

Consejos de crianza positiva para el desarrollo saludable del niño

Niños pequeños (1 a 2 años)

Indicadores del desarrollo

Las destrezas como dar el primer paso, sonreír por primera vez y mover la mano para decir adiós 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 gatear, caminar o saltar).

Durante el segundo año de vida, los niños pequeños se mueven por todas partes y están más conscientes de sí mismos y de su alrededor. También aumenta su deseo de explorar nuevos objetos y su curiosidad por otras personas. En esta etapa, los niños pequeños mostrarán mayor independencia, comenzarán a tener conductas desafiantes; se reconocerán en las fotos o en el espejo e imitarán las conductas de los demás, especialmente de los adultos y niños mayores. Los niños pequeños que comienzan a caminar deben ser capaces de identificar los nombres de personas y objetos conocidos, formar frases y oraciones simples y seguir instrucciones y órdenes sencillas.

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 en esta etapa en que comienza a caminar:

- Léale a diario a su hijo pequeño.
- Pídale que le busque objetos o que le nombre objetos o las partes del cuerpo.
- Participe con él en juegos de asociación, como en los que debe clasificar figuras por su forma y hacer rompecabezas sencillos.
- Anímelo a explorar y a probar cosas nuevas.
- Contribuya a su desarrollo del lenguaje hablando con él y completando palabras que comience a decir. Por ejemplo, si su niño dice "bib-e", usted puede contestar: "Sí, eso es un biberón."
- Fomente la independencia que está adquiriendo dejándole que se vista y coma por sí solo.
- Reaccione más a las conductas positivas del niño que cuando tenga que castigarlo por conductas negativas (los castigos, como no dejarlo hacer nada, deben ser muy breves). Dígale o muéstrelle siempre al niño lo que debería haber hecho en lugar de la conducta negativa.
- Vayan juntos al parque o den un paseo en autobús para fomentar en el niño la curiosidad y su capacidad para reconocer objetos comunes.



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 1 a 2 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.
- Bloquee las escaleras con puertas o cercas pequeñas. Cierre con llave las puertas que conduzcan a sitios peligrosos, como el garaje y el sótano.
- Asegúrese de que su casa esté a prueba de niños que comienzan a caminar, colocando tapas de seguridad en todas las tomas de corriente.
- Mantenga los artefactos eléctricos de la cocina, planchas y calentadores lejos del alcance del niño. Posicione las asas de las ollas mirando hacia atrás de la estufa.
- Guarde los objetos cortopunzantes, como tijeras, cuchillos y bolígrafos, en un lugar seguro.
- Guarde bajo llave las medicinas, los productos de limpieza y los venenos.
- NO DEJE a su niño solo en ningún vehículo (ya sea automóvil, camión o camioneta) ni siquiera por un instante.
- Guarde todas las armas en un lugar seguro, lejos del alcance del niño.
- Mantenga la sillita de seguridad en el automóvil viendo hacia atrás todo el tiempo que pueda. De acuerdo con la Administración Nacional de Seguridad Vial esa es la manera más segura de transportarlo. Su niño deberá viajar en la sillita de seguridad viendo hacia atrás hasta que alcance la altura o el peso máximo permitido por el fabricante de dicho asiento. Una vez que su hijo pase del límite para utilizar esa sillita de seguridad, estará apto para viajar en otra que mire hacia adelante sujeta con un arnés.

Cuerpos saludables

- Dele a su niño agua y leche sola en lugar de bebidas azucaradas. Después del primer año, cuando su bebé lactante comience a comer una variedad y cantidad mayor de alimentos sólidos, la leche materna seguirá siendo un complemento ideal de su alimentación.
- Puede que su niño pequeño se vuelva muy caprichoso e inconstante para comer. Los niños pequeños necesitan menos comida porque no están creciendo tan rápido. Es mejor no batallar mucho sobre lo que comen. Ofrézcale una selección de alimentos saludables y déjele escoger lo que quiera. Siga intentando con nuevos alimentos; puede tomar tiempo para que les tome gusto.
- Limite el tiempo que pasa frente a pantallas electrónicas. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los niños menores de 2 años no pasen tiempo viendo pantallas electrónicas.
- Le parecerá que su hijo pequeño está en constante movimiento, caminando, pateando, encaramándose en todas partes o saltando. Deje que sea activo, así mejorará su coordinación y se volverá más fuerte.

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

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

Información adicional:

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

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