

Desarrollo Social y Emocional de los Niños Pequeños

EDADES DE 1-4 AÑOS

Rochelle Mayer, Ed.D.
Jeanne Anastasi, M.A.
Eileen M. Clark

Qué se Puede Esperar y Cuándo Buscar Ayuda

 Una Herramienta de Desarrollo de **Bright Futures** para Familias y Proveedores

Lo que los padres quieren saber...

Desde el nacimiento los padres quieren saber: ¿Mi bebé está bien? Usted se preguntará esto una y otra vez según su niño(a) crece, desde que empieza a caminar hasta la adolescencia.

Todos los bebés nacen con diferentes fortalezas y habilidades y ningún otro niño se desarrollará exactamente igual al suyo. La salud, personalidad y experiencias tempranas son importantes para el desarrollo de su niño; la familia, comunidad y tradiciones culturales también desempeñan papeles importantes. Por ejemplo, las ideas de cómo y cuándo enseñar a un niño a usar el retrete (inodoro o "toilet") puede cambiar en diferentes culturas.

A pesar de que cada niño es único, *todos* los niños enfrentan retos sociales y emocionales cuando son pequeños incluyendo:

- Aprender a controlar sus emociones y pataletas
- Poner a prueba sus límites y hacerse más independientes
- Aprender a compartir, esperar su turno y jugar con otros.

Como padres ustedes se están haciendo expertos en conocer y suplir las necesidades de su niño. Esta herramienta le puede ayudar proveyéndole:

- Una "fotografía instantánea" de lo que puede esperar según usted y su niño aprenden y crecen juntos
- Una manera de identificar las fortalezas de su niño y sus habilidades como padre/madre
- Un punto de partida para hablar con otros sobre el desarrollo de su niño
- Consejos sobre cuándo, dónde y cómo buscar ayuda.

Si usted tiene preguntas o preocupaciones sobre su niño(a), "busque." Pregunte a un amigo/a de confianza, un miembro familiar o a un miembro de su comunidad cultural o iglesia; hable con el proveedor de cuidado de salud de su niño o su proveedor de cuidado, llame a su departamento de salud local o a la agencia de servicios sociales. Hay ayuda en su comunidad. Vea la última página para aprender más sobre los servicios y ayudas disponibles para usted, para su niño y su familia. El encontrar contestaciones a sus preguntas pronto, ayudará a que su niño se desarrolle de la manera más saludable.



Qué se Puede Esperar y Cuándo Buscar Ayuda

Una Herramienta de Desarrollo de **Bright Futures** para Familias y Proveedores

El documento “**Qué se Puede Esperar y Cuándo Buscar Ayuda: Una Herramienta de Desarrollo para Familias y Proveedores**” está guiado por el siguiente principio:

Todo niño y adolescente merece experimentar gozo, tener una alta auto estima, adquirir un sentimiento de eficacia y creer que él/ella puede ser exitoso(a) en la vida.—ESTATUTO DE DE SALUD INFANTIL DE BRIGHT FUTURES

Basado en *Bright Futures en Práctica: Salud Mental*, las herramientas de desarrollo de Bright Futures ofrecen un modelo para que los proveedores y familias puedan comenzar el diálogo juntos sobre cómo se puede ayudar a promover el desarrollo social y emocional de los niños y adolescentes. Las herramientas son parte de un conjunto de materiales impresos y en el Internet incluyendo la Herramienta de Referidos para Proveedores y el Localizador Electrónico de Servicios Comunitarios. Las herramientas exhortan a que las familias con preguntas o preocupaciones sobre el desarrollo de su niño “busquen” y ofrecen una variedad de consejos para cuándo, dónde y cómo buscar ayuda a través de recursos locales, estatales o nacionales.

Comenzando el Diálogo

Las herramientas, escritas en lenguaje apropiado para las familias, pueden ser usadas por familias y profesionales de desarrollo infantil de varias disciplinas incluyendo la salud, educación, cuidado de niños y servicios para familias.

A través de las herramientas se enfatiza igualmente tanto las fortalezas como las preocupaciones. La información de “Lo que Debe Esperar...” no sólo ofrece una guía para el desarrollo saludable y la crianza, sino que también provee información que los padres pueden encontrar que los hará sentir más seguros sobre el comportamiento del niño y la crianza.

Las herramientas proveen una oportunidad para identificar preocupaciones a edad temprana. La información indicada en “Cuando Buscar Ayuda” incluye situaciones que podrían ser manejadas con mayor información al igual que situaciones en que hay señales mostrando la necesidad de evaluaciones más profundas y servicios. Se provee espacio para que las familias escriban sus propias preocupaciones y también escriban su propia lista de recursos y servicios comunitarios.

Cite como: Mayer R, Anastasi JM, Clark EM. 2006. *What to Expect & When to Seek Help: A Bright Futures Tool to Promote Social and Emotional Development in Early Childhood*. Washington, DC: National Technical Assistance Center for Children's Mental Health, Georgetown University Center for Child and Human Development, en colaboración con el National Center for Education in Maternal and Child Health.

©2006 por Georgetown University Center for Child and Human Development



Con fondos de:
Child, Adolescent and Family Branch
Center for Mental Health Services

Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Para conocer más sobre las herramientas, descargar una copia o preguntar sobre capacitaciones, consulta y asistencia técnica visite www.brightfutures.org/tools

Comer y Dormir

Lo que debe esperar

Niño(a):

- Le gusta explorar alimentos nuevos, escoge lo que le gusta y se alimenta a sí mismo (usando primero sus dedos, luego una cuchara para niños; toma de una taza)
- Disfruta de formar parte de la cena familiar y la conversación en la mesa
- Tiene una hora de dormir regular (se acurruca mientras escucha historias, va a dormir a la misma hora todas las noches)
- Usualmente se puede tranquilizar a sí mismo para dormir, puede que tenga un objeto que lo haga sentir mejor (un juguete suave, una sábana)
- Duerme toda la noche
- Puede que tenga miedo en la noche a monstruos o a la oscuridad

Padres/Madres:

- Ofrezca una variedad de alimentos, deje que su niño escoja lo que quiere y cuánto quiere comer
- Coma las comidas en familia; haga del momento de comer algo placentero y sin apuros
- No use la comida como consuelo o para hacerlo sentir mejor; no use la comida como recompensa ni como castigo



- Tenga una rutina para la hora de dormir, abrácelo mientras leen una historia juntos
- Ayude con delicadeza a su niño para que aprenda a calmarse y prepararse para ir a dormir
- Tranquilice los miedos de su niño, ayúdelo a sentirse seguro
- Provea un lugar seguro y tranquilo para que su niño duerma (sin ropa de cama suelta, ni camas de agua o espacios en los que el niño pueda caerse o quedar atrapado)

Cuándo buscar ayuda

Si su niño(a):

- Quiere comer todo el tiempo y suplica por comida
- Se rehúsa a comer y no disfruta de las comidas
- Tiene ataques de rabia por la comida
- Muestra poco interés en alimentarse a sí mismo
- Se rehúsa a ir a la cama o a permanecer en la cama
- Tiene problemas para dormir o para mantenerse dormido
- Tiene demasiado miedo en la noche o sufre de sueños aterradores

O si usted, como padre/madre:

- Tiene preocupaciones o lucha de poder por la comida de su niño
- Está tratando de forzar a su niño a que coma ciertas cosas
- Se siente presionado a disminuir o aumentar el peso de su niño
- Se enfada cuando su bebé no quiere comer o hace un desorden cuando come
- Está preocupado(a) por tener suficiente dinero para comprar comida
- Pasa mucho trabajo logrando que su niño se duerma o que se mantenga dormido
- Necesita ayuda para manejar problemas a la hora de dormir, el despertar en la noche o los miedos a la noche

Aseo y Cuidado Personal

Lo que debe esperar

Niño(a):

- Quiere hacer algunas cosas por sí mismo sin su ayuda
- Se siente feliz cuando aprende a lavarse las manos y la cara, cepillarse los dientes y vestirse por sí mismo (2-4 años)
- Muestra que está listo para usar el retrete (toilet); sabe la diferencia entre mojado y seco, puede subirse y bajarse los pantalones, da alguna señal antes de evacuar u orinar, puede mantenerse seco por 2 horas o más (2 a 2 1/2 años)

Padres/Madres:

- Enseñe a su niño destrezas básicas de cuidado personal (lavarse las manos, cepillarse los dientes, vestirse) y ayude a convertir estas rutinas en algo divertido
- Estimule y elogie a su niño mientras aprende a hacer decisiones y se hace más independiente



- Apoye y asista a su niño si regresa a sus comportamientos de bebé en algunos momentos de cambio y tensión (estrés); evite avergonzarlo o criticarlo
- Espere para comenzar a enseñarle a usar el baño hasta que su niño parezca estar listo
- Posponga el enseñarle a usar el baño si pasan cambios drásticos en la familia (un Nuevo bebé, una nueva casa o un lugar nuevo de cuidado)
- Maneje los “accidentes” calmadamente y con aceptación
- Evite conflictos y luchas acerca del cuidado personal y el aseo

Cuándo buscar ayuda

Si su niño(a):

- No muestra interés en aprender a lavarse y vestirse por sí mismo
- Ha hecho poco avance en el cuidado personal y el aseo (para la edad de 3 años)
- No es capaz de controlar sus funciones del cuerpo o de usar el retrete (toilet) (para la edad de 3 años)
- Parece tenerle mucho miedo al retrete (toilet) o al retrete de niños
- Vuelve a ensuciarse encima después de que había aprendido a usar el baño
- Se aguanta o se rehúsa a evacuar

O si usted como padre/madre:

- Encuentra que es difícil dejar que su niño trate de hacer cosas por sí mismo
- Está luchando con su niño acerca del cuidado personal y el aseo
- Se preocupa de que su niño no parezca aprender cómo usar el retrete (toilet)
- Está empujando demasiado (o siente que lo presionan demasiado) para que su niño aprenda a ir al baño
- Se enoja mucho o castiga a su niño cuando pasan “accidentes”

Desarrollándose a Sí Mismo: Personalidad, Emociones e Independencia

Lo que debe esperar:

Niño(a):

- Aprende a mencionar y expresar sentimientos (gozo, enojo, miedo, tristeza)
- Es muy curioso y le encanta explorar
- Está consciente del género
- Se da cuenta de los sentimientos de otros
- Le gusta la palabra “no” y la usa con frecuencia (hasta cuando quiere decir “sí”)
- Le gusta probar sus límites pero los acepta la mayoría de las veces
- Se le hace difícil controlar las emociones fuertes como el coraje y la frustración
- Puede tener pataletas
- Escoge y hace algunas decisiones (libros para leer, ropa que se quiere poner)
- Hace algunas faenas (recoge los juguetes, pone la ropa sucia en el cesto de ropa sucia)
- Se siente satisfecho consigo mismo, su cuerpo y lo que puede hacer (correr, brincar, trepar, lanzar) (3-4 años)
- Aprende cosas básicas (dibujar, clasificar, contar, palabras y números) que lo ayudan a prepararse para comenzar la escuela (4 años)

Padres/Madres:

- Acepte y ayude al desarrollo de la personalidad del niño y su estilo
- Ayude a que su niño pueda nombrar sus sentimientos, hable de sus propios sentimientos
- Elogie el buen comportamiento y el esfuerzo, sonría y dé abrazos
- Hable con su niño de lo que hacen juntos, ayúdelo a nombrar lo que ve, lo que escucha y lo que hace
- Permita que su niño escoja algunas meriendas, ropa, historias y juegos
- Dé a su niño la libertad y el espacio para explorar de una manera segura; manténgase cerca

- Establezca límites seguros
- Ayude a que su niño maneje el coraje y otros sentimientos fuertes; aprenda lo que lo ayuda a controlarse (abrazarlo, hablarle calmadamente, distracción)
- Discipline con restricción moderada, distracción o aislamiento
- Espere un comportamiento que esté al nivel de la edad y habilidades de su niño
- Estimule a que su niño sea bondadoso y que ayude

Cuándo buscar ayuda

Si su niño(a):

- Tiene problemas expresando sus sentimientos
- Muestra poco interés en hacer cosas por sí mismo o en tratar nuevas destrezas
- Parece estar en su propio mundo (poco contacto visual, mece su cuerpo repetidamente, poco interés en las personas o juguetes)
- No puede tranquilizarse después de unos minutos o tiene pataletas extremas
- Parece ser muy terco comparado con otros niños de su edad
- Se frustra demasiado cuando trata de hacer cosas sencillas que otros niños de su edad pueden hacer
- No puede esperar unos minutos cuando quiere o necesita algo (para la edad de 3 años)
- No parece poder enfocarse o terminar actividades (3-4 años)
- A menudo se rehúsa a hacer cosas simples que usted le pide que haga
- Golpea, muerde o da puñetazos
- Destruye los juguetes u otros objetos

O si usted como padre/madre:

- Tiene problemas manejando las actividades y supliendo las necesidades de su niño
- Desea consejos de cómo establecer límites, reglas simples y de cómo seguirlas
- Espera más de lo que su niño parece poder hacer
- Tiene problemas manejando el coraje de su niño o el suyo
- Necesita consejos para manejar las pataletas o la lucha de poder

Familia

Lo que debe esperar

Niño(a):

- Se siente amado y aceptado, demuestra afecto, confía en usted
- Quiere complacer a sus padres
 - busca a los padres para tener afecto y seguridad
 - imita las acciones de los padres (habla por el teléfono de juguete, cepilla el cabello de la muñeca) (2 años)
 - usualmente coopera con la rutina familiar y con pedidos simples
- Comunica sus necesidades y comparte sus sentimientos
 - usa mayormente sonidos y gestos, dice de 15-20 palabras (18 meses)
 - conecta 2-3 palabras juntas en frases simples (“más leche”) (2 años)
 - habla en oraciones cortas y casi claras (“yo quiero bola”) (3 años)
 - dice muchas historias, pregunta mucho (4 años)
- Se lleva bien con los hermanos(as) la mayor parte de las veces, pero a veces pelea con ellos
- Está aprendiendo a compartir y a esperar su turno
- Puede separarse de sus padres fácilmente por un tiempo (3 años)

Padre/madre:

- Muestre afecto, preocúpese y quiera cuidar a su la familia
- Dé muchas sonrisas y abrazos
- Escuche atentamente a su niño y hablen juntos
- Juegue creativamente: fomente los juegos de “pretender”, juegos con diferentes vestimentas, dé a su niño espacio y libertad para explorar de una manera segura con juegos y actividades que fortalezcan nuevas destrezas
- Elogie las fortalezas de su niño, sus destrezas y esfuerzos, evite compararlo con otros niños
- Busque maneras para ayudar a que sus niños se lleven bien juntos (juegos divertidos o salidas)
- Deje que su niño resuelva conflictos por sí mismo, enséñele a ser justo, no permita el abuso físico o verbal
- Pase tiempo solo con cada niño (escuchando, leyendo, hablando jugando)
- Responda a la curiosidad de su niño; estimule que le haga preguntas

- Limite el tiempo frente al televisor; vean espectáculos juntos y hable sobre ellos
- Ayude a que el niño aprenda a cuidar de sí mismo y a tener confianza en sí mismo sin volverse agresivo.

Cuándo Buscar Ayuda

Si su niño:

- Parece retraído o no disfruta de ser parte de la familia
- No busca su amor y apruebo
- Se aferra a usted y se pone muy triste cuando usted se va (a los 3-4 años)
- Trata de herir físicamente a los hermanitos (as)
- Ve la violencia frecuentemente en la casa o en la TV, muestra comportamientos violentos
- Nunca comparte juguetes ni espera su turno (3 a 4 años)

O si usted como padre o madre:

- Encuentra difícil poder elogiar a su niño y mostrarle afecto
- Se enfoca más en los comportamientos negativos de su niño
- Se siente solo(a) o tiene poca ayuda (familia, amigos, vecinos, iglesia)
- Tiene problemas estableciendo reglas consistentes y límites seguros
- Necesita consejos para manejar las peleas entre sus niños
- Está teniendo conflictos serios en su familia u otras relaciones
- Muchas veces discute frente a su niño(a)



Desarrollando Amistades

Lo que debe esperar

Niño(a):

- Juega al lado pero no directamente con otros niños (1-2 años)
- Empieza a jugar junto a otros y a compartir con otros niños (3 años)
- Se lleva bien con otros en el lugar de cuidado o en el preescolar; puede mencionar 2 o más amigos que juegan con él (4 años)
- Comienza un juego simple de “pretender” (simulación) (2 años), luego haciendo estos juegos más complicados con sus amigos (3-4 años)
- Usa el lenguaje para comunicarse con los amigos de juego
 - usa frases simples u oraciones de 2 palabras (“mi bola”) (2 años)
 - habla en oraciones de 4 a 5 palabras (“Yo voy a casa ahora”) (3 años)
 - habla fácilmente: crea historias de fantasía con los amigos (4 años)

Padre/Madre:

- Estimule a que su niño juegue con otros niños (hermanos, grupos de juego, cuidado, preescolar) como una manera de aprender comportamientos sociales
- Supervise el tiempo de juego y las actividades
- Ayude a organizar un juego social que esté de acuerdo a la personalidad de su niño (juego libre o estructurado, calmado o activo, corto o largo)
- Fomente a que su niño le diga sobre sus compañeros de juego y las cosas que les gusta hacer juntos
- Permita que su niño se haga valer, pero enséñele a que no muerda, golpee o llame a otros usando un mal nombre
- Provee una manera segura para descargar la energía suprimida a través de actividades físicas (lanzar una bola, chocar carros de juguete, correr, brincar)
- Proteja a su niño del contacto frecuente con compañeros de juego que son muy agresivos
- Encuentre oportunidades para que su niño juegue con otros niños y niñas de otros grupos raciales, culturales y económicos

Cuándo buscar ayuda

Si su niño(a):

- Parece ser muy tímido o tiene miedo de otros niños
- No se comunica con otros niños usando frases y oraciones cortas
- Juega solo la mayor parte del tiempo, no juega bien con otros o se siente aislado (3-4 años)
- Golpea, muerde o da puños a otros cuando está enojado o frustrado (3-4 años)
- Se rehúsa a compartir juguetes o a esperar su turno (3-4 años)

O si usted como padre/madre:

- Se preocupa de que su niño es demasiado activo o demasiado agresivo con otros niños
- Ha visto que su niño está muchas veces solo y no juega con otros niños (3-4 años)
- Recibe llamadas de los maestros del cuidado o del preescolar porque están preocupados por el comportamiento social de su niño
- Necesita consejos de cómo fomentar a que su hijo juegue alegremente con otros

NOMBRE _____ EDAD _____

Preguntas y Preocupaciones

Comer y Dormir

Aseo y Cuidado Personal

Desarrollándose a Sí Mismo: Personalidad, Emociones e Independencia

Familia

Desarrollando Amistades

Dónde buscar ayuda

Si usted tiene preguntas o preocupaciones sobre su niño o su estilo como madre/padre “busque”. Quizás quiera hablar con el proveedor de cuidado de salud o el proveedor de cuidado de su niño, con un amigo(a) cercano o un miembro de su iglesia. Usted también puede “abrir puertas” localizando recursos y servicios en su comunidad. El número libre de costo y los sitios en el Internet mencionados en esta página son un punto de comienzo. Usted también puede buscar ayuda en su biblioteca local o llamar a su departamento de salud local, a su distrito escolar o la agencia de servicios sociales listada en la sección de gobierno del condado en su guía telefónica.

Número Nacional Libre de Costo y Sitios de Internet

Salud y Bienestar (Proveedor de Salud; Clínica)
Maternal and Child Health bureau Hotline (Línea del Departamento de Salud Maternal e Infantil)
(800) 311-2229 • (800) 504-7081 (Español)

Cuido de Niños y Educación de Niños Pequeños
Child Care Aware
(800) 424-2246 (Inglés y Español)
www.childcareaware.org
www.childcareaware.org/sp (Español)

Educación para Padres/Madres
Medline Plus
www.nlm.nih.gov/medlineplus/parenting.html
www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/parenting.html
(Español)

Intervención Temprana (Servicios de Desarrollo)
National Dissemination Center for Children with Disabilities (NICHCY) (Centro Nacional de Diseminación para Niños con Incapacidades)
(800) 695-0285 (voz o TDD)
www.nichcy.org

Salud Mental (Centro Comunitario de Salud Mental)
National Mental Health Information Center (Centro de Información Nacional de Salud Mental)
(800) 789-2647 (voz) ó (866) 889-2647 (TDD)
www.mentalhealth.samhsa.gov

Apoyo Familiar
Además de los recursos mencionados, usted puede localizar servicios sociales locales, WIC, ayuda económica o programas de fe:
Marque el 2-1-1 (*una red telefónica que ofrece información comunitaria y referidos a servicios en la mayoría de los estados*)
www.GovBenefits.gov

Su Propia Lista de Contactos

Para más recursos vea el “Localizador de Servicios Comunitarios” en www.mchlibrary.info/knowledgepaths/kp_community.html

Para conocer más sobre las herramientas, descargar una copia o preguntar sobre capacitaciones, consulta y asistencia técnica visite www.brightfutures.org/tools