



# Manual de padres

12 - 36 meses



## Índice

### Capítulo 1 Salud

Manteniéndote sano  
Mantener a tu niño pequeño sano  
La prevención de enfermedades  
El manejo de enfermedades

### Capítulo 2 Seguridad

Consejos generales de seguridad  
Seguridad básica en el hogar  
Seguridad básica fuera y alrededor

### Capítulo 3 Cuidado diario del niño pequeño

La nutrición  
El sueño

### Capítulo 4 Desarrollo

Introducción al desarrollo temprano del cerebro  
Desarrollo cognitivo  
Desarrollo socio-emocional  
Desarrollo del lenguaje  
Desarrollo físico  
Actividades para promover el desarrollo  
Retos y retrasos en el desarrollo

### Capítulo 5 Modelando el comportamiento de los niños pequeños

Moldear el comportamiento de los niños pequeños  
El manejo de desafíos de comportamiento específicos

# ¡Bienvenido!

Entre el nacimiento y los 3 años de edad, tu hijo crecerá y se desarrollará más dramáticamente que en cualquier otra etapa de la vida.

Consulta el Manual para Padres (prenatal-12 meses) para aprender consejos para promover el desarrollo de tu hijo desde el nacimiento hasta su primer cumpleaños.

Este Manual de Padres (12-36 meses) discute las formas en que puedes guiar el desarrollo saludable de tu hijo de 1 a 3 años de edad, incluyendo como:

- Asegurarte de que tu hijo reciba atención médica regular, vacunas y una nutrición saludable.
- Proporcionar un entorno seguro y estimulante
- Nutrir e interactuar de manera especial para satisfacer las necesidades de tu niño pequeño y fomentar un desarrollo saludable

Las investigaciones demuestran que el crecimiento y el aprendizaje en los tres primeros años marcan la diferencia para el éxito en la escuela y durante el resto de la vida de tu hijo. Eres el primer y más importante maestro de tu hijo, y tu apoyo y orientación jugarán un papel fundamental en su futuro.



## Capítulo 1 Salud

---

- **Manteniéndote sano**
- **Mantener a tu niño pequeño sano**
  - » La prevención de enfermedades
  - » El manejo de enfermedades

Obtén todos estos consejos y más, dirigidos a la edad de tu hijo, enviados directamente a tu celular de forma gratuita de 2 a 5 veces a la semana.

**textea**



[brightbytext.org](http://brightbytext.org)

Su información nunca será vendida o usada para publicidad. Se aplican las tarifas de Msg y datos. Envíe un mensaje de texto STOP al 274448 para detenerse. Envía AYUDA al 274448 para pedir ayuda.

## Manteniéndote sano

La crianza de los hijos es alegre pero también un desafío. Recuerda que cuidar tu cuerpo te permite cuidar de tu hijo de la mejor manera posible. Consejos para ayudarte a mantenerte saludable mientras crías a un niño pequeño

- Haz un poco de tiempo para continuar haciendo algunas de las cosas que disfrutas incluso con todos los nuevos cambios y prioridades.
- Conoce tus propios límites.
  - » Pide ayuda a tu pareja o amigos/familiares de confianza cuando la necesites.
  - » Sé específico con tus "preguntas", como decir, "¿Puedes ir a la tienda y traerme leche?" o "¿Puedes cuidar a mi hijo para que pueda dormir una siesta?"
  - » Comprende que tus relaciones cambiarán con un niño.
  - » Comunícate de forma clara y positiva.
  - » Maneje la frustración de una manera que no estrese a las personas que lo rodean.
- Trabaja en equipo con tu pareja o cónyuge.
  - » Dejen de lado las metas individuales por un tiempo.
  - » Esten de acuerdo en estar a veces en desacuerdo.
  - » No siempre tiene que haber un "ganador"
  - » Compartan las responsabilidades siempre que sea posible.
- Crea amistades con otros padres experimentados. Habla con ellos frecuentemente para mantener una perspectiva útil y diferente a la tuya.



## Mantener a tu niño pequeño sano

En una famosa cita, Benjamin Franklin dijo: "Una onza de prevención vale una libra de cura". La prevención de enfermedades y lesiones es el objetivo principal de muchos padres de niños pequeños. Si bien es imposible para los padres eliminar todas las enfermedades de la vida de sus hijos pequeños, puedes desempeñar un papel importante en la limitación de la exposición de tu hijo a las infecciones y otros peligros que son propensos a hacer que los niños se enfermen.

### La prevención de enfermedades El lavado de manos

Los gérmenes (típicamente de virus o bacterias) causan la mayoría de las enfermedades de la infancia temprana. Lavarse las manos es la primera línea de defensa contra los gérmenes. Puedes contribuir al bienestar de tu hogar fácilmente a través de la simple tarea de lavarse las manos regularmente. Pide a tu familia y a los visitantes de tu casa que se laven las manos cada vez que entren en la casa.



Los gérmenes pueden propagarse de muchas maneras, entre ellas:

- Tocar manos sucias o superficies sucias como carritos de compras, manijas de puertas o asientos de inodoros.
- Cambiar pañales sucios
- Comer o beber alimentos o agua contaminados
- Tocar o respirar los gérmenes de una tos o un estornudo

Tu hijo puede infectarse con gérmenes sin siquiera saberlo usando las manos sucias para tocarse los ojos, la nariz o la boca. Aunque es imposible mantener las manos libres de gérmenes, lavarse las manos frecuentemente puede ayudar a reducir la transferencia de bacterias, virus y otros gérmenes.

Siempre lávense las manos antes de

- Preparar la comida o comer
- Tratar las heridas o dar medicamentos
- Tocar a una persona enferma o herida



Siempre lavate las manos después de

- Preparar alimentos, especialmente carne o aves de corral crudas
- Usar el baño o cambiar un pañal
- Tocar un animal o juguetes de animales, correas o desechos
- Sonarse la nariz, toser o estornudar en las manos
- Tratar alguna heridas
- Tocar a una persona enferma o herida
- Manejar basura o algo que pueda estar contaminado

### Evitar exposiciones poco saludables

Creer en ambientes seguros ayuda a prevenir el desarrollo de enfermedades y dolencias. El humo de segunda y tercera mano son algunos de los mayores riesgos ambientales para los niños. Los niños pequeños no pueden elegir su entorno y dependen de tí para que les des aire seguro y saludable para respirar.

¿Qué es el humo de segunda mano y por qué es peligroso?

El humo de segunda mano es el que sale de la punta de un aparato de fumar encendido o el que exhala un fumador cuando fuma.

El humo de segunda mano contiene más de 4.000 sustancias químicas y se sabe que más de 60 de estas sustancias químicas causan cáncer.



Los niños que están expuestos al humo de segunda mano tienen más probabilidades de desarrollar:

- Infecciones de oído
- Alergias
- Problemas pulmonares (como por ejemplo, bronquitis, neumonía y asma más grave)

Lo mejor es mantener el entorno de tu hijo libre de humo. Haz los arreglos para que tu carro y tu casa sean zonas de no fumadores.

Para obtener más información sobre cómo proteger a tu hijo del humo de segunda mano, revisa [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org) y consulta la sección sobre el tabaquismo en la sección de temas de salud.

### ¿Qué es el humo de tercera mano y por qué es peligroso?

El humo de tercera mano es la sustancia tóxica que se queda atrás después de apagar un cigarrillo. Los gases peligrosos y las pequeñas partículas del humo del cigarrillo aterrizan y se adhieren a todas las superficies con las que entran en contacto, como el pelo, la ropa, los muebles y el suelo del fumador. Mientras anda por ahí y juega, tu niño pequeño estará expuesto a los venenos de las superficies contaminadas, como sus juguetes. El humo de tercera mano es un riesgo grave para la salud de

### ¿Piensas dejar de fumar?

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que un padre puede hacer para protegerse a sí mismo y a sus hijos. Si estás interesado en dejar de fumar, habla con tu proveedor de atención médica sobre las formas más seguras y eficaces para dejar de fumar. Aprende más sobre cómo dejar de fumar en el 1-800-QUIT-NOW (800-784-8669) para obtener ayuda gratuita desde cualquier lugar y en cualquier momento en <https://smokefree.gov>.

los niños, especialmente para aquellos que viven, visitan o se quedan en una casa con fumadores.

Para obtener más información sobre cómo proteger a tu hijo pequeño del humo de terceras personas, visita [Healthy Children.org](https://www.healthychildren.org).

**Si tú u otros en tu casa no están listos para dejar de fumar, considera estas formas de proteger a tu hijo:**

- Siempre que fumes, sal a la calle (y aléjate de los niños).
- Nunca fumes en tu casa o en tu auto.
- Después de fumar, cambiate de ropa y lavate las manos antes de tocar o jugar con tu niño pequeño.

## Control de niño sano

El control de niños sanos ayuda a prevenir las enfermedades infantiles y permite que el proveedor de atención médica de tu hijo conozca a tu hijo pequeño y haga un seguimiento de su crecimiento y desarrollo. Estas visitas son el momento perfecto para que usted hable de la altura, el peso, la dieta, las actividades y los patrones de sueño de tu hijo.

- Los niños entre 1 y 2 años de edad deben asistir a los chequeos de rutina a los 12, 15, 18 y 24 meses.
- Los niños entre 2 y 3 años de edad son típicamente vistos para chequeos de niño sano a los 24 y 30 meses de edad. El momento de estos chequeos puede variar según el proveedor de atención médica.

En las visitas de control del niño, el proveedor de atención médica de tu niño pequeño usará tablas de crecimiento como



una herramienta visual para seguir el crecimiento de tu niño a lo largo del tiempo. Los porcentajes/percentiles muestran dónde está creciendo tu hijo en comparación con otros niños del mismo sexo (niño o niña) y de la misma edad. No existen los “mejores” percentiles, sino una gama de patrones de crecimiento saludables y normales. Consulta al médico de tu hijo para que te muestre la tabla de crecimiento de tu hijo en cada visita de control de calidad. Habla sobre el ritmo de crecimiento más saludable para tu hijo. Mantén un registro del crecimiento y desarrollo de tu hijo y toma nota de cualquier cambio.

El control del niño sano también le da la oportunidad de hacer preguntas sobre tu hijo, así que asegúrate de traer una lista de preocupaciones o preguntas a la visita. Si puedes, incluye a todos los cuidadores primarios (padres/parejas) en las visitas de control de tu niño pequeño. Cuando todos los cuidadores primarios están en las visitas de control, todos escuchan la misma información y todos tienen la oportunidad de hacer preguntas importantes sobre tu hijo.

En las visitas de control del niño, el proveedor de atención médica comprobará la salud física del niño (por ejemplo, los reflejos, la salud cardíaca, la salud oral y el progreso en el crecimiento del peso y la altura). El proveedor de atención médica también hará preguntas acerca de cómo tu niño pequeño está siguiendo los hitos del desarrollo. Los padres y los proveedores de atención médica tienen más opciones para manejar los problemas cuando los problemas físicos y de desarrollo se identifican a tiempo.

## Las vacunas

Además de permitir que tú y el médico de tu hijo tengan la oportunidad de trabajar juntos para hacer un seguimiento del crecimiento y desarrollo de tu hijo, los controles de niño sano son también oportunidades para que los niños pequeños reciban vacunas que les ayuden a mantenerse sanos.



Los niños están expuestos a muchos gérmenes, incluyendo bacterias y virus. Los cuerpos pequeños necesitan protección contra las enfermedades.

El programa de vacunas del médico de tu hijo está diseñado para protegerlo cuando es más probable que se enferme gravemente de una enfermedad que se puede prevenir con una vacuna. Con este programa, tu hijo está protegido contra múltiples enfermedades graves que pueden dar a la edad de 2 años. Además de proteger la salud de tu hijo, las vacunas son un regalo de buena salud para los que te rodean. Al proteger la salud de tu niño pequeño con vacunas, también proteges a tu familia, amigos, vecinos, y personas que tienen más probabilidades de enfermarse (como los recién nacidos y los abuelos).

### ¿De qué protegen las vacunas infantiles a tu hijo?

- **La vacuna DTaP (difteria, tétanos y tos ferina acelular):** protege contra la difteria, el tétanos (trismo) y la tos ferina (enfermedad respiratoria grave/tos ferina)
- **Vacunas contra la Hepatitis A y la Hepatitis B:** protege contra las enfermedades hepáticas graves
- **Vacuna contra el Hib (Haemophilus influenza):** protege contra la enfermedad por Hib, tétanos, difteria, tos ferina y polio
- **La vacuna contra el VPH (virus del papiloma humano):** protege contra las infecciones virales de la boca, la garganta y los genitales
- **Vacunas contra la gripe:** protege contra una infección viral que causa fiebres altas, tos, dolores musculares y otros síntomas especialmente peligrosos para los bebés y la población anciana

Mira este enlace en el Centro de Control de Enfermedades para el calendario de vacunación actual  
<https://www.cdc.gov/vaccines>

- **La vacuna meningocócica:** protege contra la meningitis y las infecciones graves de la sangre
- **La vacuna SPR (sarampión, paperas y rubéola):** protege contra el sarampión, las paperas y la rubéola (infecciones virales con múltiples consecuencias graves)
- **La vacuna neumocócica:** protege contra la meningitis y las infecciones graves de la sangre
- **La vacuna contra la polio:** protege contra una infección seria que causa parálisis
- **La vacuna contra el rotavirus:** protege contra una infección de diarrea que puede ser grave en los niños pequeños
- **La vacuna contra la varicela:** protege contra la varicela y las graves complicaciones de la enfermedad

### Los efectos secundarios de las vacunas

Las reacciones severas a las vacunas son muy raras. Las reacciones leves a las vacunas ocurren, pero no duran mucho tiempo. Puede haber algo de hinchazón, enrojecimiento y molestias en el lugar donde se aplicó la inyección. Tu hijo puede experimentar una fiebre baja o irritabilidad después de recibir las vacunas. La mayoría de los efectos secundarios son menores y temporales. Si alguna vez te preocupa la salud de tu hijo o el calendario de vacunación, llama al proveedor de atención médica de tu hijo para que te aconseje.

### ¿En dónde puede recibir mi hijo las vacunas?

El proveedor de atención médica de tu hijo debe tener todas las vacunas que tu niño necesita. También hay clínicas de salud que ofrecen vacunas de bajo costo. Para encontrar la clínica más cercana, llame al (1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)) o visite el Centro para el Control de Enfermedades en <https://www.cdc.gov/features/vfcprogram/>.

### A mi hijo le faltaron algunas vacunas. ¿Y ahora qué?

Las vacunas protegen la salud de tu hijo. Comunica al proveedor de atención médica de tu hijo que le faltan algunas vacunas y te ayudarán a volver al buen camino.

### Necesito ayuda para pagar las vacunas de mi hijo.

Un programa federal llamado Vacunas para los Niños (VFC) proporciona vacunas a los niños que cumplen con los requisitos, incluyendo aquellos que no tienen seguro médico, los inscritos en Medicaid y aquellos cuyo seguro médico no cubre las vacunas. Para obtener más información sobre el programa VFC, llame al 800-CDC-INFO (1-800-232-4636).

### ¡Ay! ¿Qué puedo hacer para consolar a mi hijo pequeño durante las inyecciones?

Recibir inyecciones puede ser aterrador para ti y para tu hijo pequeño. Los padres pueden hacer que las inyecciones sean menos estresantes con algunas medidas prácticas.

- Lee la información sobre las vacunas de una fuente fiable antes de la visita de tu hijo. Esto le da la oportunidad de obtener respuestas a cualquier pregunta del proveedor de atención médica de tu hijo.
- Lleva el registro de vacunación para ayudar al proveedor de atención médica de tu hijo a planificar las vacunas. Esto es especialmente importante si tu hijo ha recibido vacunas en varios lugares.
- Ayuda a calmar a tu hijo.
  - » Antes del pinchazo, relájate y mantén la calma. Los niños pequeños pueden captar tu estrés y asustarse.
  - » Durante las inyecciones, abraza a tu hijo y distráelo cantando, contando cuentos, tocándolo y sonriendo.
  - » Después de las vacunas, abrázalo y háblale con cariño. Hazle saber a tu hijo pequeño que estás orgullosa de él por haber recibido sus vacunas y que estás contenta de que las vacunas le ayuden a mantenerse sano.

### Las vacunas son seguras

Los Estados Unidos tienen actualmente las vacunas más seguras y eficaces de su historia. Las vacunas son probadas durante años antes de que puedan ser usadas por los médicos.

Una vez que se utilizan, las vacunas se controlan continuamente para garantizar su seguridad. Si alguna vez tiene alguna pregunta sobre las vacunas, pregúntale a tu médico o visite un sitio web de confianza como el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades en [cdc.gov/vacunadas](https://www.cdc.gov/vacunadas).

### ¿Es seguro dar tantas vacunas tan pronto?

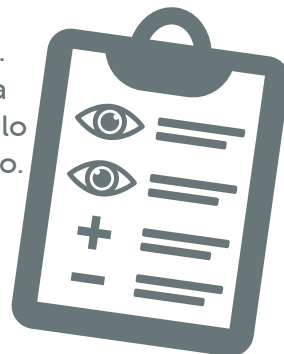
Sí. El programa de vacunación está diseñado para proteger a tu hijo cuando es más probable que se enferme de una enfermedad que se puede prevenir con una vacuna. Si vacunas a tu hijo a tiempo, es menos probable que contraiga una enfermedad potencialmente mortal que podría haberse evitado con una simple inyección. Consulta con el proveedor de atención médica de tu hijo si tienes alguna preocupación.

### Las vacunas no causan autismo

A algunos padres les preocupa que el timerosal, un conservante que contiene mercurio y que se encuentra en la vacuna contra la gripe, cause autismo. El autismo es un trastorno del desarrollo del cerebro que afecta a la interacción social y a la comunicación. Si bien no sabemos exactamente qué causa el autismo, múltiples estudios de investigación han demostrado que el autismo no es causado por las vacunas.

## Salud visual

Es importante asegurarse de que la visión de tu hijo se examine durante los controles del niño sano o siempre que piense que puede haber un problema de visión. En un pequeño porcentaje de niños, la visión se desarrolla de forma anormal. Los exámenes de visión deben comenzar en el primer trimestre y continuar durante toda la infancia. La detección temprana de los problemas de la visión permite un tratamiento más temprano, lo que puede mejorar los resultados a largo plazo. Si su hijo no se ha sometido recientemente a un examen de la vista, pregunte al proveedor



de atención médica de su hijo si éste necesita un examen de la vista en el próximo control del niño sano. Visite [HealthyChildren.org](https://www.HealthyChildren.org) y busque la visión para obtener más información sobre el desarrollo de la visión y los exámenes de visión.



### Consejos para saber si tu hijo tiene problemas de visión

Tu hijo es demasiado joven para reconocer los problemas de visión, así que tienes que vigilarlo para detectar signos de problemas visuales. Ponte en contacto con el proveedor de atención médica de tu hijo si éste

- Se queja de dolor o molestias en los ojos
- Necesita que sostengas los libros muy cerca para leerlos.
- Evita las actividades que requieren una visión cercana, como los garabatos.
- Inclina su cabeza para ver mejor (como cuando mira una foto)
- Se frota los ojos cuando no tiene sueño
- Evita las actividades de visión a distancia, como la observación de aves o aviones
- Parece demasiado sensible a la luz
- Cierra un ojo para ver mejor (como por ejemplo cuando mira a un libro)
- Desarrolla cambios o anomalías en la apariencia de los ojos
  - » Tiene un párpado caído que nunca se abre del todo
  - » Tiene un material blanco, blanco grisáceo o amarillo en la pupila
  - » Tiene pus o costra en cualquiera de los ojos



- » Entrecierra los ojos a menudo
- » Parece bizco (o sus ojos no parecen funcionar juntos)
- » Tiene enrojecimiento de los ojos que no desaparece en unos días
- » Tiene algún otro cambio en la apariencia de los ojos

## Salud auditiva

Los problemas de audición son la causa principal del retraso en el desarrollo del lenguaje. Los retrasos en el desarrollo del lenguaje pueden conllevar a muchos otros retrasos graves en el aprendizaje. Por lo tanto, es esencial diagnosticar y tratar los problemas de audición de la infancia lo antes posible.

Durante los años en que los niños empiezan a caminar, los signos de problemas de audición pueden incluir

- Retrasos en el habla.
- No responder a las preguntas con regularidad, especialmente cuando hablas desde otra habitación.
- Parece oír algunos sonidos (sonidos agudos o graves) mejor que otros.
- Prefiere que el volumen sea más alto que el de otros oyentes cuando disfruta de la música o de la programación de audio.

Los padres u otros miembros de la familia suelen ser los primeros en reconocer las dificultades auditivas de un niño. Si tienes alguna preocupación sobre la audición de tu hijo, habla con el proveedor de atención sanitaria de tu hijo. Tú eres quien mejor conoce a tu hijo, así que confía en tus instintos y busca ayuda si crees que puede haber un problema.

Todos los niños se desarrollan a su propio ritmo; sin embargo, hay algunos hitos que son útiles a la hora de considerar si tu hijo puede tener un problema de audición o no.



Aquí algunas señales que la audición de tu hijo se está desarrollando con normalidad.

Si tienes dudas sobre la audición o el desarrollo del lenguaje de tu hijo, ponte en contacto con el médico de tu hijo para que te examine y/o te haga una prueba de audición. Ten en cuenta que las infecciones de oído pueden causar una pérdida temporal de la audición y que las infecciones de oído frecuentes o crónicas pueden provocar un daño más permanente.

Visita [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org) para más información sobre el desarrollo y el retraso del lenguaje.

### A los 15 meses

- La voz de tu hijo sube y baja cuando hace sonidos.
- Tu hijo se gira hacia los sonidos suaves.
- Tu hijo responde a su nombre.
- Tu hijo hace sonidos como “mamá” o “papá”.
- Tu hijo toma turnos para “hablar” contigo, tomando descansos mientras tú hablas y luego respondiendo con sonidos de balbuceos o palabras.
- Tu hijo responde a la música “cantando” o saltando cuando escucha.

### De 15 meses a 2 años

- Tu hijo imita las palabras que otros dicen.
- Tu hijo empieza a decir al menos dos palabras que no sean “mamá” y “papá” y aprende alrededor de 1 palabra nueva a la semana entre las edades de 1 ½ y 2.
- Tu hijo empieza a seguir órdenes simples, como “coge la pelota”.

### A la edad de 2 años

- Puede hablar de 50 a 100 palabras.
- Puede decir algunas frases de dos palabras.
- Los demás pueden entenderlo la mayor parte del tiempo. **16**

### A la edad de 3 años

- Puede nombrar la mayoría de las cosas con las que se encuentra regularmente.
- Puede hablar en frases de 2 o 3 palabras.
- El habla de tu hijo es entendida por extraños tres cuartos (75%) de las veces.

### La audición y las infecciones de oído

Las infecciones de oído son comunes en la primera infancia. Los niños con infecciones de oído pueden tener problemas de audición debido a la acumulación de líquido detrás del tímpano. Los niños con infecciones de oído también pueden tener:

- Síntomas del resfriado (las infecciones de oído suelen comenzar con un resfriado)
- Insomnio (debido al dolor de oídos)
- Sueño perturbado (despertarse durante la noche, no querer acostarse o tener problemas para dormir)
- Fiebre (normalmente baja (101° a 102° F) - aunque no siempre hay fiebre)
- Drenaje del oído

Las infecciones de oído se detectan con un instrumento especial que permitirá al médico de tu hijo mirar el tímpano de tu hijo. Asegúrate de llevar a tu hijo al médico si sospechas que tiene una infección de oído. Un examen cuidadoso del oído interno de tu hijo es la mejor manera de determinar los siguientes pasos para ayudar a tu hijo a sentirse mejor.

#### Ayuda a los niños a evitar infecciones de oído al:

- Enseñarle a detener la propagación de los gérmenes. Lavarse las manos puede reducir el riesgo de propagación de infecciones.
- Prevenir la exposición al humo de segunda mano. La

exposición al humo está relacionada con mayores tasas de infecciones de oído en los niños.

- Mantenga a los niños al día con sus vacunas. Varias vacunas infantiles de rutina ayudan a prevenir las enfermedades que causan las infecciones de oído.

### Salud dental (oral)

Es importante que tu hijo empiece con un buen cuidado de la salud oral. Los dientes primarios o de leche son los primeros dientes de una persona. Los dientes de leche comienzan a desarrollarse antes del nacimiento y normalmente empiezan a empujar las encías entre los 5 y los 7 meses de edad (a veces antes o después). A los 2 ó 3 años de edad, tu hijo debe tener sus 20 dientes de leche.

Los dientes de leche de tu hijo son muy importantes. Ayudan a tu hijo a comer y a hablar. Estos dientes también guardan espacio para los dientes permanentes, que comienzan a salir alrededor de los 5 o 6 años de edad.

La limpieza a fondo de los dientes es la forma más importante de prevenir las infecciones de los dientes y encías, como la caries, la periodontitis y la gingivitis. Las caries pueden propagarse de los dientes de leche a los dientes adultos. Por eso, el cuidado diario de los dientes es muy importante.

#### ¿Qué son las "caries dentales"?

La caries dental, a menudo denominada caries o caries de dientes, es la enfermedad crónica más común entre los niños de los Estados Unidos. Los niños pequeños con caries pueden experimentar dolor y desarrollar problemas para comer y hablar.



Los padres pueden ayudar a los niños pequeños a evitar las enfermedades dentales siguiendo algunos consejos.

### Cepillar los dientes de tu niño pequeño

Una vez que el primer diente comienza a aparecer (generalmente después de 6 meses, pero puede ser hasta 12 para algunos niños), cepilla los dientes de tu hijo diariamente por la mañana y antes de acostarse. Esto ayudará a prevenir las caries.

¿Cómo tengo que cepillarle los dientes a mi hijo?

- Humedece las cerdas de un cepillo de dientes de cerdas suaves con agua.
- Aplica un poco de pasta de dientes con flúor a las cerdas. La cantidad no debe ser más grande que un grano de arroz para niños menores de tres años. Recuérdale a tu hijo que escupa y no se trague la pasta de dientes después de cepillarse los dientes.
- Coloca la cabeza del cepillo de dientes en un ángulo hacia la línea de las encías.
- Realicen movimientos cortos de vaivén.
- Cepilla primero la parte exterior (de lado de la mejilla) de los dientes, cepillando dos dientes a la vez. Cepille los dientes de arriba, luego los de abajo.
- Cepilla el interior (lado de la lengua) de los dientes de la misma manera. Al cepillar el interior de los dientes frontales, sostenga el cepillo de dientes arriba y abajo y use la punta frontal del cepillo.
- Cepilla la superficie de masticación de los dientes yendo y viniendo suavemente.
- Cepilla la lengua, restregando suavemente hacia abajo y fuera.
- Cepilla por lo menos durante dos minutos.

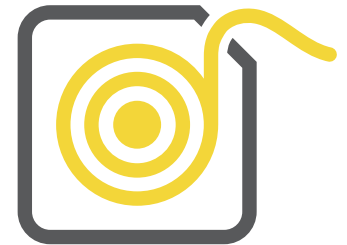


### 1. Programa la primera visita al dentista de tu hijo

La Academia Americana de Pediatría y la Academia Americana de Odontología Pediátrica recomiendan que tu hijo visite al dentista antes de su primer cumpleaños, o cuando le salga el primer diente. Después de la primera visita, los niños deben continuar las visitas al dentista cada seis meses. Si necesita encontrar un dentista para tu hijo, o no tienes seguro dental, busca información en America's Pediatric Dentists [www.aapd.org](http://www.aapd.org) o en Insure Kids Now [www.insurekidsnow.gov](http://www.insurekidsnow.gov).

### 2. Elija alimentos y bebidas saludables

- Dale a tu hijo sólo agua para beber entre las comidas y a la hora de acostarse. Beber jugo, soda, bebidas deportivas, leche o agua con sabor aumenta el riesgo de caries. El azúcar alimenta las bacterias que causan las caries.
- Dale a tu hijo refrigerios saludables entre las comidas (como verduras, frutas o queso).
- Evite los bocadillos dulces y pegajosos como los dulces, las galletas, los rollos de fruta y los cereales azucarados porque causan caries.
- Planea un número limitado de meriendas cada día. Cuanto más bocadillos y bebidas azucaradas le des a tu hijo, más probabilidades tendrá de desarrollar caries.



3. **Comprueba que tu suministro de agua local contenga flúor.** El flúor se agrega al agua potable en la mayoría de las ciudades y pueblos. Si el suministro de agua no contiene flúor, pregunte al médico o al dentista de tu hijo si necesitas darle una receta para gotas de flúor o comprimidos masticables.
4. **Evita la propagación de enfermedades dentales**
  - Mantén tu propia boca sana. Los padres deben visitar al dentista regularmente para mantener la boca limpia y limitar las bacterias que causan caries en la boca y que se pueden transferir fácilmente a los niños. Las enfermedades dentales son casi 100% prevenibles y los estudios muestran que los padres que tienen una boca más sana tienen menos posibilidades de transmitir los gérmenes que causan la caries a sus hijos. Hagan visitas regulares al dentista como familia.
  - Evite compartir utensilios o alimentos o lamer los chupetes de sus hijos. Limitar estas actividades ayuda a reducir las posibilidades de que le dé a tu hijo las bacterias que causan las caries.

### El manejo de la dentición

Es de esperar que la dentición pueda causarle algunas molestias a tu hijo y que haga que utilice diferentes comportamientos para reducir el dolor (por ejemplo, masticar los dedos o los juguetes).

Muchos niños no experimentan ningún síntoma durante la dentición. Otros pueden experimentar:

- Babeo
- Encías inflamadas y/o sensibles
- Ligera irritabilidad o fastidio
- Llanto
- Comportamiento de mordedura
- Cambios en la alimentación o el sueño
- Fiebre de bajo grado (menos de 101° F)



Consuela a tu hijo si sospechas que le duelen los dientes.

- Dale a tu hijo algo seguro para masticar, como un anillo de dentición o una toalla húmeda enfriada en el refrigerador.
- Alivia el dolor de encías dándole alimentos fríos como puré de manzana o yogur.
- Evita los analgésicos tópicos que están disponibles para frotar las encías de tu hijo. Estos analgésicos pueden ser peligrosos.
- Llama al médico de tu hijo si parece que tiene un dolor inusual o inconsolable.

## El manejo de las enfermedades

### Tomar la temperatura de tu hijo

La fiebre es el aumento de la temperatura corporal por encima del rango normal. Las fiebres típicamente indican que tu hijo está experimentando una enfermedad. Para medir la temperatura de tu hijo, la Academia Americana de Pediatría recomienda sólo termómetros digitales. Aunque a menudo puedes saber si tu hijo está más caliente de lo normal al tocar la frente de un niño pequeño, pero un termómetro puede decir qué tan alta es la temperatura.

Los termómetros pueden utilizarse para tomar la temperatura de tu hijo en diferentes partes del cuerpo, incluyendo: rectal (en la parte inferior), oral (en la boca), axilar (bajo el brazo), la arteria temporal (a través de la frente y sólo para niños de 3 meses y mayores), o timpánica (en el oído y sólo para niños de 6 meses y mayores). Pregunta al médico de tu hijo qué método de toma de temperatura prefiere que utilices para comprobar la temperatura de tu hijo en casa.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda el uso de termómetros digitales y que los termómetros de mercurio no se deben seguir usando debido a los riesgos de toxicidad si el termómetro se rompe. Pregunta a tu médico cómo desechar de forma segura los termómetros de mercurio viejos.

Muchas enfermedades comunes mejorarán por sí solas, pero algunas requieren la atención de un proveedor de atención médica. Si le preocupa que algo ande mal con tu hijo, no dudes en llamar al proveedor de atención médica de tu hijo. Tú eres quien mejor conoce a tu hijo pequeño.

Ten en cuenta estos consejos adicionales para tomar la temperatura:

- No tome la temperatura de un niño justo después de un baño o si éste ha estado muy apretado durante un tiempo porque esto puede afectar a la lectura de la temperatura.
- Nunca deje a un niño desatendido con un termómetro o mientras toma la temperatura.

## Cuándo contactar a tu médico

Muchas enfermedades comunes mejorarán por sí solas, pero algunas requieren la atención de un médico. Si te preocupa que algo ande mal con tu hijo, no dudes en llamar al su médico.

Usted es quien mejor conoce a tu hijo pequeño.

Asegúrate de ponerte en contacto con el médico si éste tiene\*

- Fiebre de 102°F o más
- Fiebre que dura 2 o más días
- Somnolencia excesiva o falta general de energía, confusión u otros cambios extraños en el comportamiento.
- Signos de deshidratación (fiebre alta, menos pañales mojados, llanto sin lágrimas)
- No quiere comer o beber
- Dificultad para mantener cualquier líquido
- Toser o vomitar sangre
- Diarrea o vómitos durante 12 horas o más
- Diarrea con sangre
- Dificultad para tragar

- Dolor al orinar o sangre en la orina
- Dificultades para respirar
- Tos que dura más de dos semanas o que empeora después de tres o cinco días.
- Líquido, pus o sangre saliendo de los oídos
- Dificultad para tocar el pecho con la barbilla (rigidez de cuello)
- Erupción cutánea que parece un moretón o un sarpullido rojo que no se vuelve blanco cuando se presiona la piel de color rojo.
- Sangrado que no se detiene
- Actividad convulsiva

\*Esto no pretende ser un consejo médico. En caso de duda, llama al médico de tu hijo.

Es importante mantener el número de teléfono del proveedor de atención médica de tu hijo en tu teléfono o cerca de tu teléfono fijo. Conozca la dirección y las indicaciones para llegar al consultorio de tu proveedor de atención médica y a la sala de emergencias del hospital más cercano. Averigua qué hospitales aceptan tu seguro médico o cómo obtener asistencia financiera si la necesitas. Por supuesto, en el caso de una emergencia inmediata, llame al 911.

# Capítulo 2

## Seguridad

---

- Consejos generales de seguridad
- Seguridad básica en el hogar
- Seguridad básica afuera

**Si el estrés cae. La confianza aumenta.  
Para ti y tu hijo.**

**textea**



[brightbytext.org](http://brightbytext.org)

Su información nunca será vendida o usada para publicidad. Se aplican las tarifas de Msg y datos. Envíe un mensaje de texto STOP al 274448 para detenerse. Envía AYUDA al 274448 para pedir ayuda.

## Consejos generales de seguridad

---

Las lesiones son la principal causa de muerte de los niños menores de 4 años en los Estados Unidos. Tu niño valiente tiene poco o ningún juicio sobre la seguridad. Depende de ti asegurarte de que el pueda explorar en un entorno seguro.

Muchas lesiones pueden ser prevenidas. Tu niño será muy activo e investigará todo lo que esté a su alcance. A menudo, las lesiones se producen porque los padres no son conscientes de las nuevas habilidades de sus hijos pequeños como caminar, correr, saltar y escalar.

En lugar de crear un entorno en el que todo esté fuera de los límites de tu hijo, sigue estos consejos básicos:

- Proporciona espacios abiertos y seguros en casa ( y al aire libre) para que tu niño pequeño se mueva y explore.
- Deja los artículos que son seguros para tu niño dentro del alcance de tu hijo.
- Asegura los electrodomésticos (y sus cables) y los muebles pesados. Los cerrojos de seguridad y los anclajes de los muebles pueden comprarse en su ferretería local o en una tienda de artículos para bebés.
- Envuelva los cordones de las persianas para evitar que se estrangulen.
- Cubra todos los enchufes eléctricos.
- Elimina el acceso no supervisado a áreas potencialmente inseguras como caminos de entrada y piscinas.
- Pon los artículos especiales, rompibles, peligrosos o venenosos fuera del alcance de tu hijo.
  - » Mantén las plantas en maceta fuera de su alcance (o no tengas ninguna). Muchas plantas pueden enfermar a tu hijo si se ingieren.

- » Mantén las joyas, monedas, baterías, pequeños imanes y otros objetos brillantes fuera de su alcance.
- » Mantén los medicamentos y otras sustancias peligrosas (incluidos el tabaco y el alcohol) fuera de su alcance.
- » Mantén todas las herramientas y otros equipos peligrosos fuera de su alcance.
- » Mantén los ventiladores, las trituradoras de papel y otros aparatos pequeños fuera del alcance y desenchufados cuando no se usen. Estos artículos pueden atrapar el cabello y los dedos pequeños.
- » Asegúrate de que los equipos de ejercicio para el hogar estén bajo llave y fuera de los límites.
- » Mantén las armas de fuego alejadas de tu hijo.

Recuerda que tu hijo aún no puede entender el peligro o recordar “no” mientras explora.

Incluso cuando se toman todas las precauciones de seguridad, es inevitable que se produzcan pequeños golpes y rasguños. Sé el héroe de tu hijo manteniendo un botiquín básico de primeros auxilios no sólo en casa, sino también en tu carro, el cochecito y la bolsa de pañales. Sepa cómo tratar las picaduras de abejas, los rasguños y otras lesiones. Considere la posibilidad de guardar una bolsa de guisantes congelados o una bolsa de hielo flexible en el congelador para reducir el dolor y la hinchazón cuando tu hijo tenga golpes y/o caídas.

El crear un ambiente seguro (en el interior y exterior) para que tu hijo explore, te permitirá darle más estímulo y respuestas “positivas” a tu hijo cada día!

## Síndrome de impacto por sacudida

Probablemente has oído que nunca debes sacudir a un bebé. El trauma por sacudir también puede ocurrirle a los niños pequeños. El síndrome del bebé sacudido o síndrome de impacto por sacudida es un término utilizado para describir lo que puede sucederle a un niño después de experimentar sacudidas, lanzamientos, portazos, golpes o sacudidas.

La cabeza de un niño es muy pesada comparada con la fuerza de los músculos del cuello. Los movimientos repentinos pueden hacer que la cabeza de un niño pequeño se mueva hacia atrás y hacia delante rápidamente. Cuando la cabeza de un niño se mueve rápidamente de un lado a otro, el cerebro puede golpear contra el cráneo y causar hematomas, hinchazón, presión y sangrado dentro y alrededor del cerebro. Es importante saber que un niño pequeño sigue siendo propenso a sufrir lesiones e incluso a morir al ser sacudido.

El trauma por sacudida suele ocurrir cuando un adulto está enfadado o frustrado. Puede ocurrir cuando un niño no deja de llorar, se enfrenta a retos para aprender a ir al baño o cuando hace una rabieta. Se dispone de apoyo para los padres.

Estas líneas telefónicas son gratuitas. Te escucharán, responderán preguntas, ofrecerán ayuda de emergencia y te dirigirán a las agencias locales que pueden ofrecer más ayuda.

- Child Help 800-4-A-CHILD (800-422-4453)
- National Parent Helpline 855.4APARENT (855-427-2736) (available 10 a.m. to 7 p.m., PST, weekdays)

Encuentre más recursos en línea en <https://www.childhelp.org> or <https://www.nationalparenthelpline.org/find-support>.

# Seguridad básica en el hogar

## Quemaduras

Las quemaduras son una de las principales causas de lesiones en los niños pequeños. Los padres y los cuidadores pueden ayudar a prevenir las quemaduras con los siguientes consejos de prevención de quemaduras.

### La cocina

- Encuentra un lugar seguro para tu niño (p. ej. un corral, una cuna o una silla alta cerca de ti) mientras cocinas o no puedes prestarle toda tu atención. Los líquidos calientes, la grasa y los alimentos calientes pueden causar quemaduras.
- NUNCA cargues a tu bebé y algo calientes al mismo tiempo.
- Mantén a los niños pequeños alejados de las puertas de los hornos calientes y de otros objetos que puedan quemar la piel de su hijo si los tocan.
- Usa las hornillas traseras de la estufa cuando cocines.
- Mantén los mangos de las ollas girados hacia el centro de la estufa y fuera del alcance de los niños.
- Coloque un escudo protector sobre los controles del horno cuando éste no esté en uso.
- Tenga agarraderas y guantes de cocina cerca de la estufa.
- Tenga una tapa a mano para cubrir los fuegos de las ollas de grasa (no use agua).
- Mantén a los niños alejados del microondas y pruebe los artículos de microondas antes de dárselos a tu hijo.
- Mantener los líquidos calientes (por ejemplo, café o té) fuera de las mesas bajas y los bordes de los mostradores y fuera del alcance de su hijo.
- Evite los manteles e individuales. Se pueden bajar fácilmente junto con la comida y las bebidas que llevan encima.
- No dejes a los niños sin supervisión en la cocina.

## El baño

- Mantén todos los aparatos alejados de las bañeras.
- No dejen las planchas de rizar o de pelo calientes desatendidas.
- Ajusta el calentador de agua a 120°F (o menos) para proteger a tu niño de las escaldaduras del agua del grifo.
- Cuando llene una bañera, siempre añada primero agua tibia y luego caliente con agua adicional según sea necesario.
- Comprueba siempre la temperatura del agua de la bañera antes de dejar que el niño se suba a ella.
- No dejes a los niños sin supervisión en el baño.

## Alrededor de la casa

- Mantén los cigarrillos, encendedores y otros productos de fuego lejos de los niños.
- Coloca una barrera de seguridad alrededor de las chimeneas, estufas de leña o calentadores.
- Mantén a tu hijo fuera de las habitaciones donde haya objetos calientes que puedan ser tocadas y caer sobre él.
- Cubre todos los enchufes y asegúrate de que todos los cables y cuerdas estén aislados correctamente (e intenta colocarlos fuera de su alcance).
- No permitas que tu hijo se acerque a objetos potencialmente explosivos, incluidos los fuegos artificiales.

## Responder a las quemaduras

Si tu hijo se quema, ponle inmediatamente agua fría (no hielo) en la zona quemada. Mantén la zona quemada en agua fría durante unos minutos para que se enfríe. Luego, cubre la quemadura con un vendaje seco o un paño limpio. Llama al médico de tu hijo para que te aconseje sobre todas las quemaduras. Llama al 911 en caso de quemaduras graves que necesiten asistencia médica inmediata.



## Seguridad en caso de incendio

Hay muchas medidas que puedes tomar para evitar que tu familia resulte herida en un incendio.

- Instale al menos un detector de humo en cada nivel de la casa.
  - » instala una alarma fuera de cada habitación (o cualquier espacio donde alguien duerma).
  - » Instala una alarma cerca de la caldera.
  - » Evita instalar alarmas en la cocina o los baños donde puedan dar falsas alarmas.
  - » Recuerda que los detectores ubicados en el sótano o en el nivel principal pueden ser difíciles de escuchar.
  - » Prueba los detectores de humo mensualmente y desempolvalos
  - » Cambia las baterías de la alarma cuando cambies la hora de tus relojes para el horario de verano o en un día festivo especial, como el Año Nuevo.
  - » Reemplaza las alarmas cada 10 años.
- Desarrolla y practiquen simulacros de escape en casa.
  - » Asegúrate de que haya dos maneras de salir de cada área de dormir.
  - » Asegúrate de que las ventanas de escape funcionen, y que haya escaleras para el segundo piso o niveles superiores. Planee una forma de llevar a tu hijo por la escalera.

Si se quedan atrapados en un incendio, mantente agachada y arrástrate bajo el calor y el humo. El aire será el más libre de humo cerca del suelo. Salga rápido. No vuelvas por nada. Llama al 911 o a los bomberos desde fuera. Si no puedes escapar de la habitación, ve a la ventana y grita o agita la ropa para llamar la atención.

- » Nombren un lugar de encuentro específico donde todos los miembros de la familia sepan que deben ir y ser contados en caso de algún incendio. Un buen lugar es la acera de enfrente de un vecino.
- » Asegúrate de que todas las niñas conozcan tus planes de seguridad contra incendios.

## El ahogamiento

Tu niño explora el mundo usando sus 5 sentidos, incluyendo el del gusto. Esto hace que la asfixia sea un gran riesgo para los niños pequeños. Asegúrate de que todos los juguetes (y otros artículos, incluidos los alimentos) que estén al alcance de tu niño pequeño sean seguros y no presenten un riesgo de asfixia.

Es importante mantener los objetos pequeños lejos de los niños curiosos. Ponte al nivel de tu hijo. Busca los objetos escondidos en la casa con los que pueda atragantarse y deshazte de ellos o reubícalos. Recuerda a los niños mayores que sus juguetes (y alimentos) pueden ser inseguros para los niños pequeños.

Considera la posibilidad de utilizar un probador de tubos de estrangulamiento para ayudar a identificar los elementos que suponen un riesgo de asfixia para tu hijo pequeño. Estos tubos son aproximadamente del mismo tamaño que la tráquea de un niño. Los objetos que caben dentro del probador de tubos de estrangulamiento son un peligro de asfixia para los niños pequeños. También puede comprobar si los objetos son un peligro de asfixia con un tubo de papel higiénico. Si el objeto cabe dentro, es un riesgo de asfixia para su hijo. Todos los peligros de asfixia deben ser eliminados del alcance de tu hijo.

Evita los accidentes de asfixia manteniendo los siguientes artículos y alimentos alejados de los niños menores de 3 años

- Globos
- Baterías de botón
- Bolas pequeñas

- Pequeñas pinzas para el pelo y arcos
- Imanes
- Nueces
- Semillas
- Grandes trozos de carne o queso
- Perros calientes (a menos que se corten en tiras cortas)
- Cucharadas de mantequilla de maní
- Zanahorias, apio o judías crudas
- Pasas y otras frutas secas
- Uvas (a menos que se corten en 4 trozos)
- Caramelos duros
- Malvaviscos
- Goma de mascar
- Palomitas de maíz
- Pretzels
- Chips

Consejos para evitar el peligro de asfixia a la hora de la comida:

- Siempre supervisa la hora de la comida.
- Siempre haz que tu hijo se siente mientras come. Comer mientras camina puede causar asfixia.
- Corta la comida en trozos del tamaño de un bocado.
- Manténgase en un ambiente tranquilo a la hora de la comida y de los bocadillos. La sobreexcitación puede causar asfixia.
- No dejes que tu hijo/a coma en un auto en movimiento. Si tu hijo se asfixia mientras conduces, no podrás ayudarlo.

Llame al 911 de inmediato si te preocupa que tu hijo pequeño se esté ahogando (no puede respirar, llorar, toser o hablar).

Aprenda primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (incluyendo la Maniobra de Heimlich) en caso de necesidad. Contacta a la Cruz Roja Americana o visita [redcross.org](http://redcross.org) para encontrar clases cercanas de Primeros Auxilios y RCP.

## La intoxicación

Con nuevas habilidades, incluyendo la capacidad de caminar y trepar, tu hijo puede sentir curiosidad por explorar encima de cajones y armarios. Asegúrate de que tu hijo pequeño esté siempre supervisado. Recuerde que los hermanos mayores pueden ofrecerle objetos inseguros a tu hijo.

La mayoría de los envenenamientos son accidentales y ocurren cuando un niño investiga los objetos de la casa mientras los padres no están prestando atención.

Asegúrate de mantener los siguientes artículos alejados:

- Medicamentos
- Alcohol
- Nicotina líquida
- Marihuana
- Cigarrillos, encendedores, cerillas
- Productos de limpieza, incluyendo “vainas” de detergente
- Pulido de muebles
- Gasolina y queroseno
- Anticongelante
- Líquido limpiador de parabrisas
- Diluyentes de pintura

Consejos para evitar envenenamientos

- Guarda los artículos potencialmente venenosos en armarios cerrados con llave.
- Mantén los tapones de seguridad bien cerrados en todos los medicamentos y productos domésticos tóxicos y mantén estos artículos fuera de la vista y del alcance.
- Mantén los todos productos en sus envases originales. Si tu hijo se mete accidentalmente algo venenoso, los médicos y servicios de emergencia necesitarán saber qué es.
- Utiliza cerrojos de seguridad en las puertas de los armarios que estén al alcance de tu hijo.

- Nunca guardes limpiadores de drenaje de lejía en tu casa.
- No dejes que tu hijo pequeño juegue con las plantas de interior. Pueden ser peligrosas.
- Ten cuidado con los riesgos de envenenamiento cuando visite las casas de otras personas.
- Nunca dejes a tu hijo desatendido.

Si algo venenoso entra en la boca de tu hijo, llama inmediatamente a la línea de ayuda por envenenamiento. No hagas que tu hijo vomite. Adjunte el número de la Línea de Ayuda contra el Envenenamiento a cualquier teléfono fijo y guarde el número en su teléfono: 800-222-1222 (inglés y español).

## Las caídas

Los niños pequeños se mueven rápido! El aprendizaje de nuevas habilidades (como correr, saltar y escalar) puede provocar caídas.

Protegelo contra las caídas peligrosas

- Cierre y asegure las puertas de cualquier área peligrosa de la casa.
- Usa puertas de escaleras.
- Retira las sillas o cajas que se encuentran junto a los mostradores, mesas o ventanas de la cocina (los niños pequeños pueden usarlas para subir a lugares peligrosamente altos).
- No coloques las camas cerca de las ventanas en niveles superiores.
- Mantén los mosquiteros de las ventanas bien sujetos.
- Instale protectores de ventanas en las ventanas del niveles superiores.

- Retira los muebles de bordes afilados de las habitaciones donde tu hijo juega y duerme. Instale cojines en las esquinas de las mesas o chimeneas.
- Evita que los muebles y otros objetos grandes de la casa se caigan sobre tu niño con estos consejos:
  - » Fija los televisores a la pared (o a los muebles) para evitar que los objetos pesados caigan sobre tu hijo.
  - » Asegura las estanterías, los armarios, los espejos y otros objetos grandes a la pared.
  - » Coloque los artículos atractivos (p. ej., electrónicos) lejos de los muebles y de los artículos con riesgo de vuelco.

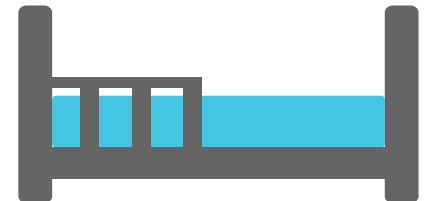
Para consejos, consulta el sitio web de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de los EE.UU. en <https://www.cpsc.gov/>.

## Seguridad al dormir.

Un entorno de sueño seguro ayudará a tu hijo a conseguir el descanso necesario para un crecimiento saludable. Entre los 1 y los 3 años, muchos niños hacen la transición de la cuna a la cama. Aprenda maneras de hacer que los espacios de sueño sean más seguros para los niños pequeños.

Consejos generales para la seguridad al dormir

- Asegúrate de que la habitación de tu hijo sea segura para los niños pequeños en caso de que se despierte y deambule.
- Utiliza telas ignífugas para toda la ropa de cama y la ropa de dormir.
- Ubica la cuna o la cama lejos de las ventanas, cables, radiadores, calentadores y respiraderos.
- Nunca permita que los niños menores de 6 años duerman (o jueguen) en la litera de arriba de una litera.



## Seguridad en la cuna

Una cuna insegura puede ser peligrosa para tu hijo. Los niños pequeños pueden quedar atrapados entre las partes rotas de la cuna o en cunas con diseños más antiguos e inseguros.

Según las normas de seguridad nacionales, una cuna segura:

- Tiene máximo de 2 3/8 pulgadas (aproximadamente el ancho de una lata de refresco) entre las barillas de la cuna
- No tiene ningún tornillo, soporte u otra herramienta que falte, esté suelto, roto o mal instalado en la cuna o en el soporte del colchón.
- Tiene un colchón firme y ajustado, para que el niño no quede atrapado entre el colchón y los lados o las esquinas de la cuna.
- Tiene cerraduras de bloqueo, accionadas a mano que no se sueltan por accidente en ningún lado.
- No tiene postes de esquina a más de 1/16 de pulgada por encima de los paneles de los extremos (esto ayuda a evitar que un niño se enganche en la ropa y se estrangule en los postes)
- No tiene áreas filosas en la cabecera o en el pie de la cama (para evitar que la cabeza del niño quede atrapada)
- No tiene pintura agrietada o descascarada y no hay pintura a base de plomo
- No tiene astillas ni bordes rugosos

Más consejos para crear un espacio seguro para dormir

- Mantén las almohadillas de los cojines de parachoques y los juguetes grandes de peluche fuera de la cuna. Tu hijo puede usarlos como refuerzos para salir de la cuna.
- Mantén los muebles u otros peligros alejados de la cuna. Podrían causar lesiones si tu hijo sale de la cuna.

## Seguridad en la cama del “niño grande”

Si tu niño empieza a salir de la cuna, considera la posibilidad de trasladarlo a una cama de “niño grande”. Haz que la transición sea segura.

- Empieza colocando el colchón de la cuna en el suelo. Tu hijo se familiarizará con el espacio para dormir mientras prueba el ambiente de sueño de “niño grande”.
- Si utiliza un colchón con armazón, asegúrate de que el colchón se ajuste bien al armazón de la cama. Considera la posibilidad de utilizar barandillas temporales para evitar que los niños activos se salgan de la cama.
- Quita los juguetes y muebles del área alrededor de la cama.
- Considera la posibilidad de instalar puertas en cualquier escalera y/o en la puerta de su hijo pequeño para limitar la capacidad de su hijo de explorar sin supervisión.

## La seguridad en el agua

El ahogamiento es una de las principales causas de muerte por lesiones en niños de 1 a 4 años. Mantén a los niños seguros cuando estén expuestos al agua en el interior de la casa siguiendo estos consejos



- Quédate a un brazo de distancia de tu niño cuando esté en la bañera o cerca del agua.
- Mantén siempre la puerta del baño cerrada.
- Instala una cerradura de gancho y ojo en la parte exterior de la puerta del baño y mantenla cerrada cuando no la uses.
- Vacía todos las cubetas después de usarlas.
- Mantén los recipientes de agua de mascotas lejos de los niños pequeños.
- Asegúrate de que todas las puertas de la casa o del apartamento que conducen a un espacio que contenga agua (piscina, jacuzzi, spa) se cierren y traben por sí solas (e idealmente con alarma).

- Aprenda RCP.
- Si no puedes encontrar a tu hijo, comprueba primero las áreas de tu casa que tienen agua (lavabo, inodoro, cubo, pecera, piscina, etc.).

¿Sabías que los niños pueden ahogarse en menos de 2 pulgadas de agua? NUNCA dejes a tu hijo solo en o cerca de una bañera, cubeta de agua, piscina o retrete abierto, o cualquier otro cuerpo de agua.

## La protección alrededor de mascotas

Muchos niños pequeños se sienten atraídos por los animales. Enséñale a tu hijo a tener cuidado cuando se acerque a los perros u otras mascotas. Siempre pregúntele al dueño del animal si la mascota es amistosa y si tu hijo puede acercarse o tocar el animal. Además, recuérdale al niño de lavarse las manos después de acariciar, alimentar o jugar con un animal.

Mira aquí para aprender más del Centro de Control de Enfermedades sobre cómo mantener a los niños pequeños seguros alrededor de los animales <https://www.cdc.gov/healthypets/specific-groups/children.html>

## La seguridad de los juguetes

Se supone que los juguetes son divertidos y pueden ser una parte importante del desarrollo de un niño pequeño. Desafortunadamente, cada año muchos niños son tratados en las salas de emergencia de los hospitales por lesiones relacionadas con juguetes.

Use estas pautas generales cuando compre juguetes

- Siga las pautas de edad del fabricante.



- Ten cuidado con los riesgos de asfixia. Evite los juguetes con partes pequeñas, bordes afilados o puntas.
- Comprueba el diseño del juguete
  - » Los juguetes hechos de tela deben ser etiquetados como resistentes o retardantes de llama.
  - » Los juguetes de peluche deben ser lavables.
  - » Todos los "ojos", "narices" y botones de los peluches deben estar firmemente sujetos, para que no se salgan (incluso si son mordidos).
  - » Los juguetes pintados deben ser cubiertos con pintura sin plomo.
  - » Los juguetes extremadamente ruidosos deben evitarse (podrían dañar el oído de su hijo).
  - » Los juguetes con cuerdas o hilos largos deben evitarse (podrían estrangular a un niño).
- Siempre lea las etiquetas para asegurarse de que un juguete es adecuado para la edad de tu hijo. Incluso si las habilidades de tu hijo son avanzadas en comparación con otros niños de la misma edad, evita los juguetes destinados a niños mayores. Los niveles de edad de los juguetes están determinados por factores de seguridad, no por la inteligencia o la madurez del pequeño. Siga las pautas de edad proporcionadas. Las pautas publicadas por la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo y otros grupos pueden ayudarle a tomar decisiones de compra de juguetes.
- Selecciona los juguetes más adecuados para la edad, el temperamento, los hábitos y el comportamiento de tu hijo.

Consejos de seguridad con los juguetes

- Enseñar a los niños a guardar los juguetes. Un niño pequeño disfrutará poniendo juguetes más pequeños, como bloques, en un recipiente con un agujero en la tapa.

- Revisa los juguetes regularmente para asegurarte de que no estén rotos. Asegúrate de que los juguetes de madera no se hayan astillado o desportillado y de que los juguetes de peluche no hayan desarrollado partes sueltas o desgarros.
- Tira los juguetes rotos o repáralos inmediatamente.
- Guarda los juguetes de exterior fuera de la lluvia, la nieve y el sol para evitar que se oxiden o se rompan.
- Mantén los juguetes limpios. Los juguetes más grandes pueden limpiarse con una mezcla de agua caliente y detergente para platos (siempre enjuaguelos y seque los después de limpiarlo). Algunos juguetes de plástico pueden limpiarse en el lavavajillas. Lea las instrucciones del fabricante para saber cuál es la mejor forma de limpiarlo.
- Si tiene alguna duda sobre la seguridad de un juguete, no permita que tu hijo juegue con él.

Consulta la página web de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de EE.UU. en <https://www.cpsc.gov/recalls> para obtener la última información sobre juguetes.

## Intoxicaciones por monóxido de carbono

El monóxido de carbono es un gas inodoro, insípido e incoloro. La prevención es la clave para evitar el envenenamiento por monóxido de carbono, que también se conoce como el asesino silencioso.

El monóxido de carbono puede provenir de artículos que funcionan mal, como hornos, estufas de leña, chimeneas y hornos. Calentar tu casa con un calentador de queroseno o una estufa abierta también puede poner tu casa en riesgo de intoxicación por monóxido de carbono. Otros factores de riesgo incluyen el uso de un generador de gas en la casa o la exposición a los gases de un barco de motor a gas en reposo.

El envenenamiento por monóxido de carbono puede hacer que los miembros de su hogar desarrollen fatiga, dolores de cabeza, mareos y náuseas al mismo tiempo. La intoxicación grave por monóxido de carbono puede causar la muerte. Los niños suelen presentar síntomas más graves que los adultos cuando se exponen al mismo nivel de monóxido de carbono.



Consejos para prevenir la exposición al monóxido de carbono

- Revisa hornos, estufas de leña, y chimeneas anualmente.
- Instala un detector de monóxido de carbono en cada piso de tu casa.
- Evita usar estufas, hornos o aparatos de calefacción exterior (por ejemplo, hornos de barbacoa) como fuentes de calor interior.
- Salga de la casa y llame al centro de control de envenenamiento de su localidad o al 911 si sospecha que tiene una intoxicación por monóxido de carbono.

## Seguridad con las armas

En los Estados Unidos, 1 de cada 3 casas contienen un arma. Muchas se almacenan sin llave o cargadas. Esto pone a los niños en riesgo de dispararse ellos mismos, o por amigos o miembros de la familia. Lo más seguro es mantener las armas fuera de las casas con niños.

Si decides tener un arma en tu casa, asegúrate de que esté cerrada con llave y descargada con la munición almacenada por separado.

Pregunta sobre armas antes de permitir que tu hijo explore las casas de sus amigos, familiares o vecinos. Lo más seguro para los niños es vivir y jugar en casas sin armas.

## Seguridad con el plomo

El envenenamiento por plomo ocurre cuando un niño come o bebe un artículo contaminado con plomo o respira polvo o vapor contaminado con plomo.

Consejos para prevenir la exposición al plomo

- Consiga el consejo de un experto para revisar su casa por exposición al plomo si fue construida antes de 1978.
- Evite raspar o lijar pintura que pueda contener plomo.
- Cubra cualquier pintura desconchada, pelada o descascarada que pueda contener plomo.
- Pregunte a tu departamento de salud local si tu agua contiene plomo.
- Cámbiate de zapatos y ropa antes de llegar a casa si tu profesión incluye la pintura, renovación de casas o te expone potencialmente al plomo.
- Lávele las manos a tu hijo antes de las comidas.
- Pregunte al proveedor de salud de tu hijo si necesita ser revisado por exposición/envenenamiento por plomo.

Síntomas asociados con la exposición al plomo

- Dolores de cabeza
- Calambres estomacales
- Fatiga
- Pérdida de memoria
- La presión arterial alta

Las personas con exposición al plomo pueden o no parecer enfermas. El envenenamiento por plomo puede provocar graves problemas en los niños, incluyendo problemas de aprendizaje y retrasos en el desarrollo.

Si el envenenamiento por plomo es una preocupación, un análisis de sangre puede comprobar el nivel de plomo en la sangre de tu hijo. Las pruebas y la detección temprana significan que el tratamiento puede ocurrir antes de que se produzcan los efectos dañinos del envenenamiento por plomo.

## Seguridad básica afuera

### La seguridad ante el sol

Los rayos ultravioleta (UV), las ondas de radiación invisibles del sol, pueden dañar las células de la piel. La exposición al sol puede provocar cáncer de piel. Las personas suelen recibir el 25% de la exposición al sol de toda su vida antes de cumplir los 18 años, por lo que es importante que los padres cuiden la piel de sus hijos desde el nacimiento para protegerlos de un potencial cáncer de piel.



Consejos para proteger a tu hijo del sol

- Mantente alejado de la luz solar directa, especialmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
  - » Use un paraguas, un toldo de cochecito o una tienda de protección solar cuando esté fuera.
  - » Vista a tu hijo con un sombrero de ala ancha, pantalones ligeros, gafas de sol y camisas de manga larga para reducir la exposición de la piel a los rayos UV.
  - » Programa el tiempo de juego al aire libre con tu hijo antes de las 10 a.m. y después de las 4 p.m.
- Usa protector solar como se indica. Para los niños mayores de 6 meses de edad, aplicar protector solar con un factor de protección solar (SPF) de al menos 15.
  - » Aplica protector solar 30 minutos antes de salir al sol.
  - » Usa un protector solar a prueba de agua etiquetado como de "amplio espectro" y diseñado para niños.
  - » Prueba los protectores solares colocando una pequeña cantidad en la espalda de tu hijo. Comprueba si hay sarpullido o enrojecimiento en el área antes de aplicar el protector solar en el resto de la piel de tu hijo. Si hay un sarpullido, utilice un protector solar hipoalergénico.
  - » Los protectores solares de óxido de zinc y dióxido de

titanio son buenos, especialmente en puntos sensibles, como la nariz y los labios.

- » Usa protector solar en tu hijo cada vez que esté bajo el sol (en todas las estaciones) - el hecho de que haga frío afuera no significa que el sol no sea peligroso. Y recuerde que puede estar expuesto a los rayos UV aunque esté nublado o nevado.
- » Vuelva a aplicar el protector solar al menos cada dos horas (o más a menudo) si está jugando en el agua o sudando.

Llama al médico de tu hijo si éste se quema con el sol. Recuerde que los padres también deben proteger su piel del daño causado por los rayos UV.

## La seguridad en el carro

Inclusive cuando están estacionados, los vehículos motorizados pueden ser extremadamente peligrosos para los niños pequeños. Siga estos consejos generales de seguridad para mantener a tu hijo lo más seguro posible alrededor de los vehículos

- Nunca dejes a un niño pequeño desatendido en un vehículo.
  - » La muerte por sobrecalentamiento puede ocurrir rápidamente en un espacio cerrado.
  - » Antes de salir del vehículo, siempre revise el asiento trasero para asegurarse de que todos los niños están fuera del vehículo.
- Enseña a tus hijos que los interruptores de energía de los vehículos (incluyendo las ventanas) no son juguetes.
- Asegúrate de que tu hijo esté seguro dentro del vehículo antes de cerrar las ventanas.
- Mantén los vehículos y sus maleteros cerrados con llave cuando no se utilicen.



- Siempre revisa alrededor y detrás de tu auto para asegurarte de que tu hijo no esté cerca del vehículo antes de salir.
- Recuerda que los espejos retrovisores no son suficientes para ver a un niño pequeño detrás de tu auto.

## Los asientos del carro

Incluso a bajas velocidades, las fuerzas de aplastamiento de un accidente automovilístico o una parada repentina pueden causar lesiones graves en el cerebro y el cuerpo de tu hijo e incluso pueden provocar la muerte. La mayoría de los estados tienen leyes que exigen que los niños se abrochen el cinturón de seguridad en un asiento de seguridad certificado hasta que el niño alcance una cierta altura y edad.

En el 2018, la Academia Americana de Pediatría actualizó las recomendaciones sobre los asientos de seguridad basados en la evidencia que muestra las mejores formas de proteger a los niños de las lesiones por accidentes automovilísticos. Los niños están más seguros viajando en un asiento de coche orientado hacia atrás hasta que alcancen las recomendaciones máximas del fabricante (para la altura y el peso).

Para la seguridad de tu hijo, manténlo en posición mirando hacia atrás tanto tiempo como lo permita el asiento del coche.



**Muchos asientos están aprobados para que los niños vayan en sentido contrario a la marcha durante 2 años o más.**

Consejos para seleccionar un asiento de coche para tu niño pequeño

- Investiga las opciones para tu hijo y tu vehículo.
  - » Es importante encontrar un asiento de carro que sea seguro y que se adapte mejor a su carro.
  - » Un precio más alto no siempre significa un mejor producto.
  - » Elija la mejor silla de auto basándose en la edad y el tamaño de tu hijo.
  - » Sillas de seguridad orientadas sólo hacia atrás
    - Diseñados para ser usados del nacimiento hasta que el niño pese 35 libras (dependiendo del modelo)
    - Se instalan para que tu hijo mire hacia la parte trasera del vehículo
    - Abrocha al niño con un arnés de cinco puntos
  - » Asientos de carro convertibles
    - Están diseñados para ser usados desde el nacimiento hasta que el niño pese 40-50 libras (dependiendo del modelo)
    - Se instalan de manera que tu hijo mire hacia la parte trasera del vehículo, pero pueden “convertirse” a una posición mirando hacia adelante cuando tu hijo sea mayor (típicamente a partir de los 2 años)
    - Abrocha al niño con un arnés de cinco puntos
  - » Asiento orientado hacia adelante con arnés.
    - Están diseñados para ser usados por niños que pesan entre 40 y 90 libras (dependiendo del modelo)

- Instalación correcta:
  - » Un asiento de coche que no está instalado correctamente no protegerá a tu hijo en un accidente.
  - » Muchas comunidades tienen estaciones de control de la instalación de los asientos de coche. Las estaciones de control pueden estar en el departamento de salud, en el departamento de policía o del sheriff, o en la estación de bomberos.
  - » Enseñe a las personas que transportan a tu hijo cómo instalar correctamente su silla de auto
- Prepárate para los cambios en los requisitos del asiento del coche a medida que tu hijo crece.
  - » Los niños de 2 a 5 años de edad deben ir en un asiento de seguridad con arnés (que puede instalarse mirando hacia adelante o hacia atrás).
  - » Hasta los 12 años de edad (y 57 pulgadas de altura), todos los niños deben estar asegurados en un asiento elevado para niños con un dispositivo de posicionamiento de cinturón de seguridad.

El mal uso de un asiento de coche puede ser fatal.

- Lea el manual del asiento de seguridad y el manual del propietario del vehículo antes de instalar el asiento.
- Utiliza un asiento certificado CADA VEZ que tu hijo viaje en un vehículo.
  - » Los niños pequeños están más seguros viajando en un asiento de coche orientado hacia atrás instalado correctamente en el asiento trasero del vehículo.
  - » Instale el asiento de seguridad en el medio del asiento trasero del vehículo (si es posible).
- Los arneses de los asientos de coche deben abrocharse bien y de acuerdo con la guía del modelo. La ropa voluminosa debe ser retirada antes de abrochar a tu hijo en el asiento.

- Tu hijo nunca debe viajar en una posición en la que haya una bolsa de aire. El inflado de la bolsa de aire puede lastimar seriamente a tu hijo.

Si necesitas un asiento de seguridad o tienes preguntas, visita la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras en [Safecar.gov](http://Safecar.gov) o [HeathyChildren.org](http://HeathyChildren.org).

NUNCA use un asiento para carro si

- Ha sido retirado del mercado (llame a la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras al 888-327-4236 para más detalles)
- Es demasiado viejo (comprueba la fecha de "caducidad" en la etiqueta del asiento del coche)
- Le faltan partes
- Tiene grietas
- Ha estado en un accidente moderado o grave

Si no conoces la historia del asiento, es mejor evitar el uso.

## Seguridad en las calles

Los niños sólo deben estar en la calle cuando son supervisados por un adulto. Se firme, calmado y consistente en decirle a tu hijo una y otra vez que nunca vaya solo a la calle. Los niños pequeños ponen a prueba estas reglas porque todavía no entienden el peligro.

Enséñale a tu hijo a

- Nunca perseguir pelotas u otros juguetes en la calle
- Siempre tomar la mano de un adulto al cruzar las calles
- Ver ambos sentidos de la calle u otros peligros antes de cruzar una calle

## Seguridad en bicicletas

Las lesiones relacionadas con las bicicletas son una de las principales causas de los traumas en la cabeza. La mayoría de los traumatismos craneales de moderados a graves pueden prevenirse cuando los niños usan un casco.



Comienza el hábito de usar cascos temprano. Asegúrate de que tu hijo lleve un casco certificado por la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (CPSC) si va en bicicleta o en triciclo. Asegúrate de que tu hijo te vea a ti y a otros adultos usando cascos cuando anden en bicicleta o en patineta. El uso de cascos lo protege y es un buen ejemplo para tu hijo.

## Seguridad en el agua al aire libre

NUNCA dejes a tu hijo solo cerca de ningún cuerpo de agua, incluyendo una cubeta de agua, una piscina, un jacuzzi, un lago y el océano.

Consejos de seguridad para aguas abiertas

- Asegúrate de que los niños lleven chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos en los barcos o en aguas abiertas.
- Naden en playas con salvavidas.
- Obedezcan las banderas de advertencia.



## Consejos de seguridad para piscinas y jacuzzis

- Asegúrate de que las piscinas y los jacuzzis tengan:
  - » Una valla en los cuatro lados, resistente a escaladas con una puerta de cierre automático.
    - Las cerraduras deben estar a una altura inalcanzable para el niño.
    - Las puertas deben tener una alarma para avisar si alguien entra en la zona de la piscina.
    - La valla debe tener 4 pies de altura, bien mantenida, sin huecos.
  - » Alarmas en la superficie o bajo el agua (siempre que sea posible)
  - » Una cubierta de seguridad de energía que cumpla con los estándares de la Sociedad Americana de Pruebas (siempre que sea posible)
  - » Tapas de drenaje bien mantenidas
- Asegúrate de que todas las puertas de las casas cerca de las piscinas sean
  - » Auto cierre/ auto enllave
  - » Alarmado para alertar a los adultos cuando un niño puede estar cerca de una piscina

Si no puedes encontrar a tu hijo, comprueba primero en las áreas que tienen agua. Se aconseja a todos los padres y cuidadores que aprendan RCP y sepan de antemano donde obtener ayuda de emergencia.

¿Sabías que los niños pueden ahogarse en menos de 2 pulgadas de agua? NUNCA dejes a tu hijo solo en el agua o cerca de ella.

## Seguridad en el área de juegos



Supervisa siempre a tu hijo en los patios de recreo y comprueba que los patios de recreo sean seguros. La mayoría de las lesiones en las áreas de recreo son el resultado de caídas. Sólo permita que tu hijo juegue en equipos apropiados para su edad en los patios de recreo con superficies que absorban los impactos (virutas de madera, arena, alfombras de goma, etc.).

Comprueba que el equipo es seguro para tu hijo. Busca bordes o esquinas rotas o peligrosas. Asegúrate de que cualquier plataforma sobre el suelo tenga barreras laterales o barandillas. En los días cálidos, asegúrate de que las superficies metálicas del tobogán estén a la sombra y comprueba la temperatura de la superficie del tobogán antes de usarlo. Asegúrate de que los columpios no tengan ganchos en forma de "S" abiertos que puedan atrapar la ropa de tu hijo y estrangularlos.

Muéstrale a tu hijo las formas más seguras de usar el equipo del patio de recreo. Los niños pequeños deben montar en los columpios en posición sentada y en los toboganes con los pies por delante. Nunca andes en toboganes con tu hijo en tu regazo porque las piernas de tu hijo podrían quedar atrapadas entre tu cuerpo y el tobogán, lo que podría causar una lesión. Dile a tu hijo que tenga cuidado con otras personas que puedan estar columpiándose, saltando y jugando cuando camine por el equipo del patio de recreo.

## Seguridad con los desconocidos

El peligro con los extraños es inusual pero REAL. Los niños pequeños son incapaces de reconocer a una persona peligrosa de un amigo. Es tu responsabilidad no dejar nunca a un niño pequeño solo.

¡Nunca dejes a tu hijo solo! Ni siquiera por un minuto.

# Capítulo 3

## Cuidado diario del niño pequeño

- La nutrición
- El sueño



**Nuestros consejos de texto sobre cómo criar a un niño feliz y saludable no tienen precio. También son gratuitos.**

**textea**



[brightbytext.org](http://brightbytext.org)

Su información nunca será vendida o usada para publicidad. Se aplican las tarifas de Msg y datos. Envíe un mensaje de texto STOP al 274448 para detenerse. Envía AYUDA al 274448 para pedir ayuda.

## La nutrición

En comparación con la infancia, el ritmo de crecimiento de tu hijo se reducirá entre los 1 y 3 años. Es probable que el apetito de tu niño pequeño también disminuya. Los niños pequeños suelen comer mucho un día y luego parecen comer muy poco al día siguiente (o la siguiente comida). Confía en el apetito de tu hijo. No se quede mirando o exija un plato limpio. Si le ofreces una gama de alimentos saludables, tu hijo comerá cuando tenga hambre y se detendrá cuando esté lleno. Los buenos hábitos alimenticios le durarán toda la vida.

Los padres y los cuidadores juegan un papel importante en la enseñanza de los niños de la importancia de una buena nutrición. Los niños pequeños pasan mucho tiempo mirando, copiando y aprendiendo de los que les rodean.

Deja que tu hijo te acompañe en los viajes al supermercado y que hable sobre los alimentos saludables que ven. Esto hará que tu hijo se sienta importante y que tenga un mejor control sobre los alimentos que se le ofrecen. Mientras preparan las comidas, hablen de lo que están haciendo ("mira a mami pelar la zanahoria"). Demuestra que disfruta de los alimentos saludables. Haz que la hora de la comida sea una experiencia familiar, sin estrés y saludable que nutra el cuerpo y la mente.

Siempre y cuando sea posible, crea planes de comidas y refrigerios antes de ir al supermercado. Planificar con antelación puede ahorrarte tiempo y dinero. Cuando tienes opciones de alimentos saludables en tu casa, te sientes menos tentado por los alimentos no saludables y tienes los ingredientes para crear comidas saludables en un momento dado.

Mantén una lista de los alimentos y bocadillos saludables que a tu hijo le gusten comer. Intenta añadir algunas ideas nuevas a tu lista cada vez que vayas de compras para aumentar las opciones saludables disponibles para tu hijo.

La recompensa de una buena nutrición es un cuerpo sano. Evita usar la comida para recompensar, sobornar o castigar a tu hijo.

## La lactancia materna

Tu decisión de amamantar o dejar de amamantar es muy personal. Muchos padres toman la decisión de dejar de amamantar con sentimientos encontrados. El dejar de amamantar le da a las madres más libertad y flexibilidad, y los padres pueden sentirse orgullosos de que su hijo se esté independizando. Por otro lado, la lactancia es un momento especial entre la madre y el niño, lo cual es difícil de dejar ir.

Algunos niños se destetan antes de lo deseado. Otros niños pueden no estar listos para dejar de amamantar cuando su madre está lista. Continuar con la lactancia es una buena fuente de nutrición para su niño pequeño. Sin embargo, para un niño de un año o más, la leche (ya sea materna o de vaca) por sí sola no proporciona todos los nutrientes que un niño en crecimiento necesita. Los alimentos sólidos deben formar parte de la dieta de tu pequeño.

Cosas que hay que considerar cuando dejas de amamantar

- El proceso de dejar de amamantar debería ser gradual.
  - » Empieza dejando de dar de comer al mediodía. Normalmente es el momento en el que tu hijo se distrae más con otras actividades, por lo que puede ser la forma más fácil de dejar de alimentarlo.
  - » Deje de amamantar una vez cada pocos días hasta que su hijo se haya destetado. Intente ofrecer un bocadillo saludable o un abrazo cuando normalmente estaría amamantando.
  - » Una vez que tu hijo coma tres comidas de alimentos sólidos y refrigerios programados, intenta amamantarlo sólo cuando el lo pida..
- Extraer tu leche puede ser necesario para mantenerla fluyendo o para evitar la congestión. Tu cuerpo producirá menos leche de forma gradual y natural a medida que reduzcas el número de sesiones de lactancia cada día.

- Retrasa el destete si tu hijo está tratando de adaptarse a otros cambios. Tratar de destetarlo cuando acaba de empezar la guardería o durante la dentición será más difícil para ambos.

## La hora de la comida de los niños pequeños

Los niños pequeños tienen estómagos muy pequeños. Para estar más saludable, tu hijo necesitará que le ofrezcas una variedad de opciones de alimentos en pequeñas cantidades a lo largo del día - a horas regulares de comida y merienda.

Las comidas con niños pequeños son más agradables cuando

- Comprenden quién tiene el control.
  - » Los padres y cuidadores deciden qué, cuándo y dónde come su hijo.
  - » Los hijos deciden si y cuánto comer.
- Se ofrece la cantidad adecuada de comida.
  - » Ofrezca 3 comidas saludables y 2 refrigerios saludables al día.
  - » Las porciones para niños pequeños son aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de la cantidad para adultos. Déle 1-2 cucharadas de los alimentos que está comiendo.
- Ofrezca una variedad de alimentos.
  - » Las preferencias (gustos) en cuanto a la comida se desarrollan temprano en la vida - los hábitos que se forman ahora pueden permanecer durante toda la vida.
  - » Tu hijo puede probar un nuevo alimento de 12 a 15 veces antes de aprender a aceptarlo y comerlo.
  - » Para que a los niños pequeños les guste un alimento nuevo, debe pasar la prueba de la apariencia, el olor, la sensación y el sabor.
  - » Continúa sirviendo nuevos alimentos aunque los rechace al principio.

- Evita ofrecer alimentos que puedan atascarse en la garganta de tu hijo.
  - » Ten cuidado con los alimentos duros, como las nueces o las palomitas de maíz.
  - » Corta los alimentos grandes, como trozos de carne y uvas enteras.
- Comprenda el desarrollo típico de un niño pequeño.
  - » Los niños pequeños tienen fuertes opiniones sobre qué y cuándo comerán.
    - A los niños les gusta tomar decisiones. Deja que tu elija entre dos o tres alimentos nutritivos en el plato.
    - No fuerce la comida o participe en luchas de poder sobre la comida y la alimentación.
  - » Anticipe que las comidas van a ser desordenadas.
    - Permita que tu hijo se alimente por sí mismo (a pesar del desorden). Los niños pequeños aprenden sobre la comida mirando, tocando, oliendo y probando. Sea paciente y espere que tu hijo coma con las manos mientras domina el uso de los utensilios (por ejemplo, una cuchara y un tenedor) y que derrame mientras aprende a beber de una taza.
    - Crea un ambiente seguro para las comidas. Coloca láminas de plástico debajo de la trona de tu hijo para ayudar a atrapar los desórdenes. Mantén varios paños húmedos cerca a la hora de las comidas (tú y tu niño pequeño pueden trabajar juntos para limpiar los derrames sin levantarse de la mesa).
- Crea un ambiente relajado para las comidas.

- » Apaga la televisión (y otras distracciones digitales).
- » Coman en familia. Todos comen mejor cuando tienen compañía.
- » No te apresures. Los niños pequeños tardan entre 15 y 20 minutos en comer para sentirse llenos.
- » Usen el plato, el tazón, la taza y los utensilios para comer favoritos de tu hijo.
- » Aprovecha la hora de la comida para hablar de las cosas buenas que sucedieron en el día.

## Sugerencias de dieta saludable para niños pequeños

Los adultos suelen dar demasiada comida a los niños pequeños, así que empieza con pequeñas porciones (alrededor de 1-2 cucharadas de cada alimento). Deja que tu hijo pida más si todavía tiene hambre. Si parece que tu niño pequeño no come lo suficiente cada día, intenta escribir lo que tu niño come tanto para las meriendas como para las comidas durante varios días y mira los patrones a lo largo del tiempo. El doctor de tu hijo es una gran fuente de recomendaciones dietéticas y puede ayudarle a responder a las preguntas si le preocupa la ingesta de su hijo.

Recuerda que las frutas crudas (por ejemplo, las uvas enteras) y las verduras (las zanahorias crudas o el apio) pueden ser un peligro de asfixia para los niños pequeños. Asegúrate de que los alimentos estén blandos y cortados en pequeños trozos. Evita las nueces enteras, las palomitas de maíz, los hot dogs (a menos que estén en cuartos), los malvaviscos, las semillas (p. ej., la calabaza), el chicle y la mantequilla de cacahuete en trozos.

## Comidas, bocadillos y bebidas saludables

### • Comidas (3 tiempos)

Empieza con un plato del tamaño de un niño pequeño y cúbrelo:

- » La mitad con frutas y verduras
- » Un cuarto con carne sin grasa o proteínas como la carne, el pollo, el pescado o los frijoles
- » Un cuarto con granos como pan, arroz o pasta

### • Bocadillos (2 veces al día)

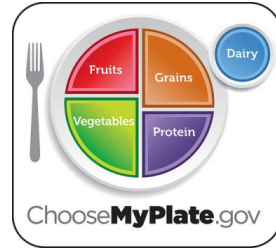
- » Frutas (frescas o secas cortadas en trozos pequeños)
- » Verduras (cocinadas, ablandadas, trituradas y/o cortadas en dados de verduras verdes y amarillas)
- » Lácteos (queso rallado o en dados, yogur, o leche)
- » Proteína (huevos duros, pescado, frijoles edamame y mantequilla de maní cremosa finamente untada)
- » Granos (cereales, panes y galletas)

Para obtener más información sobre la alimentación saludable de los niños pequeños, consulte la sección de nutrición en Vida saludable en [HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org)

### Opciones de bebidas saludables para niños pequeños

A esta edad, los niños necesitan leche con las comidas (y bocadillos) y agua entre las comidas y a la hora de acostarse.

- Ofrezca media taza de leche con cada comida. El calcio y la vitamina D de la leche ayudan a construir huesos fuertes.
- Entre los 12 y los 24 meses de edad, muchos niños necesitan la grasa extra de la leche entera para un crecimiento y desarrollo saludables.
- A menos que lo recomiende el médico de tu hijo, evita la leche baja en grasa o sin grasa hasta los 2 años.



El agua es la bebida perfecta para tomar entre comidas y antes de la hora de dormir. ¡Asegúrate de que tu niño beba mucha agua durante el día!

- El agua hidrata a tu niño sin causar caries.
- El agua es genial para los niños que están aprendiendo a beber de una taza porque es menos sucia al derramarse.

### ¿Y el jugo?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los padres eviten dar jugo de frutas a un niño hasta después de su primer cumpleaños y preferiblemente hasta después de que el niño cumpla 2 años. Después de los 2 años, cualquier jugo ofrecido debe ser 100% jugo de fruta, limitado a 4 onzas (1/2 taza) por día y servido sólo con una comida. Beber jugo puede llevar a un aumento de peso no saludable (obesidad) y a problemas dentales (caries) y puede hacer que tu hijo tenga menos apetito por alimentos más nutritivos.

## Consejos sobre la hora de comer para los comedores exigentes

Muchos niños pequeños desarrollan una racha de independencia a esta edad. Es posible que tu hijo tenga opiniones fuertes sobre los alimentos que le gustan y los que no les gusta comer. Estas fuertes opiniones pueden causar que algunos niños pequeños desarrollen el hábito de "comer con dificultad".

Cuando sirva un nuevo alimento, comience con pequeñas porciones. Intente emparejar el nuevo alimento con al menos una comida que tu hijo disfrute habitualmente. Esto hará que el se sienta más cómodo con las opciones y mejorará la posibilidad de que tu hijo pruebe el nuevo alimento.

Continúe sirviendo los nuevos alimentos aunque tu hijo haya rechazado el mismo alimento en el pasado. Elogie a su hijo por probar alimentos nuevos y saludables. Ten en cuenta que pueden hacer falta varios intentos antes de que realmente pruebe un nuevo alimento.

Evita etiquetar a tu hijo como “quisquilloso para comer”. Los gustos y disgustos de tu hijo pueden cambiar con frecuencia (posiblemente incluso de un día para otro). La fase de comer con dificultad desaparecerá con el tiempo. La mayoría de los niños superan los hábitos alimenticios difíciles alrededor de los 5 años.

## Alergias a los alimentos

Al introducir nuevos alimentos en la dieta de tu niño pequeño, dale un alimento nuevo cada semana o dos para ver si es alérgico. Las reacciones alérgicas pueden ser de leves a graves y suelen producirse justo después de comer un alimento.

Los síntomas de una alergia alimentaria pueden incluir:

- Problemas de la piel (por ejemplo hinchazón, y picor)
- Cambios en la respiración (por ejemplo, sibilancias, opresión en la garganta, estornudos)
- Síntomas estomacales (por ejemplo, náuseas, vómitos, diarrea)

Síntomas que pueden parecerse a los de una alergia alimentaria:

- Enrojecimiento de la piel por alimentos ácidos (como el tomate o el jugo de naranja)
- Diarrea por demasiado jugo de fruta o por intoxicación alimentaria (por comida descompuesta)
- Vómitos por intoxicación alimentaria
- Inquietud o excitación extrema por el azúcar o la cafeína

Si tiene dudas sobre una reacción alérgica grave, busque atención médica inmediatamente. Si no estás seguro de si tu hijo tiene una alergia alimentaria, pide consejo al médico antes de volver a introducir el alimento en cuestión.

Si tu familia se enfrenta a la inseguridad alimentaria, ponte en contacto con las oficinas locales de WIC y SNAP para que te ayuden a localizar alimentos asequibles y nutritivos en tu comunidad: <https://www.fns.usda.gov/wic/toll-free-numbers-wic-state-agencies> OR <https://www.fns.usda.gov/snap/recipient/eligibility>

## Peso saludable de la infancia

Prepare el escenario para una vida de buena salud empezando ahora con patrones saludables. Los niños que llevan una dieta saludable (rica en frutas y verduras, baja en azúcar y en grasas) y que participan en la actividad diaria tienen muchas menos probabilidades de desarrollar hipertensión arterial o de tener sobrepeso. Observa a tu hijo para ver si tiene hambre y está lleno. Establezca límites, pero permita que las indicaciones internas de tu hijo determinen la cantidad que come en cada comida y merienda.

Consejos para una ingestión saludable

- Recuerda que los padres controlan las líneas de suministro.
  - » Tú decides qué alimentos comprar y cuándo servirlos.
  - » Tu niño pequeño comerá lo que tú le des.
- Observa las señales de hambre y plenitud de tu hijo.
  - » Confía en el nivel de hambre de tu hijo pequeño.
  - » Ofrece alimentos y raciones saludables para las comidas y los refrigerios y deja que tu niño pequeño decida cuánto comer (obtendrá los nutrientes que necesita).
  - » Deja el “club del plato limpio” y recuerda que los niños que aprenden a notar y responder a sentimientos de plenitud son menos propensos a comer en exceso.
- Evita usar la comida como recompensa.
- Enseña con el ejemplo.
  - » Tómame tu tiempo y disfruta de los demás durante las comidas familiares.
  - » Coman una variedad (y cantidad) saludable de alimentos.



## » Limite

- Bebidas endulzadas con azúcar (incluyendo refrescos... estos añaden calorías sin ningún beneficio nutricional)
- Distracciones en la comida (como los teléfonos)
- Comida rápida
- Alimentos azucarados (postre) en cada comida

El proveedor de atención médica de tu hijo es una gran fuente de información sobre las necesidades nutricionales de tu hijo. Las preguntas sobre la dieta que se deben discutir con el proveedor de atención médica de tu hijo pueden incluir

- Preocupaciones sobre el crecimiento de tu hijo
- El progreso de tu hijo en el destete del pecho o el biberón a una taza
- Cómo introducir nuevos alimentos
- Cómo manejar las alergias alimentarias
- Cualquier problema que tu hijo tenga con la comida, la bebida o la deglución

## El sueño

El dormir, al igual que el comer, es una de las áreas en las que tu hijo cambiara entre el 1er y 3er año de edad. Tu hijo está aprendiendo a predecir cuándo es la hora de acostarse y a calmarse a sí mismo para dormir. Hay que tener paciencia; a tu hijo le tomará tiempo descubrir estas nuevas habilidades.

Como padre o madre, es importante recordar que el sueño es realmente un momento de actividad intensa. El cerebro y el cuerpo de tu hijo trabajan duro mientras él duerme. Asegúrate de que tu hijo duerma lo suficiente. Al igual que la mala nutrición, los malos hábitos a la hora de dormir pueden tener un efecto

negativo en la salud, el crecimiento y el aprendizaje.

### ¿Cuánto es suficiente?

Entre el 1er y 3er año, la mayoría de los niños pequeños necesitan de 11 a 14 horas de sueño cada 24 horas. Las necesidades de sueño cambian con el tiempo; los niños en edad preescolar (de 3 a 5 años) suelen necesitar de 10 a 13 horas de sueño cada día.

## Los niños pequeños y la siesta

Las siestas ayudan a muchos niños pequeños a cumplir con sus requerimientos diarios de sueño. En lugar de necesitar dos siestas cortas diario, tu niño podría necesitar una siesta larga al día. Algunos niños no necesitan tomar una siesta todos los días.

Preste atención a las señales de tu niño pequeño (nivel de atención, estado de ánimo, sueño nocturno) para determinar qué horario de siesta es el mejor. Cuando los niños ya no pueden quedarse dormidos en la noche, los padres deben empezar a considerar la posibilidad de cambiar o acortar la hora de la siesta.

### Consejos para manejar los horarios de la siesta

- Recuerda que pueden pasar varias semanas de experimentación hasta que encuentres el horario de sueño y siesta adecuado para tu hijo.
- Trata de seguir la corriente y evita las luchas de poder.
- Si es necesario, cambien gradualmente de hora de la siesta a hora de quietud. Un período diario de tranquilidad les permitirá recargarse.
- Para tener un tiempo de tranquilidad, considera
  - » Permitir que tu niño juegue tranquilamente en una cuna o en un corralito
  - » Animar a tu hijo a leer libros a tu lado mientras haces una tarea doméstica.

- » da a tu hijo un paño y pídele ayuda con la limpieza o con otra actividad de la casa (si tu hijo es demasiado activo para sentarse en un tiempo tranquilo solo)
- Mantén confianza en tus decisiones porque eres el mejor juez para decidir cuánto sueño necesita tu hijo.

## Construir rutinas para la hora de dormir

Una rutina simple y regular para ir a la cama es la mejor manera de llevar a un niño pequeño soñoliento a la cama cada noche. Los niños pequeños suelen poner a prueba los límites y la paciencia de los padres a la hora de irse a la cama. Las rutinas de la hora de dormir son reconfortantes para los niños y útiles para los padres.

Comienza la rutina para acostarse tan pronto como tu niño pequeño muestre signos de estar somnoliento (se frota los ojos, pierde el interés en jugar un juego favorito o muestra un cambio en su nivel de actividad).

Consejos para establecer y mantener una rutina para la hora de acostarse:

- 30 minutos antes de comenzar la rutina de acostarse - baje la actividad activa o al menos la intensidad de esta (por ejemplo, la casa rodante, los libros que dan miedo, los juguetes ruidosos).
- 5 minutos antes de comenzar la rutina - anuncie que es hora de prepararse para dormir.
- Crea reglas cortas, simples y claras para que la hora de acostarse incluyan
  - » Cepillarse los dientes
  - » Realizar actividades tranquilas juntos (por ejemplo, contar cuentos, leer o escuchar música suave)

- Garantiza un ambiente de descanso
  - » Vista a tu hijo cómodamente para dormir. No confíe en que las mantas y las cubiertas mantengan a tu niño caliente durante la noche. Las mantas son fáciles de quitar, lo que puede llevar a que se despierte por la noche.
  - » Baja las luces y reduzca el ruido de la casa.
  - » Permita que tu hijo duerma con un objeto de confort (como un peluche). Los objetos de comodidad ayudarán a tu hijo a volver a dormirse si se despierta durante la noche.

Anima a tu hijo a dormirse en su propia cama todas las noches. Es importante que los niños aprendan a dormir sin demasiada atención de un adulto. Pasa tiempo con tu hijo durante la rutina de la hora de dormir y luego permite que se duerma solo.

Es posible que tu hijo se duerma más fácilmente y que duerma más tiempo si se acuesta un poco más temprano. A veces, empezar la rutina de acostarse de tu hijo 20 o 30 minutos antes puede marcar una gran diferencia. A los niños pequeños que están muy cansados les resulta difícil relajar su cuerpo y su mente y pueden tener más dificultades para dormirse y permanecer dormidos.

**Suscríbete a Bright by Text** para obtener más ideas sobre cómo preparar a tu hijo para el sueño y para aprender otros consejos que te ayudarán a sentirte más seguro en el camino de la crianza.

## ¿Cuna o cama?

Entre el 1er y 3er año, muchos niños se mueven de su cuna a una cama. Dormir en una cama para niños grandes le dará a tu niño un nuevo sabor de independencia. Sin embargo, para muchos niños, la nueva libertad también lleva a algo de miedo y ansiedad.

Se necesita una cierta cantidad de desarrollo cerebral para que tu niño pequeño entienda que una cama es donde pasará la noche. Los niños pequeños que tardan mucho en quedarse dormidos por la noche, que se levantan muchas veces o que deambulan por la casa, probablemente no estén preparados para una cama "para niños grandes". Cada niño es diferente y estará listo para una cama en su propio tiempo.

Los padres pueden ayudar a los niños a pasar con éxito de la cuna a la cama haciendo la transición en el momento adecuado y siguiendo las rutinas a la hora de acostarse.

Prepara a tu niño para el cambio:

- Lean libros sobre camas de "niños grandes".
- Deja que tu niño te ayude a encontrar una cama o sábanas nuevas a la hora de comprarla.
  - » Si usa una cama prestada, cuente una historia del niño que usó la cama antes: "y como este se convirtió en un niño grande como tú".
  - » Haz que tu hijo le enseñe la nueva cama a los amigos y familiares que lo visiten.
  - » Haga una pijamada para niños grandes e invite a un amigo especial o a los abuelos.



- Elija la mejor opción de cama de "niño grande" para tu hijo. Estas incluyen
  - » Una cuna que se convierte en una cama de niño
  - » Una cama de tamaño infantil
  - » Una cama para adultos con barandillas de seguridad
- Ayuda a tu niño a adaptarse al ambiente y la rutina de la cama de los "niños grandes".
  - » Creen un espacio de sueño seguro para el "niño grande". Utilicen una barandilla para evitar que tu hijo se caiga de la cama.
  - » Facilita la transición. Durante los primeros días, haz que tu niño continúe durmiendo en la cuna por la noche y usa la cama para las siestas. Asegúrate de que tu hijo tenga objetos de confort (peluches o mantas) en ambos espacios para dormir.

Si te das cuenta de que has hecho el cambio muy pronto y que tu hijo pequeño está molesto, no te rindas de inmediato. Anímalo a probar dormir en la cama. Si tu hijo sigue molesto después de unos días, dejalo dormir en la cuna e intenta hacer la transición de nuevo en unas semanas o meses.

Si tu niño empieza a salirse de la cuna antes de que estés listo para una cama de "niño grande":

- Bajen el marco del colchón de la cuna al nivel más bajo para que los rieles de la cuna estén en su punto más alto.
- Pongan colchones o cojines alrededor de la cuna y quiten los peligros de alrededor de esta.
- Si tu hijo sale de todos modos, baja los lados de la cuna para que pueda salir de la ella con seguridad. Una cuna con los rieles bajos todavía puede darle a un niño pequeño la idea de que "aquí es donde pasas la noche".
- Pon una compuerta en el marco de la puerta para que no pueda vagar por la casa por la noche. Para obtener más consejos sobre seguridad del sueño, consulte la página 35.

## Superar los problemas de sueño

Si tu niño pequeño se levanta de la cama después de que hayas completado la rutina de acostarse, llévalo a la cama rápidamente y con calma. Recuerda que tu atención, ya sea positiva o negativa, es lo que motiva a tu hijo a seguir saliéndose de la cama. En lugar de prestarle mucha atención, dígame tranquilamente que se quede en cama y recuérdale que pueden volver a verse por la mañana. Es posible que tu hijo pequeño necesite varios intentos (y algunas noches) para darse cuenta de que al levantarse de la cama no recibirá su atención.



Las razones pueden de que tu hijo se despierte en la noche pueden ser:

- La preocupación de no estar con ustedes (ansiedad por separación)
- Malestar (como el dolor o la enfermedad de la dentición)
- Sueños y pesadillas (que pueden comenzar a afectar a los niños a esta edad)

Si tu hijo se despierta por la noche debido a la ansiedad por separación, aquí tienes algunos consejos:

- Tranquilamente y rápidamente dejale saber a tu hijo que todo está bien y que tú estás cerca.
- Dígame tranquilamente que es hora de volver a la cama.
- Proporcione un elemento de comodidad (por ejemplo, una manta) para ayudar a que tu hijo pequeño vuelva a dormirse.
- Haz que tus "visitas" nocturnas sean breves y aburridas. No le prestes demasiada atención positiva a tu hijo para que aprenda a caerse y a quedarse dormido solo.

Recuerda que las buenas rutinas de sueño son una de las mejores herramientas para que los niños se duerman y permanezcan dormidos toda la noche.

## Pesadillas y terrores nocturnos

Las pesadillas son sueños aterradores que pueden despertar a los niños del sueño. Entre los 3 y los 5 años, la mitad de los niños tienen pesadillas. Las pesadillas suelen ocurrir en la segunda mitad del sueño nocturno. Tu hijo puede despertarse sintiendo miedo. Al darle confianza y ayudarlo a sentirse mejor, le ayudarás a volver a dormirse después de una pesadilla.

Los terrores nocturnos son menos comunes que las pesadillas. Los terrores nocturnos ocurren con mayor frecuencia entre los 4 y los 12 años. Los episodios ocurren en la primera parte del sueño nocturno. Un niño que experimenta un terror nocturno puede sentarse, llorar, patear o incluso caminar dormido. Si tu hijo tiene un terror nocturno, evita despertarlo y concéntrate en mantenerlo a salvo hasta que vuelva a dormirse.

### Cuándo llamar al doctor de tu hijo

Los médicos pueden ayudar a los padres a solucionar las posibles causas y soluciones de los problemas de sueño de la infancia. Los ronquidos, problemas para respirar durante la noche o alteraciones recurrentes del sueño nocturno (p. ej., pesadillas, terrores nocturnos) deben discutirse con el médico de tu hijo.

# Capítulo 4

## Desarrollo

- Introducción al desarrollo temprano del cerebro
- Desarrollo cognitivo
- El desarrollo socio-emocional
- El desarrollo del lenguaje
- El desarrollo físico
- Actividades para promover el desarrollo
- Retos y retrasos en el desarrollo

textea



[brightbytext.org](http://brightbytext.org)

## Introducción al desarrollo temprano del cerebro

Mientras que cada niño crece a su propia velocidad y a su manera, el desarrollo suele ocurrir en un patrón predecible. Hay "etapas" específicas del desarrollo que puede esperar que su hijo cumpla entre el 1er y 3er año.

En el presente capítulo se examinan las principales etapas del desarrollo de la primera infancia. Nuestra intención es sólo darles una guía para mostrar cómo la mayoría de los niños a esta edad cambiarán y crecerán. El capítulo también ofrece consejos para ayudarte a fomentar el desarrollo saludable de los niños.

Si alguna vez te preocupa el desarrollo de tu hijo, llama a su médico. Tú eres quien mejor conoce a tu hijo, así que confía en tus instintos. Puedes encontrar recursos gratuitos, incluyendo servicios de intervención temprana en <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html> y te pueden ayudar a identificar si hay algún retraso en el desarrollo que podrían beneficiarse de apoyo adicional.

El período más crítico del desarrollo humano ocurre entre la concepción y el tercer cumpleaños de tu hijo. La mayoría de las células cerebrales se desarrollan al nacer, pero no nacen bien conectadas. En los primeros años de vida, más de un millón de nuevas conexiones de células cerebrales se forman cada segundo. Estas conexiones almacenan nueva información para ayudar a tu hijo a empezar a entender el mundo.

Entre el nacimiento y los 3 años, el cerebro de sus niños pequeños está siendo conectado para toda una vida de aprendizaje. Las conexiones de las células cerebrales se desarrollan a medida que tu niño mira, escucha y explora activamente.



Estas conexiones formarán redes dentro del cerebro de tu hijo. Las redes de células cerebrales se fortalecen a medida que tu niño pequeño practica el pensamiento, el habla y el movimiento. El número y la variedad de redes de células cerebrales controlan todo, desde la comprensión del lenguaje de tu hijo hasta su capacidad para construir relaciones. Por lo tanto, el desarrollo del cerebro de tu hijo depende de ti y de las herramientas, apoyos y actividades que introduzcas en su vida.

Las investigaciones sobre el cerebro proporcionan información importante sobre la crianza de los niños pequeños.

- Tu hijo está listo para aprender desde el principio.
- Los fuertes circuitos entre las células cerebrales (“aprendizaje”) dependen de cómo y cuánto se utiliza el cerebro del niño.
- Las experiencias tempranas son importantes: tanto las buenas como las malas influyen en la capacidad de aprendizaje de tu hijo.
- Los niños nacen con las conexiones necesarias para desarrollar sentimientos y para formar relaciones con otras personas.
- Una relación afectiva con los padres o cuidadores es lo más importante para el desarrollo saludable del cerebro.

## La importancia del apego

Las relaciones tempranas y los vínculos fuertes ayudan a que el cerebro de un niño crezca. Un niño que tiene una fuerte relación contigo (y con otros adultos de confianza) es capaz de explorar y reunir nueva información, sabiendo que tiene un lugar seguro al que volver: ¡a ti! Por el contrario, un niño que se siente inseguro o descuidado tendrá problemas para construir la confianza básica necesaria para el aprendizaje y puede enfrentarse a problemas con el comportamiento, las relaciones y la salud física.

El proceso de apego se desarrolla con el tiempo. Cuando te comunicas con abrazos, palmadas y palabras como “buen trabajo”, tu hijo sabe que estás contento con sus elecciones. Tu afirmación positiva hace que tu hijo sea más propenso a repetir el comportamiento que condujo a tu respuesta positiva. Los niños pueden sentir lo que usted siente por ellos, y sus sentimientos ayudan a moldear su comportamiento y lo que sienten por ellos.

Las investigaciones muestran que el vínculo que formas con tu hijo tendrá un efecto directo en la forma en que tu hijo piensa sobre el aprendizaje y se relaciona con los que lo rodean. Proporcionarle tu amor y atención constantes ayudará a tu hijo a desarrollar su autoestima, autocontrol y capacidad de cuidarse a sí mismo y a los demás. La relación positiva y de confianza que construyas con tu hijo tendrá un impacto duradero en todo lo que tu hijo haga ahora y en el futuro. A medida que desarrollan una relación sana entre padres e hijos, recuerda que eres el primer mentor y guía de confianza de tu hijo.

### Consejos para formar una relación saludable entre padres e hijos

- **Pasa tiempo con tu hijo.** Cada día, reserva un tiempo especial para jugar, dar un paseo o simplemente acurrucarse con tu niño.
- **Proporcionar una orientación positiva.** Observa y comenta el comportamiento que quieres volver a ver. Dale a tu hijo abrazos, sonrisas y atención. Envía mensajes claros basados en amor y apoyo cuando necesites que tu hijo cambie un comportamiento. Modela el comportamiento que esperas que tu hijo repita.
- **Crear y seguir rutinas.** Las rutinas ayudan a todos a conocer las expectativas que tienen unos de otros.
- **Dale a tu hijo palabras para expresar sus sentimientos.** Ayuda a tu niño pequeño a aprender cómo y cuándo usar estas palabras:

- » “Me siento feliz”.
- » “Me siento triste”.
- » “Me siento frustrado”.
- » “Me siento con energía”.

- **Fomentar la exploración respetando los límites.** La exploración ayuda a los niños a aprender. Los límites que establezcas (y refuerces) mantienen a tu hijo a salvo mientras explora el mundo. Responda a las necesidades de tu hijo con regularidad, pero evita ceder a cada uno de sus deseos. Sea consecuente con sus acciones y disciplina.
- **Cuida de ti mismo.** Recuerda siempre que tú también importas. Criar a un niño pequeño puede ser estresante, y el estrés empeora si tienes hambre, estás cansada o trabajas demasiado. Da un buen ejemplo de autocuidado comiendo una dieta saludable, durmiendo regularmente y dándote tiempo libre cuando sea necesario. Recuerda que eres un modelo a seguir para tu hijo. La forma en que te tratas a ti mismo (y a los demás) tiene un gran impacto en lo que tu hijo ve, aprende e imita.
- **Muestra un amor incondicional por tu hijo.** Recuerda que las relaciones positivas y saludables que se establecen entre tu niño pequeño y los adultos en la vida de tu hijo proporcionarán la base para su desarrollo saludable.

## Tiempo de pantalla y el desarrollo de los niños pequeños

Las investigaciones demuestran que el tiempo de pantalla no proporciona los mismos beneficios de desarrollo que las experiencias activas y comprometidas. El entretenimiento pasivo puede ser realmente poco saludable para tu hijo porque limita el tiempo que tu hijo pasa en un entorno activo con el mundo que le rodea.



El tiempo frente a la pantalla se refiere al tiempo que pasa frente a cualquier aparato electrónico. Esto puede incluir la televisión, los vídeos, los juegos de ordenador, los videojuegos o cualquier otra forma de entretenimiento pasivo que ocupe el tiempo de tu hijo.

Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla puede

- Impedir el crecimiento de la creatividad, la imaginación y la espontaneidad
- Aumentar el comportamiento impulsivo, poco cooperativo y violento
- Fomentar la actividad sedentaria (sin movimiento) que contribuye a un aumento de peso poco saludable

La violencia virtual es común en la programación de los medios de comunicación y puede ser especialmente aterradora para los niños pequeños. Incluso la programación de dibujos animados (diseñada para niños) puede contener hasta 25 actos violentos cada hora. La AAP y el Instituto Nacional de Salud Mental han descubierto que el tiempo de pantalla puede tener un impacto negativo en el desarrollo socio-emocional de un niño. Los niños expuestos a la violencia pueden volverse menos sensibles al dolor y al sufrimiento de los demás, más temerosos del mundo que los rodea y más propensos a comportarse de manera agresiva o dañina.

Da un buen ejemplo apagando la televisión o los medios de comunicación. Pasatiempo jugando, cantando o bailando con tu hijo en lugar de depender de un dispositivo de medios de comunicación. Ten muchos juguetes básicos y abiertos en su casa para que sean una opción obvia durante el tiempo de juego. Haz una caja especial de actividades para el tiempo libre con la que tu hijo pueda hacer o jugar si necesitas hacer algo.

## Medios de comunicación y las pautas de tiempo de pantalla

Limita el tiempo de pantalla para todos los niños y especialmente para los menores de 3 años.

- Haz que el tiempo de pantalla sea una actividad poco frecuente y que no forme parte de la rutina diaria de tu hijo.
- Evita ver la televisión durante otras actividades como comer, vestirse, jugar o como una forma de dormir a tu hijo.
- Ofrece muchas otras opciones de entretenimiento creativo para que tu hijo pueda hacer en casa.
- Controla lo que tu hijo ve. Si es posible, vea previamente todo el contenido de los medios de comunicación.
  - » Minimiza la visualización de los anuncios.
  - » Evita el contenido que entretiene con violencia, miedo o malos valores (o modales).
  - » Evita los espectáculos con imágenes que cambien rápidamente y secciones cortas interrumpidas frecuentemente por comerciales.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños menores de 18 meses no pasen tiempo frente a la pantalla (televisión, computadoras, videojuegos o medios digitales). Los niños aprenden mejor con actividades de la "vida real", como averiguar cómo funciona un juguete, jugar juegos o cantar canciones juntos. Incluso los programas "educativos" no son tan enriquecedores como la vida real. Si introduces tiempo de pantalla a niños mayores de 18 meses, selecciona material de alta calidad y vealo con tu hijo. La AAP recomienda que los niños de 2 a 5 años limiten el tiempo de pantalla a una hora al día.

Cuando elijas usar las pantallas, asegúrate de mirarlas con tu hijo.

- Haz que la experiencia sea interactiva haciendo preguntas constantes a tu hijo.
- Hablen sobre las conexiones entre lo que están viendo y sus propias vidas.
- Aborda los valores hablando de cómo un personaje manejó una situación y compara el comportamiento del personaje con el que tú esperas. Compáren y contrasten la forma en que esperan que se comporte su hijo.
- Habla con tu hijo sobre el hecho de que la televisión es una farsa y luego habla más sobre este difícil concepto.

Da un buen ejemplo limitando tu propio uso de los medios.

- Recuerda que los niños aprenden a través de la imitación.
- Es importante tener en cuenta que la programación para adultos (e incluso los comerciales que se muestran durante la programación para adultos) no son apropiados para su hijo, incluso si tu hijo sólo está jugando cerca y no participa activamente en la observación.

La televisión y otras actividades frente a la pantalla no son buenos sustitutos para pasar tiempo con los adultos y los cuidadores. Incluso los programas y juegos que se supone que son "educativos" no se acercan a proporcionar el apoyo para el aprendizaje que tu hijo obtiene simplemente pasando tiempo hablando, leyendo, ayudando y jugando contigo.



# Desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo describe la creciente capacidad de tu hijo para pensar y razonar. Mientras los bebés dependen totalmente de los adultos que los cuidan, los niños pequeños se concentran en desarrollar las habilidades necesarias para la independencia. A los niños pequeños les encanta investigar con sus sentidos y dominar los conceptos probando una idea una y otra vez. Los niños pequeños aprenden mejor a través de la exploración activa. Esta repetición refuerza los circuitos entre las células cerebrales.

El desarrollo del pensamiento y el razonamiento es complejo. Puede ser dividido en 3 subcategorías: (1) memoria, (2) procesamiento de información, y (3) resolución de problemas.

## Memoria

El desarrollo de la memoria describe la habilidad creciente de tu niño para “recordar” lo que se dijo y se hizo en el pasado. A medida que la memoria se desarrolla, tu niño será capaz de resolver problemas actuales usando información que fue aprendida previamente.

El desarrollo de la memoria es una nueva habilidad para un pequeño. El desarrollo de una buena memoria requiere herramientas, estímulo y mucha práctica. A medida que la capacidad de tu hijo para recordar mejora, el entenderá mejor las instrucciones para los juegos, las reglas de seguridad y los patrones que conforman tu rutina diaria.

## El procesamiento de la información

Procesar la información se refiere a la manera en que tu hijo aprende cosas nuevas y las aplica al mundo. Con la memoria y la experiencia, tu hijo adquirirá una nueva habilidad para procesar información. Hasta este punto, una pelota era simplemente una pelota como un objeto completo. En esta etapa del desarrollo, tu

hijo empezará a notar las diferencias entre objetos similares (por ejemplo, una pelota roja y una verde; un balón de baloncesto y un balón de fútbol). Observar estos detalles le ayudará a tu hijo a aprender a emparejar objetos que son iguales, a clasificar los objetos por tamaño o forma y, finalmente, a aprender a describir cómo los objetos son similares o diferentes.

## Resolución de problemas

La resolución de problemas describe la capacidad de tu hijo para usar la memoria y habilidades de procesamiento de información para entender cómo se conectan las cosas y resolver problemas. Tu pequeño buscará respuestas a múltiples preguntas todos los días. De hecho, puede parecer que todas las palabras que dice tu hijo pequeño son “¿Por qué?”. Estimula la resolución de problemas proporcionando tiempos y formas seguras y aceptables para que tu hijo haga preguntas y explore.

## Logros típicos del desarrollo cognitivo de los niños pequeños

A esta edad los niños pueden:

- Comprender instrucciones simples.
- Seguir una regla cuando se las recuerdes en voz alta (por ejemplo, “deja de golpear”, “deja de patear”).
- Imitar el comportamiento de los que están a su alrededor. (La imitación es una forma “segura” de que los niños pequeños practiquen nuevas habilidades).

Les cuesta mucho trabajo:

- Recordar las instrucciones o reglas descritas en un momento del pasado.
- Comprender por qué las reglas son importantes (como por ejemplo, por qué necesitan tomarte de la mano para cruzar la calle).
- Comprender por qué golpear y patear a los demás les hace daño (hasta que se les recuerde).
- Comprender por qué le asustan las posibles consecuencias de las actividades peligrosas.

Entre el 1er y 3er año de edad, la rápida formación de las conexiones de las células cerebrales fomenta el desarrollo de la memoria, el procesamiento de la información y la resolución de problemas. Este crecimiento cognitivo permite que tu hijo experimente una explosión de nuevas habilidades.

Estas nuevas habilidades incluyen la capacidad de

- Poner una pieza de circular en un rompecabezas
- Encontrar objetos incluso cuando están escondidos bajo una cubierta (por ejemplo, una manta)
- Emparejar artículos que son "iguales" y "diferentes" (lo cual es útil cuando se enseña a clasificar artículos como los calcetines)
- Hacer coincidir los objetos con las imágenes
- Notar las diferencias en las formas y los colores
- Comprender el propósito de los artículos (por ejemplo, un grifo produce agua)
- Reconocer patrones (por ejemplo, rutinas para la hora de dormir)
- Comprender los juegos imaginarios (como el uso de muñecos imaginarios para representar a su familia)
- Averiguar la causa y el efecto
- Elegir entre dos artículos que se le ofrecen
- Se saben su propia edad
- Empieza a aprender cómo funcionan las cosas (incluyendo la conciencia corporal que es útil para el futuro entrenamiento de orinales)

## Consejos para ayudarte a apoyar el desarrollo cognitivo de tu hijo

- Ayuda a tu hijo a desarrollar sus habilidades de memoria.
  - » Creen patrones y rutinas en la vida diaria de tu hijo para que le resulte más fácil recordar lo que viene a continuación. Estos recuerdos ayudan a tu hijo a manejar su comportamiento de acuerdo con las experiencias pasadas y las expectativas futuras.
  - » Haz un libro de ilustraciones que revise tu rutina diaria. Practiquen la lectura de libros juntos y pídele a tu hijo que prediga lo que ocurrirá en la siguiente página.
  - » Antes de hacer algo que no le resulte familiar, conecte la nueva actividad con algo que tu hijo recuerde del pasado reciente. Por ejemplo, antes de la próxima visita al médico de tu hijo, podrías decir: "Vamos a ir al médico hoy". ¿Recuerdas cuando llevamos a tu hermano al doctor y ella lo pesó y midió, y luego escuchó su corazón? El médico también revisará tu salud".
- Estimula a tu hijo a practicar las habilidades de procesamiento de información.
  - » Habla con tu hijo sobre las pequeñas diferencias entre objetos similares. Dedicar tiempo a discutir los tamaños y las formas de los objetos cotidianos mientras guardas los juguetes (por ejemplo, "¿Qué bloques debemos guardar primero, los azules o los verdes?")
  - » Jueguen juntos en el parque (por ejemplo: "¿Quieres bajar por el tobogán grande o por el pequeño?")
  - » Habla sobre el tamaño y las formas de los diferentes objetos de tu casa mientras desempolvas o guardas los juguetes.

- » Vayan juntos a mirar los dibujos y pídele a tu hijo que señale los pequeños detalles del dibujo (por ejemplo, “Encuentra el pájaro en el árbol” o “Señala al niño con la camisa roja”).
- Dale a tu hijo oportunidades para prestar atención, seguir instrucciones, y planear y resolver problemas.
  - » Juega a juegos de “esconder y buscar” en los que tu hijo pequeño trata de encontrar un objeto que usted ha escondido (haz que el escondite sea más difícil a medida que tu hijo crezca).
  - » Quítale un calcetín y pídele a tu hijo que resuelva el problema de qué hacer a continuación.
  - » Dale a tu niño pequeño la oportunidad de explorar los juguetes de cuerda, los botones y las perillas.
- Permite que tu niño te vea (o a sus hermanos) usar los artículos de la casa y copiar su comportamiento.
  - » Muéstrale a tu hijo cómo hacer algo (por ejemplo, llenar un vaso con agua) y permite que lo practique una y otra vez.
  - » Dale a tu hijo mucho ánimo y elogios por intentar copiar las habilidades y repetirlos de forma independiente.
- Añada juegos de aprendizaje a sus rutinas diarias.
  - » Cuenten mientras suben las escaleras. Digan los números juntos al principio, y luego empiecen a turnarse para decir el “siguiente” número.
  - » Pídele a tu hijo que te ayude a poner calcetines limpios en una pila y camisas en otra para practicar la clasificación.
  - » Haz que tu hijo ponga una servilleta en cada lugar de la mesa y vea si puede seguir el patrón.
  - » Llena las tazas de agua en la bañera y habla de lleno y vacío mientras lo enjuagas con champú y jabón.
  - » Lea un cuento familiar para la hora de dormir y pídele a tu hijo que trate de recordar lo que pasa después.

## El desarrollo socio-emocional

“Social” hace referencia a la manera en que las personas se llevan bien con los demás. “Emocional” describe cómo se siente la gente con ellos mismos, con los demás y con el mundo. El desarrollo socio-emocional es la habilidad en crecimiento de tu hijo para entender y manejar sus emociones mientras construye relaciones con otras personas.

El crecimiento socio-emocional depende de la combinación de la biología única de tu hijo, su temperamento y sus experiencias de vida. El desarrollo socio-emocional de los niños es más saludable cuando aprenden a confiar y a relacionarse con los demás, disfrutan de estar solos y en grupo, y se sienten seguros al intentar nuevas actividades. El desarrollo socio-emocional de tu hijo tendrá una gran influencia en todas las áreas de su vida, incluyendo el crecimiento cognitivo, del lenguaje y de las habilidades motoras.

El estímulo es la clave para el crecimiento socio-emocional positivo de tu hijo. Tu hijo quiere complacerte a ti y a otros adultos que se preocupan por él. Hacer esto hace que los niños se sientan poderosos y exitosos.

### Expectativas razonables para el crecimiento socio-emocional de tu niño pequeño

A esta edad, muchos niños

- Ven el mundo sólo desde su propio punto de vista y creen que todos los demás ven el mundo de esta manera también
- Tienen emociones muy fuertes que son difíciles de manejar todo el tiempo
- Empiezan a aprender palabras para describir sentimientos
- A menudo son incapaces de evitar sobrereactuar sobre sus sentimientos
- Pueden sentirse frustrados por la brecha entre lo que quieren hacer y lo que pueden manejar física, cognitiva y emocionalmente.

- Quieren ser independientes pero también tienen miedo de hacerlo y pueden pasar de ser “capaces” (“Quiero caminar yo mismo”) a ser “incapaces” (“¡Mamá, llévame!”)
- Pueden tener berrinches y derrumbes cuando los sentimientos mezclados conducen a la frustración.
- A menudo se comportan mejor cuando pueden contar con rutinas
- Tienen dificultades para tomar decisiones y cambian de opinión a menudo
- Pueden empezar a desarrollar nuevos miedos que requieren su tranquilidad
- Son capaces de una empatía básica que les permite entender los sentimientos de los demás

## Consejos para ayudarte a apoyar el desarrollo socio-emocional de tu hijo

- **Construye fuertes lazos de madre/padre e hijo/hija.** Los niños aprenden a amar y a confiar en los adultos que responden a sus necesidades de manera consistente y apropiada.
- **Desarrolla habilidades de empatía.** Promueve la comprensión de tu hijo de sus propias emociones así como de las emociones y necesidades de los demás. Enseña a tu hijo las palabras para las emociones (por ejemplo, “Parece que te sientes triste. ¿Puedes decirme por qué?”). Señala los dibujos de los libros y pregúntale si puede adivinar cómo se siente la persona del dibujo. Habla sobre cómo hace que otras personas se sientan mejor al saber que alguien se preocupa por ellas y las ama.
- **Establezca un límite claro.** Utiliza un lenguaje sencillo para explicar las reglas y ayudar a tu hijo a controlar su comportamiento y sus emociones. Ayuda a tu hijo a tomar

decisiones seguras y a redirigirlo suavemente cuando sea necesario.

Si están visitando un parque y tu hijo empieza a tirar piedras, puedes decirle: “Nada de tirar piedras. Si arrojas una piedra y ésta golpea a otra persona, podrías lastimarla”.

- **Dar opciones.** En lugar de decir simplemente “no”, intenta dar opciones alternativas. Si tu hijo está lanzando bloques, intenta decir: “No puedes lanzar bloques pero puedes lanzar esta pelota o esta bolsa de frijoles”. ¿Cuál quieres?”
- **Practicar técnicas de autoayuda.** Muéstrale a tu hijo cómo hacer una tarea, como vestirse. Luego permita que trate e completar la tarea. Acepta resultados que no sean perfectos. En lugar de corregir las elecciones de tu hijo, fomenta la independencia. Podría decir: “¡Oh, te pusiste un calcetín azul y un calcetín morado! Qué creativo!”
- **Toma tu tiempo.** Dale tiempo extra para evitar sentirse apurado.
- **Dale a tu hijo la responsabilidad.** Tu niño querrá hacer cada vez más cosas de forma independiente. Dale a tu hijo la oportunidad de intentarlo por su cuenta para ayudarlo a sentirse fuerte, seguro e independiente (ingredientes clave para el éxito posterior en la escuela y en la vida).
- **Planificar actividades interesantes.** Un niño que está ocupado jugando es menos probable que haga un berrinche. Cambia de actividad con frecuencia si tu niño pequeño se aburre.
- **Estimula el juego en grupo.** Aprender a compartir, tomar turnos y manejar los conflictos requiere práctica. Guía a tu hijo para que empiece a desarrollar estas habilidades.
- **Ofrecer una red de seguridad emocional.** El método de prueba y error puede dar lugar a más errores que éxitos, por lo que hay que alentar el esfuerzo continuo. Tu niño pequeño puede desarrollar nuevos miedos o mostrar nuevas precauciones en torno a familiares o extraños. Ofrecele seguridad y apoyo con abrazos para ayudar a superar

los sentimientos de frustración. Ayuda a los visitantes a comprender la necesidad de tiempo y espacio de tu niño pequeño.

- **Ayuda cuando tu hijo lo pida.** Responde rápidamente a las solicitudes de ayuda de tu hijo para enseñarle que pedir ayuda está bien y que estás ahí para ayudarlo cuando lo necesite.
- **Sé un modelo a seguir.** El comportamiento de un niño pequeño sigue estando influenciado principalmente por sus reacciones. Muéstrale a tu hijo los comportamientos que te gustaría que se repitan. Responde con calma a los problemas y enséñale maneras de calmarse cuando se encuentre con frustración, tristeza y decepción.

## Las citas de juego

Muchos padres introducen citas de juego a esta edad. Los niños pequeños disfrutan viendo jugar a otros niños y a menudo se sientan uno al lado del otro a jugar con sus juguetes. Tu hijo puede disfrutar de estar cerca de otro niño, pero tendrá que aprender a “jugar” de forma cooperativa y a compartir.

Claves para tener éxito en el tiempo de juego con otros niños:

- Encuentra un buen partido - un niño tranquilo de 1 año puede no pasarla bien con un compañero muy activo.
- Planifica visitas cortas (típicamente de menos de 1 hora).
- Espere un poco de caos.
- Mantente atento, pero permita a los niños cierta libertad para seleccionar actividades (y use sus habilidades como padre para redirigir el juego si es necesario).
- Prepare ayuda cuando los niños no quieran compartir.
- Considera la posibilidad de jugar en un parque o en un patio donde los niños no tengan que compartir juguetes.
- Concéntrate en una actividad, como jugar con una variedad

de pelotas, explorar la plastilina o vestirse con muchos sombreros enfrente de un espejo.

- Tengan muchos para todos - tener muchos de un juguete similar es mejor que muchos juguetes diferentes durante las citas de juego.
- Guarda los juguetes favoritos de tu hijo para evitar discusiones sobre el hecho de compartirlo.
- Intenta jugar a juegos en círculo para practicar el agarrarse de la mano. Explora juegos como juegos de ronda y el hokey pokey.
- Asegúrate de que todas las citas de juego se realicen en lugares seguros para los niños pequeños.

## El desarrollo del lenguaje

El desarrollo del lenguaje se refiere a la capacidad de tu hijo para aprender a comunicarse. El mayor período de crecimiento del habla y el lenguaje se produce entre el nacimiento y los 3 años de edad. El oído de tu hijo para el lenguaje creció durante el primer año de vida. A la edad de 1 año, tu hijo fue capaz de distinguir los sonidos de tu lengua materna y escuchar las palabras individuales que construyen las frases del habla. Durante los años en que el niño empieza a andar, el desarrollo del lenguaje de tu hijo seguirá pasando de simple a complejo.

El desarrollo del lenguaje comienza con la escucha y la imitación. A través de la repetición, tu hijo comenzará a entender la conexión entre las palabras y los objetos (lenguaje receptivo). Con el tiempo, el desarrollo del cerebro permite a los niños vincular una palabra con un objeto (o un sentimiento o una acción). Esta habilidad se desarrolla en la capacidad de expresar palabras apropiadas en voz alta (lenguaje expresivo). Cuanto más lenguaje escuche tu niño, más lenguaje aprenderá. La cantidad de conversación que se produce en la vida diaria de un niño pequeño hace la mayor diferencia en su aprendizaje posterior. Las habilidades lingüísticas se desarrollan mejor en un mundo rico en sonidos e imágenes.

Gran parte del desarrollo del lenguaje de un niño está relacionado con el crecimiento cognitivo y socio-emocional. El desarrollo de la memoria permite a los niños construir sobre los conocimientos y las experiencias del pasado. La capacidad de comparar y contrastar objetos (procesamiento de la información) permite a los niños empezar a usar palabras más descriptivas. El interés de tu hijo por la imitación y el deseo de relacionarse con los demás fomenta aún más las habilidades de comunicación y de lenguaje.

Uno de los factores más importantes en el aprendizaje del lenguaje es el entorno lingüístico de tu hijo. Están expuestos a una variedad de sonidos y conversaciones que promueven la expansión de las conexiones de las células cerebrales. Las interacciones sociales son un ingrediente clave para que un niño pequeño aprenda el lenguaje. Cuanto más hables, leas y te relaciones con tu hijo, mayor será el desarrollo del lenguaje que puedes esperar a cambio.

### Logros típicos en el desarrollo del lenguaje de los niños pequeños

Logros en el lenguaje que puedes ver que tu hijo desarrolle a los 12 meses de edad

- Reconoce su propio nombre (mira cuando lo llaman por su nombre)
- Responde a simples peticiones (“ven aquí”)
- Trata de imitar las palabras
- Usa al menos una palabra verdadera como “pelota” o “bebé”



¡Habla con los niños! Cuantas más palabras escuchen, más palabras conocerán y usarán

Logros en el lenguaje que puede ver que tu hijo desarrolle a los 18 meses de edad

- Sacude o asiente con la cabeza de manera significativa
- Puede seguir una simple dirección de un paso (“ve a buscar tu pelota”)
- Entiende los pronombres simples (“mío”)
- Señala una parte del cuerpo cuando se le pregunta
- Señala a una persona o imagen familiar cuando se le pregunta
- Reconoce objetos domésticos simples por su nombre (“cama”, “perro”)
- Imita sonidos (como los sonidos de los animales)
- Utiliza el ritmo del habla que se escucha
- Habla entre 5 y 25 palabras (¡aprendiendo más palabras cada día!)

Entre los 12 y 24 meses de edad, el lenguaje se desarrolla típicamente de gruñir y señalar para decir palabras sencillas (“mío”) a experimentar con combinaciones de palabras simples (“mi libro”). Una vez que tu hijo sepa unas 50 palabras, estará preparado para un emocionante crecimiento del lenguaje. Los logros del lenguaje que puede ver que tu hijo desarrolle a los 24 meses de edad

- Entiende cada vez más de las conversaciones
- Entiende palabras como “él” y “ella”
- Puede seguir una dirección de dos pasos
- Apunta a 5-6 partes del cuerpo
- Le gusta que le lean historias sencillas
- Usa hasta 50 palabras y entiende más de 200 palabras (¡añade una o dos palabras cada semana!)
- Utiliza oraciones de dos palabras y frases simples como “Más leche”.
- Pide información (“¿zapato?” mientras señala una caja de zapatos)
- Se refiere a sí mismo por su nombre y usa palabras como “yo” y “mío”
- Hace preguntas de una o dos palabras como “¿adiós?”
- Repite muchas palabras
- El 50% del discurso es claro y comprensible

Los logros del lenguaje que puede ver que tu hijo desarrolle a los 36 meses de edad

- Puede seguir una dirección de 3 pasos
- Entiende palabras de localización como “abajo” y “encima”.
- Entiende palabras de acción como “jugar” y “lavar”
- Puede nombrar muchas partes del cuerpo y entiende las funciones del cuerpo
- Utiliza más de 200 palabras
- Habla en frases cortas (3-4 palabras)
- El 75% del discurso es claro y comprensible

## Consejos para ayudar a apoyar el desarrollo del lenguaje de tu hijo

- Expon a tu hijo a un montón de lenguaje.
  - » Señala y di los nombres de las cosas que ves y haces en tu vida diaria.
    - Usa objetos “reales” para enseñar palabras. Aprender a relacionar palabras con imágenes es más complicado para los niños pequeños.
    - Habla sobre cualquier cosa que tu niño esté explorando (ya sea que estés dando un paseo o preparando una comida).
    - Utiliza el lenguaje para establecer expectativas. Habla mucho con tu hijo durante las rutinas como alimentarlo, cambiarlo, vestirlo y bañarlo y utiliza las mismas frases como pistas para las transiciones.
  - » No uses el lenguaje de los bebés.
    - Usa una variedad de palabras para enseñar nuevo vocabulario. A medida que tu hijo aprenda más palabras, habla con él con frases cada vez más largas. Con el tiempo, la frase “rueda la pelota” podría convertirse en “Por favor, rueda la pelota roja hacia mí”.
    - Muestra lenguaje apropiado. Recuerda que tu hijo imita todo lo que oye o ve, así que ten cuidado con las palabras que usas alrededor de tu hijo.

- Fomenta el lenguaje permitiendo que tu hijo se comunique tanto con palabras como con gestos.
  - » Responde a la cara de tu hijo, su lenguaje corporal, sus gestos, sus expresiones de interrogación y sus chillidos y demuestra que estás abierto a todas las formas de comunicación.
  - » A medida que tu hijo comience a desarrollar sus habilidades verbales, considera la posibilidad de introducir un lenguaje de signos simple. Esto permite que tu niño pequeño exprese sus deseos y necesidades mientras aprende las palabras correctas para expresar cómo se siente y qué necesita. Al enseñarle las señales asociadas a las palabras verbales, tu hijo tiene más oportunidades de comunicarse eficazmente contigo durante los primeros años de desarrollo del lenguaje. Su biblioteca puede tener videos o libros que pueden ver juntos para aprender señas.
- Dale mucho “tiempo de espera” a los niños pequeños para que intenten expresar lo que están pensando.
  - » Observa a tu hijo cuando se esfuerce en responder a tus palabras con sonidos o gestos.
  - » Anima a tu hijo a entrar en la conversación y enséñale el ritmo de turnos en una conversación.
- Desarrolle lo que tu hijo sabe.
  - » Ayuda a tu hijo a hacer conexiones entre las palabras que conoce y las nuevas palabras y frases.
  - » Cuando tu hijo señale o use palabras como “eso”, “esto” o “aquello”, dile el nombre propio del objeto.

- Enséñale a tu hijo frases que usará con frecuencia (por ejemplo, “leche por favor”).
  - » Enseña palabras que tu hijo usará todos los días y ayuda a tu hijo a practicar palabras y frases útiles.
  - » Ofrece opciones específicas que animen a tu hijo a responder con palabras. Por ejemplo, pregúntele: “¿Quieres una galleta o un pretzel?” en lugar de: “¿Quieres algo de comer?”
- Elogia todos los esfuerzos de tu hijo para comunicarse
  - » Construya el vocabulario de tu hijo animándole a señalar objetos (por ejemplo, imágenes de un libro o partes del cuerpo) cuando diga el nombre del objeto.
  - » Es de esperar que cometa errores. No se preocupe por la gramática ni insista en la perfección. Sólo repita las palabras que escuche de forma clara, correcta y lenta. Por ejemplo, si su hijo dice “¡conejo!”, puede decir, “Sí, veo un conejo saltando”.

## Niños bilingües

La investigación aconseja a los adultos que hablen el idioma que mejor hablan en casa. Tu hijo necesita oír bien el lenguaje para aprenderlo.

Datos importantes sobre el aprendizaje bilingüe

- Los niños pequeños que escuchan diferentes idiomas aprenderán cada uno de los idiomas según la cantidad de conversación que escuchen.
- Los niños bilingües desarrollan el lenguaje a un ritmo similar al de los niños que hablan un solo idioma. En el caso de los niños bilingües, las primeras palabras se suelen decir a la edad de 1 año y la conexión de 2 a 3 palabras suele ocurrir a la edad de 2 años.
- Al contar las “palabras conocidas” de un niño bilingüe, sume las palabras que el niño conoce en ambos idiomas.
- La mezcla de idiomas y reglas gramaticales puede ocurrir durante el desarrollo temprano del lenguaje. Esto puede dificultar que los demás entiendan a su niño pequeño.

Sin embargo, esta mezcla no es un signo de retraso en el desarrollo.

- La clave para el desarrollo del lenguaje es exponer a los niños pequeños al lenguaje. Escuchar palabras y conversaciones en cualquier idioma ayudará a tu hijo a crecer y desarrollar sus habilidades lingüísticas.

## Retrasos del lenguaje

Los retrasos en el lenguaje son el retraso más común. A menudo, los retrasos en el lenguaje se resuelven con el tiempo o con un apoyo mínimo. Tenga en cuenta que cada niño aprende el lenguaje a su propio ritmo. Qué tan temprano, qué tan tarde o qué tan rápido comienza a hablar tu hijo es menos importante a largo plazo que cuánto hablas y lo involucras en la conversación.

Contacta al médico de tu hijo si te preocupa el desarrollo del lenguaje de tu hijo, si tu hijo deja de hablar o balbucear, o si parece que no responde a los sonidos. En raras ocasiones, los retrasos en el lenguaje pueden ser un signo de un problema más grave, como la pérdida de audición. El médico de tu hijo puede ayudarte a determinar el origen del retraso y el apoyo necesario para ayudar a tu hijo a aprender a comunicarse.

## El desarrollo físico

El desarrollo físico es el crecimiento de las habilidades motoras que ayudan a los niños a usar sus músculos de manera efectiva. Las habilidades motrices y el control motor dependen del buen funcionamiento del cerebro, los huesos, las articulaciones y el sistema nervioso.

Las habilidades motoras se clasifican en dos categorías

- **Las habilidades motoras gruesas** consisten en el uso de los grandes grupos musculares. Generalmente, los músculos grandes se desarrollan antes que los pequeños. A la edad de 3 años, los niños han desarrollado muchos músculos grandes y son capaces de correr, saltar, trepar, lanzar y patear una pelota y pararse en un pie.



- **Las habilidades motoras finas** consisten en utilizar los grupos de músculos mas pequeños, como las manos y los dedos. Las habilidades motoras finas incluyen la capacidad de manejar objetos pequeños, mover objetos de una mano a otra y realizar tareas de coordinación mano-ojo. A la edad de 3 años, los niños han desarrollado muchas habilidades de músculos pequeños y son capaces de pasar las páginas de un libro, garabatear con crayones o marcadores, golpear y apretar arcilla, ensartar cuentas con grandes agujeros, usar una cuchara y un tenedor para comer y vestirse solos.

Tu hijo está aprendiendo nuevas habilidades motoras todos los días. Sin embargo, los niños pequeños se frustran fácilmente porque su cuerpo puede no permitirles hacer lo que creen que pueden o quieren hacer. Descubrirá que tu hijo practica y repite nuevas habilidades hasta dominarlas. La repetición puede parecerle aburrida, pero una vez que tu hijo haya aprendido a subir las escaleras sin tomarte de la mano, por ejemplo, querrá subir y bajar las escaleras una y otra vez hasta desarrollar confianza en la nueva actividad.

Entre los 12 y 18 meses de edad, muchos niños pequeños aprenden a

- Caminar más firmemente
  - » Los nuevos caminantes tienen una marcha ancha y a menudo pierden el equilibrio.
  - » Los caminantes más experimentados pueden llevar un objeto mientras caminan, agacharse para recoger un juguete sin caerse o caminar sobre superficies inestables (como sobre almohadas).
- Se recuperan de las caídas
  - » Los niños se levantan de una caída poniendo las manos al frente, levantando la parte inferior, y luego jalando sus pies hacia abajo para ponerse de pie de nuevo.
- Comenzar a correr (con las piernas rígidas)
- Párese en un pie (con ayuda)
- Caminar hacia atrás

- Subir las escaleras (ya sea tomándose la mano o subiendo solo)
- Garabatear con un crayón
- Construir pequeñas torres de bloques
- Quitarse los calcetines y los zapatos
- Usar una cuchara
- Darle la vuelta a un juguete para buscar los interruptores o ver cómo funciona
- Usar los dedos para abrir cosas, apretar botones y girar perillas
- Explorar los botones de la televisión, el equipo de música, las computadoras y los teléfonos

Entre los 18 y 24 meses de edad, muchos niños pequeños aprenden a

- Correr
- Patear pelotas
- Caminar por los escalones mientras se sostiene la mano
- Subir los escalones sosteniendo una barandilla (2 pies en cada escalón)
- Intentar saltar (normalmente con dos pies en su lugar)
- Construir torres de bloques (5-6 bloques)
- Alimentarse a sí mismos con la cuchara
- Intenta trabajar con botones, cremalleras y broches de presión en la ropa

Entre los 24 y 30 meses de edad, muchos niños pequeños aprenden a

- Bajar las escaleras con una barandilla
- Lanzar por encima de la mano
- Saltar de un escalón
- Caminar hacia atrás
- Empezar a subir los escalones alternando los pies
- Correr bien sin caerse
- Pasar las páginas de un libro
- Usar los pomos de las puertas
- Quitarse la ropa



Entre los 30 y 36 meses de edad, muchos niños pequeños aprenden a

- Saltar en el lugar
- Balancearse sobre una pierna durante unos segundos
- Pedalear un triciclo
- Atrapar una pelota
- Construir torres de bloques (hasta 10 bloques)
- Copiar un círculo
- Cortar con tijeras
- Lavarse las manos
- Ponerse un abrigo o una camisa por sí mismos

Recuerda, aunque a menudo hablamos de “áreas de desarrollo” - como áreas cognitivas, sociales, emocionales, de lenguaje y de habilidades motoras - todas las áreas de desarrollo están vinculadas y trabajan juntas.

## Consejos para ayudar a apoyar el desarrollo físico de tu hijo

- Fomentar el movimiento. Ayuda a tu hijo a practicar las nuevas habilidades que está “trabajando”, incluyendo caminar o subir y bajar escaleras.
  - » Jueguen a seguir al líder.
  - » Proporcionar papel y lápices de colores para practicar el dibujo y la “escritura”.
  - » Dar muchas oportunidades para la exploración. Esto ayuda a tu niño a mejorar sus músculos grandes y pequeños. Proporciona entornos seguros para jugar tanto en el interior como en el exterior.
  - » Visiten juntos un parque o un patio de recreo.
  - » Cuando no puedan salir, dediquen un tiempo del día a estirarse, saltar en su lugar o rodar por el suelo.

- Ayuda a tu hijo a practicar sus pequeñas habilidades motoras. Dale a tu hijo ambientes seguros para que pruebe nuevas actividades, como apilar bloques, usar crayones y comer con utensilios.
  - » Alienta a tu hijo a practicar el uso de la cuchara y el tenedor.
  - » Pídale que te ayude a vestirse y desvestirse para que aprenda a abrir y cerrar la cremallera, a desabotonarse y a abotonarse.

## Actividades para promover el desarrollo

### La actividad física

Participar en tiempo activo con tu niño pequeño ayuda a mantenerlos felices y sanos a ambos. Sea lo más activo posible durante las horas en que tu hijo esté despierto. A los niños pequeños no les gusta quedarse quietos. Se escabullen de su alcance y quieren ser libres. Eso es agotador para usted, pero es algo muy bueno para ellos.

La imitación es muy interesante para un niño pequeño. Juega junto a tu hijo y demuestra nuevas habilidades y actividades. Es importante que los adultos y los niños mayores den un buen ejemplo a los niños pequeños. Verás que muchas de las cosas que haces se convierten en parte del juego y el comportamiento de tu hijo.

Trate de reducir el tiempo de inactividad que tu hijo pasa en cochecitos, sillas de coche y tronas a no más de 60 minutos cada vez (excepto mientras el niño duerme). Haga un esfuerzo por salir al exterior para hacer actividad física todos los días (si el clima lo permite). Fomente al menos 30 minutos de actividad física estructurada y mucho tiempo de juego no estructurado cada día.

Los padres y cuidadores pueden utilizar la actividad física para apoyar el desarrollo de un niño pequeño al

- Dar paseos por tu patio o por el vecindario
- Tomarse de la mano y subir y bajar las escaleras juntos
- Bailar al ritmo de la música y aplaudir
- Hacer una carrera de obstáculos con almohadas o cajas y animar a su hijo a caminar, trepar y gatear a través de ella
- Patear y lanzar pelotas entre sí
- Encontrar cajas pequeñas y grandes para arrastrarse o para empujar por la casa

## El juego

El juego le da a tu hijo la oportunidad de descubrir, explorar, tomar decisiones, dirigir actividades y darle sentido al mundo. En todas las áreas del desarrollo de tu niño, el juego es una herramienta útil para fomentar el crecimiento.



Durante los años en que los niños pequeños juegan, el juego puede ser una herramienta útil para fomentar todas las áreas del desarrollo del cerebro. El desarrollo cognitivo de tu hijo crecerá a través del juego. El juego le brinda a tu hijo la oportunidad de aprender a ensayar y a resolver problemas. El juego también lo anima a pensar en ideas abstractas o simbólicas (por ejemplo, usar una taza de té de juguete para simbolizar una bebida real). La comprensión de las ideas abstractas será importante para el futuro aprendizaje de las matemáticas y la lectura.

El juego fomenta el crecimiento socio-emocional de tu hijo. El juego imaginario puede ayudar a los padres a "actuar" lo que puede suceder más tarde en el día. Los juegos imaginarios también ayudan a los niños a ejercitar sus emociones (especialmente el miedo y la ansiedad), a aprender a relacionarse y a llevarse bien con los demás, y a entender las cosas de forma más compleja.

El juego cooperativo no sólo ayuda con las habilidades sociales, sino que también fomenta el desarrollo del lenguaje de tu hijo. Mientras juega, tu hijo desarrollará las habilidades para comunicar lo que quiere para compartir juguetes o turnarse en el equipo del patio de recreo. Las palabras y los gestos deben utilizarse para jugar eficazmente con otra persona.

El juego también es una forma fácil de ayudar a tu niño pequeño a desarrollar sus habilidades motoras. Ya sea que estén corriendo juntos por el parque o fingiendo que se sirven una comida, los músculos grandes y pequeños de tu hijo se ejercitan y crecen.

El juego puede utilizarse para fomentar todas las áreas del desarrollo del niño pequeño.

- El desarrollo cognitivo
  - » Fomenta las habilidades de resolución de problemas con los rompecabezas.
  - » Enseña a tu hijo a usar tijeras o un crayón y mira si puede imitar lo que tu haces.
- El desarrollo socio-emocional
  - » Deja que tu hijo finja ser mamá o papá y que mamá o papá finja ser el niño.
  - » Anímelo a que juegue a fingir pena y miedo para hacer frente a situaciones difíciles. Los juegos de fantasía también pueden ser una forma segura de probar lo que se siente al ser otra persona y enseñan a los niños pequeños que otras personas también tienen sentimientos.
- El juego fomenta el desarrollo del lenguaje
  - » Enseña nuevas palabras mientras juegan juntos.
  - » Usa los juegos para enseñar palabras para conceptos más complejos como "encima" y "debajo".



- El desarrollo físico
  - » Los juegos como el de seguir al líder y los de perseguir a alguien o algo, estimulan los músculos grandes y las habilidades de coordinación de tu hijo.
  - » Juegos como el de pretender hacer pastelitos con las palmas ayudan a fomentar el desarrollo de las habilidades de los músculos pequeños.

Eres el primer "juguete" de tu hijo. Al igual que cualquier gran juguete, puedes ayudar a tu hijo a resolver problemas, crear e imaginar, tomar turnos, dominar la coordinación y desarrollar los músculos.

Los padres y cuidadores pueden apoyar el desarrollo de un niño pequeño a través del juego

- Dedica un tiempo cada día para jugar juntos. Explore libremente, fomenten la fantasía y escojan juegos que atraigan a tu hijo.
- Deja que tu hijo guíe el juego. Seguir el ejemplo de tu hijo le da la confianza necesaria para aprender mejor. Con el tiempo, practique tomar turnos para mejorar las habilidades sociales de tu hijo.
- Sea entusiasta y preste toda su atención a la hora de jugar. Tomar en serio el tiempo de juego hace que tu hijo se sienta importante. Siga la corriente y adapte su ritmo a lo que tu hijo puede o quiere hacer.
- Lea las señales de tu hijo. Si tu niño es feliz jugando de forma independiente, déjalo solo para que experimente, procese y comprenda a través del juego independiente. Si tu niño parece estar aburrido, ayúdalo a encontrar una nueva forma de jugar.
- Establezca expectativas realistas. Elija juguetes y actividades apropiadas para la edad de los niños pequeños.
  - » Selecciona juguetes que puedan ser usados de varias **101** maneras, como bloques. Estos juguetes "abiertos" a menudo tienen la vida de juego más larga.

- » Recuerden que menos es a menudo más. Cuanto menos haga un juguete por sí mismo, más podrá tu hijo crear y aprender de él. Los juguetes menos complicados son más fáciles de usar para los niños pequeños, requieren menos supervisión, duran más y suelen ser los más utilizados.
- » Escoja juguetes que permitan la imitación de sus actividades. A tu niño pequeño le encantará jugar con ollas, sartenes y cucharas mientras cocinas, imitar el corte de césped con un cortacésped de juguete o usar una pala de tamaño infantil para ayudar en la jardinería.
- » Utiliza el juego para presentarle a tu hijo nuevas ideas. Por ejemplo, puedes utilizar recipientes y objetos para tirar y verter para enseñar a tu hijo conceptos matemáticos como lleno, vacío, pocos y muchos.
- » Recuerda la importancia del juego solitario. Jugar solo le da a tu hijo tiempo para procesar las cosas que ha estado haciendo y aprendiendo. Le da tiempo para descubrir nuevas ideas y técnicas de resolución de problemas. Tu hijo necesita tiempo para jugar en silencio todos los días.
- » Los juguetes apropiados para la edad podrían incluir
  - Grandes animales o personas de plástico
  - Muñecas
  - Coches de juguete y trenes
  - Ollas, sartenes y cucharas de juguete (o reales)
  - Contenedores de todo tipo
  - Clasificadores de formas
  - Rompecabezas simples
  - Bolas de colores brillantes
  - Bloques
  - Apilar y anidar los juguetes

- Empujar y tirar de los juguetes
- Juguetes para amontonar
- Crayones de grasa o marcadores para el juego supervisado

Recuerda, no hay una "manera correcta" de jugar. Cuando un niño juega, está explorando, experimentando, practicando y aprendiendo. Cada niño jugará de manera diferente según sus propias necesidades de desarrollo cambiantes. Deja que tu hijo dirija las actividades de juego y tú te unes a ellas.

## Los libros y la alfabetización temprana

La alfabetización temprana es todo lo que tu hijo sabe sobre la lectura y la escritura antes de que pueda leer y escribir. La alfabetización temprana NO es la enseñanza temprana de la lectura. La alfabetización temprana describe el desarrollo del "kit de herramientas de lectura" de su hijo.

Lo más importante que puedes hacer para apoyar la alfabetización temprana es proporcionar un entorno que sea divertido, verbal y estimulante. Señala las letras y palabras que tu hijo conoce en letreros, revistas y carteles cuando estés conduciendo, comprando o dando un paseo. Ofrece muchas oportunidades para hablar, ser escuchado, leer y ser leído, y cantar y ser cantado. Tu hijo aprenderá a reconocer cómo las letras, las palabras y la lectura son agradables y forman parte de tu vida cotidiana.

Los libros son una herramienta para promover la alfabetización temprana. También ayudan a los niños pequeños a aprender habilidades cognitivas (resolución de problemas), habilidades socio-emocionales (tomar turnos), habilidades lingüísticas (contar un cuento) y habilidades físicas (pasar las páginas).

## Consejos para ayudar a apoyar la alfabetización temprana de tu hijo

- Escojan los libros juntos.
  - » Deja que tu hijo te ayude a elegir los libros que lees. Esté dispuesto a leer los libros favoritos de tu hijo una y otra vez. Capte el interés de tu niño con libros que tengan puertas para abrir y cerrar o libros de rimas infantiles con movimientos de la mano.
  - » Considera la posibilidad de obtener una tarjeta de la biblioteca para que puedan elegir diferentes libros con regularidad.
- Encuentren un lugar cómodo y tranquilo para leer.
  - » Acurrúcate con tu niño pequeño y disfruten juntos de un libro. No te preocupes por leer un libro de principio a fin. Sólo disfruta del proceso de mirar un libro con tu hijo.
  - » Alienta a tu hijo a que te ayude a pasar las páginas. Esto desarrolla las habilidades motoras finas y lo mantendrá involucrado.
  - » Si tu niño pequeño no quiere sentarse, lee en voz alta mientras el juega tranquilamente en la misma habitación.
  - » Elogia, apoya y ama a tu hijo cuando lean juntos.
- Haz que la lectura sea divertida.
  - » Usa el humor y las expresiones para hacer que una historia cobre vida.
  - » Cuenta la historia con tus propias palabras o "canta" la historia para mantener a tu hijo ocupado.
  - » Hagan paseos fotográficos juntos. Comparta libros mirando las fotos, haciendo preguntas sobre las imágenes y hablando sobre lo que ve.
  - » Estimula a tu hijo a que señale la foto cuando digas el nombre del objeto. Esto demuestra un aprendizaje receptivo! Cuando tu hijo señale una imagen, di el nombre del objeto (por ejemplo, "perro"). Mantén tus palabras simples y consistentes.

- » Después de leer un libro, hable sobre la historia y haga preguntas. Señale las cosas, o haga preguntas sobre lo que pasó al principio, a la mitad y al final de la historia.
- Incorporen la lectura en sus rutinas diarias.
  - » Lee con tu hijo durante unos minutos cada día.
  - » Añade un cuento corto a la rutina de tu hijo a la hora de acostarse.
- Modela el amor por la lectura.
  - » Deja que tu hijo vea que pasas al menos unos minutos al día delante de un libro, revista o periódico. Cuando los padres se divierten con la lectura, sus hijos también aprenden a amarla.

Recuerda, los niños aprenden el lenguaje estando con gente que les habla y les escucha. Habla mucho con tu hijo. ¡Todos los días!

## Música

La música puede apoyar a todos los aspectos del crecimiento de un niño pequeño. La música fomenta el movimiento y ayuda al desarrollo del cerebro de tu hijo durante juegos como el "Freeze Dance" y el "Hokey-pokey". Estas actividades musicales ayudan a que el cuerpo y la mente de tu hijo trabajen juntos mientras le enseñan muchas habilidades valiosas, como escuchar, concentrarse, imitar, coordinar y seguir instrucciones.

La música puede apoyar el desarrollo socio-emocional de tu niño pequeño. Cuando tu hijo escuche las mismas canciones todos los días durante las transiciones, tu programa diario será más predecible. Esta previsibilidad fomenta la disposición de tu hijo a aceptar el cambio. La música también ayuda a enseñar sobre el trabajo en equipo y la cooperación.

No es necesario que cante como un profesional para cantar con tu hijo y compartir la música juntos. Mientras seas entusiasta, su hijo disfrutará de la música y querrá cantar contigo.

La música también puede ser una herramienta para enseñar palabras y lenguaje. Una vez que se familiaricen con melodías comunes (como "Twinkle, Twinkle Little Star", o la canción "ABC"), utiliza esas melodías para enseñar a tu hijo más palabras cambiando o añadiendo nuevas. Las canciones, los juegos con los dedos y los juegos de palabras son una excelente forma de enseñar a tu hijo a rimar, las letras y los sonidos de las letras.

La música fomenta el movimiento y el desarrollo físico.

Cuando tu hijo baila, aplaude con un ritmo constante o toca un instrumento, sus músculos se fortalecen.

Los padres y cuidadores pueden utilizar la música para apoyar el desarrollo de un niño pequeño.

- Expon a tu hijo a todo tipo de música: clásica, folk, jazz, blues, pop y rock 'n' roll. Explore qué es lo que más le gusta.
- Enséñale a tu hijo a seguir el ritmo de la música dando golpecitos o aplaudiendo. Utiliza (o fabrica) instrumentos simples (campanas, sonajeros, agitadores y panderetas) y sigue el ritmo de la música. Aprender a realizar movimientos coordinados es fundamental para aprender matemáticas y leer más adelante.
- Utiliza la música para cambiar el estado de ánimo de tu hijo. La música suave y gentil es ideal para la hora de acostarse. Se puede usar música más fuerte y rebotante cuando es hora de limpiar los juguetes.
- Usa la música para ayudar a tu niño a hacer transiciones a lo largo del día. Si toca la misma canción todos los días antes de la hora de la siesta, tu hijo aprenderá a sentirse más seguro sobre lo que sigue en su rutina diaria.
- Recuerda que no tienes que ser musical para compartir la música con tu hijo. A tu niño pequeño no le importa si eres un buen cantante o no - sólo que cantes.

# Problemas y retrasos en el desarrollo

El desarrollo humano no es un concurso o una carrera. La velocidad de desarrollo varía de un niño a otro. Cada niño crece y se ajusta al mundo a su propio ritmo.

El rango de edad para el crecimiento y desarrollo de un niño puede variar por meses - incluso años. En algunos casos, incluso si un niño se sale del rango de lo "normal", puede no ser motivo de alarma. Un ejemplo es un niño que no habla mucho en comparación con otros niños de edad similar, pero que de repente empieza a hablar con frases completas.

Consulta con el médico de tu hijo si:

A los 12 meses

- No se arrastra o arrastra un lado del cuerpo mientras se arrastra
- No se mantiene en pie mientras se apoya
- No responde cuando dices su nombre
- No dice ni una sola palabra (ni, "mamá")
- No apunta a objetos o imágenes
- No mira cuando señala una foto
- Ha perdido cualquier habilidad previamente dominada

A los 18 meses

- No camina por su cuenta
- No pueden ponerse de pie sin empujar el suelo con los brazos.
- No coge los objetos con el dedo y el pulgar
- No utiliza gestos, como saludar o agitar la cabeza
- No habla por lo menos 5 palabras
- Actúa despreocupadamente cuando tú u otros adultos de confianza van y vienen
- Ha perdido cualquier habilidad previamente dominada

A los 24 meses

- No camina de forma constante
- No utiliza frases de dos palabras
- No imita sus palabras y sonidos
- No sigue órdenes simples (como "ven")
- No hace contacto visual
- No imita sus acciones
- Ha perdido cualquier habilidad previamente dominada

A los 36 meses

- Cae con frecuencia
- Tiene problemas para subir o bajar las escaleras
- No utiliza frases de tres palabras
- No hace juegos de fantasía
- Ha perdido cualquier habilidad previamente dominada

Llevar a tu hijo pequeño a revisiones médicas programadas regularmente ayuda a seguir el desarrollo de tu hijo e identificar si hay que preocuparse o cuándo. Si alguna vez le preocupan algunas áreas del desarrollo de tu hijo, habla de tus preocupaciones con el médico de tu hijo.

## Intervención temprana

La Intervención Temprana es un programa nacional diseñado para conectar a las familias con servicios - como terapia ocupacional, del habla o física - para ayudar a los bebés y niños pequeños a crecer y desarrollarse y para ayudar a las familias en este proceso. Es un programa voluntario disponible para los padres o cuidadores que sienten que su hijo puede estar enfrentando problemas de desarrollo. Desde el nacimiento hasta el tercer cumpleaños de tu hijo, los programas de intervención temprana están disponibles en tu estado para proporcionar apoyo y servicios de desarrollo. Este apoyo puede ayudar a mejorar la capacidad de tu hijo para desarrollarse y aprender. También puede ayudarles a aprender maneras de apoyar y promover el desarrollo de tu hijo.

Si tú o alguien que cuida a tu hijo tiene preocupaciones sobre el desarrollo de tu niño pequeño, los servicios de intervención temprana pueden ayudar. Puede solicitar una evaluación gratuita en cualquier momento para responder a las preguntas sobre el desarrollo de tu hijo y decidir si tu hijo puede beneficiarse de los servicios de intervención temprana disponibles. Para encontrar la agencia local en tu área, visite el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades en <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/parents/states.html>.

## Capítulo 5

# Modelando el comportamiento de los niños pequeños

---

- Moldear el comportamiento de los niños pequeños
- El manejo de desafíos de comportamiento específicos

textea



[brightbytext.org](http://brightbytext.org)

Su información nunca será vendida o usada para publicidad. Se aplican las tarifas de Msg y datos. Envíe un mensaje de texto STOP al 274448 para detenerse. Envía AYUDA al 274448 para pedir ayuda.



# Modelando el comportamiento de los niños pequeños

El comportamiento es todo lo que tu hijo dice o hace. Durante todo el día, tu hijo se está “comportando”.

El comportamiento de un niño pequeño puede ser: (1) comportamiento que le gustaría que tu hijo continuara y (2) comportamiento que le gustaría que dejara de hacerlo. Ambos tipos de comportamiento son normales en los niños pequeños. Los niños intentarán naturalmente ambos tipos de comportamiento a lo largo del día.

## ¿Por qué se produce cierto tipo de comportamiento?

Comprender por qué se produce un comportamiento le ayudará a responder a las palabras y acciones de tu hijo.

Cada niño pequeño es diferente, pero su comportamiento puede explicarse por uno o más de los siguientes factores

- Busca atención (positiva o negativa) de un padre o cuidador
- Siente curiosidad por algo deseable o desconocido
- Quiere hacer las cosas por sí mismos
- Imita el comportamiento observado
- Proba los límites para saber qué es aceptable
- Siente emociones fuertes pero sin la capacidad de controlar o expresar los sentimientos
- Lucha para recordar lo que les has dicho en el pasado (recuerda que la memoria es una habilidad que se desarrolla a esta edad)

Cuando observes el comportamiento de tu hijo, pregúntate

- » ¿Tu hijo conoce sus expectativas?
- » ¿Tu hijo entiende y recuerda tus reglas?

- » ¿El comportamiento de tu hijo pequeño es un esfuerzo por poner a prueba los límites?
- » ¿Le estás dando respuestas consistentes al comportamiento de tu hijo?
- » ¿Los otros adultos en la vida de tu hijo tienen reglas y expectativas similares para tu niño pequeño?
- ¿Tu hijo está buscando tu atención?
- ¿Está tu hijo respondiendo a cómo se siente (cansado, hambriento, aburrido, curioso, asustado o enfadado)?
- ¿Tu hijo/a tiene palabras para expresar sus sentimientos?
- ¿Reacciona tu hijo/a a lo que ha visto?
- ¿A qué comportamiento está expuesto tu hijo?
  - » ¿Cuál es el comportamiento de los niños que ve tu hijo pequeño (por ejemplo, en casa o en la guardería)?
  - » ¿Pasa tu hijo tiempo con personas que se comportan de la forma que tú quieres que imite?

## ¿Qué es la disciplina?

Como padres, ustedes son responsables de enseñar y guiar a tu hijo para que aprenda un comportamiento apropiado. El enfoque positivo, usando elogios y estímulos puede reforzar lo que a tu hijo se le permite hacer. La disciplina consiste en guiar, animar y enseñar a tu hijo sobre el mundo. Crea límites de comportamiento, le permite a tu hijo saber cuando se cometen errores, y proporciona una orientación positiva para cambiar el comportamiento de tu hijo.

## ¿Qué es el castigo?

El castigo es una pena que se da para detener el comportamiento negativo. En lugar de enseñar a su hijo el comportamiento que usted prefiere ver (disciplina), el castigo asume que tu hijo ya conoce el comportamiento apropiado.

Los niños pequeños están empezando a reconocer lo “correcto”

de lo “incorrecto”. Rara vez eligen un comportamiento indeseable a propósito y necesitan oportunidades para aprender de sus errores. Es importante que los padres se centren en enseñar un comportamiento “bueno” en lugar de castigar el comportamiento que se considera “malo”.

Además de ser menos efectivo, el castigo puede causar muchos problemas a tu hijo. Las investigaciones demuestran que los niños que experimentan castigos físicos (por ejemplo, nalgadas, bofetadas) y verbales (por ejemplo, gritos, vergüenza) tienen mayores índices de estrés y otros problemas de salud mental, como la depresión. El castigo también puede interferir en la relación que tienes con tu hijo.

## ¿Qué es un elogio?

Elogiar es cuando reconoces que tu niño está haciendo algo “bueno” y lo animas a repetir ese comportamiento. Hacer esto, le ayuda a tu hijo a entender cual es el comportamiento que te gustaría ver de nuevo. Al ayudar a tu hijo a saber lo que está haciendo “bien”, el tiene más oportunidades de elegir el comportamiento “correcto” una y otra vez. El trabajo de los padres es ayudar a sus hijos a aprender, comportarse y crecer de forma adecuada. La orientación positiva a través de los elogios y la disciplina es la forma más exitosa de enseñar a elegir un comportamiento seguro, socialmente responsable y apropiado.

## Apoyar los comportamientos deseados

Los padres y cuidadores pueden apoyar el desarrollo de un comportamiento deseable (“bueno”) proporcionando

- Las reglas
  - » ¿Qué comportamientos considera deseables?
  - » ¿Has establecido reglas para ayudar a tu hijo a entender tus expectativas?
- Las conexiones de causa y efecto
  - » ¿El comportamiento de tu hijo guía tu respuesta?
  - » ¿Reaccionas al comportamiento deseable (“bueno”) e indeseable (“malo”) de tu hijo?

- Modelos de conducta
  - » ¿Le enseñas a tu hijo a usar palabras para expresar sus sentimientos?
  - » ¿Eres (y otros conocidos cercanos) un buen modelo de conducta y de reacciones apropiadas?
- Una introducción al concepto de tiempo
  - » ¿Le estás enseñando a tu hijo lo que significa esperar?
  - » ¿Le has enseñado a tu hijo estrategias para controlar su comportamiento mientras espera algo que quiere?

Los niños pequeños crecen y se desarrollan cada día, se vuelven más independientes, exploran el mundo y prueban los límites. Tu trabajo es entender el comportamiento de tu hijo y fomentar el que te gustaría ver que ocurra una y otra vez.

## Ayudar a los niños pequeños a tranquilizarse

Los niños pequeños aprenden a crear sus propias barreras de seguridad para el estrés. Las habilidades de autoconsuelo son importantes. Ayudan a tu hijo a sobrellevar sus deseos y decepciones a medida que desarrolla nuevas habilidades. Algunas de las estrategias de autoconsuelo que los niños pequeños utilizan incluyen

- Llevar una muñeca especial, un peluche, una manta o un trozo de manta vieja
- Chuparse el pulgar o los dedos
- Chupar un trozo de tela
- Usar un chupete
- Repetir acciones, como golpearse la cabeza
- Mecerse
- Enrollar su cabello

No te lo tomes como algo personal cuando tu hijo pequeño necesite sentirse cómodo. Los niños normales y felices usan

estas estrategias de calma. Evita llamar la atención sobre los comportamientos autocomplacientes. Llamar la atención sobre el comportamiento puede hacer que tu hijo se sienta incómodo, lo que lleva a un comportamiento más autocomplaciente. Por lo general, los hábitos de auto-calma de los niños pequeños desaparecen con el tiempo a medida que los niños maduran. Si te preocupa, habla con el médico de tu hijo.

## Consejos para mantener el control mientras controlan el comportamiento de los niños pequeños

- Evita el castigo físico. Criar a un niño pequeño puede ser frustrante, agotador y abrumador a veces. Es importante que los padres utilicen otras opciones de afrontamiento además del castigo físico para corregir el comportamiento de un niño, especialmente cuando se sienten molestos y fuera de control.
- Encuentra estrategias para controlar tus propias emociones
  - » Tómame un tiempo para ti mismo.
  - » Cuente hasta 10 y respire profundamente.
  - » Trata de imaginarte escuchando o sintiendo la situación desde la perspectiva de tu hijo.
  - » Escribe cómo te sientes.
  - » Pídele a un familiar, amigo o vecino que intervenga para que puedas dar un paseo, dormir una siesta o simplemente salir un momento.
  - » Contacte una línea telefónica si necesita apoyo inmediato. Le escucharán, responderán a tus preguntas, te ofrecerán ayuda de emergencia y te dirigirán a las agencias locales que pueden ofrecerte más ayuda.
    - Postpartum Support International: Llama al 1-800-944-4773 (4PPD) o envía un mensaje de texto al 503-894-9453



Enseñarle a tu hijo pequeño un comportamiento apropiado no es fácil y no ocurrirá rápidamente. La disciplina es un proceso continuo que llevará tiempo. Recuerda que estás aprendiendo a proporcionar una guía positiva y disciplina al mismo tiempo que tu hijo aprende a comportarse y a seguir instrucciones. No seas demasiado duro contigo mismo si lo que intentas no funciona. En su lugar, aproveche la oportunidad para pensar y planear cómo lidiará con conductas similares en el futuro.

La consistencia es la clave. La consistencia permitirá que tu hijo escuche el mismo mensaje cada vez, comprenda los límites y aprenda el comportamiento deseado más rápidamente.

## Manejo de desafíos de comportamiento específicos

### Las rabietas

Las rabietas son una parte normal del desarrollo de los niños pequeños. Es posible que la curiosidad de tu hijo no coincida con su capacidad para usar palabras o completar actividades de forma independiente. Los niños pequeños suelen reaccionar a las situaciones incómodas llorando, actuando, gritando, empujando o mordiendo.

La mejor estrategia de un padre es prevenir las rabietas antes de que ocurran. Aunque las rabietas no siempre se pueden prevenir, tu reacción a la rabieta sí. Antes de responder a un berrinche, considere la etapa de desarrollo de tu hijo. Los niños pequeños están empezando a aprender a expresarse y a manejar su comportamiento. La forma en que reaccionas al comportamiento de tu hijo ayuda a determinar la rapidez con la que tu hijo aprende a lidiar con la frustración y la decepción.

Tu hijo necesita tu guía. Los niños pequeños desarrollan el autocontrol con la ayuda de adultos que los aman y les enseñan qué comportamientos se esperan y cuáles no están bien.

Como padre o cuidador, tu trabajo es establecer límites claros, consistentes y firmes para tu hijo. El trabajo de tu hijo es probar los límites de muchas maneras diferentes hasta que se entiendan las formas más aceptables de comportarse.

## Prevenir un berrinche y preparar a tu hijo para el éxito

- **Controlar el ambiente.** Todos los días, dale a tu hijo tiempo y espacio para que haga elecciones físicas activas, al igual que tiempo tranquilo para descansar. Proporciona un entorno en el que tu hijo pequeño pueda estar seguro y evitar altos niveles de frustración. Coloca los juguetes para niños en una caja en el suelo, coloca perchas o ganchos a la altura de tu hijo y consigue un taburete estable para el baño para que tu niño pueda llegar al lavabo. Muchos comportamientos indeseados pueden evitarse haciendo que su entorno sea favorable para los niños y poniendo las cosas frágiles, peligrosas o desordenadas fuera de su alcance.
- **Muestra un ejemplo consistente.** Enseña a tu hijo lo que debe hacer en lugar de centrarse en lo que no debe hacer. Los niños aprenden observando y copiando los comportamientos que ven y escuchan. Practica los comportamientos que te gustaría que tu hijo eligiera (buenos modales, emociones controladas) y tu hijo aprenderá a elegir estos comportamientos también! Cuando vea a otros modelando un comportamiento deseable, díselo a tu hijo. Cuanto más observe tu hijo los comportamientos que deseas y esperas, más probable es que tu hijo elija estos comportamientos deseados.
- **Identificar los disparadores de la conducta.** Aprende cuáles de los factores desencadenantes de tu hijo (por ejemplo, el hambre, el cansancio) conducen a un comportamiento no deseado. Entonces, planea con anticipación para evitar situaciones que desencadenen el comportamiento que esperas evitar. Estudia los patrones de comportamiento de tu hijo pequeño. ¿Cómo se comporta tu hijo en

diferentes momentos del día? ¿Antes y después de una siesta? ¿Antes y después de una comida? El conocimiento de los factores desencadenantes de tu hijo te ayuda a controlar su comportamiento. Al considerar los factores desencadenantes, piense también en sus propios factores desencadenantes y reacciones. Piensa en si estás modelando el comportamiento que esperas ver en tu hijo.

- **Crean rutinas.** Tu hijo necesita un conjunto consistente de reglas para lo que se permite y no se permite construido dentro de la estructura de una rutina diaria consistente. Cuando las expectativas son las mismas cada día, tu hijo puede aprender a adaptar su comportamiento a las expectativas. Tu hijo también se sentirá mejor controlado cuando tú (y otros adultos) sean coherentes con sus respuestas al comportamiento de tu hijo. Anima a todos los adultos de tu casa a seguir las mismas reglas y rutinas y a tener las mismas expectativas.
- **Ofrece una de dos opciones y di "sí" más.** A los curiosos les encanta la independencia, pero tomar decisiones puede añadir una nueva capa de estrés en la vida de tu hijo. Dando dos opciones para elegir, ambas aprobadas por usted, puede hacer que los niños pequeños se sientan independientes y en control mientras siguen sus reglas. Cualquiera de las dos opciones puede prevenir los berrinches y enseñar a tu hijo a tomar buenas decisiones. En lugar de decir: "¿Estás listo para una siesta?" intenta decir: "Es la hora de la siesta. ¿Te gustaría que tu oso o tu muñeca durmiera contigo?" Cuando das una de las dos opciones, te darás cuenta de que puedes decir "sí" todo el tiempo.
- **Fomenta la comunicación.** Presta atención a los intentos de comunicación de tu hijo. Ya sea que tu hijo use palabras o gestos para decirte algo, evita interrumpirlo y escucha lo que tu niño pequeño tiene que decir. Enséñale cómo conectar las emociones con las palabras. Cuando notes que tu hijo está luchando, enseñale las palabras "Estoy molesto" o "Necesito ayuda".

Tu hijo aprenderá a comunicarse contigo en lugar de tener un berrinche cuando sienta tristeza, decepción o frustración.

- **Establezca las consecuencias.** Las consecuencias son tus respuestas al comportamiento de tu hijo pequeño que le ayudan al pequeño a entender lo que usted considera apropiado o inapropiado. Por ejemplo, si tu hijo sigue tirando guisantes por la cocina, podrías decir con calma: "Los guisantes tienen que quedarse en el plato". Si sigues tirándolas, te bajaré de la mesa".

Esto le permitirá a tu hijo conocer las consecuencias de tirar guisantes y tomar una mejor decisión. Si el derrame continúa, siga con las consecuencias y retire con calma a tu hijo de la mesa.

- **Pasen un tiempo de calidad centrado en lo positivo.** Haz un esfuerzo por prestarle toda tu atención a tu hijo durante un período de tiempo a diario. Guarda los dispositivos móviles, haz contacto visual y dile a tu hijo lo mucho que disfrutas pasar tiempo con el o ella. Esto hace que tu hijo pequeño se sienta valorado. Cuando pase tiempo de calidad con tu hijo, encuentra oportunidades para elogiar sus elecciones y comportamientos. Intente ser específico con su estímulo y elogie cada comportamiento deseable para que tu hijo sepa cuál continuar. Recuerda que tu hijo quiere complacerte y quiere tu atención, especialmente tu atención positiva. Al elogiar en cada oportunidad, tu hijo buscará activamente más elogios y aprenderá qué comportamientos resultan en una reacción positiva de tu parte.

## Manejar un berrinche y ayudar a tu hijo a recuperar el control

- **Mantén la calma.** Concéntrate en lo que le estás enseñando a tu hijo sobre cómo manejar el estrés, no en lo que otros a tu alrededor puedan pensar. Evita tratar de razonar con tu hijo que hace berrinches. Un niño que hace un berrinche ha perdido el control y no es capaz de escuchar.

- **Controla tu atención.** Quitá tu atención del comportamiento indeseado. A menos que tu hijo esté haciendo algo peligroso, ignora el comportamiento que quieres desalentar tanto como sea posible. Mientras tanto, presta atención a lo positivo. Recuerda que los niños quieren tu atención. Prestar atención al comportamiento que quieres ver ayuda a tu hijo a aprender los comportamientos que prefieres.
- **Cambien el ambiente.** Proporciona una situación alternativa cuando tu hijo tiene un berrinche. Si ha intentado otras medidas disciplinarias y tu hijo continúa con un comportamiento peligroso o agresivo, intenta retirarlo de la situación y darle un período de "enfriamiento". Puedes guiarlo firme pero suavemente a un lugar tranquilo, como otra habitación, un pasillo o un rincón vacío. Si un objeto lleva a un comportamiento indeseable, reemplace el juguete o actividad con algo que prefiera. Dale a tu hijo una opción de algo que sea aceptable hacer. La distracción puede ser efectiva para eliminar comportamientos no deseados.

## La recuperación de un berrinche y el fomento de un restablecimiento

- **El poder del tacto.** Un abrazo suave podría ser el estímulo que tu hijo necesita para recordar que debe elegir comportamientos deseables la próxima vez. Los berrinches pueden parecer fuera de control para un niño pequeño. Cuando los padres responden con calma, los niños aprenden a confiar en que son amados a pesar de sus errores.
- **Reasegurar.** Después de que tu hijo se haya calmado, habla sobre el comportamiento problemático y por qué no está bien. Da ideas sobre lo que tu hijo puede hacer la próxima vez que se sienta enfadado o frustrado. Dile a tu hijo que crees que es capaz de tomar buenas decisiones. Déjalo saber que es valorado y amado.

- **Amar de forma incondicional.** Recuerda que ni los padres ni los hijos son perfectos. Hazle saber a tu hijo que eres una fuente de amor incondicional, independientemente de su comportamiento. Una relación positiva con tu hijo es la base de un desarrollo saludable y crecerá más profundamente con el respeto, el amor y la aceptación mutuos.

## El comportamiento agresivo

Todos tenemos ocasionalmente sentimientos de ira y agresión. Los niños que se sienten estresados, sobre estimulados, cansados o hambrientos son menos capaces de controlar sus reacciones y comportamientos. Los padres pueden ayudar creando rutinas para evitar los desencadenantes conocidos (por ejemplo, planificando una merienda en el día si el hambre desencadena un comportamiento agresivo). A veces, los padres y cuidadores tendrán que tomar el control de la situación para ayudar a sus hijos a desarrollar el juicio, el autocontrol y formas aceptables de expresar su ira o frustración. Cuando tu niño pequeño actúa de forma agresiva

- Detenga el comportamiento agresivo.
- Dile que el comportamiento no estuvo bien.
- Ayudelo a que se “enfrie”.
- Ayuda a tu hijo a entender por qué las acciones fueron inaceptables.
- Dale a tu hijo palabras para expresar sus sentimientos, como palabras para disculparse por las acciones agresivas.
- Enseñale qué comportamiento puede hacer la próxima vez que surjan sentimientos agresivos.
- Evita las situaciones que desencadenen un comportamiento no deseado hasta que tu hijo aprenda a tomar mejores decisiones.
- Muestra cómo los problemas pueden ser resueltos con palabras y cooperación.

- Asegúrate de que estás exponiendo a tu hijo a buenos modelos a seguir.
- Muéstrale cómo tratar a los demás con respeto y cortesía.

## La ansiedad por separación

El desarrollo de la ansiedad por separación es una parte normal del desarrollo emocional de un niño. Tu niño querrá controlar cuándo y cómo se manejan las separaciones de los padres y de los cuidadores. Muchos niños no dejan que sus padres se vayan sin molestarse. Algunos niños pequeños pueden optar por dejar al padre brevemente, pero volverán devuelta inmediatamente y llamarán al padre para asegurarse de que éste sigue allí. La separación de los padres es un reto para muchos niños pequeños. Por esta razón, la hora de acostarse y el hecho de que se le deje con otro cuidador a menudo se convierten en una lucha durante los años en que el niño empieza a caminar.



Ayuda a tu hijo con las separaciones al

- Crear una rutina de despedida consistente. Hazle saber a tu hijo pequeño cuando planees irte, aunque sólo vayas a la habitación de al lado.
- Practicar separaciones breves. Puedes salir por un corto tiempo (por ejemplo, 15 minutos) mientras practicas. Cuando te vayas, dale a tu hijo una actividad divertida para pasar el tiempo y ayudar a tu hijo a manejar tu ausencia.
- Dejar a tu hijo con cuidadores conocidos. Si necesitas dejar a tu hijo con alguien desconocido, dale unos minutos para que se acostumbre a la nueva cuidadora antes de despedirte.
- Cumplir tus promesas. Hazle saber a tu hijo cuando piensas regresar con palabras claras que entienda (por ejemplo, “después de tu siesta”). Continúa volviendo cuando lo hayas prometido. Evita decir que volverás en unos minutos si sabes que tardarás más. Cuando regreses, recuérdale a tu hijo que prometiste que volverías y lo hiciste.

## Los miedos

Los niños pequeños están trabajando en sus miedos internos. A medida que los niños comienzan a explorar el mundo y a asumir nuevos retos, es normal que desarrollen algunas preocupaciones. Con tu apoyo, los niños pueden desarrollar habilidades que les ayuden a manejar situaciones "aterradoras".

Algunas de las mejores habilidades de un niño pequeño para manejar el miedo pueden ser

- Poder decir "no" a ser abrazado o tocado por personas desconocidas (incluyendo miembros de la familia)
- Observar y esperar antes de comenzar una nueva actividad
- Observar la respuesta de mamá o papá
- Usar un muñeco para representar los miedos
- Practicar el manejo de un miedo con la ayuda de un padre o un adulto de confianza

Para ayudar a aliviar los miedos y el estrés

- Sigue el rastro de tu hijo.
- Deja que tu hijo decida si está listo para probar algo nuevo, como bajar por un tobogán alto.
- Evita burlarte de los niños por sus miedos.
- Dile a tu hijo que entiendes sus miedos y que estás ahí para ayudarlo y protegerlo.
- Discutan los miedos leyendo un libro sobre uno o contando una historia sobre la superación de un miedo.
- Dar charlas de ánimo.
- Dile a tu hijo qué esperar en una nueva situación.
- Visita nuevos lugares con anticipación (por ejemplo, si tu hijo va a un nuevo grupo o clase). Practiquen la nueva actividad paso a paso y permitan una fase de ajuste para nuevos eventos o personas.

- Evita que tu niño pequeño vea o esté cerca de películas de miedo o de la televisión.
- Da el ejemplo porque tu hijo capta tus miedos.

## Entrenamiento para ir al baño

El entrenamiento para ir al baño es realmente el aprendizaje del uso del baño y requiere un trabajo en equipo entre el niño y los adultos que lo cuidan en su vida. El entrenamiento para ir al baño requiere que tu niño reconozca la necesidad de usar el baño, esperar para llegar al baño, bajarse los pantalones y sentarse lo suficiente para "ir". Esto es mucho para un niño pequeño, y esta preparación a menudo requiere tiempo y madurez. Aunque no hay un momento "adecuado" para el entrenamiento para ir al baño, pueden surgir muchos problemas si se fuerza antes de que el niño esté listo.



Los problemas suelen comenzar cuando se anima a un niño a ir al baño antes de que esté listo. El éxito del entrenamiento para ir al baño depende de la paciencia, adultos comprensivos y un niño que

- Tenga la capacidad de controlar sus movimientos de vejiga e intestinos
- Está dispuesto a usar el baño
- Entienda cómo y por qué usar el baño
- Le gusta tener un pañal limpio
- Entre los 18 y los 24 meses, muchos niños empiezan a mostrar signos de estar listos para aprender a usar el baño. Algunos niños pueden no estar listos hasta los 30 meses o más. Todo el proceso debe ser positivo y centrado en la enseñanza. Tu trabajo es darle a tu hijo la confianza para controlar las funciones de su cuerpo.

Los niños muestran signos de estar preparados para ir al baño cuando

- Pueden seguir instrucciones simples
- Prefieren un pañal limpio
- Entienden las palabras acerca de ir al baño (orina, caca, pipi, movimiento intestinal, baño, orinal, seco, mojado, etc.)
- Sabe para qué sirve el retrete
- Pueden “aguantar” por un corto período de tiempo una vez que saben que necesitan ir
- Conoce las palabras para expresar la necesidad de ir
- Muestra voluntad de dejar otras actividades para ir al baño
- Pide usar ropa interior de “niño grande”
- Mantiene los pañales secos durante dos horas o más
- Puede bajarse los pantalones de entrenamiento (o los calzoncillos) y la ropa
- Muestra interés en usar el inodoro o la silla con orinal

A veces, los cuidadores pueden pedir a los niños que usen el baño antes de que el niño esté listo. Las razones por las que esto puede suceder incluyen

- Requisitos de la guardería en cuanto al aprendizaje del uso del baño
- Las opiniones de los abuelos u otros miembros de la familia sobre cuándo un niño debe usar el baño
- La propia experiencia de los padres con la enseñanza y el aprendizaje del uso del baño
- La creencia de que el éxito en el aprendizaje del uso del baño es un signo de éxito en la crianza de los hijos
- El alto costo de los pañales

Espera contratiempos si entrenas en el baño demasiado pronto. Tendrás más éxito si esperas a que tu hijo esté listo.

Ayuda a tu hijo a prepararse para aprender a ir al baño al:

- Hablen de ir al baño y de usar palabras para describirlo.
- Discutan las sensaciones de la necesidad de ir al baño.
- Lean libros sobre cómo ir al baño.
- Deja que tu hijo te vea usar el baño. Habla de usar el baño cuando necesites ir. La imitación es una muy buena manera de que tu hijo aprenda. Los niños pequeños quieren ser como mamá o papá.
- Enséñale hábitos de higiene saludables. Hablen de limpiarse de adelante hacia atrás y de lavarse siempre las manos cuando terminen de usar el baño.
- Enseñale a sentarse en el inodoro pero sin forzarlo (y asegúrate de que tu hijo tenga el apoyo necesario para llegar al inodoro y sentarse en él sin que sus piernas cuelguen, como un taburete).
- Asegúrate de vestir a tu hijo con ropa que sea fácil de poner o quitar.
- Involucra a todos en la familia mientras entrenas a tu hijo. Asegúrate de que todos los cuidadores de tu hijo (niñeras, abuelos, trabajadores de la guardería) sigan la misma rutina. Decidan y acuerden qué palabras van a usar cuando hablen de ir al baño.
- Anima a tu hijo a que te hable de los pañales sucios. Cuando cambies el pañal, pon las heces en el inodoro y di: “Aquí es donde va la caca”. Luego deja que tu hijo tire de la cadena.
- Empieza con carreras de práctica a las horas del día en que tu hijo suele tener una evacuación intestinal o un pañal sucio. Esto aumenta las posibilidades de que los esfuerzos de tu hijo por ir al baño se vean coronados por el éxito.

Retrasa el entrenamiento para ir al baño si tu familia está experimentando

- El nacimiento de un nuevo bebé
- Un cambio en la configuración de la guardería



- Una mudanza (ya sea a una nueva casa o incluso a una nueva habitación o cama en la misma casa)
- Enfermedad
- La muerte de un ser querido (incluyendo las mascotas)
- Un período de viaje previsto
- Cualquier otro momento estresante en la familia o en el hogar

## La introducción de un nuevo bebé

Como adultos, pensamos en la llegada de un nuevo bebé como una ocasión alegre y emocionante. Para los niños, sin embargo, no siempre se siente así. Los recién nacidos requieren mucha energía y tiempo. Además, después de que llega un bebé, la vida es menos predecible ya que la madre se estará recuperando del nacimiento y la familia aprende las necesidades del nuevo miembro de la familia.

Puedes ayudar a tu hijo a adaptarse y pasar de ser un “bebé” a dar la bienvenida a un nuevo bebé si comprendes cómo se puede sentir. Tu niño pequeño puede estar emocionado por dar la bienvenida a un nuevo hermano o hermana, pero también puede sentirse:

- Preocupado de que ames más al bebé
- Enojado contigo por tener otro bebé
- Triste de perder el estatus de “bebé” o de hijo único en la familia
- Frustrado por tener que compartir tu tiempo con otro niño

Estos son algunos consejos para ayudar a tu hijo a adaptarse al nuevo bebé.

- **Apégate a las rutinas.** Cuando los padres mantienen límites y rutinas familiares, los niños pequeños se sienten seguros y confiados de que la vida seguirá siendo predecible incluso con un nuevo bebé en el hogar.

- **Involucra a tu niño pequeño en el cuidado del bebé bajo la supervisión de un adulto.** Deja que tu niño pequeño ayude a sostener al bebé, ayude con los pañales o muestre a los visitantes las habitaciones del bebé (tanto como le interese a tu niño pequeño).
- **Evita pedirle a tu niño pequeño que haga demasiados recados para el bebé.** ¡Ojo! Tu niño puede frustrarse si le pides con mucha frecuencia que te traiga una manta, un pañal o un chupete para el nuevo bebé.
- **Separa un momento especial cada día en el que puedas centrarte en tu hijo pequeño.** Puedes programar este tiempo en torno a un cuento para dormir, a la hora de jugar mientras el bebé duerme o lee un libro a tu hijo pequeño mientras le das de comer al nuevo bebé.
- **Espere algún tipo de “actuación”.** Tu niño no sólo se está adaptando a un nuevo hermano, sino también a un nuevo conjunto de roles y expectativas. El comportamiento de actuación podría incluir lo siguiente
  - » Las rutinas de sueño pueden cambiar repentinamente. Un niño que solía ir directamente a la cama a la hora de dormir, ahora puede intentar levantarse de la cama para hacerle pruebas.
  - » Las rutinas de alimentación pueden cambiar repentinamente. Las preferencias alimentarias y el apetito pueden cambiar.
  - » Las habilidades para ir al baño pueden “empeorar” o retroceder. Si un niño pequeño ya aprendió a usar el baño, puede empezar a tener accidentes de nuevo.
  - » Es posible que desarrolle un comportamiento agresivo. Tu hijo puede:

- Rechazar al nuevo bebé verbalmente, querer “¡enviar al bebé de vuelta!”
- Exigir, aferrarse, llorar o quejarse a usted para obtener más atención
- Golpear, empujar o pellizcar al nuevo bebé
- **Crear límites para el comportamiento agresivo.** Pasa un tiempo especial con tu niño pequeño hablando de lo frustrante que puede ser tener un bebé en casa. Sugiere formas deseables para que tu hijo exprese sus emociones y elogialo cuando comunique sus sentimientos contigo.
- **Recuérdale a tu hijo pequeño cuánto lo amas.** Hazle saber a tu hijo que entiendes que tener un nuevo bebé es frustrante. Con el tiempo, todos se ajustarán al cambio.

## La rivalidad entre hermanos

La rivalidad entre hermanos incluye los celos, la competencia y las peleas que pueden darse entre hermanos. Es una preocupación para casi todos los padres con dos o más hijos. La rivalidad entre hermanos es una parte normal del crecimiento y es de esperarse.

Los problemas suelen empezar justo después del nacimiento del segundo hijo. A menudo empeoran a medida que mejoran las habilidades físicas del niño pequeño. Para el niño más grande de la familia, los niños pequeños pueden ser difíciles de tener como hermano o hermana. Los niños pequeños tienen un fuerte deseo de involucrarse con todo lo que les rodea. Esto puede ser difícil para un niño mayor acostumbrado a tener una mayor cantidad de control y atención.

Recuerda que es necesaria una supervisión extra para asegurar que los hermanos y hermanas mayores estén seguros alrededor de un nuevo bebé en el hogar. La mala conducta no continuará para siempre y terminará más rápidamente si le das a tu hijo pequeño formas apropiadas de expresar sus sentimientos.

Intente ayudar a sus hijos a desarrollar habilidades para resolver conflictos por sí mismos. Enséñales a transigir, a dividir las cosas equitativamente y a respetarse mutuamente. Dale a tus hijos las herramientas para resolver los problemas y luego expresen su confianza en que pueden resolverlo diciéndoles: “Estoy seguro de que ustedes dos pueden encontrar una solución”.

Para reducir los conflictos entre hermanos, puedes

- Mostrarle a tus hijos cómo tomar turnos
- Animarlos a jugar juntos
- Retirar cualquier objeto que haya comenzado un conflicto (por ejemplo, un juguete en particular), al distraerlo con un objeto diferente, o al poner un cronómetro de cocina para dar a cada niño tiempo para jugar con el objeto que está creando problemas entre sus hijos.

Otro desencadenante de la rivalidad entre hermanos es cuando los hijos quieren la atención de un padre. Compartir tu atención con un niño más joven (y a menudo más necesitado) puede hacer que los niños más grandes se sientan frustrados, celosos y excluidos. En lugar de hablar de esas emociones, tu hijo mayor puede atacar gritando, golpeando, empujando o arrebatando juguetes a su hermano menor.

Ayuda a tu hijo mayor a manejar los sentimientos agresivos hacia tu niño pequeño de la siguientes maneras:

- Explicándole a tu hijo mayor que el comportamiento agresivo no está bien y no es seguro.
- Recordarle a tu hijo mayor que los niños pequeños aprenden por imitación y que todos los miembros de la familia deben ayudar al niño a aprender a tocar cosas y a otros con suavidad.
- Enseñarle a tu hijo mayor formas pacíficas de llamar tu atención (y luego darle atención inmediata y elogios cuando use una de las estrategias que le sugeriste)

- Explique la importancia especial de tu hijo mayor para ti y para tu familia
  - » Al decirle a tu hijo mayor lo feliz que estás de tener un ayudante, alguien que entiende cómo actuar como un “niño grande”.
  - » Recordarle a tu hijo mayor que tu niño pequeño lo ama y admira. A los niños pequeños les gusta imitar y aprender haciendo todo lo que ven hacer a sus hermanos mayores.
  - » Invitar a tu hijo mayor a formar parte del “equipo de enseñanza” del niño pequeño. Pídele a tu hijo mayor que te ayude a enseñarle a tu hijo pequeño a expresar sus sentimientos, a controlar sus emociones y a tomar turnos.
  - » Ayuda a tu hijo mayor a reconocer que una vez fue pequeño y que estaba aprendiendo las cosas que actualmente le estás enseñando a tu hijo.
  - » Habla de cómo tu hijo mayor es único y de cómo cada una de sus diferencias los hace especiales.
- Da ejemplos de formas positivas de conseguir tu atención positiva como
  - » Demostrando su independencia. Si tu hijo mayor tiene alguna habilidad de la que esté orgulloso y pueda hacerlo todo por sí mismo, hazle saber que puede mostrártela. Preste atención y ofrezca muchos elogios y estímulos cuando realice la nueva habilidad.
  - » Traerte un nuevo descubrimiento. Pídele a tu hijo mayor que haga un descubrimiento de “niño grande”, como encontrar una roca, un bicho o una flor y te lo traiga. Cuando te muestre el descubrimiento, preste atención y elogie su buen trabajo.
  - » Hacerte un dibujo. A los niños les encanta dibujar y pintar. Muestra interés y comenta los esfuerzos artísticos de tu hijo mayor. Ofrezca colgar el cuadro en un lugar especial para que todos lo admiren.

## Niños con necesidades especiales

Cuando los niños tienen retrasos en el desarrollo o necesidades especiales, los padres deben ajustar su enfoque para controlar los comportamientos típicos de los niños pequeños. Usted es quien mejor conoce las etapas del desarrollo y las capacidades de tu hijo, y tendrá que proporcionarle una disciplina positiva a un nivel que respete las capacidades de desarrollo de tu propio hijo. Busque del médico de tu hijo o de los Servicios de Intervención Temprana si tiene inquietudes específicas sobre el manejo del comportamiento de tu hijo si éste tiene necesidades especiales y/o retrasos en el desarrollo.

## ¿Qué es lo siguiente?

Con tu orientación y amor, tu hijo seguirá creciendo, desarrollándose y aprendiendo hábitos saludables para toda la vida. Deja que Bright by Text te acompañe en su viaje como padre. Envía BRIGTH al 274448 para suscribirse. Recibirá juegos, consejos y recursos gratuitos dirigidos a la edad y etapa de desarrollo de tu hijo y garantizará que tu hijo tenga un cenzo brillante.

