



Abuelos

Que Crían a los Nietos: El Cuidado de Bebés y Niños Pequeños



Como abuelos, puede que ya no se sientan “entrenados” en el cuidado de un niño muy pequeño. Quizás han pasado muchos años desde la época cuando sus propios hijos eran pequeños. Ahora se sabe más de cómo desarrolla el cerebro y cómo mantener seguros a los niños. Es posible que la cantidad de juguetes y productos “educacionales” disponibles hoy le hacen sentir inundado. Si Ud. es abuelo o abuela criando a un bebé o niño pequeño, ¿qué puede hacer?

El primer paso en el cuidado de sus nietos pequeños es calmarse a sí mismo. Aunque se haya aprendido más en los últimos diez años sobre el desarrollo de los niños muy pequeños, sus necesidades básicas no han cambiado tanto. Las cosas que Ud. dio a sus propios hijos todavía son las cosas más importantes para su nieto pequeño: una relación cariñosa; un hogar seguro; la oportunidad de intentar cosas nuevas; rutinas estables, y disciplina con amor. Al ofrecer un hogar lleno de amor y cariño a su nieto, Ud. está brindándole el apoyo fundamental que le ayudará llegar a ser un adulto sano y feliz.

La Seguridad Básica para Bebés y Niños Pequeños

Una de sus mayores preocupaciones como abuelo o abuela es guardar a su nieto del peligro. Los bebés y niños pequeños no pueden comprender cuáles actividades son peligrosas, así que dependen de su cuidadosa vigilancia para prevenir las heridas. Éstas son algunas heridas comunes durante la niñez, junto con algunas sugerencias para mantener sano a su nieto pequeño.

- **Caidas.** Tan pronto como los bebés empiecen a darse vueltas o gatear, tienen el riesgo de

caerse. Instale barreras de seguridad arriba y debajo de las escaleras. Asegure que las ventanas están cerradas y que las rejas de las ventanas están cerradas con aldaba. No deje a los bebés solitos en cama de adulto o sofá, aún para un minuto. Cuando cambie pañales, mantenga una mano en el niño durante el tiempo entero que esté en la mesa o sofá. Los niños pequeños se caerán mucho mientras aprendan a caminar. Examine los cuartos de la casa a rodillas (o al nivel del niño) para buscar objetos duros, bordes puntiagudos y pisos desnivelados que podrían herir un niño al caerse. Siempre vigile a su bebé o pequeño atentamente, porque los niños se pueden caer sin aviso.

- **Abogos.** Un niño pequeño puede ahogarse en muy pocos centímetros de agua dentro de unos segundos. Nunca deje su bebé o niño pequeño solo en la tina, ni siquiera por un minuto. Tenga cuidado al usar las sillas de baño para los bebés; un niño podría resbalarse por las aberturas en la silla y atraparse debajo del agua. Nunca desatienda un balde de agua (como los baldes para fregar) en la presencia de su niño pequeño—podría caerse de cabeza al balde y ahogarse.
- **Estrangulación y Sofocación.** Los niños se estrangulan en la ropa y equipos cada año. Para reducir el riesgo de estrangulación, evite usar ropa con cuerdas alrededor del cuello. No sujete los chupetes con cinta o hilo a la ropa de un bebé. Asegure que las barras de la cuna y los juguetes grandes están espaciadas suficientemente para que la cabeza del niño no se atrape entre las barras. No use cunas



viejas; muchas presentan peligros de estrangulación. Guarde las almohadas, cobijas gruesas y juguetes blandos fuera de la cuna. Acueste a su bebé de espaldas para dormir.

Asfixiación. Los niños pueden asfixiarse en cosas pequeñas muy fácilmente. Examine las etiquetas de los juguetes con mucho cuidado; en muchos paquetes especifican las edades apropiadas para que los niños usen el juguete sin peligro. No ofrezca juguetes con trozos pequeños a los bebés o niños pequeños. Los globos de látex son muy peligrosos para los niños pequeños. Los niños pequeños también tienen más riesgo de asfixiarse cuando comen. Enseñe a los niños comer sin peligro al exigirlos sentarse en la mesa cuando coman. No les sirva comidas que podrían causar asfixiación en niños menos de tres años, o recórtelas en trozos muy pequeños no redondos. Las comidas que presentan peligros de asfixiación incluyen salchichas, pasas, nueces, palomitas de maíz, caramelos y uvas.

- **Choques automovilísticos.** Los choques de automóviles y camionetas son una de las causas más comunes de heridas accidentales en los niños pequeños. Ud. puede asegurar que su niño está seguro al sentarlo en un asiento de seguridad para niños aprobado cada vez que esté en el carro. Los bebés deben usar un asiento mirando hacia atrás hasta un año de edad y al menos un peso de 20 libras. Los niños pequeños deben usar un asiento de seguridad hasta pesar por lo menos 40 libras. Niños entre 40 y 80 libras deben sentarse en un asiento “booster” con ajuste de cinturón. Para más información sobre la seguridad de los niños en el carro, contáctese con su oficina del Servicio de Extensión local.
- **Electricidad.** Los enchufes y cordones eléctricos también representan un peligro a los niños pequeños. Asegure que se tapen todos

los enchufes con cubiertas para enchufes para eliminar que los niños metan objetos en el enchufe. Los cordones eléctricos se deben guardar fuera de la vista de los niños para evitar que se tropiecen o los metan a la boca.

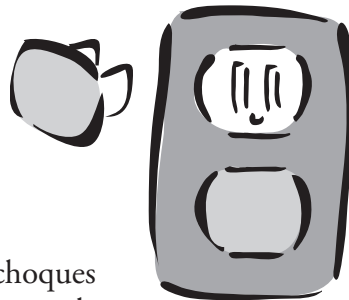
Con estas medidas de seguridad, su nieto tendrá la oportunidad de empezar a explorar el mundo que le rodea. Este ambiente seguro y su ayuda cariñosa crearán la oportunidad para que él aprenda y desarrolle.

El Desarrollo del Cerebro y su Nieto

El cerebro de un bebé recién nacido es diferente que el de un adulto. Al nacer un bebé, la mayoría de las células en el cerebro, llamadas neuronas, han desarrollado. Pero la mayoría de las conexiones entre las neuronas (que controlan los pensamientos y las acciones) se forman durante los primeros años de vida, a base de la experiencia. A medida que un bebé interactúa con el mundo, las células de su cerebro forman millones de conexiones. El cerebro traza las experiencias que pasan frecuentemente, y estas conexiones se ligan con más fuerza. Las conexiones que no se usan con regularidad se eliminan, haciendo así más espacio para las conexiones más importantes.

Ud. como abuelo, juega un papel importante en el desarrollo del cerebro de su nieto—no requiere mucho tiempo o juguetes caros. Lo que más necesitan los niños pequeños son experiencias positivas que les ayudan aprender más del mundo. Éstas son algunas maneras fáciles de ayudar a su nieto desarrollar el cerebro.

- **Asegurar un hogar sin peligros.** Haga que su hogar sea un lugar interesante y seguro para explorar, sin limitar al bebé por mucho tiempo a un corral. Examine el hogar con cuidado para buscar las cosas que podrían ser peligrosas a su nieto. Ponga cubiertas en los enchufes. Guarde las cosas frágiles fuera de su alcance. Guarde las medicinas y productos de limpieza con llave.



- **Brindar experiencias nuevas.** Experiencias nuevas ayudan hacer conexiones en el cerebro. Recuerde que las cosas rutinarias son algo nuevo para los bebés y niños pequeños. Las ollas y cacerolas hacen sonidos interesantes, y un simple viaje al supermercado puede ser un momento emocionante y educativo para un niño.
- **Leer y cantar con su nieto.** Empiece leer en voz alta cuando su nieto todavía es bebé. Su nieto no sólo aprenderá el idioma al escuchar los cuentos, sino también el acurrucarse juntos con un libro favorito fortalecerá la relación entre Uds. Cantando y bailando juntos también son buenas actividades para divertirse mientras desarrolle las habilidades de su nieto de hablar y escuchar.

Recuerde que las cosas rutinarias son algo nuevo para los bebés y niños pequeños.

- **Repetir, repetir, repetir.** Para aprender el idioma, los niños pequeños necesitan oír las mismas palabras y frases una y otra vez. Lea el libro favorito de su nieto a menudo, aunque los dos ya lo sepan por memoria. Hable con su nieto acerca de las cosas que está mirando o haciendo. Llámelo por su nombre al hablarle. Recuerde que la repetición ayuda a formar conexiones en el cerebro.

Las Relaciones son Importantes

Quizás no cree que un bebé sienta una conexión con otras personas. Pero sí es cierto—los bebés empiezan a sentir apego o cariño hacia los adultos desde el momento de nacer, y los apegos iniciales en realidad pueden influir el éxito de su nieto más adelante. Los niños que forman apegos fuertes a un adulto desde bebés suelen llevarse mejores con otros y muchas veces realizan más en la escuela. Así que es importante desarrollar una relación segura y confiada con su nieto.

Hay varias cosas que Ud. puede hacer para ayudar a su nieto pequeño formar un apego fuerte.

- **Responder a sus necesidades.** Preste atención a las señales del bebé, respondiendo cuando

arrulle, llore o se ría. No es cierto que al responder a un bebé cada vez que llora Ud. lo hace “consentido” o “mimado”. Los bebés menores de 6 meses no se pueden consentir; un bebé llora porque le pide algo. Al responder a sus lloros, él aprende que puede confiar en su cariño. Esta confianza le ayuda formar un apego sólido.

- **Jugar con su nieto.** Pase tiempo haciendo algo con su nieto pequeño individualmente. Dedique un tiempo cada día para jugar, cantar y leer juntos. Pueden ir a caminar y describir las cosas que miran. Aproveche las horas de cambiar pañales, bañarse y comer para hablar con su nieto. El divertirse con su nieto fortalecerá la conexión entre Uds.

- **Ser consistente.** Si su nieto sabe qué se espera de él o ella al vivir en su casa, se sentirá más seguro. Si la vida de su nieto antes de vivir con Ud. era desordenada, es sumamente importante fijar rutinas estables para las comidas, los baños y el dormirse. Por ejemplo, la rutina a la hora de acostarse podría incluir poner los pijamas, tomar el biberón, mecer en la mecedora y leer un cuento. Dedíquese al horario; intente hacer las cosas en el mismo orden todos los días.

- **Ser paciente.** Requiere tiempo establecer una relación de confianza. Puede que su nieto tenga dificultades adaptarse a vivir con Ud. al principio, pero su paciencia, comprensión y amor le ayudarán formar una relación segura y cariñosa con Ud.

Recuerde que los bebés pueden formar apegos fuertes y seguros con más de una persona. La conexión entre Ud. y su nieto es especial, y no hay otra persona que puede tomar su lugar en la mente de su nieto. Reasegure a los padres de sus nietos u otros cuidadores que el bebé puede sentirse conectado con todos Uds., con tal que todos respondan en forma cariñosa y consistente

El Cuidado de Bebés y Niños Pequeños

a sus necesidades. (Para más sugerencias en el tema de ayudar a su nieto mantener la relación con sus padres, refiérase a “Abuelos que Crían a sus Nietos: Ayudar a los Nietos Mantener Contactos con los Padres.”)

Cuando su nieto tenga entre 12 a 18 meses, puede que sienta miedo de la gente desconocida o que se moleste cuando Ud. lo deje. Quizás lllore, o se pegue a Ud., o pida que le levante cuando regrese a él. De hecho, éstas son buenas señales que él se siente seguro y depende de Ud. Haga que sus primeros viajes sin su nieto sean cortos. Si es posible, déjelo con alguien que conozca. Permita que tenga bastante tiempo para acostumbrarse antes de irse, particularmente si está en un lugar nuevo. Pase tiempo jugando con su nieto, y luego hágale saber que Ud. vuelva en poco tiempo. Nunca salga de la casa a hurtadillas sin decir “Adiós”; sólo hará que su nieto se sienta más perturbado cuando descubra que Ud. se haya ido. Tampoco siga volviendo para chequear si está bien. Esto sólo hace que la separación sea más difícil. Tenga paciencia—a medida que crezca, aprenderá a manejar la separación de Ud. más fácilmente.

Cómo Disciplinar a los Niños Pequeños con Amor

El guiar el comportamiento de los niños es uno de los desafíos mayores en el cuidado de los nietos. Cuando los niños empiecen a gatear y caminar, empiezan a probar los límites. Los niños pequeños son curiosos de naturaleza. Experimentan el mundo al tocar todo que les rodea, y suelen meter cosas a la boca. También prueban sus nuevas habilidades al correr, subir y brincar.

La primera preocupación que Ud. tiene es la seguridad. Todo representa un desafío a los niños

pequeños, y como no están siempre alertos al peligro, necesitan su orientación para mantenerse seguros. El mejor plan es prevenir los problemas antes de que sucedan. Vigile a su niño atentamente a toda hora. Quite los objetos peligrosos de su alcance. Cierre las puertas con llave de los cuartos dónde él no debe meterse. Busque juguetes y actividades interesantes para no perder su atención. Tome tiempo para jugar con él o ella. Fije un horario normal para comer y dormir.

Cuando se porten mal los niños pequeños, hágalos saber suavemente y reorientelos a otra actividad. Asegure que las reglas son simples y cortas, y trate de usar frases positivas. Por ejemplo, si un niño está tirando cubitos, puede que le diga, “Deja los cubitos en el suelo” o “Vamos a hacer una torre de los cubitos.” Si su niño está jugando con algo no permitido para él, reorientelo al llevarlo a otro cuarto u ofrezcale un juguete interesante. Sea consistente—reorientelo cada vez que se porte mal.

Ofrézcale selecciones simples. Deje que elija entre dos camisas, o que decida si come calabaza o tomate para la cena. Si su nieto puede hacer algunas decisiones, ejercitará un poco de control y se sentirá importante. Las selecciones deben ser simples. Dos o tres opciones son suficientes para la mayoría de los niños pequeños; demasiadas opciones sólo les confunden. Asegure que las selecciones son aceptables a Ud. también. No le ofrezca algo si no quiere que lo escoja. Si es la hora de dormir, por ejemplo, no pregunte al niño si quiere dormir o si quiere seguir jugando. Dígale que es tiempo de prepararse para dormir, pero que él puede elegir si quiere leer un cuento primero o lavarse los dientes.

Trate de no inundar a su niño pequeño con demasiadas reglas. Los niños pequeños tienen una memoria muy corta y no recuerdan un gran



El Cuidado de Bebés y Niños Pequeños

número de reglas. Ud. se sentirá frustrado tratando de imponer tantas reglas. Tenga en mente que los niños pequeños aprenden a través de la repetición. Puede que Ud. tenga que reorientar a un niño pequeño persistente repetidas veces, o recordarle que hay que jugar con la camioneta en el suelo. La disciplina de los niños pequeños requiere tiempo y paciencia. Con el tiempo, su niño aprenderá obedecer reglas simples. A medida que crezca su niño, él puede ayudar a formar las reglas y las consecuencias de no seguirlas.

Resumen

Críando a los bebés y niños pequeños puede ser desafiante, pero merece la pena. Ayúdeles mantenerse ocupados con nuevas oportunidades tanto divertidas como emocionantes para el aprendizaje. Proteja a sus nietos de las situaciones peligrosas. Ofrezca rutinas estables, disciplina cariñosa y un hogar afectuoso. Atienda a sus necesidades y pase muchísimo tiempo jugando con ellos. Con su apoyo, su nieto será un adulto sano y feliz.

Referencias

Berk, L. E. (2000). *Child Development* (5th Edition). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Children's Hospital Boston (2001). *The Children's Hospital guide to your child's health and development*. Cambridge, MA: Perseus Publishing.

Shaffer, D. R. (1999). *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence* (5th Edition). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company.

Spock, B. & Parker, S (1998). *Dr. Spock's Baby and child care* (7th ed.). New York: Dutton.

Adaptado y publicado por Diane Bales, Especialista de Extensión en el Desarrollo Humano, de una serie de publicaciones desarrollado originalmente por Sam Quick, Servicio de Extensión en la Universidad de Kentucky. Gracias a Caroline Bookout, Kate Fogarty, Emily Purvis-Montford y Bowden Templeton por ayudar a escribir y editar la serie "Abuelos Que Crían a los Nietos."

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

CHFD-E-SP-59-8

junio de 2005



UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 mayo y 30 junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Scott Angle, Décano y Director