

tu hijo @™

su nacimiento

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Este es el momento más emocionante y decisivo. Disfrútalo, pero no dudes en pedir ayuda si la necesitas.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos

Antes de salir del hospital le harán un examen médico completo a tu bebé y le aplicarán una vacuna. Si no hay problemas de salud, le harán la primera revisión médica durante el primer mes de vida y otra cuando cumpla 2 meses.

Avisa al pediatra si el niño:

- Mama lentamente o con dificultad.
- No parpadea ante una luz intensa.
- Rara vez mueve los brazos y las piernas, parece rígido o desmadejado.
- Le tiembla la mandíbula inferior constantemente, incluso si no está llorando ni excitado.



El sueño

Durante las primeras 6 semanas, el bebé no sabrá distinguir entre el día y la noche y no tendrá un patrón de sueño regular.

Síndrome de muerte súbita infantil

Antiguamente este síndrome se llamaba “muerte blanca”. Para disminuir significativamente el riesgo:

- Coloca siempre al bebé a dormir boca arriba y di a los que lo cuidan que hagan lo mismo.
- No pongas juguetes, peluches, ni otros objetos pequeños en la cuna.
- No lo tapes con mantas flojas.
- Mantén su habitación a una temperatura templada entre 68 - 72 grados (20 - 22 grados centígrado).
- Nunca fumes cerca de tu bebé.

La nutrición

La leche materna es el mejor alimento para los lactantes. La leche especial para bebés también es buena. Si lo quieres amamantar y necesitas ayuda, habla con tu médico o una experta en lactancia.

Nota

Llama al médico si tienes alguna pregunta o inquietud.

La salud de tu hijo, continuación

Nota

Llama al 1-877-KIDS-NOW para averiguar si tu bebé puede recibir un seguro médico gratuito o de bajo costo.

La nutrición Los niños amamantados con leche materna generalmente maman cada 2 ó 3 horas; los alimentados con biberón necesitarán comer cada 3 ó 4 horas. Haz que eructe cada vez que termine de comer.

El aseo y el baño *Baños con esponja*
El cordón umbilical se desprenderá a los 10 ó 20 días de nacido. Hasta entonces, asea el cuerpo del bebé con una toallita limpia, tibia, y humedecida. No lo bañes.

Baños en la tina

Después de que haya cicatrizado el ombligo, báñalo en el lavabo o en una tina para bebés.

Cómo educar y criar a tu hijo

Primeros cuidados *Cuídate.* Pide apoyo a tus amigos, familiares, o grupos de la comunidad. No dudes en pedirla. Llama al médico si te sientes deprimida después del parto.

Comprende a tu bebé y atiéndelo. Es imposible malcriar a un lactante, así que atiéndelo cuando llore y tómallo en tus brazos, abrázalo, y arrúllalo.

Habla, canta, lee, y juega con tu bebé. Juega con él, estréchalo en tus brazos y míralo a los ojos para comunicarte con él.

La seguridad de tu hijo

Nota

Nunca sacudas a tu bebé.

Seguridad general

- No ates chupetes ni otros objetos al cuerpo del bebé ni a la cuna.
- Sostén siempre su cabeza y cuello cuando lo muevas.
- Nunca lo dejes solo en un lugar elevado.

En el auto La ley ordena que el niño debe viajar siempre en un asiento seguro, de cara hacia atrás en la parte trasera del auto.

tu hijo @™

2 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

¡Ayuda a tu niño a crecer feliz! Tenlo a menudo en brazos arrullándolo, jugando, y leyendo con él.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos

Durante la revisión de los 2 meses el pediatra le aplicará vacunas para que el niño crezca fuerte y saludable. Programa la próxima visita para cuando tenga 4 meses.

Avisa al pediatra si el niño:

- No nota sus manos.
- No sonríe cuando oye tu voz.
- No sigue objetos con la vista.
- No reacciona a los ruidos fuertes.

Llama al 1-877-KIDS-NOW para averiguar si tu bebé puede recibir un seguro médico gratuito o de bajo costo.



El sueño

Acuesta al niño entre las 6 y las 10 de la noche. Apaga las luces y mantén el lugar en silencio. Dormirá de 4 a 6 horas por la noche. Es todavía demasiado pequeño para tener un horario de siesta fijo.

Cuando llora

Hay muchas maneras de calmar al niño cuando llora o se queja:

- Dale un chupete o biberón, o deja que se chupe la mano o la muñeca.
- Mécelo en tus brazos o sácalo a dar una vuelta en el auto o a pie.
- Envuélvelo firmemente en una manta.
- Crea ruido de fondo cerca del bebé con un secador de pelo, ventilador eléctrico, o aspiradora.

Procura estar tranquila. Tu bebé sentirá si estás tensa.

La nutrición

A esta edad, sólo necesitas alimentarlo con leche materna o especial para niños. Tomará unas 4 ó 5 onzas cada vez que mame o de 20 a 25 onzas al día.

Atención

Acuéstalo siempre boca arriba para disminuir el riesgo de muerte infantil súbita.

Atención

Nunca sacudas ni pegues al bebé. Las sacudidas causan lesiones cerebrales.

Cómo educar y criar a tu hijo

Primeros cuidados *Cuídate.* Llama al médico si te sientes triste, nerviosa, o inquieta.

Crea rutinas diarias para tu bebé. Establece rutinas durante las actividades diarias. Por ejemplo: cántale la misma canción mientras le cambias el pañal.

Responde a sus necesidades. Toma al niño en brazos siempre que lllore. Es imposible malcriar a un lactante.

Aprendizaje temprano Tu niño aprenderá y crecerá mejor si lees, hablas, cantas, y juegas con él.

- Lee con tu niño. Usa libros de tela o cartón con dibujos de niños u objetos.
- Jueguen juntos. Pon caras cómicas, hazle cosquillas. Mueve lentamente un objeto ante él y observa si lo sigue con los ojos.
- Canta las mismas canciones una y otra vez. Pon música divertida durante la hora del juego, o tranquilizadora a la hora de dormir.
- Háblale durante el día. Te contestará con sus gorgoritos y sonrisas.

La seguridad de tu hijo

- En la cuna**
- No pongas mantas, almohadas ni peluches en la cuna. Si cubren la cara del bebé, podrían impedirle respirar.
 - Mantén su habitación a una temperatura adecuada no demasiado alta.

En el auto La ley ordena que tu niño viaje siempre en un asiento seguro, de cara hacia atrás en la parte trasera del auto.

tu hijo @™

4 a 6 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Observa al bebé gorgojar, moverse, dar pataditas, darse vuelta, y sentarse por sí solo.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos

A los 4 meses, el médico aplicará las vacunas que correspondan. Programa la próxima revisión para cuando tenga 6 meses.

Avisa al pediatra si el niño:

- No responde a ruidos fuertes.
- No trata de alcanzar ni asir los juguetes.
- No hace gorgoritos ni trata de imitar tus sonidos.
- No sigue los objetos con la vista.

La nutrición

A esta edad sólo necesita leche materna o especial para lactantes. Alrededor de los 6 meses comienza a darle cereal de avena o otras comidas sencillas (por ejemplo, banana pisada). Cuando le des comida sólida:

- Mezcla los sólidos simples (como el cereal de avena) con leche materna o especial para lactantes.
- Comienza con una sola comida sólida al día. Agrega la segunda cuando el niño pueda comer entre dos y tres cucharadas cada vez.
- Cuando ya se acostumbre a comer cereales añade alimentos blandos o purés de un solo ingrediente (zanahoria o manzana, o envasados de “la etapa 1”).
- Espera 2 ó 3 días antes de probar otro tipo de comida, para saber si tiene alergias. Llama al médico si observas alguna reacción.

El sueño

Tu niño dormirá unas 15 horas diarias y quizás 2 ó 3 siestas. Tal vez despierte 2 veces de noche para comer. Para que duerma:

- Acuéstalo entre las 6 y las 8 de la noche.
- Sigue una rutina. Báñalo, cántale una canción, léele un libro, abrázalo, y mécelo hasta que se duerma.
- Acuéstalo siempre boca arriba (no te preocupes si se voltea solo).



La salud de tu hijo, continuación

- Seguridad durante el sueño**
- Si ya puede sentarse, pon el colchón lo más bajo posible.
 - No pongas peluches, almohadas ni mantas en la cuna con el niño.
 - Mantén la habitación a una temperatura adecuada: ni demasiado alta ni baja.

Atención

Nunca sacudas ni pegues al bebé. Las sacudidas pueden causar lesiones cerebrales.

El crecimiento y desarrollo de tu hijo

Comportamiento La disciplina no se aplica a los bebés de esta edad. Atiéndelo siempre cuando llore.

- Aprendizaje temprano** Ayúdalo a aprender leyéndole, hablándole, y jugando con él.
- Juega con tu niño. Usa juguetes que pueda meterse a la boca, como sonajeros y arandelas de plástico.
 - Coloca al bebé boca abajo despierto durante unos minutos varias veces al día para que se fortalezca.
 - Dale libros de tela o cartón para que juegue. Léele todos los días.
 - Háblale y cántale constantemente. Míralo a los ojos y escucha cómo te contesta con gorgoritos.

La seguridad de tu hijo

- En la casa**
- Nunca dejes al bebé sobre una cama, sofá o silla; puede rodar y hacerse daño.
 - No bebas ni sostengas bebidas calientes con el niño en brazos u otros niños alrededor.
 - Prueba siempre la temperatura del agua en la tina de baño. Nunca dejes al niño solo cerca del agua.



En el auto La ley ordena que el niño viaje siempre en un asiento seguro, de cara hacia atrás en la parte trasera del auto.

Born Learning® es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprana para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de Born Learning están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way. Para más información, visítanos en www.bornlearning.org.

tu hijo @™

6 a 9 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

A esta edad, tu hijo ya estará volteándose, alcanzando objetos, y riéndose constantemente.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos

El pediatra deberá examinarlo a los 6 meses y le aplicará vacunas para que crezca fuerte y saludable. Programa la próxima visita. Deberás llevarlo al pediatra entre los 9 y 12 meses.

Avisa al pediatra si el niño:

- Está rígido o desmadejado, o no logra sentarse solo.
- No se ríe ni chilla de placer.
- No se esfuerza por alcanzar objetos.
- No se voltea boca arriba.



El sueño

Durante esta etapa tu bebé todavía necesita 2 ó 3 siestas diarias. Acuéstalo entre las 6 y las 8 de la noche. Tal vez se despierte por la noche para comer, especialmente si lo amamantas.

La nutrición

Tu bebé deberá tomar diariamente unas 24 onzas de leche materna o fórmula para bebés.

Tal vez ya hayas comenzado a darle cereal durante los últimos meses. Una vez acostumbrado al cereal, dale otros alimentos de un solo ingrediente en puré.

- Comienza con frutas y verduras. Pregunta al médico cuándo debes empezar a darle carne y otros alimentos.
- Ofrécele alimentos con ingredientes nuevos: un solo tipo a la vez.
- Sírvele los alimentos nuevos durante unos 2 ó 3 días para comprobar si es alérgico. Llama al médico si el niño reacciona de manera adversa.

Atención

Nunca le pegues al niño.

Nota

La ley ordena que el niño viaje siempre en un asiento seguro, de cara hacia atrás en el asiento trasero del auto.

Cómo educar y criar a tu hijo

Comportamiento A esta edad, los niños no entienden de disciplina, empiezan a explorar y hay que concentrarse en su seguridad:

- Distráelo para alejarlo de actividades u objetos peligrosos.
- Crea un ambiente seguro poniendo los objetos peligrosos fuera de su alcance.

El juego Aprende qué interesa al niño observándolo y jugando con él:

- Ponlo a jugar boca abajo: así fortalecerá el cuello, la espalda, y los brazos.
- Dale instrumentos musicales para jugar. Una cacerola y una cuchara pueden ser un fantástico tambor.
- Haz que juegue al aire libre siempre que puedas. Sácalo a pasear, observa los pájaros o los aviones, o simplemente siéntate con él en una manta sobre el césped.

Lenguaje Tú eres el primer maestro del niño. Para contribuir a su aprendizaje:

- Lee y cuéntale cuentos todos los días.
- Tenlo en brazos mientras lees y le hablas.
- Hazle preguntas y espera que te conteste con una sonrisa o un gorgorito.
- Proporcióname cuentos de cartón o tela para que voltee las páginas (y se los pueda llevar a la boca) con más facilidad.

La seguridad de tu hijo

En la casa

- Cubre los enchufes eléctricos. Ata los cordones sueltos de las persianas.
- Pon dispositivos de seguridad en los muebles, gavetas, e inodoros.
- No dejes a su alrededor juguetes u objetos con piezas pequeñas.
- Mantén los detergentes, medicamentos, y objetos puntiagudos fuera de su alcance.
- Si crees que tu hijo ha ingerido algo venenoso, llama de inmediato al Centro de Control de Envenenamiento: 1-800-222-1222.

Born Learning®s una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprana para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de Born Learning están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way. Para más información, visítanos en www.bornlearning.org.

tu hijo @™

9 a 12 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Cuando tu niño tenga casi un año, ya estará gateando o dando sus primeros pasos.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos

El pediatra deberá examinarlo a los 9 meses y le aplicará vacunas para que crezca fuerte y saludable. Deberás programar la próxima visita para los 12 meses.

Avisa al pediatra si el niño:

- Arrastra un lado del cuerpo cuando gatea (por más de un mes).
- No señala objetos ni fotos.
- No busca objetos que te haya visto esconder.



El sueño Durante esta etapa todavía necesita 2 ó 3 siestas diarias. Acuéstalo entre las 6 y las 8 de la noche.

La nutrición

Tomará diariamente unas 24 onzas de leche materna o fórmula infantil y comerá tres comidas diarias. Es importante dejarlo tomar la comida con las manos y que trate de comer solo. Se aconseja:

- Servirle alimentos blandos para comer con la mano, como trocitos de queso, verduras cocidas, frutas blandas, o cereal Cheerios®.
- Cortarle la comida en pedacitos.
- Para su primer cumpleaños, pregunta al doctor si ya puede dejar el biberón y tomar en vaso.

Vigila al niño mientras come. ¿No quiere o no puede masticar los trozos de comida? Deja de dárselos y prueba de nuevo en unas semanas.

Atención

Nunca le des uvas enteras, palomitas de maíz, zanahoria cruda, salchichas, nueces ni caramelos.

Cómo educar y criar a tu hijo

Comportamiento

A esta edad, necesitarás establecer límites.

- Distrae al niño de los objetos peligrosos con una actividad interesante.

Cómo educar y criar a tu hijo, continuación

- Comportamiento**
- Reserva la palabra “no” para cuestiones de seguridad — si el niño la oye a menudo, perderá su significado. Es mejor que le enseñes lo que puede y debe hacer.
 - Usa señales e indicios para que el niño sepa cómo comportarse. Aplaudes o haz un gesto de aprobación cuando haga algo bien.

Separación Los niños generalmente se angustian cuando los padres o quienes los cuidan se van.

- Dile adiós y explícale que te vas pero volverás. No te vayas a escondidas.
- Dale una manta o peluche favorito para que sienta que estás cerca.

Aprendizaje temprano Estimula la curiosidad natural del niño hablándole, leyéndole, cantándole, y jugando con él.

- Juega al cucú. Le gustará ver aparecer y desaparecer los objetos.
- Míralo cuando le leas o hables.
- Señala y nombra constantemente los objetos o personas que veas.
- Cántale canciones repetitivas haciendo ademanes con las manos.

Atención

Nunca uses castigos corporales.

La seguridad de tu hijo

- En la casa**
- Instala vallas de seguridad en las escaleras, cubre las esquinas de los muebles y pon dispositivos de seguridad en los muebles, gavetas, e inodoros.
 - Cubre los enchufes eléctricos. Ata los cordones sueltos de las persianas.
 - Mantén los detergentes, medicamentos, y objetos puntiagudos fuera de su alcance.
 - Si crees que tu hijo ha ingerido algo venenoso, llama de inmediato al Centro de Control de Envenenamiento: 1-800-222-1222.

Atención

La ley ordena que el niño viaje siempre en un asiento seguro, de cara hacia atrás en la parte trasera del auto.

tu hijo @™

12 a 18 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Cuando comience a caminar y correr tu hijo necesitará libertad para explorar, pero deben fijarse límites claros para su seguridad.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos

Deberás llevarlo al médico cuando cumpla 1 año de edad. El pediatra lo vacunará y te hará preguntas sobre su desarrollo. Programa la próxima visita para cuando tenga entre 15 y 18 meses.

Avisa al pediatra si el niño:

- No gatea.
- Arrastra un lado del cuerpo cuando gatea durante más de un mes.
- No logra estar de pie aunque le ayudes.
- No dice palabras sencillas.
- No señala objetos o dibujos cuando se le pide.
- No hace gestos con las manos o la cabeza.



El sueño

A esta edad, algunos niños dejan de dormir a mitad de la mañana y sólo duermen una siesta por la tarde.

La nutrición

Cuando tenga 12 meses ya podrá dejar la fórmula especial para niños. Es aconsejable que beba entre 8 y 24 onzas de leche entera al día y que tome el agua o la leche en un vaso, no en biberón.

A los 12 meses, posiblemente no coma mucho en cada comida. Dale 5 ó 6 mini-comidas en vez de 3 grandes. Corta todo en trocitos para que no se atragante.

No le des:

- Verduras crudas
- Salchichas
- Palomitas de maíz
- Caramelos
- Nueces
- Uvas enteras

Cómo educar y criar a tu hijo

- El habla** Léele, cántale, y háblale constantemente.
- Hazle preguntas mientras miran dibujos y leen cuentos.
 - Dale libros de cartón con láminas de animales o niños.
 - Enséñale canciones nuevas y haz gestos con las manos.

Advertencia

Por muy enojada que estés, nunca le pegues al niño.

- Comportamiento** Es hora de establecer límites por su seguridad: sienta reglas claras, sencillas, y constantes.
- Distrae al niño para alejarlo de las actividades y objetos peligrosos.
 - Reserva el “no” para cuestiones de seguridad. Si escucha “no” demasiadas veces, no te hará caso.
 - Míralo con severidad si es algo de poca importancia y pasa a otra actividad menos peligrosa.

- El juego** Con el juego, aprende a imaginar, inventar, y resolver problemas.
- Organiza sus juegos solo o con otros niños. Recuerda que aún es pequeño para compartir.
 - Juega en casa con objetos y juguetes, como bloques de construcción, y juega al aire libre si es posible.

La seguridad de tu hijo

- En la casa**
- Usa dispositivos de seguridad para las gavetas, armarios, e inodoros.
 - Mantén los líquidos calientes fuera de su alcance.
 - Si crees que tu hijo ha ingerido algo venenoso, llama de inmediato al Centro de Control de Envenenamiento: 1-800-222-1222.

- En el auto** Todos los bebés y niños pequeños deben viajar en un asiento para el automóvil orientado hacia atrás hasta por lo menos 2 años de edad o hasta que alcancen el mayor peso o estatura permitido por el fabricante de su asiento para el automóvil. Cualquier niño que haya superado el límite de peso o altura orientado hacia atrás de su asiento de automóvil convertible debe usar un asiento de automóvil orientado hacia adelante con una correa durante el mayor tiempo posible, hasta el mayor peso o altura permitidos por el fabricante del asiento para el automóvil.

Nota

Cubre las esquinas puntiagudas y los enchufes, y coloca rejas en las escaleras.

tu hijo @™

18 a 24 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Tu hijo empieza a valerse por sí mismo. Observa cómo camina, corre, y trepa con más facilidad.



La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos A los 18 meses el pediatra le aplicará las vacunas necesarias y lo examinará de nuevo cuando tenga 24 meses.

Avisa al pediatra si el niño:

- No camina sin ayuda.
- Camina sólo de puntillas.
- No dice por lo menos 15 palabras.
- No sabe usar artículos comunes, como cepillos, teléfonos, tenedores, y cucharas.

El sueño Deberá dormir unas 14 horas diarias. Quizás duerma una sola siesta, normalmente entre la 1 y las 3 de la tarde. Deberá acostarse entre las 6 y las 8 de la noche.

La nutrición A los 18 meses deberá:

- Comer casi toda la comida cortada en trozos pequeños.
- Beber en vaso y dejar el biberón.

Cómo educar y criar a tu hijo

Comportamiento El niño empieza a comprender las reglas y sus consecuencias; por consiguiente, es hora de enseñarle a comportarse bien.

- Elogia la buena conducta. Si le dices lo que hace bien, querrá seguir haciéndolo.
- No hagas caso a cosas sin importancia.
- Nunca le pegues al niño; respira hondo antes de reaccionar.
- Usa raramente la palabra “no”.
- Aplica siempre las mismas reglas.

Cómo educar y criar a tu hijo, continuación

La separación Tu niño se sentirá emocionado por su independencia, pero no se alejará mucho de ti. Para que sea más independiente:

- Despídete cuando salgas. Si no lo haces temerá que puedas desaparecer en cualquier momento.
- Cuando estés por partir déjalo entretenido con alguna actividad.



El habla Ayúdalo a aprender hablando y leyendo siempre con él.

- Agrega algo a lo que dice tu hijo. Si dice “gatito” puedes añadir: “Sí, el gatito es pequeño y suave”. Pregunta “dónde”, “que”, y “cuándo” aunque el niño no hable todavía.
- Cántale muchas canciones de cuna a la hora de dormir.
- Ayúdale a hacer garabatos, dibujar, o simular que está escribiendo.

El juego En esta etapa usará su imaginación y fantasía cuando juega solo. Ayúdale:

- Practicando los nombres de objetos diversos. Coloca tres objetos que conozca y dile: “Dame el ...”
- Programando horas de juego con otros niños. Ya puede aprender a jugar con los demás, pero no esperes que sepa compartir.

La seguridad de tu hijo

En la casa

- Limita el acceso a los lugares peligrosos. Coloca vallas en las escaleras, dispositivos de seguridad en los muebles, baños, y gavetas. Cubre las esquinas puntiagudas.
- Mantén los líquidos calientes fuera del alcance del niño.
- Si crees que tu hijo ha ingerido algo venenoso, llama de inmediato al Centro de Control de Envenenamiento: 1-800-222-1222.

En el auto Todos los bebés y niños pequeños deben viajar en un asiento para el automóvil orientado hacia atrás hasta por lo menos 2 años de edad o hasta que alcancen el mayor peso o estatura permitido por el fabricante de su asiento para el automóvil. Cualquier niño que haya superado el límite de peso o altura orientado hacia atrás de su asiento de automóvil convertible debe usar un asiento de automóvil orientado hacia adelante con una correa durante el mayor tiempo posible, hasta el mayor peso o altura permitidos por el fabricante del asiento para el automóvil.

tu hijo @™

24 a 36 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

A los 36 meses, usará unas 900 palabras y frases cortas.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos A los 2 años deberá tener casi todas las vacunas. Aprovecha la visita para hacerle aplicar sus vacunas. Tal vez el pediatra le tome una muestra de sangre.

Avisa al pediatra si el niño:

- No sigue instrucciones sencillas.
- No imita gestos o palabras.
- Camina solamente de puntillas.
- No usa frases de 2 palabras.



La nutrición A esta edad los niños pueden ser muy selectivos con la comida. Bríndale alimentos variados y saludables. Si no le gustan hoy, dáselos a la semana siguiente y evita la comida “rápida” poco saludable.

El sueño Si crees que ya está listo para dejar la cuna, trasládalo a una cama.

- Haz que el cambio sea interesante hablándole de la nueva cama grande y poniendo en ella su peluche favorito.
- Mantén el mismo horario y rutina de sueño. Enséñale a quedarse en la cama después del besito de buenas noches. Si se baja, llévalo tranquilamente de vuelta hasta que aprenda a quedarse acostado.

Recuerda

Los niños a veces se orinan sin querer. No los castigue por eso.

Aprender a usar el inodoro El niño parece estar listo para usar el inodoro. Observa:

- ¿Se sube y se baja los pantalones?
- ¿Muestra interés en el inodoro?
- ¿Le molestan los pañales sucios?
- ¿Pasa largos periodos sin orinarse?

La salud de tu hijo, continuación

Aprender a usar el inodoro

Comienzo del proceso

- Compra un asiento adaptador para el inodoro. Siéntalo en él para que practique.
- Enséñale a sentarse y a limpiarse.
- Ten calma si tarda en aprender.

Cómo educar y criar a tu hijo

Comportamiento

A los dos años te pondrá a prueba

Tu hijo querrá probar su independencia. Tal vez tenga rabietas y diga “no” a menudo.

Para salvarte de los berrinches

- Mantén la calma, no te enfades.
- No le pegues; enséñale que portarse mal trae consecuencias. Si estás en una tienda, sácalo si no se porta bien.
- Controla la situación. No permitas que sea él quien manda y no le compres golosinas sólo para apaciguarlo.
- Evita problemas. Si le dan rabietas cuando siente hambre, lleva siempre una merienda saludable.

Aprendizaje temprano

Sé creativa, lee, y escribe con él a diario.

- Lean juntos a diario. Señálale palabras y hazle preguntas mientras leen.
- Dale papel y lápices de color para que pinte, dibuje, o garabatee letras.
- Estimula su imaginación usando bloques de construcción para formar autos voladores o animales del zoológico.

La seguridad de tu hijo

En el auto

Todos los bebés y niños pequeños deben viajar en un asiento para el automóvil orientado hacia atrás hasta por lo menos 2 años de edad o hasta que alcancen el mayor peso o estatura permitido por el fabricante de su asiento para el automóvil. Cualquier niño que haya superado el límite de peso o altura orientado hacia atrás de su asiento de automóvil convertible debe usar un asiento de automóvil orientado hacia adelante con una correa durante el mayor tiempo posible, hasta el mayor peso o altura permitidos por el fabricante del asiento para el automóvil.

tu hijo @™

3 años

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Tu “bebé” comenzará el programa preescolar. Su mundo será más amplio y necesitará que lo guíes.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos Lleva al niño a una revisión médica; le tomarán la presión a los 3 años y a los 4. Pregunta al pediatra qué vacunas necesitará antes de ir a la escuela y pide que le apliquen las que faltan.

Avisa al pediatra si el niño:

- No salta en un mismo lugar sin desplazarse.
- No sostiene un lápiz con el pulgar y los otros dedos ni hace garabatos.
- No dice frases de más de tres palabras.
- No se relaciona socialmente con los demás niños.

Salud dental Deja que se cepille los dientes solo y luego asegúrate de que estén limpios. El niño deberá:

- Cepillarse los dientes dos veces al día (especialmente de noche).
- Usar un cepillo para niños con un poco de dentífrico con flúor.
- Ir al dentista.

La nutrición Ofrecele la misma comida a la misma hora que tú comes. Todavía corre riesgo de atragantarse; debes evitar que coma cosas como caramelos duros y cerezas con semilla. Cuidado con:

- Las uvas (córtalas por la mitad).
- Las salchichas (córtalas por la mitad, a lo largo, y a lo ancho).
- Los vegetales crudos, como las zanahorias y el apio.
- Mantequilla de maní, sobre todo crocante.

El sueño *Se acabaron las siestas.* En general, entre los 3 y los 4 años los niños ya no duermen por la tarde. Prepárate para cuando no duerma la siesta porque estará irritable y es posible que esa noche tengas que acostarlo más temprano.



Recuerda
que orinarse accidentalmente es normal. No te enfades ni le des mucha importancia.

La salud de tu hijo, continuación

- El sueño** Comienzan las batallas para que vaya a dormir. Como tal vez se niegue a acostarse, es aconsejable:
- Tratar de seguir una rutina diaria a la hora de dormir y poner un límite a la cantidad de libros que le lees por la noche.
 - Dejarle escoger el pijama o los cuentos que le vas a leer.
 - Darle la sensación de seguridad con una luz nocturna, su manta preferida, o un peluche.

- Ir al baño** A esta edad algunos niños pequeños ya saben ir al baño y otros no. De todos modos, ayúdalo a superar esta etapa:
- Vistiéndolo con ropa que pueda quitarse y ponerse solo fácilmente.
 - Haciendo que orine antes de acostarse y que pueda encontrar el orinal por la noche.

Cómo educar y criar a tu hijo

- Saber compartir**
- *Enséñale a compartir.* Ofrécele un juguete a cambio de uno de los suyos y haz que te vea compartir algo con otras personas.
 - *Escoge los juguetes para compartir.* Antes de que lleguen sus amiguitos a jugar, guarda los juguetes que el niño no quiera compartir.
 - *Practica con el niño.* Jueguen adentro o al aire libre para alternar entre el escondite y los juegos de mesa.

- La televisión** Evite el uso de la televisión, computadora, o tabletas.

La seguridad de tu hijo

- En el auto** Cualquier niño que haya superado el límite de peso o altura orientado hacia atrás para su el asiento para el automóvil debe usar un asiento orientado hacia adelante con un cinturón durante el mayor tiempo posible, hasta el mayor peso o altura permitidos por el fabricante del asiento para el automóvil.

Todos los niños cuyo peso o estatura estén por encima del límite orientado hacia adelante para su asiento deben usar un asiento elevador de posicionamiento del cinturón hasta que el cinturón de seguridad del vehículo se ajuste correctamente, generalmente cuando han alcanzado 4 pies y 9 pulgadas de altura y tienen entre 8 y 12 años de edad.

Visite www.seatcheck.org para más información.

tu hijo @™

4 años

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Al fin de este año, tu niño terminará su programa preescolar y comenzará el kindergarten. Prepárate, porque aprenderá un sinfín de cosas nuevas.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos Lleva al niño al examen médico cuando cumpla 4 años. Pregúntale al médico qué vacunas necesita para comenzar la escuela y ponte al día con ellas.

Avisa al pediatra si el niño:

- Es demasiado temeroso, tímido, o agresivo.
- No quiere jugar con otros niños.
- Parece descontento o triste la mayor parte del tiempo.
- Tiene problemas para comer, dormir, o utilizar el baño.

El sueño El niño probablemente duerma entre 10 y 12 horas por la noche y no hará la siesta.

Los problemas nocturnos pueden incluir:

- Pesadillas. Si tiene pesadillas, consuélate hasta que pueda volverse a dormir.
- Temores nocturnos. Si se sienta repentinamente en la cama llorando, gritando, o dando patadas, no lo despiertes. Quédate a su lado hasta que le pase el miedo y se calme.
- Orinarse en la cama. Premia al niño si no se orina en la cama por la noche. Notifica al pediatra si el problema persiste.

La nutrición Estimula la alimentación sana:

- Ofrece 3 comidas saludables diarias y dos ligeras.
- Explícale que comer bien (fruta, verdura, carne magra, y grano integral) ayuda al organismo.
- Deja que el niño ayude a planificar y preparar la comida.
- Dale un buen ejemplo comiendo alimentos saludables.



Cómo educar y criar a tu hijo

- Comportamiento** A continuación encontrarás varias indicaciones que ayudarán al niño a comportarse mejor:
- Trata de no decir “no” constantemente. Usa palabras positivas. Di: “Saltemos de los cojines en vez de saltar de la cama”.
 - Deja que el niño escoja entre 2 ó 3 opciones. “¿Quisieras armar un rompecabezas o leer un libro?”
 - Establece reglas claras y fáciles de entender, y úsalas una y otra vez. Por ejemplo, dile que puede salir a jugar cuando haya guardado los juguetes.
 - Comprende sus limitaciones y trata de no exigirle demasiado. Si notas que está cansado, no lo lledes de compras.
 - Mantén la calma si el niño se descontrola. En vez de enfadarte, apártalo de la situación que lo alteró.

La seguridad de tu hijo

- En la casa**
- Nunca dejes al niño solo cerca del agua, aunque sepa nadar.
 - Mantén los productos de limpieza, medicamentos, y vitaminas fuera del alcance del niño.
- Seguridad en la calle**
- Asegúrate de que el niño se ponga un casco cuando monte en bicicleta o motocicleta.
 - Enséñale a prestar atención cuando cruza la calle o el estacionamiento, para ver y oír si viene algún vehículo.
- En el auto** Todos los niños cuyo peso o estatura está por encima del límite orientado hacia adelante debe usar un asiento elevador de posicionamiento (booster) del cinturón hasta que el cinturón de seguridad del vehículo se ajusta correctamente, generalmente cuando han alcanzado los 4 pies 9 pulgadas de altura y tienen entre 8 y 12 años de edad.

tu hijo @™

5 años

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

¡Este año es importantísimo! En el kindergarten tendrá nuevos amigos, aprenderá cosas nuevas, y se hará más independiente.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos

Lleva al niño al pediatra para la revisión de los 5 años. Pregunta al médico qué vacunas necesitará en la escuela y pide que se las aplique. Probablemente le examinará la audición y la vista.

La nutrición

Comenzar la escuela significa que comerá al menos 1 comida fuera de casa. Para preparar al niño:

- Enséñale a comer alimentos nutritivos y sé un buen ejemplo. Explícale que puede comer una golosina sólo después de comer algo saludable.
- Si es alérgico a algún alimento, enséñale a advertírsele a los demás.

El sueño

¿Se resiste a acostarse o a dormir? Prueba lo siguiente:

- ¿Cuál es la razón? ¿Necesita atención o siente miedo? Háblale para entender lo que le pasa. Cámbiale la hora de acostarse o deja una luz nocturna encendida.
- Cambia la rutina nocturna. Por ejemplo, deja que él escoja el libro que le vas a leer.
- Aplica las mismas reglas antes de acostarlo. No cedas a sus demandas.

Cómo educar y criar a tu hijo

Comportamiento

Las malas contestaciones, mentiras, y mal comportamiento

Para guiar al niño en esta etapa de mayor independencia:

- Sé respetuosa y alaba su buen comportamiento.
- No lo reprendas por todo. Réstale importancia a las nimiedades.
- Evita situaciones que le hagan portarse mal, como llevarlo de compras cuando está cansado.

Cómo educar y criar a tu hijo, continuación

Comportamiento

Las malas contestaciones o rabietas

Este comportamiento puede deberse a ira, frustración o miedo. ¿Qué hacer?

- Mantén la calma. Habla en voz baja. No grites.
- Ofrece apoyo. Dile que comprendes lo que le molesta pero que no puede comportarse así.
- Establece reglas. Enséñale que cuando grite no le harás caso y te alejarás de él, y que cuando te hable bien, lo escucharás.

El

kindergarten

El kindergarten significará un gran cambio. Prepáralo antes de comenzar:

- Háblale sobre lo que hará durante el día, cuántos niños habrá en la clase y cuál será el nombre del maestro.
- Muéstrale la nueva rutina. Llévalo a la escuela en automóvil o caminando y de regreso a casa. Recorre la escuela y muéstrale su aula y el baño.
- Dale apoyo: escucha sus preocupaciones, responde a sus preguntas, y léele libros sobre la escuela. Ten paciencia si el comienzo es duro.
- Mantén la calma en casa. Trata de mantener una rutina. Asegúrate de que coma y duerma bien.



La seguridad de tu hijo

Cómo tratar con extraños

Enseña al niño a cuidarse de los extraños. Dile que siempre debe alejarse de alguien que:

- Le pida ayuda o quiera fotografiarlo.
- Le diga que hay una emergencia en la familia.
- Lo llame por su nombre aunque no lo conozca.

En el auto

Todos los niños cuyo peso o estatura está por encima del límite orientado hacia adelante debe usar un asiento elevador de posicionamiento (booster) del cinturón hasta que el cinturón de seguridad del vehículo se ajusta correctamente, generalmente cuando han alcanzado los 4 pies 9 pulgadas de altura y tienen entre 8 y 12 años de edad.