



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

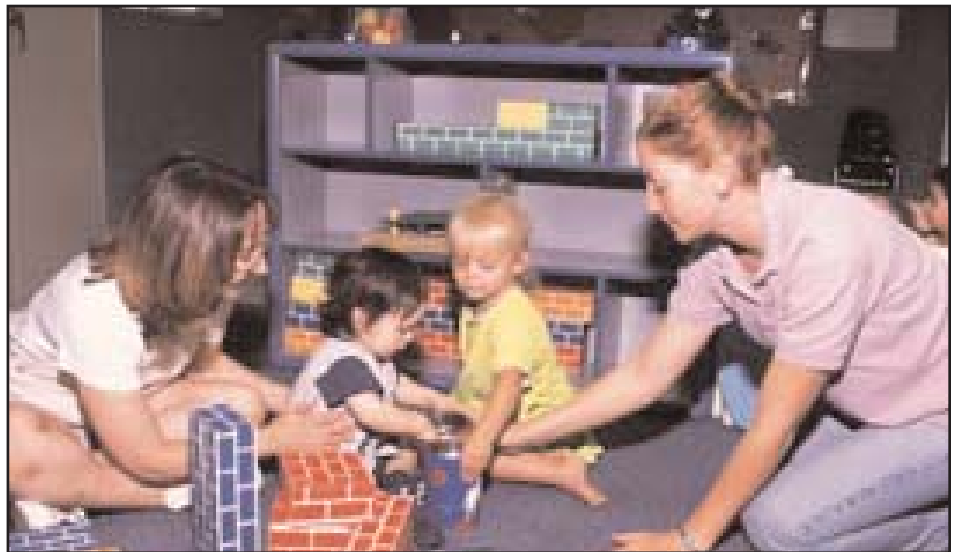
Los niños de 21 Y 22 meses

Estimados padres

Su niña es poquito más sociable, Uds. siguen siendo número 1

Ya debe haberse dado cuenta que lo que más le gusta a su niña es jugar con un adulto que la quiera. En otras palabras, necesita que alguien como usted juegue con ella y disfrute de sus exploraciones.

Su niña observará a otros niños jugar y tal vez querrá imitarlos. Pero a esta edad, es más común ver que se interese en sus propios juegos, sus juguetes o en usted y no en otros niños. Los niños demuestran su interés en otros niños de muchas maneras. A veces los quieren tocar, empujar o picarles con el dedo. Su niña podría desarrollar un interés

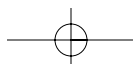


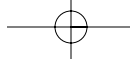
particular en un amigo de la misma edad si pasa mucho tiempo con él. Tal vez se reirá más y pelee menos con este amigo que con los otros niños que no conozca tan bien.

Entre los 2 y los 3 años, su hija será más tratable y disfrutará jugar más con otros niños. Si tienen los mismos materiales y juguetes cuando jueguen en grupo, los niños se pelearán menos. Es decir, jugarán más bien juntos si tienen dos camiones

azules del mismo tamaño o dos muñecas en vez de una camioneta y una muñeca.

Entre las varias actividades de la niñez, jugar es de las más importantes. Es la forma en que los niños aprenden algo acerca de sí mismos, de sus familias y del mundo que los rodea. Deje que su pequeña juegue a solas de vez en cuando, pero también procure jugar con ella. Así no sólo se conocerán mejor, sino que le estará ayudando a crecer.





Lo que se sabe Las guarderías

¿Los niños que van a guarderías se desarrollarán peor que aquellos que se queden en casa al cuidado de sus padres? Esta es una pregunta que se hacen muchos padres de familia. Varias investigaciones han encontrado pocos efectos adversos atribuidos a asistir a guarderías. En otras palabras, parece no haber gran diferencia entre los niños que van a guarderías y los que se quedan en casa con sus padres. Sin embargo, algunos niños en particular se desarrollan mejor fuera de la casa, mientras que otros lo hacen mejor quedándose en ella.

Y para su hija, ¿Cuál será la mejor opción? Todo depende de su niña y de la calidad de guarderías a su disposición. Es muy importante que escoja la guardería con cuidado. Si quiere ayuda para seleccionar una guardería, llame a la Oficina de Extensión del Condado (*County Extension Office*, en inglés) y solicite información más detallada.

Cómo escoger una guardería

Si quiere y puede quedarse en casa a cuidar a su niño, debe aprovechar la oportunidad. El tiempo que pasen juntos establecerá los cimientos de su relación. Pero si usted prefiere trabajar, sería un error quedarse en casa.

Hay dos preguntas importantes que debe hacerse antes de escoger una guardería, o una niñera. La primera: ¿Se nota que esta persona quiere a su hijo? Los niños necesitan mucho cariño y mucha atención.

La segunda: ¿Estará disponible durante los meses que vienen



a las horas que usted la necesite?

Los niños necesitan establecer vínculos estrechos con las personas que los rodean y pueden sufrir por consecuencia de demasiados cambios de guardería o de niñera.

Los niños están más tranquilos cuando sus padres están felices y sienten que sus padres y las niñeras los quieren. Además los niños necesitan sentir que las personas que los cuidan son sensibles a sus necesidades tanto en casa como afuera de ella.

Tal vez le preocupe dejar a su niña en manos de alguien más.

Mientras más confianza tenga en esta persona, más tranquila estará. A continuación hay algunas preguntas que podrían servirle para llegar a una decisión:

Acerca de la niñera-

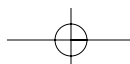
- ¿Tiene ideas afines a las suyas, acerca de cómo educar a los niños?
- ¿Entiende qué quieren y qué pueden hacer los niños en sus distintas etapas del desarrollo?
- ¿Juega, abraza y habla con su niño?
- ¿Tiene suficiente tiempo para supervisar a todos los niños?
- ¿Permite que los padres vengan a visitar cuando quieran?

Acerca de la guardería-

- ¿Se ve que es un lugar limpio y cómodo?
- Tiene juegos y otro equipo que sean seguros y que estén en buenas condiciones?
- ¿Les sirven alimentos nutritivos a la hora de la comida y del bocadillo?

En general-

- ¿Hay ocasiones en que abracen y arrullen a los niños?
- ¿Se nota que tienen interés en hablar con ellos y les sonrían seguido?
- ¿Pueden descansar los niños y relajarse si les hace falta?
- ¿Caminan y exploran sin peligro?
- ¿Juegan con cosas que desarrollen sus sentidos del tacto, de la vista y del oído?
- ¿Facilitan la adquisición de la lengua?
- ¿Hablan con los niños?
- ¿Les dicen cómo se llaman las cosas?
- ¿Les explican a los niños qué están haciendo?
- ¿Les hacen caso?





Juguetes educativos hechos en casa

Un rompecabezas sencillo

¿Para qué?

Este juguete le ayudará a su niño a que reconozca formas y tamaños. También le ayudará a aprender cómo resolver problemas y juntar las cosas.

Materiales

- Papel cartón, cartulina o cartoncillo.
- Recortes sencillos de revistas o calendarios a color
- Pegamento (asegúrese de que no

sea tóxico y de que haya sido aprobado para ser usado por niños.

Cómo se hace

Pegue la foto en la cartulina y córtela en dos o tres piezas.

Cómo se juega

Ayúdele a su niño a unir las piezas para formar la foto. Si quiere hacer el juego un poco más difícil, corte la foto en más piezas.

Hablando de los niños

Ayúdame a jugar con otros niños

Ayúdame a aprender a jugar con otros niños. A veces los empujo o los jalo porque quiero saludar. Enséñame cómo tocarlos sin lastimarlos y cómo decir "hola."

Ayudar en casa

Enseñe a su niña a ayudar en la casa y hágala sentirse orgullosa de ser acomedida. Aún los pequeños pueden ayudar con ciertos quehaceres. Ayudando, los niños aprenden a ser responsables. Además se sienten orgullosos de ser útiles. Al principio ayúde a la niña con una tarea. Dele tareas sencillas. Aplauda sus esfuerzos.

A continuación hay algunas tareas que los niños pueden hacer:

- Guardar los juguetes que no estén usando y ponerlos en su lugar.
- Poner los libros y las revistas en el librero.
- Poner las servilletas y los cubiertos sobre la mesa.
- Limpiar el piso después de comer.
- Ayudar a limpiar cuando se caiga algo.

Pero, recuerde que aún es una niña. Sea razonable con lo que espera de ella. Espere que su niña lo ayude y felicítela por su logros.

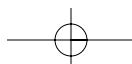
Rutinas felices

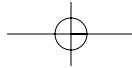
Una forma de hacer que los niños se sientan seguros y de que estén tranquilos es establecer una rutina cotidiana y seguirla. Así sabrán qué se espera de ellos en cada momento del día. A continuación hay algunas rutinas sencillas y fáciles de cumplir.

Procure que el niño duerma su siesta y se acueste a la misma hora todos los días. Acostúmbrelo a seguir el mismo horario. Después de comer dígame que es hora de la siesta. En la noche dígame que después de leer un libro más, será hora de dormir. Otras cosas que pueden convertirse en rutina son:

- Vestirlo tan pronto como se levante por la mañana;
- Lavarle los dientes después de cada comida
- Lavarle las manos antes de comer; Guardar los juguetes antes de comer (o a una hora conveniente); Darles las buenas noches a todos los miembro de la familia, esto podría incluir a los perros, los gatos y a varios juguetes.

Usted puede ayudarle a formar una concepción del tiempo diciéndole que el correo llega a las 10:00 de la mañana o que vamos al supermercado los sábados o que mamá (o papá) regresan del trabajo a las 6:00.





¿Cómo somos los niños de 21 y 22 meses?

Al crecer

- Soy un poco menos egocéntrico.
- Me encanta correr, tirar y subirme a las cosas.
- Puedo subir las escaleras de pie agarrado del pasamanos.
- Es probable que use una mano más que la otra.
- Si doblas un papel, te puedo imitar.
- Hay más o menos tres instrucciones que sé seguir.

Al hablar

- Puedo pronunciar cerca de 20 palabras.
- Me gusta cuando me cantas algo que rime.
- Me gusta ver los libros, pero si no me cuidas puedo romperlos.
- Hago un esfuerzo por seguir instrucciones.
- Me gusta escuchar cuentos.
- Puedo pedir algunas cosas por su nombre.
- Puedo ayudar con algunos quehaceres fáciles.

Lo que he aprendido

- Me interesan las cosas pequeñas, especialmente los insectos.
- Vigila lo que me meto a la boca.
- Reconozco a las personas y puedo decirte cómo se llaman cuando las veo en fotos.
- Puedo armar un rompecabezas sencillo de dos o tres piezas.
- Me encanta construir para tumbar, vaciar, desarmar, tocar, torcer y aplastar todo lo que esté a mi alcance.
- Me dan mucha curiosidad la gente, los animales, los pájaros y todo lo que veo.



- Puedo reconocer una foto en un libro aún cuando está al revés el libro.
- Puedo construir una torre con cuatro o cinco cubos de madera.

Cómo me llevo con los demás

- Estoy formando mis propias ideas así que no siempre respondo tan rápidamente a lo que me pides y algunas veces hago lo opuesto.
- Entiendo qué es mío y qué es tuyo.
- Intento platicarles lo que he visto y lo que he hecho.
- Empiezo a comprender a los demás y a veces coopero con ellos.
- Puedo ser cariñoso contigo y con mis personas favoritas.
- Empiezo a llevarla bien con los demás pero a veces soy exigente.

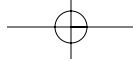
Lo que puedo hacer solo o casi solo

- Puedo lavarme y secarme las manos.
- Puedo tomar de un vaso.
- Es posible que pueda ponerme los zapatos aunque no siempre me los ponga bien; pero todavía no puedo amarrármelos.
- Es posible que pueda poner las cosas donde van.
- Puedo recoger y guardar mis juguetes si me ayudas.
- Me gusta barrer, sacudir, trapear, martillar, pasar la aspiradora, usar la pala y rastrillar porque son cosas que te he visto hacer

Juegos que disfruto

- Me gusta juntar las cosas.
- Me gusta hablar por mi teléfono de juguete.
- Me gusta pasear las cosas en mi carreta.
- Con los niños más grandes o contigo, me gusta jugar a perseguirte y luego que me persigas.
- Puedo ensartar los aros en el juguete de la torre.
- Me gusta acostar a mi muñeca y a mi monito de peluche como si fueran niños.
- Soy muy susceptible a las críticas.
- Siempre estoy tanteando los límites que estableces y trato de salirme con la mía.





Juegos para crecer



Lo duro y lo blando

El propósito del juego

Enseñarle a su niña a agrupar las cosas por tacto y a que aprenda las palabras para describir las sensaciones táctiles.

Cómo se juega

- Siéntese en el piso o en la mesa con su niña.
 - Ponga objetos duros y blandos juntos en un montón. Como objetos duros, sirven los cubos de madera, envases y piedras. El algodón y los pedazos de tela se pueden usar como objetos blandos.
 - Enséñele a su niña a diferenciar entre los unos y los otros.
 - Dígale que separe las cosas duras y las blandas.
 - Si su niña no puede, explíquela la diferencia entre los objetos, diciendo, “éstas son duras, ponlas aquí.”
- Para intentarlo de nuevo, ponga

las cosas juntas en un montón.

Otros juegos de agrupar

Dígale a su niña que separe los objetos ásperos de los lisos, los limpios de los pegajosos, los mojados de los secos, los fríos de los calientes, y los ligeros de los pesados. Modifique el juego para que siga siendo divertido.

Doblar papeles

El propósito del juego

Que el niño aprenda a imitar y a usar los músculos

Cómo se juega

- Siéntese en una posición cómoda.
- Doble una hoja de papel varias veces frente a su niño.
- Dele a su niño una hoja nueva.
- Dígale que la doble. Si no puede, enséñele paso por paso cómo hacerlo otra vez e invítelo a que lo haga al mismo tiempo.
- Después de esto, saque otras hojas para intentarlo de nuevo.

El juego y los juguetes

En *Baby's First Wish* se habla mucho acerca de los juegos y los juguetes. Se hace por varias razones; entre ellas, la más importante es que los padres y los niños disfrutan mucho jugar. El tiempo que pasen jugando es especial ya que les ofrece la oportunidad tanto a usted como a su niña de compartir amor y felicidad. No sólo se juega para divertirse.

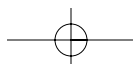
También es una de las mejores maneras de ayudarle a la niña a crecer y a aprender.

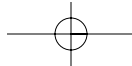
Al jugar, los niños usan sus cuerpos para reconocer los objetos de su entorno por medio de su apariencia o del tacto. Por ejemplo al hacer torres, tumbarlas y volverlas a construir, aprenden a manipular objetos. Cuando su niña juega, aprende a resolver problemas y además jugar es una actividad que después le ayudará a aprender a compartir y a cooperar con los demás. Esto le permitirá a su niña llegar a ser una persona amigable, inteligente y exitosa.

Ordene el cuarto de la niña de tal forma que facilite el juego. Ponga algunos juguetes seguros en un cajón en los cuartos donde pasen más tiempo para que ella pueda jugar mientras ambos permanezcan en la misma habitación. Disponga otros juguetes exclusivamente para que juegue a la hora del baño. Cambie los juguetes de vez en cuando para que siempre haya una variedad interesante. Recuerde que a veces los mejores juguetes son las cosas que ya tiene en casa como envases plásticos, cucharas de madera, vasijas, cajas de cartón, almohadas y revistas viejas, entre otras.

En la próxima edición:

- Los niños aprenden sobre sexo
- Hablaremos acerca de la hora de dormir





La alimentación

Es difícil masticar cuando no se tienen todos los dientes

Su niña ya debe tener algunos dientes de leche, pero no todos. Probablemente tendrá todos los 20 dientes de leche entre los 2 y los 2 1/2 años de edad.

Por el momento, su niña no tiene suficientes dientes para masticar bien y podría ahogarse si tragara bocados grandes. Esto es un verdadero peligro para los niños. Para evitarlo, debe moler la carne y cortar la comida en pedacitos. Los alimentos más peligrosos son las salchichas, los dulces, las nueces y las uvas. Las salchichas no son muy nutritivas. Si se las da a su niña, corte las rodajas en cuatro. Nunca se las dé en rodajas porque se le pueden atorar en la garganta. También corte las uvas en cuarto partes y parta las nueces en pedacitos. No le dé dulces con frecuencia. Pero si lo hace, asegúrese que sea en pedacitos que no se atoren en la garganta. Otras comidas que son peligrosas son las palomitas de maíz, los chicles y las paletas de dulce. Dado que no son muy

nutritivas, no se las dé.

Si comienza a ahogarse con algo, cárguela y póngala en su regazo boca abajo. Después dele palmadas en la espalda para sacar la comida. No golpee a su niña con mucha fuerza porque puede quebrarle las costillas. Mientras que Ud. hace esto, pídale a otra persona que llame el número de emergencia (911 en muchas localidades) en caso de que su niña continúe a ahogarse.

Relacionar las acciones con su nombre

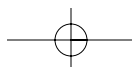
Usted puede ayudarle a su pequeño a que aprenda palabras nuevas diciéndole qué está haciendo. Si usted está haciendo galletas y su niño está observando, dígame que hace a cada paso: "Primero colamos la harina y luego la ponemos en la vasija. ¡Plaf! ¡Plaf! Y ahora a mezclar. Después con una cuchara. - plop, plop - sacamos la masa y la ponemos en la charola para las galletas, y - sas - las metemos al horno." Su niño escuchará las palabras "colar", "mezclar", "plaf", "plop" y "sas" y

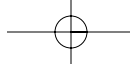
se divertirá escuchando y repitiéndolas. Use las palabras como si fueran juguetes. Nadie crece ni se desarrolla por medio de sólo un sentido. Su niño usa los ojos para observar sus acciones, su boca y su lengua para poner palabras a esas acciones y sus músculos grandes y pequeños para imitar sus acciones. Relacionar palabras con actividades fomenta el desarrollo de su niño.

Su niño no puede prestar atención por mucho tiempo. A los pocos minutos de este tipo de actividades estará listo para hacer otra cosa. Recuerde que el agua caliente, los utensilios de cocina con filo y las cosas pesadas pueden lastimarlo. Vigílelo siempre que esté en la cocina.

Sea bueno consigo mismo Felicítese

A veces cuando la vida se pone difícil, se nos olvida notar lo positivo de nosotros mismos. Necesitamos darnos crédito por estas cualidades, aún cuando nadie más lo haga. Felicítese con frecuencia. No sólo por los grandes logros sino también por los pequeños. Dígame "¡Qué bien! ¡Pasé todo el día sin gritarle a nadie!" Cada vez que anticipe una situación difícil hable consigo mismo. Dígame, por ejemplo, "Sé que tendré éxito en esta entrevista de trabajo. Después de todo, yo hice la cita, y entregué una buena solicitud." Vea el lado bueno de las cosas. Dígame, por ejemplo, "No terminé de limpiar toda la casa, pero, por lo menos, terminé de limpiar la planta baja y ¡esa es la más difícil!" Recuerde, nadie es perfecto como





La seguridad

Su niña se está convirtiendo en una exploradora. Sube, corre, camina, pero pocas veces se sienta. Necesita que la protejan en formas especiales. Ayúdele a evitar los tres peligros principales:

Los venenos: Su niña explora por medio de la boca. Todo lo que toque se llevará a la boca. Por eso es importante guardar todas las medicinas y los productos de limpieza donde no los alcance. Además, todas las medicinas deben tener tapones de seguridad. Asegúrese de que tiene el número de teléfono del centro de control de venenos (*Poison Control Center*, 1-800-432-6866) y el número de su doctor a la vista cerca del teléfono. Tenga a la mano jarabe de ipecacuana (*syrup of ipecac*, en inglés) pero no se lo dé a menos que su doctor, la enfermera o el centro de control de venenos le indique que debe hacerlo.

Los automóviles: Siempre use la silla de seguridad cuando su niña vaya en el carro. Asegure la silla al carro con el cinturón y además el cinturón de la silla. Cuando un

carro frena de repente, tanto los niños como los adultos siguen en movimiento hasta que algo los detiene. Nunca siente a su niña en su regazo si el carro está en movimiento. Cuando suba a la niña al carro así como cuando la baje, asegúrese de que tome a la niña de la mano. Es difícil predecir qué irán a hacer los niños y podrían salir corriendo en frente de un vehículo.

El agua: A muchos niños les encanta jugar en el agua. Nunca la deje sola en el baño ni en la tina ya que podría ahogarse hasta en la taza de baño. Nunca deje a su niña sola - ni por sólo un momento - cuando esté cerca del agua. Aún cuando su niña esté aprendiendo a nadar, corre el riesgo de ahogarse. No se descuide. Los flotadores de brazo y otro equipo para nadar no garantizan la seguridad. Si usted tiene una piscina en casa, debe tener una barda de por lo menos 4 pies de altura con una puerta que se cierre automáticamente

Orientar y disciplina

Los berrinches en lugares públicos

¿Ha notado que a veces su niña se porta peor cuando más quiere que se porte bien? Aunque no hay soluciones perfectas para este problema, a continuación presentamos algunas sugerencias:

- Sea razonable. No espere demasiado. Procure evitar situaciones que requieran más de lo que su pequeña pueda dar. El apartado "¿Cómo somos los niños ...?" de cada número pueden darle alguna idea acerca de lo que es razonable esperar para determinada edad.
- Si el comportamiento de su niña cuadra con la descripción de los niños de 21 y 22 meses, ya se habrá dado cuenta que a su niña le gusta hacer las cosas a su manera, que por lo general no quiere compartir sus juguetes y que es capaz de romper los libros. Por consiguiente, conviene limitar el tiempo que juegue con otros niños y vigilarla bien cuando visiten la biblioteca.
- Prepárese. Los niños de esta edad pueden ser desobedientes y desafiantes. Por eso es importante que hable con su pequeña antes de salir para explicarle qué van a hacer, cómo quiere que se porte y qué pasará si se porta mal. También puede ofrecerle algún estímulo para que se porte bien. Esto podría ser un abrazo o prometerle que le contará un cuento camino a casa. Si anticipa que su niña podría aburrirse, tener hambre o estar inquieta, llévase algo de comer o algún juguete para que se entretenga.

Preguntas de los padres de familia

¿Qué puedo hacer acerca de los dientes blandos?

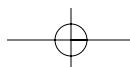
P. Los dientes blandos son comunes en mi familia. ¿Qué puedo hacer para proteger los dientes de mi niño?

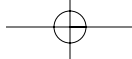
R. Los niños no nacen con dientes blandos. La mayoría de los problemas dentales en niños menores de 3 años de edad están relacionados a las caries causada por el biberón. Muchos padres de familia no se dan cuenta que la fórmula, los jugos y hasta la leche contienen algo de azúcar. Las caries resultan cuando permiten que el niño lleve su biberón todo el día, tome de él constantemente o duerma con él.

Para proteger los dientes de su niño:

Déle únicamente fórmula, leche o agua en el biberón.

Permítale usar el biberón sólo a la hora de comer. Las horas de dormir no son las horas de comer. No le dé el biberón a la hora de acostarlo. Si a la hora de dormir su niño necesita el consuelo que siente con el biberón, déle mejor su cobija favorita, o un monito de peluche.





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.

21 & 22 Months

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

