

La magia de la vida  
**cotidiana**<sup>™</sup>

Producido por

Johnson & Johnson  
PEDIATRIC  
INSTITUTE



ZERO  
TO  
THREE

**18-24**

meses

## Agradecimientos

**ZERO TO THREE, Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**, agradecen las generosas contribuciones del Grupo de Trabajo de Educación para Padres de **ZERO TO THREE** por su ayuda en producir, escribir y editar esta serie de folletos. Agradecemos especialmente los esfuerzos de las siguientes personas:

### De nuestro patronato:

Joy Osofsky, Ph.D.  
Kyle Pruett, M.D.  
Marilyn M. Segal, Ph.D.  
Bernice Weissbourd, M.A.

### Director ejecutivo:

Matthew E. Melmed, J.D.

### De nuestro personal:

Lynette Ciervo  
Tom Salyers

Apreciamos los esfuerzos de las siguientes personas por ayudarnos a desarrollar la versión en Español.

Pilar Fort, M.A.  
Judith Cruzado-Guerrero, Ph.D.  
J. Martín Maldonado-Duran, M.D.

### Autoras:

Claire Lerner, L.C.S.W.  
Sharon Greenip, M.Ed.

Diseño: Metz Publication Design  
Fotografía en la portada: © Getty Images

Publicado por:  
**ZERO TO THREE**  
2000 M Street N.W., Suite 200  
Washington, DC 20036-3307  
[www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)

Para solicitar más ejemplares, comuníquese con:  
Johnson & Johnson Pediatric Institute L.L.C.  
Teléfono: 1-877-JNJ-LINK (565-5465); Teléfono fuera de Estados Unidos: 570-368-7303  
Fax: 1-877-JNJ-FAXX (565-3299); Fax fuera de Estados Unidos: 631-208-9253  
Visite [www.JJPI.com](http://www.JJPI.com)

Copyright © 2005 ZERO TO THREE  
Todos los derechos reservados  
Impreso en Estados Unidos de Norteamérica

## Índice

<i>La magia de la vida cotidiana</i> <sup>®</sup> .....	1
<i>Lo que usted podría sentir</i> .....	3
<i>Manos colaboradoras</i> .....	4
<i>Visitas a profesionales</i> .....	6
<i>Cómo interpretar las señales de su hijo</i> ..	9
<i>Qué puede esperar</i> .....	10 y 12
<i>Lo que usted puede hacer</i> .....	11 y 13
<i>Lo que más necesita su hijo</i> .....	15

*La campaña Magia de la vida cotidiana*<sup>®</sup> es una iniciativa conjunta entre ZERO TO THREE y Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.

Avalado por la  
**American Academy  
of Pediatrics**



DEDICADA A LA SALUD DE TODOS LOS NIÑOS<sup>TM</sup>



## *La magia de la vida cotidiana™*

*Demostrar cariño y enseñar mediante la rutina diaria*

Si usted es como la mayoría de los padres en la actualidad, probablemente el reto mayor es el atender a su bebé, sin descuidar a la vez sus otras actividades y obligaciones. Las exigencias del diario vivir quizás dificulten el encontrar tiempo suficiente para estar en contacto con su hijo. Pero las actividades de la vida diaria, tales como vestirse, quehaceres domésticos y mandados no deben significar necesariamente un tiempo perdido para disfrutar de su bebé. Por el contrario, estos momentos cotidianos son a la vez una buena oportunidad para estimular el desarrollo de su hijo promoviendo su **confianza en sí mismo, su capacidad para relacionarse, comunicarse, su desarrollo cognoscitivo, y también le enseña a controlarse a sí mismo**. Y más que nada, hace que al niño le guste aprender y desee saber más del mundo que lo rodea.

Los folletos de esta serie no intentan ser una guía general ni exhaustiva de todo lo que ocurre en cada etapa específica del desarrollo. Se concentran más bien en el modo en que usted, mediante las interacciones con su hijo en la vida diaria, crea una relación fuerte y estrecha con él, la cuál es, la base del aprendizaje, y de un crecimiento y desarrollo saludable.

Cada niño se desarrolla a su propio modo y ritmo. Es posible, por ejemplo, que algún niño esté muy adelantado en su desarrollo motor y a la vez algo atrasado para hablar. Usted puede adaptar la información de este folleto a las capacidades y necesidades específicas de su hijo. Si tiene alguna preocupación en cuanto al desarrollo de su hijo, consúltela con su pediatra o médico.

**Lo que hace tan significativos los momentos de la vida cotidiana es la interacción tan especial que ocurre entre los padres y sus niños.** El potencial de estas interacciones es ilimitado y el punto de partida son ustedes—mamá y papá.



## Lo que usted podría sentir

Cuando su bebé empieza a hablar, se abre un mundo completamente nuevo y termina una etapa en que hay que adivinar lo que el niño quiere decir. Muchos niños de esta edad ya usan varias palabras. Esto disminuye en gran medida las frustraciones tanto para usted como para su hijo. Es un período muy emocionante en el que usted notará que ocurre una “explosión” de su vocabulario, con nuevas palabras cada día. Mientras más habla con su hijo, más palabras aprenderá. También su niño tendrá más confianza en su capacidad para comunicarse.

Obviamente, esta mayor cantidad de palabras no significa que se haya terminado todas sus frustraciones. Es probable que el niño manifieste lo que algunos llaman “la crisis” de los dos años (iqué a menudo comienza antes de los 18 meses!). Aunque el niño de esta edad a veces se puede cansar o irritar mucho, no es que realmente esté pasando por una crisis. Más bien, el pequeño es un explorador incansable que intenta diferentes conductas sin comprender muy bien lo que está bien y lo que está mal. Tampoco tiene el suficiente control de sí mismo para dejar de hacer lo que quiere, incluso si se le ha dicho muchas veces lo que está bien y lo que no. Por eso, sólo preocúpese por aquellas cosas en las que sí es necesario ponerle límites. Cuando lo haga y el niño en consecuencia proteste, se enoje y llore, recuerde que está haciendo su deber. Aunque nunca es agradable ser el “duro” con los niños, éstos necesitan límites claros y constantes y se comportan mejor así. Los límites ayudan al niño a aprender lo que es aceptable o no y le ayudan a hacer decisiones buenas a medida que va creciendo.

Debido a que esta etapa puede causar tensión a los padres y al niño, es muy importante que usted intente dedicarle un rato especial a su hijo todos los días. Durante ese tiempo no debe haber distracciones. En ese lapso, usted le dedica toda su atención a su hijo y por lo tanto habrá potencialmente menos conflictos. Incluso un “rato especial” de tan sólo 15 a 30 minutos al día puede ayudarlos mucho a ambos.

# Diligencias



No tema llevar consigo a su bebé cuando haga sus mandados o diligencias. De estas salidas juntos, puede resultar una experiencia maravillosa de aprendizaje y de intimidad.

## “Lo que su niño le diría sí pudiera hablar”:

*Hay tantos lugares y personas que visitar. Es posible que me de una rabieta cuando me pongas en mi asiento especial en el automóvil y me tengas que abrochar el cinturón de seguridad. No me parece divertido tener que quedarme ahí quieto. Hay tantas cosas que quiero tocar, oler, probar o subirme a ellas. Sin embargo, me encanta cantar y hablar contigo mientras paseamos en el automóvil o en el autobús. Las personas grandes que encontramos en las tiendas y almacenes me dan un poco de miedo. Algunas se acercan mucho, hablan muy fuerte, e incluso me tocan. Entonces, prefiero que me abracen y les digas que vayan despacito al decirme “hola”. En esos lugares veo cosas parecidas a las de casa. Cuando me dices los nombres de estas cosas, voy aprendiendo palabras nuevas. Ir de un lugar a otro también puede ser difícil. Es más fácil cuando me avisas con anticipación que al rato tendremos que irnos.*

## Lo que su pequeño aprende:

La mayoría de los padres llevan a sus niños pequeños a hacer diligencias porque necesitan hacerlo así. Estas salidas pueden ser buenas oportunidades de aprendizaje. En las tiendas, el banco, la lavandería y otros lugares hay mucha gente nueva por conocer y también cosas nuevas que explorar. Su niño tenderá a copiar la forma en que usted interactúa con otras personas. Cuando usted se forma en una fila, pide ayuda, o dice gracias. En realidad le está enseñando a su niño cómo esperar su turno, a respetar a los demás y a estar agradecido. Cuando le va diciendo los nombres de los artículos en la tienda y cómo se usan, le ayuda en el desarrollo del lenguaje y lo estimula a pensar. Al pagarle al cajero, le está enseñando a contar y respetar el valor de las cosas. Al mencionarle a dónde irán después, le facilita hacer frente a los cambios. Estas salidas también son una oportunidad para ir más allá de su vecindario y ver gente de culturas y orígenes distintos.

## Lo que usted puede hacer:

- Trate de programar sus diligencias cuando su hijito no esté muy cansado, ni con hambre.
- Asegúrese de que el asiento para niño en el automóvil esté en buenas condiciones y puesto correctamente. El noventa por ciento de los asientos para bebés en los automóviles están puestos de modo incorrecto.



# Ayudando a Vestirme

Quando le da la oportunidad a su niño de que el vestirse es parte de la rutina diaria, le está fomentando confianza en sí mismo y le enseña a atender sus propias necesidades.

## “Lo que su niño le diría sí pudiera hablar”:

*¡Manos arriba! Puedo hacer los movimientos que me digas cuando me estés vistiendo. Pero es posible que todavía esté un poco torpe en mis movimientos. Podemos contar los dedos de mis pies mientras me pones los calcetines. Me gusta ir diciendo los colores de la ropa. A veces, quiero que tú me vistas. Me siento muy especial cuando lo haces con tanto cuidado, me das un abrazo y me dices qué bonito me veo. Otras veces, es posible que intente alejarme y diga “¡Yo solito!” Si me dejas intentar, verás cuánto he aprendido de tí. Puede que me ponga mis calcetines o pantalones al revés. Pero cuando me dejas intentarlo, me haces sentir con confianza que puedo hacer algunas cosas por mí mismo. También me siento importante cuando me dejas decir qué me gustaría ponerme, incluso si las prendas no hacen juego! Y no temas, verás que cualquier cosa que me ponga al rato me la estaré quitando. ¡Esa es otra cosa que estoy aprendiendo!*

## Lo que su pequeño aprende:

Cuando le ayuda a su niño a vestirse, lavarse los dientes o las manos, lo hace sentirse importante y que puede confiar en que usted lo va a cuidar. Cuando le da la oportunidad de ayudar o intentar hacer algunas cosas sólo, está fomentando su confianza en sí mismo. Además eso le enseña habilidades de auto-ayuda, porque necesitará cuidarse a sí mismo a medida que crece. Cuando usted le está hablando al vestirlo, el niño aprende colores, números y los nombres de las prendas de vestir. Cuando le pide que suba sus bracitos o alce sus pies, el niño aprende a seguir algunas instrucciones. Al mismo tiempo, aprende a nombrar las partes de su cuerpo y cómo funcionan.

## Lo que usted puede hacer:

- Déle la oportunidad de hacer algunas decisiones. Ofrézcale dos camisitas y permítale elegir cuál se quiere poner. Esto le da una sensación de control y le indica que a usted le importa lo que a él le gusta.
- Convierta el momento de vestirse en un juego. El niño coopera mejor (y se mueve menos!) si usted lo hace divertido.
- Haga payasadas. Por ejemplo, intente ponerle un calcetín en la mano o el pantalón en el brazo. Ríase con él y diga, “¡Ay! Me equivoqué. ¿Dónde se debe poner?”



## Cómo interpretar las señales de su hijo

A continuación, presentamos una tabla que describe lo que el niño está aprendiendo en esta etapa y lo que usted puede hacer para promover el desarrollo de estas capacidades nuevas. Es importante que al leer la tabla recuerde que todo niño se desarrolla a su modo y a su propio ritmo. No es tan importante si un niño logra una meta específica antes o después de una determinada edad.

Si su hijo tiene necesidades especiales, le sugerimos que usted comparta la siguiente información con sus proveedores de servicio de intervención, y que conjuntamente adapten el uso de las sugerencias a las capacidades específicas al desarrollo de su hijo.

## ¡Soy bueno con las manos!

El niño puede hacer muchas más cosas con sus manos y deditos. Con esto puede jugar en formas nuevas.

- Déle la oportunidad de colorear, de pasar las páginas cuando ven un libro juntos y que manipule los juguetes algo más complicados. Vayan a una exploración de la naturaleza. Recojan y observen diferentes hojas y piedras. Las oportunidades para aprender son innumerables.
- Diviértase en la cocina: con los dedos, pinten con masa de colores en una charola para hornear o, con la masa de galletas, hagan diferentes formas chistosas y póngalas al horno.

## ¡Mío!

Para el niño pequeño, las emociones tienen más poder que el control de sí mismo. Por esto puede serle muy difícil compartir algo con otros niños. Su hijo puede comprender lo que significa “no”, pero su mente le dice “sí” mientras le quita un juguete a otro niño.

- Juegue con el niño tomando turnos y así practicará cómo lograr esto.
- Es importante que su hijo tenga muchas oportunidades de jugar con otros niños. Sea su guía para aprender a compartir las cosas. Puede ser necesario que su hijo guarde aparte algún juguete especial que no desea compartir cuando vienen a jugar sus amiguitos. El desarrollo de la capacidad para compartir toma tiempo y práctica.

## Parlanchín

Su niño está atravesando una etapa de “explosión” de su vocabulario. Cada día está aprendiendo nuevas palabras y es posible que junte dos o más en una frase. Puede que quiera practicar hablando ¡todo el tiempo!

- Amplíe las frases que dice el niño, por ejemplo transforme la frase : “agua” en “Sí, ahorita quieres tomar agua”.
- Haga juegos de palabras. Puede sustituir una palabra de una canción conocida como en : “Los pollitos dicen pío, pío, pío”

## Deje que se desahogue

Posiblemente, su hijo haga algunos berrinches. Puede que se frustre cuando no pueda hacer algo que quisiera poder hacer por sí mismo.

- Identifique y mencione la palabra que corresponde a las emociones del niño, esto le ayuda a mantener el control y le comunica que usted lo entiende. “Estás muy enojado porque no te puedes poner el zapato”.
- Ayúdelo a calmarse o distraerse cuando vea indicios de que el niño se está frustrando o se siente abrumado.

### ¡Qué suene la música!

A los niños de esta edad les encanta la música, bailar, cantar, aplaudir y otras actividades rítmicas. Disfrutar juntos de la música es una forma maravillosa de relacionarse con su hijo, quién además aprenderá nuevas palabras, ideas y movimientos.

- Es bueno que la música forme parte de su rutina de modo que ambos la disfruten. Por ejemplo, baile puede bailar cuando va a tomar su baño o cantar dentro de su automóvil mientras hacen sus mandados. No se preocupe por su voz, los niños no son jueces estrictos!
- Baile y enséñele juegos musicales simples como “las estatuas de marfil” y la “el juego del calentamiento”

### Simón dice

Su niño aprende imitándolo a usted y a otras personas a las que ve, especialmente a otros niños.

- Dése cuenta de sus propias palabras y acciones. El niño notará que usted ayuda a otras personas, es amable y mantiene la calma cuando enfrenta un problema.
- Déle ocasión de ver a otros que tengan buenos hábitos, tales como abrocharse el cinturón de seguridad y alimentarse sanamente

### ¡Puedo hacer esto!

Su hijo está aumentando su capacidad para resolver problemas. Puede intentar varias veces el hacer funcionar un juguete o armar un rompecabezas.

- Déle juguetes que le ofrezcan algún reto pero que pueda manejar. Si el juguete es demasiado simple se aburrirá, y aprenderá menos .
- Apoye a su hijo, pero no haga todas las cosas por él. A veces déle sólo suficiente ayuda para que él resuelva el problema

### Siento tu dolor

Su hijo empieza a comprender que los demás también tienen sentimientos. Le puede dar a usted palmaditas en la espalda, o incluso consolar a otro niño.

- Muéstrelle que usted aprecia cuando se muestra compasivo: “Ese abrazo me hace sentir mucho mejor”.
- Explíquele qué es lo que usted siente: “Estoy triste porque me golpeé y me lastimé el dedo del pie”.



## Lo que más necesita su hijo

Sabemos que usted desea lo mejor para promover un desarrollo sano en su hijo. También sabemos que muchos padres se ven agobiados por sus muchas responsabilidades, y que la idea de añadir aun más actividades para estimular el desarrollo de su hijo puede parecer demasiado.

Por eso hacemos énfasis en el impacto de la vida diaria. Lo que primordialmente necesita su hijo para desarrollarse es usted. Nada puede reemplazar el impacto de lo que aprende su hijo al explorar el mundo y compartir sus descubrimientos en la vida diaria con usted u otros miembros de la familia.

Esperamos que este folleto le haya mostrado que la magia de ser padres no radica en ningún juguete que usted compre ni en el producto de moda que prometa hacer más inteligente a su hijo. La magia se encuentra en esos contactos diarios que ayudan a su niño a desarrollar capacidades tan importantes como la confianza, la curiosidad, la cooperación y la comunicación que se necesitan para toda una vida de aprendizaje y de éxito.

Su potencial es ilimitado. El punto de partida son ustedes.

**Recuerde que los momentos cotidianos son grandes oportunidades para el contacto y el aprendizaje con su hijo. Disfrute con su hijo la magia de esos momentos.**

*No se pierda los otros folletos de la serie:*

**La magia de la vida cotidiana®**



*Para mayor información sobre el desarrollo durante la primera etapa de la infancia, consulte a:*



Zero to Three, es una organización nacional sin fines de lucro, dedicada a respaldar el bienestar y desarrollo saludable de los bebés y niños pequeños. [www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)



Johnson & Johnson Pediatric Institute L.L.C., está dedicado a salvar la vida de bebés dirigiendo prioratos de importancia fundamental alrededor del mundo mediante la colaboración. [www.JJPI.com](http://www.JJPI.com)