El Segundo y Tercer Año del Niño

MESES
25-26

Estimados padres: Los dos años son extraordinarios y…

A los dos años, el niño es extraordinario, frágil, agotador — y muy, muy estimulante. El niño ha logrado mucho en sus dos cortos años, y también usted.

Con su hijo de dos años, usted necesitará este año:

- **Paciencia** para enfrentar los cambios de carácter de su hijo — a veces muy cooperador y otras totalmente irracional.
- **Estado de alerta** para observar que el ambiente donde vive el niño sea seguro.
- Consistencia para aplicar las reglas en forma amable pero firme de modo que el niño aprenda a ser responsable y a tener control de si mismo.
- **Sentido del humor** para reírse con el niño y también reírse de sus propias reacciones.
- **Entusiasmo** para disfrutar y celebrar los muchos éxitos logrados por el niño durante el año.

Prevenga los cortes y los rasguños.

Los niños pequeños se cortan y rasguñan a menudo. Estas lesiones ocurren cuando la niña se cae, tropieza contra las cosas o pisa objetos filudos. Este es el momento de revisar nuevamente el lugar donde juega la niña.

Algunos consejos para que el juego sea seguro:

- E**vite que la niña juegue** cerca de muebles con bordes filudos.
- **Evite los lugares de juego** donde la niña pueda trepar a lugares altos.
- **Cierre con candado** las habitaciones inseguras, el garaje, sótano y patio.
- **Ponga zapatos y pantalones largos** a la niña cuando corre afuera.
- **Supervise con atención** a la niña cuando juega en lugares donde hay equipo de entretenimiento y gimnasia.

Los padres exitosos

Sabemos que lo que hacen los padres con sus hijos y para sus hijos moldea y forma su desarrollo. La Dra. Alice Sterling Honig revisó estudios sobre crianza y desarrollo infantil para estudiar cómo los padres de niños pequeños competentes se comportan con sus hijos.

Los niños **más hábiles y competentes** son aquellos cuyos padres:

- Organizan cuidadosamente las rutinas de los niños.
- Estimulan a sus hijos a ayudar en los quehaceres domésticos.
- Permiten que sus hijos desordenen y se mojen cuando lavan platos.
- Leen cuentos todos los días a sus hijos.
- Limitan y supervisan estrictamente el tiempo que los niños miran la televisión.
- Cuidan de cerca a sus hijos para mantenerlos seguros y que tengan actividades de acuerdo a su nivel de desarrollo.
- Tienen reglas domésticas firmes y consistentes y explican en forma clara a los niños las reglas.
- Se consideran maestros de sus hijos y participan en forma activa en la enseñanza.
- Juegan a menudo con sus hijos, incluyendo juegos de imitación.

La diferencia entre lo correcto y lo incorrecto.

En el segundo año de vida, los niños comienzan a:

1. **Entender algunas reglas y normas** del ambiente social — lo que la gente llama comportamiento "correcto".
2. **Aprender que las otras personas también tienen sentimientos.** Se ha visto que niños de dos años consuelan a otros niños que están tristes.

Cómo enseñar a un niño lo que es correcto o incorrecto:

❤ **Advierta, estimule y favorezca...**

- la preocupación natural del niño por una persona afligida, y
- el entendimiento de las reglas sociales.

❤ **Establezca normas adecuadas de comportamiento.** Explique al niño cómo quiere usted que se comporte — sin muchas restricciones, sin mucha libertad.

❤ **Explique al niño...**

- cómo sus acciones afectan los sentimientos de otras personas; por ejemplo: "Cuando le tiras el pelo a tu amigo, le duele. Por eso el niño llora".
- cómo ayudan sus buenas acciones; por ejemplo: "Cuando le tomas la mano, tiene menos miedo. Eso le ayuda".

Preocúpese de su persona:

Cuando usted está convertida en un atado de nervios

Las tensiones causan malestar al cuerpo. Con el tiempo, la tensión puede causar daño físico. Primero, duele la cabeza, los músculos se tensan, hay dolor de espalda y se endurece el cuello. A veces, la tensión dificulta la respiración y por lo tanto, no obtenemos suficiente oxígeno.

Algunos ejercicios que puede hacer en cualquier momento para aliviar los efectos físicos de la tensión:

❤ **Respire profundo** y se sentirá mejor, tendrá la sensación de "descanso" que le ayuda a manejar lo que está causándole tensión. Cierre los ojos y siéntese con la espalda recta. Inspire el aire lento y profundo. Cuente en silencio hasta dos — sostenga el aire contando hasta dos y exhale el aire lentamente. Repita esto lentamente, respirando profundamente por cinco a diez minutos, si puede. Para aumentar su placer, imagínese unas "vacaciones mentales" a un lugar favorito. Cuando termine, ya se sentirá más relajada.

❤ **Ejercicio con los hombros** — Trate de levantar los hombros hasta sus orejas. Mantenga esa posición por unos segundos y después bájelos. Repita unas cuantas veces.

❤ **Círculos con los hombros** — Rote los hombros hacia adelante y hacia atrás, uno primero que el otro y después los dos juntos.

❤ **Gire la cabeza** — Relaje los hombros. Lentamente gire la cabeza hacia la derecha mirando sobre su hombro derecho. Sostenga por unos segundos. Después, lentamente gire la cabeza hacia la izquierda, mirando sobre su hombro izquierdo. Sostenga por unos segundos. Repita unas cuantas veces.

Si tiene los músculos adoloridos, pero no tiene tiempo de ir a nadar o a caminar, trate estos ejercicios en cualquier lugar donde usted se encuentre. No se olvide de **respirar profundo** cuando hace los ejercicios.

A veces, el cambio tarda

¿Le parece a veces que su hijo está cambiando demasiado rápido, mientras que otras veces aprende las cosas importantes taaaaan lentamente? Aunque usted no lo crea, su hijo quiere aprender y está tratando de la mejor manera. Algunas cosas son simplemente demasiado difíciles.

Usted puede ayudar teniendo paciencia y calma y estimulando hasta los pequeños logros. De ese modo, el niño no se frustrará ni tendrá problema en aprender.

Si el pequeño cochinito come dos cucharadas de salsa de manzana sin botar mucho, muestre su agrado. Si juega con otro niño sólo cinco minutos sin pelear, dígale que está jugando muy bien con su amiguito.

Déjele saber que usted está contenta con lo que él hace. No critique lo que él no puede hacer. Aprenderá más rápido con estímulo y ambos se sentirán mejor.

"La ayuda" desarrolla el amor propio.

Todos queremos que nuestros hijos crezcan sintiendo que son capaces y cariñosos. Una de las habilidades más importantes y delicadas que deben aprender los padres es enseñar a sus hijos la manera de controlar el mal comportamiento y ayudar a sus hijos a que se sientan bien de si mismos.

Esto es muy difícil cuando usted está enojada o molesta porque su hijo está causando un problema. Se necesita práctica — y mucha paciencia en esos momentos — **no hay que** acusar o criticar. Si el niño recibe sólo críticas, termina sintiéndose un caso perdido y deja de cooperar.

Cuando su hijo se porta mal, necesita "**ayuda**" y no "críticas". Con su "ayuda" siente que usted lo quiere y aprecia y le transmite el mensaje de que usted sabe que él puede aprender a hacer mejor las cosas. "Las críticas", actúan de manera contraria.

Escuche sus reacciones. Substituya "las críticas" por "la ayuda".

Evite estas "críticas" destructivas:

- ❤ Yo sabía que eso iba a pasar si te dejaba hacerlo solo.
- ❤ ¡Parece que tú no puedes hacer nada bien!
- ❤ Eres insoportable.
- ❤ ¿Es que no vas a aprender nunca?
- ❤ ¿Por qué siempre tienes que dejar caer las cosas?
- ❤ Nunca recoges tu ropa.
- ❤ ¿No ves que eso es peligroso?

Mejor responda con este tipo de "ayuda":

- ❤ Aquí hay una esponja. Yo te ayudaré a limpiar.
- ❤ Eso es muy difícil de hacer. Yo lo haré por ti.
- ❤ Estoy orgullosa por tu esfuerzo. Tómalo con las dos manos la próxima vez y no se caerá.
- ❤ A veces es difícil esperar. Pintemos hasta que sea la hora de comer.
- ❤ La próxima vez recuerda sostener el vaso bien firme. Ahora, cambiemos tu ropa.
- ❤ Yo sostengo la canasta y tú pones la ropa sucia adentro.
- ❤ Eso es algo muy peligroso. Te puedes caer. Déjame tomar tu mano.

Reconocimientos

Autores: Jill Steinberg, especialista asociada, Universidad de Wisconsin-Extensión; David Riley, profesor de Estudios de Niños y la Familia, Escuela de Ecología Humana, UW-Madison y UW-Extensión; Susan Nitzke, profesora, Ciencias de la Nutrición, UW-Madison y UW-Extensión; y Dorian Schatell, escritor técnico, Madison.

Producido por Publicaciones de Extensión Cooperativa de UW-Extensión: Jody Myer-Lynch y Susan Anderson, diseñadoras; Rhonda Lee, redactora. Ilustraciones de Nancy Lynch. Traducido por Olga Tedias-Montero.

Algunos artículos fueron adaptados con permiso de: Cudaback, Dorothea, *Parent Express* (Oakland, California: Extensión Cooperativa de la Universidad de California), 1988.

Comité Asesor: Mary Bradley, especialista materno-infantil, Oficina de Salud Pública, Madison, Wisconsin; Stan Englander, pediatra, Grupo Médico All-Saints-Kurten, Racine, Wisconsin; Carmen Jackson, productora de programas radiales y coordinadora de programas étnicos, Wisconsin Public Radio; Mary Roach, psicóloga infantil, UW-Madison; Ana Toral-Azuela, educadora de padres, "Family Enhancement" de Madison; Susan Uttech, especialista certificada en educación de salud, Sección de Salud Materno-Infantil, Departamento de Salud y Servicios a la Familia, Oficina de Salud Pública de Wisconsin; y Groupo de Asuntos Paternos, Programas de Vida Familiar, UW-Extensión.

Emitido como promoción del trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del Congreso del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura y Servicios de Extensión Cooperativa Centro-Norte. Los programas y actividades de los Servicios de Extensión Cooperativa están disponibles a todos los posibles clientes sin tomar en cuenta su raza, color, origen nacional, edad, género, religión o incapacidades.

Publicación NCR No. 578S, 2001.

© 2001 de la Junta de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin que funciona como la división de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión.

Cooperative Extension Publications
45 N. Charter St.
Madison, WI 53715
(877) 947-7827
Fax: (608) 265-8052
http://www1.uwex.edu/ces/pubs

En cooperación con el Proyecto de Materiales Educacionales NCR. Emitido como promoción del trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del Congreso del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura y Servicios de Extensión Cooperativa de Illinois, Indiana, Iowa, Kansas, Michigan, Minnesota, Missouri, Nebraska, Dakota del Norte, Ohio, Dakota del Sur y Wisconsin (estado a cargo de la publicación).

Las publicaciones de Extensión Regional Centro Norte están sujetas a revisión de colegas y son preparadas como parte de las actividades de las 13 universidades de los 12 estados de Centro-Norte, en cooperación con el Servicio de Investigación, Educación y Extensión Cooperativa del Estado, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Washington, D.C. Los programas y actividades del Servicio de Extensión Cooperativa están disponibles a todos los clientes interesados, sin tomar en cuenta su raza, color, origen nacional, edad, género, religión o incapacidades.

El Segundo y Tercer Año del Niño NCR 578S es una serie de 12 boletines también disponibles en inglés, *Parenting the Second and Third Years* NCR 578. Para obtener copias de estas u otras publicaciones sobre paternidad, comuníquese con la oficina de extensión de su condado o área. Si en su estado no tienen copias, o si usted necesita este material en un formato alternativo, comuníquese con el estado a cargo de la publicación (los operadores sólo hablan inglés):

Cooperative Extension Publications
45 N. Charter St., Madison, WI 53715
Teléfono gratis: (877) 947-7827 (877-WIS-PUBS)
Madison: 262-3346; Fax: (608) 265-8052
Internet: http://www1.uwex.edu/ces/pubs

UW Extension

NCR 578S El Segundo y Tercer Año del Niño
Meses 25-26 (2001)

I-10-01-5M-750