

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 23 y 24 meses

Estimados padres de familia:

Fortalecer el autoestima de su niño

El autoestima de un niño es la opinión general que tenga de sí mismo. Su autoestima determina si se acepta, se respeta y se quiere. Ayudarles a los niños a sentirse bien consigo mismos es uno de los mayores y más importantes retos que enfrenta un padre.

Los niños empiezan desde chicos a formar una imagen positiva o negativa acerca de sí mismos. Una de las maneras en que usted puede ayudarle a su niño a sentirse bien es decirle que le agrada su personalidad y la forma en que hace las cosas. Cuando note que su niño ha desempeñado una tarea bien - como poner los cubos de madera en la cubeta, o cuando los vacía - dígaselo. Déle las gracias cuando ponga las servilletas en la mesa, o cuando cuelgue su toalla. Demuéstrele lo orgulloso que está con palabras así como con sonrisas.

Dígale a su niño lo que debe hacer en vez de lo que no debe hacer. En lugar de decir, "No car-



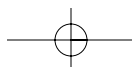
gues el gato así" diga, "Carga a tu gato así." Al decir la misma cosa en una forma positiva, logrará que su niño sienta que hace las cosas bien, no que fracasa a cada rato. Póngale atención a su niño cuando le hable y conteste sus preguntas. Tómese el tiempo para comprender sus sentimientos, sus alegrías y sus temores. Al hacer esto le estará comunicando que sus ideas y sus sentimientos son importantes. Todo esto le ayuda al niño sentirse capaz e importante. Además estará ayudándole a desarrollar su confianza en sí mismo para que llegue a ser la persona responsable y exitosa que

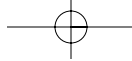
usted quiere que sea.

¿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, niños, 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.

A month-by-month newsletter for you and your baby





Juguetes educativos hechos en casa

Un tablero de figuras

¿Para qué?

Este juguete ayuda a que los niños aprendan a reconocer las diferencias y las similitudes entre varias figuras.

Materiales

- Una hoja de cartulina de 8 1/2 por 11 pulgadas.
- Un crayola de color visible.
- Papel blanco.

Cómo se hace el juguete

Dibuje y colorea algunas figuras sencillas- un círculo, un cuadro, un triángulo y una estrella - en la cartulina con el crayola. Después dibuje, colorea y corte figuras iguales del papel blanco.

Cómo se juega

Enséñele a su niña cómo juntar las figuras iguales poniendo las de papel sobre las de cartulina. Dígale cómo se llama cada pieza. Pídale que ponga una estrella encima de la otra estrella, el círculo sobre el círculo, el cuadro sobre el cuadro, etcétera. Recuerde que su niña y usted deben jugar este y cualquier otro juego sólo mientras siga interesándose a los dos. Reconózcalos éxitos de su pequeña y felicítela por ellos pero no la critique si se equivoca.



Sea bueno consigo mismo

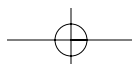
Los buenos padres y los malos padres

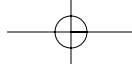
Algunos padres de familia piensan que no son buenos padres si sus hijos no se portan como “deberían.” La verdad es que los niños se portan mal de vez en cuando y esto no tiene nada que ver con la calidad de padres que tengan. Si usted se siente responsable cada vez que el niño se porte mal, va a estresarse. El estrés a veces causa que los padres sean demasiado exigentes. Lo único que esto logra es complicar la relación entre ustedes. No sea tan duro consigo mismo. En vez de tomarse la conducta de su niño a pecho búsquele lo bueno y verbalícelo de una forma positiva. Por ejemplo, a veces los padres de familia piensan, “Si yo fuera una madre o un padre bueno mi hijo no se portaría así.” Por qué no decirle al niño y a si mismo, “Fuimos al supermercado y volvimos a casa sin ningún problema.”

Los niños pequeños necesitan padres que se esfuercen por ser buenos, pero esto no quiere decir que siempre podamos lograrlo. Todos nos equivocamos. Si un día no se siente bien, haga lo que pueda por ser buen padre, pero no se agobie si todo no resulta como quisiera.

Reconozca cuando usted y su niño colaboran para que las cosas salgan bien y recuerde que nadie es perfecto.

Recuerde que *Baby's First Wish* describe lo que se considera típico en un niños 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.





Hablando de los niños

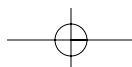
Dame muchas y variadas experiencias

- Invéntame un cuento o una canción. Usa mi nombre y cambia la letra para que corresponda a lo que hago y lo que siento. Esto podría calmarme si estoy de mal humor.
- Cantame canciones como “Que llueva, que llueva, la Virgen de la Cueva,...” y “Pin pon es un muñeco.” Estas canciones sencillas son fáciles de imitar. Aunque en verdad no voy a poder cantar hasta que tenga tres años.
- Déjame oler especies dulces como el clavo, el polvo de curry y la canela. Pero cuídame mucho para que no me las coma.
- Miremos juntos el cielo de noche. Enséñame las nubes, la luna y las estrellas.
- Ayúdame a que no me aburra de mis juguetes. Sepáralos en dos cajas y cámbialas cada semana.

Pin Pon es un muñeco muy guapo y de cartón se lava sus manitas con agua y con jabón cuando come la sopa no ensucia el delantal pues come con cuidado como un buen colegial Se desenreda el pelo con peine de marfil y aunque se dé estirones

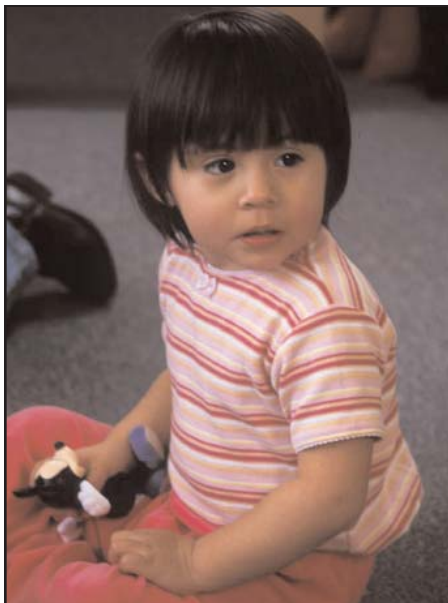


no llora ni hace así
Apenas las estrellas
comienzan a salir
Pin pon se va a la cama y
se acuesta a dormir
Pin pon dame la mano
con un fuerte apretón
que quiero ser tu amigo
Pin Pon
Pin Pon
Pin Pon





¿Cómo somos los niños de 23 y 24 meses?



Al crecer

- Puedo andar en triciclo
- Puedo tirar una pelota al bote de basura.
- Si me detengo del pasamano, puedo bajar las escaleras solo, con los dos pies en cada escalón.
- Me gusta más correr que caminar.
- Si me tomas de la mano puedo caminar por una bardita. Puedo dar algunos pasos de puntitas.
- Es posible que me dé miedo el ruido que hacen los trenes, los camiones, los truenos, la taza de baño y la aspiradora. Tal vez tenga miedo también de la lluvia, el viento y los animales silvestres. Por favor, ten paciencia conmigo.

Al hablar

- Puedo hacer preguntas simplemente para que siga el diálogo.
- Puedo contestar algunas preguntas como, “¿Cómo te

llamas?” “¿Cómo hace un perro?” o “¿Cómo hace un gato?”

- Puedo darte el nombre de casi todo lo que veo con mucha frecuencia, como las cosas de la casa, de la guardería o de la colonia.
- Estoy aprendiendo a esperar y lo que quiere decir “al ratito.”
- Puedo pedirte algo de comer y de beber.

Lo que he aprendido

- Puedo sentarme a leer libros ilustrados y a cambiar de página solo.
- Puedo hacer un rompecabezas de tres a seis piezas. Más o menos sé dónde están las cosas de la casa. Puedo hacer una torre con ocho cubos de madera.

Cómo me llevo con los demás

- No sé compartir muy bien todavía, pero me gusta estar un momento con otros niños.
- Me gusta complacer a los demás.
- Me gusta ver a los otros bebés con su mamá. Temo los regaños y ser rechazado.
- A veces soy mandón.
- A veces te doy a entender que estoy enojado con golpes, cachetadas y mordidas.
- Quiero salirme con la mía en todo.
- A veces soy terco y desafiante y digo mucho cosas como, “Es mío,” o “no me gusta,” “vete de aquí”, “no quiero” y “No.”

Lo que puedo hacer solo o casi solo

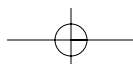
- Puedo quitarme toda la ropa

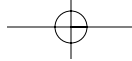
solo y volvérmela a poner casi toda.

- Me gusta desenvolver regalos y paquetes.
- Sé para que se usa la taza de baño, pero no quiero usarla todavía.
- Puedo alcanzar la perilla de las puertas y abrirlas. Guarda las cosas peligrosas donde no las pueda ver ni alcanzar.
- Hay muchas cosas que quiero hacer solo.

Juegos que me gustan

- Me gustan los juegos simples como cuando jugamos a que te persigo y luego me persigues tú.
- Un oso de peluche o un muñeco suave son todavía mis juguetes favoritos.
- Me gusta separar las cosas y juntarlas. Así es que ten cuidado que no juegue con piezas chicas; ya que me puedo ahogar con ellas.
- Puedo ensartar cinco aros en el orden correcto.
- Me gusta jugar en el columpio.
- Me divierto jugando con plastilina.





Juegos para crecer

Cómo aprenderse los colores

El propósito del juego

Ayudarle a su niña a que junte los colores iguales y a que empiece a aprenderse los nombres.

Cómo se juega

- Acomódese en el piso o en el sofá de frente a su niña. Seleccione cinco cubos u otros objetos de diferentes colores.
- Ponga dos cubos de diferentes colores en frente de su niña. Al indicar uno de los cubos diga, "este es rojo."
- Pídale a la niña que le dé el rojo.
- Pídale que pronuncie el color del cubo que le dió
- Use solamente dos colores a la vez, pero cambie de colores. Por ejemplo, empiece con azul y rojo. Después cambie la combinación a azul y verde.
- Dígale a su niña solamente el nombre del color nuevo para ver si su niña se acuerda del nombre del otro color.

Otros Juegos

Pídale a su niña que le diga qué colores reconoce en la televisión, los semáforos, las revistas o los letreros. Junte diferentes cosas del mismo color y pregúntele a su niña qué tienen en común. Ayúdele a su niña a aprenderse los nombres de los colores con crayolas o fotos a color.

Adivinar con los ojos tapados

El propósito del juego

Ayudarle a su niño a nombrar

objetos que no pueda ver. Así aprenderá a relacionar el objeto, con su nombre por medio del tacto.

Cómo se juega

- Siente en su regazo a su niño viendo en la misma dirección que usted.
- Tape los ojos de su niño. Si esto le da miedo, dígame que cierre los ojos o que vea en otra dirección.
- Junte algunos artículos que su niño conozca bien como una cuchara, un cascabel, o un juguete favorito.
- Déle a su niño las diferentes cosas una por una para que las toque y adivine lo que tiene en la mano.

Otros juegos para adivinar con los ojos tapados

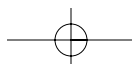
Ponga algunas cosas conocidas en una caja o en una bolsa y dígame que meta la mano adentro en la caja o la bolsa sin ver y que nombre los objetos. También pueden jugar a sacar de la bolsa el artículo que usted pida.

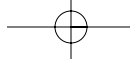
Lo que se sabe

La inteligencia de los niños y sus experiencias en casa ¿Qué tipos de experiencias cotidianas son las que facilitan el aprendizaje y el desarrollo intelectual en los niños de esta edad?

Varios estudios han descubierto que la forma en que los padres y los que cuidan a los niños ayudan a desarrollar la capacidad lingüística de los niños, influye en su habilidad para aprender. Los niños más inteligentes suelen ser aquellos que tengan padres o niñeras que hablen mucho con ellos, fomenten el habla de sus niños y participen en actividades con sus niños para ayudarles a aprender y a practicar el lenguaje.

Cuando, los padres de familia hablan con sus niños, pueden decirles cómo se llaman las cosas y explicarles con palabras lo que estén haciendo. También pueden hacerles preguntas a los niños acerca de lo que ellos estén haciendo. Así es como se les enseña a los niños un idioma y a la vez, se fomenta el desarrollo intelectual.





La alimentación

Las comidas nuevas son comidas raras

La transición de comida para bebés a comida normal no es fácil para los niños. Es probable que a su niño no le guste que le sirvan algún platillo nuevo. Aun podría ser que él, como la mayoría de los niños, no se coma lo que no reconoce la primera vez que se lo sirva.

El hecho de que su niño rechace el platillo nuevo, no quiere decir que no le guste. Simplemente le tiene un poco de miedo y va a necesitar un poco de tiempo para acostumbrarse a él. A continuación hay algunas recomendaciones útiles que le podrían ayudar

- Sírvase y coma de la misma comida para demostrarle a su niño que le gusta la comida.
- Sugíerale que la pruebe, pero sin forzarlo, ofrecerle recompensas, ni castigarlo si no quiere.
- Prepare el mismo platillo nuevo otra vez en una o dos semanas. La segunda vez no le parecerá tan nuevo. Pero, como la última vez, conviene no ponerle mucha

atención si decide no comérselo. A veces se necesitan cuatro o cinco veces para que los niños decidan probar un platillo nuevo.

La mayoría de los niños serían felices si comiera únicamente los tres o cuatro platillos que más le gustan. Sin embargo, los niños necesitan comer de una variedad de comidas para alimentarse bien. Prepare una buena variedad de comida para su niño, no solamente sus favoritas. Ayúdele a disfrutar alimentos nutritivos como la leche, el yogurt, el queso, las frutas, las verduras, los panes, el arroz, los cereales, el pescado, el pollo, la carne, los huevos, la mantequilla de cacahuete y los frijoles.

Prepárese para que aprenda a ir al baño

La mayoría de las niñas están listas para aprender a ir al baño solas a los 2 años; los niños hasta los 2 años y medio. Aunque no se debe apresurar el proceso, sí hay algunas cosas que puede hacer

cuando piense que su pequeña está lista para empezar. Enseñele las palabras que necesitará para comunicar que quiere usar el baño. Para esto, puede aprovechar el momento cuando esta cambiándole de pañal. Dígale por qué le está cambiando el pañal, "Tu pañal está mojado porque te hiciste pipí" o "hiciste popó" Indíquele la taza de baño - o la taza pequeña que usará ella - y enséñele la palabra que quiere que use para referirse a la misma.

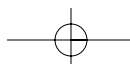
Algunos niños indican que quieren ir al baño al decirlo, al tomar su mano o al querer quitarse el pañal. Cuando los niños estén listos para aprender, conviene siempre vestirlos con calzones sueltos que se puedan quitar fácilmente.

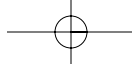
Cuando su niña le indique que necesita ir al baño, quédese con ella por lo menos por los primeros minutos. No le dé juguetes ni insista en que se quede sentada en la taza si quiere bajarse - aun cuando no haya hecho nada. Siempre felicítela por sus éxitos y recuerde no criticar ni castigar por accidentes.

Mucho ojo!

La seguridad de los niños y los carros

Su niña ya puede correr rápidamente. Es probable que le guste más correr que caminar. Pero, todavía no entiende qué cosas representan un riesgo así que de repente podría hacer algo que la pusiera en gran peligro. No le permita jugar cerca de la calle. Tómela de la mano siempre que estén en un estacionamiento o cuando crucen la calle o la entrada a un garaje. Use el cinturón de seguridad cada vez que su niña se suba al carro. Sujete la silla de la niña al carro con el cinturón. Nunca la deje sola en el carro.





Qué gusto me da que me lo preguntes

Colmo aprenden los niños acerca del sexo

Su niño está aprendiendo rápidamente. Usted disfruta su curiosidad y lo anima a que haga preguntas por que sabe que esto significa que es listo, entusiasta e inteligente. ¿Conserva esta misma actitud con su curiosidad acerca del sexo?

La sexualidad es importante. Su niño naturalmente tendrá preguntas acerca de dónde vienen los bebés y por qué los niños son físicamente diferentes a las niñas. Claro que estas preguntas pueden ser vergonzosas, especialmente en lugares públicos, pero cada vez que su niño tenga curiosidad o parezca estar confundido con respeto al sexo, usted tiene una oportunidad singular. Demuéstrele que admira su curiosidad y que quiere que aprenda acerca de todas las cosas importantes, incluyendo el sexo.

Si usted puede hablar con su niño ahora acerca del sexo, será mucho más fácil que lo hagan en el futuro, cuando crezca y su actitud y comportamiento sexual lleguen a ser más importantes para él y para sus relaciones con otras personas.

Cuente con que tarde o temprano su niño va a preguntarle de dónde vienen los bebés. Dígale la verdad en palabras que pueda comprender, algo así como, "Los bebés vienen de un lugar especial dentro del cuerpo de su mamá." Demuéstrele que su pregunta le da gusto. Si su niño después le pregunta que cómo entran los bebés al cuerpo de la mamá, simplemente dígale que los bebés los hacen su mamea y su papá. Podría añadir que la esperma del papá entra a la mamá a través del pene.

Las preocupaciones y las preguntas que empieza a hacer su niño podrían estar relacionadas con la diferencia entre los hombres y las mujeres. Las niñas podrían preguntarse por qué no tienen pene; los

niños podrían preocuparse que se les va a caer. Ayúdele a su pequeño a entender que los niños y las niñas nacen con partes sexuales diferentes. Conviene que su niño sepa los nombres verdaderos de las partes sexuales del cuerpo. Enséñele estas al enseñarle las otras partes del cuerpo.

Todos los niños se tocan su órgano. A los niños les gusta explorar todas las partes del cuerpo. Cuando se toquen su órgano sexual y sientan placer, podrían frotárselo. Tal vez se masturben cuando se sientan aburridos o desconcertados.

Poca masturbación no les hace daño. Es normal y es mejor ignorarla. Si intenta prohibirla y les dice que es algo malo, pueden sentirse como si se estuvieran portando mal, o que el sexo y los sentimientos sexuales son malos.

Platicar a la hora de dormir

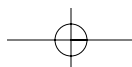
Platicar con su pequeña es agradable especialmente a la hora de acostarse. Este es un buen momento para entablar una conversación sin interrupciones en un lugar cómodo y privado. Pueden comentar las mejores actividades del día y qué planes tienen para mañana. Con su voz suave y confortante, le ayudará a su niña a descansar y dormir. Al principio es muy probable que usted tenga que dominar la conversación, pero así se establecen los cimientos para las buenas conversaciones del futuro. A medida que vaya creciendo su niña, querrá tener conversaciones privadas con usted para hablar de cosas importantes. Con estas pláticas a la hora de dormir se establece el hábito de platicar para que esté lista para las pláticas futuras. Habrá noches en las que por estar apurado no tengan tiempo para platicar. No se sorprenda si de pronto su niña le dice, "Te olvidaste de hablar conmigo acerca de hoy y mañana."

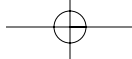
Preguntas de los padres de familia

¡Socorro! ¿Por qué muerde tanto mi niño de 2 años? ¿Qué hago con mi niño de casi 2 años cuando muerde y le pega a los otros niños? ¿Debo pegarle y morderlo también?

A veces, cuando los niños de esta edad juegan juntos, se empujan, se pegan y se muerden. Si se muerden y se golpean con fuerza, debe controlarlos inmediatamente. La mayoría de los niños muerden o golpean cuando están enojados. Cuando su niño muerda a alguien (a usted o a otro niño) dígale firmemente, "No muerdas. Eso duele." Llévelo a un lugar seguro y viéndolo a los ojos, dígale "quédate aquí hasta que te sientas más tranquilo. No puedo permitir que muerdas." Después de un máximo de dos minutos, pregúntele si está listo para jugar sin morder ni pegarle a nadie. Si dice que sí, déjelo jugar otra vez.

Nunca le pegue ni muerda a su hijo. Esto no consigue eliminar el comportamiento indeseable de su niño. De hecho, podría suceder lo opuesto. Su niño podría pensar que morder es un comportamiento aceptable. La mayoría de los niños que muerden no suelen hacerlo por mucho tiempo. La tendencia a golpear, en cambio, persiste por más tiempo. Ayúdele a su niño a aprender diferentes maneras para desahogarse cuando esté enojado. Enséñele a usar palabras. En vez de morder y pegar, que diga "no," "vete," "no me gusta que me hagan así" y "no quiero que hagas eso." Cuando su niño se haga entender con palabras en vez de con golpes, déle muchos abrazos y felicítelo diciéndole, "Hiciste muy bien en usar palabras en vez de lastimarlo." A medida que su hijo aprenda a usar palabras para expresar lo que siente, habrá menos incidencia de golpes y mordidas.





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.

23 & 24 Months

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

