



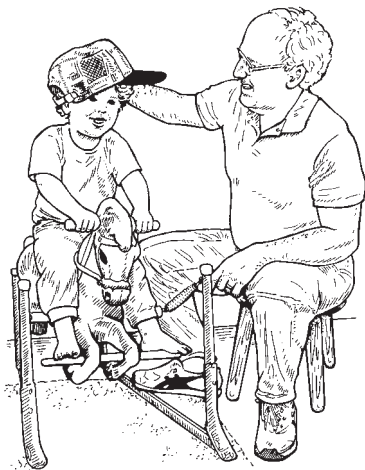
MESES 31-32

A su hijo/a le gusta compartir con otros adultos con los que tiene una relación especial.

¿Han notado ustedes lo mucho que le gusta a su hijo/a compartir con otros adultos presentes en su vida — sus abuelos, sus tíos y tías, amigos mayores y vecinos?

Ustedes son los adultos más importantes en la vida del niño. Pero su hijo/a también aprende de otros adultos cariñosos en los que puede confiar. El niño los ama y disfruta de su presencia. Ellos crean un mundo más variado, interesante y emocionante para su hijo/a. Apoye estas relaciones especiales.

El niño pequeño necesita estas relaciones especiales con adultos. Pueden ser una parte valiosa de la vida del niño.



El Segundo y Tercer Año del Niño

Especialmente para los padres solteros

No hay ninguna duda de que el padre o la madre que cuida a un niño por sí solo/a puede criar a un niño sano, pero necesitará más tiempo y más esfuerzo.

Para sentirse seguros, los niños necesitan a un padre o a una madre seguro/a y capaz, una persona con la que siempre puedan contar. Esto quiere decir que usted debe:

- ♥ **Organizar su vida** lo más que pueda.
- ♥ **Establecer límites firmes pero razonables.**
- ♥ **Mantener rutinas** que hacen que el niño se sienta cómodo.

Los niños se sienten inseguros cuando tienen que mudarse de un lugar a otro. Trate de quedarse en un lugar una vez que encuentre un barrio donde se sienta cómodo/a. Esto le da al niño la oportunidad de conocer los puntos de referencia y la gente del vecindario. Esta experiencia le ayudará a tener más éxito cuando empiece la escuela.

Los padres solteros deben tratar de darles a sus hijos/as experiencias positivas con el sexo opuesto. Por ejemplo, si usted es una madre soltera, asegúrese de que su hijo/a pase algún tiempo con padres solteros. Los niños también necesitan observar relaciones sanas entre hombres y mujeres. Usted puede darle a su hijo/a la oportunidad de visitar a parientes o a amigos que son parejas para que el niño vea cómo se relacionan los hombres y las mujeres en un matrimonio.

Si usted se ha divorciado o se ha separado recientemente, es fácil sentir ira y amargura hacia su ex marido o su ex mujer. Usted confundirá al niño si comparte con él estos sentimientos. En cambio, hable con un asesor o con un amigo adulto. Cuando hable de su ex marido o de su ex mujer con el niño, hágalo de manera positiva o neutral; nunca lo/a critique.

Es difícil para los niños desarrollar amistades con adultos y luego perderlos. Esto puede suceder cuando los padres se involucran en relaciones y luego las terminan. Si esto ocurre varias veces, los niños pueden sentirse temerosos de acercarse a una persona nueva.

¿Quiere decir esto que usted no debe salir con personas del sexo opuesto? Por supuesto que no. Sus necesidades son importantes también. Usted necesita tener una vida social con adultos.

Si usted quiere que su hijo/a conozca a una persona especial en su vida, preséteselo/a **gradualmente**. Incluso ustedes pueden ir de paseo juntos. Ellos necesitan establecer su propia relación. Prepárese para que el niño pequeño se sienta celoso y amenazado. Esto es normal. Continúe organizando muchas actividades para ustedes dos, sin extraños. Esto le demuestra al niño que usted es la persona con la que siempre podrá contar.



¿Cómo es un niño de dos años y medio?

Cómo crezco:

- ♥ Puedo caminar en punta de pies ahora.
- ♥ Puedo correr bastante bien. Pero no puedo partir ni parar muy rápidamente.
- ♥ Puedo subir las escaleras alternando los pies. Pero cuando bajo solo/a las escaleras, generalmente pongo los dos pies en cada peldaño.
- ♥ Puedo pararme en un pie por 2 segundos aproximadamente.
- ♥ Puedo darle puntapiés a una pelota con bastante destreza.
- ♥ Mis acciones son imprevisibles y deben vigilarme todo el tiempo.
- ♥ Me gusta mi ropa, especialmente mis zapatos.
- ♥ Me gustan las rutinas a la hora de acostarme y no me gusta cuando las cambian.

Cómo hablo:

- ♥ Estoy aprendiendo muchas palabras — aproximadamente 50 palabras nuevas por mes.
- ♥ Puedo formar oraciones de cuatro o cinco palabras, como “Tráeme un poco de eso.”
- ♥ Me gusta hacer rimas y me interesa el sonido de las palabras.
- ♥ Puedo decirles dónde están las cosas — como por ejemplo, dónde viven los pájaros, dónde está la mesa y dónde está mi cama.
- ♥ Uso la palabra “yo” en vez de mi nombre cuando hablo de mí mismo/a.
- ♥ Es posible que pueda decir mi apellido además de mi nombre de pila.
- ♥ Me enoja o me pongo triste cuando los adultos no comprenden mis palabras.

- ♥ Es posible que comprenda “frío,” “cansado” y “hambre.”
- ♥ Cuando tenga 3 años podré comprender casi todas las palabras que voy a usar de ahora en adelante en el lenguaje diario. Pero no podré decir todas estas palabras todavía.
- ♥ Me gusta que me hablen de los meses en que yo era un bebé.

Lo que aprendo:

- ♥ Tengo bastante destreza para encajar las formas en los espacios correctos de un tablero de formas.
- ♥ Puedo identificar algunos colores.
- ♥ Me encanta aprender y hago preguntas casi constantemente.
- ♥ Puedo escribir una X en un papel, si me muestran cómo hacerlo.
- ♥ Estoy aprendiendo lo que es una sucesión de acontecimientos, como por ejemplo, “Cuando llega papá, comemos” o “Después de bañarme, me acuesto.”

Cómo me llevo con otras personas:

- ♥ Me gusta hacer cosas para otras personas — a veces.
- ♥ Es posible que mandonee a otras personas o que los amenace con golpes si no hacen lo que digo.
- ♥ Me encanta dar órdenes.
- ♥ De vez en cuando, puedo ser bondadoso y cortés con otros niños.
- ♥ Generalmente, no me gusta compartir mis juguetes con otros niños.
- ♥ Cuando deseo algo, lo deseo de verdad. Pero a veces no puedo decidir qué deseo.
- ♥ Me enoja cuando no me dejan hacer lo que quiero hacer o cuando interrumpen mi juego.

- ♥ Estoy empezando a aprender las diferencias entre los niños y las niñas. Tengo mucha curiosidad sobre los órganos sexuales y me gusta observar a otras personas cuando están en el baño o cuando se desvisten.

Lo que puedo hacer por mí mismo:

- ♥ Estoy empezando a controlar la vejiga y la defecación durante el día. Probablemente no podré controlarlos durante la noche hasta que tenga 3 ó 4 años.
- ♥ Puedo comer solo por lo menos parte de una comida sin derramar demasiado. Pero cuando estoy cansado/a, necesito ayuda.
- ♥ A veces, quiero hacerlo todo por mí mismo. Y otras veces quiero que ustedes lo hagan todo por mí.
- ♥ Estoy empezando a aprender a abotonar mi ropa.
- ♥ Para cuando tenga 3 años, probablemente podré escoger y ponerme la ropa si me dan algunas alternativas.

Los juegos que me gustan:

- ♥ Me gusta oír los cuentos que me leen exactamente como están escritos. No me gusta que se salten algunas partes.
- ♥ Me gustan los juegos de imaginación, como alimentar a mi oso de peluche o “barrer” el suelo.
- ♥ Me gusta jugar con arcilla para modelar. Puedo hacer serpientes largas.
- ♥ Me gusta hacer pasteles de barro.
- ♥ Me gusta hacer casas con bloques. Y me gusta derribarlas.
- ♥ Me gusta marchar al ritmo de la música.

El cuidado infantil: Ayude a su hijo/a a empezar bien su educación.

Es posible que sea difícil para usted y para su hijo/a dejarlo/a en un centro de cuidado infantil o en un centro preescolar nuevo. Su hijo/a se enfrentará con niños y adultos desconocidos, rutinas nuevas y límites nuevos. Él/ella está acostumbrado/a al apoyo y a la ayuda que usted le da. Es posible que sienta temor de estar sola/o y quizás sienta ira hacia usted por dejarlo/a.

Posiblemente usted se preocupe de que los maestros no cuiden a su hijo/a como deben o que lo/a ignoren o le hagan daño. Quizás usted se preocupe de sentir vergüenza si su hijo/a llora o se porta mal. Estos son sentimientos normales cuando se empieza algo nuevo. Un poco de planificación puede aliviar estos sentimientos.

Prepare a su hijo/a.

Usted ya ha tomado el primer paso al escoger cuidadosamente el centro de cuidado infantil que, en su opinión, es apropiado para su hijo/a. Ha encontrado maestros que le gustan y en los que usted puede comenzar a confiar. Ahora, hable con su hijo/a sobre lo que va a suceder. Es posible que él/ella no comprenda todo lo que usted le diga, pero su hijo/a intuirá la confianza que usted siente.

Si es posible, visite el programa con su hijo/a **antes** de que asista por todo el día. Déjelo/a que observe y explore, con su ayuda y protección. Muéstrelle dónde está el baño y dónde colgará su abrigo.

Hable con el maestro/la maestra sobre su hijo/a, antes de comenzar el programa. Infórmele al maestro sobre el horario de comidas y de dormir y sobre las alergias y otras preocupaciones de salud de su hijo/a. Es buena idea hablar de las cosas que afectan al niño y cómo se lo puede consolar.

El primer día en el centro preescolar

El día que su hijo/a empieza el programa, asegúrese de llevar todos los formularios, la ropa, el equipo y los alimentos que le han pedido los maestros. Lleve una de las cosas favoritas del niño como por ejemplo, un animal de peluche, una frazada o un juguete.

Llegue unos minutos antes de la hora en que empieza el programa para poder hablar con la persona que cuida al niño, para guardar sus cosas y para sentarse con su hijo/a y observar lo que está ocurriendo. Cuando sea la hora de irse, abrácelo/a y béselo/a calmadamente y dígame: "Adiós. Volveré esta tarde."

Por supuesto, es posible que el niño llore, grite, pateo o se vaya a una esquina con el dedo en la boca.

Es posible que le guste el centro, pero quiere que usted se quede con él/ella y necesita hacérselo saber. Aunque sea muy difícil, siga caminando. Recuerde que usted tiene confianza en el maestro. Confíe en su hijo/a también. Generalmente, los niños dejan de llorar en unos pocos minutos. Es posible que usted se sienta mejor si llama al maestro en una hora para saber cómo está su hijo/a.

La hora de ir a buscar a su hijo/a

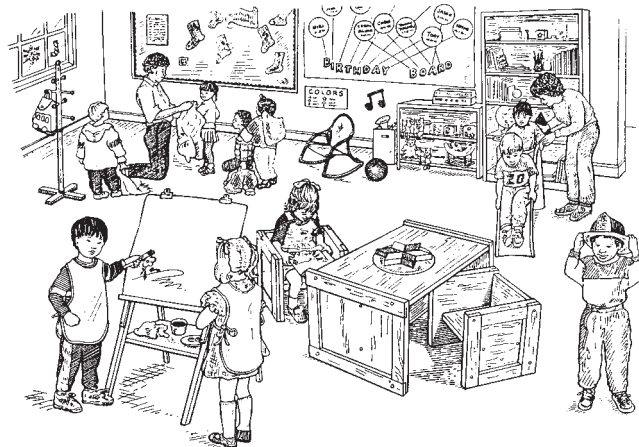
Cuando vaya a buscar a su hijo/a, salúdelo/a con cariño y con palabras que le muestren que usted sabe que la experiencia fue difícil para él/ella. Dígame que usted está orgullosa/o de que pasó su primer día en el centro de cuidado infantil. No se sorprenda si su hijo/a está feliz de verlo/a y al mismo tiempo está enojado/a porque lo/a dejó.

Después de empezar a asistir al centro preescolar, algunos niños cambian sus horas de comer y de dormir. Algunos niños necesitan pasar más tiempo acurrucados en la falda de sus padres o chupándose el dedo. Esta conducta cambiará a medida que el niño se sienta más cómodo en el programa de cuidado infantil.

La mejor ayuda que usted le puede dar a su hijo/a es confiar:

- ♥ en la habilidad del maestro de cuidar y consolar a su hijo/a.
- ♥ en la habilidad de su hijo/a de aprender habilidades nuevas y difíciles.
- ♥ en sí mismo/a y en las decisiones que tomó al escoger el centro preescolar.

Recuerde: Usted le está ayudando a su hijo/a a aprender a adaptarse a los cambios que le den miedo. ¡Todos tenemos que aprender a hacer esto!





El azúcar y la conducta

¿Causa hiperactividad en los niños el azúcar? Hay muchas personas que creen esto, pero más de una docena de investigaciones científicas demuestran que es un mito.

Entonces, ¿por qué los niños parecen hiperactivos después de Halloween o después de una gran fiesta de cumpleaños? Probablemente no tiene nada que ver con el azúcar, pero es posiblemente el resultado de la excitación del día.

Entonces ¿debe usted permitirle a su hijo/a que coma todo lo que quiera de la bolsa de dulces? Por supuesto que no. El azúcar causa caries dentales y proporciona calorías sin valor nutritivo que pueden fácilmente reemplazar los alimentos más nutritivos y causar obesidad. Además, algunos dulces como el chocolate y las bebidas como Coca Cola y Pepsi Cola contienen cafeína y la cafeína es una sustancia estimulante.

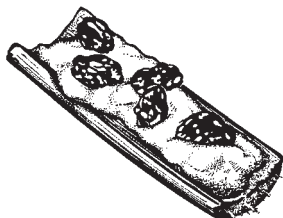
Libros sobre la nutrición

Your Child's Weight: Helping Without Harming (El peso de su hijo(a):Cómo ayudar sin hacer daño), por Ellyn Satter (Madison, WI: Kelcy Press), 2005.

The Moms' Guide to Meal Makeovers (La guía de las mamás para transformar las comidas), por Janice Newell Bissex y Liz Weiss (New York: Broadway Books), 2003.

The Toddler Bistro (El restaurante del niño pequeño), por Christina Schmidt (Bull Publishing), 2009.

Solamente están disponible en inglés.



La nutrición: Las meriendas atractivas

Su hijo/a nació con una predilección por los dulces. Por esta razón, las meriendas como las paletas, las tortas, las galletas y los dulces le gustan tanto. Todos estos alimentos tienen mucha azúcar y son muy dulces. Pero estas meriendas contienen muy poco valor nutritivo. Proporcionan calorías, pero no contienen casi ninguna vitamina ni minerales. Al mismo tiempo, pueden causar problemas dentales.

Hay muchos alimentos nutritivos que tienen un buen sabor natural y que le gustarán a su hijo/a. Estas son algunas sugerencias:

- ♥ **El jugo de fruta.** En vez de las bebidas con sabor a fruta, ofrézcale jugo de fruta 100% puro. Lea cuidadosamente la etiqueta sobre los datos nutritivos. Verifique que diga jugo 100 por ciento puro. Si la etiqueta dice bebida de fruta o "cocktail" o "punch" no es jugo puro 100%. Cuando use jugo de fruta concentrado y congelado añádale un envase más de agua. Si compra jugo en botella o en lata, dilúyalo con agua antes que el niño lo beba. Esto le dará un sabor más suave y su dinero le rendirá más. Tampoco es bueno darles demasiado jugo a los niños. Trate de limitar el jugo a media taza al día.
- ♥ **Paletas de yogur.** Si tiene una licuadora, usted puede hacer paletas de yogur. Escorra el líquido de un paquete de fruta descongelada de 16 onzas. Ponga la fruta en una olla. Añada una cucharada de gelatina sin sabor. Caliente lentamente, revolviendo hasta que la gelatina se disuelva. Ponga esta mezcla en la licuadora con 16 onzas de yogur sin sabor

(2 tazas). Mézclelo todo. Vierta la mezcla en tacitas de papel. Póngales cucharas de plástico para que sirvan de asas. Cúbrelas con papel de aluminio para que las asas se mantengan en su lugar y congele las paletas.

- ♥ **Pizza para la merienda.** Abra un "English muffin" y unte cada mitad con 2 cucharadas de salsa de tomates. Espolvoree con queso rallado con poca grasa y unas verduras picadas. Ponga las mini-pizzas bajo la parrilla del horno o en el horno tostador hasta que se derrita el queso.
- ♥ **Quesadillas.** Las quesadillas son una merienda fácil de preparar que les gusta a los niños. Espolvoree queso rallado con poca grasa sobre la mitad de una tortilla de harina. Doble la otra mitad sobre la mitad con queso. Caliente en una sartén o en el horno a temperatura baja hasta que se derrita el queso. También se puede preparar en el horno de microondas. También se le pueden añadir carne cortada en tiras, verduras picadas o frijoles al queso. Sirva con salsa o salsa de tomates para untar.
- ♥ **"Hormigas en un tronco."** Ponga mantequilla de cacahuete en el centro de un tallo de apio. Ponga algunas pasas cortadas por la mitad encima de la mantequilla de cacahuete. ¡Está listo para comérselo! **Nota:** Esta merienda es mejor para los niños pequeños que tienen todos los dientes y pueden masticar bien.
- ♥ Queso con poca grasa o mantequilla de cacahuete con galletas saladas.
- ♥ Verduras cortadas y aderezo para ensalada con poca grasa tipo "ranch" para untarlas.
- ♥ Fruta cortada y yogur para untar.

El castigo no enseña.

Cuando los niños se portan mal, debemos **parar** su conducta, hacerles saber qué es **lo** que han hecho mal y decirles **por qué** está mal. **Y lo más importante es que les enseñemos la conducta correcta.**

Cuando castigamos a los niños, los hacemos sufrir para que “paguen” por haber hecho algo malo. El castigo generalmente detiene la conducta inapropiada por un tiempo, pero puede causar problemas también. El castigo puede incitar a los niños a resistir o a portarse peor. Es posible que les enseñe a los niños que ellos pueden hacer lo que quieran con tal que estén dispuestos a “pagar el precio” del castigo. Pueden llegar a sentir que son niños malos — que no son amados ni dignos de amor — y es posible que dejen de tratar de complacer a sus padres.

Lo más importante es que el castigo no les ayuda a los niños a aprender lo que deben hacer — solamente lo que no deben hacer. El castigo no guía ni enseña. No desarrolla el sentido de responsabilidad personal.

“Más” sobre los cereales para el desayuno

Algunos cereales para el desayuno contienen mucha azúcar. En algunos casos, una porción de cereal puede contener más azúcar que un donut o tres galletas con pedacitos de chocolate. Ya que el azúcar contribuye a las caries dentales y a la obesidad, los cereales con menos azúcar son alternativas más sanas para sus niños. Si usted teme que su hijo/a no quiera comer un cereal más “sano,” aquí tiene unas noticias alentadoras.

Recientemente, un grupo de investigadores de la Universidad de Yale estudiaron las conductas de desayuno de un grupo de niños. A la mitad de los niños se le dio cereales con poca azúcar (de 1 a 4 gramos de

Es posible que el niño pequeño que ha hecho algo malo no sepa lo que debería haber hecho. Si su hijo/a le arroja un camión de juguete a su hermana porque ella no lo/a deja jugar con su pelota, él/ella necesita aprender **porqué** no debe arrojar los camiones. También debe aprender **cómo arreglárselas** sin la pelota. Lo que se necesita aquí es enseñanza, no castigo.

Por supuesto, usted debe prevenir que el niño arroje los camiones. También necesita decirle con palabras simples por qué no debe arrojar el camión y cómo puede jugar con otros juguetes hasta que sea su turno de jugar con la pelota. Es posible que su hijo/a necesite un “tiempo de descanso” para calmar su ira. Si usted tiene paciencia, el niño aprenderá a cooperar. El castigo por sí solo no le puede enseñar esto.

azúcar por porción) y a la otra mitad se le dio cereales con mucha azúcar (de 11 a 12 gramos por porción). A los niños en ambos grupos se les permitió que pusieran fresas o plátanos en su cereal. Descubrieron que los niños comieron y les gustaron los cereales con poca azúcar. También comieron más fruta con su cereal que los niños a quienes se sirvieron cereales con más azúcar.

Si usted tiene problemas para convencer a su hijo/a de que coma un cereal para el desayuno con menos azúcar, trate de ofrecerle fruta con el cereal. Su hijo/a comerá menos azúcar refinada y consumirá más de la fruta que necesita — un arreglo doblemente bueno.

Intente ver el mundo desde el punto de vista de su hijo/a.

A veces es más fácil comprender y enseñarles a los niños pequeños cuando tratamos de ver el mundo como lo ven ellos. La mayoría de nosotros no recuerda cómo era ser un niño pequeño y por lo tanto, tenemos que usar nuestra imaginación.

Imagínese que Anita corre hacia usted muy contenta a mostrarle cómo ha aprendido a sacarle los brazos a la muñeca. ¿Piensa usted primero en la muñeca sin brazos o ve usted el mundo a través de los ojos de Anita? ¿Puede usted compartir su alegría y mostrarle lo orgulloso/a que se siente de que haya aprendido algo nuevo?

Sam acaba de aprender que puede golpear dos ollas una con la otra y hacer un ruido hermoso y fuerte. ¿Es su primer pensamiento parar ese ruido horrible o mostrarle a su hijo/a el placer que siente por su nuevo descubrimiento? A Anita y a Sam les encanta aprender. Apoye este aprendizaje ahora. Más adelante se puede preocupar de arreglar la muñeca o de acallar los golpes con las ollas a medida que usted le enseña al niño a usar su nueva habilidad en forma más aceptable.

No es siempre fácil dejar a un lado sus propios sentimientos para apreciar los logros de su niño pequeño.

¡Pero inténtelo! Es posible que descubra que la vida se vuelve más divertida para usted y para su hijo/a.



Juegos para crecer

NO PERTENECE

Ayúdele a su hijo/a a aprender sobre las **similitudes** y las **diferencias** y a aumentar su **poder de observación**.

Cómo jugar

Haga cuatro o cinco dibujos o recorte cuatro o cinco formas que sean todas iguales excepto por una. Empiece con dibujos o formas que sean muy diferentes, como por ejemplo, cuatro dibujos de árboles y un dibujo de una casa o cuatro triángulos rojos y un círculo blanco, para que el niño identifique las diferencias.

Más adelante usted puede usar dibujos que no sean tan diferentes: por ejemplo, cuatro perros y un gato o cuatro triángulos rojos y pequeños y un triángulo rojo grande. Pídale al niño que le muestre el dibujo que es diferente a los otros. Tomen turnos.

Ustedes también pueden jugar con objetos reales que se encuentren en la casa y en el patio y que no sean peligrosos, como cuatro tapas de botellas y un guijarro, cuatro cucharas y un tenedor, cuatro flores rojas y una blanca.

EL CAMINO DE SORPRESA

Promueva el **desarrollo físico** de su hijo/a y ayúdele a aprender cómo **seguir un camino**.

Cómo jugar

Este juego se puede jugar dentro o fuera de la casa. Cuando el niño no lo/a vea, haga un camino marcado con tiza, con una cuerda, con una manguera o con un cordel. Sea creativo/a. Haga un camino que vaya en círculos, sobre rocas, que suba las escaleras, que pase debajo de tablas y mesas, por túneles, etc. Deje que el niño siga el camino solo o ustedes pueden tomar turnos siendo el guía.

Cómo verificar el desarrollo del niño

¿Cómo sabemos si nuestros niños pequeños están aprendiendo lo que necesitan saber para ser niños sanos? La **evaluación del desarrollo** verifica cuándo los niños aprenden a caminar, cuándo se alimentan por sí solos, escuchan cuentos, dicen palabras, piden juguetes y obedecen instrucciones.

La evaluación del desarrollo compara a su hijo/a con otros niños de edades similares. Esto ayuda a identificar posibles atrasos. Aunque el desarrollo de los niños generalmente varía, los bebés y los niños pequeños suelen aprender tareas similares a edades similares.

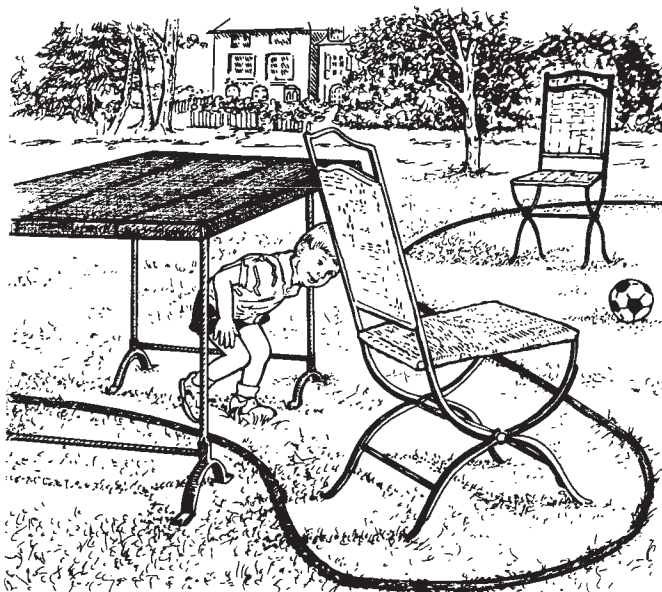
Los médicos y las enfermeras hacen una evaluación inicial como parte del examen y del historial de salud de su hijo/a. Ellos observan al niño pequeño y le hablan. La información que proporcionan los padres es particularmente importante ya que los padres son los que conocen mejor al niño.

Si el doctor identifica un retraso, pídanle más exámenes conducidos por expertos en el crecimiento y en el desarrollo del niño. Si el niño está muy atrasado, es posible que la ayuda especial sea beneficiosa para él/ella.

Marchemos en un desfile

A los niños les encanta la música. ¡Un desfile musical es una manera excelente de quemar energía en la casa! Ésta es la manera de hacerlo:

- ♥ Toque un disco de marchas.
- ♥ Hagan instrumentos con artículos caseros como cucharas, ollas u otras cosas que hagan ruido.
- ♥ Marchen por la casa al ritmo de la música tocando sus instrumentos. Tome en cuenta que esta actividad puede ser ruidosa. No es el mejor juego para jugar antes de acostarse o si su hijo/a es sensible al ruido.



Cómo controlar su vida

A veces, el estrés se debe a la sensación de que usted tiene tantos problemas que ni siquiera puede empezar a resolverlos. Pero si usted se ocupa de un problema a la vez, es posible que pueda empezar a sentir que tiene control sobre su vida.

Estas son algunas técnicas para resolver problemas:

- ♥ **Empiece con un problema que pueda resolver rápidamente.** Un ejemplo sería que usted no tiene suficiente tiempo después del trabajo para recoger a su hijo/a en el centro preescolar y a menudo tiene que pagar una tarifa por llegar tarde.
- ♥ **Piense en todas las maneras en que usted podría resolver el problema.** Por ejemplo, usted podría pedirle a alguien que recoja a su hijo/a a cambio de un servicio que usted pueda ofrecerle o usted podría participar en viajes en un coche compartido con otras familias.
- ♥ **Escoja la solución que sea más práctica y más cómoda para usted.** Es posible que usted pueda pagarle a una niñera por unas pocas horas en los días que son particularmente difíciles. O quizás usted puede cambiar su horario de trabajo.
- ♥ **Decida exactamente lo que hará.** Piense en los pasos que tiene que tomar para ejecutar su plan.

El resolver los problemas uno a la vez puede parecer un proceso lento. Pero cada problema resuelto lo/a ayudará a sentirse más a cargo de su vida.

¿Es su niño muy sensible?

A algunos niños no les molestan los ruidos fuertes ni las etiquetas ásperas de la ropa. Pero un 15 a un 20 por ciento de los niños son muy sensibles a estímulos como sabores, olores, sensaciones táctiles, ruidos, luces, etc.

Los niños sensibles se pueden quejar de ciertos olores o negarse a comer otra marca de mantequilla de cacahuete porque tiene un “sabor diferente.” Las etiquetas de la ropa o los dobleces en los calcetines los pueden volver locos. El ruido, las luces y la muchedumbre en una fiesta de cumpleaños o en el centro comercial pueden abrumarlos fácilmente haciéndolos llorar. ¿Qué puede hacer usted?

- ♥ Primero que nada, comprenda que su hijo/a no está tratando de darle problemas. En realidad es más sensible.
- ♥ Aprenda a reconocer cuando hay demasiada estimulación para su hijo/a.
- ♥ Busque maneras de reducir la estimulación. Por ejemplo, váyase del centro comercial si hay mucha gente o deje que el niño escoja la ropa que él/ella encuentra más cómoda.
- ♥ Enséñele a su hijo/a a reconocer cuando se siente abrumado/a.
- ♥ Ayúdele a buscar maneras de reducir la estimulación para que sienta que tiene más control. Por ejemplo, cuando haya demasiado ruido el niño podría irse a un lugar donde haya silencio.

Disfrute de los aspectos positivos de la sensibilidad de su hijo/a. Es posible que note detalles, como la forma de las nubes o el aroma de las flores ¡que enriquecerán sus vidas!

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, sicóloga 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.

