

Crianza Justo

53-54 Meses



a Tiempo

¡Siga creciendo!



Como padre o madre, usted se preocupa por el crecimiento y bienestar de su pequeño, pero es importante también pensar en su propio crecimiento y bienestar. El crecimiento personal como padre o madre le ayuda a manejar el estrés y a tomar decisiones que ayudarán a su niño a crecer y sentirse amado.

- Aprenda sobre el desarrollo infantil para que pueda criar a su pequeño con expectativas positivas y realistas.
- Desarrolle un enfoque positivo en la crianza de su niño y busque cosas por las cuales agradecer cada día.

- Desarrolle hábitos saludables que se transmitirán a su niño como hablar amablemente, ser paciente, dormir lo suficiente y comer nutritivamente.
- Maneje los conflictos de manera positiva hablándolos con su pareja y otras personas que son importantes para usted.
- Incremente su red de apoyo social. Encuentre a otras personas, como grupos para padres, amigos o familiares, que le puedan ofrecer ayuda, comprensión y consejos.
- Considere sus propias experiencias que pudieran afectar la manera en que usted cría a su niño. Aprenda cómo maltratos o abuso que usted haya sufrido en el pasado pudieran estar afectando la forma en que cría a su pequeño.

- La depresión puede hacer que los problemas cotidianos en la crianza y cuidado de su niño se vuelvan insostenibles. Si usted es propenso a deprimirse, busque ayuda médica y obtenga ayuda social para manejar los problemas en la crianza de sus niños.
- ¡Lea! Encuentre libros que lo/la ayuden a relajarse y libros que ayuden a responder algunas de sus preguntas sobre desarrollo personal y la maternidad o paternidad.

¿Qué se siente tener 53 y 54 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 me muevo

- Puedo subir y bajar las escaleras sin ayuda, alternando los pies.
- Puedo hacer rebotar una pelota grande.
- Puedo escribir algunas letras en mayúscula.
- Puedo ponerme los calcetines y los zapatos.s.

Cómo me llevo con otras personas

- Disfruto mucho simulando situaciones.
- Me gusta poner y recoger la mesa.
- Juego e interactúo con otros niños.
- Puedo hablar bastante bien por teléfono.
- Puedo hablar de lo que me hace enojar.
- Mi individualidad y mis rasgos se están volviendo más claros.
- Pudiera tener pesadillas.
- A veces les tengo miedo a los monstruos y otras cosas imaginarias.

Cómo pienso y aprendo

- Puedo señalar y nombrar de cuatro a seis colores.
- Puedo agrupar fotografías de objetos similares.
- Dibujo, nombro y describo fotografías o dibujos.
- Me gusta ver fotografías en los libros.
- Puedo encontrar cosas que se parecen y que son diferentes en fotografías.
- Puedo escuchar historias largas, pero tal vez confunda los hechos.
- Hago preguntas de ¿cuándo? ¿cómo? y ¿por qué?

La inteligencia emocional es estar consciente de los sentimientos.

En lugar de preguntar “¿Qué tan inteligente eres?” a una niña, una mejor pregunta sería “¿Cómo eres inteligente?” La inteligencia viene en diferentes variedades, de habilidad atlética a expresión musical, y las personas son inteligentes en diferentes maneras

La inteligencia emocional es un tipo de inteligencia social. Guía nuestro pensamiento y acciones.

La inteligencia emocional, también conocida como “IE”, es:

- Estar consciente de nuestros sentimientos y los de otras personas.
- Entender la influencia de los sentimientos en nosotros mismos.
- Manejar las emociones de forma positiva y significativa.
- Reconocer, entender y elegir cómo nos sentimos, pensamos o actuamos.
- Ser capaz de relacionarse e interactuar con otras personas.
- Expresar sentimientos desde amor hasta enojo o confianza.

Fomente la inteligencia emocional de su niña y cultive o alimente su:

- Conciencia a las emociones y sentimientos.
- Conciencia a cómo las emociones afectan su toma de decisiones.
- Habilidad para manejar sus sentimientos de ansiedad, angustia y enojo.
- Habilidad para controlar sus impulsos emocionales.
- Conciencia hacia los sentimientos de otras personas.
- Habilidad para manejar intercambios emocionales con otras personas.
- Empatía y comprensión para otras personas.

El corazón del aprendizaje es el cerebro de su niño.

El desarrollo del cerebro y las conexiones de aprendizaje en el cerebro son la parte principal para el aprendizaje de los niños pequeños. Los padres fomentan el sano desarrollo del cerebro y el aprendizaje de un niño al establecer un ambiente seguro y predecible. Para crear este tipo de ambiente:

- Responda con cariño y rapidez cuando su niño le dé señales o le indique que necesita apoyo y atención. Los niños pequeños no siempre pueden usar palabras para comunicar lo que necesitan o quieren, pero dan señales en los sonidos que hacen, la forma en que se mueven, sus expresiones faciales, o la forma en que buscan o evitan el contacto con otras personas. Por ejemplo, un niño de 4 años de edad pudiera venir corriendo hacia usted con los brazos extendidos hacia arriba para que lo carguen.
- Los niños se sienten seguros cuando los padres leen estas señales y tratan de responder con sensibilidad. Al responder a estas señales con cariño y rapidez usted está estableciendo las conexiones en el cerebro que permitirán que los niños confíen y exploren el mundo a su alrededor.

- Abraze, toque y acurrúquese con su niño. El ser tocado ayuda a los niños a sentirse seguros. El ser tocado es importante para los niños pequeños que necesitan el consuelo que les da un abrazo, una caricia o un choque de manos. Los niños que no reciben contacto físico y amoroso se pierden el afecto que los ayuda a formar el sentido de la confianza con otras personas. Cargue a sus niños en su regazo, abrácelos varias veces al día o acurrúquelos antes de ir a dormir. Deles el afecto que necesitan.



¿Cómo puede ser usted un sano ejemplo?



Los niños aprenden hábitos alimenticios de sus padres. Estos hábitos pueden ser positivos o negativos. Los padres que consumen una variedad de alimentos nutritivos con sus niños en las comidas o en los snacks o refrigerios les ponen un buen ejemplo. Las siguientes sugerencias pueden ayudar a guiar a los niños a adquirir hábitos alimenticios saludables:

- Prepare una variedad de alimentos todos los días. Cuando su niña ve a la familia disfrutando de diferentes tipos de alimentos, a ella finalmente le entrará la suficiente curiosidad para probar alguno.
- Sea paciente al intentar que a los niños les guste un alimento nuevo. La primera vez que usted sirva brócoli su niña quizás sólo lo mire. La segunda vez quizás lo mire y lo huela. La tercera vez pudiera cortarlo y tocarlo.
- Sólo asegúrese de seguir sirviéndolo de vez en cuando y deje que su pequeña “científica” haga el descubrimiento cuando ella está lista.
- Tenga momentos para comidas y refrigerios regulares con las que su niña pueda contar. Sirva solamente alimentos nutritivos para que cualquiera que ella elija sea algo sano. Mantenga los snacks o refrigerios no nutritivos y altos en calorías fuera de su casa.
- No se convierta en un cocinero o una cocinera de comida rápida para su niña. Planee comidas nutritivas y atractivas y espere que todos en la familia prueben los alimentos nuevos a su propio ritmo. Siempre sirva una de las verduras favoritas, un tipo de pan o fruta junto con los nuevos alimentos para que su niña tenga algo que comer aun cuando decida no probar el platillo principal.
- Si falta tiempo para que se sirva la cena y su niña tiene hambre, tenga a la mano un pedazo de fruta o verdura fresca para darle. Otras ideas podrían ser sopas, ensaladas, palitos de fruta o galletas saladas y queso.
- Cuando sea posible incluya a los niños al plantar, comprar y preparar los alimentos.
- Deje que su pequeña haga lo más que pueda por ella misma.
- A los niños les gustan los alimentos separados más que las mezclas de alimentos por que pueden ver qué es lo que están comiendo.
- Las familias sanas comparten comidas familiares. Cuando todos los miembros de la familia comparten historias graciosas y celebran sus tradiciones en la mesa, esto crea recuerdos felices. Desarrollar momentos de comida alegres es mucho más importante que forzar a su niña a comerse los chícharos.

Reduzca el estrés de su pequeña siendo amable y dándole consuelo.



Demasiado estrés a esta temprana edad puede hacerles daño a los niños. El estrés y el trauma pueden causar

que se produzcan altos niveles de cortisol, un químico del cerebro. Esto puede destruir células del cerebro, reducir el número de conexiones en ciertas partes del cerebro, y causar que algunas partes del cerebro que controlan las emociones sean más pequeñas de lo normal.

Los niños que sufren de altos niveles de estrés o de abuso pudieran reaccionar a estos cambios químicos en el cerebro mostrando miedo, un alto nivel de excitación y ansiedad, y teniendo dificultad para quedarse calmados y en control.

Los padres pueden evitar este estrés haciendo lo siguiente:

- Ofreciendo juguetes y un ambiente de juego seguro y revisando que se encuentren seguros.
- Dando consuelo y reconfortando a los niños cuando estén enfermos o teniendo algún tipo de estrés.
- Reduciendo su propio estrés y siendo amable con los niños.
- Protegiendo a los niños de personas que pudieran ser potencialmente abusivas.

Por ejemplo, los niños que tienen fiebre podrían ponerse nerviosos y ansiosos. En lugar de dejarlos que se duerman solos, llévelos a dormir con usted a su habitación o acuéstelos junto a su cama si es necesario y deles medicinas, consuelo y cuidados según lo necesiten. Tranquilícelos diciéndoles que todo va a estar bien y ayúdelos a sentirse seguros.

Las parejas que juegan juntas, permanecen juntas.

Cuidar de un niño pequeño absorbe mucho tiempo. Como padre o madre, usted podría encontrar que tiene menos tiempo para hacer sus propias cosas. Esto pudiera incluir estar físicamente activo(a). Salir a correr o jugar fútbol pudiera ser difícil sin la adecuada planeación.

- Hacer actividad física de manera regular es bueno para usted por que incrementa su buena forma física y puede ayudarle a verse y sentirse mejor. Hacer ejercicio regularmente es una excelente manera de manejar el estrés.
- Si le es difícil encontrar tiempo para hacer ejercicio, consiga equipo para hacer ejercicio que usted pueda usar en su casa.
- Otra opción sería turnarse con su pareja para cuidar de su niño mientras la otra persona hace ejercicio o va al gimnasio. Tal vez encuentre que un tiempo a solas hará el tiempo que pasen juntos mucho más divertido.
- Tal vez a usted le guste combinar actividades sociales y físicas. Salir con su pequeño a andar en bicicleta o caminar les da la oportunidad de pasar tiempo juntos. Si su pareja prefiere correr y usted

no, intenten andar en bicicleta a un ritmo más lento y háganlo juntos. Participen con otros padres en un grupo de ejercicio.

Las parejas que juegan juntas permanecen juntas. Intente estas ideas para mantenerse activo(a):

- Caminar
- Bailar
- Nadar
- Andar en bicicleta
- Jardinería
- Volar papalotes, tirar discos o saltar la cuerda.

Tenga cuidado de no sobre estimular a su niño.

Algunos padres se preocupan demasiado del desarrollo del cerebro de su niño que compran juguetes educativos, videos, computadoras y material de lenguaje demasiado caros.

- ¿Qué es lo que las investigaciones recomiendan? Ahorre su dinero.
- Demasiadas experiencias nuevas o demasiada estimulación puede causarle estrés a su niño y dañar su desarrollo.
- Los niños necesitan libertad para explorar a su propio ritmo y no que lo presionen con altos niveles de estimulación como ver televisión o videos educativos.

El cerebro se desarrolla a través de experiencias prácticas durante la vida, pero el estrés puede limitar este desarrollo.

Observe las señales de su niño para saber cuándo se está sintiendo demasiado estresado o sobre excitado. Si se sienten así, los niños:

- evadirán a otras personas
- se alejarán
- se cubrirán la cara con sus manos
- llorarán
- se enojarán
- se frustrarán

Cuando usted vea este tipo de comportamiento, tome medidas para reducir la estimulación y calmar a su niño. Por ejemplo, si juegan juntos o le hace cosquillitas, ¿qué hace su niño? ¿Deja de sonreír, de reírse, se enoja, o se aleja? Estas acciones pueden ser una señal de sobre estimulación. Intente abrazarlo con cariño en lugar de hacerle cosquillas, o intenten un juego más tranquilo.



Intente estos 12 consejos para sacar el mayor provecho al leer con su niña.

Cuando le lea a una niña pequeña, elija libros con dibujos y fotografías o con temas que su niña disfrute. Lea solo mientras su niña muestre interés.

- Deje que su niña escoja el libro a leer.
- Deje que su niña se siente junto a usted.
- Hable con su pequeña de lo que ve en la portada del libro.
- Lea lo suficientemente despacio para que su niña le pueda hacer preguntas y participe.

- Pídale a su niña que nombre o apunte hacia algo en la página.
- Hágale preguntas de "¿qué, cuándo, por qué y cómo?"
- Cambie el tono de su voz, de bajito a fuerte, mientras lee.
- Ayude a su niña a aprender nuevas palabras y los nombres de las cosas.
- Pregúntele a su niña si sabe qué sigue en la historia.
- Ayude a su niña a relacionar cosas de la historia con la vida real.
- Al final del libro, pregúntele a su niña que sucedió en la historia.

- Deje que su niña le cuente la historia o pretenda leer.
- Fije una hora regular para leer cuentos o historias con su niña.
- Diviértanse y disfruten leer juntas para que su niña pueda enamorarse de los libros y la idea de leer.

Cuando los padres leen en voz alta con sus niños pequeños, ellos aprenden nuevas palabras. Los niños a los que se les lee tienen un buen inicio para ser grandes lectores en la escuela.

Los programas de aprendizaje temprano crean actitudes hacia el aprendizaje para toda su vida.

Los programas de cuidado infantil y preescolar afectan a los niños tanto como el trabajo afecta a los adultos. Pasar un tiempo agradable y con éxito en la escuela puede preparar a los niños para una actitud positiva hacia la educación que les durará toda la vida. Si su niño asiste a la escuela preescolar, haga todo lo posible por ayudarlo a tener días exitosos:

- Hable con su niño sobre lo que pasa en la escuela como escuchar a la maestra, salir a jugar al patio, jugar en grupos, cuidar el equipo y materiales de la escuela e ir al baño de la escuela. Aunque probablemente su maestra ya le haya explicado estas cosas, a su niño se le pudieron haber olvidado. Usted puede repetírselas de nuevo.
- Mantenga una actitud positiva sobre la escuela. Su entusiasmo y sentimientos positivos se le contagiarán. Si usted tiene ansiedad por la experiencia que pasará en la escuela, su niño lo sentirá. Hable con otro adulto sobre sus



sentimientos y trate de solucionarlos para que pueda sentirse de manera positiva sobre la escuela junto con su niño.

- Escuche. Ayude a su niño a tener el hábito de contarle casi todo lo que pasa en la escuela. Usted podrá identificar mejor las fuentes de estrés de su niño y la ventana de comunicación permanecerá abierta durante todo el tiempo que su niño esté en la escuela.
- Conozca a la maestra de su niño y su escuela. Averigüe qué métodos de enseñanza y aprendizaje usa su maestra con su niño.
- Proporcione a la maestra información útil acerca de su niño. Las maestras aprecian tener informa-

ción sobre los hábitos, lo que le gusta y lo que no le gusta a su niño.

- Organice las experiencias que más pueda en donde su niño pueda tener éxito. Usted es el/la mejor juez para determinar cuándo su pequeño está listo para un nuevo desafío como andar en bicicleta, treparse a un árbol o habilidades de pensamiento.

Motive a su niño a intentar experiencias nuevas cuando esté listo.

- Asegúrese de hacerle saber a su niño que está bien fallar en algo y volverlo a intentar. Tarde o temprano su niño hará algo que decepcione a su maestra o a usted, como mojarse los pantalones en la escuela o pegarle a otro niño. Cualquier fracaso o decepción duele. Ayúdelo a manejar la situación hablando de lo que sucedió y preguntándole qué puede hacer para prevenir esto en el futuro.
- Si le preocupa su niño, hable con su maestra. Pídale sugerencias sobre qué hacer en su casa para ayudarlo.
- Si tiene el tiempo y la flexibilidad, ofrézcale ayudarla en el salón de clases por unas horas a la semana. De esta manera usted puede observar cómo se comporta su niño fuera de casa.

Las pistolas son un peligro para los niños pequeños.

Las armas de fuego causan heridas y la muerte en los niños.

- Si usted tiene pistolas, manténgalas sin cargar y bajo llave fuera del alcance de los niños.
- Guarde bajo llave toda la munición en un lugar aparte y enséñeles a los niños que las armas de fuego no son juguetes.
- Nunca deje que los niños pequeños jueguen con juguetes de disparo como las pistolas de postas, dardos o cualquier tipo de juguete que explote.

Los padres solteros o las madres solteras pueden criar a niños equilibrados.

¿Está usted criando a sus niños solo(a)?

Quizás su familia sea una familia monoparental debido a una muerte, divorcio o adopción o tal vez nunca se ha casado. Cualquiera que sea su situación, usted puede criar a niños equilibrados y felices.

Cada familia es diferente. Las familias tienen diferentes valores, metas y maneras de hacer las cosas. El éxito de cualquier familia depende de cómo se manejan los desafíos y retos de la vida. Muchas madres solteras o padres solteros reconocen que algunas veces necesitan ayuda. Ellos/Ellas le piden ayuda cuando la necesitan a los miembros de su familia, a los vecinos, amigos, o maestros.

¿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.