

Alimentación

Debe sentarse a la mesa, a ser posible con el resto de la familia y comer solo. En esta edad es habitual que coman poca cantidad, quizá menos que en etapas anteriores. Esta INAPETENCIA FISIOLÓGICA es normal y se debe a que disminuye la velocidad de crecimiento. Conviene dar más importancia a la variedad y la autonomía en las comidas que a la cantidad ingerida.

A esta edad debe tener una dieta completa y variada, que incluya alimentos de todos los grupos, siguiendo unos horarios regulares de las comidas y evitando picotear entre ellas.

Es aconsejable potenciar el consumo de frutas, verduras, pescado, cereales y legumbres, moderando el consumo de carne (sobre todo vacuno y carnes procesadas). Moderen el consumo de sal, que preferiblemente será yodada. Utilicen aceite de oliva para cocinar y condimentar.

Estimulen que desayune a diario y ofrezcan alimentos variados para que amplíe sus preferencias.



El agua es la mejor bebida.

Se deben limitar los refrescos y otras bebidas dulces a menos de una al día.

Algunas conductas que se deben evitar o limitar:

- Ofrecer alimentos y bebidas de alto contenido calórico y bajo en nutrientes (refrescos, zumos envasados, bebidas dulces, chucherías, bollería, galletas, chokolatinas...).
- Restricciones excesivas de alimentos.
- El uso de la comida o alimentos concretos como recompensa.
- La monotonía en la alimentación: se debe presentar de forma atractiva los alimentos.
- Obligar a comer, ya que puede favorecer el desarrollo de conductas negativas.
- Sustituir o completar comidas con sus alimentos favoritos *“con tal de que coma”* ya que favorece fijaciones y hábitos inadecuados.

Además:

- No es aconsejable comer viendo la televisión.
- Limiten el tiempo que dedica cada día a ver la televisión o a entretenimientos sedentarios.
- No es aconsejable poner aparato de televisión en el dormitorio infantil.

Pirámide de hábitos saludables de Andalucía

Accesible en: <http://tinyurl.com/ngev3w>

Algunas capacidades del menor a esta edad

- Tiene un vocabulario, habitualmente, de más de 50 palabras. Frases de 2-3 palabras (papá-agua, quiero-pan.). Reconoce partes del cuerpo.
- Sube y baja escaleras de la mano. Corretea.
- Pasa paginas de libros. Garabatea. Juega imitando a otras personas, juego simbólico (dar de comer a muñecos, hace como si limpiara,...)
- Le gusta jugar con otros niños o niñas.

Estimulación

- Busquen tiempo para compartir con el hijo o hija, hablar y jugar juntos. Acariciar y mostrar afecto.
- Leer cuentos en voz alta para fomentar el desarrollo del lenguaje y un vocabulario amplio.
- Es conveniente nombrar los objetos y acciones habituales por su nombre verdadero en lugar de usar diminutivos o el vocabulario inmaduro del bebé.
- Proporcionen juegos adaptados a su edad que estimulen sus habilidades: encajar, asociar, manipular...
- Comiencen a enseñar normas y no permitan que siempre haga lo que quiere. Debe comprender que hay algunos límites. Utilicen el NO de forma efectiva cuando sea necesario. **Establezcan horarios, rutinas y límites claros.** No utilicen amenazas, o en todo caso, que sean castigos leves, de corta duración y relacionados con la conducta a corregir.



A esta edad pueden comenzar las **rabieta**s, que se deben manejar con tranquilidad, sin dar explicaciones. Si el menor se muestra agresivo, se le puede sujetar con cierta firmeza (para impedir que se golpee a sí mismo o a otras personas). No hay que sermonear, ni amenazar o prometer.

Es normal que hagan algunas cosas mal, rompan objetos pues aún no tiene suficiente destreza. Esos pequeños "accidentes" se deben manejar con naturalidad (*se te ha caído, se ha roto*) pero no culpabilizar (*eres malo, eres patoso*).

Cuidados generales

Hábitos higiénicos

Conforme va creciendo los bebés comienzan a ser más autónomos y activos, aumentando los contactos con el medio. No se debe impedir que jueguen en el suelo, manipulen tierra o coman utilizando sus manos, aunque se ensucien más, ya que estos juegos favorecen su desarrollo.

Conviene empezar a inculcar las primeras nociones de hábitos higiénicos, introduciéndolas paulatinamente. El mejor modelo de aprendizaje es el ejemplo, aprenden observando.

- Debe aprender que **hay que lavarse las manos, por higiene y para evitar la transmisión de enfermedades.** Haya que hacerlo a menudo: antes y después de comer, después de jugar...
- **Baño diario**, usar un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes.
- No introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo.
- La mayoría de los niños tiene todavía fimosis, no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad. Solo lavar sin forzar la retracción.

Recuerden el cepillado de dientes, a diario, después de las comidas y sobre todo antes de irse a dormir. Ya se puede “manchar” el cepillo con un poco de pasta. Conviene dar ejemplo y hacerlo delante de ellos. También habrá que enseñarles la técnica, guiando su manita y “repasando” la superficie de los molares.

Es un buen momento para fomentar el cepillado de dientes, a diario, después de las comidas y sobre todo antes de irse a dormir. De momento sin pasta. Conviene dar ejemplo y hacerlo delante del menor. También habrá que enseñar la técnica, guiando su manita y “repasando” la superficie de los molares.

Tabaquismo pasivo

La exposición al humo del tabaco favorece el desarrollo de enfermedades (asma, infecciones respiratorias,...)

Tener un bebé es un buen motivo para dejar de fumar. Solicite información y ayuda en su centro de salud.

Si no puede dejar este hábito es importante que:

-No se fume dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permitan que otras personas lo hagan.

-No lleven a su bebé a sitios con humo

-Eviten fumar delante de su hijo o hija (recuerden que ellos “hacen lo que ven”)

Fotoprotección

El paseo y el juego al aire libre son muy recomendables. Conviene que le dé el sol al menos 15 minutos al día.

Si la exposición al sol va a ser de más de 15-30 minutos o fuera de las “horas buenas” deben utilizar cremas fotoprotectoras.



Evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Hay que adaptar la protección a las capacidades de cada niño o niña. A esta edad es esencial enseñar ya medidas de autoprotección: no soltar las manos del columpio, el fuego quema, etc. Ya comprenden normas, aunque las olvidan fácilmente.



Intoxicaciones

- Deben guardar bajo llave o en lugar inaccesible los productos de limpieza y medicamentos. No bajen la guardia ya que cada día tienen más habilidades e ingenio.
- Teléfono del Instituto Nacional de toxicología: 91 562 04 20.

Seguridad vial:

- Utilicen sistemas de retención infantil homologados, grupo 0+ ó grupo 1.
- **Nunca lleven al menor en brazos cuando viajan en coche**, incluso en trayectos cortos. El asiento delantero es especialmente peligroso.
- Los sistemas de retención infantil se colocaran en los **asientos traseros** salvo en casos excepcionales (vehículos de dos plazas, que las plazas traseras ya estén ocupadas por otros menores de edad, que no sea posible instalar todas las sillitas necesarias)

| GRUPO | PESO/TALLA | Sistema | Descripción |
|-------|----------------------|-----------|--|
| O+ | 0-13kg Hasta 92cm | Portabebé | Colocar en asiento trasero. En sentido contrario a la marcha. Fijar el portabebé con el cinturón de seguridad. Al sentar al bebé hay que abrochar y ajustar el arnés. |
| 1 | 9-18 kg | Silla | Los niños y niñas deberán viajar en sentido contrario a la marcha el mayor tiempo posible (hasta los 4 años si su estatura lo permite). Anclada o fija con el cinturón de seguridad y sistemas de anclaje. Ajusten la silla al crecimiento del bebé y eviten holguras en arneses y cinturón. |

Vacunas

- Recuerden que la siguiente dosis de vacunas del calendario se administra a los 3 años.
- En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DE LOS 2 A LOS 4 AÑOS

Aprendiendo con su cuerpo

¡Cada vez se mueve mejor!

A partir de ahora vuestro hijo o vuestra hija correteará, saltará, trepará, dará volteretas, será capaz de nadar o jugar a la pelota. También se agachará y se levantará con seguridad o se mantendrá a la pata coja.

Sus movimientos serán más coordinados: pasará de bajar y subir escaleras de vuestra mano o apoyándose en la barandilla, con ambos pies en cada escalón, a hacerlo alternando los pies y sin ayuda, ya más cerca de los 3 años.



- Buscad un ratito diario en que pueda disfrutar corriendo, saltando, trepando, nadando o jugando a la pelota.
- Jugad con ella o él pero también dejad que experimente por sí mismo, transmitiéndole confianza (“ánimo, tú puedes”) y alabando sus pequeños logros diarios (“¡qué bien saltas ya!, ¡mi niña ya sube al tobogán alto!”).

También con las manos

La habilidad con sus manos también mejorará. Al principio garabateará o coloreará primero moviendo todo el brazo para utilizar después sólo su muñeca y colorear sobre dibujos más pequeños. Más allá de los 3 años podrá incluso usar las tijeras para recortar papel.

A pesar de sus avances, veréis que su destreza manual no es perfecta: es normal que haga cosas mal o rompa algún objeto.

Animadle a colorear figuras grandes y sencillas o modelar con plastilina o barro. Más adelante, proponedle recortar figuras simples, con tijeras de punta redonda, o pintar con lápiz o rotulador en papeles pequeños. Cuando veáis que no lo consigue solo, ayudadle.

Los pequeños “accidentes” se deben manejar con naturalidad (“se te ha caído”, “se ha roto”) sin culpabilizar (“eres mala”, “eres patoso”).

Estimulación y desarrollo de los 2 a los 4 años

Observad qué mano utiliza preferentemente.

Si veis que utiliza sobre todo su mano izquierda, aceptadlo como algo natural sin intentar cambiar su tendencia. Ser zurdo no es ningún problema, aunque necesitará algo más de ayuda para aprender algunas cosas, como abrocharse los botones o a recortar.

¿Izquierda o derecha?

A partir de los dos años vuestra hija o hijo irá prefiriendo una de sus dos manos

para hacer las cosas, aunque es posible que hasta los tres o cuatro no acabe completamente por mostrarse como una persona diestra o zurda.



Descubriendo su cuerpo...

Además de aprender a nombrar las partes de su cuerpo, éste es una fuente de sensaciones agradables que descubre poco a poco: busca el contacto físico con otras personas, se recrea con el agua durante el baño, con los olores, con las distintas texturas, etc.

Ofrecedle oportunidades para descubrirse, para probar distintas texturas, para disfrutar con el agua durante el baño, con los distintos olores o el calor del sol.

No olvidéis que el contacto que más agradecerá será el humano: un buen baño diario de caricias, besos o achuchones sienta bien a todos los niños y niñas.

Permitidle tocar y explorar todas las partes de su cuerpo

Tal vez observéis también, y sobre todo cuando le quitéis los pañales, que puede empezar a tocarse las zonas genitales. Tocar su propio cuerpo le permite aprender y tener sensaciones agradables.

Cada día más inteligente

Su mente. La inteligencia de los bebés está más limitada a lo que están viendo. Pero poco a poco (y, desde luego, ya a partir de los 2 años), empiezan a ser capaces de pensar en cosas que no están delante. La realidad ya no sólo estará ante sus ojos, sino también dentro de su pensamiento.

Dadle cada día la oportunidad de hacer y conocer cosas a través del juego, la actividad física y, sobre todo, la relación con vosotros.

Ayudadle a descubrir nuevas cosas cada día, aunque sean cosas corrientes para un adulto. Una de las tareas más bonitas de madres y padres es pasar tiempo con sus hijas e hijos, ayudándoles a ir aprendiendo gracias a la actividad, el juego y, sobre todo, la relación.

Organizando su mundo. Será capaz de agrupar las cosas de su mundo dependiendo de su apariencia ("pequeños" y "grandes", o "con ruedas" y "sin ruedas") o por su función (silla, mesa, vaso).

También irá formándose una idea de cómo funciona su mundo a partir de las situaciones con las que se encuentra diariamente (las manos se lavan antes de

comer, los juguetes están en su baúl, por ejemplo.)

Asimismo será capaz de comprender la diferencia entre cantidades sencillas (unos, dos, mucho-poco, más-menos).

En torno a los tres años vuestro hijo o hija comprenderá también lo que quiere decir "dentro", "debajo", "detrás", etc.

- **La casa debe ser un entorno lo más estable y organizado posible.** La desorganización y el caos no ayudan a aprender a los más pequeños.
- **No desperdiciéis ocasión para explicar y poner en relación las cosas de su mundo** ("¿cuáles son iguales?; ¿dónde hay más caramelos; los coches pequeños van en esta caja y los grandes en esta otra; si está lloviendo, ¿qué tenemos que coger?"), para situarlas en el espacio ("la pelota está debajo de la silla") y el tiempo ("ayer fuimos al parque, ¿verdad?") o para animarle a manejar pequeñas cantidades ("coge dos galletas", "tráeme una cuchara").



¡Hora de jugar! Juguemos como si...

Desarrollará juegos en los que imitará las cosas que ve hacer, pero haciéndolo en una realidad ficticia (hará como que come sin plato ni cuchara), en juegos cada vez más complejos y dirigidos a personas reales o imaginarias (usando solo sus manos y un vaso, verterá "la leche" en un vaso para dársela a beber a un muñeco).

Estimulación y desarrollo de los 2 a los 4 años

Animad el juego simbólico, dándole juguetes (muñecos, coches, cocinitas, etc.) o materiales (telas, cajas) que lo potencien. Cualquier cosa es buena para jugar a representar otras cosas.

Atención y memoria

Es normal que cuando realice actividades, pase de una cosa a otra tan pronto como algo llama su interés. En torno a los 3 años notaréis cómo se concentrará más en el juego y en otras actividades que realice a solas o con otros niños y niñas.

Planteadle actividades en las que deba concentrarse durante un tiempo (hacer construcciones, juegos de encajes, rompecabezas simples, etc.), y siempre adaptadas a su edad.



También mejorará su memoria.

En torno a los 3 años será capaz de recordar y llevar a cabo un encargo vuestro que suponga hacer más de una cosa ("ir al armario, coger la caja y llevársela a la

abuela") o de contar el recuerdo que tiene de alguna experiencia, sobre todo si se trata de algo novedoso y vivido con intensidad, aunque todavía recordará hechos aislados, más que una secuencia ordenada de todo lo que pasó.

Para favorecer su memoria, conversad con él o ella sobre las cosas que le han pasado a lo largo del día o en alguna situación especial. Id preguntándole y apoyándole para que vaya recordando: "Cuéntale a mamá dónde hemos estado esta tarde, ¿y quién estaba allí? Y te ha dado un... ¿qué te ha dado?... ¡un coche de juguete!, ¿verdad?".

¡A dibujar!

Comenzará a hacer garabatos, siendo muy habitual que primero pinte y luego le dé nombre a su "obra". A partir de los 3 años hará propiamente dibujos, aunque todavía muy simples (personas con forma de "sol" o "renacuajo").

Poned a su disposición lápices (gruesos y de cera o mina blanda, primero) y papeles grandes para que tenga ocasión de garabatear y dibujar. En torno a los 3 años, puede llegar el momento de comprarle pinceles y acuarelas o témperas no tóxicas. Estad con ella o él mientras dibuja. Disfrutad viendo lo que hace y dejadle disfrutar de hacerlo ante vosotros.

Hablando cada vez mejor



¡Se suelta a hablar!

A partir de ahora, vuestro hijo o hija hablará más y mejor, lo que le permitirá comunicarse no sólo con su familia, sino también con otras personas. Aun así, hay quien a esta edad apenas dice algunas palabras y quien habla ya muy claro y produciendo frases. Ambas cosas son perfectamente normales y estas diferencias dependen de su ritmo de maduración cerebral. Muchas veces, los que arrancan a hablar más tarde progresan luego muy rápidamente.

¡Charlemos!

- Conversad con ella o él al hilo de vuestras actividades cotidianas no sólo para decirle lo que debe hacer (“no toques eso” o “ven aquí”) sino también para nombrar las cosas que veis o hacéis, lo que hicisteis antes o haréis después, lo que os gusta, los sentimientos que vais teniendo, etc.

Habladle mucho según vais haciendo o viendo cosas juntos. Es así como mejor se aprende el lenguaje.

- Llamad a las cosas por su nombre y no utilizéis expresiones infantiles (el niño dice “queca” y se le contesta “sí, esa es tu muñeca”). Así vuestra hija o hijo aprenderá desde el principio a nombrarlas de manera correcta.
- Escuchadle y responded a sus continuos “¿esto qué es?” y “porqués”, de modo que sienta que os interesa la conversación. Cuanto más pregunte, mejor. Cuanto más le contestéis, mucho mejor. Y si no pregunta, hacedlo vosotros en su lugar: “Uy, ¿esto qué es? Mira, es la llave de la puerta de casa. Con ella abrimos la puerta”.



- Dejad que se exprese, sin perder la paciencia o terminar las palabras o frases que empieza. Ayudadle sólo si veis que se “atasca”.

Hablando a su manera...

Su vocabulario se va a enriquecer muy deprisa, aunque con frecuentes errores en estas primeras palabras (“coche” para referirse a autobuses o camiones) e incluso con algunas “inventadas”, a partir de otras que ha aprendido (un “fumo” por un cigarrillo).

Simplificará el modo de pronunciar estas primeras palabras (“apa” para decir “guapa”, “ten” para decir “tren”), utilizará palabras en las que repite una misma sílaba (“papa” o “cheche”) y a veces transformará un sonido de la palabra por otro, (“bobo” en vez de “globo”) o cambiará de orden las sílabas en las palabras más largas (“saquimeta” por “camiseta”).

Al principio sus frases serán simples, de 2-3 palabras (“papá agua”, “nena quere calle”), aunque poco a poco irá haciéndolas más complejas.

Además de hablar del presente, empezará a referirse al pasado usando ese tiempo verbal, aunque no siempre lo hará correctamente, diciendo “poní” en vez de “puse”, por ejemplo.

Por otra parte, veréis que al inicio se refiere a sí misma o sí mismo en tercera persona (“nene bibi”) para usar después la primera persona, el “yo”, así como el “mío”, que serán evidencias de su identidad recién conquistada.

¿Y si se equivoca?

- Cuando cometa errores al hablar, en lugar de corregirle, es mejor repetir o completar la frase correctamente: Si dice “ponido queco illa” se le responde “sí, muy bien, has puesto el muñeco en la silla”.
- Mostrad vuestra alegría cuando diga cosas nuevas, incluso cuando no sepa hacerlo del todo bien: prestad atención a sus avances mucho más que a sus errores.
- Ver juntos todos los días algún cuento es una magnífica oportunidad para mejorar su lenguaje: permite nombrar nuevos objetos, contar historias, relacionar lo que aparece en el cuento con lo que ya conoce, etc.

Aprendiendo a querer y a relacionarse

Más afectos, más independencia. Veréis que vuestra hija o vuestro hijo se vinculará también a otras personas importantes de su vida diaria: hermanas y hermanos, otros familiares y personas cuidadoras en el hogar o en la escuela infantil. También conseguirá ser más independiente, aceptando mejor las separaciones cortas.

Mostrad vuestra alegría, tristeza, sorpresa, satisfacción, enfado, dándole nombre a estas emociones para que vuestro hijo o hija también vaya reconociendo las suyas.

- Favoreced que tenga relación y pase tiempo con otras personas: ganará en afectos y en independencia.
- Cuando llegue el momento de dejarlo con otras personas, facilitadle la adaptación, informándole de sus rutinas (qué suele comer, a qué le gusta jugar) e intentando que haya un período de adaptación al nuevo cuidador o cuidadora.



Cada vez le gustará más jugar con otras niñas y niños, aunque inicialmente veréis que juega más “junto a ellos” que con ellos”.

Además de reconocer y nombrar emociones que siente, **empezará a entender cómo se sienten las demás personas.** Por ejemplo, si ve llorar a otro niño o niña, puede ofrecerle su chupete.

Aprenderá también a compartir, aunque lo hará a su manera y a veces le cueste. Es frecuente que haya pequeñas peleas con otros para tener un juguete.

Demostrará conocer algunas de las normas que hay en casa: dirá frases como “no se toca”, “no se pega”, o se esconderá tras realizar algo que sabe que está mal.

Recordad que no hay emociones masculinas o femeninas: permitid que los niños expresen su tristeza o su dolor, eliminando expresiones del tipo “los niños no lloran”, y aceptad también que las niñas expresen su enfado o su orgullo.

Yo soy...

Mostrará por primera vez una identidad propia, que será evidente por su uso del “yo” y el “mío”, y que afianzará y fortalecerá mediante su empeño en hacer lo que quiere o su frecuente “no” cuando le piden que haga algo.

Ante el negativismo, permitidle tomar pequeñas decisiones (no podrá elegir si se baña o no, pero puede elegir qué juguete se lleva al baño), afianzando así su “yo” y fomentando su autonomía.

Ahora se definirá según aspectos externos y simples, como si es niño o niña, su edad, rasgos físicos y actividades que realiza (“tengo el pelo largo”, “corro mucho”). También efectuará valoraciones generales sobre sí mismo o sí misma sobre cómo es o qué sabe hacer (“soy buena”).

Habladle y preguntadle acerca de cómo es, su edad, de qué equipo es, qué cosas va logrando hacer, etc.

Felicítadle cuando intente hacer algo nuevo, y mostraos orgullosos cuando alcance algún logro, reconociendo su esfuerzo también cuando no lo consiga, ayudándole a buscar la solución cuando haga las cosas mal, haciéndoselo ver de forma controlada y adecuada, sin gritos, insultos o desprecio.



- **Dadle la oportunidad de compartir experiencias con otros niños y niñas** (llevándole al parque o de visita a otras familias).
- **Animadle a tener en cuenta los sentimientos de otras personas**, a las que podrían haber molestado o a las que podría hacer felices con una determinada acción. Transmitidle también la importancia de compartir con otros niños y niñas: “hay que compartir: tú le dejas tus juguetes a la prima y ella te los deja a ti”. Tened paciencia ante las discusiones y, cuando intervengáis, dadle mensajes claros y directos (“ahora le toca a él, después a ti”).



- **Poned también límite a sus comportamientos inaceptables con normas simples** (“no se pega”), explicándole las razones de modo sencillo (“si le pegas, le haces daño”) y las consecuencias que pueden tener (“si pegas, dejas de jugar”).
- **Sed un buen ejemplo.** No se puede pedir a una niña que dé las gracias cuando se hace algo por ella si quien se lo pide nunca da las gracias. No se puede pedir a un niño que ayude a recoger si quien se lo pide nunca recoge.

Recordad

Buscad un ratito a diario en que vuestro hijo o hija pueda disfrutar corriendo, saltando, trepando u otras actividades donde utilice su cuerpo y descubra todo lo que es capaz de hacer y sentir gracias a él.

Animadle a que desarrolle su curiosidad y sus ganas de saberlo todo, principalmente, mediante el juego. Para los niños y niñas no hay distinción entre jugar y aprender.

Niñas y niños desarrollan el lenguaje conversando con las personas que los cuidan: habladle, escuchadle con paciencia e interés, responded a sus continuas preguntas, ved cuentos juntos.

Para afianzar su personalidad, deseará hacer las cosas sin ayuda y se negará a hacer lo que pidáis. Dejadle tomar pequeñas decisiones, aunque sin llegar a ceder en las cosas importantes.

Organizad su vida de forma estable y organizada. Poco a poco se hará más independiente. Dejadle hacer algunas cosas a su manera, pero ayudadle a entender los límites de lo que no os parece aceptable. Los límites deben ser claros y coherentes (el mismo para el padre y la madre, el mismo hoy que mañana, etc.).

Disfrutad de vuestra hija o vuestro hijo. Pasad tiempo juntos todos los días, porque sois lo más importante para ellos y su mejor fuente de bienestar y aprendizaje.