

Primera etapa de la niñez (1 - 4 años)



Para los padres

La primera etapa de la niñez, cuando el niño tiene entre uno y cuatro años, es un período de curiosidad y exploración. Después de dar los primeros pasos y de decir las primeras palabras, los niños siguen creciendo y aprenden a correr, a trepar y ¡a conversar! Todo les llama la atención y pronto son capaces de llegar a lugares que antes estaban fuera de su alcance. Aunque los niños pequeños aún dependen mucho de usted, indudablemente comienzan a expresar sus propias ideas. Sus capacidades físicas suelen ir más allá de su juicio. La tarea de los padres de niños pequeños es ayudarlos a explorar el mundo que los rodea evitando que corran peligro, mostrarles lo que se espera de ellos, colocarles límites en su comportamiento y ayudarles a aprender a manejar sus emociones adecuadamente. ¡Hay muchas formas de criar bien a los hijos para que crezcan sanos!



Consideraciones para el futuro: Lazos familiares

Sentimientos

- ☼ Todos los días, juegue con su niño, acarícielo, abrácelo y hable con él. Los abrazos y las conversaciones hacen el día llevadero y la vida entretenida para el niño.
- ☼ Demuestre cariño a todos los miembros de su familia. Al ver que las personas se tratan con cariño, los niños aprenden a ser considerados y cariñosos con los demás.
- ☼ Dedíquele tiempo, por separado, a cada uno de los niños de la familia. Aunque aparentemente el menor necesita más atención, todos los niños necesitan que se les dedique tiempo individualmente.

Relaciones

- ☼ Trate que todos los integrantes de la familia jueguen o realicen actividades con el niño pequeño. Todos en la familia pueden contribuir a que los menores aprendan a hacer cosas y a divertirse.
- ☼ Fomente las relaciones familiares y la buena comunicación. El momento de las comidas puede ser una buena oportunidad para que la familia se reúna y converse sobre lo que hicieron durante el día.
- ☼ Fomente las buenas relaciones entre hermanos. Reconozca cuando surjan conflictos entre hermanos pero no tome partido.

Uniformidad

- ✿ Converse con su familia y póngase de acuerdo con todos acerca de cómo fomentar la independencia del niño y al mismo tiempo, establecer límites claros. Hable con la familia y con las personas que cuidan al niño acerca de lo que él está aprendiendo para que los demás no hagan las cosas que está tratando de hacer por sí mismo. Asegúrese de que todos sepan las reglas que ha establecido para prevenir lesiones y evitar conflictos.



- ✿ Especialmente cuando el niño es pequeño, trate de que sean pocas las personas que lo cuiden mientras usted trabaja o no puede estar con él. Un niño pequeño, que está empezando a establecer rutinas y a reconocer a la gente, puede confundirse si son muchas las personas que lo cuidan.



Consideraciones para el futuro: Ayudar al niño a adquirir confianza

Aprendizaje y lenguaje

- ❖ El aprendizaje del lenguaje comienza cuando el niño oye hablar durante las primeras semanas de vida y continúa durante la niñez. Usted puede ayudar a su niño a desarrollar el lenguaje leyéndole libros, cantando y hablando de las cosas que ven y hacen juntos.
- ❖ Los niños aprenden al interactuar con los demás. Pregunte a su proveedor de servicios de salud si su niño está preparado para participar en un grupo de juego o en un programa preescolar. Llame a *Child Care Aware* al teléfono (800) 424-2246 para obtener información acerca de los programas mencionados a continuación:
 - Grupo de juego: Busque o forme un grupo de juego en el área donde vive. Hable con otras familias que tengan niños pequeños y planifique horarios regulares de juego o reúnanse de manera informal. Los padres también se benefician de la compañía y del apoyo de otros padres.
 - Programas preescolares: La mayoría de las comunidades ofrecen una variedad de programas educativos.
 - *Head Start* y *Early Head Start*: Estos programas proporcionan servicios para las familias y para los niños menores de cinco años que cumplen con ciertos criterios de selección.



- Intervención Temprana (*Early Intervention/ EI*): Estos programas proporcionan servicios para niños menores de tres años, ya sea en el hogar o en otros ambientes. El programa de Intervención Temprana ayuda a las familias a entender las necesidades de los niños que tienen una discapacidad o que corren el riesgo de padecerla.



Exploración

- ⊗ La televisión o los videos deben ocupar una parte mínima de las actividades diarias de los niños. Se recomienda limitar esta actividad a no más de una hora al día y prohibirla a los niños menores de 2 años.
- ⊗ Apoye a su niño cuando trata de hacer cosas nuevas, cuando explora juguetes que le interesan y cuando adquiere nuevas habilidades.



Recompensas e incentivos para fomentar el buen comportamiento

- ✿ Elogie los logros y el buen comportamiento de su niño, hágale saber que es muy positivo cooperar con los demás. El niño puede responder con entusiasmo cuando usted le dice lo siguiente:
 - Que es una gran ayuda cuando él recoge sus juguetes.
 - Que está comiendo muy bien.
- ✿ Para disciplinar a un niño pequeño o a un preescolar es necesario establecer límites. Para que el niño aprenda cuáles son sus límites en esta etapa es importante lo siguiente:
 - Que usted y toda la familia sean consecuentes con lo que dicen y con lo que hacen.
 - Que usted no deje que el resto de la familia cuestione las reglas importantes que ha establecido.
- ✿ Planifique qué hacer cuando el niño no cumpla con las reglas. Algunos ejemplos de lo que usted podría hacer incluyen:
 - Parar el juego, distraerlo con otro juguete, alejarlo con gentileza o tomarlo firmemente en brazos para hablar de lo que está ocurriendo.
 - Sentarlo en una silla a su lado para que pueda "pensar en lo que ha ocurrido".



Confianza en sí mismo

- ✿ Ayude al niño a aprender a calmarse. Los niños pequeños a menudo necesitan que los padres los ayuden a sentirse mejor cuando están tristes o molestos.

- ❖ Dé al niño la posibilidad de hablar por sí mismo y de expresar sus sentimientos cuando no puede hacer lo que quiere. Permítale ser asertivo dentro de los límites adecuados, pero sin que golpee, muerda o lastime a otras personas.
- ❖ Anímelo a jugar tanto solo como con otros niños, con sus hermanos y con sus padres. Esto lo ayudará a que adquiera habilidades para explorar juguetes y realizar actividades por sí mismo.
- ❖ Una meta importante tanto para el niño como para los padres es que el niño aprenda a ir solo al baño. Se recomienda empezar con este entrenamiento a los dos años. Pregunte a su proveedor de servicios de salud cómo se sabe cuando el niño está listo y cómo se comienza con este entrenamiento.





Consideraciones para el futuro: Participar activamente en la comunidad

Oportunidades para conocer a otras personas

- ✿ Trate de formar parte de un grupo pequeño de padres del vecindario que tengan niños de la edad de su hijo.
- ✿ Participe en actividades y organizaciones que le ayuden tanto a usted como a su niño a hacer amistades y a ser integrantes activos de la comunidad.



Recursos

- ✿ Hable con su proveedor de servicios de salud, con su familia y con sus amigos acerca de cómo elegir y evaluar las opciones para guarderías infantiles. Comuníquese con *Child Care Aware*, teléfono (800) 424-2246, para localizar guarderías infantiles y proveedores con la certificación adecuada. Haga las preguntas que sean necesarias para poder decidir qué centro de cuidado infantil o guardería infantil sería más conveniente para usted y para su hijo. (Vea la *Lista de verificación para guarderías infantiles* en la página 124.)
- ✿ Evalúe los beneficios de su seguro de salud y de otros programas que financian la atención de salud. Pregunte a su proveedor de servicios de salud si tiene información sobre otros recursos que existan en la comunidad o de algún tipo de ayuda financiera para las familias.

Contribuciones

- ✿ Averigüe cómo puede contribuir a mejorar su comunidad. Participe en los programas que sean adecuados y seguros para los niños.



Consideraciones para el futuro: Hábitos saludables



Comida y alimentación

- ✿ Para fomentar los buenos hábitos de alimentación, dé usted el buen ejemplo y aliméntese bien. Siga enseñándole a su niño a usar un vaso para beber. A los 18 meses el niño puede empezar a usar una cuchara. A los dos años, puede comenzar a usar una cuchara y un tenedor para niños. Ofrézcale distintas alternativas de alimentos saludables. También puede ofrecerle dos o tres bocadillos nutritivos, además de las comidas regulares. (Vea las sugerencias en la página 127.) Trate de que coma junto con el resto de la familia y que cuando se sienten a comer pasen un momento agradable.
- ✿ Si usted está amamantando al niño, hable con su proveedor de servicios de salud acerca de otros alimentos que podría ofrecerle y de cuándo sería bueno comenzar a usar un vaso para darle de beber.
- ✿ Si usted está alimentando al niño con biberón, hable con su proveedor de servicios de salud acerca de la posibilidad de cambiar a leche entera (no es recomendable darle leche descremada o con bajo porcentaje de grasa) y de cuándo sería el mejor momento para empezar a usar un vaso.

Higiene oral

- ✿ Para proteger la dentadura de su hijo, no deje que se quede dormido con un biberón en la boca.
- ✿ Haga la primera cita con el dentista cuando el niño tenga alrededor de un año de edad. Siga llevándolo a controles cada seis meses, a menos que usted o su dentista piensen que el niño necesita una frecuencia de consultas diferente. Hable con su dentista acerca de la posibilidad de usar suplementos de flúor. Haga todas las preguntas que tenga relacionadas con la dentadura del niño.
- ✿ Cuando a su hijo le salga el primer diente, comience a cepillarlo con un cepillo suave y con agua. A los dos años de edad, empiece a usar una pequeña cantidad de pasta dental con flúor. Alrededor de los cuatro años, motíVELO para que se cepille los dientes solo y enséñele cómo hacerlo adecuadamente, cepillando todas las áreas dentales.
- ✿ Si a los cuatro años de edad su niño aún se chupa el dedo, empiece a ayudarlo para que deje de hacerlo.



Salud y desarrollo

- ✿ En esta etapa su niño sentirá curiosidad natural con respecto a su propio cuerpo y al de los demás, incluyendo los genitales. Use los términos correctos para nombrar todas las partes del cuerpo. Explíquele que algunas partes son íntimas. Pida sugerencias a su proveedor de servicios de salud acerca de cómo hablar con el niño de su propio cuerpo.

- ❁ No olvide que cada día el niño tiene más destrezas, habilidades y una curiosidad ilimitada. Coloque dispositivos de seguridad en las ventanas. A los niños les gusta mucho tirar de las cosas, por lo tanto, fíjese dónde están los enchufes, los cordones eléctricos y los manteles. Asegúrese de que los enchufes, los cables y otros aparatos eléctricos pequeños estén fuera del alcance de los niños.

Medidas de seguridad

- ❁ Use una silla para el automóvil que sea segura. Pregunte a su proveedor de servicios de salud cuándo debe cambiar la silla de bebé por una silla para niños mayores. Llame a la Campaña Nacional "Safe Kids", teléfono (800) 441-1888, para obtener más información. Averigüe si existen organizaciones comunitarias que tengan programas de préstamo de sillas para automóviles o de sillitas elevadas para niños mayores de 4 años.
- ❁ Esté atento cuando su niño se encuentre cerca de la calle, de automóviles o de otro tipo de equipo móvil.
- ❁ Establezca reglas claras para situaciones o lugares potencialmente peligrosos (calles, piscinas) y enséñele a tener precaución ante personas desconocidas.

