



MESES 19-20

## Su hijo/a es único/a.

¿No es maravilloso que su niño no sea como ningún otro en todo el mundo? A menudo los padres se preocupan porque sus niños no están desarrollándose como deben. Por lo tanto, en cada número de *El segundo y tercer año del niño*, les recordamos a los padres que hay diferencias en la velocidad del desarrollo de los niños normales.

Los que estudian a los niños pequeños están de acuerdo en que hay variaciones en el desarrollo. Es posible que los niños normales caminen a los 7 meses, pero muchos no caminan antes de cumplir los 18 meses. Es posible que los niños normales hablen a los 8 meses o a los 24 meses, y así sucede con todo el aprendizaje.

Su hijo/a disfruta naturalmente del aprendizaje de habilidades nuevas. Usted puede apoyar y ayudar con este aprendizaje evitando apurarlo/a, criticarlo/a o compararlo/a con otros niños. En cambio, puede **enseñar** y **ayudar** a su hijo/a y **celebrar** sus éxitos.

## Las rutinas de las comidas

A estas alturas, su hijo/a está alimentándose solo/a. Una silla alta puede ser útil. Los niños pequeños son personitas tan ocupadas que es posible que no quieran parar cuando es la hora de la comida o de la merienda. Cuando usted pone al niño en la silla alta, él sabe que es hora de dejar lo que está haciendo y de comer. Estar sentado ayuda a prevenir que se ahogue y le ayuda al niño a poner atención a lo que está comiendo — por lo menos mientras tenga hambre.

Sírvale a su hijo/a las comidas a horas regulares todos los días, preferentemente cuando todos los otros miembros de la familia estén comiendo. Aprenderá a comer observándolo/a a usted y a los otros miembros de la familia. No espere que tenga buenos modales en la mesa todavía. Los aprenderá lentamente en los próximos años.

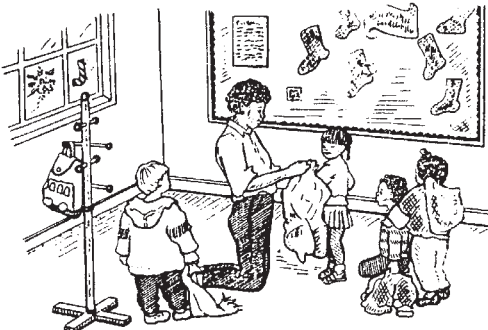
## Los derrames: ¿Accidentes o juegos?

Habrán muchos derrames. La mayoría de las veces serán accidentes. Si los derrames suceden tres o cuatro veces uno después del otro, es posible que el niño esté jugando o tratando de atraer su atención. Esto quiere decir que su hijo/a probablemente ha comido lo suficiente y la hora de la comida ha terminado.

## ¿Cómo hago que mi hijo/a coma verduras?

Las encuestas demuestran que muchos niños no comen suficientes frutas ni verduras. Éstos son algunos consejos para ayudarles a los niños pequeños a aprender a disfrutar de las verduras:

- ♥ Sirva el alimento nuevo a menudo y anime — no lo fuerce — al niño a probarlo. Los niños necesitan familiarizarse con los alimentos nuevos. Cómalo usted mismo/a sin hacer un gran lío sobre si el niño también lo come o no. Después de probar el alimento nuevo diez o más veces, a menudo les empieza a gustar a los niños lo que antes encontraban repelente.
- ♥ No use postres como recompensas. Los estudios científicos demuestran que usar un alimento como premio por comer otro les enseña a los niños a disfrutar más la comida de premio que la que usted está tratando de hacerlos comer.
- ♥ Sea realista y paciente. Todos tenemos algunos sabores que nunca nos gustarán. Si usted se frustra y trata de hacer que el niño coma verduras, su hijo/a aprenderá a odiarlas. Las comidas familiares pueden convertirse en batallas en vez de ser una hora placentera para hablar y compartir.
- ♥ Sea un buen modelo. Si usted come todo tipo de verduras, ¡su hijo/a probablemente lo hará también!





## ¿Cómo es un bebé de 19 y 20 meses?

### Cómo crezco:

- ♥ Exploro mucho.
- ♥ Puedo correr sin caerme muy a menudo.
- ♥ Puedo pararme en cualquiera de los dos pies si me apoyo en algo.
- ♥ Es posible que pueda patear una pelota grande.
- ♥ Todavía me gusta trepar por todo.
- ♥ No se nada de la seguridad y, por lo tanto, cuento con ustedes para que se aseguren de que las cosas que exploro no presenten ningún peligro.
- ♥ Me gusta ser independiente. Pero a veces quiero actuar como un bebé.

### Cómo hablo:

- ♥ Soy muy bueno para decir “no.”
- ♥ Puedo decir como 15 palabras.
- ♥ Me encanta decir los nombres de las cosas.
- ♥ Hago muchas preguntas, principalmente diciendo “¿Por qué?” o “¿Qué es eso?” Tengan paciencia conmigo. Estoy tratando de aprender.
- ♥ Puedo seguir instrucciones simples.
- ♥ Me gusta cuando alguien me lee.
- ♥ Me gusta escuchar rimas infantiles.

### Lo que aprendo:

- ♥ Puedo desenrollar ¡toodo el papel de baño!
- ♥ Puedo juntar dos piezas para armar un rompecabezas simple.
- ♥ Puedo dibujar una línea vertical bastante bien.
- ♥ Estoy empezando a saber para qué son las cosas, como por ejemplo, que un martillo de juguete es para martillar.

### Cómo me llevo con otras personas:

- ♥ Me encanta que me acurruquen.
- ♥ Me gusta ayudar a hacer cosas sencillas.
- ♥ Me gusta hacer cosas sin la ayuda de los adultos.
- ♥ Aunque esté con otros niños, me gusta jugar solo.
- ♥ Es posible que trate a los otros niños como si fueran cosas. Es posible que les haga daño.
- ♥ Quiero que mis juguetes sean solamente míos y es posible que los esconda para que otros niños no puedan jugar con ellos.
- ♥ Necesito tiempo para conocer a la gente nueva. Algunas personas me dan miedo.
- ♥ Es posible que ahora sea menos amistoso con los adultos, pero esto pasará.



### Lo que puedo hacer solo:

- ♥ Puedo alimentarme bastante bien.
- ♥ Me puedo cepillar los dientes. Pero no podré hacerlo bien por mucho tiempo.
- ♥ Es posible que me vaya a acostar sin quejarme.
- ♥ Puedo hacerles saber cuando necesito ropa seca.
- ♥ Les haré saber cuando tenga que defecar — a veces.

### Los juegos que me gustan:

- ♥ Me gusta jugar solo, pero me gusta que los adultos estén cerca.
- ♥ Me gusta ponerme ropa de adultos e imaginar que soy un adulto.
- ♥ Me gustan los libros con ilustraciones y me encanta mirar fotografías de mí mismo.
- ♥ Me gusta mirarme en el espejo.
- ♥ Me gusta que ustedes me canten.
- ♥ Me gusta desarmar juguetes.
- ♥ Me gusta ir de paseo en mi cochecito (o en un automóvil) y caminar.
- ♥ Me gusta que me empujen en el columpio.

### Hacia el final de los 18 meses, la mayoría de los niños es capaz de:

- jugar a juegos simples de fingir (“hablar” por el teléfono de juguete).
- señalar objetos interesantes.
- mirar un objeto cuando usted lo señala y le dice “¡Mira!”
- usar varias palabras individuales a iniciativa propia.

Es posible que su hijo alcance estos hitos antes o después que otros niños. Si usted siente preocupación sobre el progreso de su hijo, puede pedir consejos de:

- CDC National Center (Centro Nacional de los Centros para el Control de Enfermedades): 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) o en línea en [www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)
- Wisconsin Birth to 3 Program (Programa del Nacimiento a los 3 Años de Wisconsin): 1-800-642-7837

## Los niños tienen diferentes temperamentos.

Todos los bebés son únicos al nacer. Algunos parecen ser desde el principio un mayor desafío para los padres que otros. Los investigadores han descubierto que los niños pequeños que parecen especialmente difíciles son en realidad diferentes en algunos de estos aspectos:

- ♥ **La sensibilidad.** Algunos niños notan y les molestan ciertos sonidos, olores y cosas que están en contacto con su piel. Los zapatos y los calcetines les son incómodos y hay que quitarle todas las etiquetas a la ropa.
- ♥ **El nivel de actividad.** Algunos niños se están moviendo continuamente — corriendo, saltando, trepando. Estos son los que parecen “correr antes de caminar.”
- ♥ **La intensidad.** Algunos niños pequeños parecen hablar, reírse y llorar mucho más fuerte que otros. Estos niños tienen la tendencia a excitarse, a sobre estimularse o a molestarse más fácilmente.
- ♥ **La adaptabilidad.** Todos los niños de 2 años son a veces testarudos y negativos. Pero algunos niños parecen ser particularmente rígidos. Se apegan a cosas que conocen y tienen dificultad con los cambios. Incluso cambios pequeños, como las transiciones entre una actividad y otra (de dormir a despertar o de jugar a ir a la mesa) pueden ser difíciles para ellos.

### ♥ El acercamiento o el retraimiento.

Algunos niños se acercan fácilmente a personas, lugares y cosas nuevas. Otros niños pequeños necesitan un tiempo para acostumbrarse a personas o a situaciones nuevas. Es posible que rechacen alimentos, ropa o incluso juguetes al principio hasta que les sean conocidos.

### ♥ La persistencia o la tolerancia a la frustración.

Algunos niños pequeños continúan practicando una actividad nueva o probando un juguete nuevo. Otros se frustran más fácilmente y se ponen a hacer otra cosa.

### ♥ La regularidad.

Cuando cumplen 2 años, a muchos niños les da hambre y sueño a la misma hora todos los días. Pero algunos tienen horarios más irregulares de comer, de acostarse y de aprender a usar el inodoro que harán el entrenamiento más difícil.

### ♥ La distracción o el consuelo.

Algunos niños pequeños son fáciles de distraer y de consolar cuando están agitados. Con otros, es más difícil.

Muchos padres creen que deben estar haciendo algo mal, porque, de otra manera, el niño tendría un temperamento más fácil de manejar. Esto no es verdad. Sus acciones no causaron el temperamento del niño. Pero si ustedes comprenden su temperamento, pueden responder a su conducta difícil de maneras menos estresantes para ustedes y para el niño.

Para comprender mejor el temperamento de su hijo/a, pueden llenar un cuestionario en el sitio web The Preventive Ounce (La onza de prevención) ([www.preventiveoz.org](http://www.preventiveoz.org)). Este servicio es gratis para los padres. Si no tiene acceso al Internet en su casa, usted puede usar un computador en la biblioteca local. Cuando llegue al sitio web, haga clic en Image of Your Child (Imagen de su niño).

Después de llenar y devolver el cuestionario, usted recibirá inmediatamente la siguiente información:

- ♥ Un perfil del temperamento de su niño pequeño
- ♥ Un pronóstico de la conducta que probablemente demostrará el niño
- ♥ Estrategias para manejar la conducta que está específicamente relacionada con el temperamento de su hijo/a

**Recuerde:** Algunas de las características del temperamento de su hijo/a que hacen que la crianza sea más difícil ahora, pueden llegar a ser cualidades positivas cuando crezca. Por ejemplo, el niño que es difícil de distraer (y calmar) puede llegar a ser un niño de edad escolar que se enfoca fácilmente en sus tareas. El niño muy activo puede aprender a destacarse en los deportes. Con su apoyo, el niño energético puede convertirse en un verdadero líder energético y creativo.

## ¿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.*

## El juguete o la frazada especial

Muchos niños tienen frazadas, osos de peluche o juguetes especiales. Algunos niños se apegan a las cosas más raras. Las declaran como su propiedad para siempre — o por lo menos hasta que alguien se burle de ellos.

El objeto favorito más común es una frazada. Es posible que su niño pequeño aparezca todas las mañanas con un dedo en la boca y aferrándose a una frazada andrajosa con la otra mano.

### ¡No toquen mi frazada!

Hay algunos cuentos sobre frazadas de seguridad que los sorprenderían enormemente. Que Dios no permita que se pierda, que se la roben (¿quién la va a querer?) o que la laven.

Esa frazada, ese osito de peluche o ese juguete es un amigo que ha compartido la vida de su niño en la enfermedad y en la salud, en los tiempos buenos y malos. La mayoría de nosotros estaría feliz de tener un amigo como ese que pudiera hacer tanto por nosotros.

¿Qué debe hacer usted con estos consuelos especiales? Dejarlos tranquilos. Con el tiempo, el niño aprenderá que la frazada, el osito u otro juguete no le va a resolver los problemas de su vida. Llegará a comprender que puede resolver sus problemas por sí mismo/a. Por ahora, permítale que disfrute del consuelo de su “amigo.”

## Sea bueno/a consigo mismo/a: Dese un regalo.

El cuidado de un niño pequeño puede hacerlo/a sentir que usted nunca tiene un momento para sí mismo/a. Si se siente estresado/a, dese un regalo — **tiempo solamente para usted mismo/a.**

Intercambie cuidado infantil con otro/a padre/madre o intercambie un servicio como cocinar una comida por unas horas de cuidado infantil. Usted se ha ganado este tiempo, usted se lo merece y no debe sentirse avergonzado/a por pedirlo.

### Éstas son algunas ideas para pasar tiempo consigo mismo/a:

- ♥ **Tómese un baño largo**, salga a caminar o nade; vea una película; escuche música o lea un libro.
- ♥ **Planifique su futuro** — busque clases que le gustaría tomar, trabajos que le gustaría hacer o actividades que le podrían gustar.
- ♥ Pase tiempo con un/a amigo/a — **sin** llevar a los niños.
- ♥ **Hable con alguien** sobre el estrés que siente y lo que podría hacer para reducirlo.

El tiempo que se tome exclusivamente para usted lo/a ayudará a sentirse descansado/a y lista/o para enfrentar nuevamente la tarea de cuidar a su hijo/a.

## Los juguetes hechos en casa que enseñan

### BLOQUES DE ENVASES DE LECHE (CARTONS)

El juego con bloques les permite a los niños experimentar con **patrones, figuras y tamaños**. Aprenden a amontonar cosas y lo que pasa cuando se caen. Estos bloques livianos para construir — que no cuesta casi nada hacerlos — son muy populares con los niños.

### Los materiales

- ♥ **Envases de leche o de crema** bien enjuagados
- ♥ **Cinta de tela reforzada** (cinta plateada)
- ♥ **Papel adhesivo o papel y goma de pegar** — Asegúrese de que la etiqueta diga **no tóxico** o **seguro para niños**.

### Cómo hacer el juguete

Tome dos envases del mismo tamaño. Dé vuelta uno y deslícelo dentro del otro para formar un bloque. Pegue las orillas con cinta adhesiva reforzada para que los niños no la puedan despegar ni tragársela. Puede cubrir los bloques con papel adhesivo de colores o pegar letras, números o ilustraciones en ellos.



## Alerta de seguridad: Evite las quemaduras.

Las quemaduras son las heridas más serias y dolorosas en los niños. La mayoría de las quemaduras en los niños ocurren entre el nacimiento y los 4 años.

### La mayoría de las quemaduras en los niños pequeños son causadas por:

- ♥ **Escaldaduras** con líquidos calientes como el café, el té y la grasa o el agua caliente.
- ♥ **El tocar algo caliente** como la cocina (estufa), la plancha o el calentador.
- ♥ **Sustancias químicas venenosas** como los líquidos para limpiar el inodoro (que contienen lejía).

Las quemaduras ocurren más a menudo en la cocina donde se derraman líquidos calientes durante la preparación de las comidas y al servirlos y cuando el horno, la cocina, las ollas y las sartenes están calientes. A menudo los padres cambian sus hábitos y tareas caseras después de una quemadura en vez de hacerlo antes que suceda.

Durante esta etapa, los niños crecen tan rápidamente que muchas veces los padres no están preparados para lo que puede hacer el niño pequeño. Los niños pueden agarrar alimentos calientes y hacerlos caer de la mesa o tocar la cocina (estufa) caliente cuando están tratando de caminar. Un niño de 2 años puede estar jugando cerca de sus pies en la cocina y usted puede derramar un alimento caliente sobre él/ella. Es posible que el niño pueda abrir la llave de agua o echar a rodar un encendedor de manera que encienda una llama.

**Recuerde: Su hijo/a los sorprenderá con lo que puede hacer. Esperen que crezca y cambie todos los días.**

### Estén preparados.

- ♥ **Baje la temperatura del calentador de agua a 120° ó 130°F para prevenir escaldaduras en el fregadero o en la bañera.** El agua a 150° puede causar quemaduras de tercer grado en 2 segundos solamente. El agua a 140° puede escaldar en 10 segundos y el agua a 130° puede quemar en 30 segundos. El agua a 120° causa una quemadura de tercer grado en 10 minutos — lo que le da tiempo para prevenir el dolor y las cicatrices. Si vive en un departamento, es posible que tenga que pedirle al encargado del edificio que baje la temperatura del calentador de agua.
- ♥ **Verifique la temperatura del agua en la bañera** con la parte de encima de la mano o con un termómetro para cocinar antes de poner al niño pequeño en la bañera. Cierre la llave de agua caliente antes de la fría, para que el grifo se enfríe y no gotee agua caliente sobre su hijo/a.
- ♥ **Nunca deje algo caliente en la orilla de una mesa o mesón.** Vuelva los mangos de las ollas hacia atrás para evitar que las manitas los agarren. No deje el cordón de una cafetera o freidora colgando del mesón. Esto invita a su hijo/a a que lo tire y podría causar serias quemaduras.
- ♥ **Nunca coma, beba o lleve ninguna cosa caliente cuando tenga en brazos al niño.** ¡Usted no puede hacer las dos cosas a la vez!
- ♥ **Nunca fume cerca de su hijo/a.** Guarde las cerillas y los encendedores fuera del alcance del niño.
- ♥ **Guarde los materiales de limpieza en el estante más alto de un armario con llave.**

## Déle a su hijo/a toda una vida de sonrisas felices y sanas.

Los primeros dientes del niño son importantes para:

- ♥ **Ayudarlo/a a masticar y a hablar.**
- ♥ **Reservar el espacio para que los dientes permanentes crezcan derechos.**
- ♥ **Ayudarle al niño a sentirse bien con su sonrisa.**

Usted puede evitar que su hijo/a tenga problemas dentales en el futuro y puede ayudarlo/a a seguir sonriendo. Simplemente siga las siguientes instrucciones fáciles:

- ♥ **Limpie suavemente los dientes y las encías del niño pequeño todos los días** con una toalla, gasa o un cepillo de dientes mojado. No use pasta de dientes con flúor hasta que el niño tenga 2 años ya que los niños pequeños tienen la tendencia a tragársela.
- ♥ **Si el niño todavía está usando el biberón:**
  - Llene el biberón con leche o agua **solamente**. No le añada azúcar.
  - Ofrézcale el biberón solamente a la hora de comer.** No deje que su hijo/a duerma con el biberón.
- ♥ **Evite los dulces.** Si su hijo/a usa un chupete, nunca lo unte con algo dulce.
- ♥ **El flúor** — Si el agua potable en su casa tiene flúor, ofrézcale agua para beber a su hijo/a. Si el agua no tiene flúor, pregúntele al dentista o médico si su hijo/a necesita gotas de flúor.
- ♥ **Los exámenes dentales** — Lleve al niño al dentista para un examen cuando tenga 1 año o dentro de 6 meses de salirle el primer diente.

## ¿Qué son los terribles dos años?

La mayoría de los niños pequeños pasan por un período alrededor de los dos años y medio — algunos a los 18 meses, otros más tarde — en que parecen deleitarse en hacer exactamente lo que sus padres no quieren que hagan.

Esto sucede porque los niños pequeños están aprendiendo lo que es **la independencia**. Pueden hacer más cosas solos y están aprendiendo que pueden ejercer poder sobre otras personas. Han aprendido a decir “no” y “quiero.” Para practicar todas estas nuevas habilidades, quieren lo que quieren en **este mismo momento** y se lo hacen saber a ustedes con toda claridad.

A veces quieren cosas que no deben tener. Y a veces, piden cosas que ni siquiera quieren, solamente para demostrar lo poderosos que son.

**Recuerde:** Cuando su niño pequeño llega a esta etapa, no es antipático a propósito. Simplemente está demostrando que está creciendo. Tenga paciencia. En unos meses su hijo/a habrá dejado atrás este período difícil.



## Dese un descanso

No se enoje consigo mismo/a si a veces se equivoca y reacciona en forma inadecuada a las rabietas del niño. ¡Siga esforzándose! Recuerde: Algunos niños por naturaleza tienen más rabietas que otros debido a su temperamento, no porque usted es un mal padre o una mala madre ni porque el niño es malo. Pronto usted aprenderá cómo evitar algunas rabietas ¡antes que empiecen!

## Los consejos y la disciplina: Las rabietas

A veces los niños de 1 a 3 años tienen rabietas. Posiblemente lloren, griten, muerdan, se arrojen en el suelo y pateen. Algunos contienen la respiración. Es probable que usted no sepa con qué empezó la rabieta. ¡Y sabe claramente que quiere pararla!

### Las razones de las rabietas

Algunos niños tienen rabietas porque han aprendido que es una manera de conseguir atención o de obtener algo que quieren. Los niños de cierto temperamento — más intensos y menos adaptables — tienen la tendencia a tener más rabietas frecuentes. Las rabietas suceden más frecuentemente cuando los niños están frustrados, demasiado cansados, tienen hambre o están excitados.

**Las rabietas son normales en los niños de esta edad.** Cada situación es diferente. No hay una manera mágica de manejarlas. Pero éstas son algunas ideas:

- ♥ **Trate de mantener la calma**, aunque a menudo es difícil. Si usted se enoja también, esto puede empeorar la rabieta.
- ♥ Muchas veces es mejor **ignorar una rabieta**. Si al niño le da una rabieta en un lugar seguro, como la alfombra de la sala de estar, ignórelo. Quítele su público.
- ♥ **Asegúrese de que el niño no se haga daño a sí mismo ni a otras personas.** Si está golpeando o mordiendo, usted no puede ignorarlo. Dígame con calma que no está bien golpear ni morder.
- ♥ **Sepárelo/a** de otros niños o del lugar en que le dio la rabieta. Déle un lugar seguro donde calmarse.
- ♥ **No ceda.** Si le da al niño lo que quiere cuando tiene una rabieta, aprenderá a usar las rabietas para conseguir lo que quiere.
- ♥ Cuando el niño se haya calmado:
  - Consuélelo/a y trate de comprender por qué** le dio la rabieta.
  - Hablen del problema brevemente.** Dígame los reglamentos y explíqueme la conducta que usted espera de él/ella.
- ♥ **Estudie las rabietas de su hijo/a para ver si hay un patrón que usted pueda evitar.** Si usted empieza a notar las señales de que el niño se está excitando, usted puede evitar las rabietas con actividades tranquilizadoras (como mecerlo/a o columpiarlo/a) o distracciones (como el humor o un cambio de lugar) que le ayuden a calmarse.



## Los juegos para aprender

### GRANDE Y PEQUEÑO

Enséñele a su hijo/a sobre lo que es **grande** y lo que es **pequeño**.

### Cómo jugar

- ♥ Ponga tres bloques grandes y tres bloques pequeños en el suelo.
- ♥ Amontone los bloques en patrones diferentes y describa lo que está haciendo. Por ejemplo: “Ahora tomo el bloque grande. Ahora pongo el bloque pequeño encima del grande,” etc.
- ♥ Ahora diga algo como: “Necesitamos un bloque grande. Dame un bloque grande.” Luego pídale los bloques pequeños para que el niño aprenda las palabras grande y pequeño. Anime al niño a que invente otros juegos con bloques o juegos con cosas grandes y pequeñas que ustedes puedan jugar juntos.

### TOQUEMOS UNA PALABRA

Ayúdele al niño a señalar los objetos que se nombran y a **aprender las palabras** para esos objetos.

### Cómo jugar

- ♥ Pase las páginas de un libro con ilustraciones y dígame a su hijo/a, “¿Dónde está el automóvil?” o “Toca el caballo.”
- ♥ Luego diga: “Ahora mira esto. Esta es la **palabra** para automóvil.” Señale la palabra y diga: “Señala el automóvil. Toca la **palabra** para automóvil.”

**Recuerde:** Juegue éste y cualquier otro juego solamente si usted y el niño se divierten jugándolo.

## El baile feliz

A los niños pequeños les gusta hacer cosas con sus padres. Les gusta la música, el ritmo y el movimiento del cuerpo. **El baile feliz** combina todas estas cosas.

Ponga música. Enséñele a su hijo/a a bailar un baile feliz. Bailen con música rápida y música lenta. Tómense de las manos y bailen juntos. Palmoteen al ritmo de la música, golpeen cucharas grandes de madera o golpeen sobre otra cosa que haga un ruido placentero.

Enséñele a su hijo/a a llevar el ritmo y a tocar con el ritmo. Cuando crecen, a los niños les gusta el tipo de música que escucharon cuando eran pequeños. Toque diferentes tipos de música y el niño aprenderá a disfrutar de muchos tipos de música.

**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](http://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](http://learningstore.uwex.edu).

