

# Crianza Justo

19-20 Meses



# a Tiempo

## Refuerce el comportamiento positivo diciéndole a su niño lo que está haciendo bien.

¿Pareciera que su niño crece demasiado rápido mientras que a veces siente que él aprende las cosas demasiado lento? Su pequeño quiere aprender y está haciendo su mejor esfuerzo. Algunas cosas son simplemente más difíciles de aprender para él.

- Usted puede ayudar estando tranquilo(a) y poniendo atención cuando su niño hace algo bien. De esta forma, él no se enojará y no tendrá problemas para aprender.
- Si su pequeño come dos cucharadas de puré de manzana sin haber tirado mucho puré, sonríale y diga "¡Qué bien! Te comiste el puré de manzana sin tirar nada."
- Si su niño juega con otros niños por 5 minutos sin pelear, diga "Te diviertes jugando con otros niños ¡Qué bien!" O si comparte un juguete, diga "Que bueno que dejaste jugar a Jimmy con tu juguete. Te tocará tu turno en unos minutos."



## Su niña se desarrolla a su propio ritmo.

**Los niños que son perfectamente normales se desarrollan de diferentes maneras.**

- Algunos niños empiezan a caminar a los 7 meses de edad. Otros no empiezan a caminar sino hasta que tienen cerca de 18 meses de edad.
- Los niños pueden empezar a hablar a los 8 meses o hasta cerca de los 24 meses de edad.



Su niña disfruta aprendiendo nuevas habilidades. Usted puede ayudar en este aprendizaje — no presionándola, ni haciéndola sentir mal o comparándola con otros niños — sino enseñándole, motivándola y celebrando sus triunfos.

# ¿Qué se siente tener 19 y 20 meses de edad?

**Algunos niños empiezan a hacer cosas antes o después de cómo se describen en este documento.**

*La mayoría de las diferencias son normales. Enfóquese en lo que su niño puede hacer y entusiásmese por cada nueva habilidad que desarrolle. Si usted nota que su niño está atrasándose en una o más áreas por varios meses, circule las cosas que su niño no puede hacer. Observe y anote las cosas que su niño puede hacer. Use esta lista para hablar con su médico acerca del desarrollo de su hijo.*

## Cómo hablo

- Soy todo un experto diciendo “no”.
- Me gusta nombrar cosas.
- Puedo seguir instrucciones simples.
- Me gusta que me lean.
- Puedo decir como 15 palabras, ¡y estoy aprendiendo nuevas palabras todo el tiempo!
- Me gusta escuchar canciones infantiles o de cuna.
- Hago muchas preguntas — por lo general pregunto “¿Qué es esto?” o “¿Qué es eso?” Se paciente conmigo. Sólo estoy tratando de aprender.

## Cómo crezco

- Me gusta explorar mucho.
- Tal vez ya pueda patear una pelota grande.
- Me gusta ser independiente, pero algunas veces me gusta comportarme como un bebé.
- Puedo correr sin caermelo tanto.
- Todavía me gusta treparme o subirme a los muebles.
- No sé nada de seguridad, así que cuento con que tú mantengas seguro todo lo que está a mi alrededor .

## Cómo me gusta jugar

- Me gusta jugar solito, pero me gusta tener adultos cerquita de mí.
- Me gusta columpiarme en el columpio.
- Me gusta ponerme la ropa de mamá o papá y pretender que soy grande.
- Me gustan los libros con dibujos y me encanta ver fotografías mías.
- Me gusta que me cantes.
- Me gusta hacer pasteles con lodo y pretender que me los como.
- Me gusta desarmar juguetes.
- Me gusta pasear en auto y salir a caminar.

## Lo que he aprendido

- Puedo jalar y desenrollar el papel del baño.
- Puedo formar un rompecabezas simple de dos piezas.
- Estoy empezando a aprender para qué sirven las cosas — como un martillo sirve para golpear cosas.
- Puedo dibujar una línea hacia arriba y hacia abajo muy bien.

## Cómo me llevo con otras personas

- Me encanta que me acurruquen.
- Me gusta ayudarte a hacer cosas sencillas.
- Aún no me intereso mucho en otros niños.
- Aun cuando estoy con otros niños, me gusta jugar solito.
- No me gusta compartir mis juguetes y tal vez los esconda para que otros niños no jueguen con ellos.
- Me toma un poco de tiempo familiarizarme con otras personas. A algunas de ellas les tengo miedo.
- Me gusta hacer cosas sin que me ayude un adulto.
- Tal vez sea más amigable con otros niños que con adultos.

## Lo que puedo hacer yo solito

- Puedo cepillarme mis dientes.
- Algunas veces te haré saber cuando tenga que ir al baño.
- Te puedo avisar cuando estoy mojado y necesite cambiarme de ropa.



## Su niña pudiera tener un juguete especial o una cobijita de seguridad.

Muchos niños tienen una cobijita, muñeco de peluche o un juguete favorito. Algunos niños se encariñan con las cosas más extrañas que usted se pueda imaginar. Se apoderan de ellos y sienten que son suyos para siempre — o por lo menos hasta que alguien más se burle de ellos.

El objeto favorito más común en los niños es una cobijita. Su pequeña podría amanecer cada mañana chupándose un dedo y abrazando o cargando una cobijita vieja y desgastada.

Dios no quiera que la cobijita u objeto favorito se pierda, se lo roben (¿Quién lo querría?) o se lave. Sin embargo, esa cobijita, muñeco de peluche o juguete es un amigo que ha compartido con su niña momentos en la salud y en la enfermedad, en las buenas y en las malas. La mayoría de nosotros recibiríamos con alegría a un amigo así si nos pudiera dar tanto.

¿Qué hacer con estos apegos especiales? Nada. Con el tiempo su niña se dará cuenta que la cobijita o muñeco de peluche no le va a solucionar sus problemas. Ella se dará cuenta que puede resolver sus problemas por sí misma. Por ahora déjela disfrutar de sus “amigos”.

## Los niños pequeños obedecen a las personas en quien confían.

Algunos padres tienen una relación cercana y son cariñosos con sus niños; otros tienen una relación más tensa. Un niño se siente seguro en una familia unida. Él siente que puede contar con sus padres cuando necesite amor, cuidado y protección.

Cuando los padres pueden reconocer la angustia o ansiedad en su niño y pueden reconfortarlo, ellos se sienten más unidos y seguros de sí mismos. Es más probable que los niños obedezcan a sus padres si tienen una relación positiva y confían en ellos.



## Los niños que reciben amor y se sienten especiales hacen menos berrinches.

A veces los niños entre 1 y 3 años de edad hacen berrinches. Ellos podrían llorar, gritar, pegar, morder, tirarse al piso y patear. Algunos se aguantan la respiración. Tal vez usted ni siquiera sepa qué ocasionó el berrinche o la rabieta, ¡pero seguramente quiere que pare!

Algunos niños hacen berrinches o rabieta porque han aprendido que es una manera de obtener lo que ellos quieren. Otros copian de sus padres el mal genio. Los berrinches o rabieta significan que su niña está enojada o molesta. Tal vez se le ha dicho muchas veces lo que no puede o debe hacer.

Los niños parecen hacer berrinches o rabieta más seguido cuando están cansados, frustrados, tienen hambre o están muy emocionados. Aunque los berrinches y rabieta son muy comunes en niños de esta edad, no suceden con tanta frecuencia si la niña se siente querida y especial.

No existe una forma mágica para lidiar con los berrinches o rabieta, pero hay algunas cosas que usted puede intentar:

- Trate de mantenerse calmado(a) — lo cual es con frecuencia muy difícil de hacer.



- Evite que su niña se lastime a sí misma o lastime a otros.
- Aléjela de los demás niños o del lugar en donde está haciendo el berrinche o rabieta, o simplemente abrácela cariñosamente.
- Cuando su niña se haya calmado, cárguela o siéntela en su regazo y trate de averiguar el por qué de su berrinche o rabieta.
- Si le da a su niña lo que ella quiere cuando hace un berrinche o rabieta, podría aprender a usar sus berrinches o rabieta para salirse con la suya todo el tiempo.

## Use cartones de leche como bloques para enseñarle a su niño las formas y tamaños.

Los bloques ayudan a los niños pequeños a aprender sobre patrones, formas y tamaños. Aprenden a poner cosas unas sobre otras y lo que pasa cuando las torres se tumban. Estos bloques livianos — los cuales cuestan casi nada hacer — son muy populares entre los niños.

### Lo que usted necesita

- Cartones de litros de leche o crema.
- Cinta adhesiva de plástico.

### Armando los bloques

- Tome dos cartones de igual tamaño y córtelos a la misma altura. Gire uno de ellos al revés y deslícelo dentro del otro cartón para crear un bloque.
- Pegue los bordes con cinta adhesiva — cualquier tipo de cinta que los niños no puedan despegar o quitar y comérsela.
- Puede cubrir o forrar los bloques con papel adhesivo o puede pegarles letras, números o dibujos.



### Jugando con los bloques

Coloque los bloques en el piso y observe lo que su niño hace con ellos. Colóquelos uno sobre otro formando una torre y observe qué hace su niño. No hay una manera correcta o incorrecta para jugar con los bloques.

### Use los bloques para enseñarle a su niño(a) lo que significa grande y pequeño.

- Siéntese con su niño.
- Coloque tres bloques grandes y tres bloques pequeños en el piso.
- Ponga unos sobre otros formando torres de diferentes formas y descríblele a su niño lo que usted está haciendo. Diga algo como, "Voy a poner un bloque grande. Ahora este bloque pequeño sobre el grande."
- Ahora diga algo como, "Necesitamos un bloque grande. Dame un bloque grande." O pídale que le dé bloques pequeños para que su niño aprenda la diferencia entre lo que es grande y pequeño.

Ayude a su niño a crear otros juegos con los bloques que ustedes puedan jugar juntos.

## Su niña aprende ritmos bailando con usted.

A los niños les gusta hacer cosas con sus padres como moverse al ritmo de la música y bailar. Ponga algo de música.

- Enséñele a su niña a bailar una canción alegre. Bailen con música rápida y lenta.
- Tómensede las manos y bailen juntos. Aplaudan al compás de la música o usen cucharas de madera o hagan ruidos agradables pegándole a algo.
- Enséñele a su pequeña cómo mantener el ritmo y jueguen al ritmo de la música.

A los niños les gusta la música que escuchan al ir creciendo. Ponga diferentes tipos de música y su niña probablemente crecerá disfrutando diferentes tipos de música.



## Los niños pueden hacer de la hora de la comida todo un desastre.

Los niños hacen un desastre al comer. Puede apostar que una gran parte de la comida que usted le dé terminará en el piso. Si le preocupa la alfombra o el piso, ponga una sábana o mantel viejo debajo de la silla alta para comer. Usted podrá sacudir la sábana o mantel cuando haya terminado de comer su niño. Si se ensucia demasiado, lávela y vuélvala a usar.

**Las cosas que facilitarán la hora de la comida para su niño** son aquellas cosas pequeñas que no se romperán, como:

- Una cucharita pequeña que sea fácil de agarrar para su niño.
- Un tazón hondo para que le sea fácil empujar la comida.
- Una tacita que su niño pueda agarrar con sus manitas. Esta tacita no se debe voltear o tirar fácilmente. Si usa una tacita entrenadora con tapa, podría facilitarle a su niño tomar líquidos.

**Habrà mucho reguero.** La mayor parte del tiempo los regueros no serán a propósito. Si esto pasa tres o cuatro veces seguidas, su niño podría estar jugando o tratando de llamar su atención. Esto significa que probablemente es hora de ponerle fin a la hora de la comida.

**Sírvale de comer a su niño a la misma hora que el resto de la familia se sienta a comer.** Su niño aprenderá cómo debe de comer observándolo(a) a usted y a otros miembros de la familia comer. No espere que tenga buenos modales en la mesa todavía. Su niño aprenderá estos modales durante los próximos años.

**Una silla alta para comer pudiera ayudar.** Los niños pequeños son unas personitas muy ocupadas que pudieran no querer detenerse a comer algo cuando es hora de comer. Cuando pone a su niño en una silla alta para comer, él sabrá que debe dejar lo que está haciendo porque es hora de comer.



## Limpie los dientes y encías de su pequeña y dele agua con fluoruro.

Los primeros dientes de su niña son importantes para:

- Ayudarla a masticar y hablar.
- Reservar espacio para que los dientes permanentes crezcan derechos.
- Ayudarla a sentirse bien acerca de su sonrisa.

Siguiendo algunos pasos sencillos, usted puede evitar problemas dentales durante la vida de su niña:

- Limpie con cuidado todos los días los dientes y encías de su bebé con un paño, trapo, gaza o cepillo de dientes mojado.
- Sólo dele fórmula infantil, leche o agua en su biberón. No agregue azúcar. Sólo ofrézcale el biberón en sus horas de comida.
- Si usa un chupón para reconfortar y calmar a su bebé, nunca lo moje ni lo sumerja en sustancias o líquidos dulces.
- Su niña necesita fluoruro para poder formar dientes fuertes. Pregunte en su departamento de salud local si el agua en su condado tiene fluoruro. Si es así, entonces asegúrese que su niña tome suficiente agua. Si su agua potable no tiene fluoruro, pregúntele a su médico acerca de suplementos de fluoruro para su niña.
- Lleve a su niña para una revisión dental entre los 2 y 3 años de edad.

## Reduzca el sodio para prevenir alta presión sanguínea.

Mucha sal puede ocasionar alta presión en la sangre y otros problemas de salud como enfermedades del corazón e infartos. ¿Sabía usted que es importante controlar la cantidad de sal que su niño consume?

Aun a los 19 ó 20 meses de edad, muchos niños están ya consumiendo demasiada sal. Los niños pequeños que ingieren altas cantidades de sal desarrollan una preferencia por alimentos salados, y dejar el hábito de la sal les podría ser más difícil en el futuro.

Cada día hay niños más y más pequeños que están siendo diagnosticados con alta presión en la sangre. ¡Los buenos hábitos alimenticios que se fomenten ahora le durarán toda la vida!

Estos son algunos consejos para reducir la cantidad de sal que su niño y el resto de su familia consume:

- Hágalo poco a poco. No tiene que ir de mucha sal a sin sal de un día para otro. Reduzca la cantidad de sal que le agrega a sus alimentos. No le agregue sal al agua cuando vaya a cocer la pasta o cereal caliente. Añada la mitad de la sal que le indican en las recetas.
- Coma fuera de casa lo menos posible. Usted tiene más control sobre la cantidad de sal, azúcar y grasa que contiene su comida si usted la prepara en casa. En lugar de ordenar algo a domicilio o salir a comprar comida rápida, elija algo sencillo y rápido que usted pueda preparar en casa (como un sándwich).
- A los niños pequeños les gustan los alimentos sin sabor. A la mayoría de los niños no les gustan los sabores fuertes, incluyendo la sal — a menos que la hayan probado con frecuencia. Su niño pudiera ser feliz comiendo alimentos simples — como pollo cocido con papas y zanahorias al vapor — sin que se le tengan que agregar especias o sal.
- Lea las etiquetas e información nutricional. Los paquetes de alimentos indican la cantidad de sal o sodio que contiene ese alimento. La próxima vez que vaya al supermercado, revise la cantidad de sodio en los productos que compra. Busque sopas o verduras bajas en sodio o sin sodio.
- Compre verduras frescas o congeladas sin sal. Las verduras en lata contienen mucha sal. Lea el reverso de los paquetes de comida congelada para asegurarse que no contienen sal adicional.
- Enjuague los alimentos que vienen en lata. Enjuague los frijoles o verduras bajo un chorro de agua por un minuto y después cocínelos en agua fresca. Enjuagar los alimentos enlatados reducirá la cantidad de sodio.
- Sea un buen ejemplo. Pruebe su comida antes de agregarle sal. Reduzca la cantidad de sal que le pone a sus alimentos en la mesa y, si puede, quite el salero de la mesa. Recuerde que su niño aprenderá sobre la sal observándolo(a) a usted.

## Los líquidos calientes y electrodomésticos pueden quemar a su niña.

Las quemaduras son muy serias y dolorosas para los niños. Los problemas y el dolor ocasionado por quemaduras pudieran durar el resto de la vida de su niña. La mayoría de las quemaduras en los niños ocurren desde que nacen hasta los 4 años de edad. La mayoría de las quemaduras en los niños son causadas por:

- Líquidos y alimentos calientes — como el café, el té y el aceite.
- Tocar superficies calientes — como la estufa, la plancha y los calentadores.

Estas quemaduras ocurren con frecuencia en la cocina cuando se tiran o derraman líquidos calientes. Tenga cuidado cuando esté cocinando o sirviendo la comida caliente.

- Los electrodomésticos calientes pueden quemar a los niños.
- A esta temprana edad, los niños crecen tan rápido que los padres muchas veces no están preparados para lo

que su bebé puede hacer. Los niños pequeños pueden jalar o tirar comida caliente de la mesa o tocar una estufa encendida mientras que están intentando caminar.



Su pequeña podría atravesársela en la cocina y pudiera tirar comida caliente encima de ella. Cambie sus hábitos y los de su hogar antes de que su niña salga lastimada. Recuerde que su niña puede sorprenderlo(a) haciendo estas cosas. Estos son algunos consejos para prevenir quemaduras en los niños:

- Nunca coma, tome o cargue algo caliente cuando esté cargando a su niña, ¡usted no podrá con los dos!
- Nunca deje algo caliente en el borde u orilla de la mesa o repisa en la cocina.
- Tenga mucho cuidado cuando su niña esté con usted en la cocina. No la deje jugar en la cocina cuando usted no esté allí vigilándola.

## Tómese un tiempo para usted misma: pase tiempo con una amiga o planee su futuro.

Tal vez sienta que no tiene ni un momento para usted misma. Si se siente estresada, busque un momento sólo para usted. Póngase de acuerdo con alguna amiga para que le cuide a su niño, o intercambie favores como hacer la cena un día a cambio de que le cuiden a su niño algunas horas.

Estas son algunas ideas para ayudarla a sentirse “renovada”:

- Tómese un baño de burbujas, salga a caminar, a nadar, vea una película o lea un libro.
- Planee su futuro. Busque clases que le gustaría tomar, trabajos a los cuales le gustaría aplicar, o cosas que usted disfrutaría.
- Pase tiempo con una amiga — sin los niños.
- Hable con alguien acerca del estrés que siente y lo que pudiera hacer para reducirlo.

**El tiempo que usted se tome para usted misma le ayudará a sentirse mejor — y a estar lista para enfrentar la crianza y cuidado de su niño de nuevo.**

## ¿Necesita más información?

Para más información sobre la crianza de los hijos y ligas actualizadas, visite la página

[www.extension.org/parenting](http://www.extension.org/parenting).

Si tiene alguna pregunta, contacte a su oficina local de Extensión.

Este boletín proporciona espacio y tiempo por igual a ambos sexos. Si se utilizan los pronombres “él” o “ella”, nos estamos refiriendo a todos los bebés en general.

*Créditos: Este boletín fue adaptado de los boletines “Just in Time Parenting” de la Oficina de Extensión en California, Delaware, Georgia, Iowa, Kentucky, Maine, Tennessee, Nevada, New Hampshire, New Mexico y Wisconsin.*

*Adaptación cultural por Andrew Behnke PhD, North Carolina State University; Alanha Cruz, ACLS, Inc., y un agradecimiento muy especial a nuestro maravilloso grupo de revisores.*