentos con dibujos para niños pequeños. Déjelos escoger algunos libros o cuentos para llevarse a casa y leer. Usar libros de la biblioteca puede convertirse en un buen hábito para toda su vida.

Los niños necesitan comer granos, verduras, frutas, productos lácteos y proteína para crecer sanos.

Entre los 2 y 5 años de edad su niño aumentará entre 4 y 7 libras y crecerá entre 2 y 4 pulgadas. Su pequeño está creciendo tan rápido que es importante darle los alimentos nutritivos que su cuerpo necesita.

El Plan MiPirámide para Niños en Edad Preescolar www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html (disponible solamente en inglés) menciona los alimentos que los niños entre 2 y 5 años de edad deben consumir en su dieta diaria:

- **3 a 4 onzas de granos** — una onza es 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal seco o 1/2 taza de arroz cocido, pasta o cereal — ¡dele a su niño la 1/2 en granos integrales!
- **1 a 1 1/2 tazas de verduras** — una taza de verduras pudiera ser 1 taza de verduras crudas o cocidas cortadas en pedacitos o 1 batata/camote mediano.
- **1 taza de fruta** — una taza de fruta pudiera ser 1 manzana o pera chica, 1 taza de fruta en lata o 1 1/2 taza de fruta seca.
- **2 tazas de productos lácteos** — una taza de productos lácteos pudiera ser 1 taza de leche o yogur o 1 1/2 onza de queso cheddar.
- **2 a 3 onzas de carne y frijoles** — una onza de carne es una onza de carne magra cocida, pollo o pescado, 1/2 taza de frijoles secos cocidos, 1 huevo o 1 cucharada de crema de cacahuate.

Los niños de 3 y 4 años de edad necesitan cantidades más pequeñas que los niños de 5 y 6 años. Empiece con porciones pequeñas y deje que su niño se sirva más si así lo desea. Deje que su niño decida cuánto quiere comer.

Distribuya porciones de los grupos alimenticios en el desayuno, la comida y la cena. Los niños pequeños también necesitan refrigerios o snacks entre comidas. Asegúrese de que al final del día su pequeño haya comido alimentos de los cinco grupos alimenticios.

Por ejemplo, un menú diario podría ser más o menos así:

Desayuno: Cereal, leche, fruta.

Refrigerio/snack: Galletas integrales

Comida o almuerzo: Rebanadas de pan con crema de cacahuate, palitos de zanahoria, leche.

Refrigerio/snack: Una manzana

Cena: Carne magra (como pollo), brócoli, duraznos, leche.

No se preocupe si la cantidad de los alimentos que su niño come varía en cada comida o de un día a otro. Esto es normal.

Con su ayuda, él comerá la cantidad adecuada para satisfacer sus necesidades nutricionales.





Haga el tiempo en pareja una prioridad.

Los padres pudieran sentirse abrumados y cansados. Esto está destinado a afectar la vida en pareja. Es difícil encontrar el tiempo para tener intimidad con su pareja cuando hay tanto por hacer. Quizás ustedes estén acostumbrados a acurrucarse y tener relaciones sexuales al despertarse por las mañanas, pero su pequeña pudiera tener otra idea. En las noches es casi imposible acostarse en la cama sin quedarse dormidos.

Es posible que los padres tengan una vida en pareja satisfactoria, pero necesitarán de un poco de planeación en lugar de esperar a que las cosas pasen espontáneamente. Fijar una hora para tener intimidad y relaciones sexuales podría ayudar. Pídale a una amiga o un amigo que lleve a su niña a dar un paseo mientras que usted y su pareja disfrutan de un tiempo en privado y sin interrupciones.

Mantenga la sensualidad en su relación. Dense masajes el uno al otro. Acurrúquense y abrázense mientras le dice a su pareja lo que usted piensa que es especial en su relación. Compártale una fantasía que usted haya tenido con su pareja.

Estas son algunas otras ideas para tener un momento íntimo en donde ambos puedan conectarse entre sí:

- Escuchen "su" canción juntos.
- Prenda velas aromáticas.
- Escriba mensajes personales en una nota y déjelos en el espejo del baño para que su pareja los vea.
- Encuéntrense en el pasillo de la casa para darse un beso de 10 segundos.

Además de planear los momentos privados y a solas, usted podría hacer un esfuerzo para que la ternura, el romance, la pasión y el entusiasmo regresen a su vida en pareja. Hablar con y escuchar a su pareja puede ser un buen comienzo. Intente iniciar una conversación utilizando las siguientes frases:

- Me siento amado(a) y querido(a) cuando tú...
- Me siento muy cerca de ti cuando... o Siento tu cercanía cuando...

Los rituales familiares son como un pegamento en la familia.

¿Tiene tradiciones especiales en su familia, como un tipo de comida favorita para una cena de cumpleaños, actividades especiales para el Día de Acción de Gracias o Navidad, o una actividad religiosa tradicional? Estas tradiciones especiales unen a la familia y dejan en la familia recuerdos felices.

A su pequeño le encanta celebrar las navidades o días festivos. Planee momentos especiales con la familia los cuales su niño pueda anhelar y desear que lleguen. Déjelo ayudar a preparar el evento. Decorar la casa o mesa para la cena de Acción de Gracias o hacer el regalo para el cumpleaños de abuelita son proyectos que su niño de seguro recordará cuando crezca.

Estas tradiciones familiares son como el pegamento de la familia, nos unen y forman lazos estrechos. Nos ayudan a entender quiénes somos y de dónde venimos. Este sentimiento de seguridad es muy importante para su niño.

¿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.