

NOTAS DE BANANAS Creciendo Juntos:

Temas del desarrollo infantil para familias y proveedores de Cuidado Infantil

Viviendo con Niños de Uno y Dos Años

Trucos del Oficio

Los niños que están aprendiendo a caminar podrían ser más cooperativos bajo el cuidado de otros adultos que el de sus propios padres. Parte de su rebelión tiene que ver con la ansiedad de separación de los padres y podrían no sentir lo mismo de otros adultos.

Los padres que trabajan deben recordar que la culpabilidad resurgirá cada vez que las cosas vayan mal: cuando se enferma el niño, cuando hay problemas en el cuidado infantil, cuando no se limpia la casa...

Cuando se presenten problemas en el cuidado infantil la comunicación es la llave para una solución. La proveedora de cuidados debe ser clara sobre el problema y los padres deben compartir lo que da y no da resultados en el hogar.

Los padres que trabajan con pequeñitos avisados no pueden hacerlo todo. Este es el momento de fomentar (demandar) más ayuda a todos los integrantes de la familia y de dar prioridad a las obligaciones. Deje pasar algunas cosas hasta que crezca su niño y Ud. tenga más tiempo.

Los padres necesitan tiempo de soledad y tiempo para compartir con otros adultos para regresar a la crianza con una nueva visión del mundo.

¡Los Niños de Uno y Dos Años son verdaderos desafíos para padres y proveedoras de cuidado infantil! Durante esta importante época de transición, de ser bebés a niños, tanto los adultos como los niños necesitan adaptarse a una serie de nuevas etapas del desarrollo y a tensiones. Aunque cada niño es individual he aquí algunas características generales de los niños de uno y dos años de edad:

- Son muy movidos – gatean, exploran, caminan, corren...
- Comprenden mucho más de lo que pueden decir. Esto puede provocar frustración y rabietas.
- Se hacen valer conforme empiezan a separarse de sus padres. Estas acciones los dejan poderosos y excitados, así como ansiosos y asustados.
- Luchan para encontrar un balance cómodo entre la independencia y la dependencia.
- Son muy egocéntricos y les gusta jugar solos. También podrían ser muy agresivos y necesitan empezar a aprender limitaciones.

Hay ciertas reacciones comunes de los adultos hacia este grupo de edades:

- **Ambivalencia** hacia la naciente independencia del niño. Los adultos podrían tener sentimientos confusos observando a un adorable bebé convertirse en un niño que empieza a caminar que le dan rabietas temperamentales.
- **Frustración** cuando el niño va y viene entre necesitar ayuda de los adultos para sus tareas básicas (comer, vestirse, etc.) ¡y rechazar la ayuda porque quiere hacerlo solo!
- **Cansancio** al tratar de mantenerse al nivel de toda su energía.

Asuntos del Desarrollo

Todos los niños se desarrollan a un ritmo individual y es por eso que algunos bebés empiezan a caminar a los siete meses y otros no lo hacen hasta mucho después del año. Estas diferencias son perfectamente normales y no deberían causar preocupación. Cierta conocimiento del desarrollo infantil es útil para determinar por qué un niño se está portando de cierta manera y por lo tanto decidir que hacer. He aquí algunas de las áreas más comunes del desarrollo que son particularmente interesantes para los padres y proveedoras que cuidan a niños de uno y dos años de edad:

Comer – Los bebés crecen a una tremenda velocidad durante el primer año de vida y a menudo comen de acuerdo a esto. Para la época que empiezan a caminar sus ritmos de crecimiento y de apetito generalmente disminuyen y muchos se vuelven comensales “disforzados.” La disminución del apetito de un niño que empieza a caminar puede ser muy preocupante para los padres que están acostumbrados a sentirse completamente responsables y envueltos en la alimentación del infante. Confíe en el apetito del niño a esta edad y no le ruegue o demande al niño que coma. Dele al niño elecciones nutritivas y un buen ejemplo. Los niños saludables comerán cuando tengan hambre y es mejor no volver la alimentación en una lucha por el poder.

Habilidades Motoras – Los niños dan pasos agigantados físicamente en esta etapa y dominan muchas nuevas habilidades motoras: pararse, caminar, subir y bajar las escaleras, lanzar objetos, apilar bloques. Se sienten justamente orgullosos de sus logros. Es

apropiado que los adultos también demuestren orgullo de sus progresos. Es natural aplaudir cuando un niño empieza a “caminar” y muchos niños se aplauden a sí mismos cuando dominan alguna nueva habilidad. Alabe este orgullo en su logro porque esto prepara la etapa para que el niño intente otras actividades nuevas y aumenta la estima personal.

Al mismo tiempo los niños deben trabajar duro para dominar una nueva habilidad: correr y después tropezarse, correr y volverse a tropezar una y otra vez hasta que finalmente pueden correr sin caerse. Estos esfuerzos a menudo van acompañados de contusiones y chichones. Los padres deben caminar la cuerda floja entre proteger a su niño de lastimarse sin impedir que el niño domine nuevas habilidades físicas. Dele al niño un ambiente seguro (quitando las cosas frágiles, protegiendo las esquinas de las mesas, etc.) y no intervenga a menos que la actividad verdaderamente sea peligrosa. Es bueno fomentar el rasgo de la persistencia. Los niños aprenden a reaccionar hacia los accidentes de acuerdo a las reacciones de los adultos. Si el adulto dice algo poco serio, como: “Oh ¿te caíste e hicistes bum? Levántate, no te pasó nada,” el niño probablemente se levantará a jugar en un minuto. Por otro lado si el adulto LE DA DEMASIADA IMPORTANCIA a cualquier chichón sin importancia el niño reaccionará de la misma manera.

A esta edad los niños aprenden a través de los sentidos, no del razonamiento. También aprenden imitando, de modo que es más apropiado DEMOSTRARLE a estos niños cómo hacer algo en vez de decírselo. Tome ventaja del deseo de imitar de este grupo de edad empezando a enseñarles nuevas tareas: cepillarse los dientes, poner la ropa sucia en su lugar, guardar sus juguetes... Fomente y alabe el esfuerzo incluso si los primeros intentos de una nueva tarea sean frustrantes para Uds. dos.

Dormir—Esta es una época transicional del padre teniendo un papel importante en hacer dormir al niño y que el niño adquiera algunas habilidades para tranquilizarse solo. Si todavía no lo han

hecho la mayoría de padres retiran a estos niños de sus dormitorios (e incluso de sus camas) a un cuarto separado. Los padres pueden elegir esta época para quitarle el biberón a los niños y reemplazar el darles de mamar y mecerlos con otros rituales experimentados y comprobados: un baño, después un libro, después a la cama. Los chupones y “frazaditas” podrían reemplazar a la botella o el pecho. Esta podría ser una época difícil para las madres porque podría ser duro “dejar ir” al bebé. Asegúrese de estar lista para hacer un cambio mayor, como abandonar el amamantamiento de la noche, antes de intentarlo. Empezar y cortar una actividad nocturna solo le envía mensajes mixtos al niño y lo confunde. Aprender a dormir solo es un importante logro del desarrollo que los padres deberían fomentar.

Entrenamiento para Usar el Baño — Mientras que algunos niños dominan este conocimiento bastante temprano la mayoría de niños no lo aprenden hasta que tienen tres años de edad o más. Este tema puede volverse muy emotivo, especialmente cuando los padres quieren matricular a sus niños en programas de cuidado infantil que solo aceptan a niños “entrenados en el uso del baño” o cuando los abuelos o amigos piensan que el niño está “demasiado grande” para todavía usar pañales. Al tratar de enseñarle a usar el baño al niño son contraproducentes la presión y la atención negativa. Y, aunque los padres pueden entrenarse fácilmente en apurar al niño al baño en los momentos apropiados, un niño en verdad no puede ser independiente en esta área hasta que está LISTO. Algunas señales que el niño está listo incluyen que el niño:

- permanece seco por largos períodos de tiempo
- puede decirle que quiere ir al baño
- puede quitarse la ropa exterior (“shorts,” pantalones, etc.)

Cuan mayor sea el niño cuando le empieza a enseñar a usar el baño, menos tiempo se demorará en esto. ¡Siga las señales del niño! Si una niña quiere pantalones de entrenamiento antes que en verdad se pueda controlar, podría ser inconveniente para Ud., pero no es

una razón para ponerle pañales. Ella ya ha reconocido que abandonar los pañales es parte del crecimiento y Ud. debería tratar de reforzar este reconocimiento.

Acepte la realidad que se orinará de vez en cuando. Podría ser frustrante que un niño diga “ug, oh” y después se orine en la alfombra, pero consuélese con que el niño reconoce las funciones de su cuerpo. Use muchos halagos e ignore los accidentes. Esto pone énfasis en que el niño domine la habilidad. Resondrar, avergonzar o dejar al niño por largo tiempo en una bacinica es inapropiado, las actividades punitivas incluso pueden impedir el progreso del entrenamiento del baño. Si lo ha intentado todo y nada da resultados acepte la realidad de que su niño todavía no está listo. No le de importancia e inténtelo nuevamente en unos cuantos meses. Consuélese observando el cuadro general: ¡dejará los pañales en la secundaria!

Temas de la Conducta

Los niños de uno y dos años pueden ser muy volátiles y cambiantes conforme aprenden a imponer su independencia. Un momento están alegres y quieren abrazar y enseguida dicen NO. Los niños a esta edad están aprendiendo que son seres independientes de sus padres y quieren salirse con la suya. También son un remolino de energía y pueden meterse en problemas en un parpadear de ojos. La supervisión es importante. Durante esta edad empiezan las rabietas acompañadas de golpes, mordiscos y otras relaciones adorables. Canalizar estos rasgos de la conducta en direcciones positivas es un desafío para los adultos.

Control de la Energía — No puede apagar el nivel de energía, de modo que debe aprender a controlarla o darle la vuelta. Estacione su carro a dos cuadras de donde vaya para cansar un poco a su pequeñín antes que tenga que sentarse en un carrito para las compras o en la sala de espera de una clínica. Tenga una área fuera de la casa donde ella pueda correr, saltar o escalar sin peligro. Pase mucho tiempo al aire libre: caminando, en los parques y parques para infantes...

Ayuda con las Rutinas – A los niños pequeños les gusta lo conocido. Ellos hacen una actividad una y otra vez o piden la misma historia todas las noches. Esto los hace sentirse seguros, tener una rutina: comer y jugar y dormir a casi la misma hora todos los días. También les gusta los rituales, tal como una canción de cuna antes de apagar las luces. Si el horario de su familia es agitado e impredecible procure estructurarlo más.

Porqué Algunos Conflictos son Inevitables y Nesesarios – Esta es la época cuando el empuje de un niño por ser más independiente puede provocar conflictos fácilmente. Por ejemplo: suponga que un padre quiere apurar a la niña para llegar a tiempo a la cita del doctor mientras que la niña desea ponerse los zapatos, en las manos, en el pie equivocado, a su propia manera. Tales encuentros tienen el potencial de frustrar y enojar, cuando el padre y la niña se “agarran de los cachos” sobre lo que cada uno de ellos quiere. La niña es demasiado pequeña para evitar el conflicto. El adulto tiene la responsabilidad de controlar estos intercambios. El padre tiene la alternativa de:

- desviar o distraer a la niña
- confrontar el tema
- dejar que la niña se salga con la suya.

Cuál es la mejor alternativa depende de la situación y de las personalidades implicadas. Sabrá que se ha demorado demasiado, o tomado la alternativa equivocada, cuando lo que decidió lo frustra tanto a Ud. que eventualmente pierde los papeles con la niña. Los padres tienen que aprender a darle a los niños tanto poder e independencia como sea razonable y de acuerdo a su edad, sin darse completamente por vencidos. Por ejemplo: es razonable y apropiado que un niño de dieciocho meses se quiera desvestirse solo a la hora de bañarse. No es razonable que toda la familia tenga que esperar mientras que un niño de dos años se viste. Ni es apropiado para su edad dejar que un niño pequeño controle a sus padres.

Sugerencias para Lidar con Niños de Uno y dos Años – Divertir, distraer y excluir a un niño de alguna actividad, todas son alternativas apropiadas en

diferentes momentos. La “psicología” infantil también desempeña un papel. A veces las alternativas se pueden estructurar para que cualquier solución sea la que Ud. acepte. Pregunte: “¿Quieres un plátano o una manzana?” no “¿Quieres una fruta?” O “¿Qué quieres antes de la siesta: un cuento o una canción de cuna?” no “¿Quieres tomar una siesta?” Y es mejor no darle alternativas al niño si Ud. no aceptará un “no.” En esta etapa ¡NO es la respuesta preferida!

Los niños a esta edad necesitan límites. No siempre distraiga a su niño de alguna actividad peligrosa. Un “NO” fuerte, firme, serio es más apropiado. No es aconsejable siempre tratar de ser agradable cuando un niño lo está molestando. No hay nada malo con tener una voz enojada cuando un niño persiste en morderle. Los niños deben aprender que algunas actividades enojan a la gente. Este es un tipo diferente de enojo que “perder los papeles” porque ud. está tratando demasiado de controlarse a si mismo.

Decida si el niño sabe que está haciendo algo malo. ¿Le está tirando piedras al perro porque acaba de llegar de vacaciones donde se le permitió tirar piedras al lago? ¿Le está poniendo a prueba haciendo algo que sabe le enojará? ¿Está infeliz debido a algún otro cambio en su vida: un nuevo bebé, una mudanza, una visita de parientes? Pensar sobre lo que la conducta significa para el niño podría ayudarle a decidir qué hacer sobre esto.

Su reacción podría ser diferente si la conducta del niño es alguna actividad espontánea versus el hacer deliberadamente algo que él sabe está prohibido. Si su conducta parece dirigida a llamarle la atención entonces es un indicio para darle más tiempo desarrollando actividades positivas. Descansos darán resultados con algunos niños. Retire al niño de la actividad y siéntelo en una silla o sofá. Podría tener que sentarse con él e incluso abrazarlo. El descanso debe ser muy corto: un minuto o menos. Los niños a esta edad no tienen concepto del tiempo; lo importante es la interrupción de la actividad. Deberían analizarse las situaciones de conflictos frecuentes para ver si Ud. puede cambiar la

dinámica del encuentro. Si se enoja porque el niño siempre se saca los zapatos déjelo andar sin zapatos más a menudo. Si su niño de dieciocho meses le vuelve loco saliéndose de la cuna, consiga una camita. Si a su pequeña le gusta dibujar en las paredes no la deje usar los lápices marcadores sin supervisión. No se pueden resolver todas las situaciones de esta manera, pero es lógico usar esta solución cuando es posible y fácil para evitar conflictos.

La Agresión del Niño – Ignorar algunos tipos de conducta podría dar resultado, pero los adultos deben intervenir cuando los niños se lastiman entre ellos. Los niños podrían creer que Ud. aprueba esta actividad si permite que suceda. La llave es la seriedad sin gritar. No le conviene que el agresor se asuste tanto que no pueda pensar. Le conviene que le escuche. Los niños aprenden de mensajes claros, como: “No debes lastimar a otra gente”, o “No puedo permitir que lastimes a otra gente.” Desde que ellos también aprenden imitando es contraproducente y confuso tratar de evitar que los niños lastimen a otros pegándoles o cacheteándolos. Por supuesto, en los lugares con licencia por el estado de California esto no está permitido, está en contra de los reglamentos.

Morder puede ser un gran problema a esta edad. Los adultos tienden a molestarte más con los mordiscos que con los golpes o patadas. Trate de enseñarle a los niños a usar palabras cuando estén frustrados (no tan fácil con los menores de dos años) y también trate de estar más alerta cuando un mordedor crónico esté cerca a otros niños. Nuevamente: retornar el mordizcón al niño no da el mensaje que Ud. quiere. Dejar que el mordedor se enfrente a su víctima (si la víctima lo permite), o mostrarle la marca al niño y decirle firmemente que esto duele podría dar algún resultado. ¡A los mordedores les pasa esta tendencia y pocos, si ninguno, llega a ser vampiro!

(Para más información, consulte nuestro folleto “No Muerdas.” Puede recoger los folletos en nuestra oficina, por correo o por nuestra website, www.bananasinc.org.)

Rabietas Temperamentales – Hay muchos factores que contribuyen a las rabietas:

- La habilidad verbal de los niños a esta edad no está a la par con su comprensión, podrían tener dificultades en expresarse y las rabietas podrían dar resultados;
- su remolino de energía podría excitarlos demasiado o cansarlos; y
- el fuerte tirón hacia la independencia podría confrontarlo con algún padre, proveedora de cuidados u otro niño y provocar una rabieta.

A todos los niños de esta edad les dan rabietas, a algunos con más frecuencia que a otros y a algunos más dramáticamente. Ud. no es un mal padre porque a su niño le da una rabieta. Lo más importante es su reacción.

Sobre todo que no le de a Ud. una rabieta para combatirla. Podría intimidar al niño para abandonar la rabieta en ese momento. Sin embargo, a largo plazo, da el ejemplo que las rabietas temperamentales son aceptables. Trate de mantener la calma. (Esto no es muy fácil porque a los niños les dan las rabietas frecuentemente en los lugares más públicos y embarazosos.) La mejor solución es una respuesta paciente, junto con un intento de ayudar a calmar niño.

Algunos niños se calman con un abrazo; otros quieren que los dejen solos. A algunos niños se les puede divertir; otros tienen que llorar hasta que se calman. A veces puede alejar al niño de la situación y cortar la rabieta. A veces Ud. puede retirarse de la escena (vaya a un cuarto cercano) y así eliminar la audiencia. Hacer esto podría evitar que

Ud. pierda los papeles. Su papel como adulto es asegurarse que el niño no se lastime a sí mismo o a otros y enseñarle al niño que la rabieta no es conducta aceptable. Es posible tranquilizar al niño sin aceptar la demanda que provocó la escena.

Inicialmente los niños no tienen rabietas temperamentales para salirse con la suya, pero puede ser fácil que ellos aprendan esta lección. Recompensar una rabieta generalmente provoca incluso más explosiones. Por otro lado nunca darse por vencido es más fácil de decir que hacer. Todos los adultos en alguna u otra ocasión se dan por vencidos o se enojan cuando al niño le da una rabieta.

Después que Ud. y el niño se hayan calmado podría analizar la situación. ¿Siempre le da una rabieta a la niña cuando tiene hambre o está sobreestimulada?... ¿los días cuando tuvo una siesta corta?... ¿o de noche cuando la acuestan tarde? Si puede discernir una estructura en las rabietas podría cambiar el horario de la niña y evitar cuando menos algunos de los episodios. Sin embargo probablemente no las podrá evitar todas. Haga lo mejor que pueda y recuerde: si no las fomentan a la mayoría de niños les pasan las rabietas en uno o dos años.

Haciendo una Diferencia

Los niños de uno y dos años están creciendo y volviéndose sus propias personas. Están aprendiendo del mundo que los rodea y especialmente de los adultos en sus vidas. Ponerle límites a estos niños conlleva paciencia, persistencia y consistencia. Le conviene fomentar la independencia sin crear un monstruo. Desea asegura la segu-

ridad de su niño sin inhibir su curiosidad y deseo natural de explorar. Vivir con niños de uno y dos años puede ser frustrante, delicioso, abrumador y excitante, pero nunca es aburrido.

Nuevos estudios sobre el cerebro revelan que:

- las primeras experiencias de la infancia forman la manera en que los niños aprenderán, pensarán y se comportarán el resto de sus vidas.
- las relaciones cercanas al bebé son las que influyen en el desarrollo del cerebro.
- los bebés experimentan el mundo por medio de la vista, el oído, el olfato, el toque y por medio de su boca-provando.
- El cerebro funciona bajo el principio de “si no lo usas, lo pierdes.”

Al proveer a los infantes y niños pequeños experiencias positivas emocionales, físicas e intelectuales tanto los padres de familia como familiares, amigos y proveedores al cuidado infantil, están todos participando para un desarrollo sano del bebé.

(Estas Notas están basadas, en parte, en un taller de Meg Zweiback, P.H.N. y consultora del cuidado infantil.)

Hay otras dos Notas en esta serie: “*Poniendo límites*” y “*Separándose de Infantes y Niños que Empiezan a Caminar*.” Pueden recoger estos y otros folletos de BANANAS en nuestra oficina, por correo o por nuestro website, www.bananasinc.org.

© 1989, BANANAS, Inc. Oakland, CA. Revisado en 2003.

