

Baby's First Wish

Cooperative Extension Service
New Mexico State University

A happy & healthy life

Los niños de 19 y 20 meses

Estimados padres

Su niño sí es especial

¿No le da gusto saber que no hay otro niño en el mundo como el suyo? En cada número de *Baby's First Wish*, hemos incluido un mensaje recordatorio, que dice que los niños perfectamente normales pueden diferir en la secuencia y rapidez de su desarrollo porque los padres seguido se preocupan por que creen que su niño no se está desarrollando como debiera.

Aquellas personas que se dedican a estudiar a los niños señalan que lo único que es consistente en el desarrollo infantil es precisamente la variabilidad entre los niños. Algunos niños con desarrollo normal pueden caminar a los 7 meses, mientras que muchos no caminan hasta cumplir los 18 meses. Algunos niños normales empiezan a hablar a los 8 meses o a los 24 meses. Esta variedad es común en todas las áreas del crecimiento.

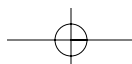
A su niño le gusta aprender cómo hacer cosas nuevas. Como padre, usted puede fomentar y apoyar este crecimiento, no al empujarlo a que aprenda, ni con críticas ni comparaciones con otros niños sino al enseñarle, apoyarlo y festejar sus logros.

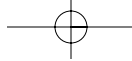


El baile alegre

A los niños de esta edad les gustan mucho las actividades con sus padres. Disfrutan la música, el ritmo y mover el cuerpo. El baile alegre combina todo esto. Ponga música y enséñele a su pequeña el baile alegre. Bailen piezas rápidas y lentas tomadas de las manos. Aplaudan al ritmo de la música o lleven el ritmo con cucharas grandes de madera o tamborileen con algo que haga un ruido agradable. Enséñele a su pequeña cómo se lleva el ritmo y cómo jugar al compás de la música. Si pone música variada su niña aprenderá a apreciar muchos tipos de música.

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





La alimentación

A la hora de comer se hace un batidero

Los niños hacen un batidero a la hora de comer. De seguro mucha de la comida acabará en el piso de la cocina. Si le preocupa la alfombra o el piso, ponga una sábana vieja debajo de la silla del niño. Después de comer, puede recogerla y sacudir la afuera. Cuando la sábana esté bien sucia, entonces lávela.

Las siguientes son algunas cosas que podrían facilitar la alimentación de su niño:

- Una cuchara con mango corto.
- Platos hondos para poder subir la comida a la cuchara.
- Una taza lo suficientemente pequeña para que su niño pueda levantarla poniendo sus manos al rededor de ella.

(Esta taza no se debe volcar fácilmente. Si usa un vaso que tenga tapadera, el niño podrá beber con más facilidad.)

Habrán ocasiones en que se derribe lo que tome el niño. La mayoría del tiempo será por accidente. Si sucede tres o cuatro veces seguidas, su niño puede estar jugando o querrá que le pongan atención. A veces esto

indica que ya ha terminado de comer.

Sírvale a su niño comida a la misma hora que a los demás. Su niño podría aprender cómo comer si tiene la oportunidad de ver a los otros miembros de la familia comer. No espere que el niño coma con buenos modales todavía. Su niño aprenderá estos poco a poco en los próximos años.

Una silla alta para niños podría serle útil. Los niños son personas tan activas que podrían no querer detenerse a la hora de la comida ni del bocadillo. Si lo pone en su silla, el niño sabrá que ha llegado la hora de comer y que tiene que dejar lo que está haciendo.

¿El o Ella?

Ya que queremos darle la misma importancia a ambos sexos, en Baby's First Wish nos referimos a los niños usando el masculino (él, niño, pequeño, etcétera) y el femenino (ella, niña, pequeña, etcétera) alternadamente a lo largo del folleto. Esto quiere decir que cualquier sección se aplica a cualquier bebé sin importar su sexo.

Juguetes educativos hechos en casa

Cubos hechos de cartones de leche ¿Para qué?

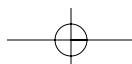
Jugar con cubos les permite a los niños experimentar con distintos diseños, formas y tamaños. Aprenden cómo hacer torres y qué pasa cuando se tumban. Estos ligeros cubos para construir cuestan casi nada y los niños los disfrutan mucho.

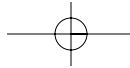
Materiales

- Cartones de crema o de leche
- Cinta adhesiva fuerte o cinta adhesiva para ductos

Cómo se hacen

Tome dos cartones de igual tamaño y córtelos a la misma altura. Dele la vuelta a uno y póngalo dentro del otro de tal manera que formen un cubo. Péguelos con la cinta adhesiva para ductos o para paquetes - del tipo que los niños no pueden despegar y llevarse a la boca. Puede cubrir los cubos con papel contacto o puede pegarle letras, números o fotos.





El juguete o la cobija especial

Muchos niños tienen una cobija, un osito de peluche o algún juguete especial. Algunos niños escogen las cosas más raras. Se adueñan de ellas para siempre o, por lo menos, hasta que alguien se burle de ellos. El artículo favorito más común es la cobija. Por la mañana, podría aparecer su niña con el dedo en la boca y la cobija hecha garras en la otra mano.

Hay historias verdaderamente sorprendentes acerca de las "cobijas de seguridad." Es casi el fin del mundo si se llegara a perder, a ser robada (¿Quién la querría?), o lavada. Sin embargo, esa cobija, osito o juguete representa un amigo

que ha compartido la vida de su niña en las buenas y en las malas, cuando estuvo enferma y cuando estuvo saludable. La mayoría de nosotros apreciaría mucho a un amigo así si pudiera consolarnos como lo hace la cobija de su pequeña.

¿Qué hacer con estas fijaciones especiales? Dejarla en paz, ya que con el transcurso del tiempo su niña empezará a darse cuenta que la cobija, el oso o el juguete no le va a resolver los problemas de la vida. Llegará a la conclusión de que ella misma podrá resolverlos. Pero por ahora, déjela que disfrute a su "amigo" consolador.

Sea bueno consigo mismo Hágase un regalo

Cuidar a un niño de esta edad puede hacernos sentir que no tenemos un minuto para nosotros mismos. Si se siente estresado, hágase un regalo - algo exclusivamente para usted. Pídale a otro adulto que le cuide al niño. Ofrezca preparar una comida a cambio de unas horas libres. Usted se las merece, se las ha ganado y no debe avergonzarse de necesitar un descanso. A continuación hay algunas sugerencias para pasar sus horas libres:

- Dese un baño de espuma en la tina, camine, nade, vea una película o lea un libro.
- Haga planes para el futuro - infórmese acerca de alguna clase que le gustaría tomar, trabajos que le gustarían, o actividades placenteras.
- Pase tiempo con una amistad, pero sin niños.
- Hable con alguien acerca del estrés que siente y qué hacer al respecto.
- El tiempo que pase haciendo lo que a usted le gusta lo revitalizará dejándolo listo para enfrentar las obligaciones y las alegrías de tener hijos.

A veces los cambios toman tiempo

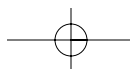
¿Hay veces en que le parece que su niña crece demasiado rápido, y otras en que parece necesitar demasiado tiempo para aprender algo importante? Aunque no lo crea, su pequeña quiere aprender y hace lo mejor que pueda para lograrlo. Es simplemente que aprender algunas cosas se le dificultarán más que otras. La forma en que los padres pueden

ayudar con esto, es por medio de su paciencia y tranquilidad y al reconocer y felicitarlos por cada logro -por muy pequeño que parezca. De esta manera, la niña no se frustrará ni batallará para aprender.

Si su pequeña logra llevarse a la boca dos cucharadas llenas de puré de manzana sin que se le caiga mucho, felicítela. Si logra jugar con

otro niño por tan sólo 5 minutos sin pelearse, también felicítela y reconozca el logro.

Dele a entender lo mucho que aprecia lo que sí puede hacer. Procure no criticar lo que no puede hacer. Aprenderá más rápido y ambos se sentirán más orgullosos.





¿Cómo somos los niños de 19 y 20 meses?



Al crecer

- Exploro mucho.
- Probablemente puedo darle una patada a una pelota grande.
- Me gusta ser independiente pero a veces quiero portarme como un bebé.
- Puedo correr sin caermme muy seguido.
- Puedo pararme en un pie si me detengo de algo.
- Aún me gusta subirme a todo.
- No sé acerca de la seguridad, así es que dependo de ti para que cuides que lo que explore no represente un peligro.

Al hablar

- Soy muy bueno para decir que no.
- Me gusta nombrar las cosas.
- Puedo seguir instrucciones sencillas.
- Me gusta que me lean.
- Puedo decir alrededor de 15

palabras.

- Me gusta escuchar rimas infantiles.
- Hago muchas preguntas, principalmente “¿Por qué?”, o “¿Qué es?” Ténme paciencia; es que estoy tratando de aprender.

Lo que he aprendido

- Puedo jalar todo el papel del excusado.
- Puedo unir dos piezas para que formen figuras sencillas.
- Empiezo a darme cuenta para qué son las cosas, como el martillo es para golpear y hacer ruido.
- Puedo dibujar bien una línea que sube y baja.

Cómo me llevo con los demás

- Me fascina acurrucarme con alguien.
- Me gusta ayudarte a hacer cosas sencillas.
- No me interesan mucho los otros niños.

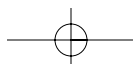
- Puedo tratar a los otros niños como si fueran cosas; puedo lastimarlos.
- Hasta cuando estoy con otros niños, me gusta jugar solo.
- Soy un poco posesivo con mis juguetes y puedo esconderlos para que los demás no jueguen con ellos.
- Necesito tiempo para llegar a conocer a la gente; algunas personas me dan miedo.
- Me gusta hacer cosas sin ayuda de los adultos.
- A veces soy menos amigable con los adultos pero no es por mucho tiempo.

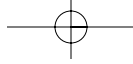
Lo que puedo hacer solo o casi solo

- Puedo lavarme los dientes.
- A veces te diré cuando voy a hacer popó.
- Puedo decirte cuando necesito un cambio de ropa.
- Me acuesto sin quejarme.
- Puedo comer solo bastante bien

Juegos que disfruto

- Me gusta jugar solo pero quiero que esté un adulto cerca.
- Me encantan los libros ilustrados y me gusta verme en fotografías.
- Me gusta jugar en un columpio.
- Me gusta vestirme con ropa de adulto e imaginarme que soy uno.
- Me gusta que me cantes.
- Me gusta hacer pasteles de lodo, e imaginarme que me los como.
- Me gusta desarmar los juguetes.
- Me gustan los paseos en carro, y a pie.
- Me gusta verme en el espejo.





Juegos para crecer



Grande y pequeño

Propósito del juego

Que su niña aprenda acerca de los opuestos y de los tamaños.

Cómo se juega

- Siéntese en posición cómoda.
- Coloque tres cubos grandes y tres pequeños en el piso.
- Coloque los cubos en pilares en diferentes formas y describa lo que hace. Por ejemplo, "Ahora voy a tomar el cubo grande, luego voy a poner el pequeño arriba del grande," etcétera. Ahora diga algo como, "Necesitamos un cubo grande. pásame uno grande" o pida unos pequeños para que su niña aprenda la diferencia entre grande y pequeño.
- Anime a su niña a inventar otros juegos con cubos que puedan jugar juntos y que le sirvan para aprender "grande y pequeño."

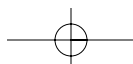
Toca lo que digo

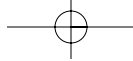
Propósito del juego

Ayudarle a su niña a identificar ciertos objetos y a aprender sus nombres.

Cómo se juega

- Siéntese con su niña
- Dele vueltas a las páginas de un libro ilustrado para niños y dígame, "¿Dónde está el carro?" "Pon el dedo en el caballo."
- Después diga, "Ahora mira esto, aquí dice carro."
- Mientras usted indica la palabra escrita, dígame, "Pon el dedo en el carro, ahora pon el dedo donde dice carro."
- Recuerde que su niña y usted deben jugar este y cualquier otro juego sólo mientras siga interesándose a las dos.





Hablando de los niños

Déjame jugar con agua y arena

Déjame jugar en la arena, en la tierra, en el lodo aunque me ensucie. Un poco de arena o de tierra en una esquina del patio sería fantástico. Hazme un arenero con una llanta vieja y ponle arena limpia. Cubre el arenero cuando no lo use para que no se metan los gatos ni los perros.

Déjame jugar con agua. Es muy divertido bañarme, jugar a llenar y a vaciar recipientes y a lavar los platos. Dame una cubeta de plástico o un bote lleno de agua limpia y una brocha vieja. Voy a pintar la banqueta, la casa y todo lo que esté a mi alcance. Pon una vasija pequeña con agua en el piso de la cocina o afuera, con un embudo, una esponja, cucharas y tazas de medir, una toalla de manos y un bote de plástico que yo pueda apretar. Me gusta verter, lavar, apretar y salpicar. Recuerda, no me dejes solo en el agua; me puedo ahogar en menos de dos pulgadas de agua. Esto me revela el mundo en que vivo y -¡Es muy divertido!

Dirección y disciplina

Pataletas y berrinches

Algunos niños entre las edades de uno y tres años hacen berrinches y tiran pataletas. Podrían llorar, gritar, golpear, morder o lanzarse contra el piso y patear. Algunos hasta contienen la respiración. A veces uno no tiene la menor idea qué provocó el berrinche. Pero de seguro sabe que quiere que deje de hacerlo.

Algunos niños hacen berrinches porque han aprendido que es una forma de conseguir lo que quieren. Otros niños imitan el mal genio de sus padres. Un berrinche generalmente significa que el niño no puede asimilar su coraje o su frustración. Es posible que le hayan dicho demasiadas veces lo que no puede hacer. Los niños suelen hacer berrinches con más frecuencia cuando están demasiado cansados, alborotados o tienen mucha hambre. Aunque los berrinches son normales en esta edad, no ocurren con tanta frecuencia si el niño se siente importante y que se le quiere. No hay una solución mágica para los berrinches, pero a continuación



hay algunas sugerencias:

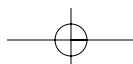
- Procure no perder el control - a veces difícil de lograr.
- Asegúrese de que el niño no lastime a alguien más ni a sí mismo.
- Sepárelo de los otros niños o del lugar donde inició su berrinche o abrácelo.
- Ya que su niño se haya tranquilizado, consuélolo y pídale que le explique el por qué del berrinche.
- Si cuando su niño haga un berrinche usted le consiente lo que pide, aprenderá a usar los berrinches para conseguir lo que quiere.

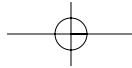
¡Mucho Ojo! Evite las quemaduras

Entre las lesiones más serias y dolorosas para los niños están las quemaduras. Las consecuencias de una quemadura - los problemas, el dolor y la deformación física - podrían durar el resto de la vida de la niña. La mayoría de las quemaduras que ocurren en los niños suceden en sus primeros cuatro años de vida. La mayoría de las quemaduras en niños son causadas por: Líquidos y alimentos calientes como el café, el té, la manteca y el aceite. Contacto con superficies calientes como estufas, planchas y calentadores. Estas quemaduras ocurren con más frecuen-

cia en la cocina cuando se tiran los líquidos calientes mientras se cocinan o se sirven y cuando los aparatos electrodomésticos están calientes. Durante esta etapa, los niños crecen demasiado rápido, y frecuentemente los padres no anticipan lo que podrían hacer. Podrían jalar la comida caliente que está sobre la mesa o tocar la estufa caliente cuando esté aprendiendo a caminar. A los dos años podrían atravesarse en la cocina y provocar que les echaran la comida caliente encima. Los padres frecuentemente cambian sus hábitos y acomodan los muebles en

la casas después de que haya ocurrido una quemadura, no antes. Recuerde que su niña lo va a sorprender. Sus habilidades cambian de un día a otro. Esté alerta: Nunca coma, beba o cargue nada que esté caliente mientras cargue a su niña; no se pueden hacer las dos cosas al mismo tiempo. Nunca ponga las cosas calientes cerca de la orilla de la mesa o de los gabinetes Tome precauciones especiales cuando su niña esté con usted en la cocina. No le permita jugar en la cocina si usted no está con ella.





Lo que se sabe Cómo ayudarle a su niño a sentirse seguro

La relación entre los padres y sus hijos pequeños se ha estudiado mucho. Algunas relaciones son estrechas y cariñosas, mientras que otras son tensas. Cuando se da una relación estrecha entre padres e hijos, los niños se sienten seguros. Sienten que pueden contar con ellos cuando necesiten cariño, atención y protección. Si los padres reconfortan a los niños cuando advierten que están angustiados, se establece un vínculo de seguridad y cercanía. Es más probable que los niños obedezcan a sus padres si llevan una relación positiva y sienten que cuentan con ellos.



Preguntas de los padres de familia

¿Por qué dicen que el segundo año es terrible?

Me han contado que el segundo año es terrible. ¿Por qué dicen eso y cómo le hago para hacerle frente a esta edad?

El segundo año de vida no es terrible pero puede ser difícil. La mayoría de los niños pasan por una etapa cuando parece disfrutar darle la contra y hacer exactamente lo opuesto de lo que se les pide. Suele ser a los 2 1/2; algunos empiezan ya a los 18 meses, y otros hasta mucho después. Esto sucede así porque los niños de esta edad

están aprendiendo acerca de su independencia. Tienen la capacidad física para hacer ciertas cosas solos y están aprendiendo que su conducta puede influenciar a otras personas. Ya han aprendido a decir "no" y "yo quiero." Para practicar estas habilidades nuevas, ellos quieren que lo que piden se haga inmediatamente. A veces exigen que se les den cosas que no deben tener o cosas que en realidad no quieren; lo hacen únicamente para demostrar que pueden pedirlos.

Recuerde que cuando su niño llegue a esta edad no se porta mal deliberadamente. Su comportamiento solamente demuestra que está creciendo. Sea paciente. Ponga en práctica las recomendaciones que aparecen en estos folletos. En pocos meses, su niño estará entrando a otra etapa de su crecimiento y saliendo de esta.

La salud

Ofréscase a su niña una vida de felicidad y de sonrisas saludables

Los dientes de leche son importantes para:

Ayudarle a su niña a hablar y a masticar.

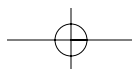
- Hacer lugar en las encías para que salgan derechos los dientes permanentes.
- Ayudarle a su pequeña a que se sienta orgullosa de su sonrisa.

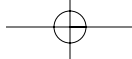
Para prevenir problemas dentales ponga en práctica los siguientes consejos:

- Límpiele los dientes y las encías a la niña con una toalla, una gasa, un paño húmedo o con un cepillo de dientes.
- Sírvale únicamente fórmula, leche o agua en su biberón. No le ponga azúcar.
- Ofrézcalle el biberón únicamente a la hora de comer.
- Si su niña usa un chupón, no lo bañe en líquidos azucarados.
- Si su agua contiene fluoruro, acostúmbrese a ofrecerle un vaso de agua a su niña. Si el agua que bebe su niña no contiene fluoruro, pídale a su médico un suplemento de fluoruro.
- Lleve a su niña a una revisión dental cuando tenga entre 2 y 3 años.

En nuestro próximo número, veremos

- los berrinches en lugares públicos;
- Cómo escoger una guardería





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.

19 & 20 Months

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

