



El Segundo y Tercer Año del Niño

MESES 13-14

Queridos padres: ¡Felicidades

Han sobrevivido el primer año y ahora pueden pensar con orgullo en el año que termina. ¿Se acuerdan de los días en que ustedes creían que el llanto del niño no acabaría jamás? ¿Se acuerdan de ese día en que el bebé se rió por primera vez y sintieron el goce de esa simple felicidad? Ahora ustedes y el bebé están listos para comenzar un segundo año emocionante.

Su niño pequeño crecerá rápidamente y aprenderá mucho. En el año que comienza, su hijo/a:

- ♥ Pasará de la infancia a la niñez.
- ♥ Aprenderá habilidades nuevas, como por ejemplo, alimentarse por sí mismo.
- ♥ Hará muchas cosas, pero no siempre sabrá cuáles son peligrosas.
- ♥ La curiosidad del bebé les causará placer pero también les producirá frustración y cansancio.

El guiar y cuidar a su hijo/a este año será un desafío y también una experiencia emocionante. Los niños pequeños necesitan mucha atención y apoyo.

Ustedes necesitarán un buen sentido del humor, tiempo para sí mismos y mucho sentido común. Durante este período, les ayudará saber que la conducta dramática y voluble del niño es normal y transitoria.

Cómo sobrevivir el período de los 12 a los 18 meses

Hay mucha discusión con respecto a los niños de 2 y 3 años de edad. Pero a menudo olvidamos lo que ocurre entre los 12 y los 18 meses. Este período puede ser una prueba rigurosa de la flexibilidad, de la paciencia y del sentido del humor de los padres.

¿Por qué? Porque no hay una manera simple de permitirle a un bebé de esta edad que explore sin peligro ni de hacerlo obedecer lo que usted le dice. A su niño le encanta explorar y necesita explorar para aprender. Pero es tan fácil meterse en problemas. Ustedes tendrán que vigilarlo constantemente. Esto no es fácil pero es importante.

La preparación de espacios seguros para el bebé es vital.

Prepare su casa quitando cualquier objeto que pueda hacerle daño al bebé y cualquier cosa que se quiebre fácilmente. Para esto, es posible que sea necesario guardar la mesita de centro con cubierta de vidrio y poner las plantas en un lugar alto por un tiempo. Y definitivamente es necesario guardar los materiales para la limpieza, los medicamentos, los cigarrillos, las armas de fuego y el alcohol en un lugar que el niño no pueda alcanzar. Un armario con llave es lo mejor.

Estos mismos consejos se deben seguir en las casas de los abuelos, de otros parientes, de amigos, de

personas que proporcionan cuidado infantil y en cualquier otro lugar en que pase tiempo el niño.

Cuando el niño puede caminar — aunque sea sujetándose de los muebles solamente — hay muchas otras cosas que pueden ser peligrosas para el niño:

♥ **El agua** — los baldes para trapear, los inodoros abiertos, las bañeras, los jacuzzis, las piscinas

♥ **Escaleras**

♥ **Los bordes o esquinas cortantes**

A menudo los niños pequeños agarran cosas de las mesas y mesones haciéndolas caer al suelo. A menudo se ponen objetos pequeños en la boca y se pueden ahogar fácilmente.

Para poder verlo todo desde la altura de un bebé, es buena idea hacer otra inspección de su casa a gatas. Mírelo todo para ver qué necesita mover o cambiar.

Con un niño de esta edad, es imposible mantener una casa ordenada y limpia. Cuando ocurran los accidentes, comprenda que el bebé no está tratando de ser malo. Es posible que tenga mucho entusiasmo, pero no hace maldades a propósito.

No ponga al niño en el corralito por demasiado tiempo y evite decir “no” con frecuencia. En vez de eso, prepare un espacio libre de peligro para que el bebé explore y fortalezca los músculos que necesita para caminar y correr.

Piense en los cambios que tiene que hacer en su casa hoy como una manera de ayudarlo a su hijo/a a crecer feliz y seguro/a. Recuerde que, con el tiempo, el niño aprenderá a ser responsable.



¿Cómo es un bebé de 13 a 14 meses?

Cómo crezco:

- ♥ Hurgueteo, golpeo, vuelco y tuerzo todo lo que puedo alcanzar.
- ♥ Probablemente me puedo parar y camino bastante bien.
- ♥ Probablemente me puedo agachar y volver a enderezarme.
- ♥ Me interesan mucho las cosas pequeñas como las migas de pan, los insectos y los guijarros.
- ♥ Paso mucho tiempo mirando fijamente ciertas cosas. Esta es una manera en que aprendo.
- ♥ No me gustan las restricciones. Quiero explorarlo todo.
- ♥ Es posible que le tenga miedo a la oscuridad.

Cómo hablo:

- ♥ Estoy aprendiendo palabras sencillas.
- ♥ Puedo mirar en la dirección apropiada cuando me preguntan: "¿Dónde está papá?" "¿Dónde está la pelota?" "¿Dónde está el gatito?"
- ♥ Digo adiós con la mano se me lo piden.
- ♥ Puedo comunicar que quiero algo, como por ejemplo, un vaso de leche.
- ♥ Me esfuerzo mucho para que me entiendan.
- ♥ Me gusta repetir las palabras que dicen ustedes.
- ♥ He empezado a comprender los nombres de algunas personas, de algunos animales y de cosas que son importantes para mí.
- ♥ A veces me gusta que me digan los nombres de las cosas que aparecen en las ilustraciones de un libro.

Lo que estoy aprendiendo:

- ♥ Estoy aprendiendo lo que ustedes me permiten hacer y no me permiten hacer.
- ♥ Vacío cualquier cosa que esté a mi alcance — los cajones del tocador, los armarios de la cocina, los tarros para la basura.
- ♥ Me gusta volver a poner los objetos en los contenedores que ocupaban — a veces.
- ♥ Me gusta imitar las acciones de ustedes.
- ♥ He aprendido cómo conseguir que ustedes y otros adultos me ayuden a hacer lo que quiero hacer.
- ♥ Es posible que grite solamente para mostrarles el poder que tengo.
- ♥ A veces — no muy a menudo — obedezco a un "no-no" dicho con firmeza.
- ♥ Todavía no he aprendido qué cosas no debo hacer porque son peligrosas.

Cómo me llevo con otras personas:

- ♥ Me encanta que la gente me observe y me aplauda. Estoy empezando a hacer cosas simpáticas solamente para conseguir que me presten atención.
- ♥ Demuestro que los amo con besos y abrazos — a veces.
- ♥ Todavía me aseguro de que puedo ver a mi mamá y a mi papá cuando estoy explorando.
- ♥ A veces, dejo caer cosas solamente para que ustedes me las recojan.
- ♥ Empiezo a acostumbrarme a las niñeras, pero todavía soy tímido con los extraños.

- ♥ No me gusta mucho jugar solo en una habitación.
- ♥ Es posible que tenga rabietas y arroje cosas cuando estoy enojado.

Lo que puedo hacer por mí mismo:

- ♥ Si me ayudan, puedo sostener una taza y beber.
- ♥ Me gusta quitarme el sombrero, los zapatos, los calcetines y los pantalones pero no puedo volver a ponérmelos.
- ♥ Puedo coger una cuchara pero probablemente no puedo comer muy bien con ella.
- ♥ Me gusta comer con las manos y embadurnarme la cara con la comida.
- ♥ Puedo abrir y cerrar puertas.

Los juegos que me gustan:

- ♥ Me gusta poner pequeños objetos dentro de cosas más grandes.
- ♥ Puedo jugar solo. Pero por lo general, me gusta jugar con ustedes, especialmente juegos de perseguir, de encontrar y suaves jugarretas.
- ♥ Me gusta escuchar música y bailar.
- ♥ Empiezo a disfrutar de los juegos de la imaginación, como imaginar que manejo un automóvil.

A veces es difícil abandonar el biberón o el amamantamiento.

Cuándo destetar al niño pequeño del amamantamiento o del biberón es una decisión personal; usted tiene que hacer lo que sea mejor para usted y para su hijo/a. Algunas madres y niños pequeños disfrutaban de la comodidad del amamantamiento incluso después del segundo año. Otras pueden haberlo dejado ya o les gustaría reducirlo.

Muchos pediatras piensan que los bebés deben destetarse del biberón al final del primer año. Esto puede ayudar a evitar problemas dentales o infecciones del oído. Es posible que los niños pequeños dependan más y más del biberón si se les da cada vez que están agitados.

Los niños pequeños deben beber 2 ó 3 tazas de leche al día. La leche de vaca pasteurizada y con grasa es lo mejor para los niños de 1 año que ya no amamantan. Las fórmulas de transición pueden usarse pero son bastante caras.

Cuando esté lista, destete a su hijo/a del biberón o del amamantamiento lentamente. La mayoría de los niños pequeños no están preparados para abandonar el biberón o el amamantamiento un día y empezar a beber de una taza al día siguiente.



Éstos son algunos consejos para el destete sin dificultades:

- ♥ **Empiece a usar una taza durante una comida cada día.** Aumente gradualmente hasta que pueda usar solamente la taza para los líquidos durante las comidas.
- ♥ **Evite darle jugo al bebé.** Si le ofrece jugo, trate de limitarlo a ½ taza al día, ofrézcalo en una taza (no en un biberón) y ofrézcalo con **comidas** o meriendas. Sírvale jugo 100 por ciento natural, mezclado con un poco de agua si es necesario. Las bebidas con sabor a fruta o las sodas son principalmente agua con azúcar y no son nutritivas.
- ♥ **No le ofrezca el pecho o el biberón a un niño que no tiene hambre ni sed.** Espere que el niño lo pida y entonces ofrézcale leche o agua en una taza para ver si la acepta.
- ♥ **Limite el tiempo que pasa el niño amamantando o bebiendo del biberón.** Cuando haya bebido lo suficiente, retire el biberón o el pecho.
- ♥ Algunos niños quieren el biberón para calmarse a la hora de acostarse o de la siesta y no porque necesitan alimento. **El tomarlos en brazos les ayuda a calmarse y a dormirse** — con o sin el biberón.
- ♥ **No permita que su niño pequeño use el biberón mientras duerme.** Esta práctica puede causar caries.

Algunos niños pequeños amamantan o usan el biberón por más tiempo que otros. Tenga paciencia. No fuerce a su hijo/a a abandonar el pecho o el biberón antes que ambos estén listos. Acuérdesse de ofrecerle muchos abrazos, besos y apoyo.

Apague la televisión o hable de lo que están viendo.

La televisión **no** es una buena niñera. La mayoría de los niños pequeños prefieren hacer otras cosas a esta edad. Mirar la televisión no le da a su hijo/a el ejercicio muscular que necesita. No le da la oportunidad de explorar ni de aprender activamente. A menos que usted esté mirando la televisión también, es una actividad solitaria.

Algunos padres tratan de usar la televisión para que los niños estén callados, pero esto no es una buena idea. Los niños pequeños que miran la televisión pueden tener una menor capacidad de enfocar su atención cuando empiezan a asistir a la escuela. Demasiado tiempo mirando la televisión puede impedir que los niños jueguen y formen amistades.

Cuando la televisión está prendida, es también más difícil para el niño hablarle a usted y oírla/o. Como consecuencia, se puede demorar más en aprender habilidades importantes para el lenguaje.

De hecho, la American Academy of Pediatrics (Academia de Pediatría de los Estados Unidos) recomienda que los bebés y los niños de menos de dos años **no** miren la televisión. Los bebés y los niños pequeños necesitan **relacionarse** con los adultos y con otros niños para aprender el lenguaje y para desarrollar habilidades sociales. Hágale un favor a su niño pequeño — **apague la televisión**. Cuando el niño mire la televisión, mírela con él o ella y **luego hablen de lo que vieron**. Esta conversación puede ser la mejor parte del programa para él o ella.

Cuando usted sienta la necesidad de gritar

A veces, las dificultades con la crianza de un niño pequeño pueden afectar a la persona más paciente. Su hijo/a puede convertirse en un desafío más y más grande de un mes a otro. Es difícil ser la persona que siempre es responsable. Cuando su cuerpo se ponga tenso y sienta la necesidad de gritar o de golpear algo — o cree que no puede soportarlo por un segundo más — **PARE.**

Estrategias para calmarse

- ♥ **Cierre los ojos** y respire profundamente.
- ♥ **Asegúrese de que su hijo/a esté en un lugar seguro y luego tómese un descanso** — enciérrase en un cuarto por unos minutos hasta que se calme.
- ♥ **Pídale a un amigo o a un pariente que cuide al niño por un rato.** Todos los padres necesitan un descanso.
- ♥ Busque una **línea directa de ayuda para el estrés de los padres** en las primeras páginas de la guía telefónica y llame a ese número. No tiene que dar su nombre. Ponga el número cerca del teléfono con los otros números de emergencia.

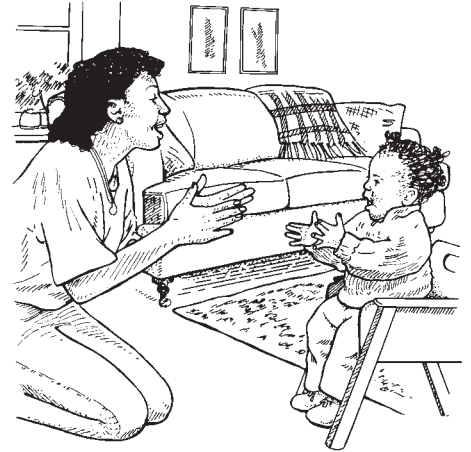
Cuando usted se toma el tiempo que necesita para calmarse, se hace un gran favor a sí mismo/a y al niño. Además de evitar palabras y acciones dolorosas, le demostrará al niño una manera positiva de manejar el estrés.

Si alguna vez siente que ya “no puede soportar más,” hable con alguien que pueda ayudarlo/a: un médico, un consejero espiritual, un asesor, etc. El hacer esto indica que usted es suficientemente responsable para saber cuándo necesita ayuda.

El juego de copiar: Un juego eternamente favorito

Usted puede haber observado cómo a su niño pequeño le gusta copiar las cosas que usted hace — comer, lavar, cocinar, limpiar, etc. Le gustarán muchísimo los juegos en que usted lo/a copia a él o a ella.

Cuando usted hace esto, usted muestra interés. Al niño le gusta esto porque le demuestra que lo que él o ella hace es importante para usted. Esto le ayuda a desarrollar confianza en sí mismo.



EL JUEGO DE IMITAR

Imite los movimientos que el niño hace con la mano, sus juegos, los movimientos de su cuerpo o su lenguaje. Se reirá y aprenderá qué le parecen a usted sus movimientos.

Los juegos con un espejo son divertidos a esta edad. El niño pequeño la/o observará a usted en el espejo mientras usted lo/a copia a él o a ella. También se divertirá mirándose en el espejo. Se reirá de su propia reflexión y posiblemente la toque o la bese.

Recuerde: Usted también está siendo observada. Usted puede usar imitación para ayudarle a su niño pequeño a aprender. Puede enseñarle con su ejemplo a beber de una taza o a recoger los juguetes.

Estas son algunas ideas simples para ayudarlos a jugar:

- ♥ **Sin interrumpirlo/a, observe a su hijo/a mientras juega.** Fíjese en lo que le interesa y lo que sabe hacer.
- ♥ **Juegue al nivel del niño, dejando que dirija el juego.** Si usted le enseña ideas complicadas demasiado pronto, el niño puede confundirse y desilusionarse.
- ♥ **Después de jugar un rato al nivel del niño, trate de hacer algo un poquito más difícil.** Si el niño puede armar un rompecabezas de dos piezas, pruebe con uno de tres piezas. Si le gustan los bloques para construir, usted puede mostrarle cómo combinar el juego con bloques con animales de juguete.

Recuerde: El lapso de atención del niño es muy corto. Déjelo/a que decida cuándo se acaba el juego.

El juego y el desarrollo del cerebro

Cuando su niño pequeño juega, su cerebro forma conexiones nuevas y refuerza las conexiones que ya existen. Jugar con él o ella, hablarle, leerle y cantar ayudan al crecimiento de su cerebro.

Su niño pequeño necesita explorar y probar cosas nuevas. Pero, darle demasiados juguetes a la vez, o tratar de enseñarle cosas que no está listo/a para aprender no lo/a hará más inteligente.

Juegos para crecer

LA CONSTRUCCIÓN DE UNA TORRE

Ayúdele a su hija/o a construir una torre por sí mismo/a para que comprenda que se **pueden juntar cosas para hacer otras cosas**.

Cómo jugar

Siéntese en el suelo o junto a una mesa con su hijo/a. Ponga un montón de bloques en frente de ustedes dos. Construya una torre con dos o tres bloques.

No destruya la torre. Deshágala bloque por bloque. Pídale al niño que haga otra torre. Si no empieza a hacer la torre, déle un bloque y diga, “¿Ves?, podemos poner un bloque encima de otro.” Cuando el niño ponga un bloque encima de otro, diga, “¡Lo puedes hacer!”

Nota: Si se cae la torre, está bien. Algunos niños no pueden hacer esto hasta que sean un poco mayores. No se preocupe si su hijo/a necesita más tiempo o más práctica. Tenga paciencia y anímelo/a. Pare el juego **antes** que se aburra o se frustre.

LOS POLLITOS

Ayúdele a su hijo/a a escuchar e **identificar una señal especial y a obedecerla**. El niño aprenderá a escuchar **Los Pollitos** y saltará sin ayuda cuando lo oiga.

Los pollitos dicen,
pío, pío, pío,
cuando tienen hambre,
cuando tienen frío.

Cómo jugar

Ayúdele a su hijo/a a escuchar e identificar una señal especial y a obedecerla. El niño aprenderá a escuchar el PÍO, PÍO, PÍO. Al hacer este sonido, use el dedo índice y el pulgar como si fueran un pico que se abre y se cierra. En la línea siguiente, frótese el estómago como si tuviera hambre, y en la última línea, abrácese como si tuviera frío.



La seguridad de las cortinas y persianas.

A medida que el niño crece y explora la casa, las cuerdas de las persianas o de las cortinas se convierten en un peligro. Los niños se interesan en cuerdas largas que cuelgan. Pero si las cuerdas son circulares, pueden estrangular al niño.

Para que las ventanas no representen un peligro para el niño:

- ♥ Inspeccione las persianas y cortinas de cada una de sus ventanas.
- ♥ Corte las cuerdas circulares.
- ♥ Ponga las cunas, las camas y otros muebles lejos de las ventanas.
- ♥ Instale ganchos para amarrar las cuerdas circulares de las cortinas o de las persianas verticales y manténgalas fuera del alcance de los niños.

Recursos impresos

Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense (Niño mío: La alimentación con amor y sentido común), por Ellyn Satter (Palo Alto, CA: Bull Publishers), 2000. Solamente está disponible en inglés.

Su hijo: Momentos claves en su desarrollo desde el período prenatal hasta los seis años, por T. Berry Brazelton (Cambridge, MA: Perseus Publishing), 1994. Disponible en español.

How Weaning Happens (Cómo sucede el destete), por Diane Bergson (La Leche League International), 2000. Solamente está disponible en inglés.

Recuerden:

El segundo y tercer año del niño describe a un niño típico de cada edad. Cada niño es especial y cada niño se desarrolla a su propio paso. Niños totalmente normales pueden hacer cosas más pronto o más tarde que lo que se describe en *El segundo y tercer año del niño*. Si tiene preocupaciones sobre el desarrollo de su hijo/a, consulte a su médico.

Algunos niños pequeños tienen reacciones fuertes.

¿Salta su niño con entusiasmo, se ríe o llora fuertemente o tiene rabieta? Todos los niños pequeños sienten emociones fuertes de vez en cuando, pero algunos niños tienen reacciones más fuertes que otros. ¡Estos niños dramáticos expresan sus emociones!

Cuando su hijo/a está feliz, probablemente usted disfruta de la intensidad de su emoción. Pero sus reacciones negativas fuertes pueden ser difíciles de soportar. Éstas son algunas maneras de responder a las reacciones fuertes:

- ♥ **Mantenga la calma.** ¡Esto puede ser difícil! Pero si usted responde con una reacción fuerte, esto aumenta las emociones del niño.
- ♥ **Use actividades que lo/a calmen o lo/a distraigan.** Columpiarlo o mecerlo puede calmar al niño. Las tonterías o el humor pueden distraerlo/a y aliviar la tensión. Descubra lo que es más eficaz.
- ♥ **Proporcione un lugar para que usted y el niño pequeño se calmen.** Si ya está demasiado agitada/o, finja ignorarla/o mientras hace alguna tarea cerca del niño. Sin su atención, es posible que se calme más rápidamente.
- ♥ **Prevenga los problemas.** Asegúrese de que su niño pequeño duerma lo suficiente — los niños cansados se disgustan más fácilmente. Establezca una rutina diaria. Esto le ayuda al niño a saber qué va a pasar cada día y de esta manera pueden haber menos conflictos. Observe las “señales de advertencia” que indican que el niño está empezando a disgustarse y use actividades y distracciones para calmarlo.

El aprendizaje del habla

Es posible que su hijo/a use un sonido para significar una cosa en particular. Las primeras palabras de los niños a menudo significan un pensamiento completo. Por ejemplo, “da” puede significar “quiero eso” o “Dada” puede significar “¿Dónde está mi papá?”

Los investigadores han descubierto que los niños comprenden muchas más palabras que las que pueden decir. El niño medio de 13 meses comprende más de 50 palabras, pero solamente dice unas pocas.

Hay grandes diferencias en el aprendizaje del habla. A los 16 meses, algunos niños pueden decir 100 palabras. Otros dicen solamente una o dos. Los investigadores han descubierto que la mayoría de los niños no empiezan a juntar dos palabras — como por ejemplo, “Mamá zapato” — hasta que tienen de 17 a 22 meses de edad. Los posesivos — el zapato de la mamá — aparecen aún más tarde.

Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudarle a su hijo/a a aprender a hablar:

- ♥ **Describa lo que usted y el niño están haciendo.** Por ejemplo, mientras viste al niño, diga: “Levanta las manos. Ahora el brazo se mete por este hoyo y abrochamos todos los botones. ¡Estás vestido!” Mientras más palabras oiga el niño, más palabras aprenderá a decir.
- ♥ **Diga los nombres de las cosas que ven en la casa y cuando salen.** Por ejemplo, cuando compran la comida, usted puede decir, “Vamos a comprar cuatro plátanos amarillos y cinco manzanas rojas.” Cuando le lea al niño pequeño, señale las ilustraciones en el libro y diga sus nombres.
- ♥ **Amplíe lo que dice el niño, añadiendo un poquito más de información.** Si el bebé dice “zapato,” usted podría decir, “Sí, ese es tu zapato azul.” Los investigadores lo llaman elaboración — añadir más palabras a lo que dice el niño — y les ayuda a los niños pequeños a aprender más palabras.
- ♥ **Trate de ser un buen modelo para su hijo/a pequeño/a.** En vez de usar “lenguaje de bebé,” hable clara y correctamente. Use oraciones sencillas y cortas y repita las palabras.
- ♥ **No espere que el niño aprenda el lenguaje mirando la televisión.** Los investigadores han encontrado que los niños pequeños en Holanda que escuchan la televisión alemana todos los días no aprenden alemán. Solamente aprenden el lenguaje que los adultos usan con ellos personalmente.

¿Él o ella?

El segundo y tercer año del niño da igual tiempo y espacio a ambos sexos. Cuando usamos el masculino, incluimos a todos los niños.

Los consejos y la disciplina: La disciplina es enseñanza.

¿En qué piensa usted cuando oye la palabra **disciplina**? Para algunas personas, significa castigo. Pero en *El segundo y tercer año del niño*, la disciplina quiere decir **enseñanza**. La disciplina es guiar y enseñarle a su hijo/a a ser cooperativo/a considerado/a y responsable. Los niños necesitan disciplina consistente, cuidadosa y justa. Los padres son los primeros y los mejores maestros del niño.

Desarrolle la cooperación.

¿Sabía usted que cuando el bebé cumple un año, usted ya ha hecho muchas cosas para ayudarlo a portarse bien? Los niños que son amados, protegidos y calmados durante su primer año de vida se sienten seguros y confiados. Tienen un vínculo fuerte y cariñoso con sus padres.

Hasta que cumplió un año, usted limitó las actividades del bebé distrayéndolo y tomándolo en brazos y poniendo cosas dañinas y frágiles fuera de su alcance.

Durante el segundo año, los niños desearán obedecer los pedidos simples de sus padres. También comenzarán a copiar la conducta cariñosa de sus padres. Por lo tanto, será más probable que acepten límites, consejos y disciplina durante los meses a veces difíciles que se avecinan.

Recuerde: La disciplina quiere decir ayudarles a los niños a convertirse en adultos responsables. La disciplina puede ser la parte más difícil y más importante de la crianza. Es una manera de demostrar amor.

Escoja sus batallas.

Durante los dos próximos meses, su niño pequeño probablemente empezará a entender el significado de la palabra “no.” Pero no espere que responda muy a menudo todavía. Ahora usted puede empezar a usar palabras para establecer límites.

Escoja unos pocos reglamentos razonables y sea firme con ellos. Si el niño desobedece, pare la conducta. Dígale los reglamentos otra vez con palabras simples como “Los juguetes no son para lanzarlos,” o “Las sillas son para sentarse.”

La paciencia vale la pena.

No castigue al niño pequeño. Los niños aprenden más rápida y fácilmente con enseñanza y consejos que con críticas y castigos. Tenga paciencia ahora y verá los resultados más adelante.

Tómese un descanso cuando lo necesite.

¡Usted tiene una personita aventurera en su vida! A veces, necesitará descansar. Cuando necesite serenidad y tranquilidad, pídale a alguien que se quede con el niño. O ponga a su hijo/a en el cochecito y salgan a caminar juntos. Use la hora de la siesta del niño para descansar y relajarse.

Derechos de autor © 2013 Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin en nombre de la División de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Todos los derechos reservados.

Autores: Jill Steinberg, especialista instruccional, University of Wisconsin-Madison (Universidad de Wisconsin-Madison); David Riley, profesor, Human Development and Family Studies (Estudios del Desarrollo Humano y la Familia), UW-Madison, y especialista en desarrollo infantil, UW-Extension; Dorian Schatell, escritor técnico, Madison, WI; Susan Nitzke, profesora, Nutritional Sciences (Ciencias de la Nutrición), UW-Madison y UW-Extension; y Carol Ostergren, especialista de alcance, UW-Madison y UW-Extension. Ilustraciones de Nancy Lynch. Las publicaciones de la Extensión Cooperativa están sujetas a evaluación externa por sus pares.

Algunos artículos han sido adaptados con el permiso de otras publicaciones de Cooperative Extension.

Consejo asesor: Mary Bradley, especialista sobre la madre y el niño, Public Health Office, Madison, WI; Stan Englander, pediatra, All-Saints-Kurten Medical Group; Mary Roach, psicóloga infantil, UW-Madison; Susan Uttech, especialista certificada en educación sobre la salud, Maternal and Child Health Section, Wisconsin Department of Health and Family Services Bureau of Public Health; y Family Living Programs Parenting Education Team, UW-Extension.

Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE.UU. y los condados de Wisconsin, publica esta información para avanzar el propósito de las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914. La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX y de la ley para Americanos con Discapacidades (ADA). Si usted necesita esta información en un formato alternativo, o si tiene preguntas sobre los derechos de autor, comuníquese con Cooperative Extension Publishing a 432 N. Lake St., Rm. 227, Madison, WI 53706; pubs@uwex.edu; o (608) 263-2770, TTY (Teléfono de texto): 711 Wisconsin Relay.

Financiado en parte por federal Title V MCH Block Grant (una subvención global federal para salud materna e infantil del Título V) de Wisconsin Department of Health and Family Services Maternal and Child Health (MCH) Section (la Sección de Salud Materna e Infantil del Departamento de Salud y Servicios para la Familia de Wisconsin).

Esta publicación está disponible en inglés o en español en la oficina de la Extensión en el condado donde usted vive (www.uwex.edu/ces/cty) o en Cooperative Extension Publishing. Para hacer un pedido, llame gratis al 1-877-947-7827 o visite nuestro sitio web en learningstore.uwex.edu.

