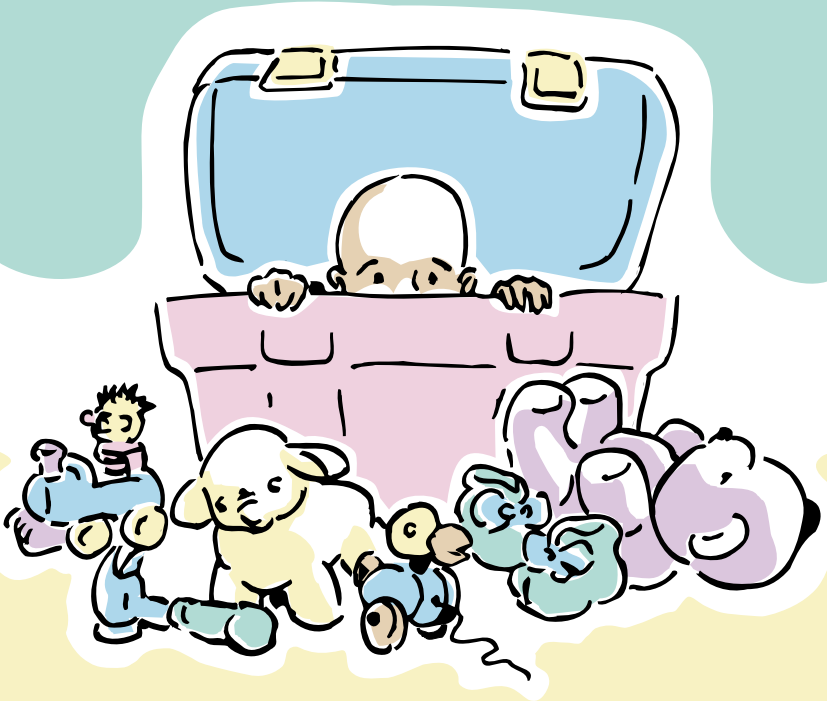



EB19038

# Los Años Mágicos de la Infancia



*Kenneth F. Barber*



Kenneth E. Barber, Ph.D., Especialista de la Vida Familiar de la Extensión (jubilado), Departamento de Desarrollo Humano, 311 Hulbert Hall, Washington State University, Pullman, WA 99164-6236

Reimpreso con la autorización de la Universidad de California

AUTORES: Dorothea J. Cudaback, Especialista en Recursos Humanos, Myriam Grajales-Hall, Coordinadora de Difusión en Español y Servicios de Medios Publicitarios, y Kathleen Phillips Satz, Redactora del Programa de Relaciones Humanas

TRADUCTORA: Irene Tenney, Coordinadora de Material en Español

# Los Años Mágicos de la Infancia

Como Controlar La Tensión .....	1
Los Juegos De Los Bebés .....	3
La Rivalidad Entre Hermanos .....	5
Enseñanzas Para Los Bebés .....	7
Demuestre Su Cariño .....	9
Los Pequeños Aprenden Jugando .....	11
Ataques Del Mal Genio .....	13
Cuando Los Niños No Quieren Irse a La Cama .....	15
Remilgos a La Hora De Comer .....	17
Guía y Disciplina Para Los Niños Pequeños .....	19
Su Bebé Aprende a Usar El Baño .....	21
Escuche a Su Hijo .....	23
Cuando Los Niños Dicen “No” .....	25





## Cómo Controlar La Tensión

**L**a tarea de los padres no es fácil y puede aumentar la tensión de la vida diaria. A veces, Ud. siente que quisiera gritar de pura frustración o que ya no puede soportar una situación.

De vez en cuando es normal sentirse así. Usted tiene muchas responsabilidades y, en ocasiones, sus hijos pueden aumentar la tensión. La mayoría de los padres se sienten tensos, nerviosos o frustrados a veces.

Si Ud. no aprende a controlar la tensión, puede enfermarse del estómago, sentir dolores de cabeza, músculos tensos en los hombros y el cuello, y a la larga sufrir de úlceras y otras dolencias graves.

A veces la tensión lleva a los padres a castigar duramente a sus hijos. Los niños pueden discutir con otros adultos a su alrededor, o comenzar a usar drogas o alcohol. Antes de que la tensión le cause daños graves, Ud. debe aprender a controlarla.



Aquí le damos algunas sugerencias:

- **Tómese un descanso.** Asegúrese de que su hijo está en un lugar seguro y dígame que necesita unos minutos para calmarse. Cuando esté solo, respire hondo lentamente. Cierre los ojos y deje que su cuerpo se relaje totalmente. No piense en problemas.



Respire lentamente durante algunos minutos hasta que se sienta menos tenso.

- **Haga ejercicios para relajar los músculos.** Levante y baje los hombros varias veces. Alce los hombros lo más alto que pueda, respire lenta y hondamente. Baje los hombros lentamente. Vuelva la cabeza lentamente de un lado a otro. Gire la cabeza hacia adelante; luego hacia atrás, muy lenta y suavemente. Sienta como se relajan sus músculos.
- **Hable con alguien sobre su tensión.** Llame a una buena amiga o pariente y cuénteles cómo se siente. No tenga vergüenza. Todos nos sentimos tensos a veces, y el compartir nuestros sentimientos nos hace bien. Busque un número de teléfono para emergencia de tensión (stress hotline). Las personas que atienden el teléfono están capacitadas para escuchar y ayudarle a disminuir su tensión.
- **Trate de fijar tiempo para hacer lo que le gusta.** Pídale a una amiga que le cuide a los niños durante unas horas. Salga a caminar, lea una revista o tómese un baño caliente prolongado, sin interrupciones. Tal vez pueda devolverle el favor a su amiga en otra futura ocasión.

Recuerde que todos podemos sentirnos nerviosos. Esto no significa que sean malos padres. Ud. puede tratar de reducir su tensión y asegurarse de que sus hijos no sufren injustamente por sus nervios. Recuerde también que Ud. hace muchas cosas buenas. Felicítese por todos sus éxitos y se sentirá mejor.

## Los Juegos De Los Bebés

**L**os bebés aprenden a conocer el mundo que los rodea a través de lo que ven, oyen, sienten y gustan. Los bebés aprenden jugando. El juego les permite mover las manos, los pies y el cuerpo para hacer cosas, ruidos y cambios que los hacen sentirse importantes y competentes. Cuando Ud. le ayuda a su bebé a jugar, no sólo le demuestra su cariño sino que también le ayuda a crecer física e intelectualmente.

Para jugar con su bebé no es necesario comprar juguetes caros. Ud. puede hacer juguetes con objetos que tiene en su casa como tiras de papel o tela, u objetos que hacen ruido al sacudirlos. A los bebés les gustan los colores y el movimiento, los sonidos agradables, las texturas diversas y mecerse al son de la música y el ritmo.

También les gusta reírse, imitar lo que Ud. hace, tocar objetos y ser tocado por Ud., y escuchar y hacer ruidos graciosos.

Siga estas sugerencias al jugar con los bebés:

- **Cambie la actividad a menudo y deje de jugar cuando el bebé pierda interés.** Los bebés necesitan variedad.
- **Asegúrese de que los juguetes no son peligrosos.**



No cuelgue nada con lazos de la cuna del bebé. Fíjese si los juguetes tienen piezas o partes pequeñas que pueden romperse, desprenderse e ir a parar a la boca del bebé. Examine los juguetes para ver si tienen bordes filosos.

- **Hable con su bebé mientras juega.** Aunque su bebé aun no sepa hablar, aprenderá imitándola. No use lenguaje infantil. Cuando le hable, escuche sus sonidos e imítelos. El bebé aprenderá el lenguaje y se sentirá importante y querido por su interacción con él.
- **Anime a su bebé a hacer cosas nuevas.** Bríndele la oportunidad de lograr lo que se propone. Elógielo cuando tiene éxito y sea paciente en otros casos. No critique sus fallas.
- **No se apresure a “hacer las cosas” por su bebé.** La criatura aprende con la práctica y por sí mismo. Ayúdele a que sea independiente aunque no haga las cosas tan bien como las haría Ud.



Diviértase al jugar con su hijo.  
Los juegos son una de las mejores maneras de demostrar interés y afecto.

## La Rivalidad Entre Hermanos



¿Qué hace Ud. cuando los niños pequeños se pelean? Lo primero es tratar de ver el mundo como lo ven ellos. Los niños pequeños quieren toda la atención de sus padres, pero cuando los niños tienen hermanos esto no es posible. Esto puede resultar chocante para el primer hijo que se enfrenta con un hermano recién nacido. Es doloroso y atemorizante para el pequeño pensar que el cariño y la atención que le prestaban sus padres pasará al nuevo miembro de la familia.

La rivalidad entre hermanos es normal e inevitable, pero estas sugerencias pueden ayudarle a reducirla:

- Evite las sorpresas. Al comienzo de su embarazo infórmele a su hijo de que va a tener un hermanito. Háblele sobre el nacimiento y cómo cuidará del bebé a su llegada. Tal vez su hijo puede ayudarle a prepararse para el recién nacido.
- Cuando traiga al bebé a su casa, déjele saber a su hijo que Ud. lo quiere tanto como antes y que es muy especial para usted. Reserve tiempo para que él y Ud. jueguen y hagan cosas juntos. Tenga a mano varios regalos envueltos para dárselos cuando el bebé recibe obsequios. Planee actividades divertidas para su hijo con un familiar o amigo especial, o con la niñera.



- Deje que su hijo hable de sus sentimientos heridos y su enojo. Asegúrele que Ud. lo comprende y que su cariño es suficiente para todos.
- Deje que cada niño tenga sus propios juguetes y lugares para guardarlos. Proteja su derecho a no compartir sus juguetes o los lugares para guardarlos a menos que ellos quieran.
- No permita que se peguen o se insulten. Si los niños comienzan a golpearse, sepárelos, asegúreles que Ud. los quiere mucho a ambos y que no permitirá que se lastimen.

## Enseñanzas Para Los Bebés

**S**i bien es cierto que los niños necesitan libertad para crecer y explorar su mundo, también es necesario establecer reglas y normas de seguridad. Los niños no tienen edad suficiente para comprender bien las razones de sus reglas, pero pueden aprender que ciertas cosas son aceptables y otras no. Cuando los bebés comienzan a moverse, a menudo a los cinco meses, ya es momento de ejercer cierto control con medidas de seguridad dentro de la casa y distrayendo al niño de actividades peligrosas o irritantes. Cuando los niños hacen algo molesto para los adultos, no lo hacen a propósito, sino porque se divierten explorando y aprendiendo acerca de su mundo. No pueden entender que están haciendo algo que podría lastimarlos. Así pueden tirar sus juguetes al suelo para divertirse o gritar a todo pulmón porque les gusta escuchar su propia voz.



Proteja a su niño contra el peligro.

Quite de su paso y alcance todos los objetos que puedan romperse o lastimarlo. Refuerce su hogar a prueba de niños tapando los enchufes eléctricos bajos con tapas especiales de plástico. No deje cables eléctricos colgando ni productos de limpieza o medicinas al alcance de los niños pequeños. Guarde los objetos pequeños, como botones, monedas o

bandas de goma en un lugar seguro y fuera del alcance de los niños.

El castigo corporal no le ayudará a enseñarle a su niño a portarse mejor. Las criaturas castigadas le temen a sus padres o les pegan a los demás niños. Recuerde que aunque su niño no disfrute de los límites que Ud. le impone, su obligación de buen padre es guiar a su hijo y enseñarle a vivir mejor con mucho cariño. Cuando su hijo hace algo correctamente, prémíelo con sus elogios. Cuando hace algo indebido, distráigale la atención para que se olvide de esa situación.



## Demuestre Su Cariño



**L**a mayoría de los padres aman y cuidan a sus hijos. Pero, a veces, los niños no saben que sus padres los quieren. A veces, pueden sentir que a pesar de todos sus esfuerzos sus padres no les tienen cariño, o que los quieren sólo cuando se portan bien.

El ser querido no es lo mismo que el sentirse querido. El amor por sus hijos no es suficiente, hay que demostrárselo.

Muchas veces, las cosas pequeñas cuentan mucho para los niños. Una sonrisa, un abrazo, o su presencia puede demostrarles el cariño que Ud. siente. Por otra parte, el tono de su voz, sus palabras o gestos pueden transmitirles mensajes incorrectos a sus hijos. Si Ud. está siempre apurado, su hijo pensará que Ud. no tiene tiempo de prestarle atención. Si Ud. sólo le demuestra su cariño cuando hace algo que a Ud. le agrada, su hija puede creer que Ud. no disfruta de su compañía.

Los niños que no se sienten queridos no se portan igual que los niños que están seguros del cariño de sus padres. Una criatura que se siente querida no tiene miedo de probar cosas nuevas y sabe que si falla puede contar con el apoyo de sus padres. Estos niños no necesitan esforzarse por probarse a sí mismos y a los demás que valen la pena.

Para asegurarse de que su hijo se siente querido, cuide sus palabras y sus acciones. No lo critique delante de los demás.

Hágase de tiempo cada día para escuchar lo que tiene que contarle, para hablarle y para interesarse en sus actividades. No tema tocar a sus hijos. Abrácelos y béselos con todo cariño. Déjeles saber que siempre los quiere, a pesar de lo que hagan. No espere a que sus hijos hagan algo que a Ud. le agrade para comunicarles su cariño. Sea paciente y comprenda sus errores. Si su hijo derrama la leche varias veces, es fácil creer que lo hace a propósito. Es mejor tratar de ayudarle a controlar sus movimientos.



## Los Pequeños Aprenden Jugando

**L**os niños aprenden jugando. Como padres, Uds. pueden ayudar a sus hijos a aprovechar bien sus juegos para aprender el lenguaje, la comunicación y el modo de resolver problemas. Mediante los juegos, los niños también aprenden a sentirse bien cuando ganan y a controlar su desilusión cuando pierden. Los juegos también preparan a las criaturas para su vida en la escuela, enseñándoles a compartir, esperar su turno y seguir instrucciones.



Los niños pequeños necesitan jugar mucho con la ayuda de sus padres, su estímulo y supervisión. Cuando Ud. juega con su hijo aprende sobre su crecimiento y su desarrollo físico e intelectual, y comparte su cariño.

Los juguetes y juegos no tienen que ser comprados. Usted puede fabricar juguetes baratos con objetos que tiene a mano, como envases de leche, retazos de tela, bolsas de papel, envases de cartón y latas metálicas sin bordes filosos. Hacer los juguetes con su hijo puede ser parte del juego.

Usted y su hijo pueden inventar juegos. A los pequeños les gusta explorar y averiguar cómo funcionan las cosas, probar y palpar, hablar del aspecto, sonido o textura de

los objetos, copiar sus gestos, servir de modelo para que Ud. lo imite, examinar colores, tamaños y formas.

Estas sugerencias pueden ayudarle a jugar mejor con su criatura.

- **Anime mucho a su hijo.** No lo critique por sus errores; elogie sus logros.
- **Mientras juega hable con su hijo sobre los juguetes y los juegos.** Ayúdele a aprender a identificar y clasificar los objetos.
- **Nunca fuerce a su hijo a jugar un juego con Ud.** Deje de jugar cuando la criatura o Ud. no se diviertan más.
- **Deje que su hijo haga las cosas por sí mismo, aun cuando no las haga tan bien como Ud.** Deje que su hijo ayude a escoger los juegos que van a jugar.
- **Preste atención a la seguridad.** Fíjese que las piezas de los juguetes no sean tan pequeñas que la criatura pueda ahogarse si se las mete en la boca. Asegúrese de que los objetos sobre los cuales se trepa su hijo son suficientemente sólidos y fuertes. Examine bien cada juguete para ver si tiene bordes filosos o piezas pequeñas que pueden desprenderse.



## Ataques Del Mal Genio

**L**os niños de uno a tres años tienen ataques de mal genio. Pueden gritar, llorar, pegar o morder a alguien, patear o tirarse al piso. Algunas criaturas contienen la respiración. Quizás Ud. no sepa la causa del ataque, pero sí debe tratar de pararlo.



Algunos niños tienen ataques de mal genio porque saben que así consiguen la atención de los adultos o lo que quieren en ese momento; otros imitan a los padres que tienen poca paciencia. Estos ataques demuestran que la criatura está enojada o frustrada. También puede estar muy cansada, excitada o tener hambre.

Los ataques de mal genio pueden resultar inconvenientes delante de otras personas. Su hijo puede lastimarse o dañar a alguien. Lo mejor es que Ud. trate de ayudar a su hijo a controlarse.

Su hijo necesita que Ud. lo anime a ser más independiente, pero también necesita guía y límites. Los padres no pueden permitir que la criatura se descontrola por mucho tiempo. Aquí damos unas sugerencias para que Ud. ayude a su hijo.

- **Trate de mantener la calma.** Los gritos y los castigos aumentan su frustración. Lo que su hijo necesita es calmarse.

- Evite que su hijo se lastime o lastime a los demás.
- Separe a su hijo de otros niños o del lugar donde ha perdido el control. Si no puede irse, tenga a su hijo en brazos.
- Cuando la criatura se haya calmado, anímelo y trate de descubrir que causó el ataque de mal genio.
- Si Ud. le da lo que quiere cuando su hijo se descontrola, la criatura puede aprender a usar estos ataques para hacer su voluntad.
- A menudo, los ataques de mal genio pueden prevenirse controlando las situaciones que los originan. No lleve a su hijo de compras cuando está cansado o hambriento. Traiga su juguete favorito o uno de sus amiguitos para que su hijo no se aburra en un lugar para adultos. Comuníquele a su hijo que lo quiere mucho, pero que no cederá a sus ataques de mal genio.
- Demuéstrele a su hijo que lo quiere, aun cuando está enojado, y que el enojo puede aceptarse. Pero también déjele saber que esos sentimientos no pueden expresarse con golpes y puntapiés. Si Ud. se mantiene calmada, ayudará a su hijo a calmar sus ataques de mal genio.



## Cuando Los Niños No Quieren Irse a La Cama

**A** veces los niños no quieren dormirse o irse a la cama. Esto puede ser un problema frustrante para los padres. Algunas criaturas que siempre han dormido bien pueden rehusar irse a dormir o despertarse durante la noche.



Los niños necesitan una rutina y horas regulares de sueño, igual que para las comidas. Tanto Ud. como su hijo necesitan saber cuándo es hora de hacer la siesta y de acostarse. Si Ud. establece una hora fija todos los días, le resultará más fácil que su hijo se duerma pronto. Déjele saber a su hijo con unos minutos de anticipación que pronto será hora de dormir. Para facilitar los preparativos de irse a la cama, adopte una rutina especial.

Los niños pueden aprender a dormirse solos. Si Ud. se queda con su hijo hasta que éste se duerma, puede comenzar a demorar el proceso simplemente para que Ud. no se vaya del cuarto. Siga la rutina normal, asegúrese de que el niño está cómodo y luego retírese del cuarto.

Algunas criaturas necesitan unos pocos minutos de reposo en la cama antes de quedarse dormidos. Deje que su hijo mire un libro o juegue tranquilo con un juguete. Evite los juegos que excitan los nervios, como las cosquillas y los juegos de manos. Dígale a su hijo que en unos pocos minutos deberá retirar los juguetes, libros o muñecas y acostarse a dormir.



Si su hijo no quiere dormirse en la oscuridad, deje una pequeña luz prendida. No se ría de sus miedos. Cuando una criatura se despierta llorando durante la noche, Ud. necesita asegurarse de que él está bien (es decir, no está enfermo, no está húmedo o tiene un pañal sucio, ni tiene frío o está atrapado en la cobija, etc.). Si todo parece bien y Ud. permite que el niño se levante o venga a su cama, asegure a su hijo de que todo está bien, pero dígame que es hora de dormir y que debe acostarse.

La mayoría de los problemas relacionados con el sueño pueden resolverse en poco tiempo si Ud. trata a su hijo con cariño, suavidad y firmeza. Si su hijo se da cuenta que Ud. no le hace cumplir la rutina nocturna, tratará de retrasar al máximo la hora de irse a la cama.

Siga su rutina de cada noche. Algunas veces su hijo podrá no tener tanto sueño, pero puede quedarse quietito y tranquilo en su cuna o en su cama.

Los individuos son todos diferentes y necesitan diferentes cantidades de sueño. Aprenda lo que su hijo necesita y no trate de que su hijo duerma más o menos de lo necesario.

## Remilgos a La Hora De Comer

**M**uchos niños hacen remilgos a la hora de comer. No quieren probar nuevos alimentos o rechazan lo que come la familia. Quieren comer los alimentos por separado, sin mezclarlos con los demás, o insisten en comer un solo tipo de comida día tras día.

Anime a su hijo a probar varios alimentos. Si no come el alimento nuevo la primera vez que Ud. lo sirve, no se desanime. Vuelva a servir la comida a los pocos días y tal vez la pruebe entonces.

Si su hijo ve que la familia come y disfruta de diversos alimentos, lo más probable es que se anime a comerlos.

No se enoje con su criatura porque no quiere comer de todo. No lo hace a propósito, sino que no quiere arriesgarse a comer algo nuevo. Sugíerale que pruebe la comida, pero no lo fuerce ni le prometa cosas especiales si come lo que Ud. le sirve.



Si su hijo no quiere comer lo que Ud. ha preparado, no le haga un nuevo plato sólo para él. Recuérdele que lo que está en la mesa es lo que come la familia. Dígale que pasarán varias horas hasta su próxima comida o bocadillo. Si insiste en no comer un alimento en particular, déjele comer los otros alimentos en el plato.

A veces los niños tienen problemas para comer porque están nerviosos en la mesa. Trate de que las comidas sean calmadas y placenteras. Hable de lo que sucedió durante el día, pero deje los temas problemáticos para otro momento. Cuando los niños aprenden a comer la comida de los adultos, a menudo desparraman la comida a su alrededor. Trate de no criticar. Recuérdeles los buenos modales en la mesa sin retarlos ni castigarlos.

Cuando los bebés y los pequeños aprenden a comer, derraman los alimentos a menudo. Por lo general, estos accidentes pueden reducirse con tazas irrompibles y platos de tamaño adecuado a las manitos de la criatura.

No castigue a su hijo porque come demasiado o muy poco. A veces los niños tienen más o menos hambre, y no comen la misma cantidad todos los días. Si Ud. lo critica por comer demasiado o muy poco, el niño puede comenzar a sentirse culpable. Si su hijo nunca come todo lo que Ud. le sirve, déle porciones más pequeñas.

Si su hijo nunca tiene hambre a la hora de las comidas, tal vez coma demasiados bocadillos. Las criaturas necesitan una dieta variada y nutritiva, y aun los niños remilgados pueden comer muchos alimentos saludables de su preferencia.

Tenga paciencia con los remilgos de su hijo a la hora de comer. Recuerde que éste es un período de formación de hábitos para toda la vida. Enséñele a probar muchos alimentos, pero no le haga sentirse culpable. No use la comida para recompensar la buena conducta de su hijo.

## Guía y Disciplina Para Los Niños Pequeños

**E**l imponer pautas y disciplina a los niños pequeños no es tarea fácil, pero los padres tienen la obligación de enseñar a sus hijos a actuar de manera responsable. Guiar a los niños no significa castigarlos, sino establecer reglas justas y hacerlas cumplir con cariño. Los pequeños no se portan mal porque son malos o traviesos a propósito. Los niños no conocen las reglas, desean atención o simplemente no saben controlar su conducta. Por eso es que los adultos deben guiarlos y enseñarles a comportarse bien.

Las enseñanzas dan mejores resultados con cariño. Ud. puede decirle a su hijo que su conducta no es apropiada, pero al mismo tiempo puede demostrarle que lo quiere y que no es mala persona. Las buenas enseñanzas no surten efecto si no son constantes. Cuando Ud. establece una

regla, debe cumplirla. Los niños no saben cuándo deben cumplir las reglas a menos que Ud. les explique claramente, con palabras fáciles, que deben cumplirlas siempre.



Una buena guía es algo bueno. No espere que su hijo se comporte como si fuera mayor de lo que es. No puede pretender que un

niño de un año recuerde reglas como uno de cinco años. Un niño de dos años rara vez recordará guardar sus juguetes. La mayoría de los niños de tres años no pueden sentarse quietos por mucho tiempo sin hacer nada.

Estas sugerencias pueden ayudarle a guiar mejor a su hijo:

- **Evite el mal comportamiento.** Quite los objetos que pueden romperse. Trate de evitar lugares y situaciones que causan problemas, como largas salidas de compras cuando el niño está cansado o visitas a hogares con objetos frágiles.
- **Explíquelo claramente las reglas a su hijo y dígame lo que espera de él antes de que se porte mal.** Dígame lo que puede hacer, lo que está prohibido y por qué.
- **Sea positivo, no negativo.** Dígame a su hijo que se está portando bien y anímelo con cariño. Si hace algo que no debe no le diga que es malo o tonto.
- **Háblele, sin usar castigos físicos.** Los castigos y las amenazas de palizas o tundas no sirven para enseñar a los niños a controlarse. Por el contrario, pueden enseñarles a ser solapados, agresivos y temerosos. También pueden aprender que el pegar o lastimar a los demás es aceptable.
- **Muéstrele otra manera o distraiga su atención.** Preséntele un juguete u objeto favorito y anímelo a jugar con estos; o puede tocar alguna música y bailar con su niño o cantar juntos al son de la música; mire un libro con láminas, tome un corto paseo al aire libre, mire por la ventana para ver lo que está sucediendo; mézase en un sillón y cántele suavemente a su hijo, siéntese en el piso y haga rodar una pelota hacia adelante y hacia atrás entre ustedes; juegue al “cucú,” o alguna actividad que cambia el escenario y vuelve a enfocar su atención.

## Su Bebé Aprende a Usar El Baño

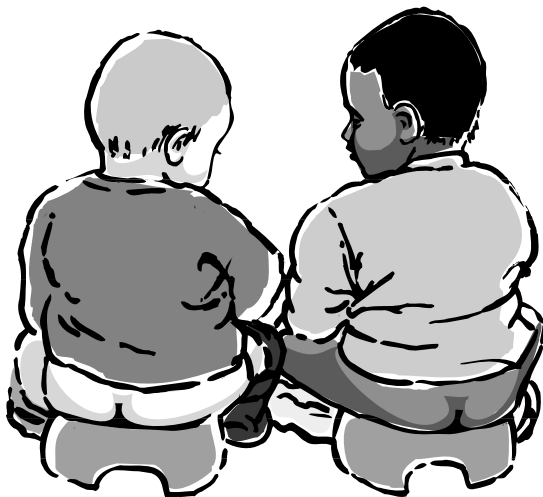
**A**menudo los padres desean enseñarles a sus hijos a usar el baño lo antes posible. El cambiar pañales puede ser pesado y muchos padres usan a los bebés entrenados de sus amigos como modelo.

No todos los bebés aprenden a usar el baño a la misma edad. Cuando están listos, el entrenamiento es fácil. Si Ud. trata de apurar a la criatura, puede tener problemas y el aprendizaje puede tardar más.

La mayoría de las criaturas pueden avisarle que han ensuciado sus pañales mucho antes de poder controlar sus funciones corporales. El saber que tienen los pañales mojados, ya es un gran paso adelante.

A los 19 ó 20 meses su criatura puede decirle que desea ir al baño, pero tal vez no pueda llegar al baño a tiempo para evitar ensuciar sus pañales. La criatura no lo hace a propósito, simplemente no puede controlar bien su cuerpo todavía.

Quando su bebé ya tiene casi dos años puede decirle que quiere ir al baño. Y hasta puede estar listo para usarlo. Espere hasta que su bebé le muestre que quiere usar el baño. Así el entrenamiento será más fácil. Anime a su hijo



cuando hace las cosas bien y tenga paciencia en los demás casos. Una sillita especial con bacinilla es más cómoda que el inodoro del baño. A veces las criaturas se sientan en la sillita aun cuando no quieren ir al baño.

Trate de ser paciente. Abraze y anime a su niño cuando su pañal o calzoncitos de entrenar están secos o cuando usa la silla con bacinilla para hacer sus necesidades. No lo castigue cuando no pueden controlarse y ensucian o mojan sus pañales. Los castigos pueden demorar el aprendizaje.

La mayoría de las criaturas se mojan durante la noche aun después de haber aprendido a usar el baño durante el día. A los tres años y aun después, algunos niños todavía no tienen completo control de su vejiga e intestinos y se descuidan, particularmente si están muy ocupados con sus juegos. Trate de no presionar a su bebé. Recuérdele suavemente que debe usar el baño y ayúdele a que se sienta cómodo cuando lo use.

A veces una enfermedad o un cambio en la familia, como un nuevo hermanito, puede hacer que la criatura perfectamente entrenada comience a mojar sus pañales nuevamente. Trate de tener paciencia y anime a su hijo con palabras cariñosas. Use una sábana de goma sobre la cama para facilitar la limpieza.

Si los niños mayores aun se mojan, llévelos al doctor para descubrir la razón. No culpe a su hijo porque ya se siente avergonzado y no quiere seguir con esta situación. Los retos solo lo pondrán nervioso y pueden impedirle contenerse.

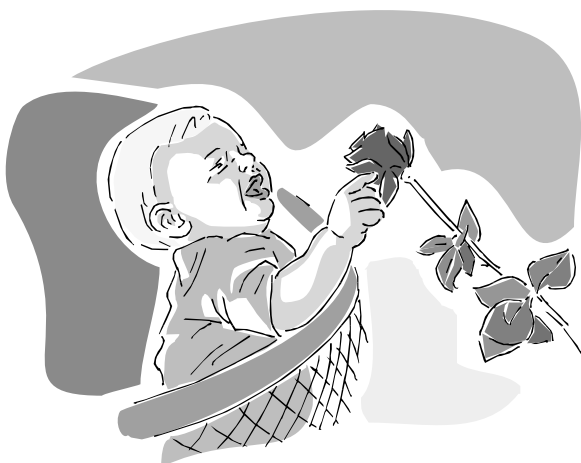
El enseñar a una criatura a usar el baño requiere paciencia, pero resulta más fácil cuando el bebé está listo a su tiempo. Mantenga la calma durante el entrenamiento.

## Escuche a Su Hijo

¿Sabía Ud. que el escuchar a su hijo es tan importante como hablar con él? Cada criatura tiene sentimientos, emociones, alegrías, tristezas, esperanzas, temores, dudas y confusiones especiales. Al escuchar a su hijo, Ud. puede ayudarlo a comprender y controlar estos sentimientos. Si lo escucha podrá aclarar sus dudas y disminuir su confusión, mostrarle su respeto y cariño y aprender a comprender cómo su hijo percibe la realidad.

Desde su más tierna edad los bebés tratan de comunicarse. Extienden los brazos cuando quieren que los alcen, vuelven la cabeza cuando se cansan de mirar algo, gritan y lloran cuando tienen hambre, están cansados, mojados o felices. Escuche y observe bien a su hijo para captar bien su mensaje y responder eficazmente. Si Ud. escucha bien a su hijo, le demuestra que su mensaje es importante para Ud., y así le ayuda a adquirir confianza en sí mismo y autoestima.

Lamentablemente algunos padres creen que es menos importante escuchar a sus hijos, que no aprenden nada



escuchándolos y que los niños no aprenden nada hablando. Estos padres tienden a pasar la mayor parte del tiempo juzgando, aconsejando, orientando y retando, pero no escuchando. Al hacer esto, privan a sus hijos de buenas oportunidades para aprender más.

El escuchar es un arte, y más para los padres ocupados. Lleva tiempo, atención y paciencia. Significa no interrumpir a la criatura, sacar conclusiones ni dar consejos antes de tiempo. También puede significar apagar la televisión o la radio y buscar un lugar tranquilo para conversar. Pero el escuchar atentamente tiene su recompensa especial para padres e hijos. No solo aprenderán a conocerse mejor, sino que sabrán escucharse con mutuo respeto.



## Cuando Los Niños Dicen “No”

**A** veces parece que los niños solo saben decir que no. Hacia la edad de 15 meses los niños comienzan a practicar su independencia y una de las maneras es diciendo “no” a menudo.



Es difícil tener paciencia cuando su hijo dice que no y Ud. espera que diga que sí. Recuerde que cuando su hijo llega a esta etapa no lo hace a propósito. Simplemente trata de demostrar que está creciendo.

Usted puede ayudar a reducir esta respuesta negativa tratando de no usar la palabra “no” muy a menudo. Esto no significa que Ud. debe ceder todo el tiempo. Los límites son importantes, pero hay que hallar la manera de imponerlos sin decir “no.”

Estas sugerencias pueden resultar útiles.

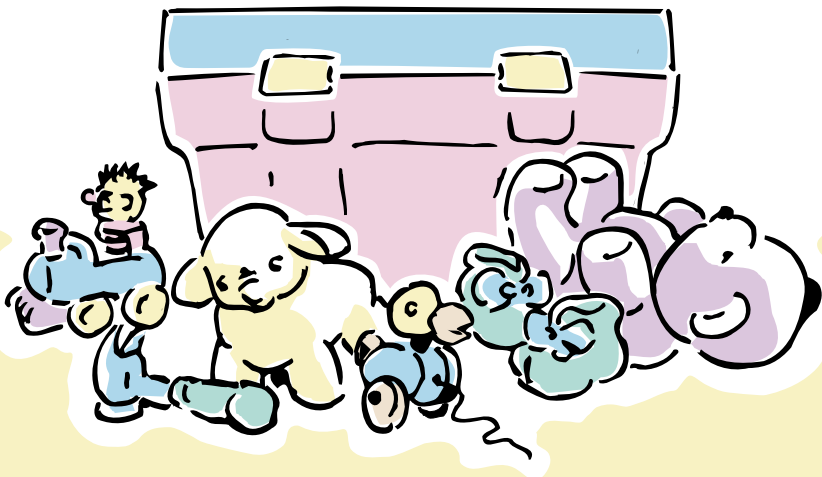
- **Trate de establecer lugares y horarios que reduzcan la necesidad de disciplina.** Ponga los objetos delicados fuera del alcance de los niños para evitar decirles: “No, no toques eso.” Ofrézcale a sus hijos varias actividades para que no se aburran con un solo juego o juguete.
- **Establezca reglas razonables.** Su hijo crece rápidamente, pero su capacidad de comprensión es limitada. Trata de hacer las cosas a su manera y eso es importante para el aprendizaje. Recuerde que las criaturas aun pueden

comportarse mal. Entienden algunas reglas, pero es posible que se olviden de aplicarlas.

- **Busque la manera de que su hijo pequeño tome sus propias decisiones en forma segura.** Si van a salir al aire libre, no le pregunte si desea usar un abrigo. Puede contestarle que no, simplemente para demostrar su independencia. Pregúntele si quiere usar una chaqueta o un suéter, para que pueda escoger sin tener que decir que no.
- **Dé a su niño pequeño oportunidades de decir “no” que usted acepte.** Los niños necesitan tener opciones que les enseñe que está bien rechazar. La posibilidad de rechazar (decir que no) y que se acepte lo que rechazan es una destreza que necesitarán cuando sean mayores y quieran resistir la presión negativa de sus compañeros.
- **Trate de observar sus propias normas.** Si Ud. establece una regla para que su hijo no coma bocadillos antes de la cena, sígala estrictamente. De otro modo, la criatura creerá que las reglas no tienen importancia y las pondrá a prueba diciendo que no.
- **Ayude a su hijo a cumplir las reglas.** Si quiere que recoja sus juguetes, convierta esta actividad en un juego. Así es posible que su hijo se olvide de decir que no.
- **Dígale lo que Ud. espera de él en forma positiva, sin usar frases negativas.** Por ejemplo, en lugar de decirle “no juegues con agua dentro de la casa,” puede decirle “puedes jugar con agua en el jardín.”
- **Asegúrese de que sus hijos comprenden que Ud. los quiere mucho, aun cuando espera que cambien su conducta.** Los estudios sobre las familias demuestran que los niños que se sienten seguros y queridos obedecen mejor a sus padres.

Los niños pequeños deben aprender a comportarse y para eso es necesario que Ud. los ayude dedicándoles su tiempo y su paciencia. A la larga, las criaturas son más felices y aprenden a convivir con los demás.

Recuerde que su hijo trata de establecer su independencia. Por eso dice que no a toda hora. Si Ud. lo ayuda a aprender cosas nuevas, su actitud cambiará para mejor.



**WASHINGTON STATE UNIVERSITY**  
 **EXTENSION**

Colegio de Ciencias Agrícolas, Humana y Recursos Naturales

Derechos registrados (año), Washington State University

Los boletines de la Extensión de la WSU contienen material escrito y producido para distribución pública. Puede reimprimir el material escrito, siempre que no lo use para respaldar un producto comercial. Nuestros materiales educativos están disponibles sobre pedido en formatos alternativos para personas con incapacidades. Para obtener más información, por favor póngase en contacto con el Departamento de Información de la Colegio de Ciencias Agrícolas, Humana y Recursos Naturales de la Washington State University.

Puede solicitar copias de esta y de otras publicaciones a la oficina de boletines de la WSU, 1-800-723-1763, o en línea, en <http://pubs.wsu.edu>

Publicado por Extensión de la Universidad Estatal de Washington y el Departamento de Agricultura de los EE.UU. en apoyo a las Leyes del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914. Los programas y las políticas de la Extensión son coherentes con las leyes y regulaciones federales y estatales sobre la no discriminación por motivo de raza, sexo, religión, edad, color, credo, origen nacional o étnico; incapacidades físicas, mentales o sensoriales; estado civil, orientación sexual y estado de veterano de guerra con incapacidades o de la era de Vietnam. Cualquier evidencia de incumplimiento puede ser informada a través de su oficina local de la Extensión. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos. Publicado febrero 2004. Código de materia 605. C.

EB1903S