

diferentes. Es posible que solo quiera, por ejemplo, tomar sandwiches de crema de cacahuete y mermelada durante tres días seguidos. La siguiente semana, puede ser queso y fruta. Mientras que usted no se altere mucho y le siga ofreciendo una variedad de alimentos nutritivos, no le pasará nada a su hijo.

Un hábito que sí hay que controlar es el del “picar.” Los buenos hábitos de alimentación equilibrada se necesitan establecer desde el principio. Usted tendrá menos control sobre sus hábitos una vez que alcance la edad escolar. Los niños pueden ser influidos por los anuncios de comida para “picar” en la televisión. Enseñe (también con el ejemplo) buenos hábitos de comidas nutritivas y de hacer ejercicio de forma regular de tal manera que su hijo tenga un buen comienzo en una vida llena de salud.

## PLANTAS PELIGROSAS

Los niños son curiosos por naturaleza. Una forma de explorar nuevas cosas es a través del paladar y del tacto. Si piensa en las terribles cosas que los niños pequeños meten en la boca, ¡es sorprendente que no se enfermen constantemente! A algunos niños les fascinan las plantas en la casa y en el jardín y, por supuesto, pueden intentar comerlas. Algunas plantas son venenosas cuando se ingieren. Su oficina de Extensión del condado puede ayudarle a identificarlas. Procure tener un libro de primeros auxilios a mano y tenga también cerca del teléfono el número del centro de control de envenenamiento.

## UNA NOTA PARA LOS PADRES

Aunque la rutina es importante para su hijo, una de las frustraciones de ser padres de un niño pequeño es la de sentir estancamiento.

El hacer lo mismo todos los días puede llegar a resultar aburrido. Ahora puede ser un buen momento de hacer algo diferente, ¡rompa la rutina!

Si siente que su hijo todavía necesita del mismo horario, salga usted sola. Los padres que se quedan en casa con los niños pequeños pueden disfrutar de una tarde libre—vaya de compras o al cine, reúnanse con un grupo especial o haga ejercicio. Si usted trabaja fuera del hogar, su rutina es probablemente igual de rígida. Un día libre puede ser algo estupendo o intente hacer algo diferente el fin de semana. Deje a su hijo con una cuidadora o con la familia una noche o durante un fin de semana. A medida que su hijo se hace mayor también le gustarán las nuevas actividades. Vaya de paseo bajo la lluvia o vaya a algún sitio en el que no haya estado nunca. Planee un viaje al zoo o a la biblioteca. Pequeños cambios en la rutina diaria hacen que todos se sientan más vivos y reconfortados.

### SIGUIENTE NÚMERO

¡Libros, música, televisión 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) 40-06 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



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

Este folleto informativo se lo ofrece:

Agente de Extensión del Condado



# ¡1-2-3 a Crecer!

## 28-30 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

**28-30 Meses**

# ¡1-2-3 a Crecer!

## ¿CÓMO CRECE SU HIJO?

De los 28 a los 30 meses de edad, es probable que su hijo muestre más capacidad de atención y concentración. También será más sociable en el juego. A esta edad los niños empiezan a aprender a cooperar y a pedir ayuda. Su hijo le llevará a usted al fregadero para pedir agua en vez de chillar impacientemente.

El hecho de que tengan una capacidad mayor de atención permite a los niños practicar nuevas actividades una y otra vez. Sus habilidades mentales también están mejorando. Con su ayuda y guía muchos niños de año y medio de edad pueden nombrar formas e identificar colores. Puzles sencillos son divertidos ahora que la coordinación visual está mejorando.

Es posible que haya notado que su hijo pasa por períodos en los que se muestra cooperativo y agradable y después se muestra malhumorado sin razón aparente. Estos extremos en el comportamiento son comunes. Algunas personas comparan los cambios de humor de los niños a esta edad con los de los quinceañeros; ambos experimentan cambios muy rápidos. Tome estos cambios como una señal positiva del desar-

rollo de su hijo e intente motivar y ayudar a su hijo en sus esfuerzos. Pronto sus cambios de humor se equilibrarán.

## PADRES COMO MAESTROS

Usted es el primer maestro de su hijo. Intente mostrarle nuevas ideas durante la rutina diaria. Los niños aprenden enseguida y les gusta jugar a estos “juegos” de aprendizaje. A continuación se presentan algunas ideas:

- Enseñe los colores mientras está haciendo la colada, hojea libros, revistas o cuando escoje la ropa. Hable de lo que está viendo: “Me gusta esa camisa azul que llevas puesta”, “¿Te gustaría poner la camisa azul o la camisa roja?”, “Mira ese camión grande y verde.” Según su hijo va aprendiendo los colores, empiece a hacer preguntas: “¿De qué color es esa flor?”
- Enséñele las formas mientras que juega con juguetes y use objetos cotidianos. Una pelota es redonda, una mesa es cuadrada, una hoja de papel es rectangular. Mientras que come, cree formas divertidas al cortar un trozo de queso en tiras o triángulos. También existen en el mercado muchos juguetes de seleccionar figuras.
- Los ejercicios de selección y unión de figuras son importantes para ayudar a los niños aprender las diferencias de tamaño, forma y color. Esta habilidad es la base para la lectura ya que el niño podrá reconocer letras y palabras más adelante. Empiece a practicar ejercicios de selección pidiéndole a su hijo que ponga todas las camisas en la cesta de la ropa sucia. Cuando haya hecho la colada, la selección de los calcetines es algo

muy divertido: “¿Puedes encontrar el compañero de este calcetín rojo?” Cuando recoja los platos, ayude a su hijo a seleccionar las cucharas, los cuchillos y tenedores.

- Use su imaginación para crear nuevos juegos de aprendizaje. Cuanto más utilice su hijo los sentidos de la vista, oído, olfato, sabor y tacto más fácil le resultará clasificar, seleccionar y juntar.

## ESTIMA PROPIA

Cuando un niño o niña se siente bien consigo mismo o misma, es muy probable que éste o ésta tenga éxito en todo lo que intente. Los niños comienzan a hacerse una visión de sí mismos desde muy pequeños. Ahora es el momento de procurar que su hijo desarrolle buenos sentimientos sobre sí mismo.

¿Qué es la estima propia? Son los pensamientos, sentimientos e ideas que un niño tiene sobre sí mismo. Es cuánto se gusta, acepta y respeta a sí mismo. ¿Tiene la confianza de que lo hará bien?

Una fuerte estima propia viene de relaciones de cariño y amor con otras personas. Los padres, abuelos, amigos y maestros que apoyan y aceptan a los niños, ayudarán a su hijo a desarrollar un buen sentimiento del yo. La crítica constante, el abandono y el castigo causarán que el niño piense que no es bueno. Los niños (y otras personas también) que piensan que son “malos” tienden a actuar de esa forma. Antes de que su hijo pueda confiar en otros y compartir con otros, él necesita aprender a aceptarse y a confiar en sí mismo.

Algunos padres se confunden al pensar que una “fuerte voluntad” en sus hijos supone una fuerte estima propia. Piensan que deben

“domar” a ese niño de fuerte voluntad casi de la misma forma en que se domarían a un caballo salvaje. ¡De hecho sus esfuerzos por castigarle probablemente provoquen un empeoramiento de la situación! Los niños que presentan una voluntad fuerte generalmente tienen una estima propia baja. El forzar y regañar al niño solo le ayudará a confirmar su idea de lo malo que es. Construya la estima propia en su hijo y éste le corresponderá con una actitud amigable y cooperativa.

## ACTIVIDADES/JUEGOS/JUGUETES

A los niños les gusta meter la mano en todo, así es que ¿Por qué no ayudarles? Aquí tiene una receta para hacer una masa para jugar que puede hacer en un momento:

**Ingredientes:** 2 tazas de harina  
3/4 taza de agua  
1 taza de sal  
colorante (opcional)

Mezcle todos los ingredientes; amase la pasta hasta que esté suave. Para guardar la pasta, métala en un recipiente y consérvela en el refrigerador.

A los niños pequeños generalmente les gusta “apretar y aplastar” más que hacer figuras reconocibles. Par hacerlo más divertido, obtenga pequeños vasos para meter la masa o moldes para hacer galletas para hacer diseños (cuidado con los bordes que corten). Pintura de dedos, el juego en el agua o la arena así como libros que tengan superficies con diferentes texturas y formas desarrollan las habilidades dáciles.

## LA COMIDA

A medida que su hijo continúa aprendiendo a comer por sí mismo, notará su preferencia por cierto tipo de comida en momentos