



Baby's First Wish

Cooperative Extension Service
New Mexico State University

A h a p p y & h e a l t h y l i f e

Los niños de 17 y 18 meses

Estimados padres

Los sentimientos de sus niños están floreciendo

Es probable que ya haya notado la profunda capacidad de sentir que tiene su pequeño. Puede haberse puesto de repente muy entusiasmado, frustrado, contento, espantado o enojado.

Para que su niño entienda cada sentimiento usted puede ayudarle a identificarlos por su nombre. A veces cuando una caja no se abra o algún carro no ruede, su pequeño podría frustrarse y aventar el juguete con coraje. Deténgalo y tranquilamente dígame que usted comprende que le da coraje cuando el juguete no funciona. Esto le comunicara a su pequeño que usted entiende su sentimiento y que además, ese sentimiento tiene un nombre. Al aprender la palabra que identifica el sentimiento él aprende a entender sus propios sentimientos. Enséñele cómo funciona el juguete, cámbieselo por otro, o simplemente deténgalo con cariño para ayudarle a que se le pase. Así sabrá que sus sentimien-



tos son importantes y que a usted le interesa lo que siente. También empezará a aprender a controlarlos.

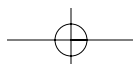
A los niños les toman muchos años comprender sus sentimientos y aprender a manejarlos. Cualquier ayuda que reciban ahora facilitará este proceso.

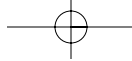
Recuerde que Baby's First Wish describe lo que se considera típico en un niño o una niña para cada edad. Sin embargo, cada quien es especial y se desarrolla a su propio paso. Por eso siempre habrá niños y niñas perfectamente normales que hagan ciertas cosas antes o después de lo que se indica en el presente folleto. Si el desarrollo de su hijo o de su hija le preocupa, consulte a su médico.

¡Mucho Ojo!

Hay que asegurarse de que el explorar sea seguro para su niña.

Para aprender, los niños necesitan explorar. Ayúdele a su pequeña a que lo haga sin peligro. Se llevará todo a la boca y tratará de alcanzar todo lo que vea. Al gatear y al treparse a todo lo que pueda su pequeña se meterá adentro, arriba y abajo de muchas cosas. Recuerde que ella no sabe distinguir entre lo peligroso y lo seguro. Tampoco se acuerda del "no" que le dijeron la última vez que hizo algo indebido. Usted necesitará pensar por ella y anticipar lo que pudiera suceder. Conviene recordar que en cualquier momento puede inadvertidamente hacer algo que la pondrá en peligro.





Preguntas de los padres

¿Cómo evito malcriar a mi niña?

¿Cómo le hago para no malcriar a mi niña?

La mayoría de nosotros consideramos que un niño es maleducado si es exigente, egoísta, desagradable compañía y si siempre quiere salirse con la suya; aún cuando es a costa de los demás. En los números anteriores se señaló que es imposible malcriar a los bebés ofreciéndoles un ambiente que sea física y emotivamente cómodo y dándoles cariño, cuidado y atención cuando lo necesiten. Los niños de un año de edad que hayan recibido todo esto por lo general se sienten seguros de sí mismos y tienen confianza en los demás. Por otro lado, los niños que no hayan recibido este tipo de atención durante su primer año de vida, podrían resultar miedosos y ser más exigentes. No es hasta el segundo o tercer año que se puede malcriar a un niño. Cuando esto sucede generalmente es porque los padres no establecieron límites de comportamiento o porque no obligaron a sus hijos a seguirlos con consistencia. Los niños se malcrian cuando los padres ceden a las exigencias exageradas, cuando no controlan un comportamiento fastidioso o permiten que las necesidades menores de los niños incomoden a los demás. Cuando los límites están claros y siempre se hacen valer, los niños aprenden cómo comportarse bien dentro de estos parámetros lo cual favorece el desarrollo de una autoestima saludable. Los niños no sólo necesitan límites y reglas razonables sino que las buscan. Para ayudarles conviene que las reglas sean fáciles de entender y de seguir. Como padres no debemos temer que deje de querernos la niña si no le damos todo lo que quiere. Dígale que la quieren pero que no le permitirá portarse mal. Ayúdele a entender las reglas, por qué son necesarias y que pasará si no se siguen. Establecer límites y ayudar a que los sigan son formas de comunicarle que crecerá en un ambiente seguro, capacitado para participar en su ambiente, pero sin malcriarla.

Aprender al ayudar

Los niños aprenden mejor cuando los padres están dispuestos a permitirles que ayuden con tareas sencillas, como cocinar y limpiar entre otros quehaceres domésticos fáciles.

Cuando su niña trate de ayudar, procure buscar la manera de incluirla para que todo sea divertido para ambos. Así, a su niña le gustará ayudarle y querrá hacerlo con más frecuencia. Los niños pueden aprender cómo servir la leche de una jarra pequeña si usted les demuestra cómo se hace. Pueden aprender a barrer los pisos, cortar flores y colgar la ropa. Los niños pasan hasta el 20 por ciento de su tiempo observando lo que usted hace y escuchando lo que usted dice. Así es como los niños aprenden a hacer lo que usted hace. Al permitirles ayudar, estamos dándoles la oportunidad de practicar lo que han observado. Por supuesto que habrá



errores al principio, pero no la regañe. Mejor dígale, “Eso fue un buen intento. Tal vez saldría mejor si lo hicieras de esta manera.” Tómese ahora el tiempo para ayudarle a que tenga éxito en sus primeros esfuerzos para que después pueda hacer más cosas por sí misma y para usted.

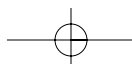
Sea bueno consigo mismo

Cuando parezca que todos están en su contra

A veces los otros adultos que conforman su entorno parecen pasar todo su tiempo criticando. Es difícil seguir calmado cuando alguien nos juzga, pero la forma en que reaccionemos a sus comentarios puede determinar cómo nos traten. Puede darles a entender que usted ACEPTA lo que han dicho, aunque no necesariamente tiene que estar de ACUERDO. Estará simplemente comunicándoles que los escucha. A continuación hay algunas frases con las que puede expresar su aceptación para evitar una confrontación.

- Entonces, tú crees que yo ...
- Voy a pensar acerca de lo que me estás diciendo ...
- Creo que entiendo el por qué de tus sentimientos ...

Si se rehúsa a participar en la discusión será más difícil que lo critiquen





Juguetes educativos hechos en casa

Pelotitas de trapo

¿Para qué?

Sirven para ayudarle a su niño a que desarrolle músculos y coordinación

Materiales

- Retazos limpios de tela o calcetines viejos de adulto.
- Papel hecho bola, tiras cortas de tela.

Cómo se hace

Primero hay que hacer la funda. Esta se hace cosiendo cuadros u otras figuras de retazos de tela o haciendo un nudo en la punta del calcetín. Luego se rellena la funda con papel o con trapos, finalmente se hace un nudo o se cose la abertura. Para mayor seguridad, repita este proceso con la misma pelotita, así estará forrada dos veces. Estas pelotitas deben ser por lo menos del tamaño de una pelota de tenis.

Cómo se juega

El simple hecho de tirar las pelotitas es divertido, pero también pueden lanzarlas a ciertos blancos. Pueden dirigir las hacia alguna canasta de lavandería, a un bote de basura limpio o también a otras personas. Si ata la punta de una cuerda a la pelota y la otra punta al corralito o a la sillita para comer, podrá jugar a dejar la pelotita caer y subirla jalando la cuerda

Jugar es divertirse; no trabajar

En cada número de *Baby's First Wish*, presentamos juegos que puede usar con su niña para divertirse y para estimular el crecimiento. Estos juegos también le ayudan a la niña a resolver ciertos problemas, a entender su mundo y a aprender algunas cosas que necesi-

tará saber para tener éxito cuando entre a la escuela. Sin embargo recuerde que estos juegos deben ser divertidos para su pequeña así como para usted. Si hace de estos juegos una labor tediosa o los convierte en competencias, su niña no querrá jugar y podría desanimarse y no querer aprender a hacer cosas nuevas o podría sentir que ha fracasado. Si esto ocurre usted y su niña habrán desaprovechado una oportunidad para divertirse juntos.

Aprovechen estos juegos pero únicamente cuando ambos quieran jugar. Finalice el juego antes de que su niña se canse o se aburra. A veces, esto implicará que jugarán sólo unos cuantos minutos. No la critique si se equivoca o fracasa; ánimo en sus esfuerzos y haláguela por sus éxitos. Modifique los juegos con su imaginación para que sean más divertidos y sugiérale que haga lo mismo. Procure que los juegos representen un reto superable pero no tan difícil que resulte ser frustrante.

Jugar y aprender son esfuerzos complementarios especialmente para los niños. Procure que sus juegos sean ligeros, creativos y divertidos.



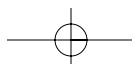
Compartir es difícil

“¡Es mío! ¡Es mío!” ¿Oye a su chiquillo decir esto seguido?

Aprender a compartir es algo muy difícil. No se espera que los niños puedan compartir hasta que no tengan alrededor de 3 años de edad. Sin embargo, pueden establecerse desde temprano las bases para prepararlos a compartir.

¿Cómo se le enseña a un niño a que comparta? Es probable que los niños aprendan a compartir mejor cuando hayan tenido muchas experiencias positivas por un período de tiempo prolongado. También conviene decirles cuando usted comparte para que vean el comportamiento deseado. Por ejemplo, si acaba de cortar una manzana en dos. Puede decir, “Tengo una manzana roja y voy a compartirla contigo.” Además conviene pasar algún tiempo hablando de lo que es “mío”, lo que es “tuyo”, lo que le pertenece a papá, a mamá y hasta al perrito.

Si hay otros niños en casa, es posible que sea necesario que su niño aprenda a compartir antes que otros niños. Asegúrese que él tenga algunas cosas que sean exclusivamente suyas y que no tenga que compartirlas con nadie. Para aprender a compartir va a necesitar mucho apoyo. Así es que sea paciente y no espere que comparta voluntariamente hasta que no esté más grande.





¿Cómo somos los niños de 17 y 18 meses de edad?



Al crecer

- Me gusta arrastrar, jalar, y cargar cosas.
- Quiero salirme con la mía casi siempre.
- Puedo subir las escaleras si me detienes de una mano.
- Me gusta correr pero a veces me caigo o choco con las cosas.
- Estoy empezando a usar una mano más que la otra.
- Cuando las cosas no salen como quiero que salgan, me da mucho coraje.
- Para bajar las escaleras estoy aprendiendo a gatear para atrás.
- Me gusta tomar todo lo que esté a mi alcance.

Al hablar

- Entiendo más palabras de las que puedo decir.
- Soy bueno para imitar palabras.
- Paso tiempo balbuceando solo.
- A veces hago lo que me pides.
- Frecuentemente intento cantar y me gusta que me canten.
- A veces te puedo pedir lo que quiero por su nombre. Por ejemplo puedo decir "galleta."
- Puedo pronunciar alrededor de



diez palabras, pero la que uso con más frecuencia es "no."

- Empiezo a comprender el significado de "ahora."

Lo que he aprendido

- Puedo acomodar un juguete cilíndrico en un hoyo que tenga la misma forma.
- Puedo señalar a una o dos partes de mi cuerpo cuando digas su nombre.
- Puedo copiar las líneas sencillas que hagas sobre un papel.
- Si jugamos con un tablero de figuras como círculos y cuadros, es posible que pueda juntar los que sean iguales.
- Empiezo a recordar dónde deben ir las cosas.
- Si no puedo alcanzar un juguete con la mano puedo usar un palo para lograrlo.
- Puedo hacer una torre con dos o tres cubos de madera.
- Con tu ayuda puedo voltear la página de un libro

Cómo me llevo con los demás

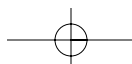
- Aún estoy interesado principalmente en mí mismo.
- A veces arrebató lo que quiero y puedo ser codicioso.
- A veces, soy terco y mandón y a veces soy dócil; en unos cuantos meses seré más tranquilo y amigable.
- A veces me dan miedo ciertas cosas, como los truenos, los relámpagos y los animales grandes.
- Puedo hacer berrinches cuando estoy cansado, enojado, o frustrado.
- Aún me fascina presumirles lo que puedo hacer y que me pongan atención.

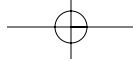
Lo que puedo hacer solo o casi solo

- Puedo ayudar a guardar los juguetes.
- Es posible que pueda abrir algunas llaves del agua.
- A veces, cuando estoy listo para dormirme, puedo traerte mi monito de peluche favorito o mi almohada.

Juegos que disfruto

- Me gusta jugar con juguetes que caben uno dentro del otro y con los que puedo construir torres.
- De vez en cuando corro y me paseo sin ningún plan.
- Me gustan empujar por todo el piso juguetes que tengan ruedas, cajas y canastas grandes.
- Es posible que pueda enhebrar una cuerda en bolas de madera grandes y de colores.
- Me gusta hacer burbujas.
- Todavía no duro mucho tiempo jugando con una sola cosa.





Juegos para crecer

Los sonidos que hacen las cosas

El propósito del juego

Ayudarle a su niña a pronunciar palabras difíciles y a aprender a relacionar algunos objetos con el sonido que hacen..

Cómo se juega

- Siéntense juntos en cualquier posición cómoda.
- Imite los sonidos para que su niña los oiga. Use el cuerpo para indicar el movimiento, como cuando un avión hace "suuum" un pato hace "cuac," un camión de bomberos hace "hu-hu-hu" y un tren hace "chaca-chaca-chaca, pupu" un perro hace "guau-guau."
- Después de cada sonido, pregúntele a su niña, "¿Cómo hace un avión? o ¿Cómo hace un perro?"
- Si quiere, use una foto o un modelo del objeto cuando juegue con su pequeña.

Siempre está en el mismo lugar

El propósito del juego

Ayudarle a su niño a que escoja tres veces seguidas el bote debajo del cual se esconde un juguete. Para lograr esto su niño se habrá valido de cierta información visual como el tamaño y la forma para hacer su selección

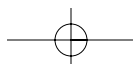
Cómo se juega

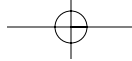
- Siéntese a su niño arriba de una mesa o en el piso.
- Dígale que se dé la vuelta y que no vea.
- Coloque un juguete debajo de

uno de los tres botes de distintos tamaños.

- Pídale a su niño que adivine dónde está el juguete.
- Cambie el orden de los botes pero siempre ponga el juguete debajo del mismo bote.
- Cuando su niño adivine correctamente dígale, "Bien, vamos a intentarlo de nuevo para ver si adivinas dónde se esconde siempre el juguete".

Recuerde siempre ser flexible al jugar con su pequeño. Cambie el juego o la manera en que lo juegan e invite a su hijo a que haga lo mismo. Los juegos deben ser divertidos para su niño y para usted también.





La salud

Vacunar a los niños

Es necesario vacunar a todos los niños durante la infancia. Algunas vacunas se ponen durante los primeros 6 meses de vida y otras hasta que sean niños.

La primera vacuna protege contra el sarampión, las paperas, y la rubiola. Esta vacuna se llama MMR en inglés (*Measles, Mumps, Rubella*) y se pone entre los 15 y los 18 meses de edad. Esta vacuna protege contra estas tres enfermedades infantiles.

Dos de las vacunas que se le ponen a los niños - una para la polio y la otra para la difteria, el tétano, y la "tos ferina" o pertussis (DTP) - son más de las mismas vacunas que recibió su niño cuando era bebé. Estas vacunas son muy importantes para proteger contra enfermedades peligrosas como polio. Muchas veces, los doctores y las clínicas médicas suministran las vacunas de la polio y la DTP a los 15 meses de edad, junto con la MMR. Algunos doctores prefieren esperar hasta los 18 meses para

poner las vacunas de la polio y DTP. Lleve un récord escrito con las fechas y las vacunas que ha recibido su niña para poder estar seguro de que ha recibido todas las que necesita. Necesitará comprobar que su niña está vacunada antes de que pueda entrar a la guardería o al kinder. La tabla a continuación puede indicarle si su niña está al día con sus vacunas. Consulte a su médico si necesita más información.

La alimentación

¿Qué tanto deben comer los niños?

"Tienes que comerte todo lo que te serví." Alguna vez le dijeron esto cuando era chico. Aunque a nadie le gusta ver que se desperdicie la comida, esperar que coma su niño más o menos la misma cantidad todos los días es esperar demasiado. Habrá días en que tendrá mucha hambre y querrá que le sirvan más. Otros días tendrá menos hambre y no comerá tanto. Sólo él sabe qué tanta hambre tiene, así que permítale decidir cuánto quiere comer. Déjelo comer hasta que no

tenga hambre y luego permítale retirarse de la mesa.

Muchos padres se preocupan porque creen que sus hijos no están comiendo lo necesario, pero la mayoría de los niños comen lo que necesitan para crecer saludablemente. No es necesario ofrecerles recompensas ni premios para que coman más.

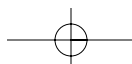
No lo castigue por comer demasiado ni por comer muy poco. Si lo castiga se avergonzará de su apetito y desarrollará sentimientos de culpabilidad relacionados a la comida. Si queda comida en el plato después de que el niño termine de comer, guárdela para otra comida o para más tarde. Si empieza a notar que siempre sobra comida en el plato, es probable que le esté sirviendo más de lo que necesita. Si su niño quiere más pero sólo de una cosa y ya no hay, dígame que lo siente mucho pero que ya no tiene más. Luego ofrézcale de lo que sí hay. Se necesita mucha paciencia para ayudarles a los niños de esta edad a que aprendan a comer bien.

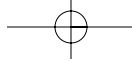
Edad	Vacuna	Número de dosis
menos de 2 meses	Ninguna	
2-3 meses	Polio (OPV)	1
4-5 meses	Polio (OPV)	2
	DPT*/DT†	2
6-14 meses	Polio (OPV)	2
	DTP/DT	3
12-14 meses	MMR‡	1
15-17 meses	Polio (OPV)	2
	DTP/DT	3
18 meses	Hib Meningitis§	1
18 meses a 4 años	Polio (OPV)	3
	DTP/DT	4

* Difteria, Tétano, y Pertusis o "tos ferina."
† Difteria, Utano.

‡ Sarampión, Paperas y Rubeola

§ Se recomienda para los niños que van a una guardería





Orientar y disciplinar

Ideas acerca de cómo orientar a los niños:

Los que estudian el desarrollo infantil generalmente están de acuerdo en que pegarles a los niños así como otras formas de castigos físicos (como sacudirlos, pellizcarlos, y darles nalgadas) no son necesarios para disciplinar a los niños y pueden lastimarlos seriamente. Es poco probable que los castigos físicos - o amenazarlos con ellos - les enseñe a los niños a controlarse. De hecho, podría resultar exactamente lo opuesto.

Puede enseñarles que conviene ser embusteros, falsos, agresivos y miedosos. Además puede comunicarles que golpear y lastimar a alguien es una conducta aceptable.

Decirle a su niña que la abandonará o que la dejará de querer tampoco son buenos castigos. Ambos pueden causarle daño ya que le sugieren que no le importa o que no puede contar con usted. Esto puede hacer que se sienta insegura o que tenga miedo, lo cual resultaría contraproducente ya que estará menos dispuesta a seguir sus indicaciones.

A continuación hay algunas recomendaciones efectivas y comprobadas acerca de la disciplina:

- Procure notar cuando su niña se porte bien y dígame lo bien que se ha portado. Muy seguido los padres se olvidan de hacer esto. Festejar su buen comportamiento es una manera de comunicarle lo que espera y de darle la oportunidad de que pueda cumplir con sus expectativas.
- No deje que su niña piense que la única forma de conseguir que le pongan atención es portarse mal.

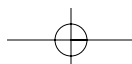
- Dígame lo que quiere que haga no lo que no quiere que haga. Por ejemplo, en vez de decirle, "No arrastres tu abrigo en el piso" dígame, "Toma tu abrigo así."
- Anticipe los problemas. Antes de hacer visitas especiales (como con la abuela, durante fiestas o para ir de compras), explíquele con palabras sencillas qué espera de ella.
- Durante los viajes largos llévese algunos juguetes para que no se aburra y se ponga de mal humor. Separe algunos juguetes para poder sorprenderla después y guarde algunos bocadillos en su bolsa para cuando tenga hambre o esté inquieta.
- Organice las cosas de tal forma que inviten al buen comportamiento. Si es conveniente, guarde lo que no quiere que se toque o se quiebre. Limite las visitas a donde haya otros niños si cree que habrá problemas entre ellos. Asegúrese de que su niña descanse lo suficiente para evitar que se ponga difícil.
- Dígame, no le pregunte. Si quiere que su niña se porte de cierta manera, dígaselo; no se lo pregunte. Si necesita llevarla al doctor, dígame, "Ahora vamos con el doctor," no "¿Quieres ir con el doctor ahora?" Si es hora de guardar los juguetes dígame, "Guarda los juguetes" no "¿Quieres guardar los juguetes?"
- Ponga las cosas de tal forma que su pequeña quiera hacer lo que debe. Por ejemplo, si quiere que recoja los juguetes, conviértalo en un juego para los dos. Si se niega a bañarse cuando llegue la hora, cuénteles un cuento mientras la baña.

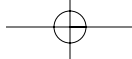
- Sugiera alternativas. Cuando su pequeña esté haciendo algo que no quiere que haga, sugiera otra actividad placentera. Si la niña está tirando agua en el piso puede decirle, "Puedes poner agua en esta cubeta, no en el piso de la cocina." "Puedes tirar la pelota afuera, no adentro de la casa." Déle opciones.
- Al pedirle que escoja entre dos opciones, puede ejercitar su independencia naciente y a la vez, conseguir que coopere. "¿Vas a guardar tus juguetes en la canasta o en la caja?" o "¿Te vas a poner el suéter o la chaqueta cuando salgas a jugar?"
- Si ve que está muy enojado con su pequeña, deténgase unos minutos. Póngala en un lugar seguro, y dígame que está disgustado y que necesita estar en silencio un momento. Luego váyase y trate de relajarse. Después de esto, será más fácil que usted la corrija con tranquilidad y de una manera razonable.
- Si no tiene otra opción más que disciplinar a su niña, hágalo mandándole a que pase un momento sola en su cuarto. En otro número trataremos esto más a fondo.



Próximamente:
Las pataletas y los berrinches:

¿Por qué se dice que el segundo año es terrible?





Baby's First Wish

Editor: Diana S. DelCampo, Ph.D.
Child Development and Family Life Specialist

Baby's First Wish was adapted from Parent Express, California Cooperative Extension, by Dr. Wendy Hamilton and Dr. Diana DelCampo, New Mexico State University Cooperative Extension Service.



Another 4-H Prevention Program

Order Alert: *Baby's First Wish* is an educational program from NMSU's Cooperative Extension Service. This newsletter series is designed for parents with young children. To order the series, contact your county Extension office. 2002

Visit our Web site at: www.nmcyfar.org

NMSU COOPERATIVE EXTENSION SERVICE OFFICES

Alamogordo	401 Fairgrounds Rd.	437-0231
Albuquerque	1510 Menaul NW	243-1386
Aztec	213A S. Oliver	334-9496
Bernalillo	811 Camino del Pueblo	867-2582
Carlsbad	1304 W. Stevens	857-6595
Carrizozo	300 Central	648-2311
Clayton	100 Street	374-9361
Clovis	818 Main	763-6505
Deming	700 S. Silver	546-8806
Dulce	Hawks Drive	759-3530
Española	1122 Industrial Park Rd. #82	753-3405
Estancia	County Courthouse	384-2416
Fort Sumner	514 Avenue C	355-2381
Gallup	5002 W. Historic 66	863-3432
Grants	515 W. High St.	287-9266
Las Cruces	808 N. Alameda	525-6649
Las Vegas	County Courthouse Annex	454-1497
Lordsburg	300 Shakespeare	542-9291
Los Alamos	475 20th St.	662-2656
Los Lunas	319D Hwy. 314	865-9561
Los Ojos	Los Ojos Hwy. House 72	588-7423
Lovington	100 N. Main Ste. 10-C	396-2819
Mora	Hwy. 518	387-2856
Mosquero	3rd & Pine	673-2341
Portales	705 E. Lime St.	356-4417
Raton	3rd & Savage	445-8071
Reserve	County Courthouse	533-6430
Roswell	200 E. Chisum, #4	622-3210
Santa Fe	3229 Rodeo Rd.	471-4711
Santa Rosa	450 Parker Ave.	472-3652
Silver City	2610 N. Silver	388-1559
Socorro	214 Neel Ave., NW	835-0610
Taos	202 Chamisa Road	758-3982
T or C	2101 S. Broadway	894-2375
Tucumcari	301 S. 3rd	461-0562
Zuni	02 Route 301 North	782-4495



New Mexico State University is an equal opportunity, affirmative action employer. NMSU and the U.S. Department of Agriculture cooperating.

17 & 18 Months

NEW MEXICO STATE UNIVERSITY
COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
BOX 30003, MSC 3AE
LAS CRUCES, NM 88003

