

mi PEDIATRA

1,95€
Canarias
2,10€

Nº 73

www.grupoicm.es



**EMBARAZO
DIABÉTICO**

Nuevas esperanzas

**NOS PASAMOS
CON SU HIGIENE?**

Encuentra el equilibrio

**LOS MÉTODOS MÁS
AVANZADOS EN
IDENTIFICACIÓN
NEONATAL**

¡Descúbrelos!

**APRENDER
A COMER**

una nueva
ventura

**Lactancia
materna**

EL MEJOR REGALO DE MADRE A HIJO

De 2 a 4 años

**PAUTAS PARA
ESTIMULAR SU
DESARROLLO**

PIE PLANO

Todo sobre su
tratamiento
y cuidados

además... Escuela para padres de bebés prematuros. Información y ayuda a tu alcance.

PAUTAS PARA NIÑOS DE DOS A CUATRO AÑOS

Estimula su desarrollo

Tu hijo está creciendo y cada vez necesita más autonomía y una mayor evolución socio-emocional. Acompáñale activamente en este proceso en el que se va a ir haciendo un poco más mayor.

Juan Vicente Blázquez

Psicólogo. Centro
Ortofón de Logopedia
y Psicología Clínica de
Valencia.



Vuestro hijo ya tiene dos años y quiere seguir creciendo junto a vosotros. Desde este momento y hasta los cuatro años va a pasar por un periodo importantísimo en su desarrollo, en el que la figura de los padres y la estimulación que le ofrecéis juegan un papel crucial.

Sin embargo, hay muchas cosas que han cambiado en él. Por tanto, es el momento de fomentar y de trabajar los hábitos de autonomía, a la par que estimulamos las nuevas capacidades que comprenden el final de la guardería y el primer período de la educación infantil. Ya verás cómo tu hijo hace grandes progresos, principalmente en las áreas del lenguaje, el juego y la relación social.

Áreas de desarrollo

Según las cualidades que van adquiriendo los niños en este periodo, los padres podéis poner en práctica una serie de pautas y

ejercicios que os ayudarán a que se desarrollen de la mejor manera posible en cada una de las áreas. Aquí tenéis varias propuestas:

→ En lo personal y lo social

● **Enséñale a interactuar con el adulto:** practica con tu pequeño el saludo a otras personas (cuando vais a pasear por el barrio, por

ejemplo) y posteriormente el reconocimiento de las cosas que cada persona hace bien, empezando por él mismo. También es conveniente fomentar que os ayude a llevar cosas a la mesa. Aunque al principio os parezca un estorbo, es una actividad que le hará crecer.

● **Exprésale sentimientos y afecto:** léele cuentos siempre que puedas y muéstrale

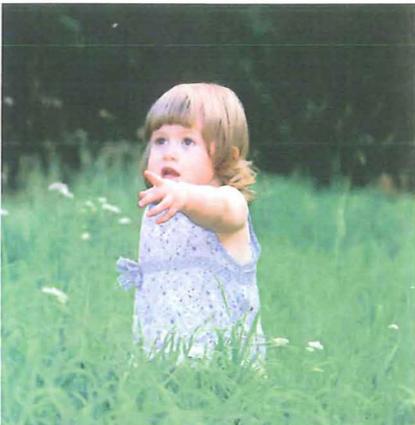
Es fundamental plantearle al niño las actividades estimuladoras como juegos



entusiasmo en ello. Es muy importante expresarle cariño durante el juego y en cualquier actividad que realices con él.

● **Explícale el concepto de sí mismo:** progresivamente intentará diferenciar entre las cosas suyas y las de los demás (“este juguete es de Javier y este tuyo, pero podéis compartirlos”, por ejemplo). Una actividad muy efectiva es usar los espejos para jugar y hacer caras para que el niño vaya progresivamente teniendo conciencia de su persona. Además, recuérdale su edad y su nombre siempre que puedas. Estos dos datos los podéis plasmar en dibujos que haga o repetirlos siempre cuando se le presente a otras personas con fórmulas como “éste es nuestro hijo Adrián y tiene tres años”.

● **Fomenta su interacción con los compañeros:** poco a poco pasará de jugar solo a hacerlo con otros niños. Para que ese proceso sea más fluido, intérate por lo que hacen otros niños y acercarte a ellos junto tu hijo para preguntar qué actividad realizan hasta que tu pequeño pueda hacerlo de manera autónoma.



● **Colabora con él:** estipula unas normas adaptadas a su edad y reconoce su cumplimiento con alabanzas. Progresivamente puedes permitir ciertas concesiones si la conducta del niño es buena (“es hora de ir al parque, pero puedes elegir a cuál prefieres porque te has portado bien y mamá y papá están muy contentos”, por ejemplo).

● **Enséñale los roles sociales:** desde los dos años ya puedes empezar a hablarle de las

Toma nota

En todos los momentos que compartas con tu hijo, disfruta al máximo de él, no tengas vergüenza y expresa tus emociones, háblale, fomenta sus relaciones sociales, y enséñale a que compartan sus instantes de actividad y de calma contigo.

diferencias entre niños y niñas (“tu amiga Rosa es una niña y Juan es un niño”). También es bueno ir emparejando nombres con los diferentes roles familiares (la tía Ana, el primo Salvador, la abuela María, etcétera).

→ Área de conducta adaptativa

● **Educa su atención:** la atención mejora en este período, pero también debe educarse. Para ello, puedes empezar jugando con tu hijo a aguantar un determinado tiempo en el sofá y dejarte perder al principio, nada más pasen unos segundos. Conforme crezca, es esencial valorarle cada aspecto de la vida diaria que requiera un esfuerzo atencional como estar sentado a la hora de comer o pintar durante un tiempo determinado.

● **Enséñale a comer solo:** aunque al principio cueste, tienes que fomentar que el pequeño intente coger los cubiertos y sienta interés por los objetos que se utilizan en la comida (vasos, platos, alimentos...).

● **Y a vestirse:** reserva un rato de las mañanas del fin de semana para que, con calma, él sienta interés por ponerse y quitarse la ropa. Al principio seguro que necesita ayuda, ya que sólo podrá colaborar para quitársela, pero poco a poco obtendréis resultados muy gratificantes para ambos.

● **Hazle responsable:** en esta etapa es muy positivo que fomentes su capacidad exploratoria con un poco más de distancia en entornos abiertos como los parques. También debes enseñarle que hay que recoger los juguetes una vez se acaban de utilizar.

● **Enséñale a ir al baño:** la mejor manera de que el niño asuma que te tiene que avisar para ir al cuarto de baño y tenga interés por ir solo, es ver dicha actividad con mucha naturalidad →

Preguntas frecuentes

Dentro del periodo evolutivo del niño pueden surgir algunas dificultades que hagan que los padres os preocupéis por si su desarrollo no es el correcto. Estas son las más habituales:

● Si aún tiene dificultades con el lenguaje, ¿no hablará como el resto cuando crezca?

En estas edades, los niños varían en la evolución del lenguaje según su mes de nacimiento y su género. Seguramente tendrá más dificultades en el inicio del lenguaje uno nacido en diciembre que uno de principios del mismo año. Sin embargo, si los niños están bien estimulados en este período, no tienen por qué tener problemas en su futuro.

● ¿Qué puedo hacer si no come bien y le gustan muy pocas cosas?

Puedes poner muy poca cantidad de alguna comida que no le gusta en el plato junto a mucha de otra comida que le encanta, poniéndole como condición que primero se coma lo poco que no le gusta y luego lo que le gusta.

● No coordina muy bien, ¿cómo puede mejorar su coordinación?

Puedes estimular su coordinación a través de diferentes superficies (arena, césped, tierra, etcétera).



Los padres tienen que ayudar al niño, pero procurando que vaya adquiriendo cada vez más independencia

→ por tu parte y la de tu pareja. Si queréis que esto le resulte más atractivo, cada vez que os avise ponerle una música que le guste y hacer una “pequeña fiesta”. Es un buen método para incentivar esta conducta.

También es aconsejable que os vea ir al aseo y que le sirváis de ejemplo.

→Ámbito cognitivo

● **Fomenta la distinción perceptiva:** para estimular este ámbito es bueno jugar a juegos manipulativos con diferentes formas. Puedes proponerle reunir y separar diferentes formas: círculo, cuadrado, triángulo, etcétera.

● **Razona con él:** ve probando a que responda a una orden una vez, dos veces... y así progresivamente.

● **Ejercita su memoria:** haz que repita secuencias de números que tú le digas, de manera oral. Por ejemplo, lo podéis hacer utilizando los números de los portales de pisos



Valorar los progresos del niño en cada una de las etapas y reconocérselos es esencial para un mejor desarrollo

que contengan uno o dos dígitos y, posteriormente, usar las matrículas de los coches.

● **Enséñale conceptos:** juega con él a diferenciar flores, animales, árboles... y a que distinga las cosas que son grandes y pequeñas, altas y bajas, etcétera.

→Evolución motriz

● **Educa su coordinación corporal:** podéis jugar a pasaros la pelota cada vez con más distancia, en superficies distintas y alternando el pie y la mano.

● **Ejercita su aparato locomotor:** anima al pequeño a que salte con los dos pies juntos y a que, poco a poco, adquiera autonomía a la hora de bajar y subir escaleras.

● **Fomenta la motricidad fina:** estimúlale a que abra la puerta

con cuidado. A la hora de contar cuentos motivarle para que colabore pasando las hojas.

● **Y la motricidad perceptiva:** aprovecha cualquier oportunidad para dibujar con él. Juega a juegos con anillas que necesiten encajarse, así como aquellos en los que se requiera construir torres.

→Área de la comunicación

● **Haz de ejemplo y luego pregúntale:** hazle preguntas sobre si los objetos están dentro o fuera, delante o detrás..., habiendo sido tú antes el modelo para representar estos conceptos. Dale órdenes verbales que requieran hacer una acción, después dos y así progresivamente según vaya creciendo.

● **Fomenta su habla:** sobre todo las mamás tienen una habilidad especial para comprender el particular lenguaje de sus hijos. Sin embargo, no hay que quedarse ahí y hay que estimular al niño. Así, aunque entiendas lo que te dice con una palabra, ponle un ejemplo con dos palabras y así progresivamente (por ejemplo, cuando te dice “agua”, tú dile “quiero agua o mamá, quiero agua”). También debes fomentar que te hable sobre sus experiencias en el colegio y en el parque. □

