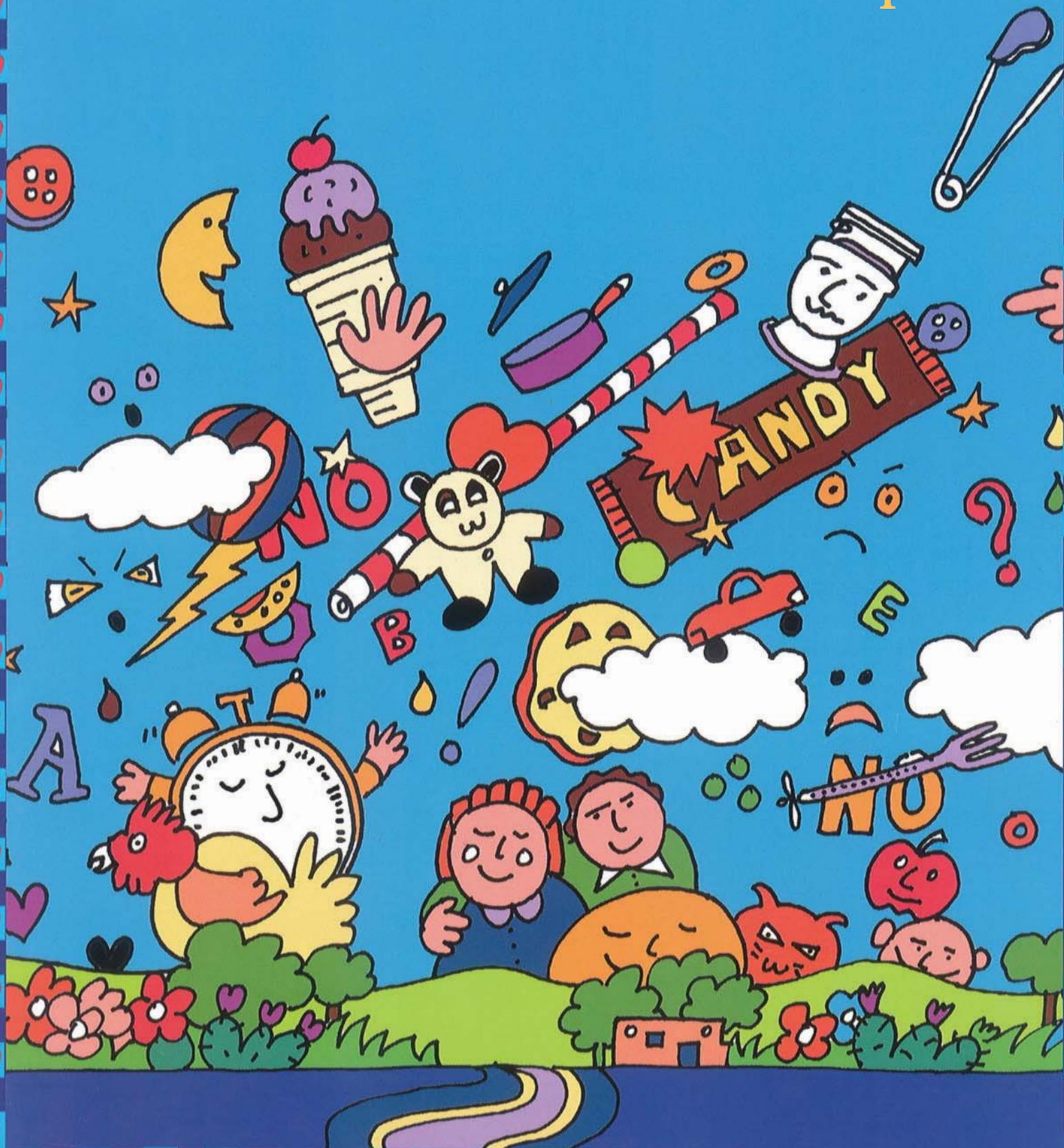


DAY TWO

Tú Y El Mundo De Un Niño Pequeño



Manteniendo La Buena Salud

Lo que hemos discutido en este libro son comportamientos típicos de niños pequeños. Esta información te podrá hacer sentir mejor al saber que no hay nada seriamente mal con tu hijo. Pero, algunas veces, sientes que algo sí está mal con tu hijo. Cuando te sientes así, y para mantener pruebas médicas de visitar al doctor de tu niño, deberas llevarlo al médico.

Visitando al médico

Cuando llevas a tu hijo por un exámen médico, puedes sentirte confiada de que estás haciendo todo lo posible por el buen cuidado de tu niño.

Recuerda

Tu niño necesita vacunas poco después de su nacimiento. Tu niño también necesita exámenes dentales, de visión y de audición.

Acerca de la visita de tu hijo

Habla con tu hijo antes del exámen médico acerca de lo que le va a pasar. Dile, "El doctor te revisará la boca, los oídos, la nariz, y el estómago. El doctor te hará sentir mejor."

Mantente cerca a tu hijo en la clínica. Haz una lista de preguntas antes de visitar al doctor. Tu puedes tener una persona de confianza que te acompañe a la oficina del doctor. Asegurate de conseguir las respuestas de todas tus preguntas.

Llama a tu doctor ó a tu clínica de salud cuando tengas preguntas acerca de tu hijo.

Para Más Información

Para más información acerca del cuidado de la salud de tu niño llama al: Family Health Bureau/Children's Medical Services al
1-877-890-4692.

Para más información sobre el seguro médico y de cómo pagar por el cuidado médico de tu hijo, llama a New Mexikids al
1-888-997-2583.

Para más información, comuníquese a estas direcciones electronicas:

www.health.state.nm.us
www.newmexikids.org



El Mundo De Los Alimentos

¿Cómo es la hora de comida en tu casa? ¿Se disfruta? ¿Es frustrante? ¿Te preguntas por qué tu niña pequeña se alimenta bien un día, y al siguiente casi no come nada? ¿Te has preguntado por qué tu hija llora cuando los chicharos tocan las papas? ¿O cuando el vaso del que toma es del color equivocado? La semana pasada a ella le encantaba la zanahoria pero esta semana son "huacatela." ¿Sobrevivirá? ¿Sobrevivirás?

Tu Niña Siente

Tu hija necesita saber que tiene alguna influencia en su propio mundo. A ella le encanta imitar lo que haces: usar una cuchara o un tenedor. Ella se siente confiada cuando puede aprender todo acerca de la hora de comer. Aplastando la comida entre sus deditos, comiendo sola. Se frustra cuando no juega un papel en su propio cuidado.

Tú Sientes

Tú también te sientes frustrada. ¿Te acuerdas que bonito y satisfactorio era cuando tu hija comía de todo? Te preocupas cuando ella no come lo suficiente. Te avergüenzas cuando hace un tiradero. ¿Te acuerdas haber aprendido buenos modales de mesa cuando eras niña? ¿O cuando tenías que quedarte sentada en la mesa hasta que te comieras el brocoli? Esperas ansiosamente el día cuando la hora de comer pueda ser relajante; un deleitable evento familiar.

Así Que...

Piensa como ambos pueden conseguir lo que quieren. A tu hija ofrécele dos opciones nutritivas. Haz la hora de comer relajante, y deja lo demás en sus manos. Cuando ella se siente que esta tomando algunas decisiones, ella comerá todo lo que necesita. Talvez ella no comerá mucho pero tendra más hambre para la próxima comida. Ella apreciará que le estas proveyendo buena comida y que confías en que ella sabrá cuando y cuanto deberá comerá Dirá: "Mírame, soy fuerte y puedo hacer las cosas yo misma."



El Mundo Del “No”

*“¡Regresa aquí, María! ¡NO, NO!”
contesta, su palabra favorita en estos días.
¿Como te sientes cuando tu hija pequeña grita “¡NO, NO quiero esa
camiseta amarilla! ¡No quiero agarrarte la mano!?”*

Tu Niña Siente

Tu niña se siente alegre al poder decir un definitivo “NO.” Ella se siente confiada cuando ve que puede meterse en todo. A ella le encanta explorar. De hecho, no puede detener su deseo de explorarlo todo. También, ella se siente confundida. Quiere hacerte feliz, y se está dando cuenta que a tí no te gusta todo lo que ella quiere hacer.

Tú Sientes

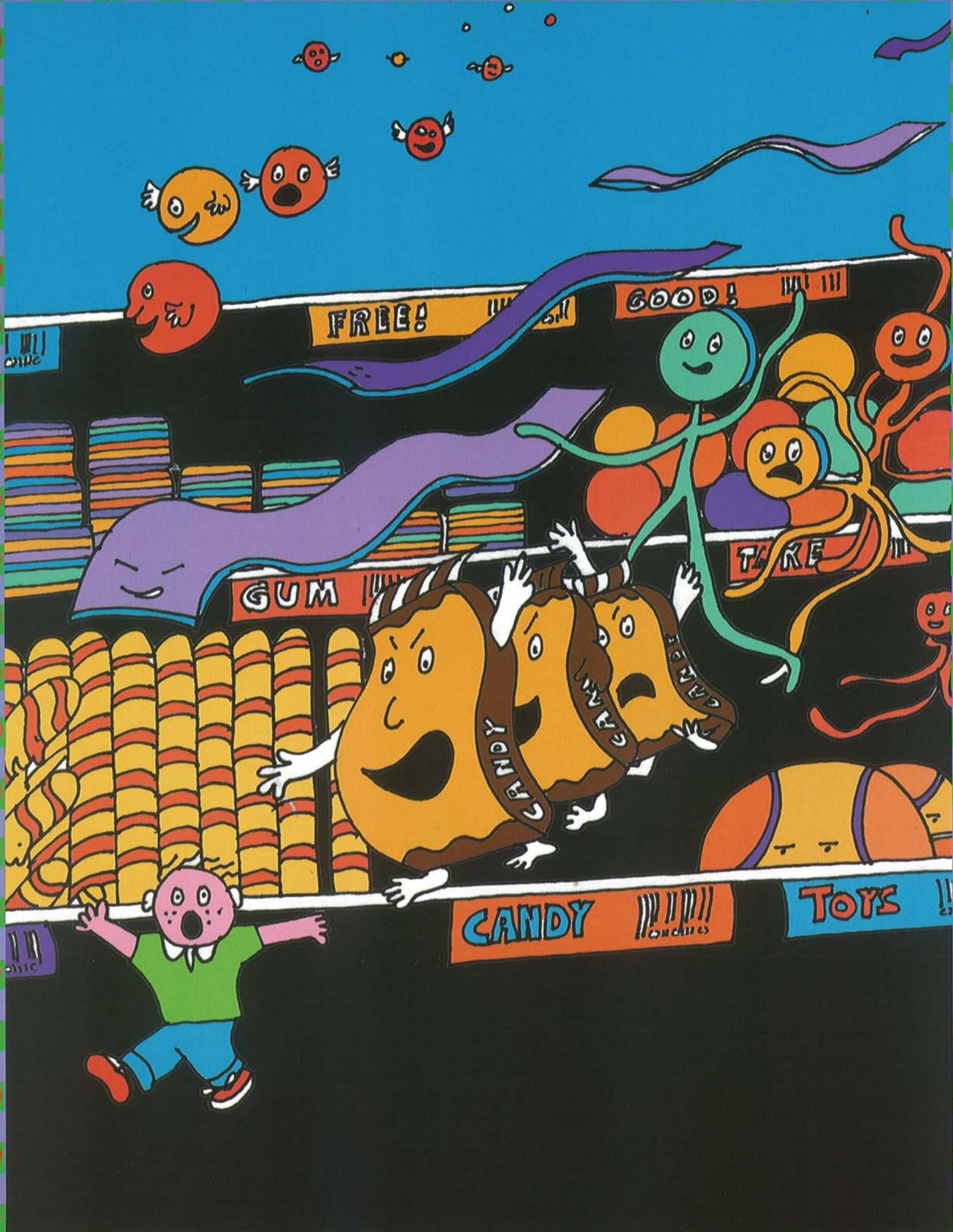
Tú sientes miedo porque necesitas sentir que tu hija está segura. Puedes sentirte molesta porque necesitas la cooperación de tu hija. Talvez hasta sientes tristeza porque extrañas aquellos días cuando tu hija era tan complaciente.

Así Que...

Cuando tu niña de dos años de edad grita “NO”, puede ser muy bien porque está aprendiendo sobre ella misma y sobre los limites en el mundo. Contéstale suave pero firmemente “Nos vamos a agarrar de las manos al cruzar la calle. Cuando llegemos al parque, podrás correr libremente.”

Estás aprendiendo mucho sobre el amor entre padre e hija. Eres sabia y fuerte al saber cuando ceder y cuando mantenerte firme ante tu hija.





Perdiendo El Control

*Algunas veces un viaje al supermercado
con tu hijo pequeño puede ser divertido. Otras veces no.
Tu hijo mira algo que quiere, como dulces.
Tú no se los quieres comprar. El insiste. Tu dices "¡NO!" El llora,
patalea y grita, provocando que te enojas.
Las personas en la tienda te miran mientras regañas a tu hijo, quien
grita aun más fuerte.
¿Qué es lo que está pasando?*

Tu Niño Siente

Tu niño está enojado porque quiere el dulce pero también siente miedo porque sabe que ha perdido el control al gritar y patalear. Tiene mucho miedo cuando siente que no puede detener su ira. Lo que realmente está diciendo es "¡Ayúdame! ¡Estoy perdiendo el control!" El siente miedo de estos fuertes sentimientos y teme perder tu amor.

Tú Sientes

Te sientes enojado. Tu hijo está causando un escándalo y es necesario acabar con tus compras. Estás avergonzado porque todos te están mirando. ¿Creerán que eres un mal padre? Algunas veces éstas situaciones incómodas podrán recordarte de un mal tiempo en tu propia niñez.

Así Que...

En tiempos como éste, tu niño asustado necesita tu comprensión sobre como el se siente. El necesita alguien que le diga con calma, "Yo sé cuanto quieres los dulces. Entiendo lo que sientes, pero no vamos a comprar dulces hoy."

¿Parará esto la tormenta que él lleva dentro? Probablemente no. Pero mira lo que él está aprendiendo:

Amor: a pesar de su furia;

Respeto: alguien lo escucha, lo entiende;

Protección: alguien lo está ayudando a manejar su ira.





“El Hacer Po-Po”

La mayor parte de la gente pone mucha energía y énfasis en enseñar a su hija pequeña a como usar el baño. De hecho, casi todos los niños aprenden a usar el baño entre los 2 y 4 años de edad.

Tu Niña Siente

Tu niña algunas veces siente ansiedad y confusión cuando insistes en que ella use el baño porque ahora es una niña grande. Ella también se siente avergonzada o desconcertada porque estás decepcionada o inquieta con ella porque tuvo un accidente. Ella no comprende tus sentimientos, ni sabe lo que significa lo que es tener un “accidente.”

Tú Sientes

Te preocupas ó te avergüenzas porque tu hija de dos años aún no sabe algo tan necesario. Algunas veces te irritas porque parece que tu hija terca, no quiere aprender a usar el baño.

Así Que...

Cuando tu niña aparenta no interesarle usar el baño, detente por un momento. Piensa en lo que tu hija está pasando. Sus músculos no están listos para controlar este deseo físico tan común. Sé paciente. La fase de los pañales no durará para siempre. Cuando ayudas a tu niña a usar el inodoro, ella aprende confianza. Ella sabe que tú entiendes su necesidad de hacer las cosas por ella misma, así como ella aprendió como gatear, caminar y comer sola. A ella le gusta demostrarte que es una persona capaz.





“Adios”

El recoger a tu hijo pequeño de la niñera ó de la guardería puede ser un maravilloso sentimiento. Especialmente cuando tu niño se pone muy contento, te sonríe y corre a tus brazos. Pero no siempre es así.  Porque?

Tu Niño Siente

Tu niño est  muy triste cuando lo dejas todo el día ó por algunas horas. El llora porque no entiende porque lo dejas. El siente ansiedad y miedo de que no vas a regresar. Cuando lo recoges, se pega a t  porque él necesita tu calor y cercanía.

T  Sientes

Esperas que tu niño te sonr a y te abrace despuesde un día tan largo. Necesitas reconectarte con él. Te sientes deseperada y confusa cuando no te sonríe ó no corre hacia t . T  piensas que se est  vengando por haberlo dejado.

Así Que...

Cuando tu niño llora y se pega a t , trata de pasar algunos minutos de tiempo especial juntos. Juega a las escondidas, menealo en su silla favorita, le  para él su libro favorito. Tu niño esta aprendiendo lo difícil que es no estar juntos. Con el tiempo, tu niño se sentir  más cómodo y seguro cuando te vayas porque está aprendiendo a confiar en t . El sabe que vas a regresar con un abrazo de calor y comprensión.  Que tiempo tan maravilloso! Tu relación se est  profundizando.





Nuevos Hermanos Y Hermanas

Tu casa está creciendo. Ha llegado otro bebé y todos están contentos, excepto tu niña pequeña. Ella está actuando como si odia a su nuevo hermanito. Tu quieres a tus dos hijos y no entiendes porque tu hija mayor está actuando de esta manera.

Tu Niña Siente

Tu hija ha comenzado a sentir miedo. El nuevo bebé está recibiendo toda tu atención y todo tu tiempo. Tu niña siente que quieres más al nuevo bebé que a ella. Ella se siente sola y celosa. Se siente hasta culpable porque quiere que el nuevo bebé se vaya. Ella quiere volver a ser la única bebé.

Tú Sientes

Estás muy alegre por la llegada de otro bebé en la casa. Pero, es un gran ajuste para la familia y necesitas armonía. ¿Cómo te hace saber tu hija mayor que está celosa? ¿Está lastimando al bebé? ¿Ya no avisa querer ir al baño y se orina? ¿Quiere tomar de un biberón? La quieres entender y mostrarle que la quieres tanto como al nuevo bebé.

Cuando tu hija muestre sentimientos que no son buenos hacia el bebé...escucha cuidadosamente. Deja que tu hija saque todos los malos pensamientos. Ella necesita tu entendimiento. Pasen tiempos especiales juntas. Laven los platos juntas, vayan a dar un paseo, deja que ella cuide de su propio juguete de peluche.

Cuando haces esto, ella se sentirá especial y entendida. Esta es una necesidad muy profunda para todos nosotros.





La Tele Y Los Niños

A tu niño pequeño le gusta ver la televisión. Algunas veces te gusta cuando está sentado tranquilamente viendo sus programas favoritos. Esto te dá la oportunidad de hacer cosas. Pero, has oído decir que mirando la televisión le puede hacer daño a la salud de tu hijo.

Tu Niño Siente

Algunas veces tu niño parece estar calmado al ver la televisión: Realmente, los sentimientos de tu niño entran en neutral cuando está sentado frente a la televisión. Después de ver la tele, él puede volverse caprichoso y exigente o sentirse aburrido. Tu niño necesita moverse, descubrir y hacer cosas. La tele no puede reaccionar ante la cara ó los sentimientos de tu hijo. Solo tú puedes hacerlo.

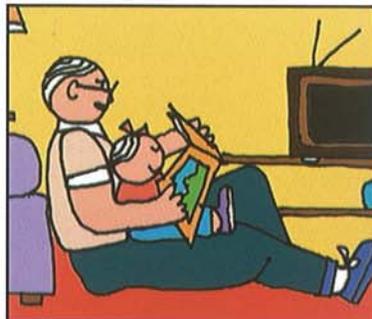
Tú Sientes

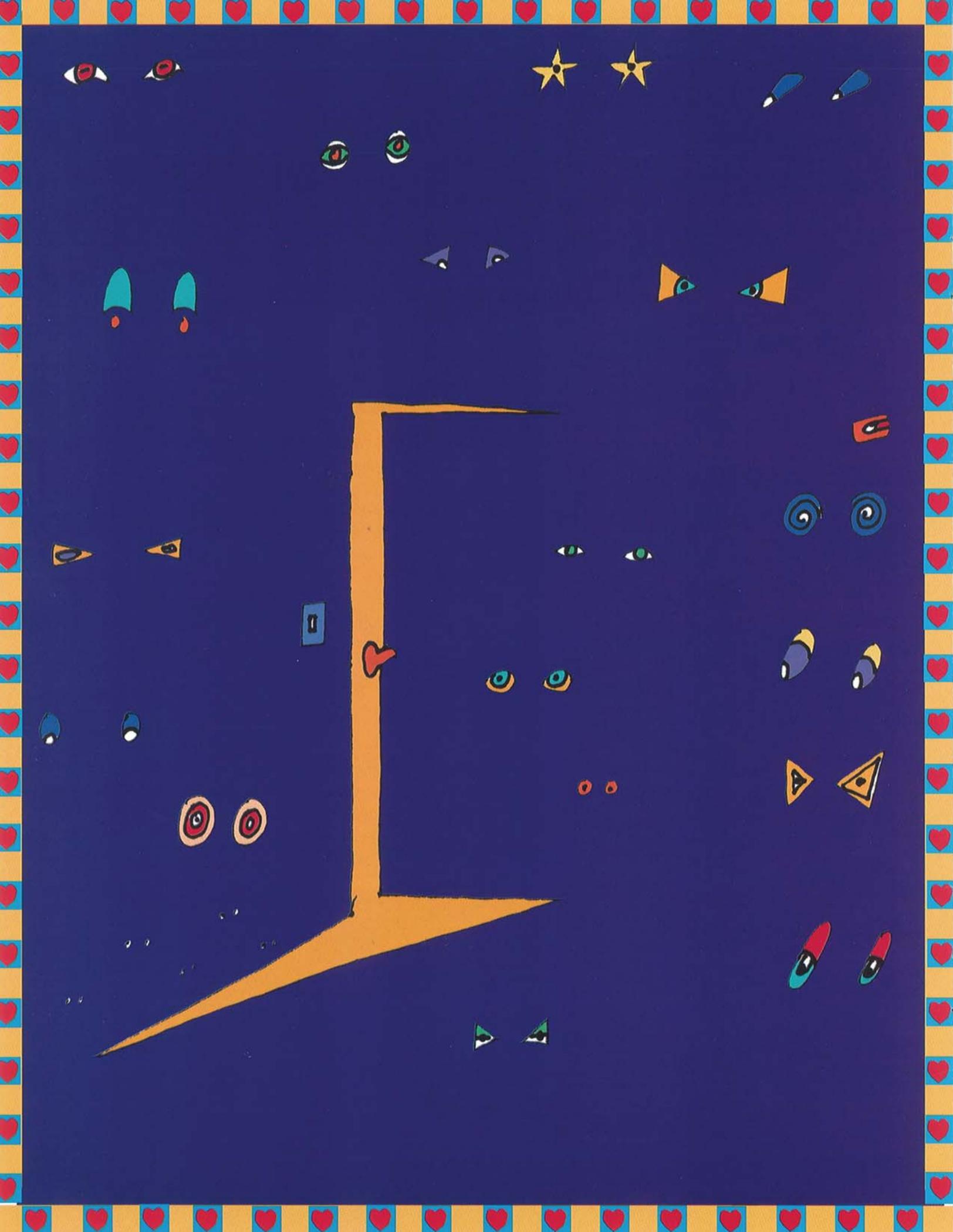
Tu sientes alivio cuando tu hijo está sentado tranquilo frente a la televisión. Necesitas descansar. Algunos días, te sientes culpable porque tu hijo está viendo demasiado la televisión. Estás preocupada porque te das cuenta que tu hijo está imitando a algunos de los personajes de la tele.

Así Que...

¿Qué puedes hacer?

¿Enterate cuanto tiempo pasa tu hijo frente a la televisión y cuales son los programás que esta viendo? Algunos padres no le permiten a sus hijos menores ver la televisión. Estos padres se asombran al ver que tan creativos son sus niños pequeños y como hay cosas que pueden hacer juntos. Deja que tu hijo te ayude con las tareas de la casa. Cuando tu niño pasa tiempo contigo, aprende mucho. Los recuerdos favoritos de su niñez serán los momentos que pasó contigo, no de un programa de televisión ó de un videojuego.





La Hora De Dormir

Otro desafío que te presenta tu niño pequeño es no querer dormirse al final de un día largo. "No me quiero dormir." Tú estás cansada y tus nervios están colgando de un hilo. ¿Porqué tu hijo no está cansado como tu?

Tu Niño Siente

Tu niño talvés le tiene miedo a la obscuridad. Siente tristeza y ansiedad al estar solo en su cama. El necesita estar cerca y sentirse seguro. Además, el necesita entre 10 y 12 horas de sueño cada noche para crecer bien. El necesita que le digas, "Es tiempo de dormir. Aquí vamos por tu juguete o cobija favorita, vamos a leer tu libro favorito, o a cantar tu canción favorita. Hablamos de tu día antes de que te duermas.

Nos veremos en la mañana."

Tú Sientes

Estás cansada. Te sientes frustrada e irritable cuando tu niño se baja de la cama varias veces durante la noche. Te preocupas de que no está durmiendo lo suficiente. Te sientes culpable porque trabajaste todo el día y quieres pasar más tiempo con tu hijo. Algunas veces hasta puedes sentir que tu hijo se está vengando de tí.

Así Que...

Cuando tu niño tiene problemás para dormirse, trata de comenzar una rutina nocturna. A tu niño le encanta cuando las cosas son las mismas. Se siente cómodo cuando el sabe lo que va a pasar. Primero su baño, luego su cuento favorito, tiempo para hablar de hoy y mañana y luego tiempo para abrazos y besos. Dile: "Estoy contenta de que estás aprendiendo como calmarte al final del día." Mañana, el despertará de buen humor y listo para las aventuras de un nuevo día.



¿Necesitas Un Descanso?

Algunos días te sientes tan bien de ser madre de tu niña pequeña. Pero hay aquellos días cuando estás cansada, preocupada y frustrada porque todo lo que has intentado no trabaja. Tu energía está baja y dudas si podrás cuidar de tu hija.

Trabajas árdamente para que tu niña esté segura y feliz, para enseñarla como llevarse bien con otros y como defenderse ella misma. ¿Pero, de dónde sacas la energía para cuidarte a tí misma? Tal vez quieres tener a alguien con quien hablar, alguien que te escuche sin criticarte. Tal vez quieres cambiar la forma en que cuidas y educas a tu hija. ¿Qué cosas de tu niñez querrás pasar a tu niña?
¿Qué cosas no querrás repetir?

Busca a alguien que te dé lo que tú le has dado a tu hija durante el día.

Alguien que te escuche, te comprenda.

Alguien que podrá apreciar tu trabajo difícil.

Talvez darte un descanso de esta difícil responsabilidad.

Al cuidarte, le darás a tu hija una madre fuerte y hábil, exactamente lo que ella necesita para crecer saludable en todos los aspectos.



Prólogo

Los sentimientos son la chispa de la vida. Pueden causar satisfacción y desconcierto. Los sentimientos nos dicen algo, usualmente lo que necesitamos para sentirnos contentos.

Tu niño pequeño te dirá lo que le pasa al expresar fuertes sentimientos. El gritará de alegría ó gritará de enojo. Tu niño tiene un deseo incontrolable de descubrir quién es y cuál es el mundo en que vive. El busca la protección y la cercanía en tí, la persona más importante de su vida. Sin embargo, a la vez, él claramente dice: "¡Yo no soy tú! ¡Yo puede hacer las cosas por mi solo!"

Como padre ó madre de familia, tú también tienes fuertes sentimientos: alegría, frustración, ira y enojo. En el fondo de estos sentimientos talvez lo que buscas es información sobre como ser padre ó madre de familia y apoyo de otras personas. Tienes que saber que tu hijo está completamente seguro. Quieres protegerlo y darle todo tu amor.

A veces se te hará muy difícil mantener la calma cuando a tu hijo de dos años de edad le dá un "ataque de ira." Te avergüenzas o recuerdas escenas muy desagradables de la niñez. Talvez sientes dolor al escuchar comentarios acerca de porqué no has criado a tu hijo "correctamente." Cuando te das cuenta de tus propios sentimientos y hablas acerca de tus necesidades, eres mucho más capaz de ayudar a tu hijo a pasar y sobrellevar esos "momentos terribles."

Mientras lees este libro, recuerda que no hay una sola solución.

Algunas veces tendrás que mantenerte firme pero otras veces tendrás que ceder.

Este libro está dedicado
a honrarte
a tí, Padre y Madre orgullosos de un niño pequeño;
Para celebrar
tu fortalez en situaciones cotidianas, y
para respetar
todos tus sentimientos y los de tu precioso hijo.

Escrito por
Doreen A. Sansom
con poca ayuda de sus amigos.

2011 funding provided by New Mexico Project LAUNCH (Linking Actions for Unmet Needs in Children's Health) Grant awarded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) and administered by the New Mexico Department of Health, Family Health Bureau