

# Crianza Justo

59-60 Meses



# a Tiempo



## Su niño está empezando a formar nuevas relaciones.

Su pequeño de 5 años está entrando a un período de descubrimiento al empezar a jugar con más niños.

- Sus compañeritos se volverán importantes al pasar más tiempo con ellos y menos tiempo con la familia.
- Los compañeritos de su misma edad les dan a los niños una oportunidad de medir sus habilidades en relación a otros niños. Sin embargo, su hogar y familia todavía son muy importantes para su niño. Ellos proveen un sentimiento de seguridad y un lugar en donde los niños saben qué se espera de ellos.
- La familia es en donde los niños se sienten valorados y pueden ser ellos mismos y mostrar sus sentimientos más profundos.

## Los pleitos entre hermanos y hermanas pasan en todas las familias.

- Los pleitos y discusiones pueden llegar a ser tediosas para los adultos, pero ayudan a los niños a aprender a llevarse bien con otras personas.
- Dentro de las familias, los niños aprenden mucho el uno del otro, como cómo discutir, cómo defenderse ellos mismos, cómo defender sus propios derechos y cómo hacer las paces.





## ¿Qué se siente tener cinco años de edad?

### Cómo piense

- Tengo curiosidad de todo.
- Estoy listo para paseos cortos en la comunidad.
- Me sé mi nombre completo y dirección.
- Hablo claramente de mis ideas.
- Soy egoísta con respecto a mis ideas.
- Me gusta estar ocupado haciendo algo.
- Planeo antes de empezar un proyecto.
- Mi capacidad de concentración es de 12 a 18 minutos.
- Me gusta jugar con las mismas cosas por más de un sólo día, así que por favor déjame guardar mis proyectos.
- Mis juegos de mentiritas son más realistas.
- Puedo usar oraciones completas muy fácilmente.

### **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 dibujar una cara con ojos y boca.
- Soy hábil y preciso con herramientas simples como las tijeras para niños.
- Puedo sentarme quietecito por períodos cortos de tiempo.
- Disfruto saltar, correr y brincar.
- Algunas veces juego bruscamente y peleo.

## Cómo me llevo

- Pudiera enamorarme de mi maestra de jardín de niños, pero sigo sintiéndome cerca de mi familia.
- Escojo amiguitos de cualquier sexo como compañeritos de juego, pero podrían cambiar de un día para otro.
- Me gusta ser el primero, ganar o ser el mejor.
- Quizás compre o soborne a amiguitos con promesas, "Si me dejas ir primero te doy dulces."
- Pudiera decir cosas que no son ciertas porque tengo miedo, como por ejemplo, "Nadie me quiere. Nunca me dejan jugar."
- Pudiera ser algo descontrolado, gracioso y tonto.

## ¿Está usted criando a una niña socialmente sana que sabe cómo resolver discusiones tranquilamente?

Los niños socialmente sanos son capaces de llevarse bien con otras personas y, cuando hay un desacuerdo, pueden resolver problemas de manera tranquila. Los padres son las personas más importantes en la vida de una niña pequeña. Empiece temprano y dele a su niña el mejor comienzo posible a sus relaciones sociales dándole amor, atención y un ejemplo positivo.



Estas son algunas maneras en que los padres pueden ayudar a los niños a aprender a ser socialmente sanos:

- Muéstreles a los niños maneras positivas de resolver conflictos hablando los problemas con calma. Utilice argumentos o desacuerdos como una oportunidad para mostrarles maneras tranquilas de resolver problemas.
- Intervenga para ayudar a los niños a hablar sus diferencias con otras personas. Ayúdelos a pensar en diferentes formas en que pueden resolver los problemas cuando no se están llevando bien con otras personas.
- Practique la "preparación paternal". Varíe su nivel de supervisión dependiendo de la edad de su niña y sus necesidades, e intervenga cuando las situaciones sociales se vuelvan demasiado desafiantes para que una niña pequeña las pueda manejar.
- Mantenga un ambiente familiar amistoso y permita que los niños aprendan habilidades sociales sin estrés y sin altos niveles de conflicto.
- Planee momentos para diversión familiar para que todos puedan jugar juntos.
- Sea sensible a los períodos de transición o crisis que pueden molestar o afectar a los niños como un divorcio, una separación, problemas económicos o una muerte en la familia.



## Los niños y los padres se sienten ansiosos de que el jardín de niños empiece.



Cuando su niña está a punto de empezar el jardín de niños, usted pudiera preocuparse: "¿Estará mi niña lista para el jardín de niños?" "¿Habré hecho lo suficiente por ella?"

En realidad, usted quizás le haya enseñado a su niña mucho más de lo que usted piensa.

- Usted la ha ayudado a aprender las habilidades básicas de sobrevivencia.
- La ha enseñado a alimentarse solita, cruzar la calle y llevarse bien con otras personas.
- Al enseñarle el lenguaje, usted le ha dado la base para todo el aprendizaje que vendrá después.

Usted también le ha enseñado actitudes con respecto a la escuela y la educación. Estas actitudes son mucho más importantes que los números y las letras. Las actitudes determinan cómo se sienten los niños acerca de la escuela y cuánto intentan

aprender. Asegurarse que los niños formen actitudes positivas es una de las tareas más importantes que tienen los padres.

La mayoría de los niños pequeños están ansiosos de ir a la escuela. Ellos hablan, hablan y hablan de la escuela. Quieren aprender a leer, y están ansiosos de complacer a otras personas y hacerlo bien. En realidad, la mayoría de los niños se sienten tan emocionados por empezar la escuela que sienten "mariposas" en el estómago. Los niños pudieran estar:

- Preocupados por sus padres, "¿Papá me dejará allí y nunca regresará por mí?"
- Nerviosos por estar con personas extrañas, "¿Quién jugará conmigo?"
- Asustados por ir a un lugar nuevo que no conocen, "¿Cómo encontraré mi jardín de niños?" "¿Y si me pierdo?"
- Con miedo de no poder integrarse o adaptarse, "Pero yo todavía no sé leer."

Los padres también se sienten emocionados y ansiosos. Ellos también han esperado este momento por mucho tiempo. Están contentos de que su niña esté creciendo y volviéndose más independiente. Sin embargo, los padres están preocupados. Los padres pudieran:

- Sentirse mal por dejar a su pequeña, "¿Me extrañará Anita?" "¿Llorará cuando la deje?"
- Estar nerviosos por la salud y seguridad de su niña, "¿Se cansará de ir sentada en el camión de la escuela por tanto tiempo?"
- Inseguros de sus nuevas responsabilidades "¿Qué esperará la escuela de mi niña de mí?"

- Ansiosos por que su niña tenga éxito y triunfe, "¿Habré hecho lo suficiente para prepararla para la escuela?"

Aunque una niña ya haya estado en un ambiente parecido al de una escuela, como los patios de juego, una guardería o centro de cuidado infantil, el comenzar a ir a una escuela es una experiencia nueva para los padres y para la niña. En sus mentes este es el día en que su pequeña empieza la escuela "de verdad". Como cualquier grande cambio, esto trae miedos al igual que alegría.

### Justo antes de empezar el jardín de niños, visite la escuela.

Aprender sobre la escuela y saber lo que la maestra espera de los padres aliviará cualquier preocupación o miedo que usted pueda tener. Esto también prepara a su niña para la escuela. Preparar a su niña para ir al jardín de niños les da a usted y a su pequeña la confianza de que todo estará bien. Llame a la escuela de su niña para preguntar cuándo puede visitarla. Algunas escuelas tienen horarios especiales para que los alumnos nuevos puedan ver los salones de clase.

- Dibuje un mapa del camino para llegar a la escuela y muéstrelo a su niña.
- Caminen o recorran en coche la ruta del camión escolar a la escuela.
- Muéstrele a su niña a qué salón debe entrar y camine con ella en los pasillos.
- Vean el salón de clases y apunte hacia diferentes cosas.

(continúa en la siguiente página)

## Lleve a su niña a visitar la escuela.

(continuación de la página anterior)

- Observen los que hacen los demás niños.
- Encuentren el baño.
- Busquen la enfermería.
- Jueguen en el patio.
- Dibuje una fotografía de la escuela.
- Tome una foto de su niña en la escuela.
- Hablen de lo que vieron.

## Presente a su niña con personas de la escuela.

- Presente a su niña con su maestro(a) o director(a).
- Si usted conoce a su maestro(a), dígaselo a su pequeña. Quizás usted sepa donde vive o si tiene hijos.
- Explíquelo quienes son las demás personas, como los guardias, las secretarías y los asistentes de maestros.

- Invite a algunos de los futuros compañeritos de su niña a jugar a su casa para que se conozcan.

## Hablen de lo que su niña hará en la escuela.

- Averigüe qué es lo que su niña espera hacer en la escuela.
- Aclare las ideas equivocadas que su niña tenga como, "pero yo todavía no sé leer."
- Describale las actividades que hará en la escuela. Hablen del por qué son importantes.
- Explique algunas de las reglas que su niña tendrá que respetar en la escuela y por qué son necesarias.

## Ayude a su niña a sentir que le gustará la escuela y aprender.

- Averigüe por qué su niña piensa que la escuela es importante.

- Explíquelo por qué usted piensa que la escuela es importante.
- Comparta con ella algunas experiencias positivas que usted haya tenido en la escuela.
- Explíquelo cómo la maestra o el maestro la ayudará a aprender.
- Empiecen un álbum de recortes. Lleve un registro de los eventos importantes y de lo que su niña hace en cada grado.



## Su niño podría ser exigente en lo que come, no quisquilloso.

Cuando los niños se rehúsan a comer cierto alimento o siempre piden el mismo alimento, pudieran ser etiquetados de quisquillosos. Lo que para usted puede parecer quisquilloso, pudieran ser los primeros pasos de su niño para aprender a elegir o tomar decisiones sobre sus alimentos. Su niño pudiera estar mostrando su independencia al ser selectivo y exigente con lo que come.

Ser exigente o quisquilloso es sólo temporal. Si usted no hace un enorme problema por esto, por lo general pasará pronto. Mi pirámide para niños en edad preescolar sugiere varias maneras para lidiar con estos

pequeños que son quisquillosos a la hora de comer:

[www.mypyramid.gov/preschoolers/HealthyHabits/PickyEaters/](http://www.mypyramid.gov/preschoolers/HealthyHabits/PickyEaters/) (disponible solamente en inglés)

- Deje que su niño escoja alimentos como la fruta y verduras en el supermercado. Es más probable que los niños coman los alimentos que ellos mismos eligieron.
- Deje que su niño ayude a preparar los alimentos. Los niños comerán casi cualquier cosa que ellos hayan ayudado a preparar.
- Haga de las comidas un momento relajante y que todos puedan

disfrutar para que su niño aprenda sanas actitudes acerca de comer en familia.

- Ofrézcale opciones como "¿Qué quieres para la cena: brócoli o ejote/judías verdes?"
- Sirva los mismos alimentos para toda la familia. No sea un(a) cocinero(a) de órdenes individuales preparando alimentos diferentes para su niño pequeño.
- Ofrézcale una variedad de alimentos y deje que su niño decida cuánto de cada alimento quiere comer.

## ¿Qué sabe sobre el cerebro de su niño?

**Pregunta – ¿Mi forma de interactuar tiene en realidad un gran impacto en lo que está sucediendo en el cerebro de mi niño?**

**Respuesta –** El cerebro está formando nuevas conexiones constantemente. Las experiencias con nuevos tipos de actividades o estimulación pueden causar un crecimiento en el cerebro sólo algunas horas después de que la experiencia empezó. Las actividades como el ejercicio, escuchar música o aventar una pelota hacen que diferentes áreas del cerebro formen nuevas conexiones, desarrollen conexiones más sólidas o se vuelvan más activas. Nuevas experiencias de aprendizaje y retos frecuentes son como “nutrientes” para el cerebro que aumenta su crecimiento.

**Pregunta – ¿Cuáles son los ingredientes más importantes para crear un excelente ambiente de aprendizaje para los niños?**

**Respuesta –**

- Los niños necesitan información y experiencias nuevas que sean desafiantes y les permitan resolver problemas. Los retos o desafíos que son muy difíciles o muy fáciles crean problemas.
- Los niños necesitan una variedad de formas para aprender – con diferentes actividades y diferentes maneras de hacer las cosas.
- Los niños necesitan retroalimentación que sea específica sobre cómo están aprendiendo y que se les dé justo después de una experiencia.

**Pregunta – ¿Qué tanto de las interconexiones en el cerebro de un niño es genético y qué tanto proviene del ambiente a su alrededor?**

**Respuesta –** Las conexiones entre las células del cerebro de su niño se están desarrollando constantemente. Aproximadamente del 30 al 60 por ciento de las interconexiones del cerebro son heredadas. Aproximadamente del 40 al 70 por ciento se desarrolla como resultado de las experiencias en su vida. Es mucho más probable que el cuidado y la orientación de los padres influya en ciertos aspectos del cerebro que lo que el niño heredó.

**Pregunta – ¿Qué pasa con los niños que tienen un mal cuidado y muy pocas experiencias durante sus primeros años de vida?**

**Respuesta –** Los primeros años del desarrollo de un niño son muy importantes, pero el cerebro es capaz de superar muchos efectos negativos.

- Durante los primeros 12 a 14 años de su vida, el cerebro de un niño puede recuperarse de la falta de cuidado o experiencias de aprendizaje y desarrollar capacidades que no fueron alimentadas en los primeros años.

*(continúa en la siguiente página)*





## ¿Qué sabe sobre el cerebro de su niño?

(continuación de la página anterior)

- Por ejemplo, los niños que tienen muy pocas oportunidades de desarrollar habilidades de lenguaje a temprana edad aún pueden recuperarse si reciben mucha ayuda con el lenguaje y la lectura entre las edades de 4 y 10 años.

### Pregunta – ¿Lo que come un niño afecta el desarrollo de su cerebro?

**Respuesta** – ¡Sí! Los alimentos que específicamente estimulan las funciones y el crecimiento del cerebro son verduras de hoja verde, el pescado (como el salmón), las nueces, las carnes magras, frutas frescas y productos lácteos. Tomar mucha agua ayuda a los niños a aprender, tener energía y poner atención.

### Pregunta – ¿Cuáles son las mejores actividades para aumentar el desarrollo en general del cerebro de un niño?

**Respuesta** –

- La música capta y estimula todos los aspectos del cerebro. Provee experiencias con diferentes tipos de música y en especial ritmo, rima y repetición en la música y las canciones.
- El arte ayuda a los niños a entender sus sentimientos y a desarrollar habilidades de razonamiento. Dele a los niños oportunidades para dibujar, pintar y crear usando diferentes tipos de arte.
- Las actividades físicas y el movimiento estimulan el crecimiento del cerebro. Hacer ejercicio con regularidad y participar en una variedad de actividades físicas es crítico para el sano desarrollo del cerebro de los niños.

## ¿Cómo puede manejar sus responsabilidades familiares y laborales?

Actualmente entre el 60 y 70 por ciento de las madres con niños menores a 6 años trabajan medio tiempo o tiempo completo. Esto ha causado que los padres compartan el cuidado de los niños. Las parejas deben decidir:

- ¿Quién recogerá a los niños de la guardería o centro de cuidado infantil?
- ¿Quién llevará a los niños a su cita con el pediatra?
- ¿Quién de los dos puede tener un horario más flexible?



Las madres y los padres que luchan para balancear las exigencias de su trabajo y la crianza de sus niños muchas veces sufren de estrés y cansancio. Esto hace la maternidad o paternidad mucho más difícil y puede volverse desalentador. Estas son algunas cosas que los padres pueden hacer para mantener un equilibrio en su trabajo y los roles en la familia:

- Pase tiempo hablando y planeando el futuro de la familia. Hablen sobre quién trabajará a qué horas y por qué. Explore opciones relacionadas al trabajo y empiecen a planear cambios en el futuro.
- Enfóquense a trabajar en equipo en lugar de que cada uno persiga sus propias metas y objetivos por separado. Los padres tienen objetivos, metas, deseos y necesidades individuales, pero las metas familiares son importantes también. Identifique las metas de la familia y trabajen para alcanzarlas juntos.
- Criar a niños pequeños requiere de flexibilidad y trabajo en equipo. Significa cambiar de "tú o yo" a "nosotros." Concéntrese en cómo todos los miembros de la familia pueden crear el mejor ambiente para criar a sus niños.
- Explore opciones en su lugar de trabajo que puedan ayudarlo a facilitar las dificultades que implica criar a un hijo. ¿Hay cuidado infantil disponible cerca de mi casa o en mi comunidad? ¿Existen opciones para tener un horario flexible o acuerdos de trabajo compartido?
- Hable con otros padres que también trabajan y tienen niños pequeños. Hablen de las estrategias que ellos usan para equilibrar su trabajo y las responsabilidades familiares. Forme una red de apoyo que pueda ayudarlo(a) cuando usted lo necesite.

## ¿Está su niña lista para ir al jardín de niños?

Las maestras o maestros quieren que los niños que entran al jardín de niños puedan:

- Seguir instrucciones simples.
- Usar el baño solitos.
- Usar lápices y crayones.
- Explicar lo que necesitan o quieren.
- Concentrarse en una tarea por lo menos varios minutos o que la terminen.
- Trabajar en sus tareas o proyectos independientemente.



## ¿Necesita más información?

Para más información sobre la crianza de los hijos y ligas actualizadas, visite la página [www.jitp.info](http://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.*