

Crianza Justo

39-40 Meses



a Tiempo

Responda a los “¿por qué?” de su pequeño y ayúdelo a aprender.

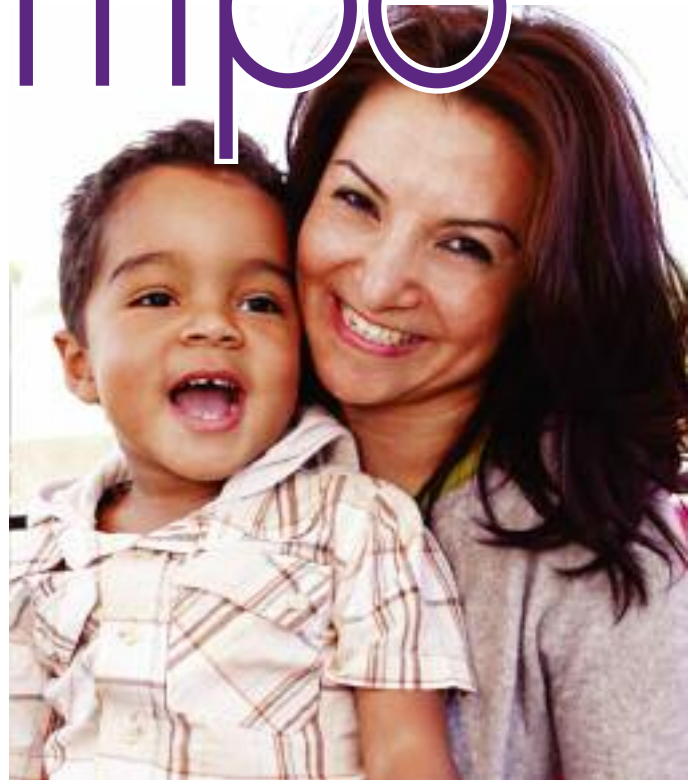
Quizás le sea difícil responder preguntas todo el día, ¡pero su niño tendrá muchas! Él quiere aprender acerca de todo. Cuando su pequeño tenía dos años de edad, quizás hacía preguntas como “¿Qué es esto?” Ahora que ya tiene tres años, él quiere saber “¿Por qué?”

No se sorprenda si escucha preguntas como:

- ¿Por qué estás haciendo eso?
- ¿Por qué el techo es tan alto?
- ¿Por qué se mueven las nubes?
- ¿Por qué no se mueven las nubes?
- ¿Cómo hiciste eso?
- ¿Para qué es esto?

Aunque usted se fastidie contestando a todas las preguntas que su niño le hace, esto le ayuda a aprender. Si su pequeño no obtiene una respuesta, él pudiera dejar de hacer preguntas.

- Responder a preguntas fomenta su curiosidad.
- Trate de dar respuestas simples y fáciles de entender.
- Evite dar muchos detalles. Si no le ha dado suficiente información a su niño, ¡su pequeño le preguntará más!
- Intente preguntarle cuál cree él que puede ser la respuesta.



Cuando usted le da a su niña opciones simples, le está enseñando cómo tomar decisiones.

- Su niña pudiera querer escoger qué ropa ponerse. Déjela decidir si quiere ponerse la blusa azul o la blusa verde.
- Dele dos opciones a elegir de las verduras en la cena. Asegúrese de tener ambas opciones. Su niña puede sentirse confundida y desesperada si usted no tiene disponible la opción que ella elige.

¿Qué se siente tener 39 y 40 meses de edad?

Algunos niños empiezan a hacer cosas antes o después de como se describen en este documento.

La mayoría de las diferencias son normales. Enfóquese en lo que su niño puede hacer y entusiásmese por cada nueva habilidad que desarrolle. Si usted nota que su niño está atrasándose en una o más áreas por varios meses, circule las cosas que su niño no puede hacer. Observe y anote las cosas que su niño puede hacer. Use esta lista para hablar con su médico acerca del desarrollo de su hijo.



Cómo me llevo con otras person

- Me gusta imitar a los adultos.
- Puedo pretender ser un animalito cuando juego.
- Me gusta tener amiguitos con los cuales jugar.
- Empiezo a ser más paciente al esperar mi turno.
- Me gusta complacer a los adultos, pero también quiero ser independiente.

Cómo me muevo

- Puedo agarrar algo de tomar sin derramarlo.
- Puedo andar en un triciclo.
- Uso mis dos pies alternándolos cuando subo las escaleras.
- Estoy mejorando manejando objetos pequeños.

Cómo pienso

- Opero en el aquí y ahora.
- Mi período de tiempo de atención es de 4 a 8 minutos.
- Entiendo lo que quiere decir "Es hora de..."
- Puedo decir los nombres y agrupar colores simples.
- Puedo entender dos instrucciones si me das una después de la otra.

Su niño pudiera tenerle miedo a los ruidos fuertes, los baños y los perros.

Los niños confunden la fantasía con la realidad. Ellos piensan que los objetos tienen "vida." No comprenden del todo la relación de causa y efecto.

Estos son algunos miedos comunes entre niños de 3 a 4 años de edad.

Miedo a la separación.

- Los niños en edad preescolar pasan por muchas separaciones de sus padres. Los padres los dejan con niñeras y hasta pudieran tener que dejar su hogar para asistir a un centro de cuidado infantil, guardería o jardín de niños.
- Antes de separarse de su niño, quédense con él un momento para ayudarlo a acostumbrarse y familiarizarse con los nuevos adultos, niños, juguetes o lugar. Él se sentirá más seguro y dejará que usted se vaya sin llorar tanto.
- Hágale saber a su niño que se irá. Salirse a "escondidas" sólo hace que se sienta más inseguro y temeroso.

Miedo a bañarse.

- Muchos niños pequeños tienen miedo de irse por el drenaje junto con el agua. Ningún tipo de explicación lógica cambiará este miedo.
- Deje que su niño juegue con agua en una olla o cacerola, en un lavabo y finalmente inclinándose sobre la orilla de la tina de baño o regadera.
- Gradualmente, su miedo irá desapareciendo. Nunca deje a su niño solo en la tina de baño o regadera.

Miedo a los perros.

- Los perros por lo general hacen ruidos fuertes, se mueven muy rápido y son impredecibles. Con razón algunos niños les tienen miedo.
- Vean fotografías de perros y hable de ellos con su niño.
- Observen a un perro desde la acera de enfrente o a distancia, y finalmente, elijan a un perro manso al que usted y su niño puedan acercarse.

Miedo a los ruidos fuertes.

- Los ruidos fuertes de una aspiradora, secadora de cabello, sierra, de un camión de bomberos o una ambulancia pueden causar miedo en los niños.
- Deje que su niño observe y toque los electrodomésticos en su hogar antes de encenderlos.
- Vean juntos fotografías de camiones de bomberos y hablen del por qué su sirena suena tan fuerte.

- Enséñele a su pequeño a cubrirse los oídos para hacer que los sonidos sean menos fuertes.

Miedo a los cambios.

- Su niño probablemente se siente mejor y más cómodo en su mundo cuando las cosas siguen siendo igual. Él disfruta escuchar el mismo cuento una y otra vez, y comer un sándwich de crema de cacahuate con mermelada todos los días en el almuerzo.
- Cuando las cosas cambian, como cuando se sirve la cena a una hora diferente, o mamá o papá no llegan a casa después del trabajo a la hora de siempre, su niño pudiera sentir miedo.
- Cuando usted sabe que habrá cambios, explíquele a su niño lo que probablemente pasará y pídale que hable con usted del tema.

Miedo a la oscuridad.

- Los niños por lo general le tienen miedo a la oscuridad.
- Está bien dejar la luz o una lamparita prendida o darle una linterna a su niño al acostarse.
- Con el tiempo, usted puede reducir la cantidad de luz o lamparitas que deja prendidas. Algunos niños deciden ellos mismos cuándo apagar las luces.





¿Qué puede hacer usted cuando su pequeña tiene miedo?

- Abrácela, reconfortela y hable con su niña sobre lo que la está haciendo sentir temerosa.
- Nunca se ría ni se burle de los miedos de su pequeña, y no se enoje con ella.
- Evite que su niña vea programas de televisión o películas de miedo o terror.
- Intente jugar, dibujar, usar muñecos, títeres o cuentos para ayudar a su niña a hablar sobre una experiencia aterradora. Quizás aprenda a decirle a los monstruos, "Vete de aquí. No me gusta que vengas y no quiero que regreses." Esto pudiera ayudar a su niña a sentirse más en control de su vida.
- Ayude a su niña a entender la diferencia entre los miedos saludables y los no saludables. Por ejemplo, su niña necesita saber que el ruido fuerte que hace el camión de bomberos es un miedo saludable y significa, "¡Peligro, háganse a un lado!"

● Nunca amenace a su niña con el "coco", la "bruja" o historias de miedo. Asegúrese que niños mayores u otros adultos no asusten a su niña para su entretenimiento.

¿Es seguro para su niño el patio de recreo?

Su niño necesita un lugar para divertirse y respirar aire fresco y hacer ejercicio, pero algunas veces los patios de recreo pueden ser peligrosos. Tómese un tiempo para revisar los juegos y las superficies y busque cosas que puedan causar problemas potenciales. Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Es el equipo y los juegos del tamaño apropiado para mi niño? Los equipos más grandes pueden aumentar las probabilidades de una lesión.
- ¿Fue el equipo instalado correctamente?
- ¿Hay partes que se mueven que pudieran pellizcar o atorar cualquier parte del cuerpo de mi niño?
- ¿Qué hay debajo de los juegos o equipo? Es muy importante que los niños tengan una superficie segura en donde caer, como arena o una superficie blanda.
- ¿Hay astillas o tornillos y clavos que salen del equipo?

Un adulto debe vigilar a los niños en todo momento mientras estén en el patio de recreo. Asegúrese que su niño use el equipo o juegos de la manera correcta. Los niños más pequeños por lo general no saben cuando se ponen en riesgo, como cuando corren hacia los columpios. Si su niño se llegara a lastimar, tener a un adulto cerca para atender a sus necesidades y ayudarlo rápidamente es importante.



¡Las rutinas a la hora de dormir pueden hacer su vida mucho más fácil!

La hora de dormir puede ser una constante lucha. Su niño pudiera resistirse a los intentos que usted hace para que se quede dormido a una hora razonable. Estas son algunas sugerencias:

Fije una rutina para la hora de dormir.

- Haga actividades relajantes y tranquilas con su niño antes de acostarlo, como leer un cuento, tomar un baño o escuchar música clásica o relajante.
- Hacer actividades activas justo antes de la hora de dormir puede hacer que su niño esté muy emocionado o excitado para dormirse.

Haga lo mismo todas las noches.

- Empiece la rutina a la misma hora todas las noches.
- Haga la rutina en el mismo orden, así su niño sabrá qué esperar. Por ejemplo, leemos el cuento después de cepillarte los dientes.

Permita que su niño se lleve alguna de sus cosas favoritas a la cama.

- Un osito de peluche, una cobijita o su juguete favorito.
- Esto le ayudará a quedarse dormido al acostarse y volverse a dormir si se despierta a mitad de la noche.

Asegúrese que su niño esté cómodo.

- Su niño pudiera necesitar tomar un vaso con agua, o que le dejen una lamparita prendida en la habitación o la puerta abierta.
- Trate de solucionar estas necesidades antes de acostarlo para que no pueda usarlas como excusa para evitar dormirse.



No vaya a la habitación de su niño cada vez que lo/la llame.

- Espere unos segundos antes de responder a su llamado y espere un poco más cada vez que su niño lo/la llame.
- Asegúrele a su niño que usted estará en la habitación de a lado. Si necesita ir a la habitación de su niño, no prenda la luz, no juegue con él y no se quede por mucho tiempo.
- Recuérdele cada vez que es hora de dormir.

Elegir entre dos cosas le ayuda a su niño a practicar a tomar decisiones y le ayuda a sentir que puede controlar algunas partes de su vida.

- Cuando le dé opciones, asegúrese de que usted está de acuerdo con cualquiera de las opciones que su niño elija. Por ejemplo, "¿Quieres ponerte la pijama roja o la amarilla?" Como padre o madre, usted necesita estar de acuerdo con cualquiera de las dos que su niño elija.
- "¿Quieres que te deje la luz prendida o apagada?" No le ofrezca estas opciones si no está dispuesto(a) a dejar la luz prendida.

Otras opciones pueden ser:

- "¿Quieres dormir con la puerta abierta o cerrada?"
- "¿Quieres dormirte con las cobijitas o sin ellas?"
- "¿Quieres tomar agua en el vaso verde o en el rojo?"
- "¿Quieres leer un cuento antes de dormir o te quieres acostar de una vez?"

Elija alimentos nutritivos para su niña.

Mi pirámide para las edades de 2 a 5 años, <http://www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html> (disponible solamente en inglés), enlista tipos de alimentos básicos que los niños de edad preescolar necesitan comer:

- Leche y productos lácteos: leche, yogur, queso, natilla, pudín, sopas a base de leche.
- Carne y sustitutos de carne: pollo, puerco, carne, pescado, huevos, crema de cacahuete, frijoles y nueces.
- Frutas y verduras: tomate, chícharos, ejote/habichuelas, elote, zanahoria, papa, melón, manzana, durazno – incluya tanto verduras verdes como amarillas.
- Panes y cereales: cereales cocidos, cereales listos para comerse, macarrones, arroz, pan, panecillos – incluya panes integrales o enriquecidos.

Los niños frecuentemente tienen “etapas de comida” y quieren comer ciertos alimentos todo el tiempo, luego cambian y quieren comer otros alimentos diferentes. Esto está bien siempre y cuando el alimento sea nutritivo. Los niños comerán lo que su cuerpo necesite si usted pone a su disposición una variedad de alimentos. Por ejemplo, su niña de 3 años de edad pudiera comer pera, durazno y piña por varias semanas, pero nada de pan. Luego de repente, ya no quiere más fruta, pero sí mucha carne. Luego su alimento favorito será la leche y el queso.

Algunas veces dele a su niña un alimento nuevo. No insista en que debe comérselo, pero háblele del alimento para que pueda conocerlo. Háblele de la forma, la textura y el color del alimento. Motívela a probarlo. Si no le gusta la primera vez que pruebe el alimento, sírvale de nuevo ese mismo alimento varias semanas después. Los gustos de los niños cambian al igual que el de los adultos. Al ir creciendo, los niños aprenden a conocer y a gustarles más alimentos diferentes.

- Sirva alimentos con una variedad de colores. Esto hace la comida más interesante.
- Evite alimentos que estén muy calientes o muy fríos.
- Utilice platos pequeños. Deje que su niña se sirva sola y decida cuánto quiere comer.
- Prepare alimentos que sean fáciles de comer. Sirva sólo un alimento que requiera el uso de una cuchara o un tenedor para que su niña pueda practicar. Otro tipo de alimentos pueden ser los que se comen con las manos. Por ejemplo, su niña puede usar sus deditos para agarrar zanahorias, pero necesita una cucharita para comerse el arroz integral.

- Sírvale de tomar llenando la taza o vaso menos de la mitad. Esto hace que tomar líquidos sea más fácil y haya menos que limpiar si lo tira o derrama.
- Sirva los alimentos a la misma hora todos los días. Una niña con hambre se pone irritable y es menos probable que coopere y coma bien.
- Evite insistir en los modales en la mesa, pero aliente a su niña cuando use una cuchara, pruebe alimentos nuevos o se limpie la boca con una servilleta.
- Los apetitos cambian. Su niña pudiera tener mucha hambre un día y muy poco apetito el día siguiente. Esto es normal.



Cuando los niños ayudan a preparar la comida, se interesan más en comer.

A los niños les gusta ayudar. Cuando ayudan a preparar la comida, los niños se interesan más en comérsela. También aprenden habilidades de ayuda, matemáticas y cooperación.

- Trate de tener suficiente tiempo para preparar los alimentos para que no esté presionado(a) y a la carrera.
- Sea paciente y dele la oportunidad a su niña de ayudar con tareas pequeñas.
- Cuando le pida a su niña que haga algo, dele instrucciones simples. “Necesito un tenedor de ese cajón. ¿Me lo puedes dar? ¿Puedes sacar las zanahorias del refrigerador?”
- Observe a su niña para asegurarse que puede con lo que le pidió. Si la puerta del refrigerador es difícil de abrir, piense en cosas que ella pueda sacar de los gabinetes o cajones más bajos.
- Muéstrela lo que usted quiere decir. “Mira cómo vació la harina en el tazón. Ahora inténtalo tú.”

Estas son algunas tareas que los niños entre tres y cuatro años de edad pueden intentar: Lavar verduras • moldear hamburguesas o albóndigas • sacar los cubiertos • pelar un plátano • levantar los platos de la mesa • agregar ingredientes a la comida • vaciar jugo de una jarra pequeña • untar crema de cacahuete en el pan con la parte de atrás de una cuchara.

Fije límites en sus actividades fuera de casa para proteger su tiempo en pareja.

El tiempo es corto y el sueño es escaso, por lo que muchos padres se sienten abrumados por lo que antes eran eventos y actividades sociales normales.

- Las reuniones familiares y paseos con amigos pudieran parecer demasiado frecuentes y difícil de manejar. La presión de asistir a todos los eventos puede acumularse demasiado que usted pudiera explotar y acusar a su familia y amigos de esperar mucho de usted.
- Por otro lado, usted pudiera cancelar y dejar de ir a todas las actividades y eventos sociales.

Ambas reacciones son demasiado extremas. Ayuda mucho reconocer cuando se está empezando a sentir presión y resentimiento y se lidia con el problema.

Tómese unos minutos para pensar en los beneficios que usted recibe al mantener una buena relación con su familia y amigos. La misma relación que usted pudiera considerar estresante puede ser también una gran fuente de apoyo. Estos amigos y familiares pudieran ayudarle cuando usted necesite ayuda o simplemente necesite de alguien con quien platicar o reírse.

Tómese un tiempo para platicar con su pareja y fijen expectativas y límites razonables. Empiecen la conversación con estas preguntas:

- ¿A cuáles reuniones asistimos y a cuáles no vamos?
- ¿Deben nuestros familiares y amigos llamarnos por teléfono antes de pasar a visitarnos?
- ¿Debemos reservar una noche familiar sin distracciones del mundo exterior?
- ¿Qué actividades recreativas son las más importantes para nosotros?
- ¿Qué tan seguido deberíamos tener una salida de noche nosotros dos solos?

Chuparse el dedo es muy común en niños de tres años de edad.

Su niño pudiera chuparse el dedo para ayudar a quedarse dormido o calmarse cuando está molesto o de mal humor. Es más que probable, que su niño dejará este hábito por sí solo. Presionarlo para que deje de hacerlo podría hacerle más mal que bien.

La mayoría de los médicos consideran que chuparse el dedo es normal hasta la edad de cuatro años y recomiendan que los padres lo ignoren. Esto es especialmente cierto cuando su niño está enfermo, cansado o estresado.

Si su niño sólo se chupa el dedo cuando está aburrido, trate de distraerlo dándole una actividad que mantenga sus manos ocupadas.

La Asociación Dental Americana informa que los niños pueden chuparse el dedo hasta la edad de 4 ó 5 años sin que afecte sus dientes o mandíbula. Sin embargo, si usted empieza a notar un cambio en la manera en que los dientes de su niño se están alineando o formando o algún cambio en el paladar de su boca, hable con su pediatra o dentista.



Qué hacer cuando su niña parece empezar a tartamudear.

Muchos niños a esta edad parecen tartamudear. Esto es porque ellos piensan en las palabras más rápido de lo que las pueden decir. Esto suena como un tartamudeo, pero no se preocupe.

- Asegúrese de darle a su niña suficiente tiempo para hablar.
- Escúchela pacientemente y véala a los ojos.
- Hágale preguntas para motivarla a que continúe hablando y no le dé miedo hablar.

Si ella dice algunas palabras de manera equivocada, incluya la pronunciación correcta en su respuesta. Por ejemplo,

Niña: ¿Puedo comer un batano?

Usted: Sí, déjame te doy un plátano.

Este tipo de respuesta le ayuda a su niña a querer intentar decir la palabra de nuevo.

Su niña puede entender y usar casi 1,000 palabras. Entre más hable su niña y escuche a otros hablar, más palabras aprenderá y usará.

¿Necesita más información?

Para más información sobre la crianza de los hijos y ligas actualizadas, visite la página www.extension.org/parenting.

Si tiene alguna pregunta, contacte a su oficina local de Extensión.

Este boletín proporciona espacio y tiempo por igual a ambos sexos. Si se utilizan los pronombres "él" o "ella," nos estamos refiriendo a todos los bebés en general.

Créditos: Este boletín fue adaptado de los boletines "Just in Time Parenting" de la Oficina de Extensión en California, Delaware, Georgia, Iowa, Kentucky, Maine, Tennessee, Nevada, New Hampshire, New Mexico y Wisconsin.

Adaptación cultural por Andrew Behnke PhD, North Carolina State University; Alanha Cruz, ACLS, Inc., y un agradecimiento muy especial a nuestro maravilloso grupo de revisores.