

tu hijo @TM

veamos lo que está ocurriendo con tu hijo durante esta etapa de su desarrollo...

24 y 36 meses

Ya para cuando tu hijo haya cumplido los 36 meses, probablemente tendrá un vocabulario de unas 900 palabras y estará hablando en oraciones de tres a cinco palabras. A esta edad tu hijo ha desarrollado una curiosidad inmensa. Tus elogios, aliento y apoyo mientras él perfecciona sus destrezas motoras y aumenta su conocimiento del mundo que le rodea son importantísimos para que se convierta en un niño fuerte, contento y seguro de sí mismo.

la salud de tu hijo

toma nota...

Según la Academia Americana de Pediatría, a los 24 meses de edad, consulta a tu médico si tu bebé:

- No es capaz de empujar un juguete con ruedas.
- No sigue instrucciones sencillas.
- No imita las palabras o los actos de otras personas.
- No puede caminar (a los 18 meses).
- No camina usando los dedos del pie y el talón, sino que camina de puntillas, luego de haber aprendido a caminar.
- No dice por lo menos 15 palabras a los 18 meses.
- No usa frases de por lo menos dos palabras.

Revisión de niños sanos

La mayoría de los médicos quieren que la próxima visita de rutina se lleve a cabo una vez el niño haya cumplido los dos años. Cuando el niño tenga 2 años deberá haber recibido la mayoría de las vacunas, incluyendo: Hepatitis B, Hib (Antimeningocócica contra la meningitis), antipoliomielitis, DTaP o DTP (Difteria, tétano y tos ferina), SPR (Sarampión, Parotiditis, Rubéola) y Varicela).

Nutrición

A esta edad, los niños son bastante quisquillosos con la comida y pierden el interés en comer. Vas a notar que algunos días tu hijo no demuestra ningún interés en comer, y otros días, solamente quiere comer un tipo de comida específica. No te preocupes por esto, pues cuando a tu hijo le dé hambre querrá comer. Tu responsabilidad es proveerle una variedad de alimentos saludables para que pueda escoger entre ellos.

El sueño

Dejar la cuna. Para muchos niños, ya es hora de dejar la cuna y empezar a dormir en una cama.

- Haz que la transición sea emocionante hablándole de su nueva cama grande y las cosas que vienen con ella (como ropa de cama nueva, los peluches favoritos...)
- Asegúrate que se acueste a dormir a la misma hora de siempre (entre las 6 de la tarde y las 8 de la noche) y que una vez le hayas dado las buenas noches, sepa que no se puede bajar de la cama. Si tu hijo se sale de la cama, llévalo calmada y tranquilamente de vuelta a la cama hasta que aprenda que tiene que quedarse allí. Si se sigue bajando de la cama y camina por la casa, tal vez lo tengas que poner de nuevo en la cuna por unos meses y luego empezar el proceso de nuevo.

Enseña al niño como pedir ir al baño

A esta edad, tu hijo te empezará a demostrar que está listo para empezar a usar el retrete o inodoro. Si tienes preguntas, habla con tu médico. Por lo general, un niño está listo para empezar su entrenamiento si ocurre por lo menos una de las siguientes cosas:

- Comienza a quitarse y ponerse los pantalones.
- Muestra interés en el retrete e imita los hábitos de otros usando el lavabo.
- Muestra capacidad para seguir instrucciones sencillas.
- Le molesta la sensación de tener el pañal sucio.
- Entiende las señales físicas que indican que tiene que hacer sus necesidades antes de hacerlas.

Cómo comenzar el proceso:

- Compra un retrete pequeño para niños o un accesorio que puedas montar sobre el retrete de tu casa. Permítele familiarizarse con el retrete y practicar sentándose en él cuando quiera.
- Enséñale como sentarse y limpiarse.
- Toma las cosas con calma. Algunos niños aprenden en sólo unas semanas, pero a otros les toma unos meses.

Recuerda:

- Espera para empezar hasta que ambos estén listos.
- Alientalo y sé paciente.
- Trata de no preocuparte por lo que otros digan o piensen.
- No castigues a tu hijo; es normal que tenga "accidentes."

un pequeño consejo por su seguridad...

Asegúrate que en el área alrededor de la cama de tu hijo no haya nada con que se pueda lastimar, pues no quieres que se haga daño si se cae o se sale de la cama durante la noche.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDRENSM

Revisado y aprobado por la
American Academy of Pediatrics.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, Academia Americana de Pediatría, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su apoyo continuo.

tu hijo @

24 y 36 meses

el crecimiento y desarrollo de tu hijo

Ya para cuando cumpla los tres años, las siguientes cosas deben estar ocurriendo:

Social y emocionalmente

- Inicia el juego por cuenta propia.
- Quiere que las rutinas siempre sean iguales.
- Observa a otros niños jugando y quiere unirse a ellos.
- Le cuesta trabajo compartir.

Físicamente

- Tira y pateo la bola.
- Abre y cierra su cremallera.
- Ayuda a guardar las cosas.

- Bebe de un vaso sin derramar el líquido.
- Ya trata de empezar a ponerse la ropa, y también se la quita.
- Brinca en un mismo sitio y camina de puntillas.

Intelectualmente

- Se refiere a sí mismo con su propio nombre.
- Tiene un vocabulario de más de 900 palabras.
- Cuando se le hace una pregunta acerca de las partes del cuerpo, responde señalando y diciendo el nombre de las partes correspondientes.
- Usa frases y oraciones de 3 a 5 palabras.

cómo educar y criar a tu hijo

recuerda...

Aunque un berrinche es una manera natural y saludable de expresión para tu pequeño hijo, él tiene que aprender que este tipo de comportamiento nunca es apropiado.



El segundo año puede ser una edad difícil

Entre los dos y tres años, tu hijo está empezando a darse cuenta que es una persona completamente independiente de ti. Por lo tanto, quiere ejercer su voluntad propia, muchas veces desafiándote lo más posible cuando le dices que haga algo. Sus protestas incluirán algunos berrinches, gritos y el uso constante de la palabra "no."

Consejos para apaciguar esos berrinches

Aunque un berrinche es una manera natural y saludable de expresión para tu pequeño hijo, él tiene que aprender que este tipo de comportamiento nunca es apropiado. Para ayudarlo a que pare de hacer esto:

- Trata de no perder la calma. Él perderá aun más control si verdaderamente te enfadas.
- En vez de usar castigos corporales, crea consecuencias que estén directamente relacionadas con su comportamiento. Por ejemplo, saca a un niño de la tienda si no se está comportando.
- Controla la situación no cediendo a exigencias poco razonables.
- Discute el problema con él. Una vez se haya tranquilizado, valida sus sentimientos pero déjale saber que no puedes aceptar su comportamiento.

- Evita los problemas. Si sabes que a tu hijo le dan berrinches cuando tiene hambre, asegúrate de cargar alguna merienda contigo.

Juego

A esta edad, tu hijo está aprendiendo a incorporar en el juego las experiencias de su vida real. De esta manera, él empieza a entender un poco mejor el mundo que lo rodea. Aliéntalo a que siga jugando de este modo:

- Ayúdalo a crear juegos donde pueda utilizar su imaginación y nuevas maneras de jugar con sus juguetes.
- Dale tiempo de jugar solo. Cuando tu hijo juega por cuenta propia, tiene la oportunidad de procesar y entender lo que ha estado haciendo y aprendiendo.

Alfabetización

Expande el lenguaje de tu hijo leyéndole todos los días y:

- Haciéndole preguntas acerca del libro para que te asegures de que entiende lo que está pasando.
- Dándole materiales para que escriba garabatos, dibuje y simule que sabe escribir.
- Alentándolo a que empiece a identificar las letras y sus sonidos.
- Señalando las palabras mientras lees para que empiece a aprender el proceso de leer.

la seguridad de tu hijo

- Debes colocar barreras en las escaleras, ponerle cerrojos a las gavetas y los retretes, asegurar los objetos grandes y los muebles con escuadras, e instalar cerraduras o rejas en las ventanas para impedir que tu hijo se caiga por ellas.
- Llama inmediatamente al Centro de Control de Envenenamientos si piensas que tu bebé haya ingerido algo venenoso: **1-800-222-1222**.

*Born Learning*SM es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas.

Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

