



WELCOME
BABY

Palabras De Bienvenida

El Boletín Informativo Del Programa Bebé Bienvenido

Su Niño De Los 3 A Los 3 Años Y Medio

Redactor: Elisabeth Stagg

Traducción y Diseño: Connexión Latina

A Los 3 Años Y Medio, Yo:

- Disfruto libros y nuevas palabras.
- Soy independiente y quiero hacerlo yo solo.
- Soy emocionalmente inseguro.
- Puedo desarrollar nuevos temores, incluyendo miedo a las alturas.
- Digo "no" con frecuencia cuando me piden algo.
- Puedo excluir a los demás y desarrollar un "mejor amigo."
- Soy descoordinado y me puedo tropezar o caer.
- Puede ser que tartamudee.
- Podría aumentar hábitos como chuparme el dedo o morderme las uñas.
- Puede ser que todavía me orine en la noche.

Por Favor Dame:

- Léeme libros en voz alta. Voy a hacer muchas preguntas, así que ten paciencia con mis interrupciones.
- Juego supervisado con un amigo.
- Cajas o latas
- Lazos y pitas
- Animales de juguete
- Materiales para jugar casita, tienda o tren.
- Pelotas
- Libros de tela con páginas para ponerles listón.
- Arcilla
- Instrumentos musicales (tambor, pandereta, triángulo).
- Ropa y zapatos para disfrazarme.
- Bloques

Empezando El Jardín De Niños

Si su niño está empezando el jardín de niños o una nueva guardería, podría sorprenderle encontrar que toda la emoción que siente se convierta en lágrimas el primer día cuando usted se despida.

Para la mayoría de niños, estas lágrimas son momentáneas. Como dice una maestra del jardín de niños, "El niño está bien en pocos minutos—el padre de familia sufre toda la mañana."

Es difícil dejar un niño apegado y llorando, pero si los maestros le aseguran que el llanto termina pronto, y si él está contento al terminar la mañana, es probable que no hay nada de que preocuparse. Aquí tiene algunos consejos que podrían ayudar a suavizar la transición:

- Tome suficiente tiempo para despertarse y arreglarse sin correr. Un comienzo relajado ayudará.
- Lleve consigo un amigo—un juguete de trapo (o cobija) puede ayudarle a enfrentar una habitación llena de gente nueva.
- Mande apoyo extra—una foto suya, un dibujo que usted haya hecho, una calcomanía especial que dice "te quiero".

- Sonría y hable de cosas positivas: Qué podría comer en la merienda, las actividades que van a llevar a cabo, un amigo nuevo, el patio de juego.

- Llegue suficientemente temprano para evitar las carreras de otros niños. El profesor tendrá más tiempo para ayudarle a suavizar la mañana. Si puede, quédese un rato de visita en la clase. Puede ser que ayude o no a su niño. Si usted ve que empeora las cosas, váyase rápido.

- Dígame adiós en un tono de voz animado, diciéndole a qué hora va a regresar (después del patio de juego o después de almuerzo.) Dígame adiós con la mano y no mire hacia atrás. Si necesita que la tranquilicen, llame al jardín de niños en una hora y hable con los profesores.

- Asegúrese de llegar a tiempo a la hora de recogerlo. El esperar puede parecer una eternidad y contribuir a la ansiedad de estar en el jardín de niños.

- Si su niño desarrolla problemas nuevos en las comidas o el sueño, se ve miserable cuando lo recoge, y/o parece triste generalmente, no lo ignore. El jardín de niños (o guardería) puede no ser el ideal para su niño.

Caminando Por La Cuerda Floja

Para muchos niños, los 3 años y medio marcan otro período de desequilibrio, similar al ocurrido alrededor de los 2 años y medio. Aunque su niño puede ser un encanto algunas veces, es probable que esté bajo gran presión y estrés mientras su desarrollo, tanto emocional como físico, parece romperse al prepararse para el próximo nivel de madurez. Es bastante probable que vea:

- Inseguridad emocional expresada a través de nuevos temores y creciente demanda de independencia; él quiere controlarlo a usted y a su ambiente. Esto parece relacionarse con:

- Inseguridad física, incluyendo problemas temporales como tropezarse, tartamudear, y temblor en las manos. Incluso su visión se puede ver afectada, requiriendo que lo ayude con algunas tareas que podía llevar a cabo por su cuenta cuando tenía 3 años.

Puede ser que proteste diciendo "No hables" o "No mires" en un momento y exigir su atención total en otro. Rutinas como comer, bañarse, vestirse y la hora de dormir pueden ser especialmente difíciles. Como Ames y Ilg dicen en su libro *Su Niño de 3 Años*, un niño en esta edad "hace que los padres de familia caminen

Por la cuerda floja."

Sin embargo, puede estar seguro que lo que está sucediendo tiene beneficios. Habilidad verbal, particularmente para niños que empiezan a hablar tarde, va a empezar pronto. Esto proporciona nuevas oportunidades para conversación, y es probable que su niño esté más interesado en libros y cuentos.

También hay una red de seguridad debajo de la cuerda floja. En tan sólo seis meses más o menos, su niño entrará en otra etapa de equilibrio al cumplir 4 años. ¡Aguante! ¡Ya viene!



Cómo Hacerle Frente A Su Niño De 3 Años Y Medio

- Sea realista sobre esta edad: No espere que su niño se comporte de manera ideal o anticipe que las rutinas diarias van a pasar sin novedad. Tenga confianza de que va a ser más fácil de manejar. El escuchar las frustraciones de su niño y reiterar sus sentimientos le permite saber que usted se preocupa y tiene interés: "¡Esto es muy importante para ti! O "Te noto muy molesto." Puede ser que después esté listo para seguir adelante o que necesite un poco de tiempo por su cuenta.

- Bríndele apoyo a través de sus temores. Si tiene miedo a las alturas, agárrele la mano; si quiere que vaya afuera con ella, vaya sin hacer comentarios sobre como antes salía solo.

- Use sentido del humor para sobrellevar temores acerca de cosas enteras. Si su galleta se rompió, sugiérale que le dé otra mordida y haga que se parezca a una media luna.

- Trate de mantener las situaciones difíciles (pronto sabrá lo que son) al

mínimo. Si la hora de comer con la familia se está convirtiendo en un campo de batalla, dele de comer antes y no se quede para ver qué come y cómo. Habrá mejores momentos para aprender etiqueta.

- No tome comentarios como "Te odio" en serio. Reflexione sobre sus sentimientos: "Estás muy enojado conmigo." Hágale saber que lo quiere y trate de encontrar una distracción.

(Continúa en la página 4)

Aprendiendo En Casa

¿Qué debería hacer para preparar a su niño de 3 años para la escuela?

Relájese y disfrútelo. En lugar de tratar de enseñarle el alfabeto o los números, anime su curiosidad e intereses; lo que puede significar agarrar ranas y plantar flores o pintar con los dedos o leer sobre dinosaurios.

Un investigador que estudió a 120 "genios" encontró que ninguno demostró ser particularmente prometedor a una edad temprana. Los padres de familia de estos científicos, matemáticos, artistas, atletas y músicos les habían inculcado amor al aprendizaje, pero no habían presionado el desarrollo de ninguna habilidad en particular.

Según el doctor Benjamín Bloom, "Estos padres de familia creyeron que sus niños eran especiales y compartieron con ellos la emoción de descubrir... Aprender cómo aprender fue más importante que lo que aprendieron."

Aquí tiene algunas maneras para apoyar el aprendizaje de su niño:

- El leer en voz alta es consistentemente citado como el mejor seguro para el éxito escolar. Un estudio demostró que niños preescolares, como promedio, hacen una pregunta cada 2.26 minutos cuando se les lee un cuento. Tome tiempo para contestar las preguntas de su niño. El tiempo que pasan discutiendo es más importante que llegar al final del libro.
- Dé respuestas sencillas. Si su

niño pregunta, "¿Por qué está brillando el sol? La respuesta "para que los árboles y flores crezcan," seguramente es todo lo que necesita saber. Si no puede pensar en una respuesta que le satisfaga, dígame que van a ir juntos a buscar un libro a la biblioteca. Pídale sugerencias a la bibliotecaria de niños.

- Reconociendo su nombre. Ayúdelo a reconocer su nombre poniéndolo con letra de molde en la puerta de su cuarto, en sus libros, y en una playera.



Si está interesado en letras, puede ser que disfrute cantando el abecedario, comiendo sopa de letras, y ayudándole a hacer panqués en forma de letras para el desayuno.

- Número y figuras. Es fácil empezar a contar hasta 10 en las actividades diarias, ya sea que esté recogiendo bloques, subiendo escaleras, o contando los dedos de las manos y los pies. Ayúdelo a reconocer figuras cortando emparedados y tostadas en forma de círculos, triángulos, cuadrados y rectángulos.
- Creen juntos. Con frecuencia los niños pasarán más tiempo en actividades creativas si un padre de familia se les une. Cree con su niño utilizando pintura de dedos, crayones, arcilla, y tijeras sin filo y papel. Cuando le enseñe su obra

de arte, sea específico con su apreciación e interés: "Parece que utilizaste mayormente rojo, háblame de la parte azul."

- Química en la cocina. Si los dos lo disfrutaron, dele la bienvenida a la cocina a su niño. El romper un huevo en un plato es un gran evento en esta edad. Así como batir la masa de un pastel, y verlo transformarse de líquido a sólido al hornearse.
- Hagan hipótesis. Introduzca la base de todas las investigaciones científicas al pedirle a su niño que averigüe, "¿Qué pasa si hechas arena de una taza grande a una taza pequeña? ¿Si hechas agua en un cedazo encima de una olla? ¿Si pones un vasito de papel con agua en el congelador durante toda la noche?"

Siga los intereses de su niño, aunque sean diferentes de los suyos, y déjelo marcar el paso. Los niños a los que se les apura en el aprendizaje—ya sea deporte, baile o lectura—podrían no tener auto motivación y desarrollar un agotamiento temprano.

Estrés Para Tener Éxito

Es casi seguro que el estrés aumente cuando su niño está pasando por un período de desequilibrio, ya sea que ocurra a la edad que se predijo, de 3 años y medio o antes (o después.).

Cuando esto sucede, tómese el tiempo de evaluar su vida. Este podría ser un buen momento para simplificar sus vidas, utilizando el estrés para crear éxito.

- Si tiene demasiados compromisos, redúzcalos. Aprenda a decir, "Lo voy a pensar" cuando la gente le pide que haga cosas. Después de pensarlo, no acepte a menos que realmente: 1) tiene tiempo, y 2) va a disfrutar la tarea.

- No le organice demasiadas actividades a su niño. Una actividad organizada es más que suficiente; ninguna es necesaria para su salud y felicidad.

- Haga que los ejercicios sean una parte de cada

día. Suba las gradas en lugar de tomar el elevador, coma un almuerzo liviano y salga a caminar, haga ejercicios con un video en su casa, tome una clase de ejercicios o salte cuerda mientras su niño juega en la caja de arena.

- Respire profundamente. Si sabe la diferencia entre la técnica de relajamiento, y las clases de preparación para dar a luz, úsela ahora o invente la suya. Respire lenta y profundamente mientras se concentra en una imagen agradable (el océano, un bosque fresco, la sonrisa de su niño). Repita una frase tranquilizadora como "Estoy callada y quieta."

- Permítase gustos. ¿Qué le hace sonreír? ¿Una cita con su pareja? ¿Una película con un amigo? ¿El leer una novela de misterio? Haga una lista de sus cosas favoritas y consiéntase regularmente.

- Hable al respecto. "Welcome Baby" le puede sugerir lugares para que conozca otros padres de familia. Llame al 560-7338.



Cómo Hacerle Frente A Su Niño De 3 Años Y Medio ... viene de la página 2

- En lugar de empezar una lucha de voluntades, distráigalo: "Veamos que tan rápido recogemos estos bloques" O, trate de susurrarle al oído lo que desea que haga en lugar de utilizar su voz normal.

- Determine si una advertencia ayuda o lo pone más ansioso. Algunos niños responden mejor si saben lo que va a pasar; otros prefieren no saber.

- Si su niño tartamudea no lo corrija o termine la oración por él. Estudios demuestran que es mejor ayudarlo a relajarse dándole el tiempo que necesite para hablar. Responda con un tono de voz calmado y paciente.



Los Altos Y Bajos Con Jenny

Mi hija Jenny tiene tres años y medio, casi 4. Dijo su primera oración a los 16 meses y no ha dejado de hablar desde entonces. Le encanta ponerse vestidos, jugar con barbis, ir a restaurantes, posar para la cámara y ser maternal con su hermanito.

Tiene dudas sobre probar nuevas cosas en el patio de juego, pero una vez que se anima a probar y tiene éxito, se puede ver en su cara que tiene más confianza. La llevo a la Feria Estatal y no quiere bajarse de los juegos—Rueda de la Fortuna, pequeña montaña rusa, y los aviones. Pero también le tiene horror a las tormentas y otros ruidos muy altos, y cuando está alrededor de grupos de otros niños, se suelta a menos que los conozca bien.

Las seis semanas alrededor de que cumpliera los 3 años y medio estuvieron llenas de berrinches, cambios de su estado de ánimo y peleas a la hora de dormir—el mismo comportamiento que vimos alrededor de los 18 meses y los 2 años y medio. (Son esos cumpleaños de medio año

los que nos afectan.) Ahora, un día no está completo sin un cambio de 180 grados en su estado de ánimo. Puede pasar de feliz a llorar otra vez a feliz en tan sólo 30 segundos. Mamitis (y hasta Papitis) están siempre presentes. Y que no le demos una pizca de atención a su hermanito sin darle el mismo tiempo a ella.

Jenny ya puede caminar a la casa de su amiga Jansen por su cuenta y puede partir un huevo. Nos "lee" cualquier cantidad de libros que ha memorizado con el tiempo. Hay momentos en que no puedo creer que tenga solo 3 años y medio, y luego una tormenta empieza y se agarra de mi pierna y quiere que la cargue hasta que la tormenta pase. La cargo. Todavía es mi bebé. Puede quedarse de 3 años y medio todo el tiempo que quiera.

—Leslie Kreizman



Programa "Welcome Baby"

721 Foster Street
Durham, NC 27701
(919) 560-7338

"Palabras de Bienvenida" es una publicación gratuita de "Welcome Baby", un programa del Cooperative Extension. Este número fue financiado por un subsidio de "Smart Start" a través de La Sociedad para Niños de Durham. La impresión es cortesía del Hospital Regional de Durham y el Hospital de Niños de Duke.



**¡Visite nuestra biblioteca
para sacar libros y videos
en Español!**

**Puede sacar libros y
videos y regresarlos antes
de un mes.**

*“Palabras de Bienvenida” es una
publicación del programa “Bebé
Bienvenido” de la Extensión Cooperativa
del Condado de Durham. Para información
sobre “Bebé Bienvenido” o para recibir
nuestros boletines por correo,
llámenos al 560-7338.*

WELCOME
BABY



101-495-2316-1103

Welcome Baby Program

Durham County Cooperative Extension

721 Foster Street

Durham NC 27701

(919) 560-7338

www.WelcomeBaby.org