

la magia de la vida

cotidiana™

Ofrecido por

Johnson & Johnson

Pediatric Institute, L.L.C.

y ZERO TO THREE®

12-15

meses



La Magia de La Vida Cotidiana™ 12-15 Meses

Autoras: Claire Lerner L.C.S.W. con Amy Dombro, M.S. y Karen Levine

Diseño: AXIS Communications, Washington DC (www.axiscomm.com)

Fotografía en la página 6: © Ross Whitaker, Nueva York, NY

Publicado por:

ZERO TO THREE

2000 M Street N.W., Suite 200

Washington, DC 20036-3307

www.zerotothree.org

Para solicitar más ejemplares, comuníquese con:

Johnson & Johnson Pediatric Institute L.L.C.

Teléfono: 1-877-565-5465; Teléfono fuera de Estados Unidos: 314-216-3560

Fax: 1-877-565-3299; fuera de Estados Unidos: 314-216-3569

Visite: www.JJPI.com

Copyright © 2002 ZERO TO THREE

Todos los derechos reservados

Impreso en Estados Unidos de América.

Sumario

<i>La magia de la vida cotidiana™</i>	1
<i>Lo que usted siente</i>	3
<i>Vamos a caminar</i>	4
<i>Leamos juntos</i>	6
<i>Cómo interpretar las señales de su bebé</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 bebé</i>	15

La campaña *La magia cotidiana™* es una iniciativa conjunta entre **ZERO TO THREE** y el **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**



ZERO TO THREE es una organización nacional sin fines de lucro integrada por reconocidos pediatras, educadores, investigadores y otros expertos en desarrollo infantil que se especializan en los primeros años de la vida.



El **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**, es una organización dedicada a la investigación y el desarrollo para mejorar la atención pediátrica en el mundo en colaboración con prominentes profesionales del cuidado de la salud sobre temas de pediatría, paternidad/maternidad y desarrollo infantil.

Avalado por la
**American Academy
of Pediatrics**



DEDICADA A LA SALUD DE TODOS LOS NIÑOS™

Agradecimientos

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

De nuestro directorio:

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
Nancy Guadagno
Joan Melner, M.S.
Stefanie Powers, M.S.
Tom Salyers
Nancy Seibel, M.S.
Vicky Youcha, Ed.D.

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

Judith Cruzado-Guerrero, Ph.D.
Sharon Greenip, M.Ed.
Daniele Grisi
Lynette Kimes, M.S.
Alicia Lieberman, Ph.D
J. Martin Maldonado-Duran, M.D.

ZERO TO THREE también agradece a nuestro asociado, el **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**, que, mediante sus esfuerzos educativos, está configurando el futuro de la salud infantil en el mundo.

La magia de la vida cotidiana™

Cómo amar y enseñar en la rutina diaria

Si usted es como la mayoría de los padres de la actualidad, probablemente no enfrente mayor desafío que atender a su bebé sin descuidar a la vez sus otras actividades y responsabilidades. Las exigencias simultáneas de sus horarios y energía quizás dificulten hallar el tiempo para conectarse con su bebé. Pero las actividades de la vida diaria como la alimentación, el baño y las compras del mercado no significan necesariamente tiempo *perdido* para mantenerse en contacto con él (ella) y disfrutarlo(a). Por el contrario, estos *momentos cotidianos* son grandes oportunidades para estimular el desarrollo de su bebé alentando su:

- ***autoconfianza*** • ***curiosidad*** • ***adaptación social***
- ***autocontrol*** • ***capacidad para comunicarse***

Y, sobre todo, fomentan en el bebé su deseo de aprender acerca del mundo que lo rodea.

Los folletos de esta serie no se proponen ser una guía general ni exhaustiva de *todo* lo que ocurre en cada etapa del desarrollo. Se concentran más bien en las formas en que usted puede estimular el desarrollo social, emocional e intelectual de su bebé mediante su contacto con él en *las actividades de la vida diaria*.

La interacción especial entre el bebé y la familia es lo que da sentido a los momentos cotidianos. Su potencial es ilimitado y el punto de partida son ustedes.



Lo que usted siente

Aunque en el primer año de su bebita había días (y noches) que parecían interminables—alimentaciones a las 3 de la mañana, sesiones de caprichos inconsolables al caer la noche, la aparición del primer diente—, el período actual probablemente le parecerá un poco más tranquilo en algunos aspectos, pero hay más exigencias en otros sentidos. Esto parece aplicable a todas las etapas del desarrollo: mientras algunas cosas se hacen más fáciles, siempre surgen desafíos nuevos. Su niña ha experimentado la transformación de la extraña criatura que trajo a casa desde el hospital hasta ahora en que es una personita con confianza en sí misma y gustos muy definidos que exige más espacio que dos adultos juntos. Mientras usted se prepara para celebrar su primer cumpleaños, se estará preguntando cómo todo sucedió tan rápido. No se sorprenda si las emociones la abruman. ¡Usted probablemente acaba de experimentar el año más emotivo e intenso de su vida adulta!

Al año, los niños y niñas tienen un marcado sentido de independencia a tono con sus nuevas habilidades para hacer cosas por sí solos. Pero por más que disfruten su nueva independencia, también les encanta correr a refugiarse en sus brazos. Les fascina que los mimen, los carguen y los traten como bebés... siempre y cuando ellas mismas decidan cuándo portarse: o bien como “niño grande” o nuevamente como “bebito.” Aunque esto pueda confundir a los padres (“¿Es una bebita o una niñita?”), lo que su niña necesita saber es que más allá de lo que decida ser en determinado momento, siempre contará con su apoyo. Por cierto, si usted le sigue la corriente cuando se comporta como “bebita,” ella no tardará en asumir de nuevo el papel de “niña grande.”

A young child with brown hair, wearing a white cardigan over a blue and white checkered dress and white sneakers, is walking on a grassy area. Two adults are holding the child's hands, one on each side, to help them walk. The child is looking down at the ground.

Vamos a caminar

Para su bebé, caminar es una aventura fascinante, llena de incontables oportunidades de hacer nuevos descubrimientos ¡junto con las personas que más quiere en el mundo!

Si su bebé pudiese hablar:

¡Qué día! Hay tanto para ver y oler, oír y hacer. La brisa fresca me acaricia la cara y me embelesa el olor del césped recién cortado. Oigo ladrar a un perro. Se parece al mío. Quizás si me muevo mucho y emito algunos sonidos quejumbrosos me quitarás el cinturón que me fija al carrito y me permitirás que empuje el cochecito. Cuando me hablas sobre lo que vemos y oímos, empiezo a aprender nuevas palabras como “carro” y “pájaro.” Aprendo cómo se hacen amigos cuando visitamos a nuestros vecinos. Cuando me preguntas, por ejemplo, “¿Cómo crees que ese pajarito se subió al árbol?” me enseñas a pensar. Me mantienes a salvo mientras intento nuevas destrezas, como subir los escalones de la biblioteca, caminando detrás de mí. Me encanta cuando reduces el paso y me dejas que yo vaya delante de tí. Cuando exploramos juntos ¡me estás abriendo el mundo y siento que puedo hacer de todo!

Lo que su bebé aprende:

Si usted deja que su niño tome la iniciativa y lo acompaña en su exploración del mundo le hace saber que sus intereses e ideas son importantes. Usted estará contribuyendo a su autoestima y alentando su curiosidad y creatividad. El lenguaje y el desarrollo intelectual del niño pequeño florecen cuando usted le describe cosas nuevas y las relaciona con otras que le son familiares (“Ese perrito me recuerda a Sansón”). Cada vez que usted lo invita a salir de su cochecito y caminar o trepar, estará estimulando su confianza en el uso de su cuerpo. Y cuando comparten juntos el deleite de sus descubrimientos—una piedrita brillante o una hoja colorida—estará fomentando su deseo de aprender durante toda la vida.

Lo que usted puede hacer:

- Demuéstrele a su niño que usted también se maravilla con sus descubrimientos. Los objetos más sencillos ofrecen lecciones importantes. Señálele piedras grandes y chicas; casas pintadas de rojo, amarillo, azul; árboles altos y bajos. Los niños comprenden mejor estos conceptos cuando los aprenden en sus experiencias cotidianas.
- Aliéntelo a usar su cuerpo para explorar: empujar su cochecito, inclinarse para examinar objetos, subir escaleras. Esto le da confianza de que puede usar su cuerpo para conseguir lo que quiere y donde lo quiere.

Leamos juntos



Cuando usted lee junto con su niña, no sólo le ayuda a desarrollar su capacidad para el lenguaje sino que también establece con ella una relación firme e íntima y fomenta su amor por la lectura para toda la vida.

Si su chico pudiese hablar:

Uno de mis momentos favoritos contigo es cuando leemos libros juntos. Me siento tan bien, protegido y abrigado cuando estamos acurrucados. Lo que más me gusta es cuando me muestras algunos libros y me dejas elegir el que yo quiero. Puede que te preguntes por qué elijo siempre el mismo libro día tras día. Pero me hace sentir tan inteligente cuando sé de qué se trata el libro y cuando puedo reconocer las figuras. Me encanta ver retratos de niños haciendo las cosas que yo hago, o fotos de objetos que veo en mi mundo, como el gato del vecino. No te preocupes si yo siempre busco la misma página o si paso las hojas apresuradamente. Hay muchos modos de disfrutar los libros. El hecho es que me divierto; y cuando me divierto, aprendo.

Lo que su chico aprende:

A los niños les encanta leer, no solamente porque encuentran interesantes los libros sino porque les deleita compartir esa experiencia con usted. Establecen la asociación entre leer y estar cerca de usted, y esa conexión les hace querer leer más. Mientras más lean, probablemente desarrollarán más capacidad para el lenguaje y la comunicación, como también mayor comprensión del mundo circundante. No hay una manera mejor que otra para leer junto con su niña. El único criterio es asegurarse de que ella participe y se divierta. Puede que ella quiera leer el mismo libro una y otra vez; o que pase las páginas a toda velocidad. Deje que ella misma seleccione el que prefiera y que dé vuelta las páginas, y le dejará divertirse de lo lindo.

Lo que usted puede hacer:

- Dedique un momento para la lectura todos los días.
- No se obligue a leer cada palabra que aparezca en el libro. Algunos de los mejores libros para los muy pequeños son los que tienen ilustraciones y no texto. Usted misma puede inventar la narración. Y a medida que su niñita crezca y desarrolle su imaginación, ella podrá crear su propia historia.
- Llévelo a la biblioteca local y déjelo explorar. Vea qué libros le interesan más. Llévelo a las sesiones de cuentos para niños de su edad. A medida que aumente su interés en estar con otros niños, le encantará esta actividad de grupo.



Cómo interpretar las señales de su bebé:

A continuación, le ofrecemos una tabla que describe lo que los bebés están aprendiendo en esta etapa y lo que usted puede hacer para estimular el desarrollo de estas nuevas destrezas. Es importante que al examinar la tabla recuerde **que cada bebé es una persona individual y que crece y se desarrolla a su manera y a su propio ritmo**. El establecimiento de una relación intensa y estrecha con usted y su familia será la base de su aprendizaje, como también de su crecimiento y desarrollo saludable. Toda preocupación que tenga sobre el comportamiento o desarrollo de su bebé merece atención. Hable con algún familiar que la pueda asesorar, aunque siempre es recomendable consultar a su pediatra u otro profesional de confianza.

Lo que puede esperar

entre los 12 y 15 meses:

¡Adelante se ha dicho!

Su bebé se movilizará cada vez más: caminará o trepará escaleras gateando. Recuerde que aunque pueda treparse a esos escalones, eso no quiere decir que podrá bajarse. ¡Es allí cuando necesitará ayuda!

Escúchame

La capacidad de comunicación de su bebé crece a pasos agigantados. Gesticulará para indicarle lo que desea. Le señalará la puerta del refrigerador cuando tenga hambre y la jalará hasta el mueble de sus juguetes para mostrarle lo que quiere.

¡Puedo lograrlo!

Su bebé desarrollará una comprensión más precisa de cómo funcionan las cosas. A medida que aprenda sobre los objetos que lo rodean, como su cepillo de dientes o el teléfono, querrá usarlos.

¡Puedo hacerlo!

Su bebé querrá participar más en las rutinas cotidianas. Este tipo de participación fortalecerá su desarrollo en todas las áreas: motriz (para el movimiento), intelectual, social) para relacionarse con otros) y emocional. Además le deleitará enfrentarse con el "trabajo real" junto a usted.

Lo que usted puede hacer:

- Déle la oportunidad de tener varios sitios que no sean peligrosos en su hogar donde su bebé pueda explorar sin ningún riesgo. Si lo deja un momento a sus propios recursos en un ambiente seguro, podrá hacer muchas cosas fascinantes: gatear por debajo de una mesa, dar vueltas alrededor de una mesita de café, pararse solo, practicar el balancearse de pie y aun dar sus primeros pasitos sin ayuda.
- Lea, lea y no deje de leerle (o hablarle de las figuras del libro).
- Dígale lo que ella misma siente: “¡Te enojas porque te quité lo que tenías en la mano!”
- Narre lo que sucede: “Estamos haciendo rodar la pelota. Tú tienes la pelota... ahora la tengo yo.”
- Cuando él o ella diga una palabra a medias, dígale la palabra completa. Cuando le diga, por ejemplo, “go-go,” podría decirle “Tú quieres jugo.”
- Ofrézcale juguetes que representen los objetos de su mundo, como un jueguito de cocina, que le ayuden a practicar a portarse como “una persona mayor.”
- Déle a su bebé la oportunidad de hacer cosas. Haga pompas de jabón que el nene pueda perseguir, pinchar y reventar. Déle instrumentos musicales sencillos como un tamborín o maracas.
- Incluya a su bebé en las actividades cotidianas. Ella se sentirá orgullosa y útil cuando le ayude con tareas sencillas como poner las servilletas sobre la mesa.
- Deje que le ayude cuando usted la viste. Ella puede introducir sus bracitos en las mangas y los pies en los zapatos, y se sentirá muy orgullosa de sus progresos.
- Déle una cuchara y deje que trate de comer sola alimentos como yogurt o jalea de manzana.

Lo que puede esperar

entre los 12 y 15 meses:

Para eso están los amigos y los hermanitos

Su bebé se afanará en mirar a otros niños y jugar con ellos. Desarrollará muchas capacidades importantes mediante la imitación, y la interacción le enseñará cómo funcionan las relaciones con los demás.

¡Trata de detenerme!

El afán creciente de su bebé por explorar requerirá que usted la oriente sobre lo que puede y lo que no puede hacer.

¡La rutina manda!

Hay ciertas actividades que su bebé hace todos los días: come, duerme, se levanta, se viste. Establezca rutinas en torno a estas actividades porque los nenes se sienten seguros cuando hay un orden predecible; además, le ayudará a evitar las "luchas por el poder" en los años siguientes.

Imagínate

Cuando su bebé imita sus acciones—frotar el piso, fregar una olla de juguete—está dando sus primeros pasos en el mundo de la imaginación y las ideas. Aprender a imaginarse que realiza tareas que ve que usted hace, sienta las bases para desarrollar ideas más complejas.

Lo que usted puede hacer:

- Déle oportunidades de jugar con otros niños. Las investigaciones revelan que a los lactantes les fascinan los otros niños y que aprenden de ellos.
- No espere que su nene comparta o preste sus cosas con otros niños, ni lo presione a hacerlo: todavía no está listo para hacer eso. Puede empezar a presentarle la idea de los “turnos,” diciéndole: “Ahora le toca a Ana... Ahora le toca a José,” mientras va pasando un juguete de uno a otro. Pero si el pequeño no capta la idea rápidamente ¡no trate de imponerla!
- La táctica de la distracción. Aunque los niños pequeños comprenden la prohibición “¡No! ¡No toques eso!” y pueden detenerse cuando la oyen, todavía no tienen el control de sus impulsos como para no hacerlo de nuevo. Es muy fácil caer en la trampa de repetir “No” durante todo el día. Por eso, en vez de decir “No,” trate de desviar la atención de su bebé con un juguete o otra actividad, o sea distraerlo con algo a lo que usted pueda exclamar “¡Sí!”
- Establezca una rutina regular para la hora de dormir: por ejemplo un baño, ver un libro, luego una canción e ir a la cuna... o la que mejor le parezca. Los detalles son menos importantes que el hecho que su infante pueda anticipar lo que va a suceder a continuación, sin el temor a lo imprevisto.
- La hora de la comida es otro momento propicio para una rutina. “¡Antes de bajarte de la sillita tenemos que limpiarte las manitas!”
- Estimule esas simulaciones contribuyendo a la representación. “¿Estás preparando la cena? ¿Puedo probar un poquito?”
- Déle al niño varios objetos que lo ayuden en el juego imaginativo. Un bloque de madera puede representar un automóvil; una silla puede representar una caverna. Hágale saber cuánto le gusta a usted participar en sus juegos imaginarios.



Lo que más necesita su bebé

Sabemos que usted desea lo mejor para fomentar el desarrollo saludable de su bebé. También sabemos que muchos padres se ven agobiados por sus intensas responsabilidades, y que la idea de añadir más actividades para estimular el desarrollo del bebé les puede parecer excesiva.

Por esto aludimos a la magia de la vida cotidiana. Lo que su bebé necesita más para progresar son...ustedes. No hay nada mejor ni más poderoso que el aprendizaje del niño que explora el mundo compartiendo sus descubrimientos con usted y otros miembros familiares en esos momentos diarios.

Esperamos que este folleto le haya revelado que la *magia* de ser padres y madres no radica en ningún juguete que usted compre ni en el producto de moda que prometa hacer más inteligente a su bebé. La *magia* radica en esos contactos diarios que ayudan a su niño a desarrollar habilidades decisivas como la confianza, la curiosidad, la cooperación y la comunicación que se necesitan para toda una vida de aprendizaje y de éxitos.

Recuerde que los momentos cotidianos son grandes oportunidades para el contacto y el aprendizaje. Disfrute con su bebé 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:

Johnson & Johnson
pediatric
institute
L.L.C.

www.JJPI.com



National Center for Infants, Toddlers and Families

www.zerotothree.org