

Actividades que Ayudan a Crecer

Enseñe al niño a jugar con sus deditos para ayudarlo a reconocer las partes de su cuerpo. Siéntelo en el piso o en sus piernas frente a usted. O lo puede acostar boca arriba en sus piernas. Agarre el dedo gordo de su pie y cántele "El dedo gordo del pie por la punta del zapato lindo y chato se te ve." Haga lo mismo con los otros deditos.

Juegue a los escondidos con él. Póngase a gatear y escóndase detrás del sofá o de una silla y espere a que él le encuentre.

Al principio deje que el niño vea donde se esconde. Llámelo por su nombre. Cuando le encuentre sonría y dígame "¡Qué bien! Encontraste a papá." Más adelante el niño podrá encontrarlo guiado por el sonido de su voz. Ya que está en el piso, trate otros juegos. Qué divertido es estar al mismo nivel del niño ¿verdad?

Cuando el niño reciba un juguete nuevo, jugará con él a su manera. Muchas veces los niños no están listos para jugar con un juguete de la manera en que originalmente fue diseñado. Los niños son muy creativos y pueden

pasar horas y horas jugando con el juguete a su manera. Por ejemplo, si le da al niño un títere de mano, es posible que se pase horas mordeándole la cara de plástico. Después tirará el títere para ver como cae en el piso. En vez de usar el títere para conversar, va a usarlo en su propio nivel de desarrollo. Más adelante, con su ayuda, él inventará otras maneras de jugar con el títere.

Otra cosa, si el niño se cansa de un juguete, cámbielo. Cámbiele la cara o el dibujo. Pinte el juguete de un color diferente o agréguele un adorno. No lleva nada cambiar un juguete para captar de nuevo la atención del niño.

Para hacer un juguete de baño, ensarte pedacitos de esponjas de diferentes colores y cuentas grandes de plástico o de madera. Las esponjas son procesadas con químicas cuando las fabrican para que retengan su suavidad, así que sería una buena idea lavarlas y enjuagarlas bien antes de usarlas para hacer este juguete.

Juegue a las tortitas con su bebé. Tome las manos de su bebé en las suyas y hágalo que dé palmaditas. Con la misma, esconda sus manitas bajo un pañuelo o una cobija.

Viditas

Editoras:
Jo Anne Kock, Ph.D.
Sally S. Martin, Ph.D., CFLE
Madeleine Sigman-Grant, Ph.D., R.D.
Sherry Waugh, M.S.

Origen:
Parent Express
Elsie Kazanijan (Ed.); Extensión Cooperativa de la Universidad de California

School Begins at Birth
Shirley O'Brien; Extensión Cooperativa de la Universidad de Arizona

Infancy: Infant, Family, and Society
Alan Fogel; West Publishing, San Francisco, 1997

The First Twelve Months of Life: Your Baby's Growth Month by Month
Frank Kaplan (Ed.); The Princeton Center for Infancy and Early Childhood, Bantam Books, Inc., New York, 1978

The First Three Years of Life
Burton L. White; Prentice Hall, New York, 1990

Traductores:
Mirtha Castellano
Jorge Viote

Fotografías por cortesía del Departamento de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California y por la Fotógrafa Karen Luksich, 1999©

Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada
UNA ASOCIACION FEDERAL, DEL ESTADO Y DEL CONDADO

La Universidad de Nevada en Reno, es una institución de oportunidades iguales y acción afirmativa y no discrimina en cuanto a raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física y orientación sexual, en todos los programas o actividades de la misma. La Universidad emplea solamente a ciudadanos norteamericanos y a extranjeros autorizados por la ley para trabajar en los Estados Unidos de América.



VIDITAS



Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada

Estimados Padres: Esta es "¡La Edad de la Curiosidad!"

Imagínese tener 8 meses de edad. Usted trata de hablar pero parece que nadie entiende su idioma. Trata de caminar pero no está muy seguro como se hace. Trata de tocar lo que es brillante, suave, áspero, liso o pegajoso pero todo el mundo le dice "No, no, no toques." ¿Cómo se sentiría usted? Un poco frustrado seguramente. Pues así mismo se siente su bebé a esta edad. El es curioso y está ansioso por descubrir todas esas cosas fascinantes a su alrededor.



LA PUBLICACION DE ESTE BOLETIN ES PATROCINADA POR LA FUNDACION E L CORD

Sally Kees Martin

Sally Kees Martin, Especialista del Estado
Departamento de Estudio de Familias y del Desarrollo Humano

University of Nevada Reno
Cooperative Extension
2345 Red Rock St., Ste. 100
Las Vegas, NV 89146-3160

RETURN SERVICE REQUESTED

Padres Que Trabajan Fuera del Hogar



Si usted trabaja o va a la escuela, le interesará saber que los estudios indican que los niños no se encariñan más con las personas que los cuidan que con sus padres biológicos. Además, no se ha encontrado ninguna diferencia intelectual en el desarrollo de los niños que son cuidados en guarderías de calidad comparados con los niños atendidos por sus padres en la casa.

Quizás un familiar o amigo atiende al niño en su casa donde se siente en un ambiente cómodo y familiar. A lo mejor usted ya seleccionó una niñera que cuida niños en su propia casa o es posible que el niño sea cuidado en un centro de cuidado infantil. Es muy importante que la persona que va a atender al niño le guste cuidar niños, que sonría a menudo y que le hable al niño mientras lo

baña, lo viste y le da de comer. Los niños deben permanecer limpios, secos y cómodos. Necesitan oír voces suaves y sonidos alegres y recibir muchos elogios.

Los bebés deben de tener su propio lugar especial donde comer, dormir y jugar, y deben permanecer en grupos pequeños en un lugar claro, luminoso y decorado con colores vivos y alegres. Si ve que en la guardería hay niños y bebés compartiendo espacio y juguetes con niños mayores, preescolares y de edad escolar, tenga la seguridad que este no es el lugar indicado para su bebé.

Las cunas, las sillas altas, los corralitos y los juguetes deben de estar limpios y ser atractivos y encontrarse en un espacio amplio. Las niñeras competentes se lavan las manos cuidadosamente cada vez que cambian un pañal y después de vestir y darle de comer a cada niño. También tienen cuidado de que los niños no tomen en los mismos biberones y vasos de otros niños.

La guardería es de calidad si de vez en cuando cambian a los niños de posición para cambiarles la escena y se les da juguetes diferentes pero también se les deja solos en las cunas y corralitos para que tengan "momentos de paz y privacidad." La

guardería no es de calidad si dejan a los niños solos en los corralitos y cunas por largos períodos de tiempo sin que puedan moverse a su gusto ni explorar su alrededor.

La guardería debe tener suficientes adultos disponibles para acariciar y jugar con los niños cuando los alimenten (esto no quiere decir que deben tenerlos cargados todo el día). Discuta cualquier cosa que le moleste con la persona encargada de la guardería o con la niñera de su bebé. Si no está satisfecho(a) con el cuidado que el niño recibe, entonces es hora de buscar otra guardería.

¿El o Ella?

En la publicación Viditas, cuando decimos "el niño" nos referimos a ambos sexos, femenino y masculino.

Alimentando al Bebé

En cuanto le salgan los dientes al bebé ya puede darle frutas y vegetales aplastados con un tenedor y pasados por un colador o licuados en una licuadora. También puede usar un aplastador de papas para aplastar plátanos maduros, manzanas cocidas, calabacita de invierno, papas, camotes y zanahorias. Asegúrese que no queden pelotones en el puré ni cáscaras, semillas o hilachas. Quedará de una consistencia un poco más gruesa que un puré. Pase los alimentos cocidos por un colador de malla fina o por un cedazo.

Es bueno darle carnes pero no le dé carnes fritas. Quítele toda la grasa visible a la carne. Muélala finamente (en un moledor especial para bebés) antes de dársela al niño.

El niño está cambiando sus gustos y experimentando con las diferentes texturas de los alimentos. Pero se deben tomar las siguientes precauciones:

- No le agregue sal, azúcar o sazón a los alimentos del niño. Puede que los alimentos les sepan desabridos a los adultos pero no a los bebés; para ellos todos los sabores son una nueva experiencia. El sodio es necesario para mantener buena salud pero los alimentos ya contienen sufi-

ciente sodio natural. Si le agrega sal a los alimentos la cantidad de sodio aumentaría pudiéndole hacer daño a un niño pequeño.

- Nunca le dé miel de abejas a un niño de un año de edad o menor. La miel a veces contiene esporas de botulismo que le pueden hacer daño. Es posible que la miel de maíz también contenga esporas de botulismo.
- Nunca le dé leche cruda ni huevos crudos al niño. Estos alimentos crudos pueden causarle infecciones que pudieran ser peligrosas.

- Evite darle comidas que contengan trozos duros y grandes como maíz, nueces, palomitas de maíz y semillas o alimentos que se desboronen fácilmente, como las galletas, porque pudieran hacer que se ahogue.

La mayoría de los niños van a aceptar alimentos fríos. Si desea calentar el alimento antes de dárselo, hágalo inmediatamente antes de servirlo.

Tenga paciencia. Con su ayuda, pronto el bebé aprenderá a apreciar una gran variedad de sabores y texturas en los alimentos.





interés, alegría, sorpresa, enojo, disgusto, desprecio y miedo. Se disgustarán cuando ustedes se van y se alegrarán cuando regresen. Si hacen mucho alboroto a su alrededor se molestará.

Su bebé, al igual que usted, puede estar de mal o buen humor. El mal humor puede ser causado por la dentición, fatiga, mal de estómago o algo menos obvio. Usted pronto aprenderá lo que significan todas sus reacciones. Si el niño se tapa la cara con un paño y de pronto se lo quita, eso le dice que quiere jugar al picabú (cucuy). Cuando el niño luce cansado y de mal humor a lo mejor es que quiere hacer una actividad diferente como oírle cantar o mirar un libro.

De vez en cuando todos nos sentimos expresivos, escandalosos, tranquilos o inquietos. El niño no es diferente. El saber cuándo cambiarle el juguete o la actividad para compaginar con el momento es un arte muy sutil que todos los padres deben desarrollar. Resultado ideal... un bebé contento.

Desarrollo Lingüístico

Al principio de este mes, su bebé llegó a la etapa llamada "barboteo avanzado." Antes de los ocho meses todos los niños emiten los mismos sonidos, sea cual sea el idioma de sus padres. Durante el "barboteo avanzado" los bebés americanos comienzan a "hablar" inglés americano y los bebés hispanos comienzan a "hablar" el español de sus padres.

Va a notar que el niño repite el mismo sonido una y otra vez como si estuviera jugando—muchas veces

sin entender el significado del sonido. Por medio de esta repetición el bebé va estableciendo la base del idioma.

El niño comienza a emitir sonidos de dos sílabas como papá, mamá, tatá, nené. El observa su rostro y trata de imitar el movimiento de sus labios. Póngase frente a él y muy de cerca cuando le hable para que pueda ver bien sus labios. El mejor tiempo para esto es cuando le cambia el pañal o después de las comidas. No lo intente cuando el bebé tenga hambre o esté cansado.

Desarrollo Mental

Debe haber notado que su bebé tiene etapas donde aprende muy rápido. Otras veces no parece progresar mucho. Los períodos lentos ocurren cuando él pone en práctica lo que aprendió. El niño toma este tiempo para practicar y perfeccionar sus nuevas técnicas. Cuando él se sienta satisfecho y seguro de lo que ha hecho es cuando tratará de lograr algo nuevo, desafiante y emocionante.

El niño ya sabe resolver problemas simples, como hacer que suene la campana de un juguete. Ya empieza a comprender lo que significa "adentro y afuera." También recuerda acontecimientos que han ocurrido sólo unos momentos antes.

Mucho de lo que aprenden lo hacen por imitación. ¿Ha ocurrido alguna vez que usted se pone la mano en la boca y dice "¡ay!" y el niño hace lo mismo? Anímelo a imitar movimientos de las manos y de los ojos. Enséñelo a aplaudir, a acariciar y a señalar.

Desarrollo de los Músculos Pequeños

El bebé trata de alcanzar objetos y los sostiene con el dedo gordo, el índice y el dedo del medio. Le encanta recoger cosas pequeñas como hebras de hilo.

Al principio los bebés aprenden a agarrar y sostener objetos. Después descubren el deleite de soltar y tirar los objetos a propósito. Usted pronto se cansará de este nuevo jueguito pero póngase en el lugar del niño por un momento. El acaba de descubrir que con las manos se logran cosas maravillosas. Ahora tiene que practicar hasta que todo le salga perfecto. Observe al niño detenidamente. Va a notar que cada vez que él deja caer o que tira un juguete, se asombra y se deleita cuando usted se lo devuelve.

Desarrollo de los Músculos Grandes

El niño ya gatea para adelante y para atrás. Al final de este mes ya podrá levantarse solo sujetándose de un mueble. Probablemente no sabrá cómo sentarse de nuevo. ¡Qué problema! También ya se mantiene sentado por más largo tiempo sin ayuda.

Mientras esté con él en el piso, jueguen a la pelota y al "huye que te agarro." Esto le dará al niño la oportunidad de reaccionar a usted y a otros objetos.

Prepare un lugar especial donde él pueda jugar. Póngalo solo en un corralito, silla alta o cuna por un corto tiempo si es que tiene algo peligroso o complicado que hacer. Pero recuerde que estos lugares

evitan que el niño use sus músculos grandes que son tan importantes.

El niño necesita moverse libremente por el piso. Se arrastrará y se escurrirá debajo y entre los muebles sólo para terminar en una esquina sin salida (esto le enseñará las técnicas de gatear de espalda y de voltearse). Asegúrese de que el niño pase más tiempo moviéndose libremente que restringido en un corralito.

Seguridad de las Sillas Altas para Niños

La Comisión del Departamento de Seguridad en Productos para Consumidores de los Estados Unidos reporta que cada año, aproximadamente 7,000 niños sufren accidentes relacionados con las sillas altas para niños. La mayoría de los accidentes ocurren a niños menores de cuatro años de edad y el 25% envuelve a niños de un año de edad o menor.

¿Cómo debe ser la silla alta para no poner en peligro la seguridad del niño?

- Debe de ser fuerte y de alta calidad.
- Con una base ancha para que no se volquee fácilmente.
- Con cinturón que se abraque en la cintura para mantener al bebé sentado en la silla.
- Con faja de entrepiernas para evitar que se deslice de la silla.
- Con una bandeja que enganche bien y con seguro en los dos lados.
- Con cinturones, hebillas y bandejas que tengan seguros fáciles de safar para usted pero no para el niño.
- Con un asiento no resbaloso. Si

el asiento es muy resbaloso, péguele varias tiras de cinta adhesiva.

El Sí y el No de la Seguridad de las Sillas Altas para Niños:

- Sí siempre use el cinturón y la faja de entrepiernas.
- Sí asegúrese que la bandeja esté bien enganchada y con seguro.
- Sí asegúrese que las manitas del niño no se interpongan cuando enganche la bandeja.
- Sí asegúrese que la silla no tenga orillas afiladas o metal que pueda cortar al niño o a usted.
- No deje que el niño se pare en la silla.
- No ponga la silla cerca de una mesa o de un mostrador. El niño pudiera empujar la mesa o el mostrador y voltear la silla.
- No lo deje solo en la silla.
- No deje que otros niños trepen la silla.

