



Desarrollo de los Músculos Grandes

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^o

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.

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



VIDITAS



Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada

Estimados Padres: ¿Se pasa el niño todo el día gateando por toda la casa y sacando todos los trastes de los gabinetes?

Un niño sano y saludable de 10 a 11 meses de edad es un excelente explorador. Saca las cosas de los cajones, revuelca muebles, arrastra los juguetes por toda la casa y examina todo lo que esté en su camino. El no lo hace para incomodarlos a ustedes. Lo hace por esa inmensa necesidad de satisfacer su curiosidad por el mundo maravilloso donde vive.

Las experiencias del niño entre los 10 y 18 meses de edad van a determinar su comportamiento en el futuro. Durante esta etapa el niño desea explorar pero no tiene mucho sentido del peligro en que pudiera estar expuesto. La manera en que ustedes se comporten es muy importante.

Los estudios indican que los padres de niños competentes le hablan a sus hijos aunque estén



ocupados. Los padres del estudio mantuvieron una variedad de objetos grandes y pequeños, juguetes y latas vacías, al alcance del niño. Animaron a sus niños a explorar en vez de restringir sus actividades. No se preocuparon mucho por los quehaceres de la casa y pasaron más tiempo jugando con los niños. Como es natural, siempre haciendo cumplir las pocas reglas que hayan puesto.

Los niños criados de esta manera ya eran competentes a los 3 años de edad. También estaban mejor preparados para comenzar el primer grado que otros niños de 6

años. En otras palabras, sus esfuerzos en expandir el mundo de su niño serán premiados ahora y en el futuro.

Si mantienen todas las medidas necesarias en su hogar, podrán darle más libertad al niño para que explore y no habrá necesidad de encerrarlo en un corralito todo el día. Háblenle y háganle preguntas, esto ayudará al niño a comprender. Impongan algunas reglas y obedézanlas, esto le dará al niño un sentido de seguridad. ¡Y continúen haciendo tan buen trabajo!

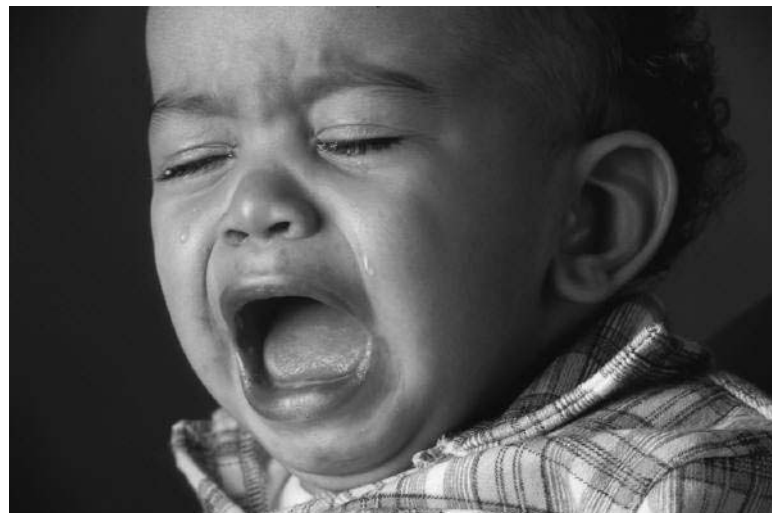
Una Nota Especial Sobre las Rabieta y la Disciplina

Digamos que el niño comienza a subir la escalera gateando. Llega a la mitad, se vira y trata de bajar. La distancia le parece larguísima. No sabe hacerlo. Comienza a gritar y a patear y le da una rabieta. O a lo mejor el niño quiere una galletita o jugar con su reloj. Si no le da lo que quiere, se tira al piso pateando y gritando. ¿Qué debe hacer? ¿Castigarlo? ¿Gritarle? Es bien difícil lidiar con las rabieta, pero el castigo y los gritos no son la solución. He aquí algunos consejos:

1. Si el niño se frustra porque no puede bajar la escalera, ayúdelo a bajarlas. Enséñelo a gatear de espaldas.
2. Si se frustra porque usted ha impuesto ciertos límites como "cero galletas antes de la cena" entonces déjelo que llore todo lo que quiera hasta que termine su rabieta.

Cuando él se dé cuenta que a usted no le interesa su rabieta, pronto se calmará. Usted tiene que poner ciertos límites y debe cumplirlos. Trate al niño con bondad y con amor pero también con firmeza. No acceda a sus reclamos sólo para que se calle.

Disciplinar a los niños menores de un año de edad es verdaderamente simple. Sólo



tiene que mostrarle que hay límites pero siempre con amor y guía. La clave de este modo de enseñanza es el PREMIO.

Premie al niño cuando haga algo que usted apruebe y distráigalo cuando haga algo que no le guste. Por ejemplo, cuando el niño trate de hablar y emita sonidos, prémelo con una sonrisa. Cuando haga algo irritante o si toca lo que no debe, distráigalo con un juguete. O cárguelo y llévelo a otro lado donde pueda interesarlo en algo diferente. ¡El niño no aprende a ser bueno con golpes! El ni siquiera sabe por qué le pegan. Pero sí va a aprender:

1. A tenerle miedo.
2. Que está permitido pegarle a otros.
3. A pegarle a sus propios hijos cuando los tenga.

Tengan presente que establecer límites es necesario para la seguridad y el bienestar del niño.

Muchas veces el niño no va a estar de acuerdo con sus decisiones y formará tremendo berrinche. Usted hasta querrá darse por vencido. Pero tenga presente que establecer límites es necesario para la seguridad y el bienestar del niño.

Es posible establecer límites y a la vez darle la libertad de explorar y crecer. Adhiérase a sus límites y sea firme en su guía. Verá que hasta cuando establece límites, el niño comprenderá que usted lo ama. El desesperadamente necesita esos límites.

Actividades que Ayudan a Crecer

Algunas personas piensan que cuando se habla de juguetes se habla de jugueterías y de montones de dinero. A los niños no les importa dónde compró el juguete o cuánto pagó por él. ¿Ha notado alguna vez a un niño jugar con la caja donde vino el juguete más que con el juguete propio?

Revise el juguete para determinar su seguridad. ¿Tiene partes desmontables que el niño pudiera tragar? ¿Es posible que el juguete pueda quebrarse y exponer esquinas y astillas afiladas? ¿Está pintado con pintura no tóxica? ¿Tiene púas que pudieran herir los ojos o la nariz del niño? ¿Es un juguete fuerte que soportará el maltrato?

Escoja juguetes que estimulen la actividad. Manténgalos al nivel del desarrollo y aprendizaje del niño. Lea las etiquetas. Busque la edad recomendada en la etiqueta, así como, "No se recomienda para niños menores de un año de edad." Revise la etiqueta y busque donde diga:

1. "Pintura no tóxica" en juguetes pintados.
2. "Resistente al fuego" en productos de tela o con tela.
3. "Materiales higiénicos y lavables" en muñecas y muñecos de peluche.

En vez de juguetes, dele cazuelas, hoyas, cestos de ropa, cucharas de palo y tazas de medir de plástico. Varios recipientes de plástico de diferentes tamaños y cajas de cartón le darán horas y horas de juego y diversión. A los niños les encanta los juegos de aros de plástico de diferentes tamaños que caben unos dentro de los otros. Puede hacer su propio juego de aros con los siguientes envases (naturalmente, vacíos):

1. Latas cilíndricas de plástico de jugo de naranja.
2. Rollos de papel higiénico o de toallas.
3. Cajas cilíndricas de avena.
4. Cajas de sal o de polvo de hornear.
5. Cualquier otro envase cilíndrico que encuentre.

Corte los envases en aros de 1, 2, 3 y 4 pulgadas. Si quedan orillas ásperas, cúbralas con cinta adhesiva de tela. Cubra los aros con papel de contacto o con retazos de tela o pínuelos con pintura no tóxica. Ponga los aros unos dentro de otros.

Enséñele al niño que las cosas no desaparecen sólo porque no están a la vista. Sostenga un objeto en una de sus manos y enséñeselo al niño. Cambie el objeto de una mano a otra



varias veces. Enséñele las dos manos cerradas y pregúntele "¿En qué mano está?" Cuando el niño toque la mano en la que él cree que está el objeto dígame "No, aquí no está. Esta mano está vacía." Enseguida, abra la otra mano. O, si el niño escoge la mano correcta, abra la mano y diga, "¡Sí, aquí está en esta mano!"

¿El o Ella?

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

Desarrollo Mental

El niño, no sólo sabe cuales son sus juguetes, sino que hasta tiene algunos favoritos. Ya él reconoce que sólo porque un juguete no esté a su vista no quiere decir que el juguete ya no existe. Ya comienza a pensar en sí mismo como persona. Este es un paso muy importante en su desarrollo mental.

Desarrollo Emocional

El bebé reacciona a su apruebo o desapruebo. A veces aparenta estar de mal humor y se enoja fácilmente. También a veces se pone del mismo humor que otros niños a su alrededor.

Seguramente todavía es tímido en presencia de otras personas.



Desarrollo Social

Cuando el niño se acerque a los 11 meses de edad, usted va a notar lo que ha aprendido sobre el comportamiento social por medio de la imitación. Puede sacarle provecho a esto jugando a "imítame." Comience el juego imitando cualquier cosa que el niño haga. Ya verá que pronto el niño le va a imitar a usted.

A medida que el niño va aprendiendo a conocer la gente, él va a observar lo que otros niños hacen. Hasta va a llorar si otro niño recibe más atención que él.

Desarrollo Lingüístico

En esos tranquilos momentos antes de dormir, el niño va a practicar su lenguaje y sus imitaciones. A distancia, se va a oír como una conversación normal o más bien como un soliloquio. Escuche más detenidamente y oírá barboteos y gorgoteos. También va a oír una entonación parecida a la que usted usa cuando habla. El ya comprende oraciones simples. También sabe decir "no" con la boca y con la cabeza. Es posible que sepa una que otra palabra además de mamá y papá. Le interesa las conversaciones con palabras familiares. Los va a volver locos con su lenguaje repitiendo las mismas palabras todo el día. Esta repetición le ayuda a aprender.

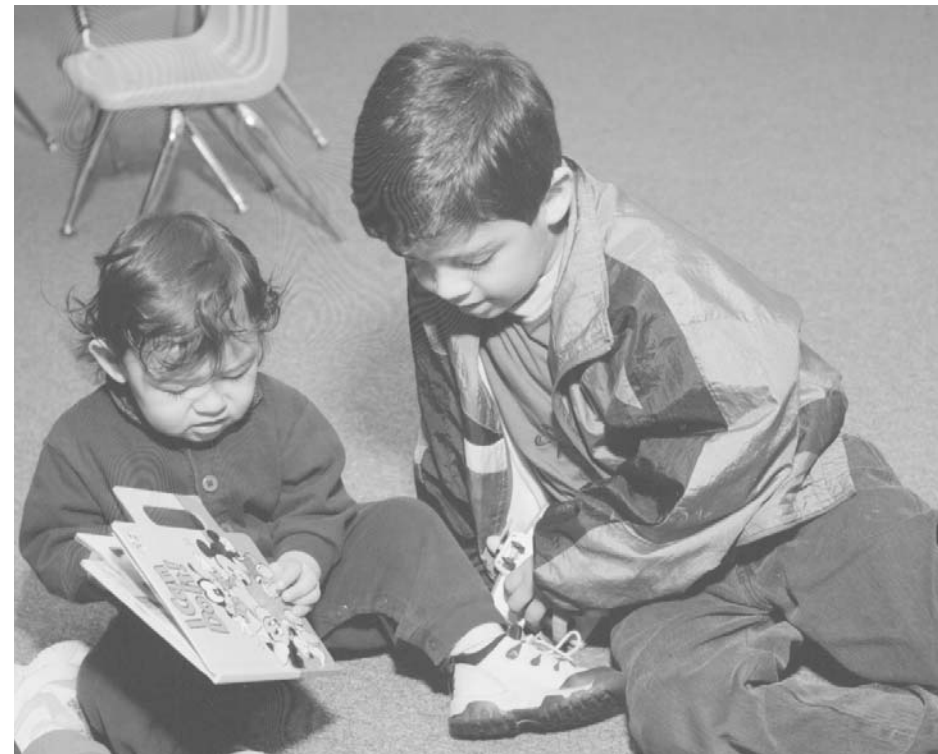
Desarrollo de los Músculos Pequeños

Verá que el niño ya puede andar con objetos en una mano sin que se le caigan. Le gusta comer solo, aunque muchas veces cae más comida afuera que adentro. Aunque ya trata de manejar la cuchara, prefiere usar las manos para comer. Permítale que experimente con la comida—al final valdrá la pena porque el niño aprenderá más rápido. También tendrá menos problemas relacionados con las comidas en el futuro si le permite experimentar el uso de los músculos pequeños en los dedos. Para lidiar con el inevitable embarre de comida, puede hacer lo siguiente:

1. Ponga un pedazo de plástico, periódicos o una sábana vieja debajo de la silla del niño.
2. Dele una cucharita con mango corto (la paleta de la cucharita debe ser lo suficientemente chica como para caber en la boca del niño).
3. Use platos y tazas de material irrompible, con extra peso en el fondo y con mangos.
4. Y por último, si es que no aguanta ver toda esa asquerosidad... no mire.

Desarrollo de los Músculos Grandes

Estar de pie es la actividad favorita del niño ¿sí o no? Esos simples paseos con el niño en su



cochecito o en el carrito del supermercado ya no son tan simples—es más, son tremendo problema. El niño se para, saluda a los que pasan, chacharea con ellos y trata de agarrar todo lo que esté a su alcance. Ya usted probablemente se ha dado cuenta de que no puede virar la espalda. Los músculos grandes del niño reciben formidable ejercicio todo el día. El mejor ejercicio para él es cuando está halando, arrastrándose, sentándose, balanceándose y gateando. La Academia Americana de Pediatría recomienda que no se use un andador. Han habido muchos accidentes y muertes causados por los andadores y no se ha encontrado beneficio alguno para el niño. Si usted o la persona que cuida al niño tiene un andador, revíselo cuidadosamente para asegurarse de su estabilidad. No deje que el niño use el andador donde haya escaleras. Muchos niños se han lastimado gravemente y hasta se han muerto cuando el andador ha resbalado por la escalera. Es fácil ver entonces por qué la Academia Americana de Pediatría condena los andadores y propone prohibirlos.

Si tiene escaleras en su casa, el niño casi seguro ya sabe subir las pero no bajarlas. Ya aprendió a sentarse si está de pie y camina aguantado de sus manos. Para este mes ya él sabe como llegar de un lado al otro de la habitación caminando de lado y aguantándose de los muebles.