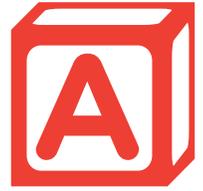
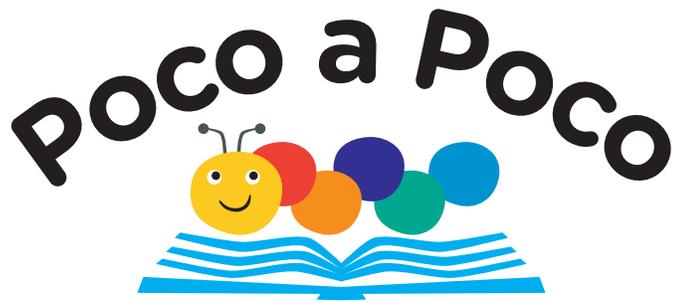


Sus últimas
Semanas del
Embarazo



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡En algunas semanas, usted tendrá a su bebé!

Quizás se sentirá emocionada y un poco preocupada. Algunos padres pasan las últimas semanas del embarazo preparando todo para el bebé y atendiendo algunos quehaceres de la casa que no podrán atender cuando el bebé esté aquí. Recuerde, el descanso también es importante.

Antes del nacimiento de su bebé...

Su bebé ya puede oír los sonidos y su voz.

Su bebé ya puede notar la diferencia entre la luz y la oscuridad.

Su bebé disfruta las tiernas caricias de usted.



¡Cargue mucho a su bebé! A los bebés les encanta que los carguen y los abracen. Esto ayuda a la unión entre su bebé y usted al igual les ayuda a desarrollarse. Pida al personal del hospital que le permitan tener a su bebé piel a piel, la primera hora después de nacimiento.



Pregunta: ¿Cómo es mi bebé?

Respuesta: Durante las visitas al médico, usted ha aprendido acerca de su bebé. Si usted ya vio el ultrasonido, quizás ya sabe si es niño o niña. ¡Con el ultrasonido puede ser que haya visto las piernas, brazos, dedos y dedos de los pies, corazón, y hasta el cerebro de su bebé!

¡Intente esto!

A su bebé le gusta escuchar voces y cantos antes del nacimiento. Póngale música suave y hablele a su bebé. El papá de su bebé, los hermanos, hermanas, abuelos y otros familiares también pueden hablarle a su bebé.



¡Mamá!

Pregunta: ¿Puede ESCUCHAR mi bebé antes de nacer?

Respuesta: ¡Sí! Su bebé comienza a escucharle desde los seis meses de embarazo. Su bebé reconoce su voz al escucharla hablar. También puede reconocer las voces de su papá o de su hermanito. Escuchar las voces familiares después del nacimiento ayudará a confortar a su bebé.

Su bebé también está escuchando el latido de su corazón y otros sonidos de su cuerpo. El puede escuchar el ruido de su estómago. Si suena una sonaja cerca de su estómago, su bebé puede voltear hacia el sonido. Usted no lo puede ver, pero los médicos lo han visto en ultrasonidos.

Algunos sonidos fuertes pueden asustar a su bebé aún antes de su nacimiento. Si algún timbre suena cerca de usted o si la música está muy fuerte, podrá sentir que su bebé se mueve repentinamente. Es mejor para su bebé escuchar sonidos suaves. Esto ayudará a su bebé a aprender que el mundo es un lugar seguro.



Pregunta: ¿Puede VER mi bebé antes de nacer?

Respuesta: ¡Sí ! Antes del nacimiento su bebé puede ver. Por supuesto, no hay mucho que ver antes del nacimiento, pero los bebés pueden distinguir la diferencia entre la luz y la oscuridad. ¡Si usted alumbra su vientre con una lámpara de mano, su bebé volteará hacia la luz! Así como el sonido, demasiada luz puede ser desagradable y su bebé se volteará contra la luz. Usted no puede verlo pero los médicos lo han visto en ultrasonidos.

¡Intente esto!

¿Qué es esto? Toque su vientre suavemente y busque la forma de su bebé. Intente adivinar si está tocando la mano, los pies, su trasero o la cabeza de su bebé.



Pregunta: ¿Puede SENTIR mi bebé mis movimientos antes de nacer?

Respuesta: ¡Sí ! Cuando usted baila y cuando acaricia su vientre, su bebé lo siente. Acaricie su vientre suavemente. Su bebé lo disfrutará.



Pregunta: Hay veces que mi bebé se mueve demasiado. Otras veces no se mueve. ¿Por qué?

Respuesta: Esto es normal. Aún antes de nacer, hay veces que los bebés son muy activos. Otras veces están dormidos o están tranquilos. Usted puede notar un patrón de conducta. Frecuentemente los bebés están activos cuando sus mamás intentan dormir. Por cierto, su bebé ha estado explorando, sintiendo el cordón umbilical y las paredes de su vientre durante varios meses. ¡Su bebé puede encontrar el dedo pulgar y chuparlo aún cuando todavía está en su vientre!

Dos maneras de ayudar a su bebé a tener un comienzo saludable:



1 Dele pecho a su bebé después de nacer tan pronto como usted pueda.

Su bebé está muy alerta durante la primera hora después del nacimiento. Este es el momento ideal para darle pecho. Después, dele pecho tan seguido como le sea posible.

Darle pecho le ayudará a formar un vínculo, o sea una unión, con su bebé. Cuando le da pecho, su bebé siente el contacto con su piel, y esto le ayuda a la unión con su bebé. Los bebés alimentados con fórmula deben ser mimados al igual que los bebés alimentados con leche materna. Cuando usted alimenta a su bebé, su cara está a una distancia de 8-10 pulgadas de la cara de su bebé. ¿Sabe qué? ¡Su recién nacido ve más claro de 8-10 pulgadas de distancia de su cara!

2 Léale a su bebé.

Ahora que su bebé es capaz de oír su voz, ¿qué mejor manera de presentarse que leyéndole un libro favorito? Léale, háblele y cántele a su bebé.



Rincón de Consejos de Seguridad



El primer viaje del bebé a casa.

El asiento de seguridad del carro es uno de los elementos más importantes que usted usará. Unos consejos para tener en mente son:

- Tenga cuidado de instalar el asiento de seguridad apropiadamente.
- Los infantes siempre deberán ser puestos en un asiento trasero del carro viendo hacia atrás.
- Nunca deje a su niño solo en el carro.
- Siempre ponga atención a los límites de estatura y de peso de un asiento antes de comprarlo.

First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.

El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Felicitaciones por su Nuevo Bebé!

¡Imagínese que alguien le dio a usted de comer cuando tenía hambre, la cubrió con una cobija cuando tenía frío, la abrazó cuando quería un abrazo, y la dejó dormir cuando quería descansar!

La confianza aumenta cuando su bebé se da cuenta de que usted lo va a cuidar. En éste folleto descubra ideas de como ayudar a su bebé a confiar en usted.

La unión es el nombre especial que describe el amor que se desarrolla entre los bebés y los padres. Esta unión continúa a través del tiempo. Este folleto le dará ideas de como ayudar a su bebé a unirse más a usted.



¡AMAME!



Su bebé recién nacido quiere comunicarse con usted.

Los bebés utilizan su cuerpo y hacen ruidos para avisar a sus padres cuando necesitan comer, aprender, jugar o descansar. A esto se le llama **señales**. Descubra en éste folleto ideas de como comprender la comunicación de su bebé.

Su bebé es una persona individual. Dos bebés nunca son iguales. Aún los gemelos son diferentes el uno del otro.



Pregunta: ¿Qué es la unión?

Respuesta: La unión es una armonía en donde los bebés y los padres aprenden a amarse el uno al otro. Quizás el amor a primera vista, y sus primeros momentos con su bebé llegan a ser mágicos. O, quizás se sienta cansada y quisiera un breve descanso antes de cargar a su bebé. Tal vez usted o su bebé necesiten cuidado médico y tengan que separarse. No se preocupe. Tendrá mucho tiempo para amarse y unirse a su bebé.

Pregunta: ¿Estaría consintiendo a mi bebé si lo tomo en brazos cada vez que llora?

Respuesta: ¡No! Usted no consiente a su bebé al abrazarlo o al responder a sus necesidades. Antes pensábamos así, pero hoy los médicos saben que **los bebés están demasiados pequeños para decir que los estamos consintiendo.**

¡Intente esto!

Cuando su bebé la está mirando, saque usted la lengua y deténgala así. En ocasiones su bebé la imitará y sacará la lengua como usted. ¡Se están comunicando!

Pregunta: Me siento tan cansada que no tengo deseos de jugar con mi bebé. ¿Qué puedo hacer?

Respuesta: Muchas mamás se sienten cansadas o tristes después del nacimiento de sus bebés. Descanse si puede. Quizás otra persona le pueda cuidar a su bebé un rato. Duerma cuando su bebé duerme. Dese a sí misma una oportunidad de relajarse. Si siente que no es posible cuidar de su bebé, pida consejos a su médico.

Pregunta: ¿Cómo se comunica mi bebé?

Respuesta: Los bebés nacen con la habilidad de comunicarse. Usan señales para indicar a sus padres lo que necesitan. Los recién nacidos todavía están aprendiendo a controlar sus cuerpos. A veces es difícil entender sus señales. Observar a su bebé le ayudará a aprender lo que necesita. Con la práctica, su bebé podrá dar señales más claras y usted podrá responder mejor a ellas. Si responde rápidamente a las señales de su bebé, los dos aprenderán a comunicarse mejor entre sí. El bebé tendrá la confianza de que se encuentra a salvo y seguro en su mundo.

Pregunta: ¿Es posible que el tiempo que juego con mi bebé recién nacido sea poco?

Respuesta: ¡Sí! **También es posible que juegue con su bebé demasiado.** A medida que su bebé crezca, a usted le será más fácil saber cuándo está listo para relacionarse con otros, aprender o jugar.

Es posible que haga lo siguiente:

- Tener relajados la cara y el cuerpo.
- Seguir su voz y su cara.
- Mirar fijamente su cara.
- Tratar de acercarse a usted.
- Levantar la cabeza.

Aprender resulta difícil para los bebés, y se cansan rápidamente. Su bebé le mostrará señales de que necesita que algo cambie. Es posible que haga lo siguiente:

- Mirar hacia otro lado, voltearse o arquear su espalda.
- Fruncir su ceño o tener una mirada vidriosa.
- Bostezar o quedarse dormido.
- Poner sus manos, brazos o piernas rígidas.

Responder rápido a las señales antes de que su bebé comience a inquietarse puede ayudar a que él lllore menos. Cuando su bebé le dé señales de que está abrumado, dele un descanso del mundo a su alrededor.

PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi bebé recién nacido puede VER?

RESPUESTA: Su bebé puede ver claramente de 8 a 10 pulgadas de distancia de su cara. ¿Y sabe qué? Esta es aproximadamente la distancia entre la cara de usted y su bebé cuando le da pecho.

Los bebés ven primero el color blanco y el negro. También les gusta el color rojo. Les gustan mucho los diseños de cuadros, las líneas rectas y figuras en negro, blanco y rojo. Por eso sus juguetes son de esos colores.



PREGUNTA: ¿Cómo son los MOVIMIENTOS de los bebés recién nacidos?

RESPUESTA: ¿Sabía usted que su bebé recién nacido necesita aprender a moverse? Los movimientos de un recién nacido, por lo regular, no están bien coordinados. Los deditos de las manos de los bebés recién nacidos están enrollados y el cuerpo flácido. Poco a poco su bebé aprenderá nuevas posiciones con su cuerpo y aprenderá a moverse más fácilmente.



¡Intente esto!
A su bebé recién nacido le gusta ver las caras. Cuando su bebé la está mirando, mueva usted la cabeza suavemente hacia la derecha, luego a la izquierda. Vea como su bebé la sigue con los ojos.

PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi recién nacido puede ESCUCHAR?

RESPUESTA: Los recién nacidos tienen oídos muy sensibles. El volumen de la música alta puede causarles daño a los oídos. A los bebés les gusta escuchar música suave. Platíquese y cántele a su bebé seguido.

Su bebé recién nacido la ha escuchado desde el sexto mes de embarazo. Al nacer, todos los bebés reconocen las voces de la mamá. Si usted aún no ha dado a luz a su bebé no tenga pendiente, su bebé pronto aprenderá a reconocer su voz.

REFLEJOS: Los bebés nacen con movimientos automáticos, llamados reflejos. Estos movimientos de temprana edad desaparecen cuando su bebé tenga entre 2-4 meses de edad.



¡Intente esto!
Proteja el cuello de su bebé sosteniendo su cabeza. Mire como durante el primer mes su bebé poco a poco comienza a levantar su cabeza.



¡Intente esto!
Acaricie suavemente la mejilla de su bebé. Su bebé mueve su cabeza hacia su dedo. Esto es un reflejo que le ayudará a su bebé a localizar el pezón cuando lo va alimentar. Chupar es otro reflejo.

¡Y esto!
Acaricie la palma de la mano de su bebé. Su bebé apretará su dedo. Este es un reflejo llamado palmar.

¡Y esto también!
Acaricie la planta de los pies de su bebé. El doblará sus deditos hacia el dedo de usted.

PREGUNTA: ¿Está mi bebé DURMIENDO demasiado o poco tiempo?

RESPUESTA: Por lo regular, los bebés recién nacidos están dormidos más de lo que están despiertos. La mayoría de los bebés no duermen más de tres o cuatro horas a la vez hasta que tienen por lo menos dos meses de edad. Los bebés tienen que **aprender** que la noche es para dormir. Cuando su bebé aprenda a dormir más por la noche, es recomendable que usted descanse o duerma mientras él duerme. Dormir es importante para usted también. **Su bebé debe dormir siempre de espalda.** Esta es la manera más segura de dormir para él.

PREGUNTA: ¿Por qué llora tanto mi bebé ?

RESPUESTA: Los bebés usan el llanto para comunicar muchas cosas distintas. Cuando su bebé esté llorando:

- 1 Trate de saber la razón por la que llora. Por ejemplo:**
 - ¿Necesita un cambio de pañal?
 - ¿Está cansado?
 - ¿Está abrumado?
 - ¿Tiene hambre?
 - ¿Tiene demasiado calor o frío?
 - ¿Está incómodo?
- 2 Sostenga a su bebé cerca de usted.**
- 3 Repita la misma acción una y otra vez.**

Pruebe una de las siguientes opciones:

 - Hablar o cantar suavemente.
 - Mecer o balancear lentamente a su bebé.
 - Darle un masaje suave en la espalda, los brazos y las piernas.

Es posible que haya momentos en los que usted ya haya revisado todo y su bebé siga llorando. Recuerde tener paciencia. Hacer la misma acción por varios minutos antes de intentar algo diferente puede ser el secreto para alcanzar el éxito.



Rincón de Consejos de Seguridad



Hora de bañar al bebé.

El agua que se siente tibia para usted puede estar muy caliente para su bebé. Aquí hay unos consejos para tener en mente para tener seguridad a la hora del baño:

- Use una bañera especialmente para bebés.
- Reúna todos los artículos que vaya a necesitar y póngalos al alcance de su mano. No desatienda a su bebé, ni siquiera por un segundo, mientras toma uno de los artículos.
- Ajuste la temperatura del cuarto. Su bebé aún está acostumbrado al ambiente cálido del útero y se enfría fácilmente.
- Sienta la temperatura del agua. Usted puede usar su codo, muñeca o termómetro de tina para asegurarse de que el agua no está muy caliente.



PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para bebés recién nacidos?

RESPUESTA: ¡Su bebé la necesita a **USTED** más que a cualquier juguete! Abrázelo, plátiquele, cántele y hágale caras. Estos son los mejores regalos que usted puede darle. Recuerde, éste es un buen momento para leerle a su bebé.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Vea, Aprenda y Abraze!



¡Abraze, abraze, abraze! Abraze a su bebé.

Su tacto ayuda al desarrollo del cerebro de su bebé.

Al tocar a su bebé, le está enseñando que está seguro, que puede confiar en usted, y que siempre lo va a cuidar.

¡Sonrisas, sonrisas, sonrisas! Su bebé se quiere comunicar con usted.

Su bebé aprende a tenerle confianza cuando usted le responde.

¡Intente esto!
Aprenda lo que a su bebé le gusta. ¿Prefiere su bebé el silencio o la actividad de un cuarto ruidoso? (A todos los bebés les molestan las voces fuertes.) ¿Le gusta a su bebé que lo cargue sobre su hombro o prefiere que lo arrulle en sus brazos? Por supuesto a los bebés les gustan cosas diferentes a su debido tiempo.

¡Su bebé es un gran maestro!

Deje que su bebé le enseñe que es lo que le conforta. Vea dentro de éste folleto para información de como son los bebés de 1-3 meses de edad y como se comunican.



¡Abrazarlo ayuda al desarrollo de su bebé!

Pregunta: Mi bebé ya no es un recién nacido. ¿Es posible que lo esté mimando si lo cargo cada vez que llora?

Respuesta: ¡NO! Antes se pensaba así, pero ahora los médicos dicen que los bebés de 1-3 meses son muy pequeños para decir que los estamos mimando. Abraze mucho a su bebé. Usted no está mimando a su bebé simplemente por responder a sus necesidades. Su tacto puede ayudar al desarrollo del cerebro de su bebé. También su tacto le enseña a su bebé que usted lo cuidará. Sus caricias suaves ayudan al desarrollo de su bebé.

¡Intente esto!

Es muy buena edad para comenzar a jugar los juegos de cosquillas con su bebé. Vea si le gustan o no las cosquillas. Usted puede jugar “cinco pollitos” con los dedos de los pies y de las manos, o inventar sus propios juegos.

Su bebé se quiere comunicar con usted. Los bebés comienzan a sonreír alrededor de 1-3 meses de edad. Su bebé está empezando a tratar de llamar su atención. Al principio, puede ser que su bebé sonría sin verla. Dentro de poco tiempo, su bebé comenzará a turnarse al sonreír. Primero, su bebé le sonreirá. Después espere que usted le responda con una sonrisa o palabras cariñosas.

Aquí está otra diversión. Mientras dice las rimas, haga los movimientos.

Dígale esto:

Hay una gusanita,
Buscando su casita.

¿En dónde está mi casita?!

Ya la encontré, ya la encontré.

Mientras usted hace esto:

Pinte círculos con su dedo sobre el estómago de su bebé.

Siga pintando círculos.

Haga que sus dedos caminen desde el ombligo hacia la mandíbula.

Suavemente haga cosquillas bajo de la mandíbula.

Pregunta: ¿Cómo le debo hablar a mi bebé?

Respuesta: En todas partes del mundo los padres usan una manera especial para comunicarse con sus bebés. Usan tonos altos y les hablan despacio. El habla tiene un tono musical. Las frases son cortas y simples. De ésta manera los bebés aprenden a hablar y aprenden más palabras.

¡Intente esto!

Cuando su bebé empieza a arrullarse, sonríale y respóndale. A él le gusta oírle hablar. Entre más le hable y le cante, más pronto aprenderá su bebé a hablar y aprenderá más palabras.

Pregunta: Yo hablo más de un idioma. ¿Qué idioma debo usar para hablarle a mi bebé?

Respuesta: Use el idioma o los idiomas que le guste hablar. El cerebro de los bebés está diseñado para aprender varios idiomas. Escuchando más de un idioma le ayudará a su bebé a aprender hablar más de un idioma. ¡Los niños que escuchan más de un idioma obtienen un hermoso regalo!

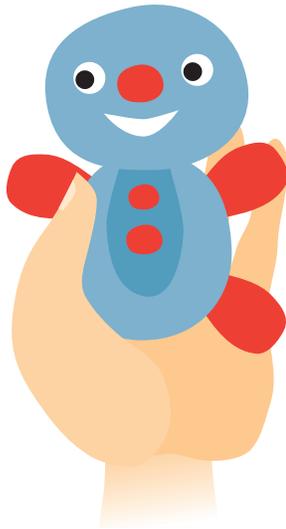
Su bebé aprende a confiar en usted cuando le responde. Su bebé no es como otros bebés. A algunos bebés les gusta oír voces bajas y a otros les gusta oír voces bajas y altas. A unos bebés les gusta que los carguen de frente. A otros les gusta que los carguen sobre el hombro.

La Unión

La unión entre mamá y bebé, o sea el vínculo, comienza desde el nacimiento y continúa. Cuando usted alimenta y abraza a su bebé, está enseñándole a su bebé que lo va a cuidar. Usted es la persona más importante en el mundo de su bebé. Su cuidado le enseña a su bebé que el mundo es un lugar seguro. **Los bebés que se sienten seguros exploran y aprenden más.** Cuando los bebés exploran y aprenden, desarrollan nuevas conexiones en sus cerebros que les ayudan a aprender aún más.

¡Intente esto!

Sostenga un juguete enfrente de su bebé y muévalo despacio de un lado a otro. A la edad de tres meses de edad, la mayoría de los bebés mueven la cabeza y los ojos mirando el juguete.



Pregunta: ¿Algunos padres no juegan lo suficiente con sus bebés de 1-3 meses de edad?

Respuesta: ¡Sí! Pero también hay padres que juegan demasiado con sus bebés. Escoja una hora para jugar cuando su bebé lo disfrute. El mejor tiempo para jugar con su bebé es cuando está despierto, no tiene hambre y no está soñoliento e inquieto. Su bebé quiere jugar cuando está alerta. Usted verá que su bebé está observándole y escuchándole.

Pregunta: ¿Qué puede VER mi bebé de 1-3 meses de edad?

Respuesta: En poco tiempo su bebé le sonreirá a usted aún cuando usted esté al otro lado del cuarto. Para la edad de tres meses, un bebé puede ver de lado a lado de un cuarto. Ellos pueden reconocer caras familiares y juguetes. A los bebés les gusta mirar caras, movibles y dibujos con círculos. Un espejo irrompible es un juguete ideal para un bebé de esta edad.

Pregunta: ¿Qué puede OÍR un bebé de 1-3 meses de edad?

Respuesta: ¡A un bebé de 1-3 meses de edad, le gusta escuchar su voz más que nada en el mundo! Háblele y cántele a su bebé. El comenzará a seguir su voz. Los médicos saben que entre más le hable y le cante a su bebé, más pronto aprenderá a hablar y a reconocer más palabras. A su bebé también le gusta escuchar música suave.

¡Intente esto!

Abrace a su bebé enfrente de un espejo. Apunte y dígame, “¡Allí está mami!” (Los papás pueden decir, “¡Allí está papi!”) Apunte a su bebé en el espejo y diga, “¡Allí está _____!” (Diga el nombre de su bebé.) Muévase a un lado del espejo y pregunte, “¿Dónde está mami?” o “¿Dónde está papi?” Después muévase frente al espejo y diga, “¡Allí está mami!” o “¡Allí está papi!”

¡Intente esto!

Cuando su bebé haga un sonido, hágalo usted también. Vea si su bebé lo vuelve hacer.

Pregunta: ¿Cuáles SONIDOS hacen los bebés de 1-3 meses de edad?

Respuesta: Un bebé de 1-3 meses de edad comienza a hacer sonidos con su boca como “ah-ah-ah” o “uh-uh-uh.” ¡Estos son los primeros pasos para hablar! Cuando usted le responde con una sonrisa, le está enseñando como tener una conversación.

Pregunta: ¿Cuáles MOVIMIENTOS hace un bebé de 1-3 meses de edad?

Respuesta: Usted notará que su bebé está más fuerte. Sus movimientos se están puliendo. Al final del tercer mes, la mayoría de bebés pueden:

- Levantar su cabeza y pecho
- Estirar sus piernas y patear
- Levantar la cabeza y pecho con las manos por corto tiempo cuando está acostado boca abajo
- Abrir y cerrar las manos
- Llevarse las manos a la boca
- Agarrar, sacudir y pegarle a los juguetes

¡Intente esto!

Cuando su bebé está acostado de espalda, sostenga el juguete favorito de su bebé frente a él. Su bebé intentará empujar y agarrar el juguete. Con práctica, lo hará más fácilmente. Recuerde que su bebé se cansa más pronto que usted. Cuando su bebé desvía la mirada es tiempo de terminar de jugar.



¡Intente esto!

Su bebé tiene juguetes fáciles de alcanzar: ¡sus 2 manos y sus 2 pies! Le causará risa a usted ver cuánto interés tiene su bebé en sus propias manos y pies. Mantenga cortas y limpias las uñas de los pies y de las manos todo el tiempo para evitar que se rasguñe.



¡Dormir Boca Arriba!

Su bebé está aprendiendo a distinguir entre el día y la noche. El o ella probablemente se mantiene despierto más durante el día y duerme más durante la noche. Recuerde acostar a su bebé de espalda. Dormir de espalda es lo más seguro para su bebé.

Pregunta: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para un bebé de 1-3 meses de edad?

Respuesta: ¡Su bebé la necesita más a USTED que a un juguete! Abrazándolo, hablándole y cantándole son los mejores juguetes que le puede dar a su bebé. Su bebé también le gusta verse en un espejo irrompible y en móviles brillantes. Su bebé disfruta escuchando diferentes clases de música. Proteja los oídos de su bebé, al tocar música cálida. Es buen tiempo para darle una sonaja suave.

Rincón de Consejos de Seguridad



Mantenga a su bebé a salvo de ahogarse y asfixiarse.

- No permita que su bebé juegue con objetos pequeños que pueden ser colocados en la boca.
- Las bolsas de plástico forman un sello apretado si son colocadas sobre la nariz y la boca. Esto puede hacer que deje de respirar su bebé.
- Los globos pueden ser inhalados y pueden causar la muerte al obstruir la respiración.
- No ponga nada alrededor del cuello de su bebé. Los collares, listones, o las cuerdas se pueden atorar en muebles u otros objetos.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.

**Su Bebé
de 3-5
Meses**



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Mírame! ¡Me Estoy Divirtiendo!

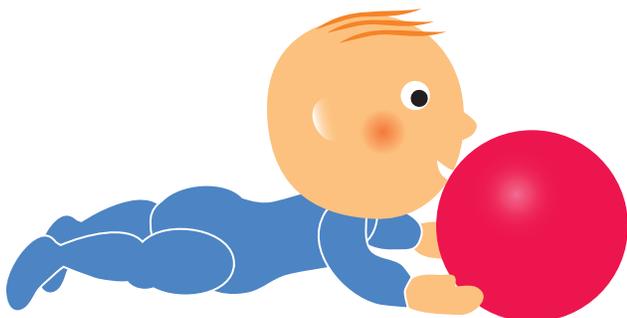
¡Tiempo de jugar! De 3-5 meses comienzan a jugar y son más activos. ¡En éste tiempo los bebés realmente son divertidos! Ellos reirán y sonreirán cuando usted lea y juegue con ellos.

Su bebé de 3-5 meses se comunica con usted. Este es el comienzo de la conversación.

Su bebé está explorando el mundo. El explorar le ayuda a desarrollar su cerebro.

¡Intente esto!

¡Peek-a-Boo! ¡Peek-a-Boo! (se pronuncia "¡Pic-a-Bu!") ¡Mami es mágica y papi también! A muchos bebés de ésta edad les encanta ver a su mamá y papá desaparecer y aparecer. Usted puede esconder su cara entre las manos, se puede esconder detrás de la puerta o de un trapo. "Peek-a-Boo" (Pic-a-Bu) es divertido mientras no sea ruidoso ni asuste a su bebé. Diciéndole palabras que riman y tengan ritmo, ayuda a la diversión.



Usted es la experta con su bebé.

Busque ideas dentro de éste folleto para informarse de como su bebé se va desarrollando y cambiando.

¡Usted es la experta! Cuando lleve a su bebé a la cita de los 4 meses, con su médico, usted se sentirá más confiada. Ha aprendido lo que le gusta y le disgusta a su bebé. Sabe como cargarlo y confortarlo. Puede decirle al médico cuanto tiempo duerme el bebé y que tan seguido quiere ser alimentado. Las mamás que dan pecho y sus bebés han llegado a ser expertos en la lactancia. Puede darle el pecho a su bebé para confortarlo después que el haya recibido sus vacunas. Estas vacunas ayudan a mantener a su bebé saludable.

Quizás usted tenga preguntas que hacerle a su médico. Es fácil olvidarlas el día de la cita. Escríbalas antes de ir a su cita. Esto le ayudará a recordarlas.

Los bebés crecen de diferentes maneras y con diferencia en rapidez. Su bebé será diferente a sus hermanos, hermanas primos y amigos. Si está preocupada de como se está desarrollando su bebé, **pregúntele a su médico.**

En la cita de los 4 meses, el médico le tomará el peso y la estatura a su bebé. El podrá decir como se está desarrollando. También le revisará los ojos, oídos y los movimientos. El médico le preguntará como se porta su bebé en casa y como está comiendo. Si su bebé necesita más ayuda, el médico le ayudará a encontrar personas que le pueden ayudar.



¡Intente esto!

Usted puede hacer un juguete divertido para su bebé, dibujando una cara en el calcetín del bebé con marcadores no tóxicos (en inglés se llaman "Non-Toxic Markers"). Ponga el calcetín en el pie de su bebé. Su bebé tratará de agarrar el calcetín. Y con práctica su bebé podrá agarrarlo. Usted puede jugar con su bebé ayudándole a quitarse el calcetín. Los bebés de ésta edad exploran todo usando su boca y practican mucho el poder llevarse a la boca los dedos de los pies.

¡Intente esto!

¡Continúe leyéndole a su bebé todos los días! A muchos bebés de ésta edad les gusta ver los libros.

PREGUNTA: Me encanta cargar a mi bebé. ¿Estoy mimando a mi bebé al hacerlo?

RESPUESTA: No. Los bebés de 3-5 meses de edad están muy pequeños así que no podemos decir que los estamos mimando. Su bebé llora porque tiene necesidad de algo. ¿Sabe qué? Usted está progresando en figurar lo que su bebé necesita. Le está enseñando a su bebé que usted es quien lo cuida. Cuando usted le responde, su bebé comienza a sentirse seguro y amado. Por supuesto, algunas veces no lo puede cargar en el momento. Puede decirle a su bebé que estará con él en unos minutos. Solo con oír su voz él se calmará.



PREGUNTA: ¿Cómo se comunica mi bebé de 3-5 meses de edad?

RESPUESTA: Los bebés utilizan su cuerpo y hacen ruidos para avisar a sus padres cuando necesitan comer, descansar, aprender o jugar. A esto se le llama **señales**. Cuando su bebé tiene relajados la cara y el cuerpo, sigue su voz y su cara, trata de acercarse a usted, mira fijamente hacia su cara y levanta la cabeza, ella le está diciendo que está lista para jugar y aprender. Cuando su bebé mira hacia otro lado, arquea la espalda, frunce el ceño o tiene una

mirada vidriosa, pone sus manos, brazos o piernas rígidas, bosteza o se queda dormida, ella le está diciendo que necesita que algo sea diferente. Respondiendo rápido a las **señales** antes de que su bebé comience a inquietarse puede ayudar a que lllore menos.

¡Explorando el mundo!

PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi bebé de 3-5 meses de edad VE?

RESPUESTA: Ahora su bebé ve todos los colores. A muchos bebés de los 3 a los 5 meses de edad les gustan los colores rojo y azul. A ellos les gusta ver dibujos y juguetes de colores brillantes. Su bebé puede ver objetos y personas que están al otro lado del cuarto y pueden seguir objetos con la vista. Si su bebé no se ve interesado en mirar cosas nuevas, consulte a su médico.



¡Intente esto!

Escuche a su bebé. Usted puede cambiar por palabras los sonidos de su bebé. Por ejemplo, si su bebé está diciendo “Ba,Ba,Ba” repita los sonidos para demostrarle que lo escucha. Usted puede enseñarle palabras a su bebé sosteniendo una pelota y diciendo “pelota”. Luego, sosteniendo un libro y diciendo “libro.” Su bebé no dice las palabras, pero sí las escucha.

PREGUNTA: ¿Qué OYE mi bebé de 3-5 meses de edad?

RESPUESTA: Desde que nace, su bebé conoce el tono y el volumen de su voz. Ahora comienza a observar la diferencia de los sonidos que usted hace. Los bebés de 3 - 5 meses de edad comienzan a oír y observar las vocales y consonantes. Su bebé se da cuenta de como unir los sonidos y formar palabras y frases.

Su bebé todavía tiene el oído muy sensible. La música fuerte puede ser mucho para su bebé y quizás pueda dañarle los oídos. A los bebés les gusta la música suave.

PREGUNTA: ¿Cómo son los MOVIMIENTOS de bebés de 3-5 meses de edad?

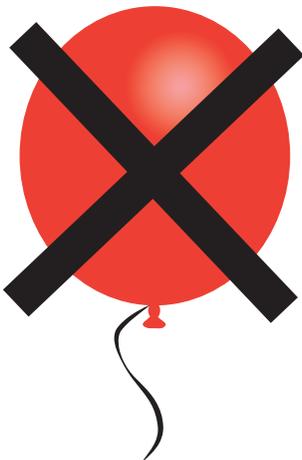
RESPUESTA: Su bebé puede sostener la cabeza. Algunos bebés a ésta edad se voltean, pero no se preocupe si su bebé no lo hace. Algunos bebés hacen el intento de alcanzar los juguetes. Muchos bebés aprenden a hacerlo en uno o dos meses después. Su bebé comienza a sentarse, inclinándose hacia delante usando las manos para sostenerse. Muchos bebés estiran las piernas o intentan pararse cuando los cargan. Esto es un buen ejercicio, pero su bebé todavía no va a pararse o caminar hasta después de varios meses.

¡Intente esto!

Cuando usted lea, ponga mucho sentimiento en su voz. Quizás se sentirá un poco como niña diciendo, “¡Mira! ¡Una camioneta!” con voz emocionada. Pero la sonrisa de su bebé le está diciendo cuanto le gusta como usted lee.

¡Intente esto!

Escuche con cuidado. ¿Está haciendo su bebé sonidos verbales? ¿Puede escuchar la voz de su bebé que sube al final de la frase como si su bebé estuviera haciéndole una pregunta?



A los bebés de 4 meses de edad les gusta llevarse objetos a la boca. ¡Esta es una manera de explorar! Revise seguido los juguetes de su bebé para seguridad. Los bebés pueden ahogarse con objetos pequeños. Asegúrese de que ninguno de sus juguetes tenga partes pequeñas, como ojos en los animales de peluche que puedan desprenderse. Si un objeto cabe dentro del rollo de papel sanitario, es demasiado pequeño. **Nunca permita que su bebé sostenga un globo en sus manos. Puede morderlo y ahogarse.** ¡Son más los bebés que se ahogan a causa de los globos que con cualquier otra cosa!

PREGUNTA: ¿Está DURMIENDO mi bebé demasiado o muy poco?

RESPUESTA: A los 4 meses, la mayoría de los bebés todavía necesitan dormir 2 veces durante el día. La mayoría de los bebés a ésta edad duermen de 8-12 horas por las noches. **Su bebé debe dormir siempre de espalda.** Es la manera más segura. Algunos bebés de 4 meses de edad pueden voltearse. Estos bebés se voltean sobre su estómago mientras duermen. No se preocupe si su bebé no se queda boca arriba, pero asegúrese de que duerma en una superficie segura sin almohadas, cobijas pesadas o juguetes.



PREGUNTA: ¿Cómo puedo enseñarle a mi bebé a dormirse en la noche?

RESPUESTA: Una manera de ayudar a su bebé a dormirse en la noche es intentar dormirlo a la misma hora todos los días. Si usted le canta, lo arrulla, lo amamanta todas las noches antes de acostarlo, su bebé aprenderá que estas actividades quieren decir que es hora de dormir. Si usted ayuda a su bebé a relajarse y lo acuesta cuando esta soñoliento, usted le está enseñando que es hora de dormir.

PREGUNTA: Mi bebé llora a media noche. ¿Qué debo hacer?

RESPUESTA: Al igual que los adultos, los bebés tienen un sueño profundo, pero hay veces que casi están despiertos. ¡Durante las noches, su bebé tiene el sueño ligero cada 90 minutos! A veces lloran durante ese periodo. Espere unos minutos. Usted le está enseñando a su bebé a calmarse sin ayuda. Escuche cuidadosamente. Si su bebé comienza a llorar y no parece calmarse, platíquele y acarícielo suavemente. Cuando se calme, déjelo dormir.



PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para los bebés de 3-5 meses de edad?

RESPUESTA: Los libros de hojas duras y de tela son fantásticos para bebés. A su bebé le gustan los juguetes suaves con sonidos y juguetes que tienen texturas diferentes.

Rincón de Consejos de Seguridad



Los detectores de humo pueden salvar vidas.

- Los detectores de humo dan una alerta temprana así las familias pueden escapar del fuego.
- La mayoría de muertes por fuego ocurren en la noche y son causadas por el humo.
- Los detectores de humo son recomendados en cada recámara y a lo largo de las zonas habitables de la casa o apartamento.
- Los detectores deberían ser revisados mensualmente oprimiendo el botón de prueba.
- Reemplace las pilas en los detectores de humo por lo menos una vez al año. Si un detector “emite un sonido”, reemplace la pila baja inmediatamente.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

Su Bebé de 5-7 meses: ¡Haciendo más actividades!



Comprendo algunas palabras. Su bebé puede voltear cuando escucha su nombre.

¡Los bebés de los 5-7 meses son realmente divertidos! Ellos ríen y sonríen cuando usted juega con ellos y les lee. Vea en éste folleto juegos que le gustarán a su bebé.

¡Su bebé es un científico! A los bebés de 5-7 meses les gusta hacer más actividades. Cuando su bebé tira un juguete y lo observa caer, está aprendiendo a tirarlos. Cuando usted juega “Peek-A-Boo” (Pic-a-Bu), su bebé se da cuenta de que usted está presente, aunque no la puede ver.



¡Tal vez le estén saliendo los dientes a su bebé!

Cada bebé es una persona individual. Cada bebé nace con su propio temperamento. Aún los gemelos son diferentes el uno del otro.

PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi bebé de 5-7 meses de edad está aprendiendo sobre el HABLA?

RESPUESTA: Desde su nacimiento, ya conoce el tono y el volumen de su voz. Ahora su bebé comienza a comprender que los diferentes tonos de voz significan diferentes sentimientos. La voz fuerte significa enojo. Cuando hace preguntas, la voz sube al fin de la frase. Su bebé escucha vocales y consonantes. La observa como usted une los sonidos para hacer palabras, frases y tratará de imitarlos.

PREGUNTA: ¿Cómo son los MOVIMIENTOS de bebés de 5-7 meses de edad?

RESPUESTA: Su bebé puede sentarse con ayuda. Poder sentarse es emocionante, ¡pero poder usar las manos es aún más emocionante! Ponga almohadas alrededor de su bebé para sostenerlo.

Los bebés de los 5-7 meses de edad también se sientan inclinándose hacia delante, usando las manos para sostenerse. Esto podría frustrarlos si quisieran agarrar un juguete al mismo tiempo.

Su bebé puede pasar un juguete de una mano a otra. Ya puede sentarse y golpear la mesa con la cuchara. No necesita comprarle juguetes caros. Un recipiente de plástico, cucharas y ollas de la cocina son los mejores juguetes para los bebés de 5-7 meses.

PREGUNTA: Cada vez que yo le doy un juguete a mi bebé lo tira y espera a que yo lo levante. ¿Cómo puedo enseñarle a mi bebé que no tire los juguetes?

RESPUESTA: ¡Su bebé es un científico! Su bebé va a intentar la misma actividad una y otra vez. Sea paciente. Usted se sentirá frustrada después de haber levantado el juguete 20 veces. Su bebé no está tratando de hacerla enojar, tampoco está tratando de desobedecerla. Así es como su bebé aprende. A los bebés de 5-7 meses, les gusta explorar. Cuando su bebé tira un juguete y lo observa caer, está aprendiendo a mover objetos. Esto no quiere decir que usted tiene que levantar el juguete cada vez que lo tira.



¡Intente esto!

Háblele y haga acciones al mismo tiempo. Ahora que su bebé puede usar las dos manos, haga juegos para que el bebé aplauda.



¡Intente esto!

Cuando usted platica con su bebé, le está enseñando a hablar. **HÁBLELE DESPACIO.** Use las **MISMAS PALABRAS** una y otra vez. **REPITA** lo que su bebé dice, por ejemplo “ba, ba, ba.” Repitiendo las palabras, le demuestra que lo está escuchando.

DIGA ESTO:

Tortillitas para mamá

Tortillitas para papá

Las quemaditas para mamá

Las bonitas para papá

Mientras HACE ESTO:

Aplauda con el ritmo de la canción.

Cuando dice Mamá o Papá

puede apuntar a Mamá o a Papá

si está en el cuarto.

¡Intente esto!

Dele a su bebé muchas oportunidades de hacer actividades interesantes. Enséñele como vaciar el agua de una taza de plástico en la bañera. Ayude a su bebé a llenar la taza y vaciarla en un recipiente más grande. Nunca deje a su bebé solo en la bañera ni por un momento.

¡Explorando el mundo!

PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi bebé de 5-7 meses de edad puede VER?

RESPUESTA: Su bebé ya puede ver todos los colores. Puede ver objetos y personas que están al otro lado del cuarto. Puede seguir objetos con la vista. Si su bebé no tiene interés en ver cosas nuevas, consulte a su médico.



¡Intente esto!

Observe como su bebé sigue un objeto con la vista. Ayude a su bebé a sentarse, poniendo almohadas a su alrededor. Ruede una pelota hacia su bebé y al mismo tiempo dígame lo que usted está haciendo. Diga, "Pelota. ¿Ves la pelota? ¡Aquí viene la pelota!" Ruede la pelota hacia la pared para que su bebé vea como pega y regresa. Al mismo tiempo diga, "Allí va la pelota, allí va, allí va... ¡Pum! ¡Aquí viene!" No se preocupe de las palabras que use. Solamente platíquele a su bebé

¡El bebé ve! ¡El bebé agarra! ¡El bebé se lleva objetos a la boca! Así es como su bebé explora. Para que su bebé esté seguro explorando, revise seguido sus juguetes. Los bebés pueden ahogarse con partes pequeñas que pueden desprenderse (como los ojos de animales de peluche). Si un objeto cabe dentro de un rollo de papel sanitario es demasiado pequeño para el bebé. Nunca permita que su bebé sostenga un globo en sus manos. Son más los bebés que se ahogan a causa de los globos que con cualquier otra cosa.

¡Hablemos del Temperamento!

PREGUNTA: Mi niño más grande es callado, calmado y cariñoso. Mi bebé llora mucho, duerme poco y se fastidia cuando vamos a otros lugares o cuando ve a una persona desconocida. ¿Por qué?

RESPUESTA: Sus niños tienen diferentes **temperamentos**. El temperamento no se aprende. Su bebé puede nacer con un temperamento fácil, temperamento difícil de complacer, o un temperamento tímido.

Los bebés de temperamento fácil usualmente son felices. Les gusta estar con otras personas y estar en lugares nuevos. Ellos duermen toda la noche a temprana edad. Ellos siguen horarios regulares para comer y dormir. Los padres pueden llevarlos a cualquier lugar. Si tiene un bebé fácil, ser padre es más fácil.

Los bebés difíciles de complacer lloran mucho, se fastidian con cualquier cambio, son sensibles a las luces brillantes o a ruidos fuertes. A su bebé probablemente le tome tiempo para dormir durante toda la noche. Si usted tiene un bebé difícil de complacer, trate de mantener la luz baja y de no hacer ruidos fuertes. Cargando a su bebé puede ayudarlo a sentirse seguro en lugares nuevos y con personas desconocidas. Trate de hacer viajes cortos. No se sienta culpable o piense que usted está haciendo algo mal si su bebé es difícil de complacer.

Los bebés tímidos necesitan más tiempo que los bebés fáciles de complacer para sentirse con confianza en un lugar nuevo y con personas desconocidas, pero no se enojan fácilmente como los bebés difíciles de complacer. La mayoría de los bebés son tímidos. Si usted tiene un bebé tímido dele tiempo para que se sienta seguro y con confianza antes de que otra persona lo cargue. Usted aprenderá como le demuestra su bebé que ya se siente listo para intentar algo nuevo o para conocer a alguien nuevo.



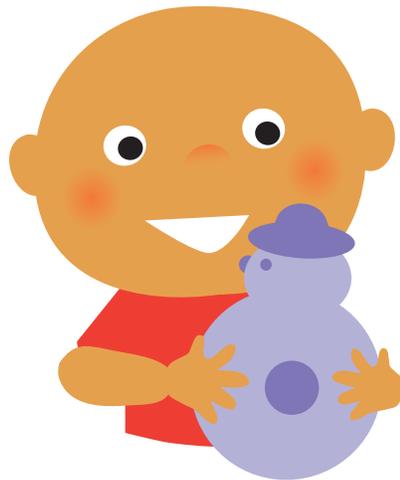
PREGUNTA: ¿Cuándo le saldrán los dientes a mi bebé?

RESPUESTA: ¡Cualquier día! Tal vez en estos meses le saldrá su primer diente. A esto le llaman “dentición.” Algunas veces los bebés con dentición lloran y les da fiebre (menos de 100 grados). Es común que los bebés con dentición babeen. Sienten alivio al morder un juguete frío (pero no congelado). Cuide los dientes de su bebé antes de verlos salir. Limpie todos los días las encías de su bebé con una toallita suave o use un cepillo suave para bebé.

PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para los bebés de 5-7 meses de edad?

RESPUESTA: Usted es más importante que cualquier juguete. Léale y juegue con él en el piso todos los días. Arrúllelo a diario. ¡Háblele y cántele en todos los idiomas que usted sabe!

Cuando le lea a su bebé ponga mucho entusiasmo en su voz. Quizás se sentirá un poco niña diciendo “¡Mira! ¡Un autobús amarillo!” con mucho ánimo en su voz. Pero las sonrisas de su bebé le demostrarán cuanto le gusta la manera que usted lee.



Rincón de Consejos de Seguridad



Si usted usa comida de frasco para bebé, aquí hay unos consejos de seguridad.

- Cuando compre comida para bebé, revise la fecha de “úsese antes de” y tire la comida si la fecha ha expirado.
- Enjuague todos los frascos antes de abrirlos.
- Usted debe de oír un sonido en la tapa cuando abre el frasco. Si no, tírela.
- Cuidado con los microondas—los alimentos de bebé se calientan rápidamente. Revuelva el alimento y Pruébalo primero.
- Alimente a su bebé usando un plato pequeño, no directamente del frasco de alimento para bebé. Esto ayuda a mantener alejados a los gérmenes.
- Pida a WIC más información sobre como preparar su propia comida para bebé.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Haciendo las cosas posibles!

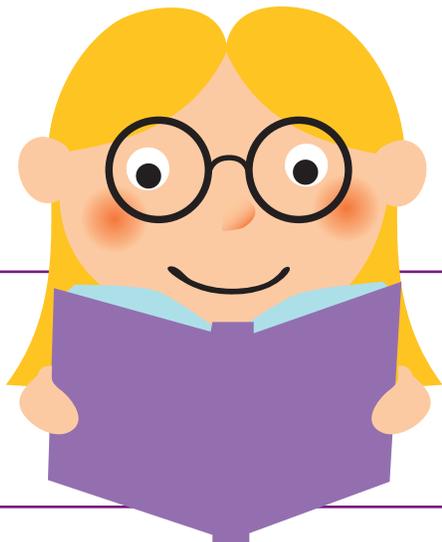
Mi memoria se está desarrollando. Su bebé sabe que mami es diferente de papi, de abuelita o personas nuevas. Su bebé puede jugar “pic-a-bu” (peek-a boo).

Puedo entender algunas palabras, aunque yo no pueda hablar. La mayoría de los bebés de 8-11 meses de edad entienden palabras como “pelota,” “mamá,” y “papá.” Su bebé también puede decirle cosas usando sus manos.

¡Realmente me estoy moviendo! La mayoría de los bebés de 8-11 meses de edad se sientan sin ayuda. Algunos pueden incluso pararse o caminar al sostenerse de los muebles.



¡Amo EXPLORAR! Su pequeño explorador quiere tocar, jalar, sacudir y masticar todo. Ahora es el momento de estar segura de que su hogar es seguro para su bebé.



¡Leeme! ¡Leerle a su bebé le ayudará a que le vaya bien en el Kindergarten y en adelante!

PREGUNTA: ¿Qué ENTIENDE mi bebé de 8-11 meses de edad?

RESPUESTA: Su bebé está comenzando a comprender que no tiene que ver algo (o a alguien) para saber que está allí. A su bebé le encantará buscar objetos que usted ha escondido. Peek-a-boo (se pronuncia “Pic-a-bu”) es aún más divertido ahora porque su bebé sabe que usted regresará.

PREGUNTA: Antes, mi bebé no lloraba cuando lo dejaba. ¿Por qué llora ahora cuando lo dejo?

RESPUESTA: Esto es una parte normal del desarrollo. Su bebé la recuerda a usted, aún que usted no pueda ser vista. Su bebé también tiene un mejor entendimiento de la diferencia entre las personas que conoce bien (como usted) y las demás personas. Los médicos dicen que hay dos formas de preocupación en los bebés. “**Ansiedad con los desconocidos**” significa que su bebé puede llorar cuando está con personas nuevas. “**Ansiedad de separación**” significa que su bebé puede llorar cuando usted lo deja. Llorar cuando usted lo deja, demuestra que su bebé de 8-11 meses de edad reconoce a las personas y se siente más seguro con usted cerca. Esto es parte de un desarrollo normal.

Usted puede ayudarle a su bebé a acostumbrarse a personas nuevas presentándoselas poco a poco. Quédese con su bebé y la persona nueva por unos cuantos minutos. Cuando usted se vaya a ir asegúrese de decirle a su bebé que se va ir, y que regresará. Después salga rápido.

¡Intente esto!

Créalo o no, dejar a su bebé se hace más fácil para los dos con práctica. Si su bebé gatea adentro de otro cuarto, espere antes de seguirlo (siempre y cuando el otro cuarto sea seguro). Si usted sale del cuarto por unos segundos, dígame a su bebé que va salir, y que va a regresar. Si su bebé llora, siga hablándole aunque usted esté fuera de su vista.



¡Intente esto!

¿Busca la pelota su bebé cuando usted pregunta, “¿Dónde está la PELOTA?” ¿Le busca a usted su bebé cuando alguien pregunta, “¿Dónde está MAMA?” o “¿Dónde está PAPA?”

¡Intente esto!

Es difícil aprender a hablar. Ponga atención de como se mueven sus labios, la lengua y los dientes mientras lee ésta frase en voz alta. Ponga atención de como el aire se mueve en su boca. ¡Su bebé aprenderá como hacer todos esos pequeños movimientos y comenzará a hablar!

PREGUNTA: ¿Qué está aprendiendo sobre el HABLA mi bebé de 8-11 meses de edad?

RESPUESTA: La mayoría de los bebés se están interesando más en hablar. A usted nadie la escucha tanto como su bebé. Su bebé está comenzando a entender algunas palabras.

Su bebé está haciendo más y más sonidos también. “Mamá” y “papá” frecuentemente son sus primeras palabras. Pero los bebés dicen “mamá” y “papá” antes de entender lo que están diciendo. Los bebés usualmente dicen sus primeras palabras cuando están entre los 11 y los 14 meses de edad. Algunos bebés no comienzan a hablar hasta que cumplen 18 meses de edad. Su bebé esta comenzado a tomar turnos. Este es un paso importante para aprender a hablar. Cuando usted le sonrío, ¿le sonrío él? ¿Le da su bebé un juguete a usted y espera a que se lo regrese? Si su bebé no parece responderle, consulte a su médico. Si su bebé necesita más ayuda, es mejor recibir esa ayuda lo más pronto posible. ¡Hay programas especiales para ayudar a los niños, aún a los bebés pequeños!

¡Su bebé no necesita palabras para comunicarse!

Es realmente emocionante para su bebé poder decirle lo que ve o lo que quiere. Su bebé puede aprender a hablar con movimientos llamados “señas,” como cuando dice “adiós”. Muchos bebés pueden aprender a hacer señas antes de aprender a hablar, pero ambos toman mucho tiempo. Sea paciente. Aprender a usar señas ayuda a los bebés a aprender a hablar. Los bebés que aprenden a usar señas por palabras, también aprenden a hablar más pronto que los bebés que no usan señas.

Usted puede enseñar las señas de la misma manera que enseña las palabras. Use **LAS MISMAS SEÑAS** una y otra vez. **También diga las palabras. REPITA** las señas que hace su bebé.

¡Intento esto!

Cuando le habla a su bebé, le está enseñando a hablar. **HABLE DESPACIO.** Use las **MISMAS PALABRAS** una y otra vez. **REPITA** lo que su bebé dice, como “Ba, ba, ba.” Repetir demuestra que usted está escuchando y ayuda a enseñarle a su bebé a tomar turnos.



¡Intento esto!

Ponga las manos como si estuviera sosteniendo un libro abierto y pregunte, “¿Quieres un **LIBRO?**” Después dele un libro a su bebé. O, si su bebé le trae un libro, haga el movimiento mientras dice, “¿Quieres que te lea un **LIBRO?**”

PREGUNTA: ¿Cómo son los MOVIMIENTOS de los bebés de 8-11 meses de edad?

RESPUESTA: ¡Sentarse! La mayoría de los bebés de 8-11 meses de edad se sentarán sin ayuda. Para cuando su bebé tenga 11 meses de edad, su bebé probablemente pueda estar de pie sosteniéndose de los muebles o de una persona, y cuando está sentado puede pararse. Aprender a volver a sentarse es más difícil y usted puede querer enseñarle a doblar las rodillas para sentarse. Su bebé de 11 meses de edad probablemente camine sosteniéndose de los muebles. Algunos bebés dan sus primeros pasos durante éste tiempo, pero algunos no caminan hasta después de su primer cumpleaños.

Quizás su bebé **gatee**, pero algunos bebés nunca gatean. Ellos prefieren recorrerse o rodar en lugar de gatear. Esto es normal. Si está preocupada preguntele a su médico.

Su bebé está aprendiendo a usar sus manos y sus dedos. Al final de los 11 meses, su bebé probablemente pueda **agarrar pedazos de cereal** y otros objetos pequeños con el pulgar y el dedo en lugar de usar toda la mano.

¡Intento esto!

Cuando su bebé levanta los brazos al verla, pregúntele, “¿Quieres que te **LEVANTE?**” Levante usted los brazos cuando diga, “**LEVANTE.**”



Usted puede hacer un lugar seguro para que su bebé explore.

Explorar es muy importante para su bebé. Los bebés necesitan pasar mucho tiempo en el piso jugando y explorando. Así es como su bebé aprende. Guarde recipientes de plástico, ollas y sartenes donde su bebé pueda jugar con ellos. Cuando su bebé explora algún lugar que es menos seguro, usted puede moverlo al lugar donde están las ollas y los sartenes y diga, “¡Mira, juega con estos!” en lugar de decirle “no.”

¡Léale, léale, léale!

A los bebés de ésta edad les gustan los libros con fotografías de bebés y con fotografías de lo que les rodea. Les gustan las fotografías de pelotas, otros juguetes, sillas, mesas, árboles y zapatos. Use libros de páginas gruesas y duras así su bebé los puede agarrar sin lastimarse. A los bebés también les gustan las rimas (cuando las palabras terminan con el mismo sonido como “gato” y “pato”) y el ritmo (el compás). Esto es lo que hace a rimas como, “Los Pollitos Dicen” muy popular con los bebés. Si usted quiere aprender más señas para enseñarle a su bebé, busque libros sobre señas para los bebés en su biblioteca local.

¡Intente esto!

En el piso acuéstese de estómago y vea a su alrededor. Esta es una buena manera de ver lo que usted quiere que su bebé alcance y lo que necesita mantener fuera del alcance de su bebé.

¡Intente esto!

Dele a su bebé recipientes y otros objetos de diferentes tamaños (pero nada pequeño que pueda caer a través de un rollo de papel sanitario). Su bebé se divertirá tratando de colocar un recipiente dentro del otro y moviendo objetos entre los recipientes. Juegue con su bebé y hablele, hablele, hablele. “Mira, éste recipiente es GRANDE. MAMI puede poner éste recipiente PEQUEÑO dentro del recipiente GRANDE. Ahora te toca a ti.”

PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para bebés de 8-11 meses de edad?

RESPUESTA: Usted es más importante que cualquier juguete. Léale a su bebé todos los días. Juegue en el piso con su bebé todos los días. Arrúllelo todos los días. Platíquese y cántele en cada idioma que usted sepa.

A los bebés de 8-11 meses les gusta cualquier cosa que pueda apilarse y tumbarla (como cajas vacías de cereal). Les gustan juguetes con ruedas que puedan empujar o jalar. Los juguetes seguros no tienen orillas filosas ni partes pequeñas. También les gustan las pelotas (que son muy grandes para que les quepan en la boca) y juguetes que rechinan, se mueven y se abren. Usted puede usar tubos de toallas de papel y lavar botellas de plástico para su bebé. ¡A ellos les gustan los libros de páginas gruesas y duras!



PREGUNTA: Mi bebé juega los mismos juegos una y otra vez.

¿Por qué?

RESPUESTA: Su bebé es un científico. A los bebés de 8-11 meses de edad les gusta que pasen cosas. Si usted apila cajas o bloques, su bebé gozará derrumbándolos. Está lista para jugar otra vez, y otra vez, y otra vez, y otra vez. Y esté lista para leerle el mismo libro una vez, y otra vez, y otra vez.

Rincón de Consejos de Seguridad



Consejos para hacer de su casa un lugar seguro para que su bebé puede explorar:

- Asegúrese que los medicamentos, cordones eléctricos y objetos pequeños estén fuera del alcance de su bebé.
- Aleje a su bebé de las escaleras, excepto cuando un adulto esté cerca.
- Mantenga los alimentos y bebidas calientes fuera del alcance de su bebé, y mantenga a su bebé lejos del horno y la estufa.
- Esté con su bebé cuando lo baña.



First 5 LA

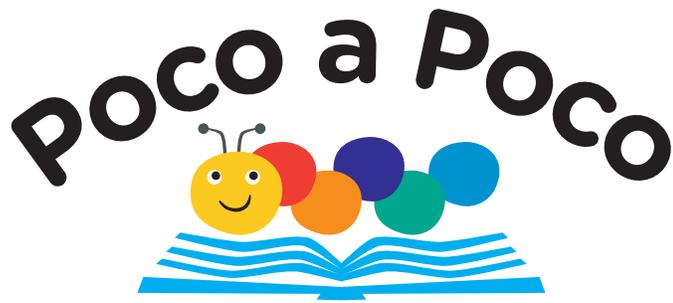
First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.

**Su Bebé
de 12-14
Meses**



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Primeros Pasos! ¡Primeras Palabras!

¡YO PUEDO HABLAR!

Cuando su bebé tenga 14 meses de edad, la mayoría de los bebés dicen, “**Mamá**” y por lo menos **una palabra más**.

¡YO PUEDO CAMINAR!

¡Es probable que su bebé de 12-14 meses de edad esté **empezando a CAMINAR!** Y, su bebé quiera **subirse** a todo. Si puede, instale puertas de seguridad que se fijen a la pared en la parte de arriba y de abajo de las escaleras.



¡QUIERO EXPLORAR!

Los bebés de 12-14 meses de edad están aprendiendo a moverse, y como otros objetos se mueven.

A su bebé le gusta **IMITAR** lo que usted hace.

Los bebés de 12-14 meses tratarán de cepillar el cabello con un cepillo dental en lugar de ponerlo en sus bocas. A su bebé le encantará revolver con la cuchara en una olla.

¡Intente esto!

Lea un libro con su bebé. “¿Dónde está el perrito? ¿Dónde está el bebé? ¡Apunte al árbol! ¿Dónde están los zapatos?” Pídale a su bebé que apunte a las fotografías. Entre más le lea y le platique a su bebé, más fácil será para su bebé aprender a hablar y a leer y estar listo para asistir al Kindergarten.

Seguir a su bebé explorador puede ser divertido, pero también puede ser **cansado** y **estresante**. Vea adentro para ideas de como **disminuir el estrés**.



PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi bebé de 12-14 meses de edad está aprendiendo sobre el HABLA?

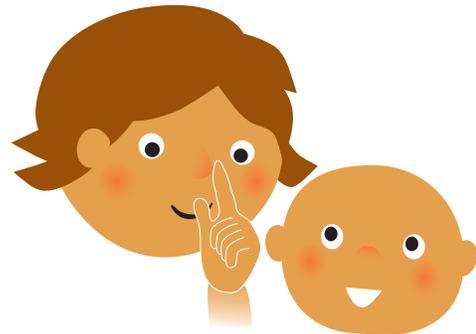
RESPUESTA: La mayoría de los bebés de **12-14 meses de edad** pueden decir “**Mamá.**” A los 14 meses, la mayoría de los bebés también dirán por lo menos **una palabra más**. Los bebés dicen, “**no**” al **mover la cabeza y fruncir el seño**. Esta es la edad cuando los bebés aprenden que ellos pueden tomar decisiones. Lo demuestran diciendo, “No.” Esto es señal de que están creciendo.

Los bebés que aprenden más de un idioma aprenden algo que les ayudará durante toda su vida. Si usted habla más de un idioma, hablele a su bebé en todos los idiomas que sabe. O usted puede hablarle en un idioma y papi o alguien más puede hablarle en otro idioma.

Los bebés que escuchan más de un idioma **parece** que tardan en hablar. De hecho ellos **saben tantas palabras** como los bebés que escuchan un solo idioma. Por ejemplo, los bebés que crecen en hogares donde pueden escuchar inglés y español podrían decir “apple” porque es más fácil de pronunciar que “manzana.” Los mismos bebés podrían decir “pez” en lugar de “fish” porque “p” es más fácil de pronunciar que “f.” ¡Este es el tiempo perfecto para que su bebé aprenda idiomas!

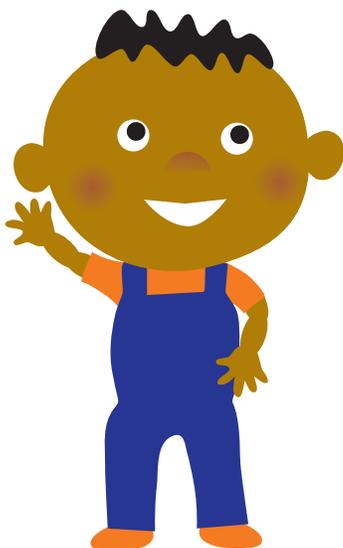
Su bebé entiende muchas más palabras de las que puede decir. Su bebé podría entender palabras de partes del cuerpo, ropa y otros objetos familiares. Usted puede decir los nombres de los colores, pero los bebés de 12-14 meses de edad todavía no conocen los colores.

Algunos bebés no comienzan a hablar hasta los 18 meses de edad. Si su bebé todavía no está hablando, observe como le responde a usted. Cuando usted le sonrío ¿le responde con una sonrisa? Cuando su bebé le da un juguete, ¿espera a que usted se lo regrese? ¿La escucha cuando usted entra al cuarto? Si su bebé no le responde pregunte a su médico. Si su bebé necesita más ayuda, es mejor obtenerla tan pronto como sea posible. ¡Hay programas especiales para ayudar a niños, aún a los bebés pequeños!



¡Intente esto!

Ayude a su bebé a aprender las partes del cuerpo. Su bebé se divertirá apuntando a las partes del cuerpo. “¿Dónde está la nariz de Mami? ¡Allí está la nariz de Mami! ¿Dónde están los ojos de Mami? ¿Dónde están los pies de Mami?” Haga el mismo juego nombrando los zapatos, pantalones, camisas, y otra ropa. Entre más entusiasmo ponga usted, más se divertirá su bebé.



¡Su bebé no necesita palabras para comunicarse! Su bebé puede hablar con movimientos, llamados señas, como despedirse con la mano. Muchos bebés pueden aprender señas antes de aprender a hablar en voz alta, pero ambas toman mucho tiempo para aprenderse. Tenga paciencia. (Véase el Folleto F para más información sobre señas.) Aprender a hacer señas les ayuda a aprender a hablar a los bebés.

PREGUNTA: ¿Cómo son los MOVIMIENTOS de los bebés de 12-14 meses de edad?

RESPUESTA: La mayoría de los bebés dan sus **primeros pasos** a los 14 meses. Algunos bebés ya están más grandes cuando empiezan a caminar. A los bebés les gusta practicar **gateando o subiendo** las escaleras. ¡Usted hará mucho ejercicio siguiendo a su bebé para arriba y para abajo una y otra y otra vez! Asegúrese de que su bebé no esté en las escaleras si un adulto no está cerca.

Su bebé estará muy ocupado metiéndose en todo. Es muy divertido voltear los botes de la basura. Jalar libros y sartenes de los estantes, hace ruido. Quizás se sentirá cansada de andar tras de su bebé. La vida sería más fácil para usted si su bebé no alcanzara las cosas que usted no quiere que toque. **Acuéstese en el piso y vea lo que ve su bebé.** Después, mueva de lugar los objetos delicados, fuera del alcance.

Los bebés de 12-14 meses de edad están mejorando **usando sus manos**. Pueden levantar piezas pequeñas. Les encantan los pedacitos pequeños de comida que pueden agarrar ellos mismos.

¡Intente esto!

Su pequeño científico querrá ver como se mueven otros objetos. Deje flotar en el aire el papel de seda. Sople el papel para que su bebé lo vea moverse. ¡Juegue con burbujas! Rebote la pelota. Ruede las pelotas hacia la pared y deje que reboten. Sople una hoja al aire. Y recuerde, contarle a su bebé todo lo que está pasando



Usted puede hacer un lugar **SEGURO** para que su bebé explore. Explorar es muy importante para su bebé. **Los bebés necesitan pasar mucho tiempo en el piso jugando y explorando.** Es así como su bebé aprende. Usar el corralito por períodos cortos (quince minutos) está bien. Es mejor dejar a su bebé en el piso el más tiempo posible que usted pueda.

¡Intente esto!

A su bebé le encanta **TIRAR** objetos. Dele esponjas suaves, pelotas ligeras y otros objetos seguros para tirar.

¡Intente esto!

Dele a su bebé un tubo de cartón para toallas de papel y algunos pequeños pedacitos de cereal. Enseñe a su bebé como pasar la comida por el tubo.



Su pequeño científico quiere sacudir, sonar, rodar y **EXPLORAR** todo. Esto puede significar mucho desorden, especialmente durante las comidas. **Hacer desorden ayuda a su bebé a aprender.** Puede poner una toalla o una bolsa grande de basura debajo de su bebé cuando está comiendo. Esto ayuda a hacer fácil la limpieza. Todavía necesita ayudarlo. Intente darle a su bebé una cuchara para que juegue mientras usted usa otra cuchara para alimentarlo. No pasará mucho tiempo antes de que su bebé pueda comer “¡isolito!”

PREGUNTA: Hay veces que me siento muy enojada y frustrada con mi bebé. Estoy cansada de cuidar y andar tras de mi bebé todo el tiempo. Me siento con estrés. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA: Todos los padres se sienten cansados y frustrados algunas veces. Es importante cuidarse usted misma. Cuando se sienta estresada, respire lentamente unas cuantas veces. Emplear tiempo para relajarse le ayuda a usted y a su bebé. Le enseña a su bebé buenas maneras de manejar sentimientos como el enojo. Al relajarse, usted protege a su bebé de palabras o acciones que puedan lastimar a su bebé. Pida a un amigo o pariente que cuide a su bebé para darse un descanso. Si usted siente que no puede cuidar a su bebé, pida consejo a su médico. Llame a la línea 211 de ayuda si tiene más preguntas.

PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para bebés de 12-14 meses de edad?

RESPUESTA: Usted es más importante que cualquier juguete. Léale a su bebé todos los días. Juegue en el piso con su bebé diario. Abrace a su bebé todos los días. ¡Háblele y cántele en todos los idiomas que usted sabe!

A los bebés de 12-14 meses de edad les gusta empujar o jalar los juguetes. Es más divertido empujar una carriola que subirse en ella. A ellos también les gustan las pelotas grandes que no pueden caber en su boca, juguetes que hacen ruido, se mueven, se abren y que pueden empujar. Permita que su bebé sostenga el libro e intente cambiar de página. Nombre las fotografías en los libros. Lea usando voces diferentes. ¡Diviértase leyéndole a su bebé! A los niños cuyos padres les leyeron les va mejor en la escuela.

¡Intente esto!

A su bebé le encantará IMITAR todo lo que usted hace. Usted también puede imitar a su bebé. Esto le enseña a su bebé que usted está prestándole atención y que está interesada en lo que su bebé hace. “¡Peek-a-boo” (Pic-a-bu) todavía está muy divertido para todos!



Rincón de Consejos de Seguridad



Ahora que su bebé está en movimiento, necesitará a alguien que lo esté viendo todo el tiempo. Recuerde...

- Mantener todos los cordones eléctricos fuera del alcance de su bebé. Si su bebé agarra un cordón, puede jalar algo que puede caer sobre él.
- Cubra con cubiertas de seguridad todas las tomas de corriente eléctrica para mantener fuera los pequeños dedos.
- Mantenga el piso libre de objetos pequeños que puedan caber en un rollo de cartón como el del baño. Asegúrese de que no hay monedas, juguetes pequeños o cualquier cosa que pueda causar en su bebé peligro de asfixia.



Champions For Our Children

First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Aquí Vengo!



¡ME ENCANTA HABLAR! La mayoría de los niños para la edad de 17 meses ya dicen de 1 a 50 palabras. Su niño probablemente entiende de 75 a 300 palabras.

¡PUEDO CAMINAR! Su niño de 15-17 meses de edad está caminando más fácilmente. Los niños primero caminan con las piernas muy separadas y los brazos extendidos para ayudarse en su equilibrio. Con más práctica los niños caminan con las piernas más juntas y los brazos más cerca de sus cuerpos. ¡Algunos niños de 15-17 meses de edad pueden **correr**.

¡TE ESTOY OBSERVANDO! Su niño la observa y la imita. Usted puede ayudar a su niño a aprender nuevas habilidades y a aceptar nuevas experiencias.

¡BERRINCHES! Muchos niños ya han hecho berrinches. Los berrinches son parte del desarrollo normal, pero eso no lo hace fácil para los padres. Los berrinches demuestran que su niño quiere ser independiente.

APRENDER toma tiempo. Con su ayuda, su niño aprenderá lo que es y lo que no es apropiado. Esta clase de enseñanza se llama **disciplina**. Hay muchas maneras de ayudar a su niño a aprender a portarse apropiadamente.

LEERLE es aun más divertido. Su niño puede disfrutar los libros. Hable con su niño sobre los dibujos. “¿Donde está el perrito? ¡Apunte al árbol! ¿Donde están los zapatos?” Pida a su niño que apunte a los dibujos. Entre más le lea y le hable a su niño, mas fácil le será aprender a leer y a hablar, y estará listo para el Kindergarten.



PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi niño de 15-17 meses de edad está aprendiendo sobre el HABLA? Mi niño dice muchas palabras en forma muy infantil. ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a decir las palabras correctamente?

RESPUESTA: Cuando los niños están empezando a hablar, las palabras no suenan como las palabras de un adulto. Algunos sonidos son difíciles de aprender. Aun muchos niños de 5 años de edad todavía tienen problemas con el sonido de la “R” y el sonido de la “L”. Usualmente, las madres y los padres comprenden muchas de las palabras que sus niños dicen, aún si las palabras suenan muy diferentes de como las dice un adulto. Usted puede repetirle la palabra a su niño diciéndosela correctamente. Por ejemplo, si su niño dice “eche” en lugar de “LECHE”, usted puede decir, “¡SÍ, es LECHE!” De ésta manera usted le está enseñando a su niño dos cosas. Primero, le está enseñando que usted le entiende. Cuando su niño siente que es entendido, va a querer hablar más. Segundo, usted le está enseñando a su niño la manera correcta de decir la palabra. Si usted le dice a su niño que la palabra no es correcta, quizás no esté dispuesto a intentar nuevas palabras.

¡Intente esto!

¿Enfadada de lavar los platos? Cante mientras lava, nombrando lo que está lavando, como platos, cacerolas, cucharas y tenedores. Puede cantar así: “Ahora vamos a lavar, cacerolas, cacerolas. Ahora vamos a lavar, cacerolas, cacerolas. Ahora vamos a lavar estos platos, estos platos. Ahora vamos a lavar, estos platos, estos platos.” Haga estrofas de todo lo que está lavando. También usted puede cantar mientras baña a su niño para enseñarle partes del cuerpo. “Ahora vamos a lavar, las manitas, las manitas.....”

Te Quiero I
Mi = ♥
Hijito You



PREGUNTA: ¿En qué idioma debo hablarle a mi niño?

RESPUESTA: Aprender más de un idioma beneficia a los niños el resto de sus vidas. Si usted habla más de un idioma, hable con su niño en todos los idiomas que usted sabe. O, puede hablarle en un idioma y alguien más puede hablarle en otro. También cántele a su niño en todos los idiomas que usted sabe. ¡Háblele, háblele, háblele! Si usted no habla inglés, no se preocupe. Enseñe a su niño su propio idioma. Su niño aprenderá el inglés rápidamente en la escuela.

¡Intente esto!

Vestirlo puede ser muy divertido. Mientras viste a su niño, pregúntele por las partes del cuerpo que están cubiertas. Es divertido preguntar, “¿Dónde está el pie?” mientras le pone el pantalón. Al ponerle la camisa es más divertido si pregunta “¿Dónde está tu cabello? ¡Ahora veo el cabello! ¿Ojos? ¡Ya veo los ojos! Nariz, ¿dónde estás? ¡Veo una nariz!”

PREGUNTA: ¿Qué tal si mi niño no está hablando todavía?

RESPUESTA: Algunos niños no comienzan a hablar hasta los 18 meses de edad. Si su niño todavía no está hablando, observe y vea como le responde a usted. Cuando usted sonrío, ¿le sonrío su niño? ¿Le da su niño un juguete y luego espera a que se lo regrese? ¿Escucha su niño cuando usted entra a su cuarto? Si su niño no parece responderle, consulte a su médico. Si su niño necesita más ayuda, es mejor obtenerla lo más pronto posible. Hay programas especiales para ayudar a niños, aun a niños pequeños.

PREGUNTA: ¿Cuáles son los MOVIMIENTOS de niños 15-17 meses de edad?

RESPUESTA: ¡Su niño de 15-17 meses de edad está caminando más fácilmente! ¡Algunos niños de 15-17 meses pueden caminar **hacia atrás!** ¡Algunos pueden **correr!** Quizás su niño quiera practicar gatear o subir las escaleras. Aunque ahora su niño parece tener más equilibrio, esté segura de que no puede acercarse a las escaleras si un adulto no está presente.



¡Intente esto!

Usted puede saber por cuantos meses un niño ha estado caminando. Un niño que está aprendiendo a caminar se pone de pie con las piernas muy separadas y los brazos extendidos para equilibrarse. Un niño que sostiene un juguete mientras camina, ha estado caminando por lo menos, un mes. Un niño que mira hacia arriba mientras camina, ha estado caminando por lo menos, dos o tres meses.

Su niño de 15-17 meses de edad también está mejorando el uso de los dedos y las manos. A los niños de ésta edad les encanta comer pequeños pedacitos de comida que son fáciles de agarrar con los dedos. ¡Pedacitos de queso, chícharos y cereal son comidas y juguetes para ellos! A los niños les gusta poner un objeto adentro del otro (como tazas y moldes de plástico de diferentes figuras.) Garabatear con un crayón le da fuerza a los dedos de su niño. ¡Los garabatos no parecerán letras, pero le ayudarán a su niño a escribir en el Kindergarten!

¡Esta plastilina es divertida!

Mezcle:
1/4 de tazas de sal
1 taza de harina
1/4 de taza de agua

Deje que su niño en un recipiente mezcle el harina y la sal y luego agregue el agua. Amase y apriete la masa para que tenga la consistencia de la plastilina. Puede necesitar agregar más agua.

Ideas: Divida en secciones, después continúe amasando mientras agrega colorantes artificiales (líquidos o en pasta). A los niños les encanta hacer que la masa blanca cambie de colores. Utilice Kool-Aid sin endulzar como colorante y esencia.

Tenga Presente: Los menores de 12 meses nunca deben jugar con ésta plastilina. Siempre esté cerca de su niño cuando juegue con la plastilina. Sin supervisión, su niño podría ahogarse al comer los pedacitos pequeños.

¡Intente esto!

Es buena edad para darle a su niño plastilina para jugar. Usted puede prepararla. Juegue con la plastilina con su hijo. Enséñele a hacer serpientes y bolitas. Enséñele a aplastar las bolitas formando una tortilla o panqueque. Deje a su niño cortarla con un molde de galletas o con tazas.



¡Intente esto!

Su niño está observándola. Cuando está con el médico para la cita de su niño, pídale al médico que pretenda revisarla a usted primero. Demuéstrele a su niño que no le duele. ¡Puede ser que su niño quiera su turno!

PREGUNTA: Mi niño hace BERRINCHES de llanto en las tiendas. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA: Los berrinches son parte del desarrollo normal, pero no son una parte divertida del desarrollo. Primero, trate de prevenir el berrinche. Esté segura que su niño no tenga hambre, ni esté cansado cuando vaya de compras. Los niños de 15-17 meses de edad no tienen paciencia. Ellos quieren las cosas AHORITA. Segundo, puede levantar a su niño para tratar de confortarlo. Tercero, puede llevar al niño afuera de la tienda y darle una oportunidad de calmarse.

PREGUNTA: ¡Mi niño agarra todo! Hay veces que siento que lo único que le digo todo el día es “NO.” ¿Cómo puedo enseñarle a mi niño lo que es y lo que no es apropiado?

RESPUESTA: Su niño no está tratando de desobedecerla. El no está tratando de hacerla enojar. Su niño aprenderá, pero toma mucho tiempo. Aquí están algunas ideas para ayudar a su niño a aprender. Trate de decir “sí” lo más seguido que le sea posible, y ahorre el “no” para razones de seguridad. Diciendo “no” le dice a su niño que pare, pero no le dice que hacer a cambio.

Haga un área segura donde su niño esté seguro jugando. Ponga cosas en esa área con las que él pueda jugar.

Ignore. Algunas veces su niño quiere su atención, cambiará su comportamiento si usted lo ignora. Por supuesto, usted no puede ignorar comportamientos peligrosos.

Distraiga a su niño. Cuando su niño extiende la mano para tocar algo rompible, dele algo irrompible para que juegue. Cuando usted esté hablando por teléfono, dele a su niño algo especial para que él juegue.

Lleve a su niño lejos de las cosas que usted no quiere que él toque. Dígale porqué lo mueve del lugar. Usted puede combinar estas maneras de ayudar a su niño a aprender. Por ejemplo, diga, “Por favor, no toques la estufa. La estufa está caliente. Puedes jugar aquí.”

PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para niños de 15-17 meses?

RESPUESTA: Usted es más importante que cualquier juguete. **LÉALE** a su niño todos los días. **Juegue** con su niño en el piso todos los días. Abrácelo todos los días. **iHáblele** y **cántele** en todos los idiomas que usted sabe!

Su niño disfrutará meter cosas una adentro de la otra. Tazas, moldes de plástico de diferentes figuras, y rompecabezas simples son juguetes formidables para ésta edad. ¡Crayones, plastilina, y otros artículos para hacer arte le dan a su niño la oportunidad de desarrollar nuevos movimientos con los dedos! ¡Vea las muchas cosas que va creando! Su niño no podrá hacer una obra de arte que usted reconozca, pero disfrutará pintando y jugando con crayones.

¡Intente esto!

Deje que su niño le ayude con los quehaceres de la casa. Quizás le tome más tiempo si su niño le ayuda, pero le está enseñando la importancia del trabajo y que le agradece su ayuda.



Rincón de Consejos de Seguridad



Los niños se pueden lastimar en un abrir y cerrar de ojos. Este primer paso en proveer un ambiente seguro para su niño es para preparar su hogar apropiadamente.

La seguridad del niño en la COCINA:

- Ponga cerrojos de seguridad en todas las puertas y gabinetes, especialmente en donde están localizados los productos de limpieza y las medicinas.
- Utilice los quemadores traseros de la estufa y mueva todas las agarraderas de las ollas hacia atrás de la estufa.
- Nunca sostenga o pase líquidos calientes por encima de su niño.

La seguridad del niño en el CUARTO:

- Si es posible, no ponga la cuna cerca o bajo una ventana. Si la cuna es puesta cerca de la ventana, asegure los cerrojos o utilice un protector de ventanas. Un niño puede escalar fuera de la cuna y atravesar la ventana.
- Quite las cortinas y los cordones de las persianas de alrededor de la cuna. Esto puede llevar a muertes por estrangulación.



First 5 LA

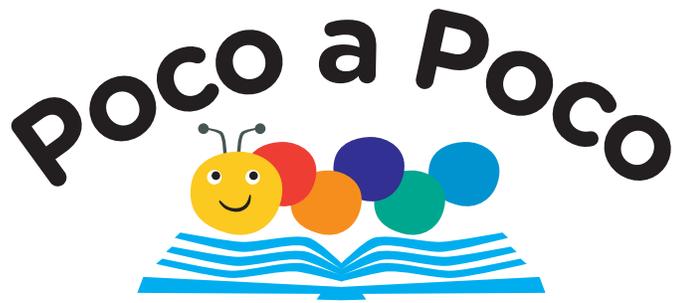
First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.

Su Bebé
de 18-20
Meses



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Sí y ¡No!

ME ENCANTA HABLAR. A la edad de 20 meses, la mayoría de los niños dicen cuando menos 20 palabras. Frecuentemente, la palabra favorita de un niño es “NO.” Probablemente usted no pueda comprender todas las palabras que su niño dice. Quizás el esté combinando dos palabras en una oración. Su niño probablemente comprende cientos de palabras.

PUEDO CORRER, TREPAR Y BRINCAR. ¡Su niño de 18-20 meses de edad está caminando, corriendo y brincando! (¡Y usted detrás de él!) Su niño probablemente todavía camina con las piernas muy separadas y los brazos extendidos para ayudarse a mantener el equilibrio.



ME GUSTA ESTAR CON OTROS NIÑOS. Su niño está comenzando a tener interés en otros niños, pero necesita ayuda en aprender como estar con ellos.



¡LEALE LEALE LEALE! La lectura debe ser divertida. Deje que su niño decida lo que usted lee y cuanto le lee. Déjelo cambiar de páginas. Platíquese de lo que está en los dibujos. La mayoría de los niños solamente prestan atención por períodos cortos. No se preocupe si usted no termina de leer el libro. Su niño aprende mejor cuando la lectura es divertida para los dos. Entre más lea y platique con su niño, le será más fácil estar listo para el Kindergarten.

Vea adentro para más información sobre hablar, movimientos y amistad de los niños de 18-20 meses de edad.

¡Intente esto!

Usted puede repetirle las palabras a su niño diciéndolas correctamente. Por ejemplo, si su niño dice “eche” por LECHE, usted puede decir, “Sí, quieres LECHE.”

De ésta manera, usted le está enseñando que usted le entiende.

Entre más se siente su niño comprendido, más va a querer hablar. También le está enseñando la manera correcta de decir la palabra. Si usted le dice a su niño que la palabra no es correcta, el puede no estar dispuesto a intentar decir nuevas palabras.

PREGUNTA: Mi niño habla mucho en forma muy infantil. ¿Cómo puedo enseñar a mi niño a decir las palabras correctamente?

RESPUESTA: Cuando los niños están aprendiendo a hablar, las palabras no suenan como las palabras de un adulto. Algunos sonidos son muy difíciles de aprender. Aun muchos niños de 5 años tienen problemas con el sonido de la “R” y el sonido de la “L”. Probablemente usted entiende a su niño mejor que otros adultos.

PREGUNTA: ¿En qué idioma debo hablarle a mi niño?

RESPUESTA: Aprender más de un idioma beneficia a los niños el resto de sus vidas. Si usted habla más de un idioma, hable con su niño en todos los idiomas que usted sabe. O puede hablarle en un idioma y alguien más puede hablarle en otro. También cántele a su niño en todos los idiomas que usted sabe. ¡Háblele, háblele, háblele!

PREGUNTA: Mi niño dice “NO” todo el día. ¿Qué debo hacer?

RESPUESTA: Decir “NO” es parte de un desarrollo normal, pero no siempre es una parte divertida del desarrollo. Es cuando los niños aprenden que ellos pueden tomar decisiones. Su niño no está tratando de hacerla enojar. Los niños de 18–20 meses de edad quieren controlar lo que a ellos les pasa. Ellos lo demuestran diciendo, “NO.” Esto es una señal de que están desarrollándose. Usted puede decidir cuando aceptar un “NO” y cuando no aceptar un “NO.”



¡Intente esto!

Algunas veces usted puede darle a su niño una opción. Por ejemplo: Si su niño dice “NO” cuando usted trata de vestirlo, usted puede decirle, “¿Quieres usar la camisa roja o la amarilla?” Esto le da a su niño la oportunidad de decidir. Algunas veces su niño no tiene opción. Tomar la medicina que el médico le ha recetado no es opción de su niño. Usted puede decirle, “Aunque no quieras tomar la medicina, necesitas tomarla para estar sano.” Esto le demuestra a su niño que usted comprende el “NO” y explíquele porqué no puede acceder a su deseo. Lo bueno es que ésta etapa de decir “NO” a todo, se pasará.

PREGUNTA: ¿Qué pasa si mi niño todavía no está hablando?

RESPUESTA: La mayoría de los niños a los 20 meses de edad dicen, cuando menos 20 palabras. Si su niño todavía no está hablando, observe y vea como el le responde a usted. ¿Le entiende su niño cuando usted le hace una pregunta? Cuando usted sonrío, ¿le sonrío su niño? ¿Le da su niño un juguete y luego espera a que se lo regrese? ¿Escucha su niño cuando usted entra a su cuarto? Si su niño no parece responderle, **pregunte a su médico.** Si su niño necesita más ayuda es mejor obtenerla lo más pronto posible. ¡Hay programas especiales para ayudar a niños, aún a niños pequeños.

PREGUNTA: ¿Qué tan coordinado deberá estar mi niño de 18-20 meses de edad?

RESPUESTA: Su niño de 18-20 meses está caminando con más facilidad. Su niño camina con la postura doblada hacia atrás y con la pancita hacia adelante. Su niño puede caminar hacia atrás, hacia los lados, y también puede correr. Está comenzando a subir las escaleras con ayuda. Aunque su niño ahora parece tener más equilibrio, asegúrese de que no suba las escaleras si un adulto no está presente. Su niño puede brincar. Cuando su niño quiere levantar un juguete, puede doblar las rodillas y levantarlo.



PREGUNTA: ¿Deberá mi niño usar tenedores, cucharas y crayones?

RESPUESTA: Su niño de 18-20 meses de edad está mejorando el uso de los dedos y de las manos. A los niños de ésta edad todavía les gusta comer pequeños pedazos de comida que son fáciles de levantar con los dedos, pero también están comenzando a usar la cuchara o el tenedor, y beber de una taza. También les gusta poner un objeto dentro del otro, tales como tazas y moldes de plástico de diferentes figuras, y rompecabezas. Garabatear con un crayón le da fuerza a los dedos de su niño. Los garabatos no se verán como letras, pero ayudarán a su niño a escribir en el Kindergarten.

PREGUNTA: A veces mi niño me dice cuando su pañal está mojado o sucio. ¿Cuándo deberá comenzar mi niño a usar el baño?

RESPUESTA: Los niños que son entrenados a usar el baño antes de cumplir 2 años, es probable que para la edad de 4 años todavía tengan accidentes. Esperar hasta que su niño realmente esté listo les será más fácil para ustedes dos. El siguiente folleto (Folleto J: 21-23 meses) incluirá ideas sobre el uso del baño.

¡Intente esto!

Los lugares de recreo son más divertidos ahora que su niño puede moverse con más facilidad. A muchos niños les encantan los resbaladeros, los columpios y las cajas con arena. Platíquele todo lo que usted y el hacen. Los columpios y los resbaladeros son lugares perfectos para hablarle de los opuestos tales como arriba y abajo, atrás y adelante, viene y va, cerca y lejos. Use esas palabras para platicarle a su niño lo que está pasando mientras juega con él en el columpio o en el resbaladero. Lleve una pelota y esté lista para correr tras de ella. A su niño le encantará aventar la pelota, pero probablemente no pueda agarrarla en el aire. Cuando usted corre tras la pelota diga, “¡Mira, que lejos tiraste la pelota.” Estoy cerca, más cerca, más cerca, más cerca, y más cerca...!” A los niños les gusta oír repetir la misma palabra. ¡Si usted se ve entusiasmada, su niño también lo estará!

¡Tenga cuidado! Debido a que los niños de 18-20 meses de edad son muy activos, puede haber riesgos en los lugares de recreo. Esté segura que alguien esté al final del resbaladero; su niño es muy pequeño para bajarse solo. A su niño puede gustarle mecerse en el columpio, pero no puede comprender como estar seguro cerca de los columpios.

¡Intente esto!

Dibuje con su niño. No se preocupe si dibuja algo que se vea real. Los garabatos son lo que su niño disfrutará. Muchos niños de 18 meses de edad garabatean en movimiento circular. No parecerá un círculo, pero se verá redondo. A los 20 meses de edad su niño quizás pueda dibujar líneas hacia arriba y hacia abajo, si le enseña como hacerlo.

¡Intente esto!

Para todos los niños lleve suficientes cucharas y tazas de plástico a la caja de arena. No se preocupe. En unos meses su niño aprenderá a compartir.

PREGUNTA: ¿Tiene mi niño la edad para jugar con otros niños?

RESPUESTA: Los niños de 18-20 meses de edad están muy interesados en otros niños. Ellos quieren estar cerca de otros niños. Juegan cerca uno del otro y se copian el uno al otro, pero no juegan con los otros niños. A esto le llaman “Juego Paralelo.” Si el otro niño forma una torre, su niño, tal vez, forme una torre. Si su niño llena una cubeta de arena, el otro niño probablemente puede llenar una cubeta de arena. Ellos no tienen la edad para compartir los juguetes, pero les gusta hacer lo que otros niños están haciendo.

Los niños de 18-20 meses de edad todavía no saben como ser amigos. Es posible que algunos días jueguen bien. Otros días, quizás muerdan, jalen el cabello o les dan palmadas a otros niños. Ellos no tratan de hacer daño. Ellos no entienden que duele cuando dan palmadas o muerden a otros.

Cuando los niños muerden o dan palmadas, algunos padres hacen lo mismo a sus niños, para que entiendan que estas acciones duelen. Los médicos dicen que usted no debe morder o darle palmadas a su niño. Al morderlo o darle palmadas a su niño, usted le está demostrando que está bien que las personas grandes lastimen a las personas pequeñas.



¡Intente esto!

Mueva al golpeador o mordelón lejos de los otros niños. Dígame que dar palmadas y morder duele y que ellos no pueden jugar con otros niños hasta que dejen de hacerlo. Cuando los niños se juntan de nuevo, esté cerca y trate de prevenir las mordidas y peleas. Antes de que sucedan.

PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para niños de 18-20 meses de edad?

RESPUESTA: Usted es más importante que cualquier juguete. LÉALE a su niño todos los días. Juegue con él en el piso todos los días. Abrácelo todos los días. ¡HABLELE y CANTELE en todos los idiomas que usted sabe!

Su niño disfrutará metiendo cosas una dentro de la otra. Tazas y moldes de plástico de diferentes tamaños, y rompecabezas son juguetes formidables para ésta edad. Crayones, plastilina y otros artículos para el arte le dan a su niño la oportunidad de practicar nuevas habilidades con sus dedos y ver como puede crear algo. Su niño no podrá hacer una obra de arte que usted reconozca, pero disfrutará pintando y jugando con crayones. A los niños de 18-20 meses de edad les gustan las pelotas y empujar o jalar juguetes.

Rincón de Consejos de Seguridad



Hay muchas cosas divertidas por descubrir y explorar en los lugares de recreo. La mayoría de las lesiones en los lugares de recreo vienen de caídas.

Consejos a considerar:

Antes de jugar:

- Asegúrese de que el equipo para el lugar de recreo es apropiado para la edad de su hijo.
- Busque orillas filosas, tornillos flojos o quebrados en el equipo para el lugar de recreo para asegurarse de que su niño está seguro.
- Asegúrese de que su niño no está usando ropa con cordones. Estos pueden enredarse en el equipo para el lugar de recreo y estrangular a su hijo.

Durante el juego:

- Vea a su niño cuidadosamente. ¡Los accidentes pueden pasar rápidamente!
- Enséñele a su hijo el comportamiento adecuado en el lugar de recreo como no empujar.
- A los niños menores de 5 años de edad manténgalos en un área de juego alejada de los niños más grandes.



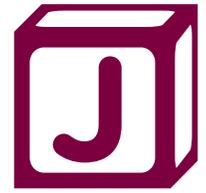
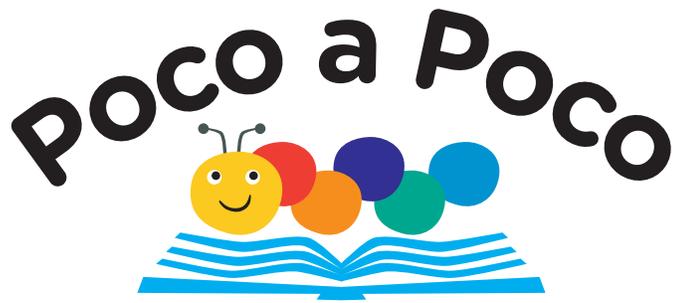
First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Ocupado Todo el Tiempo!

YO HABLO y HABLO. La mayoría de los niños a la edad de 23 meses dicen cuando menos 40 palabras. Su niño está aprendiendo nuevas palabras todos los días.

Jugando es como yo aprendo. Jugar le enseña a su niño sobre el mundo.

Me gusta estar cerca de otros niños. Usted todavía es la mejor compañera de juegos de su niño, pero el está interesado en otros niños. A los niños de ésta edad les gusta jugar cerca uno del otro, pero no saben como jugar uno con el otro.

PUEDO subir y bajar escaleras. Su niño de 21 a 23 meses está muy ocupado caminando, corriendo y moviéndose más fácilmente.

Quizás yo esté interesado en usar el baño. Muchas niñas están listas a los 2 años de edad. Los niños usualmente están listos más tarde cuando cumplen los 2-1/2 años.



¡LEALE, LEALE, LEALE! Su niño puede tener un libro favorito. Deje que su niño escoja el libro y que voltee las páginas. Entre más lea y platique con su niño, le será más fácil a su niño estar listo para el Kindergarten.

¡Intente esto!

Los niños disfrutan caminar alrededor de su casa o del vecindario donde usted puede decirles lo que ven. Por ejemplo, podría decir, "Allí está un LIBRO. ¿Te gusta ese LIBRO? Ese es mi PLATO. Yo COMO en ese PLATO. Allí está una CASEROLA GRANDE. Nosotros COCINAMOS en ella. Ese es un PERRO COLOR CAFE. ¿Te gusta el PERRO? Ese es un BEBE. ¿Ves el SOMBRERO AZUL del BEBE?" Su niño está muy interesado en aprender nuevas palabras.



PREGUNTA: ¿Cómo debo hablarle a mi niño?

RESPUESTA: ¡Plátiquele mucho! Su niño le entenderá mejor si usted le habla despacio y claramente con frases cortas y fáciles. Su niño está aprendiendo pronombres como "mi, tu, el, ella, yo." Esto quiere decir que su niño entiende más cuando le describe lo que usted y él hacen. Háblele de todo lo que usted y el hacen.

PREGUNTA: Mi niño le llama "PERRO" a todos los animales. ¿Debo preocuparme?

RESPUESTA: Esto es normal. Cuando los niños están aprendiendo a hablar, seguido usan una palabra para decir varias cosas. "Perro" puede ser perro, gato, jirafa o cualquier otro animal. Pronto su niño comenzará a decir las palabras correctamente. "Manzana" puede ser, "dame una manzana," "Yo veo una manzana," "Yo tengo una manzana," o algo más sobre manzanas. Probablemente su niño está comenzando a poner dos palabras juntas para decir "Quiero manzana" o "Veo manzana."

¡Intente esto!

¡Su niño comienza a aprender sobre el tiempo! Cuando hable con su niño use palabras como antes, después, pronto y más tarde. Puede hablarle de todo lo que usted y el hacen.

Recuerde, Esta es la mejor edad para que su niño aprenda más de un idioma. Si usted habla más de un idioma, háblele a su niño en todos los idiomas que usted sabe. Usted puede hablar un idioma y alguien más puede hablar otro idioma. También cántele a su niño en todos los idiomas que usted sabe.



PREGUNTA: ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a jugar bien con otros niños?

RESPUESTA: La mayoría de los niños de 21-23 meses de edad quieren estar con otros niños. Si otro niño está jugando con una pelota, su niño quizás quiera una pelota. Si su niño está leyendo un libro, el otro niño quizás quiera leer un libro. Los niños de 21-23 meses de edad todavía están muy pequeños para compartir juguetes, pero a ellos les gusta hacer lo que otros niños están haciendo.

¡Intente esto!

Tenga suficientes libros y pelotas para todos los niños. Todavía su niño no sabe como compartir. No se preocupe. En unos meses su niño aprenderá a compartir.

PREGUNTA: ¿Qué pasa si un niño le da palmadas o muerde a otros niños?

RESPUESTA: Si un niño muerde o le da palmadas a otro niño, muévelo del lugar. Dígale, “Dar palmadas o morder duele y por eso no puedes jugar con otros niños hasta que dejes de hacerlo.” Cuando los niños estén juntos otra vez, trate de evitar que se muerdan o se den palmadas. Los niños de 21-23 meses de edad no muerden para hacer daño. Ellos no entienden que duele cuando lo hacen.

Cuando los niños muerden, algunos padres hacen lo mismo con ellos porque quieren que sus niños aprendan que eso duele. Los médicos dicen que usted no debe morder o darles palmadas a sus niños. Si usted lo hace, le está enseñando a su niño que las personas grandes pueden lastimar a las más pequeñas.

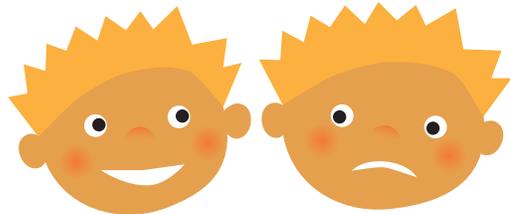
PREGUNTA: ¿Qué tan coordinado deberá estar mi niño de 21-23 meses de edad?

RESPUESTA: Su niño de 21-23 meses de edad puede usar sus manos para cargar algo mientras camina. Su niño puede caminar hacia atrás, a los lados y aun puede correr. Puede subir y bajar las escaleras sosteniéndose del pasamanos de la pared y poniendo los dos pies en cada escalón antes de subir al siguiente. Aunque su niño parece tener mejor equilibrio, esté segura que no suba las escaleras si un adulto no está presente. Su niño puede brincar. Cuando su niño quiere levantar un juguete, puede agacharse y levantarlo.



¡Intente esto!

Ponga música, brinque y muévase al ritmo. Dele a su niño una cacerola de plástico y una cuchara y déjelo jugar también.



¡Intente esto!

Usted puede ayudar a su niño a aprender vocabulario para los sentimientos. Dígale a su niño como se siente usted. Use palabras como feliz, triste, emocionada, enojada u otras palabras que reflejan sentimiento. Los niños que pueden usar estas palabras para expresar sus sentimientos, no les dan palmadas ni muerden a otros niños tanto como aquellos que no saben usar esas palabras.

PREGUNTA: ¿Por qué mi niño de 21-23 meses de edad se quita la ropa?

RESPUESTA: ¡Porque su niño puede! Esto es una nueva habilidad y su niño la está practicando. Su niño se quita toda la ropa y puede volver a ponerse alguna de esa ropa. Los cierres y botones todavía son difíciles para su niño. Pasarán dos años o más para poder amarrarse los zapatos. A muchos niños a ésta edad les gusta andar desnudos. Ellos también están interesados en explorar todas las partes de sus cuerpos. Esto es normal.

PREGUNTA: Mi niño hace un desorden cuando come o cuando colorea. ¿Qué puede hacer para ayudarlo?

RESPUESTA: Cuando coma, use un plástico abajo del plato y una cortina de plástico en el piso. Usar una cuchara o tenedor y beber de una taza, ayuda a los niños a aprender a controlar las manos. Si usted ve el desorden que ellos hacen se dará cuenta que todavía están aprendiendo. Garabatear con un crayón ayuda a los dedos a desarrollarse fuertes. Los garabatos no parecerán como letras, pero garabatear ayudará a los niños a escribir en el Kindergarten.

Recuerde, ahora que su niño puede correr, él puede alejarse de usted con más rapidez. Su niño todavía no entiende como estar seguro. Manténgase cerca de él en las tiendas, centros de recreo y en todas partes.

PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para los niños de 21-23 meses de edad?

RESPUESTA: Crayones, plastilina y otros artículos para el arte le dan a su niño oportunidad de practicar nuevas habilidades con sus dedos. Tazas, moldes de plástico de diferentes tamaños y rompecabezas todavía son formidables juguetes para ésta edad. A los niños de 21-23 meses de edad les gusta jugar con pelotas y empujar o jalar juguetes.



¡Intente esto!

¡Haga un rompecabezas! Pegue dibujos de una revista en una caja de cereal, en un cartón o en papel grueso. (Esté segura de usar pegamento no tóxico que sea seguro para niños.) Corte el dibujo en dos partes y deje que su niño vuelva a poner las dos piezas juntas. Puede hacer el rompecabezas tan fácil o difícil como usted quiera. Cuando su niño pueda poner dos piezas juntas, córtelo en tres o cuatro piezas. Esté segura que las piezas no estén muy pequeñas y puedan caber en un rollo de papel sanitario. Su niño podría ahogarse.

PREGUNTA: Estoy cansada de cambiar pañales. ¿Cuándo debe comenzar mi niño a usar el baño?

RESPUESTA: Los niños entrenados a usar el baño antes de los 2 años de edad, es probable que todavía tengan accidentes cuando tengan 4. Esperar a que su niño realmente esté listo será más fácil para ustedes dos. Aquí hay algunas señales que pueden ayudarla a saber cuando su niño está listo para usar el inodoro.

1 ¿Se da cuenta su niño cuando se está orinando o haciendo popó en el pañal? ¿Se baja su niño el pantalón diciendo “Oh oh” cuando se está orinando o haciendo popó en el pañal? Use palabras para enseñarle a su niño (baño, silla para orinar, hacer pipí o popó) o enséñele a que apunte cuando necesita ir al baño.

2 ¿Está su niño interesado en imitar lo que usted hace? ¿Quiere su niño observarla cuando usted usa el baño? Si usted se siente comodo, esto le ayudará al niño a aprender a usar el baño.

3 ¿Le gusta a su niño poner las cosas en su lugar? Usted puede decirle a su niño que el pipí (orina) y el popó (deposición) pertenecen en el baño. Use palabras que para usted sean más cómodas.

4 No lo intente durante el tiempo cuando la palabra favorita de su niño es “no.” Es más fácil entrenarlo a usar el baño cuando su niño está más interesado en complacerla.

Rincón de Consejos de Seguridad



Su niño está ocupado explorando. Asegúrese que el área alrededor de su niño es segura. Siempre tenga contacto visual con su pequeño mientras el está explorando alrededor de la casa.

Aquí hay algunos consejos:

- No ponga juguetes arriba de los muebles.
- Ponga los muebles lejos de las ventanas.
- Instale puertas de seguridad arriba y abajo de las escaleras.
- Ayude a su niño a subir y bajar las escaleras sosteniéndole sus manos.
- Asegúrese que en las escaleras no hay juguetes ni otros objetos.
- Mantenga las ventanas con seguro cuando estén cerradas.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Ansioso de Aprender!

Escúchame hablar. A la edad de 2 1/2 años la mayoría de los niños dicen **más de cien palabras**. Quizás usted todavía no entienda todas las palabras que su niño dice. Usted puede ayudar a su niño a aprender nuevas palabras.

Quizás yo estoy listo para usar el baño. Muchas niñas están listas a los 2 años de edad. Los niños usualmente están listos más tarde cuando cumplen 2 1/2 años de edad.

Puedo hacer cosas por mi mismo. Su niño de 2 a 2 1/2 años de edad está mejorando más y más en usar sus manos.

Jugando es como yo aprendo. Hablaré mejor y me llevaré mejor con los niños si practico juegos imaginarios. El jugar enseña a su niño sobre el mundo. Dentro de éste folleto, busque juegos que usted puede jugar y ayudan a su niño a aprender.



¡Léale, léale, léale! Ayude a su niño a encontrar un libro favorito. Su niño aprende mejor cuando la lectura es divertida para ustedes dos. Entre más lea y platique con su niño, más fácil será para el estar listo para el Kindergarten.

PREGUNTA: Mi niño dice muchas palabras en forma muy infantil. ¿Cómo puedo enseñarle a mi niño a decir las palabras correctamente?

RESPUESTA: La mejor manera para que su niño aprenda a hablar es escuchándola a usted hablar correctamente. Por ejemplo, si su niño dice “guau, guau” en lugar de PERRO, usted puede decirle, “sí, ese es el sonido que hace un PERRO.” Si su niño llama perro a un gato, usted puede decirle, “ese es un GATO. Tienes razón. El GATO tiene cuatro patas y una cola como el PERRO.”



¡Intente esto!

Su niño está aprendiendo más sobre los sentimientos. Usted puede ayudar a su niño a aprender las palabras de sentimientos. Dígale a su niño como se siente usted. Use palabras como feliz, triste, emocionada, enojada y otras palabras que reflejan sentimientos. Por ejemplo, si su niño está llorando, dígale, “Te ves triste.” Los niños que pueden usar palabras para explicar sus sentimientos no dan palmadas o muerden tanto como los niños que no usan esas palabras.



PREGUNTA: ¿Cómo puedo ayudar a mi niño aprender más palabras?

RESPUESTA: Su niño está comenzando a aprender palabras que describen cosas. Usted puede ayudar a su niño hablándole mucho. Use palabras que describan el color, la forma, el tamaño y la manera que las cosas se sienten cuando las toca. Usted puede decirle a su niño lo que está enfrente, detrás, debajo y encima.

PREGUNTA: ¿Qué pasa si mi niño todavía no está hablando?

RESPUESTA: A los 2 años de edad la mayoría de los niños dicen cuando menos 50 palabras. Si su niño todavía no está hablando, **hable con su médico.** Si su niño necesita ayuda adicional, lo mejor es obtenerla tan pronto le sea posible. Hay programas especiales para ayudar a niños, aún a niños pequeños.

¡Intente esto!

Haga un juego de clasificación para su niño. Corte de un cartón o papel unas formas en triángulos, cuadrados, círculos, mitades de círculos y rectángulos. Píntelos de rojo, azul, verde, morado u otros colores brillantes. A continuación hay tres juegos que puede jugar. (Comience usando dos formas y dos colores. Cuando le sea fácil a su niño, hágalo difícil agregando otra forma o color.)

- 1) Colores:** Escoja un color. Dígale a su niño el nombre del color y pídale que encuentre otra forma del mismo color. Por ejemplo diga, “¡Mira! Yo tengo el triángulo ROJO. ¿Puedes encontrar algo ROJO?”
- 2) Formas:** Escoja una forma y dígale a su niño el nombre de la forma. Pídale que encuentre las otras piezas de la misma forma. Por ejemplo, “¡Mira! Yo tengo el TRIANGULO rojo. ¿Puedes encontrar otro TRIANGULO?”
- 3) Iguales:** Haga dos piezas que tengan la misma forma y el mismo color. Dele a su niño una pieza y pídale que encuentre otra de la misma forma y color. Háblele sobre “mismo” y “diferente.” Estas palabras son importantes para su niño cuando comience la escuela.

PREGUNTA: ¡Estoy cansada de cambiar pañales! ¿Cuándo comenzará mi niño a usar el inodoro?

RESPUESTA: Cada niño es diferente. Aquí hay algunas señales que pueden ayudarle a saber cuando su niño está listo.

¿Se da cuenta su niño cuando se está orinando o haciendo popó en el pañal? ¿Se baja su niño el pantalón y dice, “Oh, oh,” cuando se está orinando o haciendo popó en el pañal? Use palabras para enseñarle, como baño, inodoro, bacinilla, pipí o popó. También puede enseñarle que apunte a su pañal cuando quiera ir al baño.

¿Está su niño interesado en imitar lo que usted hace? ¿Quiere su niño observarla cuando usted usa el inodoro? Si usted se siente cómoda, esto puede ayudar a su niño a usar el inodoro.

¿Le gusta a su niño poner las cosas en su lugar? Usted puede decirle a su niño que el pipí (orina) y el popó (deposición) pertenecen al inodoro. Use palabras con las que usted se sienta cómoda.

No lo intente durante el tiempo que la palabra favorita de su niño es “NO.” Es más fácil entrenarlo a usar el inodoro cuando su niño está más interesado en complacerla.

¡Intente esto!

Haga que su niño cante el abecedario mientras se lava las manos. Esto ayuda a su niño de dos maneras. Primero, enseña a su niño a aprender el abecedario y segundo, le ayuda a lavarse las manos lo suficiente para quitarse las bacterias. Lavarse las manos seguido, especialmente antes de comer y después de usar el inodoro es una buena manera de evitar que su niño se enferme.



PREGUNTA: ¿Cómo enseño a mi niño a usar el inodoro?

RESPUESTA: Los niños aprenden a usar el inodoro más fácilmente cuando quieren ser independientes Y quieren complacer a los padres. Usualmente toma seis meses para aprender a usar el inodoro.

Comience sentando a su niño en el inodoro con pañal y ropa puesta mientras le explica para qué es el inodoro y como usarlo. Usted puede vaciar la deposición de un pañal sucio dentro del inodoro para enseñarle a su niño a donde pertenece eso.

Una vez que su niño se siente cómodo en el inodoro, quítele el pañal. Siente a su niño en el inodoro varias veces al día. Si usted se da cuenta cuando su niño está teniendo una deposición, pregúntele si quisiera sentarse en el inodoro. Pregúntele varias veces al día si quiere sentarse en el inodoro y hacer pipí.

Cuando su niño ha usado varias veces el inodoro con éxito, puede ponerle el calzón de pañal. Tener accidentes es parte del aprendizaje. Si usted castiga a su niño por los accidentes, aprender a usar el baño puede causar mucha tensión para su niño y puede tomar más tiempo. En su lugar, aplauda a su niño cuando usa el inodoro con éxito.

Muchos niños siguen mojando el pañal durante la noche hasta cumplir los 3 años de edad. Sea paciente.

PREGUNTA: ¿Qué tan coordinado deberá estar mi niño de 2 a 2 1/2 años de edad?

RESPUESTA: Su niño de 2 a 2 1/2 años de edad puede lavarse las manos, formar una columna de 4 a 8 bloques, desvestirse y volver a ponerse la ropa. Quizás su niño pueda pararse en un pie por un segundo y aventar una pelota, pero todavía no puede agarrarla en el aire. También puede darle vuelta a la perilla de la puerta. Esté segura de cerrar con llave para evitar que su niño se salga solo. Su niño puede quitar tapaderas de los frascos. Esté segura de que las medicinas estén fuera de alcance. Su niño querrá cepillarse los dientes “él solo.” Todavía necesitará su ayuda para asegurarse de que estén realmente limpios.

PREGUNTA: ¿Cuántas horas de televisión debería ver mi niño?

RESPUESTA: Los niños que ven mucha televisión no tienen mucho tiempo para aprender jugando. Los expertos recomiendan limitar la televisión a una hora al día.

PREGUNTA: Mi niño empuja un bloque sobre el piso y dice, “¡Vroom, Vroom!” ¿Debería explicarle que el bloque no es un automóvil?

RESPUESTA: No. Pretender o hacer “juegos imaginarios” es parte de la magia de ser niño. También es una de las maneras en que los niños aprenden. Cuando se sienta usted en el piso con su niño y hace juegos imaginarios, está ayudando al desarrollo de la imaginación y creatividad de su niño. Usted está enseñando a su niño a aprender a hablar y a entender más palabras. También le está enseñando sobre los sentimientos y como actúan otras personas. Jugar juegos imaginarios es una de las partes más importantes del desarrollo. Y realmente es divertido volver a ser niña otra vez y ¡juegue, juegue juegue!



PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para niños de 2 a 2 1/2 años de edad?

RESPUESTA: Usted todavía es la compañera de juegos más importante de su niño. Léale, juegue y abrace a su niño todos los días. HABLELE y CANTELE en todos los idiomas que usted sabe. A su niño le encantará pasearse en los juguetes con ruedas. Crayones, plastilina y otros artículos para el arte le da a su niño oportunidad de practicar nuevas habilidades. A su niño le encantará pretender. Teléfonos de juguete, una escoba o trapeador pequeño, cacerolas, utensilios de la cocina, rastrillos, palas y ropa para disfrazarse son divertidos para los niños de 2 años de edad.

Rincón de Consejos de Seguridad



Aquí hay algunos consejos para mantener seguro a su niño:

1. Ahora que su niño puede correr y abrir puertas, ¡puede también correr lejos de usted rápidamente! Su niño aún no entiende como estar seguro. ¡Esté cerca de su niño en las tiendas, parques y en todo lugar!
2. Asegúrese de mantener todos los productos del hogar y medicinas fuera del alcance completamente.
3. Si su niño pone en su boca algo venenoso, llame a la línea de “**Poison Help**” (ayuda por envenenamiento o intoxicación) al **1-800-222-1222** o marque **9-1-1**. No haga que su niño vomite.
4. Para prevenir caídas serias, utilice puertas en las escaleras e instale seguros en las ventanas si hay un segundo piso o más pisos.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Escúchame!

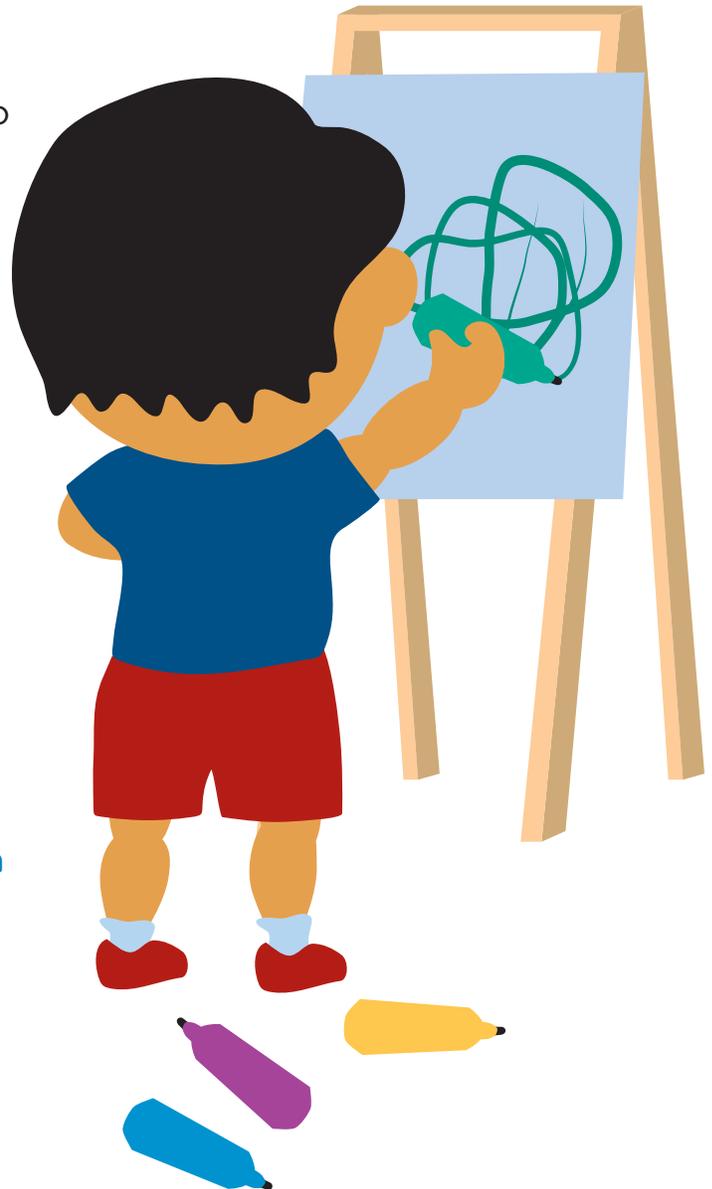
Escúchame. Su niño se está comunicando mejor. La comunicación incluye hablar y escuchar. Su niño de 2 1/2 a 3 años de edad habla y entiende más palabras y las junta para hacer frases.

Estoy aprendiendo lo correcto y lo incorrecto. Su niño aprenderá a portarse apropiadamente con la ayuda de usted. Esta clase de enseñanza se llama **disciplina**.

Quizás esté listo para usar el baño. Muchas niñas están listas a los 2 años de edad. Los niños usualmente están listos más tarde cuando cumplen 2 1/2 años de edad.

Puedo construir, dibujar, patear la pelota y escalar. Su niño de 2 1/2 a 3 años de edad puede hacer más y más cosas con las manos y con el cuerpo.

Mi imaginación se está desarrollando. Su niño está comenzando a pretender más y más.



¡Léale, Léale, Léale! Me encanta cuando tú me lees. Leerle a su niño todos los días le ayuda a aprender a comunicarse. Entre más lea y platique con su niño más fácil será para su niño estar listo para el kindergarten.

PREGUNTA: ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a aprender a comunicarse mejor?

RESPUESTA: Probablemente usted sabe lo importante que es **conversar** con su niño. Conversar con su niño le ayuda a aprender más palabras y ponerlas juntas para formar frases. También es importante **escuchar** a su niño. Cuando escucha a su niño, usted le está enseñando que merece ser escuchado. Escuchar demuestra respeto. Usted le está enseñando a su niño como tener una conversación.



¡Intente esto!

¿Qué hay en la bolsa? Reúna objetos de la casa de los cuales su niño sepa los nombres, como un peine, cepillo, cepillo de los dientes, calcetín, pelota, pluma, cuchara o cualquier otra siempre y cuando su niño sepa el nombre. Pídale a su niño que se cubra los ojos. Ponga uno de los objetos en la bolsa. Pídale a su niño que ponga la mano dentro de la bolsa y adivine lo que hay dentro con solo sentirlo. Ayude a su niño a adivinar. Pregúntele, “¿Es duro o blando? ¿Es largo o corto? ¿Es redondo o recto? ¿Es áspero o suave?”

A su niño le gustará aún más éste juego si usted toma su turno para adivinar. Deje que su niño ponga un objeto en la bolsa sin que usted lo vea. Toque el objeto dentro de la bolsa. Diga en voz alta lo que está pensando para que su niño pueda escuchar. Por ejemplo, si usted siente que es una cuchara, puede decir, “Hmmm, se siente dura. Una parte se siente recta y otra redonda. Ya sé. ¡Es una cuchara!” Entre más entusiasmada esté usted, más se divertirá su niño.

PREGUNTA: Escucho a mi niño hablar en la cama, aún cuando nadie está en el cuarto. ¿Necesito enseñarle a mi niño que ya es la hora de estar quieto?

RESPUESTA: Probablemente no. Seguido los niños hablan solos. Eso es parte de aprender a hablar y parte de pretender. Escuche lo que su niño está diciendo. Quizás escuche lo que pasó durante el día. Quizás escuche a su niño dormir a su animal de peluche usando las mismas palabras que usted usa. Si su niño está hablando en voz baja, eso podría ayudarlo a que se duerma.

¡Intente Esto!

Tome un calcetín de su niño y diga, “Necesito ponerme éste calcetín en mi oído, ¿verdad?” Dele a su niño oportunidad de reírse y decir, “¡No!” Intente ponérselo en el oído. Diga, “¡Oh no, no cabe! Ya sé. Me pongo éste calcetín en la mano ¿verdad?” Su niño se reirá porque ahora entiende las palabras. Usted puede usar otras palabras para ayudar a su niño a aprender aun más. Diga el color del calcetín o apunte partes del cuerpo, como codos y rodillas.

PREGUNTA: Mi niño dice “po avó” en lugar de “por favor.” ¿Cómo puedo enseñarle a mi niño a decir las palabras correctamente?

RESPUESTA: Algunos sonidos son muy difíciles de aprender a decir. Aún muchos niños de cinco años todavía tienen problemas con el sonido de la “R” y de la “L.” Escuchándola a usted hablar correctamente, su niño aprenderá a hablar correctamente a su debido tiempo. Si su niño dice, “po avó,” usted puede responder diciendo, “Gracias por decir POR FAVOR. Me hace feliz cuando usas estas palabras.” De ésta manera le está enseñando a su niño que usted le entiende y también le está enseñando como decir la palabra correctamente.

¡Intente esto!

Diga “por favor” y “gracias” cuando está hablando con su niño. Al escucharla decir estas palabras atentas, su niño aprenderá a ser atento. Cuando su niño usa una palabra de cortesía, demuéstrele lo feliz que la hace sentir. Recuerde que a los niños les toma tiempo para aprender a ser atentos. Siga animándolos.



PREGUNTA: ¿Cómo puedo enseñarle a mi niño lo debido y lo indebido? ¿Cómo puedo enseñarle a mi niño a portarse apropiadamente?

RESPUESTA: Ser padres de un niño de 2 años puede ser muy difícil. Su niño está aprendiendo los límites. Aquí hay algunas ideas para ayudar a su niño a aprender.

Trate de decir “sí” tan seguido como le sea posible y ahorre “no” para seguridad. Decir “no” le dice a su niño que se detenga, pero no le dice que hacer en su lugar.

Tenga un área segura donde su niño pueda jugar. Ponga objetos para que su niño pueda jugar. La vida será más fácil para usted si su niño no puede alcanzar las cosas que usted no quiere que toque.

Distraiga a su niño. Cuando su niño alcance algo rompible, dele algo seguro para jugar.

Mueva a su niño lejos de las cosas que usted no quiere que toque.

Dígale a su niño por qué lo está moviendo. Usted puede combinar estas maneras de ayudar a su niño a aprender. Por ejemplo, diga, “No, por favor no toques la estufa. La estufa está caliente. Puedes jugar acá.”

PREGUNTA: ¿Cómo puedo enseñarle a mi niño a usar el baño?

RESPUESTA: Los niños aprenden a usar el baño más fácilmente cuando ellos quieren ser independientes y quieren complacer a sus padres. Usualmente toma seis meses para aprender a usar el baño.

- 1) Comience por dejar a su niño sentado en el baño o en la silla para entrenarlo, con pañal y con ropa mientras le explica para qué es el baño y como usarlo. Usted puede vaciar en el baño la deposición de un pañal sucio para enseñarle a su niño que la deposición pertenece allí.
- 2) Una vez que su niño está cómodo sentado en el baño, quítele el pañal. Siente a su niño en el baño varias veces al día. Si usted puede saber cuando su niño está teniendo una deposición, pregúntele si quiere sentarse en el baño para que termine de hacer. Pregúntele a su niño varias veces al día si quiere sentarse en el baño para intentar hacer pipí.
- 3) Cuando su niño ha usado adecuadamente varias veces el baño, usted puede probar con el calzón entrenador. Tener accidentes es parte del aprendizaje. Si usted castiga a su niño por los accidentes, será más tenso para su niño y quizás le tome más tiempo aprender a usar el baño. En su lugar, felicítelo cuando use el baño con éxito.
- 4) Muchos niños durante la noche no se quedan secos hasta que tienen más o menos 3 años de edad. Sea paciente.

PREGUNTA: No hay mucho espacio en mi casa. ¿Qué tan importante es para mi niño correr y trepar?

RESPUESTA: Su niño de 2 1/2 a 3 años de edad necesita tener la oportunidad de trepar y correr todos los días. Esto ayuda a su niño a crecer fuerte y saludable. Trate de encontrar un lugar seguro para que su niño corra. Si usted no puede salir afuera, ponga música y ibaile, baile y baile!

Rincón de Consejos de Seguridad



Seguridad en el carro

- Los choques de carros pueden causar lesiones severas o la muerte. Para prevenir éstas lesiones use un asiento de seguridad en el carro cada vez que su niño vaya en el. El lugar más seguro para que vaya su niño es en su asiento de seguridad en el asiento trasero.
- Los niños que han sido dejados en el carro pueden morir por insolación debido a que las temperaturas dentro del carro pueden alcanzar en minutos niveles muy altos.
- Los niños que han sido dejados en el carro pueden lastimarse con las ventanas eléctricas o poner el vehículo en marcha.
- Los niños que han sido dejados solos alrededor de un carro pueden ser atropellados al no ser vistos por el retrovisor. Antes de salir de su entrada en reversa, siempre revise atrás del carro para asegurarse de que su niño no esté ahí.

¡Intente esto!

JUEGUE A ATRAPAR

Su niño está muy interesado en aventar y atrapar. Lleve una pelota al parque. Avíentela, patéela, ruédela y atrápela en el aire.



PREGUNTA: ¿Por qué mi niño pretende tanto?

RESPUESTA: Pretender es una de las mejores maneras de aprender. Ahora su niño usará más la imaginación. Su niño podría jugar con un bloque como si fuera un avión. Usted también puede pretender con su niño. Haga un títere de un calcetín. Meta usted la mano en el calcetín. Haga la forma de una boca y pretenda que el títere está ladrando. Su niño se divertirá y pretenderá con usted.

Niños y niñas ambos, pretenden ser la mamá. Al pretender ser usted, quizás su niño está practicando cuidar de sus animales de peluche o juguetes de la misma manera que usted lo cuida a él. Los niños de ésta edad pretenden ser las personas que ven a su alrededor. Al pretender, aprenden sobre amistades y relaciones sociales. Cuando pretende con su niño usted le está ayudando a aprender a hablar y a entender al mundo que lo rodea. También le está enseñando a su niño sobre sentimientos y como actúan otras personas. ¡Jugar a pretender es una de las partes más importantes del desarrollo!

¡Intente esto!

SIGA AL LÍDER

A su niño le encanta imitar lo que usted hace. En casa puede poner música y hacer un desfile. Haga que su niño imite la manera que usted se mueve. Deje que su niño sea el líder y usted lo sigue. Juegue el mismo juego en el parque.



Champions For Our Children

First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Haciendo Amistades!

Todos los días aprendo palabras nuevas. Estoy aprendiendo formas, colores, letras y números.

Estoy aprendiendo a hacer amistades. Antes me gustaba jugar **cerca de** otros niños. Ahora me gusta jugar **con** otros niños.

Mi imaginación todavía sigue creciendo. A mis amigos y a mi nos gusta pretender.



Estoy aprendiendo lo debido y lo indebido. Yo aprenderé a portarme apropiadamente con tu ayuda. Esta clase de enseñanza se llama disciplina.

Uso el baño, pero todavía tengo accidentes. Por favor sé paciente conmigo.

Ayúdame a estar listo para el Kindergarten. Léeme todos los días. Trate de limitar la televisión a una hora al día.

¡Intente esto!

Cuando su niño nombra lo que apunta, está demostrando interés. Responda con el nombre, pero agregue información nueva y más palabras. Por ejemplo, si su niño dice, “¡perro grande!” usted puede contestar, “¡Sí! Ese perro es grande y negro. Es del mismo color que aquel gato negro pequeño, pero el perro es grande y el gato es pequeño.” Su respuesta enseña a su niño sobre colores, tamaños, animales y como hacer comparaciones.

PREGUNTA: ¿Debo preocuparme de cómo está hablando mi niño? Mi niño mayor hablaba mucho mejor a esa edad.

RESPUESTA: Todos los niños son diferentes. Algunas veces los hermanos pequeños no necesitan hablar tanto porque sus hermanos más grandes hablan por ellos. La mayoría de los niños de 3 años de edad hablan en plural (palabras que abarcan más de una cosa, por ejemplo “perros” o “gatos”). Los niños de 3 años de edad dicen pronombres (el, ella, tú, yo, lo, la), pero algunas veces se equivocan. También comienzan a hablar palabras que terminan con “ando y iendo,” como jugando, corriendo y comiendo. Ellos aprenden a hablar sobre lo que está pasando ahora (presente) antes de aprender a hablar sobre lo que ya pasó (pasado) o lo que pasará (futuro). Muchos niños de 3 años de edad hacen preguntas comenzando con quién, qué, dónde, cuando y porqué. Todos los niños son diferentes y aprenden a hablar a su debido tiempo. Si usted está preocupada, asegúrese de hablar con su doctor.

PREGUNTA: ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a aprender más palabras?

RESPUESTA: Cuando usted responde a algo que su niño le dice, usted le está enseñando a su niño que él o ella es importante. Su niño querrá aprender más y usar más palabras. Escuchar demuestra respeto. También le enseña a su niño que es importante tomar turnos en la conversación.

Vea aquí algunos juegos que usted puede jugar

Comiendo y Aprendiendo

La comida es una buena manera de enseñar a su niño sobre formas, colores y números. Háblele de la forma y el color de la comida. ¿Le gustan a su niño las galletas cafés **cuadradas** o **rectangulares**? ¿Le gusta a su niño el sándwich cortado en **2 triángulos** o **4 cuadrados**? Corte la comida y cuente junto con su niño. ¿Quiere su niño 2, 3 o 4 galletas? ¿Qué forma tienen las galletas? Si su niño tiene 4 galletas, cuéntelas con su niño. Después de que su niño se coma 1 galleta, pregúntele cuantas quedan. Quizás su niño no podrá decirle, pero juntos pueden contarlas.



Espió Con Mi Ojito

Este es un buen juego para mantener a su niño ocupado en una sala de espera o en un restaurante. Vea a su alrededor. Escoja algo que su niño sepa la palabra y descríballo. Por ejemplo, si usted escoge un libro, puede decir, “espió con mi ojito algo que tiene paginas”. Deje que su niño adivine. Siga dando pistas hasta que su niño adivine correctamente use palabras como **debajo**, **sobre**, **detrás** y **dentro**. “Espió con mi ojito algo que está **sobre** la mesa”. Cuando su niño comienza a aprender los colores y las formas, usted puede jugar a éste juego con **colores** y **formas**.

En Busca del Tesoro

Vaya en busca de **azules**, de **rojos**, de **círculos** o de **cuadrados**. Por ejemplo, puede decir “Nosotros vamos en busca de cuadrados. ¡Encuentra algo cuadrado!” Su niño la sorprenderá con lo que encuentra: cuadros en la acera, ventanas cuadradas, galletas cuadradas, mesas cuadradas, y libros cuadrados.

**PREGUNTA: Mi niño dice “eto” en lugar de “esto.”
¿Cómo puedo enseñarle a decir las palabras
correctamente?**

RESPUESTA: A los niños les es difícil pronunciar algunos sonidos. Muchos niños de 5 años de edad todavía tienen problemas con el sonido de la “R” y de la “L.” Cuando su niño dice “eto,” usted puede responderle diciendo “Ah ya sé. Tu quieres ESTO. ESTO es un libro.” De ésta manera usted le está enseñando a su niño que le entiende lo que él le está diciendo y a la vez, le está enseñando a decir la palabra correctamente.

¡Intente esto!

Use “por favor” y “gracias” cuando esté hablando con su niño. Al escucharla a usted decir éstas palabras de cortesía, le ayudará a su niño a aprender a ser atento. Cuando su niño usa una palabra de cortesía, demuéstrole lo feliz que la hace sentir. Recuerde que para aprender a ser atento toma tiempo. Continúe animándolos.

**PREGUNTA: Necesito un consejo sobre como disciplinar a mi niño.
¡Ayuda por favor!**

RESPUESTA: Algunos padres encuentran que tiempo-fuera es una manera de disciplinar a los niños. El tiempo-fuera le ayuda a un niño a aprender límites de una manera segura. El tiempo-fuera debe de ser usado para los comportamientos más difíciles, como dar palmadas, morder o hacer rabietas. El tiempo-fuera le enseña a un niño que debe controlar esos comportamientos. También le da tiempo a nos padres para calmarse y pensar como responderle a el niño de una manera que le enseñará buen comportamiento. Así es como podemos hacer que el tiempo fuera funcione mejor:



- 1) Escoja un lugar seguro para el tiempo-fuera de su niño. No ponga a su niño en un lugar oscuro ni cierre la puerta. El propósito es que su niño se calme. Si su niño se asusta, no se calmará fácilmente.
- 2) Háblele a su niño sobre el tiempo-fuera antes de usarlo. Usted puede decirle, “Si tienes problema para mantener tus manos quietas cuando estás con otras personas, te llevaré a un lugar seguro para que estés solo hasta que estés listo para regresar con el grupo.”
- 3) El tiempo-fuera no debe durar más de un minuto por cada año que tiene su niño. Un niño de tres años no debe estar en tiempo-fuera durante más de 3 minutos.
- 4) Tiempo-fuera no es un castigo. Tiempo-fuera es una oportunidad para que su niño controle sus sentimientos y acciones.

PREGUNTA: ¿Qué tan importante es para mi niño estar con otros niños?

RESPUESTA: Su niño de 3 años de edad necesita estar con otros niños. Esta es la edad para reunirse en el parque con otras familias con niños. También es buena edad para empezar preescolar. En ésta edad es cuando los niños comienzan a hacer amistades, pero ellos necesitan ayuda para aprender a tratar a los demás con cortesía. Durante éste año, los juegos de su niño serán más complicados. Su niño y sus amistades jugarán a ser diferentes personajes. Un niño quizás haga el papel de bombero, otro niño haga el papel de princesa y otro el papel de un gato. Ellos pueden crear un juego en donde el bombero rescata a la princesa y al gato del árbol. Pretendiendo, los niños aprenden sobre las relaciones sociales y sobre las amistades. Esta es una habilidad importante para ayudar a su niño a prepararse para la escuela.

PREGUNTA: ¿Qué debo hacer si mi niño no se lleva bien con otros niños?

RESPUESTA: En cualquier grupo de niños habrá veces que los niños no están de acuerdo. Los niños de 3 años de edad están aprendiendo comportamientos que les ayudan a llevarse bien con otros niños. Ellos tienen la edad suficiente para comenzar a aprender a compartir, pero no les será fácil. Ellos no tienen suficiente edad para saber como resolver sus propios problemas. Ayúdelos a pensar en como van a resolver su situación, pero déjelos pensar cual solución funcionará mejor. Cuando ellos eligen una solución, se esforzarán para que les resulte. Si un niño no está cooperando y está actuando de una manera insegura o que pueda dañar a otro niño, sepárelo del grupo por unos minutos. A veces con solo interrumpir ese comportamiento, ayuda al niño a aprender a portarse mejor.

PREGUNTA: ¿Cómo sabré si mi niño de 3 años de edad necesita ayuda adicional?

RESPUESTA: Hable con su doctor tan pronto como sea posible si su niño hace cualquiera de éstas cosas:

- Se asusta fácilmente
- No les responde a otras personas
- Pelea seguido
- No pretende
- Le es muy difícil separarse de usted
- Se ve infeliz mucho
- No está interesado en otros niños
- No muestra muchos sentimientos diferentes

PREGUNTA: ¿Qué tan importante es para mi niño correr y trepar?

RESPUESTA: Su niño de 3 a 3 1/2 años de edad necesita oportunidad para correr y trepar todos los días. Esto ayuda a su niño a crecer fuerte y saludable. Trate de encontrar un lugar seguro para que su niño corra. Los niños de ésta edad comienzan a disfrutar más los juegos de estructura como Encantados, La Rueda de San Miguel, Naranja Dulce o La Roña. (Algunos juegos similares en inglés se llaman Tag, London Bridge, Ring Around the Rosy o Duck, Duck, Goose.) Su biblioteca tiene libros y cintas de juegos para niños, que le pueden ayudar a usted a aprenderlos.



¡Intente Esto!
RUTA DE OBSTÁCULOS
 Usted puede colocar una ruta de obstáculos con objetos de la casa o puede hacerlo en el parque. Puede hacerlo usando el equipo de juego o simplemente lo que hay en el parque. Por ejemplo, podría decir, “Pretende que tú eres un avión y vuelas hacia el árbol. Luego regresa hacia a la mesa de picnic. Gatea por debajo de la mesa y luego brinca como conejo hacia a mí y dame un abrazo.” Si usted da muchas instrucciones, su niño no podrá recordarlas. Usted puede recordárselas si se le olvidan.

Rincón de Consejos de Seguridad



Casco de seguridad

A los niños de ésta edad les gusta andar en triciclos, bicicletas, patines y patinetas.

- Cuando ande en cualquiera de estos, su niño siempre necesita usar un casco bien ajustado.
- El casco deberá tener una calcomanía que diga que cumple con los estándares establecidos por La Comisión de Productos de Seguridad del Consumidor (CPSC).
- Lleve a su niño a la tienda cuando compre el casco para asegurarse de que le queda.
- Si usted tiene un casco usado, asegúrese de ajustar las correas para que le quede a su niño.



First 5 LA
First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC
WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.

Su
Niño de
3 1/2 a 4
Años



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Preparándose para la escuela!



Todavía estoy aprendiendo formas, colores y números.

Tengo mejor equilibrio y mejor control sobre mi cuerpo.

Aprendo mejor cuando tú me estimulas.

Estoy mejorando en hacer amistades. A mis amigos y a mi nos gusta pretender cuando jugamos.

Uso el baño, pero todavía tengo accidentes. Por favor sé paciente conmigo.

Ayúdame a estar listo para el Kindergarten. Léeme todos los días. Trate de limitar la televisión a una hora al día.

PREGUNTA: Mi vecino de 3 años de edad habla mejor que mi niño. ¿Debo preocuparme?

RESPUESTA: Cada niño es diferente. Los niños de 3 años de edad están comenzando a entender “igual” y “diferente.” La mayoría usan plurales (palabras que abarcan más de una cosa, por ejemplo “perros” o “gatos”). Los niños de 3 años de edad usan pronombres (el, ella, yo, le, la), pero a veces se equivocan. También están comenzando a usar palabras que terminan en “ando y iendo” como jugando, corriendo y comiendo. Ellos aprenden a hablar de lo que está pasando ahora, de lo que ya pasó y de lo que pasará en el futuro. Muchos niños de 3 años de edad hacen preguntas comenzando con: quién, qué, dónde, cuando y porqué. Para la edad de los 4 años de edad la mayoría de los niños pueden nombrar por lo menos un color. Si usted está preocupada asegúrese de hablar con el doctor de su niño.

¡Intente esto!

Cuando su niño demuestra interés en algo, primero responda repitiendo lo que le dice. Luego, incluya la descripción del objeto para enseñarle nuevas palabras. Por ejemplo, si su niño dice, “¡Mira la luna!” responda, “¡Sí! Esa es la luna. Ves, es redonda como un círculo. Es como la luna en tu libro, Buenas Noches Luna”. ¿Debemos decirle, “buenas noches?” “Buenas Noches Luna” Su respuesta le enseña a su niño las formas y también le recuerda sobre su libro.



PREGUNTA: ¿Cómo puedo ayudarle a mi niño a aprender a comunicarse mejor?

RESPUESTA: Escuche lo que su niño le dice. En su respuesta trate de incluir las palabras que su niño dijo. Le está demostrando a su niño que sus palabras son importantes. Esto demuestra respeto. Cuando le conteste a su niño agregue palabras nuevas y frases. Escuchar y contestar le enseñan a su niño que es importante tomar turnos en las conversaciones.

¡Intente esto!

Los niños de 3 años de edad están comenzando a aprender a contar. Los niños aprenden a nombrar los números del 1 al 10 antes de aprender a contar. Ayude a su niño a aprender a contar objetos. Cunte los escalones al subirlos y al bajarlos. Cunte las servilletas o platos al poner la mesa. (Su niño se sentirá orgulloso dándole a cada quien su plato y servilleta). Cunte las personas que hay en el cuarto. Cunte las sillas en la casa. Entre más cunte su niño, más pronto aprenderá a contar solo.



¡Intente Esto!

EN BUSCA DEL TESORO DE LOS NÚMEROS. Encuentre un 1 o un 2 o un 3. Por ejemplo, usted puede decir, “Vamos en busca de un 2. ¡Encuentra 2 de algo!” Su niño la sorprenderá con lo que encuentre: 2 niños, 2 puertas, 2 ventanas, 2 gatos, 2 orejas, 2 ojos, 2 manos ¡pero no 2 ombligos!

PREGUNTA: ¿Cómo está creciendo y cambiando el cuerpo de mi niño?

RESPUESTA: Su médico ha estado midiendo el crecimiento y desarrollo de su niño. Su niño de 3 1/2 a 4 años de edad camina más fácilmente. También puede brincar, pararse en un pie, y subir y bajar las escaleras sin ayuda. Su niño puede patear la pelota y por lo general, atrapa una pelota grande después de rebotar. Tregar y correr todos los días ayuda a su niño a desarrollarse fuerte y saludable. A los niños de ésta edad les gustan los juegos como Encantados, La Rueda de San Miguel, Naranja Dulce o La Roña. (Algunos juegos similares en inglés se llaman Tag, The Farmer in the Dell, Ring Around the Rosy y Duck, Duck, Goose.)

Su niño también tiene mejor control sobre sus dedos. Su niño puede sostener un crayón o un lápiz entre el pulgar y los dedos, en lugar de sostenerlo con el puño. Su niño quizás esté comenzando a copiar letras mayúsculas y a usar tijeras seguras para niños. Hacer trabajos artísticos es una manera genial para que su niño desarrolle el control de sus manos y sus dedos.



¡Intente esto!

Trate de elogiar y estimular el comportamiento que a usted le gusta. En lugar de decir “no” utilice frases como “buen intento,” “estas muy cerca” o “estas trabajando muy duro.”



PREGUNTA: ¿Como puedo enseñarle a mi niño buen comportamiento usando elogios y estímulos?

RESPUESTA: Elogio y estímulo son dos maneras de ayudar a su niño a aprender buen comportamiento. Los elogios pueden ser usados como un premio para su niño. Cuando usted elogia a su niño, le está diciendo que está portándose bien. Los niños aprenden mejor con elogios que con castigos. Castigar a su niño le enseña lo que no debe de hacer, pero no le enseña los comportamientos que usted espera de él. ¡Elogie con frecuencia a su niño!

Los estímulos le están demostrando que cree en sus habilidades. Al decirle, “Pusiste todo tu esfuerzo para hacer ese círculo” le dice que su propio esfuerzo le dio resultado. Al decirle, “Estas saltando mejor” le dice que usted ve el progreso y que tiene fe en su habilidad de aprender. Al decirle, “Estas orgulloso de tu dibujo” le dice a su niño que su opinión es importante. Estas son maneras de estímulo para ayudar a su niño a esforzarse más. El estímulo puede ayudar aún cuando su niño comete un error. “¡Mira! ¡Te pusiste tú solo los zapatos! Están en el pie equivocado. Tratemos otra vez. Se que tu puedes corregirlo.” El elogio y estímulo ayuda a su niño a saber como agradecerle a usted.



¡Intente esto!

¡Su niño puede hacer un disfraz! Su niño se divertirá decorando y pretendiendo con su disfraz. Necesitará una bolsa de papel del supermercado, tijeras y crayones. Convierta la bolsa en un abrigo de animal que su niño pueda ponerse. Deje que su niño coloree la bolsa. Con rayas, puede convertirla en una cebra. Con manchas puede convertirla en un leopardo o en un perro. Puede cortar pedazos de papel y pegarlos en la bolsa. Tiras de papel hacen la cola. Después de que la bolsa es decorada, ayude a su niño a hacer en el fondo de la bolsa una abertura para la cabeza. Después, haga otra abertura vertical en el frente de la bolsa y otra más para los brazos en cada lado de la bolsa. ¡Su niño ya se puede poner el disfraz y disfrutar mientras pretende!

PREGUNTA: ¿Qué tan importante es para mi niño estar con otros niños?

RESPUESTA: Su niño de 3 1/2 años de edad necesita estar con otros niños. Esta es buena edad para empezar prescolar o para juntarse con otros niños en el parque. Su niño está aprendiendo a hacer amistades, pero todavía necesita ayuda para aprender a tratar a otros niños con amabilidad y cortesía. Los niños de 3 1/2 años de edad pretenden hacer las mismas actividades que ven a su alrededor. Por ejemplo, pueden pretender que son una familia haciendo de cenar o haciendo las compras. Al pretender ellos están aprendiendo sobre las relaciones sociales y amistades.

¡Intente esto!

CONTINÚE RESOLVIENDO-PROBLEMAS

Este es un ejemplo de como puede usted enseñar a resolver problemas. Si Victoria y Miguel discuten sobre tomar turnos en el columpio, usted podría decir, "Ustedes dos quieren ser primero, pero solo uno puede ser el primero. ¿Qué pueden hacer para resolver éste problema?" Deles a los niños una opción. Los dos pueden buscar otro lugar para jugar. O les puede sugerir que el primero en columpiarse le toca el columpio durante 2 minutos y el segundo, le toca el columpio durante 4 minutos. Explíqueles que el segundo se columpiará durante más tiempo. (Esto también ayuda a los niños a aprender los números y el tiempo.) Luego pregunte a los niños, "¿Cuál opción quieren hacer?" Hable con los niños sobre lo que les gusta y lo que no les gusta de cada opción. Ayúdelos a formar un plan.

Rincón de Consejos de Seguridad



A muchos niños de 3 1/2 a 4 años de edad les encanta jugar en el agua. Aquí hay algunos consejos para mantener a su niño seguro:

- Nunca deje a su niño solo dentro o cerca de la tina de baño o de la alberca o de ningún otro lugar con agua, ni siquiera durante un momento.
- Esté muy cerca de su niño cuando el esté cerca de un lugar con agua.
- Mantenga las puertas del baño cerradas.
- Si ustedes están cerca de una alberca, asegúrese de que haya una reja en todos los lados y de que todas las entradas estén cerradas. Solo toma un segundo para que su niño se caiga al agua.



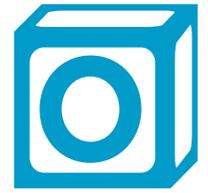
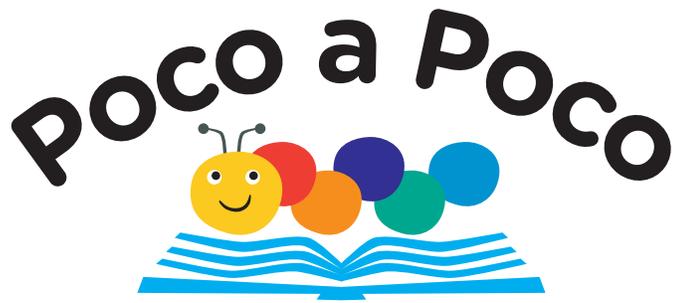
First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Falta a un año para el Kindergarten!

¡Ayúdame a estar preparado para el Kindergarten! Esta es buena edad para empezar preschool.

¡Uso el lenguaje de muchas maneras nuevas y quizás no te gusten algunas de ellas! A los niños de 4 años de edad les gusta decir cuentos, y no todos los cuentos son verdaderos.

Muchas veces tengo pesadillas y me dan miedo los monstruos. Esto es normal para los niños de 4 años de edad.

Léeme todos los días.

Trate de **limitar la televisión** a una hora al día.



PREGUNTA: ¡Falta un año para el Kindergarten! ¿Qué necesito hacer para que mi niño esté preparado?

RESPUESTA: Primero encuentre la escuela en la que su niño irá al Kindergarten. Luego vaya a la escuela y pregunte si tienen un programa de **pre-kindergarten**. Los programas de pre-kindergarten ayudan a su niño a aprender a sentarse quieto cuando escucha un cuento, a aprender a tomar turnos y a aprender a prestar atención. También aprenden letras, números, formas y colores. Los niños practican jugando con otros niños. Todas estas habilidades ayudan a su niño a sentirse más cómodo en el Kindergarten.



¡Intente esto!

EN BUSCA DE LETRAS

Vaya con su niño en busca de las letras A, B y C, o de las letras del nombre de su niño. Dígale, “Vamos en busca de la B. ¡Encuentra una B! ¡Mira! ¡Allí está un banco! ¿Puedes encontrar la B en el letrero? ¡Mira! Yo veo una B roja. ¿La puedes encontrar?”

PREGUNTA: ¿Qué está aprendiendo mi niño sobre letras y números? ¿Cómo puedo ayudar?

RESPUESTA: La mayoría de los niños de 4 años de edad no están listos para leer, pero a ellos les encantan los libros, letras y números. Practique con su niño pronunciando y escribiendo las letras del nombre de él. Lo mejor que usted puede hacer por su niño es hacer que los libros sean interesantes y divertidos. Léale a su niño por lo menos 15 minutos al día.

¡Intente esto!

IGUAL Y DIFERENTE

Comprender igual y diferente ayudará a su niño en el kindergarten. Hable sobre los objetos de su casa. ¿Qué tan iguales son? ¿Qué tan diferentes son? Por ejemplo, “¡Mira! Tu tenedor y cuchara son iguales porque comes con ellos y tienen agarradera. ¿De qué manera son diferentes? Son diferentes porque en la punta, tu cuchara es redonda y tu tenedor tiene picos.”



PREGUNTA: ¿Qué más puedo enseñarle a mi niño para prepararlo para la escuela?

RESPUESTA: Usted puede enseñarle a su niño más sobre las horas. Los niños de 4 años de edad entienden que el día está dividido en mañana, tarde y noche. Enséñele las estaciones del año (primavera, verano, otoño e invierno), y los nombres de los días de la semana. Ayúdele a aprender opuestos como: grande y pequeño, arriba y abajo, más y menos, enfrente de y atrás de, encima y abajo. Hay muchos libros maravillosos sobre opuestos.

PREGUNTA: ¿Cómo es el lenguaje de mi niño de 4 años de edad?

RESPUESTA: Su niño habla en oraciones y probablemente hable de lo que pasará en el futuro, de lo que ha pasado y de lo que está pasando ahora. Otras personas probablemente entiendan a su niño, casi tan bien como usted. F, V, S, Z, L, y R, son los sonidos mas difíciles. A los niños de 4 años de edad también les gusta inventar palabras y decirlas nada más por diversión. ¡Dr. Seuss es uno de los autores favoritos porque el es muy chistoso!



¡Intente esto!

Los niños de 4 años de edad pueden decir cuentos. Después de leer un cuento juntos, pídale a su niño que le cuente a usted el cuento que acaban de leer. Cambie las páginas y vea las fotografías mientras que le pregunta, “¿Qué pasó primero? ¿Qué pasó después? ¿Cómo se sienten los personajes del cuento? ¿En dónde viven? ¿Cuál es su fruta favorita? ¿Cuáles juegos les gusta jugar?”

PREGUNTA: ¡Mi niño me dice mentiras! ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA: Su niño está aprendiendo a decir cuentos. Algunas veces son cuentos verdaderos y otras veces no lo son. Primero, intente entender el porque su niño dice mentiras. ¿Tiene miedo su niño de ser regañado? Algunos niños de 4 años de edad dicen mentiras para protegerse de ser castigados. Si usted castiga a su niño cuando el admite haber hecho algo indebido, el aprenderá a mentirle. En su lugar, trate de decirle a su niño que se siente orgullosa de el cuando dice la verdad. Luego juntos pueden hacer algo para arreglar lo que su niño hizo mal.

Algunas veces los niños de 4 años de edad dicen lo que ellos desearían que fuera verdad en lugar de lo que realmente es la verdad. Ayude a su niño a entender que mientras más diga la verdad, más personas creerán lo que el dice.

Algunos niños de 4 años de edad dicen mentiras porque ellos han escuchado a los adultos decirlas. A veces los adultos dicen mentiras para proteger los sentimientos de otra persona. Su niño de 4 años de edad no entenderá esto todavía. Ponga atención a lo que usted dice y enseñe a su niño a decir la verdad, diciéndola usted misma.

¡Intente esto!

INVENTE UN CUENTO

Usted y su niño juntos pueden inventar un cuento. Comience con “Había una vez.” Luego agregue el nombre del personaje (persona o animal). “Había una niña o había un niño,” o “Había un dragón que aventaba fuego.” Pida a su niño que decida que es lo que le pasa a esa persona o animal. Luego agregue usted una parte al cuento y su niño que agrega otra parte.

No se preocupe si el cuento es un poco simple. Los niños de 4 años de edad podrían nombrar al niño ¡Príncipe Pestaña o Rey del Rio Verde! A ellos les encanta esa simplicidad.

PREGUNTA: Mi niño se ríe de todo lo que tiene que ver con el inodoro y le gusta utilizar ese vocabulario. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA: Hablar del baño es muy popular para los niños de 4 años de edad. Algunas veces los niños dejan de usar esas palabras si usted los ignora. Si esto no le da resultado, con voz calmada dígame a su niño que a usted no le gusta escuchar esas palabras. Trate de no enojarse. Es divertido para los niños ver la reacción de los adultos.

PREGUNTA: A mi niño le encanta jugar los juegos de mi teléfono o con un dispositivo portátil ¿Está bien?

RESPUESTA: Escoja juegos que hacen divertido el aprendizaje. Juegue con su niño y hablen sobre lo que aprendieron. Trate de **limitar a una hora al día el tiempo de uso de todas las pantallas.**



¡Intente Esto!

¡LÍBRESE DE LOS MONSTRUOS!

Muchos niños de 4 años de edad tienen miedo a que haya monstruos abajo de sus camas o dentro de sus roperos. Haga un rociador contra monstruos. Ponga agua en una botella con rociador. Dele a su niño un pedazo de papel y crayones y pídale que dibuje un monstruo. Luego pregunte a su niño cual color hará que el monstruo desaparezca y dígame que pinte el monstruo de ese color. Pegue su dibujo a la botella como si fuera una etiqueta. A la hora de dormir dígame, “¡Es hora de ahuyentar a los monstruos!” Deje que su niño le enseñe donde puede rociar. Luego diga, “Ya todos se fueron. Es hora de dormir.”

PREGUNTA: Mi niño tiene pesadillas. ¿Cómo puedo ayudarlo?

RESPUESTA: Muchos niños de 4 años de edad tienen pesadillas. No están seguros cuando un sueño es real y cuando no es real. A veces ellos tienen pesadillas después de ver una película, la televisión o escuchar un cuento de miedo. Esta es otra razón para limitar la televisión. Si su niño tiene pesadillas, abrácelo, hablele del sueño, cálmelo y ayúdelo a volverse a dormir.

PREGUNTA: ¿Cómo puedo saber si mi niño de 4 años de edad necesita más ayuda?

RESPUESTA: Hable con su doctor tan pronto como sea posible si su niño hace cualquiera de éstas cosas:

- Se asusta fácilmente
- Pelea seguido
- Le es muy difícil separarse de usted
- No está interesado en otros niños
- No les responde a otras personas
- No pretende
- Se ve infeliz mucho
- No muestra muchos sentimientos diferentes

Todavía mojo la cama. ¡Por favor, se paciente conmigo!



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



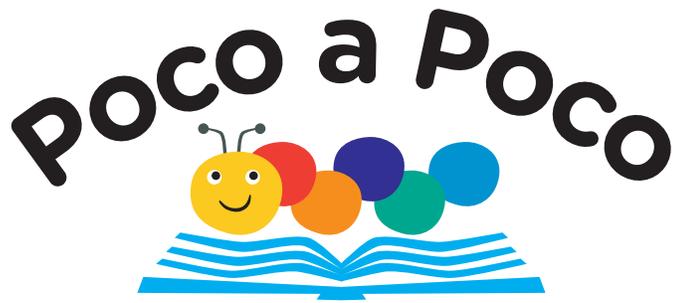
El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.

Rincón de Consejos de Seguridad



- Muchos niños de 4 años de edad han crecido y su asiento de seguridad del carro les queda chico. Los asientos impulsores (boosters) son muy importantes para la seguridad de su niño cuando vaya en el carro, y son requeridos para niños pequeños.
- Siempre lea cuidadosamente los límites de estatura y peso impresos en el asiento e impulsor del carro y asegúrese de que es la medida correcta para su niño.
- Los niños de ésta edad siempre deben ir en el asiento trasero del carro y sentados en su impulsor (booster). El asiento delantero no es seguro para los niños.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Al Kindergarten y más allá!



Ayúdame a estar preparado para el Kindergarten. Usted es la mejor maestra de su niño.

Mi curiosidad está creciendo. Tengo preguntas sobre mi cuerpo y porque son diferentes los niños y las niñas.

Tengo sentimientos poderosos y realmente los demuestro. Mis sentimientos pueden cambiar rápidamente.

Léeme todos los días. Llévame a la biblioteca. Trate de **limitar la televisión** a una hora al día.

¡Felicidades! Su niño se está graduando del Programa de WIC Poco a Poco.

Esperamos que usted haya disfrutado de los folletos y libros que WIC le proporcionó y que han preparado a su niño para el Kindergarten y más allá. La mejor manera de ayudar a su niño a estar bien en la escuela es seguir leyendo con el. **Léale diariamente.** Aún cuando su niño sepa leer, leer juntos todos los días durante 15 minutos o más le ayudará a su niño a desempeñarse mejor en la escuela. Usted seguirá siendo la mejor maestra de su niño, aún estando su niño en la escuela.

Gracias por ayudar a su niño a crecer y a desarrollarse...¡Poco a Poco!

PREGUNTA: A mi niño le falta poco para entrar en el Kindergarten. ¿Qué necesito hacer para que mi niño esté preparado?

RESPUESTA: Muchos niños sienten miedo al comenzar el Kindergarten. Ellos no saben como será el Kindergarten. Quizás sus amigos favoritos no estarán en su clase y la escuela les parecerá grande.

Usted puede ayudar a su niño a sentirse contento al ir al Kindergarten. Hable con el sobre como será el Kindergarten. Su niño hará nuevas amistades, dibujará, jugará y escuchará cuentos. Hay muchos libros que le ayudarán a su niño a saber lo que le espera. Algunas escuelas invitan a los niños de 4 años de edad a visitar una clase en el Kindergarten. Pregúnteles a los empleados cuando puede visitar la escuela su niño. No se preocupe si su niño llora durante los primeros días. La mayoría de los niños se sienten mejor después de unos días.



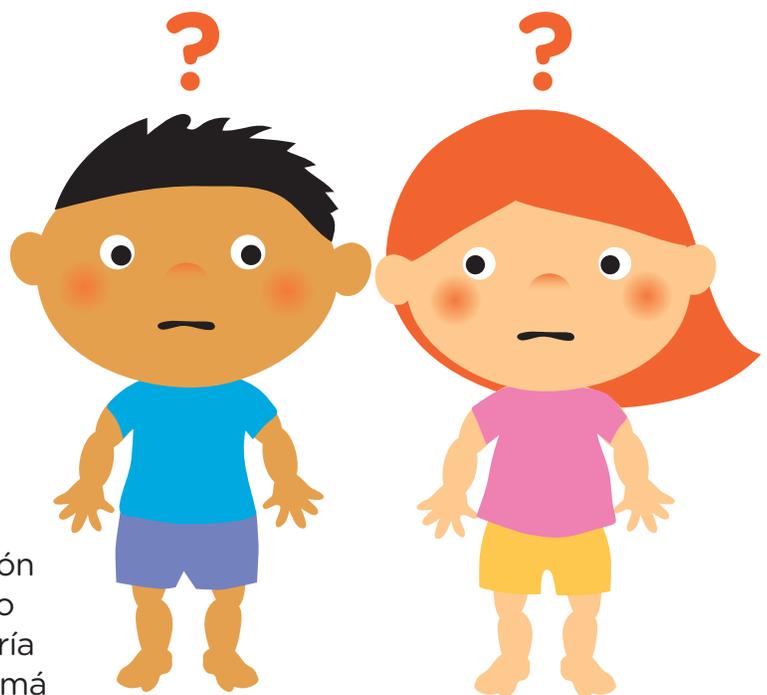
PREGUNTA: ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a aprender las letras y los números?

RESPUESTA: A su niño de 4 años de edad le encantan las letras, números, libros y hablar. Practique contando los números con su niño y ayúdele a identificar las letras y sus sonidos. La mayoría de los niños de 4 años de edad primero aprenden las letras de su nombre. ¡Usted puede hacer los libros y el aprendizaje divertido leyéndole a su niño durante 15 minutos todos los días!

PREGUNTA: ¡Ayuda! Mi niño está preguntando sobre la diferencia entre los niños y las niñas y de donde vienen los bebés. ¿Qué dedo hacer?

RESPUESTA: Describa las diferencias básicas usando palabras simples. Solo responda a lo que su niño pregunte. Demasiada información puede confundir a su niño o no ser apropiada para su edad.

Es muy importante ayudar a su niño a entender que las “partes privadas” de su cuerpo no deben de ser tocadas por otra persona. Ni siquiera un amigo cercano o pariente debe tocar a un niño—con excepción de sus padres cuando lo ayudan a bañarse o al ver cuando algo le duele. Un médico podría examinar esas partes, pero solamente si mamá o papá está ahí.



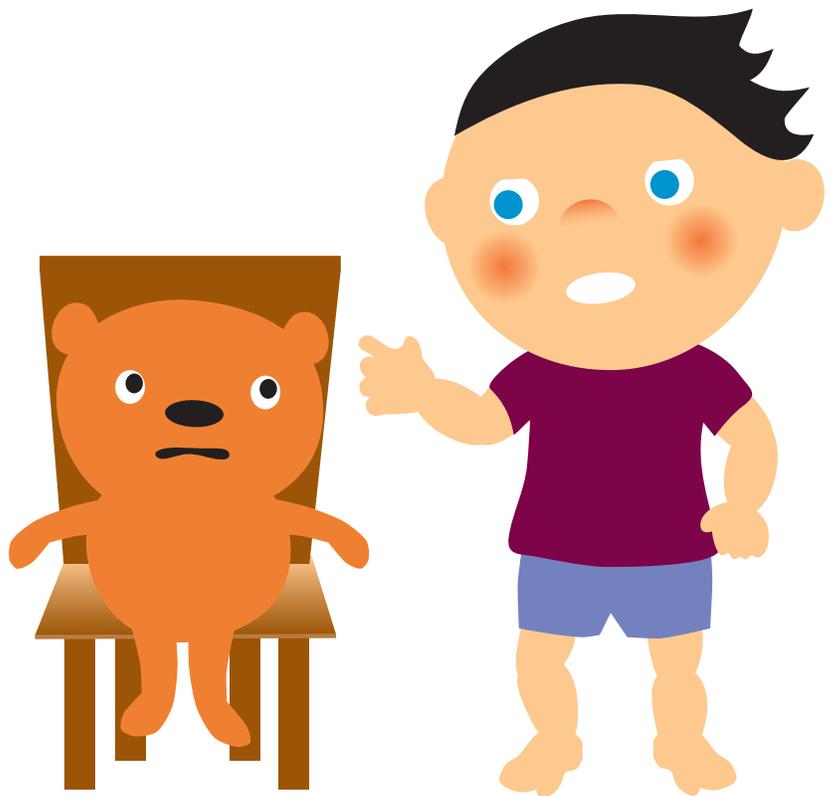
PREGUNTA: Los sentimientos de mi niño de 4 años de edad son muy intensos. Parece que en segundos van de sonrisa a llanto. ¿Es esto normal?

RESPUESTA: Si. Los niños de 4 años de edad tienen sentimientos muy fuertes y no están seguros de como mostrarlos. Cuando su niño se siente feliz, no hay nadie en el mundo que pueda ser más feliz. Cuando su niño está enojado, quizás le diga “¡te odio!” Su niño la necesita para ayudarlo a encontrar otras palabras y otras maneras de expresar esos sentimientos de enojo. Hablar de los sentimientos puede ayudar a su niño a aprender mejores maneras de expresarlos.

Los niños de 4 años de edad están aprendiendo que se puede tener dos sentimientos al mismo tiempo. Quizás ellos no entienden que pueden quererla y sentir enojo con usted al mismo tiempo. Trate de recordarle a su niño que usted lo ama aunque no esté feliz con su comportamiento. Recuerde, los niños buenos a veces se portan mal. Esto no los hace ser niños malos.

PREGUNTA: Mi niño es muy dominante. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA: Muchos niños de 4 años de edad son dominantes. Preste atención de como le habla usted a su niño. ¿Es usted dominante? Trate de usar “por favor” y “gracias” cuando hable con su niño. Escucharla a usted usar estas palabras cortés ayudará a su niño a aprender a ser cortés. Cuando su niño use una palabra cortés, demuéstrelle lo feliz que la hace sentir. Diga, “¡me siento contenta de hacer cosas para ti cuando me dices por favor!”



¡Intente Esto!

Quando usted está leyendo un cuento o mirando la televisión con su niño, pregúntele, “¿qué podrían estar sintiendo los personajes de la historia.” O, “¿Cómo te sentirías tu si te pasara lo mismo? Hable con su niño sobre como se sentiría usted. Lea libros con su niño sobre sentimientos. Pregúntele a la bibliotecaria sobre libros con estas ideas.

PREGUNTA: ¿Cómo son las amistades de mi niño?

RESPUESTA: Las amistades son más y más importantes para su niño. Es con esos amigos que su niño está explorando como las personas se tratan la una a la otra. Los niños de 4 años de edad quieren ver contentos a sus amigos. También quieren ser como ellos y quizás usar la misma ropa. Su niño está cooperando más, pero todavía necesita ayuda en aprender a tratar a otros niños con amabilidad y cortesía.

Antes del Primer día de clases

- ✓ Llame a la escuela para saber cuando comienza el Kindergarten su niño.
- ✓ Pida información para registrar a su niño.
- ✓ Antes de que la escuela comience, pida visitar con su niño el salón de clases del Kindergarten y conocer a la maestra.
- ✓ Averigüe a cerca de los programas especiales de desayuno y almuerzo.
- ✓ Enseñe a su niño donde está el salón de clases, la cafetería, el baño y la oficina del director.
- ✓ Esté segura de que su niño tiene todas las vacunas al corriente.
- ✓ Repase todas las reglas de seguridad de tráfico con su niño.
- ✓ Obtenga todo lo necesario para la escuela (papel, lápices, cuadernos, mochila, etc...).
- ✓ Escriba el nombre de su niño adentro de la mochila, lonchera y chamarra.
- ✓ Continúe leyéndole a su niño durante 15 minutos o más todos los días.
- ✓ Visite seguido la biblioteca de su comunidad.
- ✓ Siga practicando con su niño las siguientes habilidades:
 - Identificar y pronunciar en voz alta las letras
 - Contar los números
 - Identificar las formas
 - Identificar los opuestos



La noche antes del primer día de clases

- ✓ Antes de dormir lean juntos un libro sobre ir a la escuela.
- ✓ Ponga a su niño a dormir temprano para que esté bien descansado. (Esto deberá ser TODAS las noches durante el tiempo escolar.)
- ✓ Prepare la ropa de su niño.
- ✓ Prepare una cena balanceada para su niño.

Una buena nutrición y descanso ayudan a los niños a desempeñarse mejor en la escuela.

El primer día de clases

- ✓ Despierten juntos temprano para que en la mañana no ande con prisa.
- ✓ Asegúrese de que su niño tenga un desayuno sano.
- ✓ Vista a su niño apropiadamente, pénelo y límpiele la cara.
- ✓ Quizás quiera tomar fotografías de su niño.
- ✓ Llegue a la escuela a tiempo.
- ✓ Repase con su niño donde y cuando lo recogerá después de la escuela.
- ✓ Abraze a su niño y dele un beso.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.

Rincón de Consejos de Seguridad



Es importante que tenga una conversación con su niño sobre personas extrañas y evitar posibles peligros. Aquí hay algunas ideas:

- **Hable abiertamente sobre extraños.**
Explíquelo a su niño que un extraño es cualquier persona que el no conoce. El nunca deberá ir a ningún lugar o aceptar nada de los extraños, aún que la persona se vea amistosa. Aún que sean extraños, algunas personas (por ejemplo, los policías) pueden ser de ayuda si el niño está en peligro.
- **Ayude a su niño a identificar lugares que pueden ser confiables,** como las escuelas, y las casas de los vecinos. Hable con su niño sobre evitar lugares, como las zonas desiertas y estacionamientos.
- **Hable sobre lo que su niño debería hacer si en un lugar público se separa de usted o de la persona que lo cuida.**
Asegúrese de que el sabe que deberá acudir a un guardia de seguridad o a una persona de la tienda y quedarse ahí. Enséñele a su niño el número telefónico de usted, el ya tienen edad para recordarlo.
- **Haga que la seguridad sea parte de su rutina diaria.** Practique que hacer si un extraño se acerca a su niño y le pide instrucciones o ayuda para encontrar a una mascota perdida. Hable con su niño regularmente para recordarle sobre la seguridad.