

Consejos de crianza positiva para el desarrollo saludable del niño

Niños pequeños (2 a 3 años)

Indicadores del desarrollo

Las destrezas como saber esperar su turno, jugar imaginativamente y patear una pelota se denominan indicadores del desarrollo. Los indicadores del desarrollo son las cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada. Los niños alcanzan estos indicadores en áreas como el juego, el aprendizaje, el habla, la conducta y la movilidad (como saltar, correr o mantener el equilibrio).

Debido al deseo creciente de su hijo de reafirmar su independencia, a esta etapa se le conoce como la etapa de los "terribles dos años". Sin embargo, puede ser un periodo emocionante para padres e hijos. Los niños pequeños de 2 a 3 años experimentarán grandes cambios intelectuales, sociales, afectivos y de aprendizaje que los ayudarán a explorar y a entender su nuevo mundo. En esta etapa, los niños deben ser capaces de seguir instrucciones de dos o tres pasos, ordenar objetos por su forma o color, imitar las acciones de los adultos y compañeros de juego y expresar una amplia variedad de emociones.

Para obtener más información sobre los indicadores del desarrollo, los signos de advertencia de posibles retrasos del desarrollo y sobre cómo contribuir al desarrollo de su hijo, visite el sitio web de la campaña "Aprenda los signos. Reaccione pronto". <http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/actearly/index.html>

Consejos de crianza positiva

Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo pequeño durante esta etapa en que ya camina:

- Reserve una hora especial para leer libros con su niño pequeño.
- Anímelo a participar en juegos de roles imaginarios.
- Jueguen al "chu-chu train" o trencito.
- Llévelo a pasear, ya sea caminando o jalándolo en un vagoncito, para que explore el ambiente que lo rodea.
- Anímelo a que diga cómo se llama y su edad.
- Enséñele canciones infantiles sencillas como "La arañita", en la que mueve las manos a la par de la canción, u otros temas tradicionales para niños.
- Festeje y resalte cuando su hijo siga instrucciones y tenga una conducta positiva pero no le preste tanta atención cuando se ponga desafiante o haga berrinches. Enséñele a su hijo formas aceptables de manifestar su enojo.



La seguridad de los niños es lo primero

Como su niño se va a mover más por todas partes, también se enfrentará a más peligros. Las situaciones peligrosas se pueden dar rápidamente, así que vigílelo constantemente. Estos son algunos consejos para la seguridad de su niño pequeño de 2 a 3 años:

- NUNCA deje a un niño pequeño solo cerca del agua (p. ej. de la bañera, piscinas, estanques, lagos, tinas de hidromasaje o el mar) sin supervisión. Coloque cercas alrededor de la piscina. El ahogamiento es la principal causa de muerte o de lesiones en este grupo de edad.
- Enséñelo a sentarse a la mesa para comer y a que mastique bien los alimentos para que no se ahogue.
- Revise constantemente sus juguetes para asegurarse de que no tengan partes flojas ni rotas.
- Enséñele que no debe llevarse los lápices o crayones a la boca cuando esté dibujando o coloreando.
- No tome NUNCA bebidas calientes cuando tenga a su niño sentado en su regazo. Los movimientos repentinos pueden causar un derrame y ocasionarle quemaduras al niño.
- Asegúrese de que su hijo viaje en el asiento posterior del automóvil y que esté sujeto correctamente a la sillita de seguridad con un arnés.

Cuerpos saludables

- Hable con el personal de la guardería de su niño para saber si le sirven alimentos y bebidas saludables, y si limitan el tiempo que pasa frente a la televisión y otra clase de pantallas electrónicas.
- Su niño pequeño puede cambiar de parecer a diario acerca de los alimentos que le gustan. Es un comportamiento normal y es mejor si no se le da mucha importancia. Anímele a que pruebe nuevos alimentos ofreciéndole bocados pequeños para que saboree.
- Mantenga los televisores fuera de la habitación de su niño. Limite el tiempo que pasa frente a pantallas, como al ver televisión o participar en juegos de video y electrónicos, a no más de 1 a 2 horas al día.
- Promueva los juegos en que se mueva tanto como sea posible. Ayudará a que su niño pequeño se mantenga activo y fuerte, y a que desarrolle sus destrezas motoras.

Este documento está disponible gratis en Formato de Documento Portátil (PDF) para imprimir:

<http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/toddlers2.html>

Información adicional:

<http://www.cdc.gov/childdevelopment>

1-800-CDC-INFO (800-232-4636) <http://www.cdc.gov/info>