



El Segundo y Tercer Año del Niño

MESES 33-34

Queridos padres: Este es el tiempo para crear recuerdos

A los niños les encanta saber cómo eran en su infancia. Esto los/as ayuda a sentirse importantes y únicos. Usted puede hacer algo hermoso para su hijo/a y para usted mismo/a coleccionando y organizando los recuerdos de estos primeros años.

Usted puede usar fotografías, tarjetas de cumpleaños, certificados y otras cosas para empezar a crear un libro o una caja de recuerdos. Añada dibujos hechos por el niño, un pedazo de su frazada favorita, un dibujo del contorno de su mano o de su pie, las tarjetas que recibió para las fiestas, los periódicos publicados en las fechas de sus cumpleaños, notas de sus parientes favoritos — y cualquier otra cosa que usted crea que le gustaría guardar al niño. Añada sus propios recuerdos especiales.

Hágale saber a su hijo/a que éste es un libro especial que usted quiere guardar para ambos. Deje que lo mire solamente con usted para que no se ensucie ni se rompa.

Estos años pasarán tan rápidamente. Un libro de recuerdos los ayudará a usted y a su hijo/a a disfrutar recordando estos años especiales.

Cómo ser estricto/a y bondadoso/a al mismo tiempo

Muchos padres tienen miedo de ser estrictos con sus hijos. Se preocupan de que, si son estrictos, sus hijos los amarán menos y se sentirán menos amados por sus padres. Esto simplemente no es verdad.

Los niños necesitan aprender que aunque sus derechos son importantes, no son más importantes que los derechos de otras personas. Su niño pequeño debe aprender esto ahora. De lo contrario, se convertirá en un niño que en realidad será menos amado.

La buena disciplina es justa, sensible, consistente y es guiada por el amor de los padres y por su deseo de ayudarle al niño a crecer. Su hijo/a comprenderá los límites que usted ha establecido para su propia seguridad — como por ejemplo, no jugar con cuchillos. Él/ella también podrá comprender y aceptar los límites que le impiden que moleste a otras personas o que rompa objetos.

Cómo ayudarle a su hijo/a a reducir el estrés

A medida que su hijo/a crece, se enfrentará con más y más situaciones que le causen estrés. No es demasiado pronto para ayudarle a aprender a reconocer y a manejar el estrés.

Muéstrele a su hijo/a cómo relajarse sentándose en silencio y poniéndole atención a su respiración. A la mayoría de los niños les gusta usar su imaginación. Ayúdele a su niño pequeño a pensar en algo tranquilo y placentero — la lluvia suave, un gatito dormido, una pradera silenciosa — cuando se sienta tenso/a. Ayúdele a imaginar un lugar que le guste mucho — un parque, una playa, una laguna con peces — y dígame que piense en ese lugar. Sugíerale a él/ella que vaya a ese lugar en su imaginación cuando esté agitado/a.

Al enseñarle a su hijo/a a relajarse, usted le dará una habilidad que le ayudará por toda su vida. Ponga a prueba estas ideas usted también. Son buenas para todos.



¿Por qué tartamudea mi hija?

- P.** Mi hija tiene 33 meses y ahora usa muchas palabras. Pero he notado que cuando está tensa, ella tartamudea. ¿Qué puedo hacer?
- R.** Como todos los niños pequeños de esa edad, su hija está aprendiendo el lenguaje rápidamente. Ella está aprendiendo de diez a quince palabras a la semana. Pero es posible que no esté aprendiendo las palabras con la velocidad con que quiere usarlas.

Su hija quiere que otras personas la comprendan, pero a veces, simplemente no sabe todas las palabras que necesita. Esto puede hacerla tartamudear, especialmente cuando está agitada o entusiasmada o cuando alguien trata de apurarla.

Lo mejor que puede hacer usted para ayudar a su hija a dejar de tartamudear es tener paciencia y actuar con calma cuando está con ella. No apure su lenguaje ni critique su tartamudeo. No es fácil aprender a hablar. Si ella sigue tartamudeando a pesar de su paciencia y de su ayuda, hable con el médico de la niña.



Juegos para crecer

¿DÓNDE ESTÁ?

Ayúdele a su hijo/a a aprender las **palabras para las posiciones**, como por ejemplo, en, debajo, encima, junto a y detrás.

Cómo jugar

Pídale a su hijo/a que mueva un objeto a un lugar diferente. Por ejemplo, usando una pelota y un canasto, pídale que ponga la pelota **en** el canasto, **detrás** del canasto, **debajo** o **encima** del canasto. Usted puede pedirle que se ponga el sombrero en la cabeza, junto a su cabeza, debajo del pie, detrás de su espalda y en otros lugares.

¿QUÉ DESAPARECIÓ?

Ayúdele a su hijo/a a ponerles atención a los **detalles** y a la **memoria**.

Cómo jugar

Ponga varias cosas diferentes en la mesa o en el suelo. Pídale al niño que cierre los ojos, mientras usted quita una cosa.

Luego, pídale que abra los ojos y adivine cuál falta.

Al principio, ustedes pueden jugar este juego usando solamente dos objetos. Luego, para hacer más difícil el juego, ustedes pueden usar más cosas. Deje que el niño tome su turno quitando cosas para que usted adivine cuál falta.

Recuerde: Jueguen este o cualquier otro juego solamente mientras ambos se diviertan jugándolo.

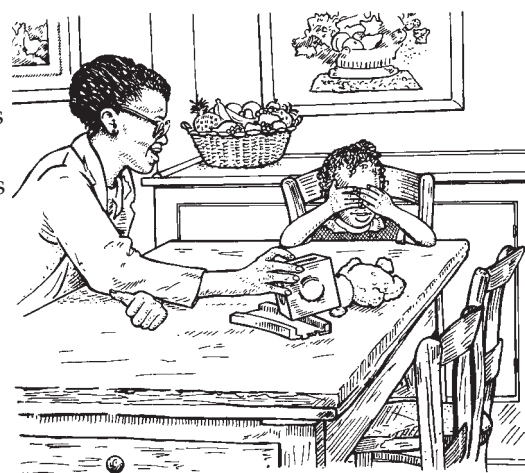
HAGAMOS PARES DE COSAS

Ayúdele a su hijo/a a aprender cómo los objetos pueden ser **similares** o **diferentes**.

Cómo jugar

Junte pares de cosas que sean iguales, como dos cucharas, dos barras de jabón, dos platos o dos cepillos de dientes. Mézclelos. Tome un objeto y pídale al niño que encuentre otro igual al que usted le muestra. Usted también puede tomar su turno para adivinar.

Para que el juego sea más difícil, use un grupo de pares de ilustraciones, de números, de letras o de naipes — cosas que son más semejantes que exactamente iguales. Pídale al niño que encuentre el objeto que es igual al que usted le está mostrando. Como siempre, tomen turnos para adivinar y paren antes de que el niño pierda interés en el juego.



La nutrición: Algunos niños pequeños no reciben suficiente hierro.

El hierro es una sustancia nutritiva muy importante para desarrollar los glóbulos rojos y para la energía. Algunos investigadores piensan que los niños que no consumen suficiente hierro en los alimentos que comen tienen dificultad con el aprendizaje. Hierro puede venir de alimentos animales (carne, pescado, ave) y de algunos alimentos vegetales (espinaca, frijoles secos y arvejas). La vitamina C le ayuda al cuerpo a usar el hierro, especialmente el hierro que contienen los alimentos que provienen de plantas. Por lo tanto sirva alimentos ricos en hierro junto con el jugo de naranjas, los tomates u otras frutas que contengan mucha vitamina C como las frutas cítricas, los pimientos y el brécol.

Los alimentos con hierro

- ♥ Las carnes, como la carne de res, de cerdo y el pollo
- ♥ El pescado
- ♥ Los frijoles, como por ejemplo, las judías, las alubias pintas (pinto beans), los frijoles “great northern,” los frijoles carita (black-eyed peas), las judías blancas (navy beans), los frijoles pequeños blancos y las habas
- ♥ Las lentejas y las arvejas
- ♥ La fruta seca, como las pasas, los damascos y las ciruelas — cortadas en pedazos pequeños para prevenir la asfixia.
- ♥ Los macarrones, los fideos y el arroz enriquecidos
- ♥ Los granos y los cereales integrales o fortificados
- ♥ El brécol y otras verduras de color verde oscuro, como los verdes del collard
- ♥ Los huevos

Lea las etiquetas sobre la nutrición de los alimentos.

En su infancia, su hijo/a probablemente comió cereal infantil fortificado con hierro. Ahora probablemente come cereal para adultos. Para saber si un cereal contiene bastante hierro, lea la etiqueta de nutrición en el lado de la caja. Se dan las cantidades de hierro como porcentajes de la cantidad total que una persona debe ingerir al día. Esto se llama el Valor Diario.

Esoja cereales que contengan por lo menos un 20 por ciento del Valor Diario que se recomienda para el hierro. Lleve a su hijo/a al médico, al especialista materno-infantil de la tribu o a una clínica para que lo examinen con regularidad y para saber si está recibiendo todo el hierro que necesita.

Esto es importante: A menos que el médico lo recomiende, no le dé a su hijo/a una vitamina con suplemento de hierro. Guarde las vitaminas con hierro para adultos **fuera del alcance** de los niños; pueden causar envenenamiento posiblemente fatal si las comen los niños pequeños.

El examen de la vista

El examen de la vista debe ser parte del examen de salud que reciben todos los niños con regularidad. El examen de la vista verifica la habilidad de cada ojo de ver claramente. Cuando el niño tiene menos de tres años, el doctor examina la visión de su niño para asegurarse de que él/ella puede seguir un objeto que se mueve aproximadamente de 12 a 15 pulgadas de su cara a unas pocas pulgadas de su nariz. Los ojos se examinan juntos y uno a la vez, cubriendo un ojo y observando cómo el otro ojo sigue el dedo del examinador.

A los tres años de edad, la mayoría de los niños pueden aprender a tomar un examen formal de la visión. El examen más común se llama el examen Snellen. Este examen usa un cuadro de pared que empieza con una letra E grande. Algunos cuadros de pared tienen ilustraciones de cosas que los niños conocen. El niño se cubre un ojo y después el otro y dice en qué dirección está la E o nombra lo que puede ver.

Algunos niños pequeños tienen un “ojo vago” (ambliopía). Este problema puede causar pérdida permanente de la vista en el ojo vago, a menos que el problema sea identificado a temprana edad para que el niño reciba el tratamiento necesario.

Comuníquese con su pediatra u oftalmólogo inmediatamente si nota: que los ojos de su hijo/a no parecen estar derechos, el niño parece no notar objetos, una pupila es de color diferente, un párpado o párpados caídos u ojo(s) saltones, movimiento de los ojos, se frota demasiado los ojos o bizquea o cualquier cambio en la apariencia usual de los ojos de su hijo/a.

Lo padres no siempre notan los problemas de visión en sus hijos. Los niños no saben que sus ojos no están funcionando bien y por lo tanto no se lo dicen. La visión normal de su hijo/a es esencial para el aprendizaje.



Guía para los alimentos diarios

Use esta guía alimenticia para planificar comidas y meriendas nutritivamente equilibradas para su hijo/a.

Los cereales (3-5 onzas al día)

El equivalente a una onza=

- ♥ 1 rebanada de pan integral
- ♥ ½ taza de arroz cocido, pasta o cereal integral
- ♥ 1 taza de cereal frío
- ♥ 1 tortilla (de 6 pulgadas)

Las verduras (de 1 taza a una taza y media)

El equivalente a una taza=

- ♥ 1 taza de verduras crudas o cocidas
- ♥ 1 taza de jugo de verduras
- ♥ 2 tazas de hojas verdes para ensalada

La fruta (de una a una taza y media)

El equivalente a una taza=

- ♥ 1 taza de fruta cruda o cocida
- ♥ ½ taza de jugo de fruta más media taza de fruta cortada (no más de media taza de jugo al día)

La leche (2 tazas)

El equivalente de una taza=

- ♥ 1 taza de leche con poca grasa o descremada
- ♥ 1 taza de yogur
- ♥ 1½ onzas de queso natural
- ♥ 2 onzas de queso procesado

La carne y los frijoles (2-4 onzas)

- ♥ 1 onza de carne, pollo o pescado sin grasa
- ♥ 1 huevo
- ♥ ¼ de taza de frijoles o tofú
- ♥ cucharada de mantequilla de cacahuate*

***Esto es importante:** No le dé nueces enteras ni cacahuates a los niños muy pequeños (de menos de 3 años). Para reducir el riesgo de asfixia, unte el pan o las galletas saladas con una capa delgada de mantequilla de cacahuate. Alimente a los niños solamente cuando estén sentados. Visite www.mypyramid.gov/preschoolers.html para aprender maneras de enseñarle a su hijo/a acerca de la buena nutrición.

¿Es normal la agresión en los niños?

Sí y no. La mayoría de los niños pequeños empiezan a defenderse cuando otro niño trata de quitarles su juguete. Esto es normal y es una señal de crecimiento positivo.

Entre los dos y medio y los cuatro años de edad, los niños que actúan agresivamente con más frecuencia también tienen la tendencia a ser los más amistosos y cooperadores. Estos niños saben cómo jugar bien con otros niños aunque es posible que a veces peleen.

Sin embargo, a los 5 años de edad las cosas cambian. Los niños más agresivos son los que no tienen muchas habilidades sociales. Se pueden convertir en marginados sociales. Las investigaciones revelan que la agresión y el crimen durante la adolescencia y en la vida adulta a menudo son precedidos por la agresión durante los años escolares.

Entonces, ¿qué es lo que cambia entre las edades de tres y cinco años? **Los niños con mejores habilidades sociales aprenden a obtener lo que quieren sin pelear.** Aprenden a usar palabras para decir “Estoy enfadado” y “¡No hagas eso!” Aprenden a compartir, a tomar turnos y a resolver sus propios problemas. Los niños que no aprenden estas destrezas dependen más y más de la agresión para conseguir lo que quieren.

Los niños aprenden estas destrezas de sus padres y de los maestros del programa preescolar. Usted puede ayudarlo a su hijo/a a aprender maneras de defenderse sin usar la agresión física. Dígale: “No le pegues a nadie. Usa palabras. Dile a Derrick que no te gusta cuando él toma tu triciclo.” Pregúntele a los niños: “¿Cómo pueden ustedes compartir el triciclo?” Muéstrelas una manera de hacerlo, si necesitan ayuda.

Esta es una edad clave para empezar a enseñarles a los niños cómo llevarse bien con otras personas.

Algunos niños son menos firmes.

Muchos niños pequeños son difíciles de criar, pero otros aprenden fácilmente. Los niños que son muy adaptables, menos activos y menos apasionados son generalmente más fáciles de criar. Estos niños “se dejan llevar,” adaptándose fácilmente a los cambios — como los cambios de rutinas, una niñera nueva o el comienzo del programa preescolar. Casi nunca tienen pataletas y son generalmente cooperadores.

Aunque es fácil criar a este tipo de niños pequeños, ellos tienen la tendencia a ser menos firmes con los otros niños de su edad. Por ejemplo, si otro niño le quita su juguete, es muy probable que el niño con este tipo de temperamento simplemente busque otra cosa que hacer. O es posible que se conforme con hacer lo que quieren hacer los niños más firmes. ¿Qué puede hacer usted para ayudarlo a su hijo/a?

En la casa, empiece a preguntarle al niño cuáles son sus preferencias, para que aprenda a expresar sus propias necesidades y deseos. Acceda a sus pedidos cuando pueda. No lo presione a ser más firme, sino que enséñele las destrezas que necesita para obtener lo que necesita. Por ejemplo, muéstrelas cómo usar palabras para pedir lo que quiere. Promueva actividades basadas en los intereses del niño para que no acepte pasivamente lo que desean los otros niños.

Los niños aprenden desde muy jóvenes a resolver problemas

Una de las destrezas más valiosas que puede tener un adulto es la habilidad de **resolver problemas**. A través de nuestra educación y de nuestra experiencia, hemos aprendido a decidir cuál es la acción más eficaz cuando enfrentamos un problema. También hemos aprendido a evitar los problemas o sabemos cómo arreglar algo que necesita reparación. Ciertas personas tienen una mayor habilidad para resolver los problemas de la vida.

En esta etapa, los niños muy pequeños están aprendiendo cómo resolver los problemas. El éxito que tengan en este aprendizaje depende en gran parte de la ayuda que reciben durante la niñez.

Todos los días, los niños pequeños se enfrentan con problemas y tienen la oportunidad de practicar cómo resolverlos. Por ejemplo, ¿Qué pasa si Juanito y Josefina están construyendo casas con bloques, pero ninguno de los dos tiene suficientes bloques para terminar una casa? Papá podría decirles cómo resolver este problema. Pero es mucho mejor que les ayude a aprender a pensar y a resolver el problema por sí mismos.

Para esto, papá puede decir lo que ve: "Veo a dos niños que quieren terminar sus casas, pero ninguno de los dos tiene suficientes bloques." Luego puede pedirles ideas sobre cómo podrían los niños resolver el problema.

Los niños aprenden que el papá espera que ellos sean capaces de resolver problemas. Al mismo tiempo, papá les proporciona la oportunidad para practicar cómo resolver problemas. Al principio, es posible que él tenga que sugerirles algunas ideas. Más adelante, los niños serán más capaces de resolver los problemas por sí solos.

Juguetes hechos en casa que enseñan

LA CAJA DE DISFRACES

Esta caja de cosas para disfrazarse le ayudará a su niño pequeño a desarrollar su **imaginación**, su **creatividad** y su **juego imaginativo**.

Los materiales

- ♥ Una caja grande de cartón
- ♥ Ropa que ya no usan, sombreros, bufandas, chales y otros artículos.

Cómo jugar

Su hijo/a sabrá qué hacer con esta caja de disfraces; ¡tiene mucha imaginación! Ayúdele a imaginar dándole ideas sobre las personas que a él/ella le gustaría representar. Sugíerale que se imagine que es uno de los personajes en los cuentos que han leído. Es posible que le pida a usted que adivine a quién representa el disfraz que se ha puesto. A veces, le gustará que usted se vista y que imagine con él/ella.



¡Mírenme!

Su hijo/a todavía está desarrollando sus propias ideas sobre quién es. Dele la oportunidad de verse y de hablar sobre sí mismo/a en esta actividad.

Los únicos materiales que necesita son una hoja de papel del tamaño del niño y un lápiz de cera o un marcador. Usted puede cortar y abrir varias bolsas del supermercado y unir las con cinta adhesiva. O puede comprar un rollo de papel en la tienda de artículos para oficina o en la tienda de descuentos.

Ponga el papel en el suelo y pídale a su hijo/a que se acueste sobre él. Use un lápiz de cera o un marcador para dibujar una línea alrededor de su cuerpo, de la cabeza a los pies. Dibuje entre los dedos y alrededor de las orejas. ¡Incluya todos los detalles que pueda! Cuando termine de dibujar el cuerpo de su hijo/a, ustedes lo pueden colorear.

Digan los nombres de las partes del cuerpo y de la ropa a medida que las colorean. Deje que su hijo/a se mire en el espejo para que pueda dibujar sus ojos, su nariz y su boca. ¡No tema usar su imaginación! ¡El pelo puede ser verde!

Cuando terminen el dibujo del

niño, cuélguelo en un lugar en que todos puedan admirarlo. Ustedes pueden repetir esta actividad en unos meses o para cada cumpleaños para que vean los cambios y hablen de ellos: "Mira cómo has crecido," o "Tu pelo está más largo" o "En este dibujo llevabas un vestido."



Cómo cocinar con la imaginación

A los niños pequeños les encanta imaginar que están haciendo lo que ven hacer a los adultos. Hágle a su hijo/a una estufa (cocina) de juguete, dibujando quemadores (mecheros) sobre una caja grande de cartón. Le gustará mucho jugar a cocinar si usted juega con él/ella. El niño recibirá sus pedidos de comida, los preparará y se los servirá con la esperanza de que a usted le gusten.

Un niño de casi 3 años también puede ayudar con la verdadera preparación de los alimentos. Permita que su hijo/a añada los pedacitos de chocolate o la harina cuando haga galletas o déjelo/a que revuelva cuando usted prepara la mezcla para panqueques o los huevos revueltos. Probablemente no se interese en ayudar por mucho tiempo. Pero cocinar es una manera eficaz de aprender cómo se ven los ingredientes, cómo huelen y cómo se pueden mezclar.

Recuerde: Lávense siempre las manos antes y después de cocinar.

El armario mágico

El **armario mágico** — o la caja o el canasto mágico — puede ser un lugar lleno de sorpresas felices para su hijo/a. Este es el lugar en que los juguetes van a descansar silenciosamente. Usted puede alternar los juguetes de su hijo/a usando el armario mágico. Usted puede sacar un objeto a la vez cuando el niño esté enfermo, aburrido en un día lluvioso o cuando ustedes dos necesiten algo que hacer especial.

A los niños les gusta volver a descubrir sus juguetes antiguos. También se pueden guardar unos pocos juguetes nuevos en este armario. Las sorpresas son una diversión para todos. Usted disfrutará al ver a su niño jugando con sus descubrimientos del armario mágico.

Una fiesta de cumpleaños para el niño de 3 años

Su hijo/a ha llegado a una edad en que le gusta que sus amigos vengan de visita. ¿Se necesita una fiesta muy elaborada para un niño de 3 años?

La regla básica para una fiesta de cumpleaños infantil es **la simpleza**. Los niños de esta edad se pueden excitar demasiado en sus propias fiestas.

Algunas personas sugieren que se invite el mismo número de niños que los años que tiene su hijo/a. Otros padres combinan una fiesta infantil con una fiesta familiar. Si usted hace esto, pídale a los adultos que ayuden. ¡Deles tareas como ayudar con el proyecto de pegar lentillas de colores (glitter)! Es difícil vigilar a los niños pequeños cuando usted está hablando con otros adultos.

Planifique una fiesta con un tema

La planificación de una fiesta es más fácil si usted tiene un tema. Hable con su hijo/a y déjelo/a que escoja un tema y que decida qué juegos van a jugar.

Estas son algunas ideas para temas que se pueden usar en la fiesta de un niño de 3 años:

- ♥ El alfabeto — o la primera letra del nombre de su hijo/a
- ♥ El picnic de los ositos
- ♥ El circo
- ♥ Los arcoíris
- ♥ Un libro infantil favorito
- ♥ El parque de animales salvajes
- ♥ Los disfraces

Planifique invitaciones y juegos con el tema que ustedes han escogido — como por ejemplo, “Ponerle la nariz al osito de peluche” o “¿Cuántos triángulos (o arcoíris o cebras) pueden encontrar?” Escoja juegos en

que todos puedan ganar. No necesita darles premios a los niños de 3 años.

Piense en suficientes juegos, canciones, cuentos o proyectos de arte fáciles para una hora o una hora y media más otra media hora para la comida y los regalos. Asegúrese de que todas las actividades se puedan supervisar fácilmente. Prepare alimentos simples que les gusten a los niños. Trate de incluir algunas alternativas nutritivas y también algo especial como una torta.

Alternen los juegos tranquilos con los juegos activos como la búsqueda de dulces, el perseguir globos o lanzar bolsitas de frijoles. **Esto es importante: Ponga en la basura inmediatamente los pedazos de globos que se rompan.** Los globos presentan un riesgo serio de asfixia.

Planifique una actividad tranquila como hacer figuras con arcilla para modelar o un juego de adivinanzas inmediatamente antes de comer. De esta manera, lo niños no estarán sobreexcitados cuando coman. ¡Acuérdense de tomar fotografías!

Regalitos para los niños invitados

Los niños pequeños no siempre comprenden que los regalos son para el niño que cumple años. Usted puede darle a cada niño un regalito envuelto económico o puede darles bolsas de dulces cuando su hijo/a abra sus regalos.

Finalmente, algunos niños se sienten abrumados con la fiesta. ¡La mayoría de los niños se sobreexcitan un poco en su fiesta de cumpleaños! Trate de mantener su sentido del humor si su hijo/a se pone a llorar o se esconde en un armario. Recuerde: La fiesta es para el niño. Trate de ayudarlo/a a divertirse durante su fiesta.

¿Demasiadas actividades?

Ahora que su hijo/a se está acercando a su tercer cumpleaños, es posible que usted esté pensando en inscribirlo/a en actividades como lecciones de baile o de idiomas. Posiblemente usted haya oído a otros padres hablando de las actividades de sus niños y usted no quiere que su hijo/a se quede atrás.

El investigador sobre la familia, William Doherty, ha expresado su preocupación de que los niños de hoy tienen un horario demasiado ocupado. Las investigaciones revelan que ha habido una gran disminución en la cantidad de tiempo libre que tienen los niños entre las edades de 3 y 12 años. El tiempo libre para jugar es una oportunidad importante para el aprendizaje de los niños.

Con el apuro por llevar a los niños de una actividad a otra, los miembros de la familia terminan por pasar menos tiempo hablando juntos y comiendo juntos. Estas dos experiencias son importantes para el desarrollo sano de los niños.

Los encuestas nacionales muestran que los niños desean pasar más tiempo con sus familias. ¿Quiere decir esto que usted no debe inscribir a su hijo/a en ninguna clase? No, pero mantenga un horario razonable. Si usted pasa la mayor parte de su tiempo en el automóvil manejando de una actividad a otra, esto es demasiado. Recuerde, ¡el tiempo que su hijo/a pasa con usted es lo más importante!

Si su depresión no parece acabar nunca...

El sentirse deprimido/a de vez en cuando es normal, especialmente para los padres de niños pequeños. Todos tenemos días en que experimentamos algunos de estos sentimientos:

- ♥ Nos sentimos tristes o vacíos
- ♥ Lloramos fácilmente sin razón aparente
- ♥ No sentimos interés en las cosas que nos gustaban
- ♥ Nos sentimos sin valor o culpables
- ♥ Nos movemos muy lentamente o no podemos sentarnos tranquilos
- ♥ Estamos cansados todo el tiempo

A veces tenemos dificultad para pensar o para tomar las decisiones diarias. A veces no dormimos bien. En la mayor parte de los casos, estos sentimientos desaparecen en unos días y empezamos a sentirnos mejor. Si los síntomas continúan indefinidamente, pueden ser una señal de depresión.

La depresión es una enfermedad médica que afecta a muchas personas. No es causada por debilidad personal ni por falta de fortaleza. Parece que existe en algunas familias más que en otras. El recibir un tratamiento temprano puede ayudar a evitar que la depresión empeore y también puede prevenir que la depresión ocurra otra vez en el futuro. Si usted ha tenido estos sentimientos o síntomas todos los días por 2 o más semanas, asegúrese de hablar con su médico. Esta enfermedad se puede tratar.

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.

