

- Juguetes para crear—una mesa de herramientas con un martillo de juguete y tacos sobre los que golpear, cubos para apilar
- Juego en la bañera—tazas, esponjas, botes y botellas irrompibles son perfectos para llenar y verter el agua
- Juguetes para encajar—anillos o bolas que se insertan en palos, cubos que se introducen unos en otros

A los niños pequeños les gusta hacer que ocurran cosas. Están aprendiendo a controlar los objetos, por ello, evite juguetes que ya hagan mucho por sí mismos. Juguetes que sean sólidos y simples que permitan al niño ser creativo son ahora muy importantes. Estos juguetes le enseñan a pensar y a intentar nuevas formas de hacer cosas.

LA HORA DE LAS COMIDAS PARA LOS PEQUEÑOS

Su hijo pequeño probablemente ya esté dispuesto a comer solo. ¡Espere que se ensucie! Ahora no es el momento de aprender la buena educación a la mesa. Los niños pequeños necesitan practicar y experimentar hasta que dedos, manos, brazos y los ojos trabajen juntos. Los adultos dan por hecho estas simples acciones, pero el bebé está haciendo mucho esfuerzo en aprender esta nueva destreza.

Su objetivo en esta etapa es hacer de la comida algo divertido así como ofrecer al bebé comidas variadas y saludables. Cuando coma el bebé ponga una toalla vieja, mantel o periódicos en el suelo para facilitar la limpieza. Procure que tanto los cubiertos como el tipo de comida se ajusten a las habilidades del niño. La comida que se puede tomar con los dedos resulta menos frustrante. Según su hijo empieza a utilizar la cuchara, intente usar una con un mango grueso, firme o con una curvatura. También, es más sencillo comer con cuchara en platos hondos. Procure que la comida esté en trozos pequeños.

Muchos niños y niñas de un año todavía beben por un biberón, sobre todo a la hora de dormir. Cuando un niño se duerme con leche en la boca o cualquier otro líquido dulce, puede causar

caries. Las caries en los bebés pueden afectar después a los dientes permanentes. Si a su hijo le gusta el biberón a la hora de dormir, intente sustituir su contenido por agua o déle un chupete.

SOLO PARA LOS PADRES

La presencia de un niño pequeño en la casa es muy divertido, pero en ocasiones algo frustrante. Los niños pequeños pueden resultar muy insistentes. Aunque quieren ser independientes, aún necesitan de vigilancia y atención positiva.

Si se encuentra cada vez más cansado y con menos paciencia cuando está al cuidado de su hijo, eso es una señal de que necesita un respiro. A menudo, todo lo que necesita es un par de minutos para poder tomar fuerzas.

¿Cómo soporta usted el estrés? A algunas personas les gustan las actividades silenciosas como el coser, leer, mirar la televisión. También son buenas las actividades físicas como ejercicios aeróbicos o llevara a su hijo a dar un paseo. El mantenerse en buena forma está comprobado que ayuda a combatir el estrés. ¿Tiene usted un familiar o amigo que pueda cuidar de su hijo por un rato? Aprenda a darse cuenta de cuándo está baja de energía. ¡Cuídese usted para que así pueda cuidar de su hijo!

SIGUIENTE NÚMERO:

¡Hablar, dormir, hermanos y hermanas y más!

*Preparado por Don Bower,
Especialista de Desarrollo Humano de Extensión.
Especial agradecimiento por la revisión y contribución de
Mary Anne Pace-Nichols, Karen Shetterley, Katrina Bowers,
Holly Alley, Judy Hibbs, Esther Maddux y Cindy Darden.*

Poniendo el Saber a Trabajar

La Universidad de Georgia y Ft. Valley State Universidad, 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.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto CHFD-E(S) 40-01 HD 1-1 Reimprimido septiembre 2000

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de 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.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

La Universidad de Georgia
Servicio de Extensión Cooperativa
Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente
Athens, Georgia 30602



Este folleto informativo se lo ofrece:

Agente de Extensión del Condado

COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
THE UNIVERSITY OF GEORGIA
COLLEGE OF AGRICULTURAL AND
ENVIRONMENTAL SCIENCES
ATHENS, GA

OFFICIAL BUSINESS
PENALTY FOR PRIVATE USE \$300



¡1-2-3 a Crecer!

12-15 MESES

SERVICIO DE EXTENSIÓN COOPERATIVA
La Universidad de Georgia con la cooperación
de la Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor
y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente

12-15 Meses

¡1-2-3 a Crecer!

Bien venidos a “1-2-3 A CRECER!” Esta serie de doce números está diseñada para ayudarle a usted a crecer junto a su hijo o hija durante los siguientes tres años. Se van a producir muchos emocionantes cambios a medida que su hijo o hija pasa de ser bebé a ser un niño o niña y después a los años de preescolar.

A lo largo del pasado año, su hijo ha pasado de ser un bebé dependiente a ser un individuo lleno de energía y vivacidad dispuesto a explorar su mundo. Esto supone que su hijo precisa otro tipo de atención por su parte. Junto a los cariñosos abrazos, ahora su niño necesita apoyo y libertad para explorar—siempre de una forma segura. Un nuevo rol para usted en los próximos años será el proporcionarle consejo con suavidad, pero también con firmeza. Su niño se beneficiará también de la capacidad que usted tenga de ser niño también. Disfrute de los pequeños placeres de la vida, riéndose de las rimas más tontas, poniéndose a gatas para observar los bichos—todo esto proporciona un ambiente estimulante para el aprendizaje. Y ahora mientras su hijo o hija da tres tambaleantes pasos, usted se preguntará ...

¿CÓMO ES UN NIÑO PEQUEÑO?

La mayoría de los niños aprenden a andar entre los 12 y 15 meses. No obstante, todavía gatean con frecuencia especialmente cuando tienen prisa. Al principio el caminar se hace por diversión, pero cuando se quiere llegar a algún lugar, se gatea.

Su niño se agarrará a cualquier objeto que esté a mano para evitar caer. Al principio sus intentos de agarrar es como ayuda para levantarse y caminar. Pronto el niño aprende que ahora toda clase de objetos están al alcance. Las pequeñas manos pueden agarrar, explorar y arrojar muchas más cosas, por ello, compruebe que no hay objetos peligrosos al alcance de su mano.

CURIOSIDAD

Ahora que su hijo puede moverse con más facilidad, aparece un nuevo mundo para ser explorado. Los niños nacen con una necesidad innata de mirar, tocar y experimentar con todo. Esto es muy importante para el aprendizaje, por ello, su niño necesita la libertad para hacer ejercicio y explorar su entorno en un lugar seguro.

CRECIENTE SENTIDO DEL YO

Su hijo está empezando a ver que puede controlar las cosas y que comienza a tener un sentido de su persona como un ser separado de mamá y papá. Esta creciente independencia física y emocional puede, a veces, conllevar pataletas o a una actitud de desafío. Esto le puede resultar a usted agotador y difícil. Su niño no está siendo “malo” a propósito. Esto se debe a su inmadurez y al hecho de que todavía no es capaz de controlar sus propias acciones. ¡Tenga paciencia con él o ella!

HABLAR

El niño de un año entiende más palabras de las que puede decir. Cada niño tiene algunas favoritas que solo la familia puede entender. Nuevas palabras y frases se irán añadiendo cada día a medida que usted habla y su hijo repite lo que usted dice. Él o ella aprende los hábitos del habla de usted—¡Procure darle el ejemplo de lo que usted quiere que aprenda! Muchos niños desarrollan también su propio “lenguaje de signos” antes de empezar a hablar. Al señalar con el dedo, golpear la cabeza con las manos, poner los dedos en la boca u otros gestos, están comunicando sus necesidades sin

usar palabras. Si presta atención, usted pronto aprenderá el significado de estos gestos.

ANSIEDAD Y MIEDOS

Junto con la necesidad de explorar viene la inseguridad del gran mundo infantil con sus miedos. Su hijo aún no entiende muchas cosas. Un niño que llora, se muestra dependiente o que da problemas puede estar intentando decirle que está preocupado, incómodo o tiene miedo. Éste es el momento de ofrecerle apoyo, comprensión y abrazos. No se burle de sus miedos—¡él o ella realmente piensa que hay un cocodrilo debajo de la cama! También, procure no asustarle con cuentos de que “viene el coco”.

DIFERENCIAS INDIVIDUALES

Aunque todos los niños pequeños se desarrollan pasando por las mismas fases, el ritmo al que lo hacen es muy diferente en cada niño. Esto es así en particular a partir del primer año. Algunos niños aprenden más rápido en un área y más despacio en otro. Por ejemplo, Pedrito de 15 meses podrá comer solo y decir un par de palabras, pero puede aún no andar con seguridad. Por el contrario, la prima de Pedrito de 15 meses lleva ya andando sola unos cuantos meses, pero no habla y se le caen los objetos de las manos. ¡Los dos niños son normales!

SEGURIDAD

Convierta su hogar en un lugar divertido y a la vez seguro para que su hijo o hija pueda explorarlo. Asegúrese de:

- vaciar los cajones y armarios de objetos venenosos, punzantes, rompibles y pesados
- usar sistemas de seguridad en las puertas y cajones a los que no se deben acceder
- mantener objetos pequeños fuera del alcance; al bebé aún le gusta “probar” nuevos objetos
- guardar medicinas y productos de limpieza en estantes altos o bajo llave

- cubrir los enchufes que no se utilicen; a los niños les encanta insertar objetos en lugares pequeños
- guardar los objetos de la costura (tijeras, agujas, alfileres, agujas de tejer) fuera del alcance
- recoger los cordones de las cortinas de tal manera que no cuelguen y así el niño no se pueda enredar o extrangular con ellos.
- tirar las bolsas de la tintorería inmediatamente
- no dejar un carrito o andador donde el niño se pueda subir a él y hacer que se caiga

Recuerde que la curiosidad de un niño pequeño puede conducir a accidentes como envenenamiento, asfixia, caídas, ahogo y quemaduras. Mantenga a un niño pequeño bajo vigilancia en todo momento. Tenga los números de emergencia cerca del teléfono incluyendo el del control de intoxicaciones.

JUGUETES PARA LOS PEQUEÑOS

Cuando su hijo pueda caminar, es el momento de obtener juguetes que pueda empujar o arrastrar como por ejemplo carretillas y animales con ruedas. La coordinación de las manos también está mejorando, por ello son apropiados objetos que se se puedan agarrar con facilidad y que sean interesantes de ver.

A su hijo pequeño le gusta descubrir las partes de los objetos y ver cómo funcionan. Los objetos que hacen ruido y se pueden arrojar sin peligro son divertidos. Otros objetos que son populares:

- Objetos caseros como las cazuelas con tapas, un bolso en el que introducir objetos, cucharas de plástico o madera para “revolver”, cajas de cartón, contenedores de plástico rígido que se puedan apilar
- Juguetes de acción o con sonido—cajas de música, teléfono con un disco marcador que haga ruido y suene, discos o cintas infantiles