

Mira el Mundo A Través de Mis Ojos

¡Oye! ¿Recuerdas cuando nací? Me abrazabas y jugabas conmigo. Me cuidabas y reías conmigo. Y, aún hoy, nos divertimos juntos. ¡Me encanta estar contigo!

Mi llegada también trajo muchos desafíos. A veces, quizá parezca que quiero volverte loco. Lo siento. No es mi intención. Sólo estoy tratando de comprender este mundo y de aprender cómo crecer en él.

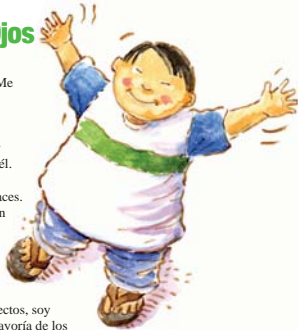
Las cosas que haces tienen sentido para ti. Entiendes por qué las haces. Tienes una buena razón para hacerlas. Las cosas que yo hago tienen sentido para mí. Tengo razones para hacerlas, aunque quizá no las comprendas. Desafortunadamente, no siempre puedo decir con palabras las cosas que quiero o necesito.

algunos aspectos, soy recido a la mayoría de los niños pero, en otros, soy distinto a cualquier otro niño que nozcas. Soy único. Simplemente porque comprendas a otros niños no significa que me comprendas a mí.

Todo el tiempo aprendo todas las cosas que debe saber un adulto cuando era un recién nacido, lo único que hacía era comer, jugar y ensuciar el pañal. Durante los primeros años de mi vida, estoy aprendiendo a hacer muchas cosas nuevas: arrullar, reír, gatear, trepar, caminar, hablar, jugar, compartir... y arrastrar, ayudar, derramar, abrazar... ¡Uf! ¡Cuántas cosas que aprender! Espero que, a lo largo de este camino, disfrutes del regalo de la vida.

¿Y encontrarás algunos consejos que nos ayudarán a superar algunos de los desafíos que enfrentaremos en los meses y años siguientes. ¿Intentarás mirar el mundo a través de mis ojos? Si lo haces, nos llevaremos mejor.

¡Cuida por ser amable y paciente conmigo mientras aprendemos a crecer juntos.



¡Tú puedes marcar una diferencia!

Hay algunas cosas que puedes hacer para ayudarme a convertirme en una persona de la cual te sentirás orgulloso.

- 1. Vive bien.** Tu vida no termina simplemente porque la mía comienza. Sigue aprendiendo, creciendo y construyendo relaciones sólidas. Si disfrutas de tu vida, lo pasaremos mejor. Si quieres más ideas acerca de cómo llevar una buena vida, lee *El Viaje Personal*.
- 2. Ámame.** Nada me importa más que tener buenos adultos que me amen y disfruten de mi compañía. Presta atención a cómo me gusta que me amen y ámame de esa manera. El amor que me demuestran me enseñará a amar a otros.
- 3. Trata de entender el mundo del mismo modo que yo.** Cuando comprendas cómo es la vida para mí, prácticamente todo lo que haga tendrá sentido para ti. Cuando sientas compasión por las luchas que enfrento en mi mundo, me sentiré más protegido y menos solo. La información contenida en este cuadernillo puede ayudarte a comprender qué estoy experimentando y cómo puedes ayudarme.
- 4. Enséñame.** No aprenderé las reglas para ser un buen adulto sin tu ayuda. En lugar de castigarme cuando te provoqué frustración, muéstrame mejores formas de comportarme. Enséñame a ser amable, cariñoso y responsable.

Podrás encontrar ideas útiles para amarme, comprenderme y enseñarme en las publicaciones de *El Viaje de Ser Padres*.

Como ya sabes, tener un hijo requiere mucho tiempo y paciencia. Sin embargo, no hay nada más gratificante que ayudar a tu bebé a convertirse en una persona fuerte y bondadosa. ¡Divirtámonos juntos!

Para obtener más recursos relacionados con la familia y copias de las publicaciones recomendadas visita a su agente de Extensión local en www.artfamilies.org/family_life.

Autores: H. Wallace Goddard, James P. Marshall, Lindsey Sexton
Artista: Bruce Dupree

Printed by University of Arkansas Cooperative Extension Service Printing Services.
Ministerio de Agricultura de Estados Unidos, Universidad de Arkansas, y gobiernos de los condados que cooperan. El Servicio de Extensión Cooperativa de Arkansas ofrece sus programas a todas las personas que reúnan las condiciones necesarias sin importar raza, color, nacionalidad, religión, sexo, edad, discapacidad, estado civil, condición de veterano o cualquier otro estado o condición protegida por ley y en un espíritu de Acción Administrativa Igualdad de Oportunidades.



Mira el Mundo A Través de Mis Ojos



UA DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System

un año dos años tres años cuatro años cinco años

Arrullar



Adiós

Llorar



Orinal



Mi Manera

Hora
dormir

Leer

Comer



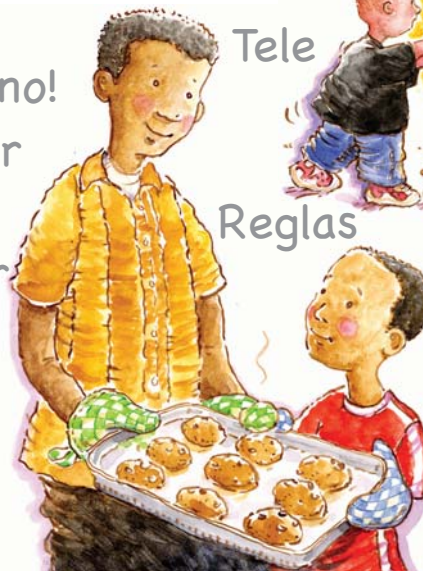
Pegar

¡No, no, no!

Hablar

Jugar

Explorar



Tele

Reglas

Mentir

Ayudar

Miedo



Compartir

Rivalidad



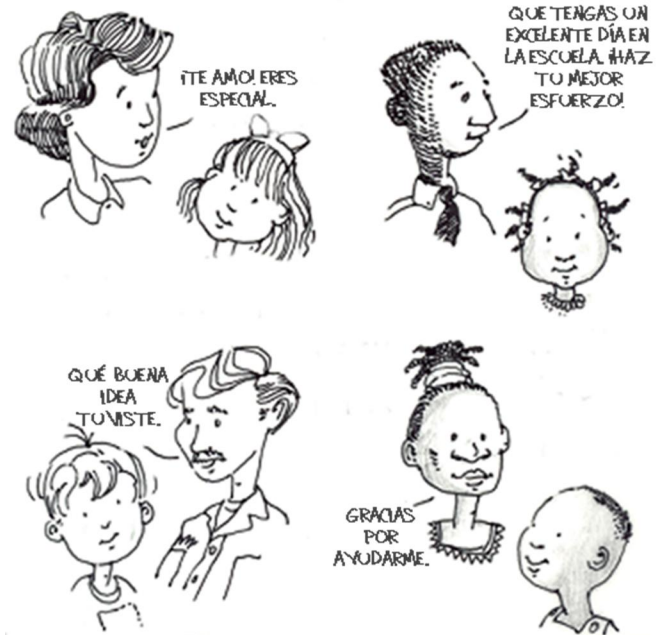
**Guides for "See the World Through My Eyes"
Guías para "Ver el Mundo a Través de Mis Ojos"**

¡Disfrutemos la vida juntos!

¡Me encanta estar contigo!
Cuando te tomas tiempo para jugar conmigo, suelo risitas tontas y carcajadas. Cuando me abrazas o cuando leemos un libro juntos, siento que estoy cerca tuyo y que me amas. Sé que a veces puedo ser un desafío. Pero, cuando no te haces tiempo para estar conmigo, me siento solo y frustrado.

Lo que quiero que sepas

Algunos adultos se hacen tiempo para estar con sus hijos. Juegan con ellos. Hablan con ellos. Los llevan a distintos lugares. Espero que hagas esto conmigo. Sé que requiero mucho trabajo y que a veces mis necesidades interfieren en tus deseos. Pero, cuando te tomas tiempo para estar conmigo y disfrutas mi compañía, ¡mi vida es mucho mejor! Me siento más seguro y feliz. Y también aprendo más.



Así es cómo puedes ayudarme

Sé que es pedir demasiado, pero me pregunto si podrías *organizar tu vida para cuidar de mí*. Por ejemplo, me lleva mucho tiempo aprender a dormir y comer bien. ¿Estarías dispuesto a levantarte conmigo durante la noche cuando me siento solo?

¿Estarías dispuesto a planificar comidas con alimentos que sean saludables para mí?

A medida que pase el tiempo, aprenderé a utilizar las manos y los pies. Por favor, bríndame juguetes que pueda agarrar y lugares adonde pueda ir. *Me encanta cuando notas mi progreso.* Dejaré de hacer ruidos raros y empezaré a hablar, reír, contar cuentos, leer libros y decirte lo mucho que te amo. *Espero que rías conmigo y disfrutes cada paso del camino.*

Más aún, espero que disfrutes el milagro de mi desarrollo. Comencé siendo un bebé pequeño, inquieto y dependiente. En poco tiempo, iré a la escuela, aprenderé a leer y, algún día, conseguiré trabajo y formaré mi propia familia.

Sería grandioso que *tomes fotografías y anotes algunas de mis experiencias más importantes a medida que voy creciendo.* Cuando sea grande, atesoraré esos recuerdos de mi infancia.

Cuidar a un niño es una tarea difícil. Espero que puedas *aprender de los libros y de los adultos que se preocupan por el bienestar de los niños* a ser una persona maravillosa que se encarga del cuidado de ellos.

Quizá te preguntes qué obtienes a cambio de todo tu trabajo. Pues bien, obtienes un asiento en primera fila para contemplar el milagro más grande de la naturaleza: ¡el desarrollo de un ser humano! Y conseguirás un admirador ya que yo siempre te admiraré. Y sabrás que has hecho de este mundo un lugar mejor.

Difrutemos este viaje juntos.

Mira el Mundo a Través de Mis Ojos

Tómanos a mí y a mis arrullos en serio

A veces, pareciera que a nadie le importa lo que tengo para decir. Balbuceo, arrullo y hago toda clase de sonidos interesantes, pero algunas veces estás demasiado ocupado para notarlo.



Lo que quiero que sepas

Sé que mi balbuceo y mi arrullo no significan demasiado en este momento, pero, en realidad, te estoy hablando. También estoy escuchando atentamente lo que dices. Todos los días aprendo nuevas formas de comunicarme. Tú eres mi maestro más importante.

Cuando nos tomas a mí y a mis arrullos en serio, creas el escenario apropiado para que mi desarrollo y mi crecimiento sean óptimos durante los meses y años siguientes. Cuando me prestas atención y me hablas, siento que me amas y que soy importante para ti. Sé que te preocupas por mí.

Además, estoy adquiriendo habilidades importantes relacionadas con el lenguaje y la conversación. Aprendo escuchando tu voz e imitando lo que escucho. Los sonidos y ritmos del lenguaje me resultan interesantes.

Quiero intentar reproducirlos. Escucha atentamente. Algún día, los sonidos que hago serán palabras y oraciones.

Cuando me hablas y esperas mi respuesta aprendo que cada uno tiene su turno para hablar y escuchar. Es importante que aprenda esto para nuestras conversaciones futuras.

Así es cómo puedes ayudarme

Por lo general *conectaremos mejor cuando me sostengas cerca tuyo y me mires a los ojos*. En otras ocasiones podremos conectar cuando esté sentado en mi asiento para niños.

Cuando te devuelva la mirada, *háblame en tono gentil y afectuoso*. Luego, dame tiempo para hablarte. Cuando te sonrías o devuelva el arrullo sabrás que estoy disfrutando de nuestra interacción. Continuemos haciéndolo. Dime lo mucho que te gusta escucharme hablar. *Imita mis sonidos y las expresiones de mi rostro* y yo imitaré los tuyos.

Cuando interactúas conmigo de esta forma, ricos impulsos químicos y eléctricos son enviados a través de mi pequeño cerebro. Las interacciones refuerzan senderos cerebrales que algún día conducirán a interacciones muy significativas entre tú y yo y cualquier otra persona que forme parte de mi vida.

Me encantan los juegos con canciones como el juego de desaparecer y aparecer, el juego de "hacer tortitas" y la canción "Itsy Bitsy Araña." Las canciones con palabras y ritmos sencillos captan verdaderamente mi atención. Me ayudan a aprender los ritmos del lenguaje y también me preparan para pensar de forma abstracta. ¡Qué te parece eso!

Después de un rato, quizá me canse. *Te haré saber cuando quiera dejar de jugar mirando hacia otro lado.*

¿Ves lo importante que es todo esto? Nuestra interacción sienta las bases para lograr relaciones sanas y ayudar al desarrollo del lenguaje.

Mira el Mundo a Través de Mis Ojos

No soy un bebé llorón, solo necesito tu ayuda

El llanto es una reacción normal y diaria en mi vida. Es muy difícil para mí decirte con palabras lo que necesito. La única manera que conozco de decirte que tengo hambre, que me siento mal, incómodo o solo, que siento dolor o que estoy mojado, aburrido o cansado es a través del llanto.

Lo que quiero que sepas

El llanto es mi forma de pedir ayuda. Mi llanto no significa que eres un mal padre o que soy un bebé terrible. Algunos bebés lloran muy poco mientras que otros lloran demasiado.

Mi intención no es alterarte o causarte estrés. Por el momento, el llanto es la única forma que conozco de decirte lo que necesito.

- necesito amor
- tengo miedo
- tengo hambre
- estoy mojado
- me siento incómodo
- me siento solo
- me duele
- "Hola, aquí estoy".



No me malcriarás si respondes a mis llantos. De hecho, me siento muy seguro y protegido cuando reaccionas ante mí de forma afectuosa y tranquila.

Algunas veces sin importar lo que hagas, quizá no logres tranquilizarme. Este tipo de llanto constante se llama cólico.

Nadie sabe qué lo provoca realmente. Cuando hayas intentando calmarme por todos los medios habituales sin éxito, no te alteres. Pídele a un amigo o a un miembro de la familia que me cuide durante un rato. Mis cólicos deberían cesar cuando alcance los tres meses de edad.

Así es cómo puedes ayudarme

Es difícil para ti saber lo que necesito cuando lloro. Préstame atención cuando llore, *sé paciente, y prueba distintos métodos para tranquilizarme*. Cuando hagas esto, aprenderás a saber lo que necesito cuando lloro. Quizá necesite que me alimentes o que me cambies el pañal. Quizá llore para decirte que tengo calor o que necesito que me hagas eructar. A veces, simplemente me aburro o me siento solo y necesito que me des un juguete, me levantes, me sonrías, me hables o me cantes.

Presta atención a las cosas que me tranquilizan. Pon música suave, dame palmadas en la espalda, háblame y cántame y sostenme en la posición que más me gusta. Me ayuda mucho que camines conmigo, me abrases y me acunes.

Sé que a veces te sientes frustrado cuando lloro demasiado. Por favor, *nunca me sacudas ni me pegues* para que deje de llorar. Soy demasiado pequeño para entenderlo y simplemente lloraré más si me lastimas. Si te vuelves agresivo conmigo podrás lesionar mis delicados huesos, órganos y cerebro.

Si te tomas tiempo para entender por qué lloro y cómo me gusta que me tranquilicen, será más fácil para ti responder a mis necesidades. Cuando satisfaces mis necesidades de manera sensible y comprensiva durante los primeros meses de mi vida me siento protegido y amado.

¡Leamos!

A menudo, los adultos están tan ocupados haciendo sus cosas que no se hacen tiempo para leer un libro conmigo. Soy muy pequeño para leer yo solo pero me encanta que me muestres los dibujos y me relates los cuentos. Me gusta pasar tiempo contigo y leer juntos es una buena manera de hacerlo. ¿Leerás conmigo?

Lo que quiero que sepas

Leer juntos me hace sentir cerca tuyo y me ayuda a adquirir habilidades relacionadas con el lenguaje y la lectura. También me ayuda a aprender el abecedario y los números y todo sobre el mundo en el que vivimos. Invítame a participar cuando leemos. Hazme preguntas sobre lo que estamos leyendo.



Déjame que señale los animales a medida que los nombras. Me encanta cuando me haces participar.

Así es cómo puedes ayudarme

Cuando leemos un libro es como si emprendiéramos una aventura juntos. ¿No sería divertido leer un libro sobre aves y luego salir a buscar todas las aves que pudiéramos ver? Incluso podríamos construirles una casa o dejarles comida.

Me encanta cuando haces voces divertidas y gestos exagerados. Sé que puede cansarte leer mi libro favorito una y otra vez, pero me ayuda a aprender las palabras que aparecen con los dibujos. Algunas veces, puedes invitarme a relatar el cuento con mis propias palabras.

Podría ser una buena idea que me inscribas en un curso de lectura en la biblioteca local o que me lleves allí para leer cuentos. Ayúdame a elegir libros que sean adecuados para mi edad y mis intereses. A medida que vaya creciendo hazme conocer distintos tipos de libros.

Podrías preparar un lugar pequeño y tranquilo para mí en el que haya una silla cómoda y una estantería repleta de libros maravillosos. Dedicar unos minutos antes de dormir a sentarnos y mirar libros y turnarnos para leer el uno al otro.

Ayúdame a leer otras cosas también, como cajas de cereales, señales de tránsito y carteles publicitarios. Me estarás ayudando a acceder al mundo que me rodea.

Recuerda: inculcar en mí el amor a la lectura hará que sea una persona con muchas ganas de aprender. Algún día seré demasiado grande para sentarme en tu regazo, por eso apreciemos este momento.

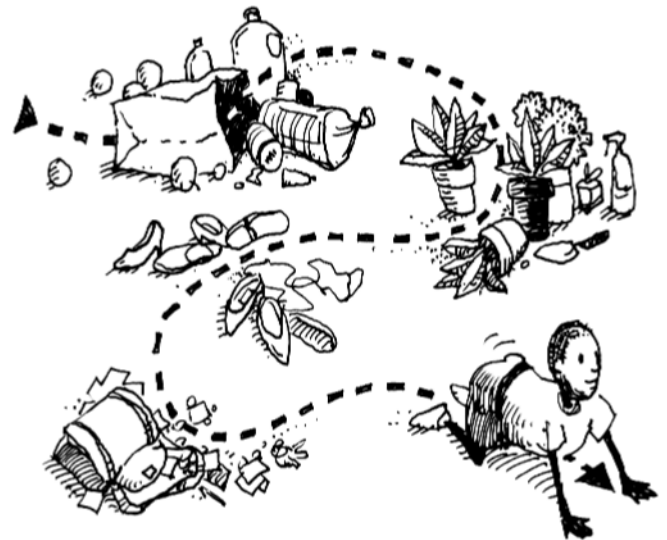
Aprendo explorando

Me divierto mucho jugando con las ollas y sartenes que saco de los armarios de la cocina. Antes de eso, me divertía explorando el cubo de la basura que tumbaba en el baño. Y, antes de eso, me divertía haciendo garabatos en la pared del cuarto de estar con un marcador rojo. El marcador también se ve bien en mi rostro, brazos y estómago.

No entiendo por qué todo el mundo se altera tanto cuando ve las cosas estupendas que hice.

Lo que quiero que sepas

Aprendo cosas sobre el mundo que me rodea explorando. ¡El mundo está repleto de cosas nuevas e interesantes! Quiero tocar, probar, empujar y jugar con cualquier cosa a la que pueda echar mano.



Mi actitud constante de explorar y hacer lío no durará para siempre. A medida que crezca, las ollas, las sartenes, los cubos de la basura y los garabatos en la pared no me resultarán tan interesantes. Me interesarán otras cosas, como los juegos, el entretenimiento creativo y la construcción con bloques. Para ese entonces, tendré mejor idea de lo que no debo hacer.

También, a medida que crezca podré pedirte ayuda y consejo. Valoro realmente tu guía gentil mientras exploro el mundo que me rodea.

Así es cómo puedes ayudarme

Necesito explorar, por eso no todo debe estar fuera de los límites. Prepara algunos lugares que sean sólo para mí. Llena un cajón en la cocina especialmente para mí con cosas adecuadas para que pueda agarrar. Pon un canasto con juguetes en el cuarto familiar, en el dormitorio y en el baño. Necesitaré cosas con las que no sea peligroso jugar (y que no te vuelvan loco) en todos los lugares a donde vaya.

Estoy haciendo exactamente lo que se supone que debo hacer a mi edad. Me da miedo cuando te enojas, me gritas o me castigas. Y tampoco lo entiendo. Quizá ni siquiera sepa por qué estás molesto. Por favor sé paciente conmigo.

Apuesto a que también te metías en líos cuando tenías mi edad, aún cuando no lo recuerdas. Pregúntale a la abuela. Te dirá que es verdad.

Asegúrate de que las cosas con las que no quieres que juegue estén fuera de mi alcance. Guarda las sustancias químicas que se utilizan en el hogar y los medicamentos en lugares altos. Pon pestillos en los armarios si no quieres que saque las ollas y las sartenes. Guarda los cubos de la basura dentro de un armario o en otro lugar que esté fuera de mi alcance. No dejes marcadores en lugares donde pueda agarrarlos. Necesito tu ayuda para resistir la tentación de agarrar todas esas cosas geniales que están en nuestra casa y que son peligrosas para mí.

Por favor *bríndame muchas cosas interesantes con las que jugar que sean adecuadas* para un niño de mi edad. Al hacerlo, me convertiré en un adulto feliz dotado de espíritu curioso.

Es difícil despedirse

Me encanta explorar. Pero no soy lo suficientemente grande para cuidarme yo solo. Necesito que los adultos que conozco y que son de mi confianza me cuiden y me protejan. Es por eso que me enojo cuando me dejas. Tengo miedo de que no regreses. También, si te alejas demasiado, tengo miedo de que me suceda algo malo.



Lo que quiero que sepas

Tiendo a entrar en crisis cuando me dejas o cuando no puedo encontrarte porque eres una de las personas que he llegado a conocer y en la que puedo confiar. Nos une un fuerte vínculo emocional que me hace sentir seguro.

Alrededor de los 8 meses de edad es común que niños como yo experimenten por primera vez la ansiedad provocada por la separación. Mi ansiedad podrá alcanzar su punto máximo cuando tenga alrededor de 14 meses. Por lo general, cuando alcance los dos años de edad, me empezaré a acostumbrar a que estemos separados con más frecuencia.

Sé que es frustrante pero necesito que seas paciente y compasivo conmigo entirme seguro, aún cuando no estás conmigo.

Así es cómo puedes ayudarme

Existen formas de *prepararme cuando me voy a dejar* con otra persona. Dime con quién estaré. Recuérdame cuándo regresarás. Crea una rutina especial para nuestras despedidas y está dispuesto a hacerte algo de tiempo. Háblame de las cosas divertidas que haré mientras tú no estés. Me sentiré más seguro si puedo quedarme con mi muñeco de peluche o manta favoritos.

Por favor no te vayas a hurtadillas mientras estoy jugando. *Asegúrate de despedirme*. Cuando te vas sin despedirme me siento

abandonado y temeroso y pierdo la confianza en ti. No te enojas conmigo por extrañarte. Me encanta estar contigo.

Las despedidas son difíciles y *te extraño demasiado cuando no estamos juntos*. Pero a medida que crezca aprenderé que siempre regresas. Juntos podremos superar mi temor a estar separado de ti para sentirme seguro cuando no estemos juntos.

Mira el Mundo a Través de Mis Ojos

Pegar es mi manera de pedir ayuda

iAh..., cómo me meto en problemas por arañar, morder y pegar! Pareciera que las personas piensan que soy un pequeño abusón. Se enojan conmigo y me tratan como si fuera un mal chico. No parecen entender lo que intento decirles.



Lo que quiero que sepas

Soy lo suficientemente grande para saber lo que quiero, pero no para decírselo a las personas con palabras. No soy muy bueno para controlar mis sentimientos. Por eso, cuando no obtengo lo que quiero puedo pegar, arañar y morder.

Sé que eso no está bien. Quiero comportarme mejor. Pero lleva tiempo aprender formas mejores.

Si ves que estoy pidiendo ayuda, quizá puedas ayudarme a aprender esas formas mejores.

Así es cómo puedes ayudarme

Hay muchas cosas que puedes hacer para *evitar problemas*. Cuando estoy cansado o

tengo hambre no es buen momento para que juegue con otros niños. Lo más probable es que me porte mal cuando esté jugando con niños que no sean buenos conmigo.

Algunas veces me enojo tanto que los muerdo, les pego o los arañeo. Probablemente no se den cuenta que sólo estoy tratando de decir: "¡Oigan! ¡Sean buenos conmigo!"

Cuando pierdo el control y lastimo a alguien no me ayuda que me pegues, arañes o muerdas. Eso sólo hace que me enoje y me confunda aún más. Necesito que *me enseñes*.

Ayúdame a calmarme. Quizá puedas abrazarme o mecerme en una mecedora. Háblame en voz baja y *ayúdame a sentirme seguro*.

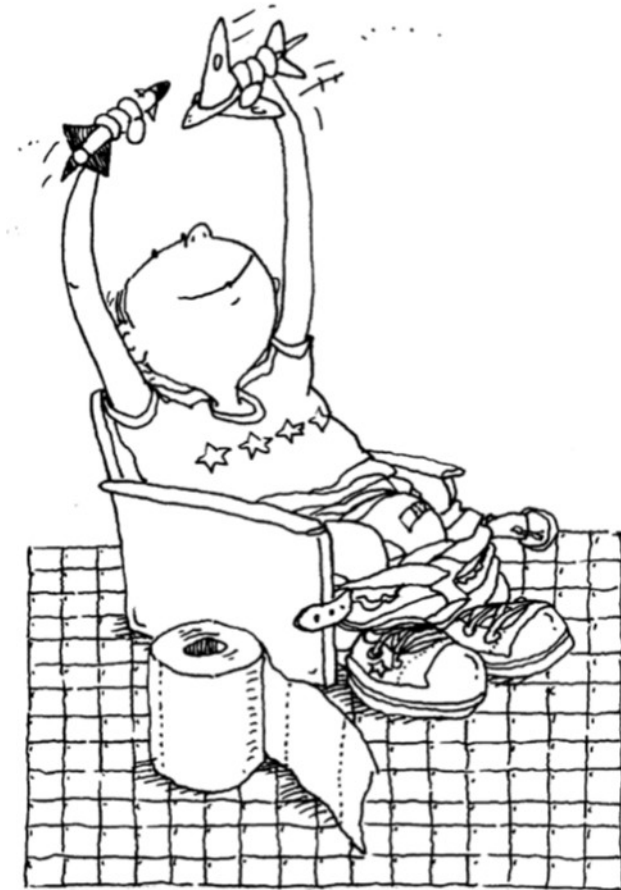
Cuando esté tranquilo, quizá puedas recordarme que lastimé a otro niño al pegarle, arañarle y morderle. Ayúdame a pensar en mejores maneras de comportarme cuando me siento frustrado. Enséñame a ser amable *mostrándome cómo ser amable*.

A medida que crezca y pueda usar mejor las palabras, será menos probable que pegue, muerda y arañe. Quiero convertirme en una persona amable y bondadosa.

Gracias por ayudarme a superar los desafíos de la niñez.

Mi orinal y yo

Me meto en muchos problemas cuando mojo o ensucio los pantalones. A veces, las personas me gritan o me castigan y eso me hace sentir mal.



¡Sólo soy un niño! No estoy acostumbrado a manejar todas esas cosas dentro mío. Me distraigo. Y, a veces, simplemente me olvido.

Lo que quiero que sepas

La mayoría del tiempo ni siquiera me doy cuenta de que necesito ir al baño hasta que es demasiado tarde. Además, aún no puedo controlar los músculos de los intestinos y de la vejiga. Y cuando me pongo a jugar y me olvido de todas esas cosas.

Por favor sé paciente conmigo. Me llevará un tiempo aprender. Entre los dos y tres años de edad, la mayoría de los niños empiezan a aprender a ir al baño. Y probablemente tenga accidentes cuando menos hasta el jardín de infancia.

Así es cómo puedes ayudarme

Cuando tenga alrededor de dos o dos años y medio de edad, quizá pueda controlar mis músculos y tenga el interés necesario para empezar a aprender a ir al baño. En lugar de presionarme quizá puedas prestar atención a cuando muestre interés. *Alienta mi interés.*

A veces, los adultos están demasiado ocupados para dejar lo que están haciendo y llevarme al baño. Entonces, soy yo el que se mete en problemas. Trata de *prestar atención a mis necesidades.*

Si te enojas conmigo, me gritas, intentas obligarme a utilizar el orinal o me dejas con el pañal sucio probablemente aprenderé a odiar que me enseñes a dejar los pañales. ¡Quizá nunca aprenda a utilizar ese appestoso orinal!

Lo que más me importa es sentir que me proteges y me amas. Si *me ayudas a sentirme protegido y amado* probablemente quiera aprender esto de ir al baño.

puedas leerme cuentos mientras estoy sentado en el orinal. Estar con niños que ya sepan cómo utilizarlo podría ayudarme. Sé que me ayuda cuando permaneces calmado. Me gusta cuando haces de ir al baño una aventura.

Cuando meta la pata, *sé paciente.* ¡Todos tenemos accidentes!

Puedes ayudarme enseñándome a darme cuenta cuándo necesito ir al baño. Quizá puedas vestirme con prendas que sean fáciles de quitar. Las bragas comunes pueden ser mejores que las braguitas de aprendizaje o "Pull-Ups" ya que podré sentir cuando haya tenido un accidente. No olvides *llevar mucha ropa de más* cada vez que salgamos de casa.

La mayoría de los niños utilizarán muy bien el orinal cuando alcancen los tres o tres años y medio de edad. Aprenderé. Superaremos esto. Gracias por ser paciente mientras aprenda.

¡Dije que no!

A veces quieres que haga algo y grito: "¡No!" Otras, cuando hay algo que no quieres que haga lo hago de todas maneras.

Quizá pienses que soy fastidioso. En realidad no lo soy. *Soy sólo un niño que trata de crecer.* Puedes ayudarme a crecer bien si entiendes lo que sucede en mi vida.

Lo que quiero que sepas

Las personas están acostumbradas a tratarme como un bebé. Desde que nací, los adultos me llevan en brazos, hacen cosas por mí y me dan órdenes todo el tiempo.

Pero ya no soy un bebé. Estoy creciendo. Son buenas noticias, ¿verdad? ¡Estoy seguro de que no querrás andar llevándome en la silla de paseo cuando vaya a la escuela secundaria!



Quiero hacer más cosas yo solo. Todavía hay muchas cosas que no sé hacer bien, como alimentarme, vestirme, tomar un baño y guardar las cosas en su lugar.

Por favor no tomes mi creciente independencia como señal de que soy un mal niño.

Sólo puedo aprender si me das la oportunidad de intentar hacer cosas. Por favor ayúdame a aprender a hacer más cosas yo solo.

Así es cómo puedes ayudarme

El mundo está repleto de cosas maravillosas. Cuando veo cosas interesantes quiero jugar con ellas.

Sé prudente; mantén los objetos peligrosos fuera de mi alcance. ¡Pero pon a mi alrededor muchas cosas con las que pueda jugar! Dame juguetes seguros. *Déjame explorar. Dame posibilidades de elegir.*

Espero que entiendas que cuando me pides que haga algo y grito "¡NO!" quizá esté diciendo: "¡Oye! No me molestes. Puedo hacer cosas yo solo, por favor dame la oportunidad de demostrarte lo mucho que puedo hacer."

Y, a veces, cuando me pides que *no* haga algo y lo hago de todas formas es porque quiero hacer las cosas a mi manera. *No es que quiera ser rebelde o irrespetuoso.* Sólo estoy tratando de crecer. *Ofréceme una opción segura.* Puedes ayudarme de manera tranquila a hacer cosas que sean seguras. Si algo es peligroso, como jugar con un cuchillo, dame otra cosa con la que pueda jugar. No debería usar un cuchillo para la carne para cortar la arcilla, pero quizá tengas un cuchillo de plástico que pueda usar.

Por favor no impongas demasiadas reglas o sentiré que no puedo hacer nada.

Espero que cuando llegue el momento de ir a la escuela te sientas orgulloso de todas las cosas que he aprendido a hacer solo.

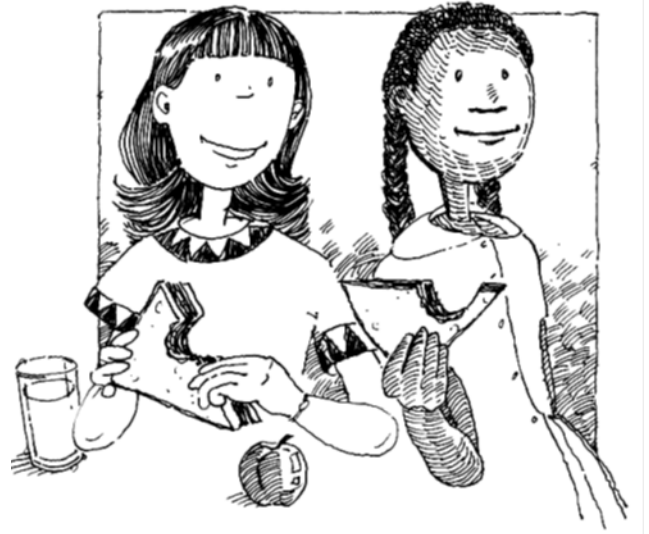
Ayúdame a comer saludablemente

La hora de comer representa un problema para mí. Cuando era un bebé solías alimentarme cada vez que lo deseaba. Ahora mi pides que coma lo que tú quieres cuando tú quieres. Pero si me da un berrinche me das cualquier cosa que quiera. ¡Estoy confundido!

Además, *¡comer puede ser muy frustrante!* No puedo controlar bien las manos, derramo cosas y me cuesta utilizar la cuchara. Me va a llevar tiempo aprender a hacerlo.

Lo que quiero que sepas

Aprendo a comer saludablemente cuando me haces vivir momentos agradables durante la comida, me enseñas a disfrutar de distintos alimentos saludables y me ayudas a establecer límites con respecto a lo que como.



A medida que crezco, empiezo a prestarle más atención a lo que me dan de comer. ¡Algunas de esas cosas se ven muy raras! Presionarme no hará que quiera comer ciertos alimentos.

Cuando pegue un estirón quizá coma más de lo normal. Otras veces quizá coma menos. Mi apetito guiará la cantidad que coma. Tu sabio y tierno consejo me ayudará a formar mis hábitos alimenticios por el resto de mi vida .

Así es cómo puedes ayudarme

Quizá no me dé cuenta cuando tenga hambre y mi estómago es pequeño. Por eso es bueno para mí *comer y tomar refrigerios regularmente*. Si desayunamos a las 7:30, quizá necesite tomar un refrigerio saludable, como banana con mantequilla de maní, a eso de las 10:00. Si almuerzo al mediodía, necesitaré otro refrigerio saludable, como queso en tiras y rodajas de manzana, a eso de las 3:00.

Planear las comidas con anticipación hará que éstas sean más fáciles para ti y para mí. Si me preguntas qué quiero comer, podré elegir alimentos que no son buenos para mí. En lugar de eso, *déjame elegir entre los alimentos saludables* que me ofreces. Quizá tengas que ofrecerme un alimento nuevo varias veces antes de que lo pruebe. Valoro mucho que me estimes para que pruebe cosas nuevas.

Adquiero hábitos alimenticios saludables al observarte. Si veo que disfrutas de la comida saludable, yo también disfrutaré de ella. Compra alimentos que no contengan demasiado azúcar, sal o colores y sabores artificiales. De esa manera, aprenderé a disfrutar de una buena frutilla madura o de un jugoso tomate del huerto de la abuela.

Si sé que puedo obtener el jugo o el alimento que quiero cuando lo quiero no probaré otros alimentos durante las comidas. Si te pido que me des algo que no forma parte del menú, *no cedas*. Necesito límites con respecto a qué y cuándo como.

Ayudarme a hacer elecciones saludables hoy hará que goce de buena salud mañana.

¡Eso es mío!

A veces estoy jugando tranquilamente con un juguete. Entonces viene mi hermano y me lo quita de las manos. Me enojo con él y le quito el juguete. Algunas veces, me enojo tanto que hasta le pego o empujo y arrojó al suelo.

Mis padres se enojan conmigo cuando le grito o le pego a mi hermano menor. Dicen cosas como "¿Por qué no compartes con tu hermano? ¿Por qué eres tan egoísta?" ¡No lo entiendo! Mi hermano me quita el juguete con el que estoy jugando y soy yo quien se mete en problemas.

Lo que quiero que sepas

Al igual que la mayoría de los niños de mi edad, *pienso que prácticamente todo me pertenece*. Es por eso que me cuesta tanto compartir. No pienso que debo compartir



los juguetes, en especial con mi molesto hermanito. Si comparto quiero decidir cuándo hacerlo. No me gusta que las personas me quiten las cosas o me presionen para que las comparta.

Es difícil aprender a compartir. Y es difícil aprender por qué debo hacerlo.

Por favor sé paciente conmigo. Me llevará años aprender a compartir. Algunas veces, hasta a los adultos les cuesta compartir.

Así es cómo puedes ayudarme

Intenta comprender cómo es para mí compartir. Es difícil, en especial si estoy cansado, tengo hambre o me amenaza otro niño.

Si no tengo ánimo de compartir, no siempre me obligues o digas que debo hacerlo. Eso me enseña que compartir no es divertido. *Me gusta tener opciones, y a veces elegiré no compartir.* Quizá puedas distraer al otro niño con un juguete o actividad distinta.

Cuando comparto algo con mi hermano o con algún amigo me gusta que lo notes.

Me siento bien cuando te oigo decir: "Gracias por compartir tus juguetes con tu hermano." Me ayuda a saber que compartir es bueno. Con algo de aliento y ayuda quizá pueda aprender a compartir cuando alcance los cinco o seis años de edad.

Da un buen ejemplo también. Me doy cuenta cuando compartes con otros. Como el otro día cuando compartiste tu postre conmigo." ¡Ah..., eso debe haber sido difícil!" También me doy cuenta cuando compartes con los vecinos o personas así.

Ya sea que tenga ánimo de compartir o no quiero saber que me amas y que estoy bien. *Si me ayudas a sentirme amado probablemente esté más dispuesto a compartir.*

Quiero hacerlo a mi manera

Es parte del crecimiento que quiera tomar más decisiones en mi vida. A veces, mi deseo de independencia te vuelve loco. Pero experimentar cosas nuevas y hacer elecciones forman parte del crecimiento.

Cuando me dices todo el tiempo lo que debo hacer y no me dejas tomar decisiones, me siento frustrado. Por ejemplo, déjame elegir qué camiseta vestir.

Lo que quiero que sepas

Entre el año y medio y los tres años de edad, me tomaré mi crecimiento en serio. Probablemente, de repente, me niegue a bañarme, vestirme, comer, ponerme un abrigo o ir a la cama. Quizá parezca que digo "¡NO!" todo el tiempo. Quizá pienses que soy un niño malcriado.



Que lleve la contraria o sea independiente no significa que sea un mal niño. Estoy haciendo exactamente lo que debo hacer en esta etapa de mi vida: aprender a tomar decisiones.

Así es cómo puedes ayudarme

No te enojés conmigo ni me castigues por decir "no." Eso no ayudará. Hay muchas cosas que puedes hacer para ayudar.

Puedes deshacerte de las reglas que no importan demasiado. A veces quizá quiera vestir prendas que no combinan. También estará bien si me ensucio de vez en cuando.

Puedes darme muchas oportunidades para tomar decisiones. Quizá puedas dejarme elegir qué vegetal comer en la cena.

Dime las cosas que puedo hacer, en lugar de las que no puedo hacer. En lugar de decirme que deje a mi hermano tranquilo, puedes pedirme que te ayude de alguna manera.

Puedes utilizar la distracción o el humor para evitar una batalla. Si estoy peleando con mi hermana puedes pedirme que te ayude a preparar la cena en lugar de gritarme para que me detenga. O, si hay que alimentar al perro, puedes decir en broma: "Fido me dijo que está muerto de hambre."

Dame tiempo para pasar de una actividad a la otra. Quizá puedas darme una advertencia de cinco minutos antes de que deba entrar a la casa y dejar de jugar.

Muestra interés en mis necesidades y preferencias. Por ejemplo, podrías dejarme elegir el libro que leemos antes de ir a dormir o la fruta que compramos en el supermercado.

Gracias por ayudarme a convertirme en un adulto comprensivo y capaz .

¿Podemos hablar?

Desde que nací he querido decirte cómo es la vida para mí. ¡He querido decirte lo que siento, lo que pienso y lo mucho que te amo! Pero no tenía las palabras para decirte todas estas cosas.

Por fin estoy empezando a aprender palabras para poder expresarme. Es emocionante pero frustrante a la vez. De veras quiero hablar. Pero, en este momento, lo único que puedo hacer es emitir sonidos raros.

Lo que quiero que sepas

Al principio, mis palabras llegan lentamente (palabras simples como "mamá" o "papá"). Necesito que respondas a mis intentos de hablar. Imagina que estamos manteniendo una conversación. Utiliza palabras que ya conozca o que vaya a aprender pronto.



Si utilizo una palabra, respóndeme con dos o tres. Si señalo una lámpara y digo: "¡LUZ!," puedes responder: "¡La luz es brillante!" A medida que mis habilidades mejoren, también lo deberán hacer tus respuestas.

Entiendo mucho más de lo que puedo decir. Cuando me hablas utilizando correctamente el idioma, me preparas para hablar bien. Algún día, seré un excelente maestro o un líder inspirador.

Así es cómo puedes ayudarme

Habla conmigo a lo largo del día. Durante las comidas, dime lo que estoy comiendo. Cuando esté tomando un baño, háblame del agua. Háblame sobre tu día, dime cómo te sientes. Cuando sea más grande, pregúntame cómo me siento. Déjame hablarte sobre mi día.

Intenta interpretar lo que mi cuerpo te dice. A veces, puede parecer que estoy feliz, frustrado, cansado o con hambre. Háblame sobre lo que ves. Ayúdame a aprender las palabras que describen lo que siento.

Me encanta cuando leemos cuentos. Cuando sea pequeño, *léeme libros* que contengan lenguaje simple y repetitivo y dibujos grandes y coloridos. A medida que crezca y sea más capaz, podrás leerme libros que representen un mayor desafío para mí.

Cuando llegue la hora de que me leas un cuento, déjame elegir mi libro favorito.

A medida que lo leamos, puedes hacerme preguntas o dejarme adivinar lo que sucederá a continuación.

Me encanta cantar contigo. *Cantar con palabras y ritmos simples* me ayuda a aprender los ritmos del lenguaje y me prepara para pensar de manera abstracta.

Juega conmigo. Cuando sea un poco más grande, los juegos como "Simón dice" me ayudarán a desarrollar mi capacidad auditiva.

Jugar con otros niños es muy importante. Al reunirme y jugar con ellos, desarrollaré habilidades sociales y del lenguaje que serán importantes por el resto de mi vida.

Este es uno de los momentos más emocionantes de mi vida. Todas estas cosas me ayudarán a que me guste leer y aprender. *Oye, ¿podemos hablar?*

Mira el Mundo a Través de Mis Ojos

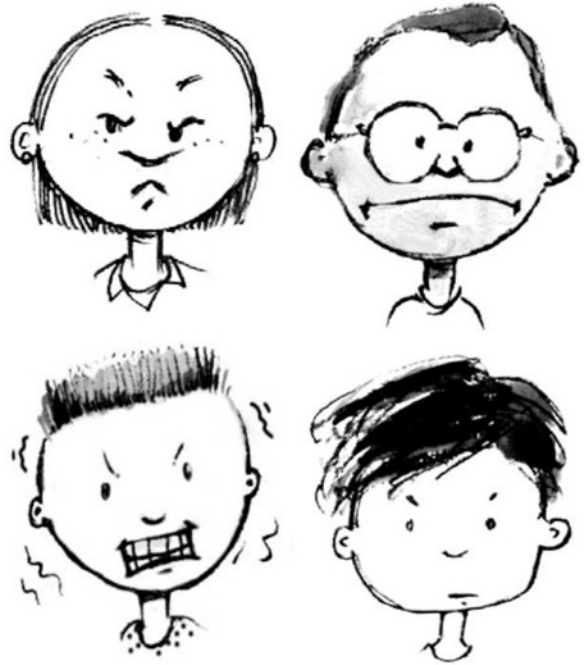
Es difícil para mí llevarme bien con los demás

Mi hermano y yo nos llevamos como perros y gatos. Peleamos por juguetes, por el tiempo con nuestros padres y por cualquier cosa que sea importante para nosotros. Incluso a veces no quiero estar en el mismo cuarto que él. Sólo quiero que se vaya.

Lo que quiero que sepas

Mi objetivo principal es satisfacer mis necesidades. Cualquiera que se interpone en mi camino es un enemigo. Naturalmente, mi hermano o mi hermana serán enemigos para mí. Por eso, peleamos a menudo.

Nadie nos ha enseñado a manejar nuestros sentimientos de una mejor manera. Aquí es donde necesitamos tu ayuda.



Necesitamos tu ayuda para aprender cómo negociar. Ayúdanos a pensar en las necesidades de cada uno y en cómo podemos ayudarnos a satisfacer esas necesidades sin pelear.

Así es cómo puedes ayudarme

Hazte tiempo para estar conmigo. Ayúdame a sentirme importante y amado compartiendo tiempo conmigo mientras hacemos algo que me gusta. Asegúrate de que tengamos tiempo y espacio para que cada uno haga sus cosas. Esto evitará peleas.

Cuando peleamos, *necesitamos que tu influencia nos tranquilice*. Necesitamos tu ayuda para detenernos y sentirnos seguros. Puedes sentarnos y asegurarnos que te interesa lo que cada uno tiene para decir.

Una vez que nos hayamos calmado, podrías invitarnos a que cada uno hable sobre sus necesidades. *Sé paciente* con mi

hermano y conmigo. No sirve de nada que nos des sermones y nos grites porque peleamos. *Escucha lo que decimos*. Trata de identificar la necesidad que cada uno intenta satisfacer. Necesitaremos tu ayuda para encontrar la mejor manera de satisfacer nuestras necesidades.

Si quiero estar tranquilo para poder trabajar y mi hermano quiere jugar, quizá puedas ayudarnos a que cada uno encuentre su propio lugar. Aprenderemos a solucionar los problemas a medida que nos ayudes a encontrar buenas formas de resolver las situaciones. *Algún día, podremos solucionar los problemas sin pelear*. Quizá ese día seamos todos amigos .

Mira el Mundo a Través de Mis Ojos

¿Tomas en serio las reglas que impones?

Estoy confundido. A veces, me pides que haga algo pero no prestas atención a si lo hago o no. Otras, te enfadas de verdad si no sigo tus instrucciones inmediatamente. Pareciera que tus reglas dependen de cuán ocupado estás o de cómo te sientes. Nunca sé realmente si hablas en serio. Ayúdame a resolverlo.

Lo que quiero que sepas

Recuerdo una vez que estaba jugando afuera y me dijiste que entrara de inmediato. Seguí jugando. Una hora después, te diste cuenta que todavía estaba afuera.

Recuerdo otra vez que me dijiste que entrara y no lo hice. Minutos después, estabas afuera obligándome a entrar.

Es difícil para mí saber si lo que dices es en serio o no.



Así es cómo puedes ayudarme

Sé que tomas en serio las reglas que impones cuando veo que las haces cumplir.

Ahora bien, eso no significa que debas crear un montón de reglas. No es necesario que lo hagas. Pero, *cuando creas una regla realmente importante*, asegúrate de hacerla cumplir. De esta manera, aprenderé a respetarte a ti y a las reglas que impongas.

Tu manera de hacer cumplir las reglas es muy importante. Si te enojas conmigo y me castigas, aprenderé a ser rencoroso. Si me *demuestras de manera amable* que hablas en serio, entonces aprenderé a respetarte.

Por ejemplo, si estoy jugando cuando la cena está casi lista, quizá puedas decirme a modo de advertencia: "Faltan diez minutos para cenar". Luego, cuando es hora de comer, podrías decirme: "Ya es hora."

Pero no te marches después de decirme que entre para cenar. Probablemente me cueste dejar mis juguetes a un lado.

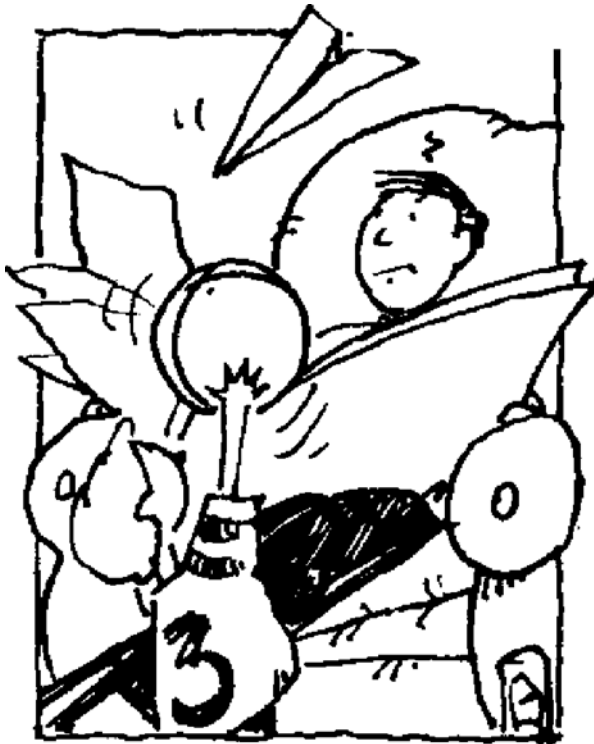
Por eso, dame unos segundos y luego pregúntame: "¿Te está costando trabajo dejar los juguetes? ¿Necesitas ayuda?" Si no voy en seguida, puedes tomar mi mano y decirme: "¡Es muy difícil dejar de jugar! Pero ahora es hora de cenar."

Esto puede parecer mucho trabajo. Pero, cuando aprenda que tomas en serio lo que dices, acudiré cuando me llames. Cuando eres firme y amable a la vez, también aprendo a confiar en ti y me siento cerca tuyo. Aún cuando haga algo que te moleste, por favor no me des nalgadas ni me pegues.

Gracias por ayudarme a crecer.

¡Juguemos!

Me gusta jugar solo. Y también me gusta mucho jugar con otros niños. Pero *me gusta más jugar contigo*. Cuando no puedo jugar contigo, me siento solo y poco importante. Comienzo a preguntarme cómo puedo hacer para que juegues conmigo otra vez.



Lo que quiero que sepas

Los niños no juegan conmigo del mismo modo que tú lo haces. Me encanta cuando estás dispuesto a sentarte en el suelo y construir una torre de bloques conmigo. También me gusta cuando luchamos y nos hacemos cosquillas. Una de las cosas más importantes que puedes hacer para *ayudarme a ser una buena persona es divertirme contigo*.

Sé que estás muy ocupado. Hay muchas cosas que quieres hacer. También me bañas, me alimentas y lavas mi ropa. Pero también quiero que juegues conmigo. *El juego une nuestros dos mundos*.

Así es cómo puedes ayudarme

Algunas personas dicen que jugar con niños es una pérdida de tiempo. ¡Pero me estás ayudando a crecer y a aprender!

¡Eso es importante! *Cuando te haces tiempo para estar conmigo, aprendo a cómo ser con las personas.* ¡No puedo aprender eso de los juguetes!

Un par de veces todos los días, *pregúntame si quiero jugar.* No es necesario que lo hagamos durante demasiado tiempo. Cuéntame un cuento o léeme un libro. También me encanta construir cosas, dar un paseo y preparar tentempiés contigo.

Cuando te busque, *está dispuesto a pasar unos minutos jugando conmigo.* Aún si estás haciendo otra cosa, quizá pueda esperar. Quizá quiera mostrarte el dibujo que hice, el libro que quiero que me leas o la linda torre que construí.

Incluso ayudarte con algunas de tus tareas es divertido para mí. *Podría ayudarte a preparar la cena, poner la mesa, plantar flores o quitarles el polvo a los muebles.*

Cuando te busco, a veces es porque estoy aburrido o me siento solo. Quiero que pasemos tiempo juntos. Si pareciera que no tengo ninguna actividad en mente, ayúdame. Quizá puedas sugerir que hagamos cosas con plastilina, hagamos un dibujo o derrumbemos juntos un fuerte improvisado.

En realidad, no importa lo que hagamos. *Simplemente me gusta jugar contigo.*

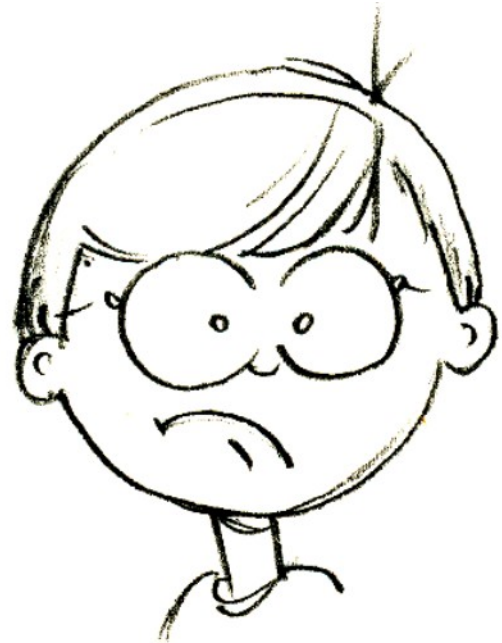
No estoy mintiendo, ¡lo juro!

¡De verdad! ¡La lámpara se calló y ni siquiera la toqué!

A veces, digo mentiras para evitar meterme en problemas. Otras, invento historias absurdas. Mi imaginación y mi vida real suelen ir de la mano y no siempre puedo diferenciarlas. Por lo general, no intento engañarte. Simplemente me dejo llevar.

Lo que quiero que sepas

No es que quiera portarme mal cuando digo mentiras. De hecho, a veces me confundo y no puedo distinguir qué es verdad y qué no. Si me castigas, me pongo triste o me enojo. Puedes enseñarme a ser sincero si das un buen ejemplo, comprendes mis sentimientos y me ayudas pacientemente a saber qué es verdad. De esa manera, es más probable que aprenda y, a la vez, me sentiré amado.



Así es cómo puedes ayudarme

Por favor, *no me tildes de mentiroso*. Si lo haces, quizá piense que seré siempre así.

No me induzcas a mentir. Imagina que comí una galleta cuando me dijiste que no lo hiciera. Cuando ves las migas de galleta alrededor de mi boca, no es necesario que

preguntas: "¿Tomaste una galleta?" Ya sabes la respuesta. En lugar de eso, podrías decir: "Veo que comiste una galleta. Estoy decepcionado. Creí que aguardarías hasta después de la cena." O podrías decir: "Veo que ya comiste tu postre de esta noche."

Algunas veces, quizá te diga algo que sabes que es mentira. Por ejemplo, quizá te diga que no tomé el juguete de mi hermano. Si sabes que lo hice, primero puedes mostrarte comprensivo diciendo: "Tenías muchas ganas de jugar con ese juguete, ¿verdad?" Luego, puedes enseñarme diciendo: "No tomamos los juguetes de otros sin antes preguntar. Por favor, pide antes de tomar prestado."

Me induces a mentir cuando no quieres aceptar lo que realmente siento. Si te digo que odio a mi hermano, no ayudará que me obligues a decir que lo amo. En lugar de eso, quizá simplemente puedas entender estando o no de acuerdo: "A veces, quisieras que tu hermano te dejara tranquilo."

Algunas veces, quizá exagere. Quizá te diga que soy la persona más veloz del barrio. No es necesario que corrijas mi error. Simplemente puedes decir: "¡Te gusta realmente correr!"

Me llevará tiempo aprender la diferencia entre verdad e imaginación. Cuando empiece a ir a la escuela, probablemente sepa qué es verdad y qué no. Gracias por tu ayuda.

¡Hay un monstruo en mi armario!

¡Hay monstruos en mi armario y serpientes debajo de mi cama! ¡Tengo miedo de irme por la tubería cuando me baño! ¡Temo que haya hombres malos afuera que me quieran robar! ¿Ese perro que está ladrando me va a comer? ¡El mundo es un lugar aterrador!

La mayoría de los adultos simplemente nos dicen que dejemos de tener miedo. Eso no me ayuda demasiado. De hecho, me confunde y me hace sentir que mis sentimientos no importan.

Lo que quiero que sepas

Cuando recién empiece a caminar, quizá le tema a muchas cosas. La idea de que me abandonen es aterradora. También le temo a los ruidos, a las caídas, a los bichos o a los animales grandes.



Quizá también me dé miedo el baño o mi habitación oscura.

A medida que crezca, notaré más cosas sobre el mundo que me rodea. He tenido algunas experiencias dolorosas y aterradoras y mi imaginación es cada vez más vívida.

Es difícil para mí distinguir lo real de lo imaginario. Los monstruos, los fantasmas y la idea de perderme son particularmente aterradores para mí. También odio la idea de perder a mi mamá o a mi papá.

Mis temores pueden parecerle una tontería a los adultos, pero son reales para mí. Necesito aprender a superarlos y a no tener miedo. Me llevará tiempo, y necesito tu ayuda para aprender a ser valiente.

Así es cómo puedes ayudarme

Por favor, *ayúdame a sentirme seguro*. Cuando sienta temor, abrázame. *Escúchame* cuando hable de mis miedos.

Ayúdame a entender que *es normal tener miedo* y preocuparse por cosas. Háblame acerca de tus temores cuando tenías mi edad y cómo aprendiste a superarlos.

Ayúdame a pensar en maneras de sobrellevar mis miedos. Si mi imaginación

es incontrolable, enséñame a usarla para convertir situaciones aterradoras en situaciones graciosas. Si pienso que hay monstruos en mi armario, ayúdame a considerarlos mis amigos.

Dame la oportunidad de enfrentar mis temores, pero *no intentes obligarme* a hacer algo para lo cual no estoy preparado. Ayúdame a enfrentar lentamente mis miedos.

Consuélame y tranquilízame mientras aprendo a enfrentar mis miedos. Recuérdate gentilmente que aprenderé a superar o controlar mis temores. Cuando finalmente supere un miedo, házmelo notar para poder aprender de mis éxitos. Dime que me comporté como "un adulto."

Si me enseñas a enfrentar mis temores, podré enfrentarlos yo solo cuando sea más grande.

Mira el Mundo a Través de Mis Ojos

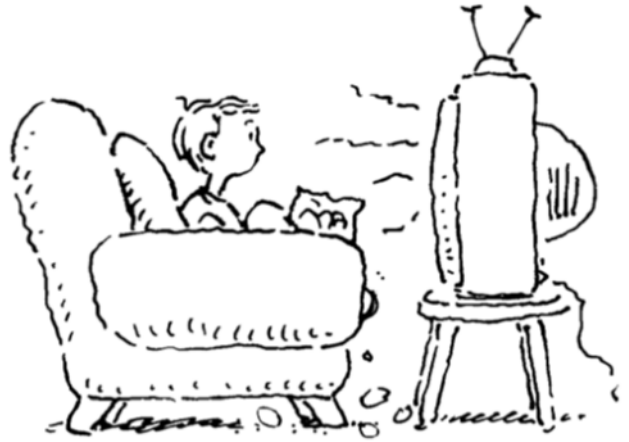
¡Oye! ¡Estaba mirando eso!

Me encanta la televisión, las películas y los videojuegos. ¡Son geniales! Hay mucha acción. Me atrapan las historias, las imágenes y los sonidos. Empiezo a sentir que soy el superhéroe o la estrella de rock.

Estas cosas son tan emocionantes que me cuesta prestarle atención a otras cosas. Es por eso que a veces no escucho o no recuerdo lo que me dices mientras estoy mirando un programa o jugando a un videojuego. También me cuesta mucho dejar de hacerlo, por eso a veces me quejo, me enojo o ruego que me dejen seguir unos minutos más.

Lo que quiero que sepas

Cuando me llames para cenar o me pidas que limpie mi habitación mientras esté mirando un programa por favor sé paciente.



Es muy posible que ni siquiera te oiga. Enojarte conmigo, gritarme y amenazarme no servirá de nada.

Detesto cuando interrumpes en mitad de un programa y dices: "Se acabó. Apaga el televisor." Me molesta cuando me pides que deje de jugar justo cuando estoy en mitad del videojuego.

Me alegra que me hayas mantenido alejado de la televisión y de los videojuegos hasta

los dos años de edad. Pero incluso ahora necesito tu ayuda para limitar la cantidad y los tipos de programas y videojuegos a los que estoy expuesto. Algunos programas, aún aquellos que te parecen inofensivos, pueden causarme pesadillas o hacerme agresivo.

Así es cómo puedes ayudarme

Mira un programa o juega a un videojuego conmigo de vez en cuando. Pregúntame sobre los personajes. Pregúntame cómo jugar. Pregúntame qué es lo que más me gusta del juego o del programa. Sé que te preocupas por mí cuando *adquieres interés por las cosas que me gustan hacer*.

Necesito que *me ayudes a poner límites*. Si sé que por día sólo puedo mirar televisión

durante 30 minutos o jugar a un videojuego durante 20, no será necesario que discutamos diariamente sobre la cantidad de tiempo que puedo realizar esas actividades.

Dame una advertencia de 5 ó 10 minutos antes de que tenga que pasar a otra actividad. Quizá me cueste detenerme yo solo. Pedirme que me detenga cuando el videojuego o el programa haya terminado hace que la transición sea más fácil. Cuando se me haya acabado el tiempo, ayúdame a pasar a otra actividad y apaga el televisor.

Controla los tipos de programas que miro y los juegos que juego. Asegúrate de que sean apropiados para mi edad y para los valores de nuestra familia.

Déjame ayudar

¡Qué día he tenido! Sé que no siempre hago la cama bien, es que me resulta difícil llegar a la mitad de la cama. Y, a veces, no puedo agarrar las sábanas sin importar cuánto lo intento.

Quería ayudarte esta mañana, por eso alimenté a Charlie. Vacíé la bolsa entera de alimento para perros en el suelo yo solo. ¿Por qué estás tan molesto? No tendremos que alimentar a Charlie por un mes. ¿No estás orgulloso de mí?

Sé que me dijiste que no pisara los pensamientos, pero quise sorprenderte y demostrarte que puedo ayudarte a trabajar en el jardín. Es una lástima que la mala hierba que había que quitar estuviera detrás del macizo de flores.



¿Hay agua en el suelo? ¿Dónde? ¿Piensas que yo lo hice? Yo no lo hice. He estado aquí parado lavando los platos como me pediste. Así que es imposible que yo lo haya hecho.

Lo que quiero que sepas

Me gusta ayudarte. Me encanta intentar hacer las cosas que te veo hacer.

Desearía que no te enojaras tanto cuando cometo errores. En realidad, simplemente estoy tratando de hacerte feliz. No es mi intención cometer tantos errores. A veces, simplemente suceden. Estoy tratando de hacer lo mejor que puedo, pero soy muy nuevo en todo esto. Necesito que me enseñes a hacer cosas. Quizá hasta me lleven años aprender a hacer algunas cosas.

Así es cómo puedes ayudarme

Dame tareas de las cuales me pueda ocupar. *Muéstrame cómo* quieres que las haga. Incluso antes de que pueda hacerlo, muéstrame y explícame cómo alimentar al perro y cómo hacer la cama.

También necesito que *me recuerdes gentilmente* qué debo hacer, cuándo debo hacerlo y cómo debo hacerlo.

Valora mis esfuerzos aún cuando no sean perfectos.

Algunas veces, deseo ayudarte pero temes que estorbe. Por favor, *busca la manera de que pueda ayudarte*. Si no quieres que te ayude a cocinar en la cocina, déjame lavar los vegetales o limpiar la mesa de la cocina.

Aprenderé más observándote. Háblame sobre las cosas útiles que haces por otras personas. Será más fácil para mí aprender a ser servicial si crezco viendo que tú eres servicial.

¿Podrías ayudarme hasta que aprenda todo esto?