



MESES 27-28

Los años de la niñez son años atareados.

Nadie tiene que decirle a usted que los años de la niñez son años atareados. Son atareados para el niño pequeño que se mete en todo y atareados para usted porque tiene que perseguirlo, protegerlo y enseñarle.

Con toda esta actividad y estrés, probablemente sea difícil recordar que estos tres años son los más importantes en la vida de su hijo/a. Usted tiene ahora la oportunidad de ayudarlo/a a convertirse en una persona sana, responsable, cariñosa y competente.

Trate de disfrutar de estos años atareados e importantes. Sea bueno/a consigo mismo/a. Tómese un descanso cuando pueda y comparta el cuidado infantil con otras personas cuando necesite un respiro. Aprecie el crecimiento de su hijo/a y celebre sus nuevas habilidades con él/ella. Prémiese también por sus propios éxitos y no se critique por sus errores. Todos los padres los cometen.

Aunque no lo crea, cuando pasen estos años atareados del niño pequeño, probablemente usted recordará este período con placer. Por ahora, haga todo lo que pueda para aprovechar estos años importantes.

Haga una nueva inspección de seguridad en la casa.

Haga hoy una nueva inspección de seguridad en la casa. Los niños pueden encontrar peligros nuevos a medida que desarrollan habilidades nuevas. Cubra las tomas eléctricas. Asegúrese de que todas las cosas peligrosas estén bajo llave o fuera del alcance del niño.

A medida que los niños pequeños aprenden a trepar, pueden abrir armarios que no podían abrir antes. También pueden trepar por los estantes de libros y volcarlos. Usted puede asegurar los estantes fijándolos a la pared con tornillos.

Cada hogar es diferente. Los padres pueden aliviar su preocupaciones observando atentamente los cambios en los riesgos de seguridad y actuando en cuanto encuentren peligros nuevos.

Ponga los números del Centro para el Control de Venenos (1-800-222-1222), de su médico y otros números de emergencia como el 911 junto a cada teléfono. Estén preparados en caso de accidentes.



Convierta ganar-perder en ganar-ganar.

La independencia creciente de su hijo/a puede ser una fuente de estrés en su vida en este momento. A veces, es posible que usted sienta que está en guerra con su hijo/a, que está tratando de ganar todas las batallas. A veces ambos pierden la batalla. Cuando usted gana, posiblemente su hijo/a pelea más. Cuando él/ella gana, es posible que usted se sienta enojada/o, derrotada/o o culpable.

Una manera de reducir este estrés es manejar estas batallas de manera que **ustedes dos ganen aunque sea un poquito**. Probablemente usted no puede tratar de hacer un acuerdo con su niño de dos años. Pero puede tratar de encontrar una manera en que nadie se sienta como el perdedor. Si usted se niega a participar en una batalla, entonces el niño no puede perder — y usted tampoco.

Por ejemplo, su hijo/a exige que usted le lea un cuento y usted quiere que recoja los juguetes. Él/ella puede escoger el cuento antes de limpiar y usted se lo puede leer después de que su hijo/a haya recogido los juguetes. O quizás usted puede leer la mitad del cuento antes de limpiar y terminar de leerlo después. Ustedes dos se sentirán mejor con esta solución.

Cuando nunca hay suficiente tiempo

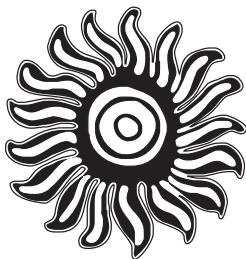
El estrés puede ser causado por la impresión de que usted tiene demasiado que hacer y no tiene suficiente tiempo para hacerlo. Ni siquiera puede terminar todas las tareas caseras, mucho menos jugar con su hijo/a o tomarse tiempo para sí mismo/a.

El organizar mejor su tiempo puede ayudar a prevenir este tipo de estrés.

Estas son algunas ideas:

- ♥ **Haga una lista** de todas las cosas que quiere hacer en un día o en una semana. Decida qué cosas son las más importantes y cuáles pueden esperar o no necesitan hacerse. Sea razonable al escoger el número de cosas que puede hacer en el tiempo que tiene.
- ♥ **Escriba un horario** del día para que sepa cuánto tiempo tiene para terminar cada tarea. Piense cómo hará la tarea en el tiempo que usted le ha designado en su horario.
- ♥ **Agrupe las tareas** que necesitan herramientas similares. Agrupe todas las tareas que requieren que salga o las que requieren que alguien cuide a su hijo/a.
- ♥ **Calcule de manera realista cuánto puede hacer** en el tiempo que tiene.

No tema decirles que “no” a las personas que quieren más tiempo de usted que el que está dispuesta/o a darles. Asegúrese de reservar tiempo ¡para las personas más importantes en su vida!



La televisión les habla a los niños pequeños sobre los cereales.

¿Ha tenido usted esta experiencia? Usted empuja su carrito de compras por un pasillo del supermercado. Su hijo/a ve una marca de cereal para el desayuno. Empieza a decir el nombre del cereal. Quiere que usted lo compre. Usted está asombrada/o. Usted nunca ha comprado este tipo de cereal antes y el niño no lo ha comido nunca. ¿Cómo lo conoce?

Probablemente lo vio en la televisión. Los niños pequeños **no parecen** poner mucha atención a la televisión, pero a menudo están conscientes de lo que pasa en la pantalla. Los avisos comerciales son atractivos porque tienen mucha acción y ruido. Se anuncian mucho los cereales en los programas para niños. Algunos de estos cereales son nutritivos, pero otros no lo son. De hecho, algunos de estos cereales tienen más azúcar que tres galletas con pedacitos de chocolate o tanta azúcar como un donut. Cereales como Fruit Loops, Lucky Charms, Cocoa Puffs y Honey Smacks contienen mucha azúcar.

¿Cómo puede usted saber si un cereal contiene mucha azúcar? Lea la lista de ingredientes en la caja. La lista de ingredientes que aparece en las etiquetas de los alimentos empieza con las cantidades más grandes y termina con las cantidades más pequeñas. Si “azúcar” es el primer o segundo ingrediente en la lista de la etiqueta, es muy probable que contenga demasiada azúcar. Otros nombres para azúcar son:

- Agave nectar (néctar de agave)
- Cane sugar (azúcar de caña)
- Corn sweetener (endulzante de maíz)
- Corn syrup (jarabe de maíz)
- Dextrose (dextrosa)
- Evaporated cane juice (jugo de caña evaporado)
- Fructose (fructosa)
- Fruit juice concentrates (jugo de fruta concentrado)
- Glucose (glucosa)
- High-fructose corn syrup (jarabe de maíz de alta fructosa)
- Honey (miel)
- Lactose (lactosa)
- Maltose (maltosa)
- Malt syrup (jarabe de malta)
- Molasses (melazas)
- Sucrose (sucrosa)

Si el niño está descontento porque usted no va a comprar el cereal que quiere, aléjese de la sección de cereales. Vaya a hacer el resto de sus compras. Usted puede leer las listas de ingredientes de los cereales cuando vaya de compras sola/o o visitar los sitios web de algunas compañías de cereales.

La hora de acostarse no es siempre la hora de dormir.

Los niños pequeños necesitan un horario fijo para acostarse y **rutinas especiales a la hora de acostarse** — como cepillarse los dientes, cuentos y abrazos. Los padres necesitan acostar a los niños a una hora fija para tener tiempo solos.

Usted puede esperar que su hijo/a se acueste y que no haga ruido a horas fijas. No se preocupe si no se duerme en cuanto se acueste. Cuando no tenga sueño, déjelo/a que pase un rato en silencio leyendo libros hasta que le dé sueño.

Juguetes hechos en casa que enseñan

UN LUGAR PARA JUGAR

¿No le parece maravilloso ver cómo crece la imaginación del niño?

Cuando su hijo/a imagina que puede ser tan poderoso/a, tan grande y tan importante como quiera serlo, esta es una sensación placentera. Puede practicar para ser como los miembros de su familia, para ser un rey, un maestro o un policía.

La imaginación y el juego imaginativo son importantes. Le ayudan a su hijo/a a hacerle frente a su mundo y a prepararse para el futuro. A esta edad, su hijo/a aprende acerca del punto de vista de otras personas — los sentimientos y los pensamientos de otras personas — actuándolo. Lo que todavía no puede hacer mentalmente, lo hace físicamente, imaginándose que es otra persona. Usted puede apoyar y ser parte de su juego imaginativo construyendo con él un lugar de cartón para jugar.

Los materiales

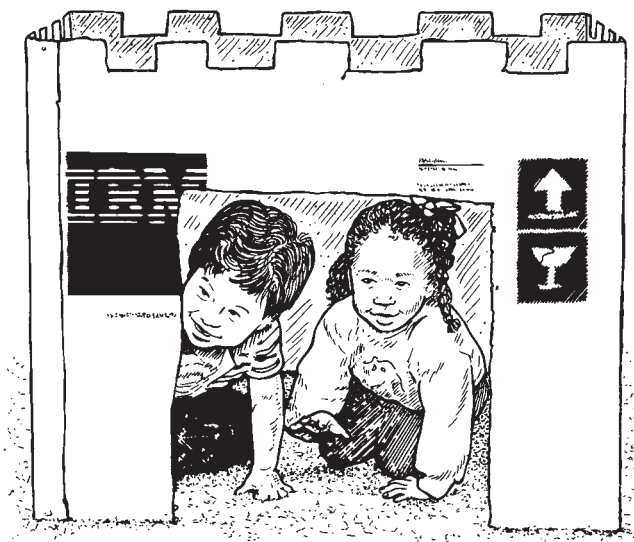
Para el lugar de cartón para jugar, necesitará:

- ♥ **Una caja grande de cartón** del supermercado o de la tienda de aparatos electrodomésticos — El cartón debe ser lo suficientemente grande para que el niño pueda meterse adentro. Asegúrese de que la caja no tenga grapas.
- ♥ **Un cuchillo utilitario** — Úselo para cortar la caja de cartón. No deje que el niño se acerque al cuchillo. Guárdelo en cuanto termine de usarlo.
- ♥ **Lápices de cera**, papel de color, serpentinas, etc. para decorar el espacio de juego.

Cómo crear un espacio de juego

La caja puede ser cualquier cosa que el niño quiera que sea — una casa, un cohete, un bote, una caverna, un fuerte, un teatro para títeres o todas estas cosas. Ponga la caja con la abertura junto al suelo. Corte ventanas, portillas o lo que quiera el niño en los lados y en la parte de atrás de la caja. Deje que el niño decore la caja como quiera. Es posible que él quiera que usted escriba

su nombre en la caja o que ponga un mensaje o un letrero en ella.



¡Tenga cuidado con las plantas tóxicas!

Hay muchas plantas que son venenosas si se comen. Conozca las plantas dentro y fuera de su casa y en el vecindario. El Centro de Control de Venenos local tiene información sobre las plantas tóxicas en su área.

Es posible que el niño se sienta confundido si se le ofrece algo del jardín cuando las plantas en el vecindario como nightshade berries (uvas del diablo) o Jerusalem cherries (cerezas de Jerusalén) son dañinas. No le permita a su hijo/a que coma hojas ni bayas cuando esté ayudándolo/a en el jardín. Tenga cuidado con los hongos que aparecen repentinamente.

Si su hijo/a come cualquier parte de una planta o de otro veneno:

- ♥ **Llame al Centro de Control de Venenos.** Ponga el número junto a su teléfono. El número gratis para Poison Control (Control de Venenos) es 1-800-222-1222.
- ♥ Si su hijo/a necesita tratamiento de emergencia, **lleve al hospital un pedazo de la planta o de la sustancia que comió el niño.**

La limpieza de los dientes

Continúe cepillándole los dientes a su hijo/a con pequeñas cantidades (del tamaño de una arveja) de pasta dentífrica con flúor.

Use solamente cantidades pequeñas de pasta dentífrica porque los niños tienen la tendencia a tragársela. Si el agua corriente en su casa no tiene flúor, el médico del niño le puede recomendar gotas de flúor para ayudar a fortalecerle los dientes.

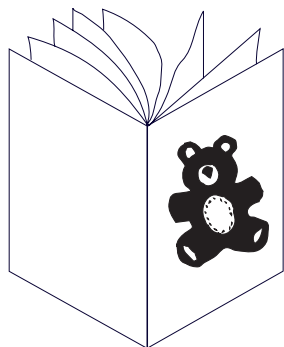
Lleve a su hijo/a al dentista para un examen dental cada 6 meses o cuando el dentista lo recomiende.

Cómo escoger libros para los niños pequeños

Cuando escoja libros para niños pequeños, busque las siguientes características:

- ♥ **Un tema conocido** — El libro debe tener cosas que el niño conozca.
- ♥ **Una trama simple** — Algunos libros solamente tienen ilustraciones y los nombres de los objetos que representan. Estos también pueden ser interesantes para los niños pequeños. A su hijo/a le gustará pasar las páginas con usted, mirar las ilustraciones y conversar sobre ellas.
- ♥ **Palabras claras y simples** — Deben haber solamente unas pocas palabras en cada página. A los niños pequeños les gustan los libros con palabras divertidas y con frases repetidas.
- ♥ **Ilustraciones grandes, claras y de colores brillantes** — A los niños les gustan más los dibujos que las fotografías porque son más fáciles de comprender.

Busque **libros duraderos que estén hechos de cartón**. Los puede comprar o los puede sacar de la biblioteca. Su hijo/a puede pasar las páginas de estos libros más fácilmente y sin que se rompan.



La disciplina con el “tiempo de descanso.”

Cuando se usa correctamente, el “tiempo de descanso” puede ser una buena manera de responder a situaciones en que el niño pequeño se empeña en desobedecer y no hay nada que usted pueda hacer para impedirlo. El **tiempo de descanso** quiere decir que usted pone al niño pequeño en un lugar seguro y lejos de usted por unos pocos minutos. Esto les da a ustedes dos la oportunidad de calmarse si lo necesitan. El tiempo de descanso le hace saber al niño que no es aceptable que continúe portándose mal.

Cuando use el tiempo de descanso, asegúrese de que su hijo/a sepa que lo/a ama y que usted no quiere hacerle daño. Estas son algunas cosas importantes que se deben hacer para que el tiempo de descanso sea un método de enseñanza y disciplina y no de castigo:

- ♥ **Háblele a su hijo/a sobre el tiempo de descanso.** Dígale de antemano — antes que desobedezca un reglamento — lo que es el tiempo de descanso y cómo lo usará.
- ♥ **Escoja cuidadosamente el lugar para el tiempo de descanso.** Use un lugar seguro que no le cause temor al niño, como un dormitorio, una silla, el primer peldaño de las escaleras o parte de una habitación. Nunca use un armario o un lugar oscuro, o peligroso o un lugar que le cause temor a su hijo/a.
- ♥ **Dígale a su hijo/a POR QUÉ** está dándole tiempo de descanso y **cuánto tiempo** durará. Antes del tiempo de descanso, explíquelo al niño por qué está usted usando este método de disciplina. Dígale cuánto durará el tiempo de descanso y dígale que usted vendrá a buscarlo/a cuando el descanso haya terminado. **Cumpla su promesa.**
- ♥ **El descanso debe ser por un corto tiempo.** Para un niño pequeño, el tiempo de descanso no debe durar más de 3 minutos o **un minuto por cada año de edad**. Use un temporizador y asegúrese de mantenerse dentro de sus límites de tiempo. Cuando se termine el tiempo de descanso, vaya donde su hijo/a, dele un abrazo e invítelo/a a estar con usted.
- ♥ **Mantenga la calma.** Cuando use un tiempo de descanso o cualquier otro método de disciplina, mantenga la calma. Explíquelo claramente al niño por qué lo/a está limitando. Manténgase firme, pero al mismo tiempo, muéstrele que lo/a ama y que se preocupa por él/ella.

¿Necesita una siesta mi hijo/a?

P: Mi hijo/a no quiere dormir la siesta. ¿Es necesaria la siesta?

R: A esta edad, muchos niños duermen una siesta de 2 ó 3 horas después del almuerzo, en vez de varias siestas cortas.

Cada niño es diferente. Algunos niños de dos años están casi listos para abandonar la siesta completamente. Otros duermen profundamente por varias horas todas las tardes.

A menos que el niño esté molesto y demasiado cansado, no lo fuerce a dormir a la hora de la siesta. **Pero asegúrese** de que tenga un tiempo tranquilo para descansar todos los días. Su hijo/a puede leer libros o jugar en silencio en su cuarto. Establezca una rutina e impóngala. Los niños son tan activos a esta edad y necesitan este tiempo para descansar y para estar en silencio — ¡y usted también!

El aprendizaje en casa

¿Le gustaría a usted empezar una escuela en su casa? Si cree que esto significa tener libros, una pizarra y filas de escritorios, eso no es lo que sugerimos. La escuela de que hablamos no está solamente en su casa. Esta escuela es su casa, su familia y sus actividades diarias. En realidad, usted ha estado enseñándole a su hijo/a desde que él/ella nació.

Es posible que usted diga, "Pero yo no sé cómo enseñar." Usted no necesita un título universitario en educación. Simplemente recuerde lo básico:

- ♥ Los primeros maestros de un niño y los más importantes son sus padres.
- ♥ Ponga atención a las situaciones nuevas con las que se enfrenta el niño cada día.
- ♥ Enseñe muchas lecciones breves y simples durante el día.

Ahora bien, esta es la manera de **enseñar** sus lecciones. ¡Convierta el aprendizaje en una diversión! Enseñe con juegos y hablándole a su hijo/a de manera amistosa.

Estas son algunas ideas para la enseñanza:

- ♥ **Enseñe los colores.** Cuando estén sentados a la mesa, hablen de los platos rojos o del mantel azul. Cuando separen el lavado, hablen de los vaqueros azules o de la camisa blanca.
- ♥ **Enseñe las formas.** Hablen de las formas de los juguetes o de los muebles en su casa — el espejo redondo o la mesa cuadrada.
- ♥ **Hablen de las cosas que son similares** y de las cosas que son **diferentes.** Ayúdele a su hijo/a a separar las cucharas y los tenedores en el cajón.
- ♥ **Enseñe palabras.** Enseñe sobre el lenguaje y los libros mostrándole a su hijo/a las ilustraciones y leyéndole cuentos cortos una y otra vez. Hable con el niño sobre los cuentos.

Recuerde: La primera escuela de su hijo/a es su hogar. Las lecciones que usted le enseña lo/a preparan para aprender aún más cuando empiece a asistir a la escuela preescolar o al kindergarten.

Los niños que aprenden en casa disfrutan del aprendizaje y generalmente aprenden más rápidamente cuando empiezan a asistir a la escuela.



Los niños pequeños muestran sus emociones.

Los niños pequeños les dicen y les muestran a sus padres que los aman con toda naturalidad. Acojan estas expresiones emocionales y disfrútenlas. Ustedes también sentirán la necesidad de mostrarle su amor al niño pequeño con palabras y con abrazos.

Pero con la misma naturalidad, a veces los niños pequeños también expresan antipatía hacia ustedes. Naturalmente, a los padres se les hace difícil aceptar estas palabras y acciones. Es mucho mejor oír "Te quiero" que "Te odio." Pero estas dos emociones son comunes en los niños pequeños y son parte de su desarrollo.

Traten de reaccionar a estas emociones y acciones con **comprensión** en vez de discutir y castigar. La palabras y las acciones de enfado de su hijo/a no quieren decir que ustedes han sido malos padres ni que él/ella les tiene verdadera antipatía. Comprendan que su enojo es transitorio y normal.

Muéstrele a su hijo/a que lo/a quiere aunque él/ella esté enfadado/a y que los sentimientos de ira son normales. No le permita que exprese sus sentimientos con acciones violentas como morder, patear o golpear. Y no acceda a exigencias inaceptables simplemente para evitar los arrebatos de ira. Usted puede tratar de hablar con el niño para saber **por qué** está enojado.

Tenga paciencia. El vínculo fuerte y cariñoso que usted tiene con su niño pequeño reducirá la duración de estos períodos de ira.

El cambio puede ser difícil.

Algunos niños se ajustan fácilmente a los cambios de rutina o de planes. Otros se adaptan más lentamente.

Es posible que los padres estén preparados para las dificultades que pueden tener los hijos con los cambios mayores, como mudarse a una casa nueva. Pero incluso los cambios menores, como las transiciones (cambios de una actividad a otra) o los cambios de planes pueden ser difíciles para algunos niños.

Por ejemplo, usted le pide a su hijo/a que venga a comer ahora mismo. Él/ella dice que no. En realidad esto quiere decir, "No puedo cambiar de actividad tan rápidamente." El niño necesita tiempo para cambiar del juego a la cena.

Estas son algunas maneras de ayudarle a su hijo/a a cambiar de una actividad a otra:

- ♥ **Avísele a su hijo/a de los cambios por adelantado**, pero no demasiado tiempo antes que sucedan.
- ♥ **Dele un período de transición entre las actividades.** Por ejemplo, avísele al niño 10 minutos y 5 minutos antes de que deba dejar de jugar para venir a la mesa. ¡Un temporizador es muy eficaz!
- ♥ **Mantenga las rutinas diarias.** Esto le ayuda al niño a saber qué esperar y de esa manera, se siente más seguro.
- ♥ **Ofrezca alternativas.** Esto le permite al niño tener algún control.
- ♥ **Establezca límites claros e impóngalos uniformemente.** Los niños que se adaptan lentamente a los cambios ponen a prueba los límites a menudo para verificar si han cambiado.
- ♥ **Asegúrese de que su hijo/a duerma lo suficiente.** Un niño cansado tiene más dificultad en adaptarse a los cambios.

Cómo preparar al niño pequeño para las ocasiones especiales

Muchas veces los padres esperan impacientemente a que sus hijos tomen parte en la diversión de las celebraciones. Para un niño pequeño, estas ocasiones pueden ser felices o pueden darles miedo o hacerlos sentirse molestos. Es posible que su hijo/a no quiera hablarle a ese extraño Santa Claus (Papá Noel) o darle la mano a un payaso. Probablemente no se reirá si lo asusta un niño del vecindario vestido de bruja. Es posible que tampoco le guste conocer a los parientes nuevos durante una fiesta familiar.

Usted no puede proteger a su hijo/a de todas las situaciones que le den miedo. Pero estas son algunas cosas que usted **puede** hacer para prepararlo/a para las ocasiones especiales:

- ♥ **Hable con su hijo/a** sobre el lugar adonde van. Dígale lo que verá y hará ahí.
- ♥ **Practiquen por adelantado** si pueden. Muéstrelle a su hijo/a fotografías de Santa Claus antes de visitarlo. Permítale que juegue con máscaras antes de Halloween. Antes de la fiesta familiar, muéstrelle fotografías y háblele de los parientes que verá.
- ♥ **Observe con su hijo/a a una distancia prudente** antes de unirse a la fiesta. Deje que el niño observe a otros niños hablando con Santa o con un payaso y cálmelo con abrazos y con palabras. Luego deje que el niño tome el tiempo que necesite para sentirse cómodo y **déjelo que decida** si quiere participar. No lo fuerce a acercarse a personas o a personajes que no conoce o que le dan miedo.



Los juegos para crecer

EL JUEGO DE SEPARAR/CLASIFICAR

Ayúdele a su hijo/a a aprender cómo algunas cosas son **similares** y otras son **diferentes**.

Cómo jugar

Escoja aproximadamente cuatro tipos de objetos y encuentre tres o cuatro objetos de cada tipo. Por ejemplo, cuatro naipes, cuatro cintas, cuatro cucharas y cuatro hojas. Mézclelos y póngalos en un montón o en un bol.

Pídale a su hijo/a que los separe en montones de cosas que son **similares**. Si el niño lo desea, usted puede tomar su turno y separar también. Para que el juego sea más difícil, usted puede escoger cosas que son casi similares, como por ejemplo, cuatro cuadrados pequeños de papel, cuatro cuadrados medianos de papel y cuatro cuadrados grandes de papel.

Recuerde: Jueguen este juego solamente mientras usted y su hijo/a se diviertan jugando.

LOS PRIMEROS NÚMEROS

Ayúdele a su hijo/a a aprender la diferencia entre el **uno** y el **dos**.

Cómo jugar

Muéstrele al niño grupos de cosas que tienen uno, dos, tres o más objetos.

Para este juego, usted puede usar juguetes pequeños, libros, tazas de papel, flores, tapas de botellas de leche u otras cosas pequeñas que no sean peligrosas. Anime al niño a escoger el grupo que tiene **un objeto**. Ponga dos objetos juntos y pregúntele cuántos hay. Saque uno de los objetos y pregúntele cuántos hay. Luego deje que su hijo/a le pregunte a usted.

El juego de la imaginación

La imaginación es algo maravilloso. Podemos ayudar a nuestros niños a desarrollarla. A los niños les encanta imaginar que son personas importantes y poderosas, como por ejemplo un super héroe, un doctor, un maestro o un padre o una madre.

Esta es una parte buena y sana del desarrollo. Les ayuda a los niños a practicar para el futuro. Les da placer y los hace sentirse bien.

El doctor Burton White descubrió en sus estudios que los niños pequeños que tienen un desarrollo normal a menudo imaginan que son otras personas — generalmente adultos. También descubrió que la mayoría de estos niños habían sido animados y apoyados por sus padres en su juego imaginativo.

Únase a los juegos imaginativos de su hijo/a. Su presencia hará aún más significativo este importante tipo de juego para su hijo/a y le ayudará a desarrollar su creatividad.

¿La mano izquierda o la mano derecha?

La mayoría de los niños cambian varias veces su preferencia por la mano derecha o la izquierda antes de decidir por una o la otra. Algunos continúan usando las dos manos con la misma habilidad por el resto de sus vidas.

La preferencia de la mano derecha o de la izquierda ya está presente en el cerebro del niño cuando nace. Si el niño muestra preferencia por la mano izquierda, no trate de forzarlo a que cambie.

El forzarlo/a a cambiar puede confundirlo/a y puede afectar su confianza en sí mismo/a y su aprendizaje. Si su hijo/a prefiere usar la mano izquierda, no será el único. Un quince por ciento de la población de los Estados Unidos prefiere la mano izquierda.

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.

Contribuyente: Donna Lotzer, RPh, especialista certificada en información sobre venenos, Poison Control Center, UW Hospitals and Clinics, Madison.

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.

