

La magia de la vida

cotidiana™

Producido por

Johnson & Johnson
PEDIATRIC
INSTITUTE™



ZERO
TO
THREE™

24-36

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: © Getty Images

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>Hacerse amigos</i>	4
<i>Juegos con su imaginación</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 NIÑOS™



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

¡Su “bebé” ya no es realmente un bebé! El tiene sus propias ideas y opiniones. Asimismo, puede hacer muchas cosas tales como vestirse (o por lo menos ayudar a hacerlo), comer y hablar. Si bien estos logros pueden alegrarlo y hacerlo sentirse orgulloso, es posible que también experimente una sensación de tristeza o pérdida, al realizar como ha pasado el tiempo.

Este tercer año es una etapa mágica, ya que en el niño está floreciendo la imaginación. Los niños de dos años suelen pasar mucho tiempo en el mundo de la imaginación. Si usted observa a su hijo y se pone a jugar con él (permitiéndole que él sea el director), se dará cuenta de lo que el niño piensa y siente. Es posible que invente un juego donde él es el “malo” y hace que su hermanito desaparezca. O es probable, que en otro juego él sea el rey que obtiene y hace todo lo que quiere!

Probablemente se avecinen varios cambios para usted y su hijo. Es posible que usted esté pensando en que su hijo asista a una guardería o jardín infantil. También es probable que su hijo comience a aprender a usar la bacinilla y pronto deje sus pañales. Quizás venga un nuevo hermanito y usted se preocupe de cómo va a reaccionar su niño pequeño cuando nazca...¡o cómo se las arreglará con dos hijos a la vez! Todas estas oportunidades ayudan a su hijo a aprender cómo lidiar con los cambios inevitables que hay en la vida.

Hacerse amigos

Al ayudar a su hijo a establecer amistades estrechas y sanas, promueve el desarrollo de su capacidad para relacionarse con los demás y sentir la alegría para interactuar y de llevarse bien con otras personas a medida que crezca.



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

Me encanta observar y jugar con otros niños, especialmente con niños de mi tamaño y edad. Me fascina como se ven y lo que hacen. Si me detengo y los observo, o si juego a su lado o con uno de ellos, aprendo mucho. Trato de hacer lo mismo que ellos hacen, como construir un castillo de arena o jugar en el sube y baja. Veo como les ruegan a sus padres para quedarse un rato más cuando les dicen que es hora de irse ¡Podría intentar hacer lo mismo! Hacer amigos puede ser difícil. No entiendo la idea de compartir. ¿Por qué tengo que darle mi balde a otro niño o dejarlo que tome un turno, o permitir que alguien juegue también en el columpio? Cuando suceden muchas cosas al mismo tiempo, me puedo sentir abrumado. Si no me decido a jugar con otros niños me puedes ayudar a acercarme poco a poco a hacerlo. Me sentiré protegido y seguro contigo cerca de mí.

Lo que su hijo pequeño aprende:

Las amistades son una parte importante de nuestras vidas. Aprender a llevarse bien con otras personas y tener relaciones satisfactorias, empieza desde temprana edad y toma tiempo. Su hijo pequeño aprende observando y jugando con otros niños. Práctica nuevas capacidades al imitar lo que ve. Esto también puede motivarlo a intentar algo nuevo, como subirse a un el tobogán, probar una verdura nueva, o incluso sentarse en la bacinilla. Las amistades también estimulan la creatividad, pues los niños inventan juegos e historias juntos. A esta edad, los niños aún están aprendiendo a compartir y tomar turnos. Aún cuando su hijo conozca lo que es “correcto”, y sepa que es lo que debe hacer, sus emociones a menudo sobrepasarán su fuerza de voluntad. El apoyo y orientación que usted le brinda, lo ayudarán a aprender a ser justo en sus juegos y a gozar de las alegrías de sus amistades. Esta es la base para tener relaciones sanas a medida que el niño crezca.

Lo que usted puede hacer:

- Déle oportunidades de jugar con otros niños de su edad mientras usted lo observa. Los parques, las bibliotecas y los lugares donde haya grupos de juego son lugares adecuados para encontrar otros niños.

A young girl with dark, curly hair is shown from the chest up, covering her eyes with both hands. She is wearing a blue patterned top. The background is a soft, out-of-focus green.

Juegos con su imaginación

Cuando usted le da a su hijo la oportunidad a participar en juegos imaginarios y juega con él lo hace sentirse importante, le ayuda a desarrollar sus habilidades cognoscitivas y la capacidad para pensar y relacionarse con otras personas.

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

Puedo ser un bombero, un médico, o un cuidador de animales en el zoológico. En mis juegos imaginarios yo soy quién impone las reglas. Puedo hacer que suceda lo que yo quiera. Los sombreros, ropa, cajas y recipientes que me das para que juegue los hago parte de mis aventuras e historias. Me encanta cuando juegas a pretender conmigo y me “sigues la corriente” en mis juegos, porque me doy cuenta que te interesan mis ideas y que te diviertes conmigo. Déjame ser el director. Me gusta crear los personajes y la historia. Tal vez, te sorprenda con algunas de las cosas divertidas que se me ocurren cuando estoy jugando.

Lo que su hijo aprende:

Muchos niños de dos y tres años nunca se cansan de jugar a imaginarse cosas. El juego de la fantasía es mucho más que mera diversión. Le enseña a los niños lo que es un símbolo, es decir, que un objeto puede representar algo distinto. Por ejemplo, una muñeca puede ser un bebé “de verdad” y un bloque de madera puede ser un teléfono. Esta forma de pensamiento simbólico estimula la creatividad y la capacidad para aprender cosas como la lectura y las matemáticas que más tarde desarrollará.

El juego simbólico puede ayudar al niño a enfrentar situaciones difíciles, tales como decir adiós o adaptarse a un nuevo bebé en la familia. Pueden jugar a pretender que él es el papá que deja a su hijito (¡usted!) para ir al trabajo. O jugar usando uno de sus peluches para descubrir maneras de cómo hacer amiguitos en su nuevo salón de clases. Recuerde que los niños de dos años no siempre pueden distinguir la fantasía de la realidad. Por esta razón, desarrollan temores en este momento. Necesitarán su ayuda y de su tiempo para aprender lo que es real y lo que es imaginario.

Lo que usted puede hacer:

- Entre al mundo de la imaginación de su hijo y siga su dirección. Haga preguntas, como “¿Quién soy yo ahora?” “¿Y ahora qué hago?”
- El juego simbólico es como una ventana para ver lo que piensa y siente su hijo.
- Cuando se presente en temores o situaciones difíciles ese el juego simbólico para resolver problemas.



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.

¡Ay hermanito!

¡O hermanita! Si su niño ha sido hijo único, es posible que venga en camino o ya haya llegado un nuevo hermano o hermana. Este es un regalo maravilloso, pero también representa algunos retos.

- Prepare a su hijo con libros acerca de la llegada de un nuevo bebé y de tener hermanos.
- Deje que le ayude a cuidar al bebé.
- Dedique tiempo especial para cada uno de sus hijos.

¡Tengo miedo!

La imaginación de su hijo pequeño está floreciendo, pero muchas veces no está seguro de la diferencia entre la realidad y la fantasía. Esto puede hacer que tenga algunos miedos nuevos.

- Ayúdelo a hablar sobre sus temores. Poner en palabras lo que esta sintiendo puede ayudarlo a entender sus sentimientos y darle la sensación de tener el control de ellos. Si usted sabe cómo se siente, podrá ayudarlo a tranquilizarlo cuando lo necesite.
- Nunca haga burla de su hijo ni sus temores, ya que esto puede aumentar su timidez.

Déjame intentarlo

Su niño poco a poco es capaz de hacer más y más cosas por sí sólo.

- Déle oportunidades para hacer cosas por sí mismo, como vestirse, cepillarse sus dientes o incluso usar la bacinilla y lavarse sus manos.
- Permítale que utilice sus nuevas destrezas para ayudar en los quehaceres domésticos, como guardar ropa, poner la mesa o recoger hojas en el jardín. Esto lo ayudará a sentirse importante.

Soy distinto

Su hijo comienza a darse cuenta de las semejanzas y diferencias entre las personas.

- Ayude a su hijo a entender y valorar su propia cultura y origen, así también como la de los demás. Hable respetuosamente acerca de otras personas aunque sean diferentes a usted.
- No se incomode cuando su hijo haga comentarios embarazosos acerca de alguna diferencia que haya notado. Utilice la oportunidad para explicarle sin juzgar, que las personas son diferentes en muchas formas -talla, color de piel, estilo de vestir, etc.

Baterías no incluidas (¡y tampoco no son necesarias!)

Es posible, que usted se vea tentado a comprar juguetes especializados, juegos o videos complicados especialmente aquellos que pretenden hacer a su hijo más inteligente.

- Resista el impulso de comprar un producto basándose en la promesas de los anuncios de productos.
- Escoja juguetes que estimulen la imaginación y que el niño seguirá usando a medida que crece, como los libros, comiditas de juguete, muñecas, animales de juguete y crayones.

Atrápame si puedes

Su hijo puede hacer muchas cosas con su cuerpo: correr, saltar, trepar, dar vueltas y ahora, incluso jugar a montarse en sus juguetes o en un triciclo.

- Limite el tiempo que ve la televisión y llévalo a jugar al aire libre. Hagan caminatas en las que puedan gozar de la naturaleza, vayan al parque de juegos o jueguen con una pelota.
- Háblele de los conceptos de “arriba, abajo, encima, debajo, alto y bajo” mientras juegan. Suba y baje el tobogán o trepe encima de ciertos juguetes y pase por debajo de ellos. Describa estas experiencias a su hijo mientras juega.

Ahora estás hablando

Después de esperar todo este tiempo para que su hijo hablará, se preguntará si alguna vez su hijo de 2 años alguna vez se callará. Ahora usa oraciones más largas, y habla en cualquier momento y en cualquier lugar.

- Mantenga una conversación activa. Hable de lo que están haciendo juntos. Pregúntele qué piensa y cuáles son sus ideas. “¿Qué parte del libro te gustó?” ¿Por qué crees que el osito estaba triste?”
- Lean libros, cántele canciones y hagan juegos de rimas con palabras verdaderas o sin sentido inventadas por usted y su hijo. Esto le ayudará a desarrollar las habilidades de su lenguaje.

¿Por qué?

El preguntar “¿por qué?” puede volverse en la pregunta favorita de su curioso hijo porque él está aprendiendo acerca de las conexiones lógicas entre una cosa y otra. Comienza a comprender, “Si dibujo en las paredes con crayón, imami me lo quitará!”

- Cuando su hijo pregunte “¿por qué?” pregúntele que es lo que piensa antes de contestar. Así lo estimula a pensar. Esto le ayuda a usted a saber cuánta información necesita su hijo. Puede ser que solo sea necesaria una respuesta simple.
- Tenga paciencia con todas las preguntas que le hace. La comprensión del “por qué” de las cosas es un paso adelante en el pensamiento de su hijo.



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 decisivas como la confianza, la curiosidad, la cooperación y la comunicación que se necesitan para toda una vida de aprendizaje y de 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