

La magia de la vida

cotidiana™

Producido por

Johnson & Johnson
PEDIATRIC
INSTITUTE™



ZERO
TO
THREE™



15-18

meses

Agradecimientos

ZERO TO THREE, Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C., agradecen las generosas contribuciones del Grupo de Trabajo de Educación para Padres de **ZERO TO THREE** por su ayuda en producir, escribir y editar esta serie de folletos. Agradecemos especialmente los esfuerzos de las siguientes personas:

De nuestro patronato:

Joy Osofsky, Ph.D.
Kyle Pruett, M.D.
Marilyn M. Segal, Ph.D.
Bernice Weissbourd, M.A.

Director ejecutivo:

Matthew E. Melmed, J.D.

De nuestro personal:

Lynette Ciervo
Tom Salyers

Apreciamos los esfuerzos de las siguientes personas por ayudarnos a desarrollar la versión en Español.

Pilar Fort, M.A.
Judith Cruzado-Guerrero, Ph.D.
J. Martín Maldonado-Duran, M.D.

Autoras:

Claire Lerner, L.C.S.W.
Sharon Greenip, M.Ed.

Diseño: Metze Publication Design
Fotografía en la portada: © Corbis

Publicado por:
ZERO TO THREE
2000 M Street N.W., Suite 200
Washington, DC 20036-3307
www.zerotothree.org

Para solicitar más ejemplares, comuníquese con:
Johnson & Johnson Pediatric Institute L.L.C.
Teléfono: 1-877-JNJ-LINK (565-5465); Teléfono fuera de Estados Unidos: 570-368-7303
Fax: 1-877-JNJ-FAXX (565-3299); Fax fuera de Estados Unidos: 631-208-9253
Visite www.JJPI.com

Copyright © 2005 ZERO TO THREE
Todos los derechos reservados
Impreso en Estados Unidos de Norteamérica

Índice

<i>La magia de la vida cotidiana®</i>	1
<i>Lo que usted podría sentir</i>	3
<i>Manos colaboradoras</i>	4
<i>Visitas a profesionales</i>	6
<i>Cómo interpretar las señales de su hijo</i> ..	9
<i>Qué puede esperar</i>	10 y 12
<i>Lo que usted puede hacer</i>	11 y 13
<i>Lo que más necesita su hijo</i>	15

La campaña Magia de la vida cotidiana® es una iniciativa conjunta entre ZERO TO THREE y Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.

Avalado por la
**American Academy
of Pediatrics**



DEDICADA A LA SALUD DE TODOS LOS NIÑOSTM



La magia de la vida cotidiana™

Demostrar cariño y enseñar mediante la rutina diaria

Si usted es como la mayoría de los padres en la actualidad, probablemente el reto mayor es el atender a su bebé, sin descuidar a la vez sus otras actividades y obligaciones. Las exigencias del diario vivir quizás dificulten el encontrar tiempo suficiente para estar en contacto con su hijo. Pero las actividades de la vida diaria, tales como vestirse, quehaceres domésticos y mandados no deben significar necesariamente un tiempo perdido para disfrutar de su bebé. Por el contrario, estos momentos cotidianos son a la vez una buena oportunidad para estimular el desarrollo de su hijo promoviendo su **confianza en sí mismo, su capacidad para relacionarse, comunicarse, su desarrollo cognoscitivo, y también le enseña a controlarse a sí mismo**. Y más que nada, hace que al niño le guste aprender y desee saber más del mundo que lo rodea.

Los folletos de esta serie no intentan ser una guía general ni exhaustiva de todo lo que ocurre en cada etapa específica del desarrollo. Se concentran más bien en el modo en que usted, mediante las interacciones con su hijo en la vida diaria, crea una relación fuerte y estrecha con él, la cuál es, la base del aprendizaje, y de un crecimiento y desarrollo saludable.

Cada niño se desarrolla a su propio modo y ritmo. Es posible, por ejemplo, que algún niño esté muy adelantado en su desarrollo motor y a la vez algo atrasado para hablar. Usted puede adaptar la información de este folleto a las capacidades y necesidades específicas de su hijo. Si tiene alguna preocupación en cuanto al desarrollo de su hijo, consúltela con su pediatra o médico.

Lo que hace tan significativos los momentos de la vida cotidiana es la interacción tan especial que ocurre entre los padres y sus niños. El potencial de estas interacciones es ilimitado y el punto de partida son ustedes—mamá y papá.



Lo que usted podría sentir

Si usted es como muchos padres de niños pequeños, es posible que se sienta feliz y cansado a la misma vez. Los niños a esta edad suelen ser muy intensos, tanto físicamente como emocionalmente. Es posible que su hijo no sólo esté caminando, sino también corriendo y trepándose en cosas. Es probable que usted tenga que estar persiguiéndolo para estar cerca de él y que no le pase nada malo. Si usted es un padre al que le encantó la etapa de la primera infancia – el abrazar al bebito, acurrucarlo y envolverlo – un niño de año y medio lleno de energía podrá desconcertarlo. Muchos padres también tienen sentimientos contradictorios respecto a esta edad. Pueden sentir alegría al ver a su hijo tan competente e independiente, y a la vez tristeza al ver que su “bebito” está creciendo. No dude que su hijo aún lo necesita pero ahora lo necesita de un modo diferente. Lo necesita como una “base de seguridad” a la cual puede regresar cuando se lanza a una aventura a explorar cosas nuevas. Y lo necesita como una especie de entrenador, para que lo ayude a vencer nuevos obstáculos y para animarlo a medida que hace sus descubrimientos.

A menudo este segundo año de vida está cargado de emociones muy intensas tanto para el pequeño como para sus padres. El niño de esta edad sabe lo que quiere, pero, aún no tiene la capacidad para realizar sus planes y deseos. Esto puede causarle mucha frustración y momentos de descontrol, a los que llamamos rabietas o berrinches. Al niño perder el control, usted también puede que sienta que se está desmoronando justo en el momento en que su hijo necesita que usted sea su apoyo. Calmando al niño y poniéndole límites pueden ayudarlo a confiar en usted y a sentirse protegido.



Manos que Ayudan

Quando le da la oportunidad a su hijo de ayudar, no sólo le ayuda a aprender nuevas destrezas, también le hace sentirse importante y útil.

“Lo que su niño le diría sí pudiera hablar”:

¡Déjame intentar hacerlo también! Me encanta hacer lo que tú haces. Tal vez para ti sea aburrido barrer el piso, cortar el césped o preparar la cena, pero para mí es fascinante. Te observo e imito lo que haces. Hasta puedo seguir algunas instrucciones muy sencillas, como “Pon la servilleta sobre la mesa”. Cuando me dejas ayudarte, me haces sentir importante, competente y aprendo cosas nuevas. Me encanta cuando me dejas agregar uno de los ingredientes al recipiente o me das mi propia escobita o cortadora de césped de juguete. Probablemente, tendré que intentar hacer las cosas varias veces. ¡Incluso, es posible que haga un desorden aún mayor! Esta es una práctica excelente y me ayuda a aprender cómo funcionan las cosas. Dime que estoy haciendo un buen trabajo y seguiré intentándolo.

Lo que su hijo está aprendiendo:

Cuando le da la oportunidad a su hijo de ayudar, le está promoviendo su desarrollo de muchas maneras. Cuando el niño ayuda se siente importante, útil, aumenta su autoestima y aprende conceptos nuevos. Por ejemplo, aprende sobre causa y efecto cuando usted lo ayuda a oprimir el botón del elevador y él ve que se enciende la luz. Aprende de números cuando ustedes cuentan los juguetes que van guardando. Aprende colores cuando le describe la fruta que él saca de la bolsa del supermercado. Usted es su modelo favorito a imitar. Cuando le imita, aprende cómo funcionan las cosas. La imitación le ayudará a desarrollar su capacidad para pensar y el uso del lenguaje.

Lo que usted puede hacer:

- Elogie los esfuerzos que hace su hijo, "Estás barriendo muy bien. Eres mi pequeño ayudante".
- Busque la forma de que el niño le ayude. Puede sacar las cosas de las bolsas del supermercado, o pasarle las camisas del canasto de la ropa.
- Aparte un cajón para el niño en la parte más baja de la cocina y ponga allí utensilios inofensivos. Esto le permitirá al niño "trabajar" a su lado.
- Hable con el niño acerca de lo que está haciendo, "tenemos que hacer la cama. Puedes pasarme las almohadas".

Acudir a citas



Al ayudar a su hijo a acudir a las diversas citas con profesionales, le enseña a cuidarse a sí mismo y a lidiar con situaciones que pueden ser angustiosas.

“Lo que su niño le diría si pudiera hablar”:

Tengo que visitar a tantas personas, como al médico y al peluquero. Me puedo poner un poco nervioso. A veces, hay demasiada gente y mucho ruido...u otros niños llorando. Puedes ayudarme diciéndome con anticipación a qué lugar vamos a ir (pero no con demasiada anticipación pues puedo confundirme). Intenta programar mis citas durante mi mejor momento del día, cuando no tengo hambre ni estoy cansado. Cuando llega el momento de mi visita médica o corte de pelo, tal vez llore o pelee porque tal vez esté un poco asustado. Cuando me dicen qué es lo que me harán antes de hacerlo, me siento más seguro y con mayor control. ¡Me gusta cuando la doctora me permite escuchar su corazón y saca su lengua!

Lo que su niño aprende:

Las visitas a diversos profesionales forman parte de la vida diaria del niño. El médico, el peluquero, y hasta el vendedor de zapatos, entran en contacto con su hijo. Dependiendo de su temperamento, estas visitas pueden ser divertidas o angustiantes. Usted puede ayudar a su hijo a aprender a manejar estos temores y situaciones nuevas preparándolo para estas visitas, y brindándole el apoyo y consuelo que necesita. Juegue con su hijo a imaginarse y represente distintos papeles, como el de paciente, médico, enfermero o de padre. Juegue a que le hace un examen físico a una muñeca o limpie los dientes de su cocodrilo de juguete!

Lo que usted puede hacer:

- Hable con su niño sobre los diferentes trabajos y el uso de utensilios de trabajo que utiliza cada persona; como el termómetro, medidor de pies y las tijeras.
- Lean libros acerca de visitar al médico o al peluquero. Déjelo que juegue a ser uno de estos profesionales, asegúrese que los “utensilios” sean inofensivos.
- Lleve a la cita su animal de peluche, muñeca o mantita favorita. Muéstrela cómo el médico ve la boca de usted o pídale al peluquero que peine el cabello de su muñeca para que compruebe que eso no da miedo.



Cómo interpretar las señales de su hijo

A continuación, presentamos una tabla que describe lo que el niño está aprendiendo en esta etapa y lo que usted puede hacer para promover el desarrollo de estas capacidades nuevas. Es importante que al leer la tabla recuerde que todo niño se desarrolla a su modo y a su propio ritmo. No es tan importante si un niño logra una meta específica antes o después de una determinada edad.

Si su hijo tiene necesidades especiales, le sugerimos que usted comparta la siguiente información con sus proveedores de servicio de intervención, y que conjuntamente adapten el uso de las sugerencias a las capacidades específicas al desarrollo de su hijo.

¡Otra vez!

El niño pequeño aprende por medio de la repetición. Hacer rodar una pelota repetidamente o ver el mismo libro una y otra vez crea nuevas conexiones en el cerebro.

- Deje que su hijo intente las cosas una y otra vez o hasta que se canse de hacerlo.
- Haga alguna modificación cuando el niño ya haya dominado una actividad: lance la pelota con un rebote en lugar de sólo hacerla rodar.
- Las rutinas son otra forma importante de repetición que ayudarán a su hijo a sentirse en control de la situación. Asegúrese de que su hijo sepa a qué atenerse, sobre todo cuando haya un cambio en su rutina.

Déjame ser bebé

Su pequeño puede hacer muchas cosas por sí solo. No obstante, es posible que de vez en cuando actúe como un “bebito”. Es necesario que él sepa que usted todavía está pendiente de él y que seguirá siendo su “base de seguridad”.

- Déle ánimos para que intente cosas nuevas y libertad para descubrirlas. Déle el apoyo que necesita para sentirse confiado al explorar.
- Consuélelo y cálmelo cuando lo necesite. Deje que actúe como un bebé. Esto aumentará la posibilidad de que más tarde decida actuar como un “niño grande”

¡Quiero ese!

Ahora su hijo se puede comunicar mejor. Intentará decirle lo que quiere por medio de palabras, expresiones faciales, gestos y ruidos. En esta etapa comienzan las rabietas, que pueden ir desde hacer pucheros, berrinches o hasta retener la respiración cuando llora intensamente.

- Ofrézcale alternativas que sean aceptables para él y para usted.
- Ayude a su hijo a aprender a controlar sus emociones cuando no puede conseguir lo que desea. Enséñele el nombre de tales sentimientos. Indíquele que usted sí entiende su frustración e intente ofrecer alternativas.

¡Puedo hacerlo !

Es probable que su hijo pueda seguir algunas instrucciones sencillas.

- Invente juegos con instrucciones.:”Tráeme el camión”. Esta es una excelente práctica divertida y didáctica. Por ejemplo, pídale que deje su camisa sucia en el canasto de la ropa o pídale poner un bocadillo sobre la mesa.

¡Conversa conmigo!

Su hijo pequeño está aprendiendo nuevas palabras. Se está dando cuenta del poder que tienen las palabras para informar a los demás lo que está pensando o sintiendo.

- Hable con él, especialmente durante las rutinas diarias, como la cena en familia. Mientras más le hable, más palabras aprenderá su hijo.
- Apague la televisión y cante con su hijo. Aprenderá nuevas palabras al mismo tiempo que comparte la música con usted.

¡Me puedo desplazar!

Es posible que su hijo pequeño esté caminando o incluso corriendo. Asimismo, es probable que intente saltar o escalar.

- Efectúe los paseos al aire libre en áreas con césped donde pueda correr con seguridad.
- Cuando estén en un ambiente interior, coloque obstáculos seguros bajo o sobre los cuales pueda pasar o por los cuales pueda atravesar.

¡En la zona de peligro!

La nueva movilidad de su hijo significa que tiene más facilidad para llegar a áreas que se encuentran “fuera de los límites”.

- Baje a su nivel y vea qué nuevas áreas pueden requerir de seguridad contra niños.
- Cree muchos lugares donde “sí” pueda explorar para disminuir la cantidad de “nos” que tenga que decir.
- Mantenga a la mano una lista de números de emergencia, como el del centro toxicológico.

¡Tantos libros y tan poco tiempo!

A los niños pequeños les encantan los libros y cuentos. La lectura y la narración de cuentos son formas maravillosas para promover el desarrollo del lenguaje. Ayudan a su hijo a aprender nuevas palabras y conceptos.

- Déle libros con fotografías de niños en actividades familiares, como acostándose o despidiéndose o saludando.
- Invente historias como parte de su rutina diaria durante la hora de ir a la cama, del baño o de la comida. Aliéntelo para que también comparta sus propias historias.



Lo que más necesita su hijo

Sabemos que usted desea lo mejor para fomentar el desarrollo saludable de su hijo. También sabemos que muchos padres se ven agobiados por sus intensas responsabilidades, y que la idea de añadir más actividades para estimular el desarrollo de su hijo puede parecer simplemente excesiva.

Por esto, aludimos a la magia de la vida cotidiana. Lo que su hijo necesita más para progresar son...ustedes. No hay nada mejor ni más poderoso que el aprendizaje del niño que explora el mundo, compartiendo sus descubrimientos con ustedes y otros miembros familiares en esos momentos diarios.

Esperamos que este folleto le haya revelado que la magia de ser padres y madres no radica en ningún juguete que usted compre, ni en el producto de moda que prometa hacer más inteligente a su hijo. La magia radica en esos contactos diarios que ayudan a su niño a desarrollar habilidades esenciales, como la confianza, la curiosidad, la cooperación y la comunicación. Tales aspectos se necesitan para acompañarlo en su vida de aprendizaje y éxitos.

Su potencial es ilimitado. El punto de partida son ustedes.

Recuerde que los momentos cotidianos son grandes oportunidades para el contacto y el aprendizaje con su hijo. Disfrute con su hijo la magia de esos momentos.

No se pierda los otros folletos de la serie:

La magia de la vida cotidiana®



Para mayor información sobre el desarrollo durante la primera etapa de la infancia, consulte a:



Zero to Three, es una organización nacional sin fines de lucro, dedicada a respaldar el bienestar y desarrollo saludable de los bebés y niños pequeños. www.zerotothree.org



Johnson & Johnson Pediatric Institute L.L.C., está dedicado a salvar la vida de bebés dirigiendo prioratos de importancia fundamental alrededor del mundo mediante la colaboración. www.JJPI.com