

La mentira en niños de 3 a 5 años

Es común que los niños mientan. Pueden cambiar o exagerar la verdad, inventar historias o sólo negar lo que un adulto sabe que es cierto. Pero esto no es mentir realmente. La diferencia está en la intención. Una verdadera mentira es cuando alguien dice algo sabiendo que es falso para ocultar la verdad.

¿Por qué mienten los niños?

Éstas son algunas razones por las cuales los niños pueden mentir:

Temor. Los niños tienen miedo de desilusionar a sus padres y de ser castigados. Aprenden que, si ellos no hacen nada malo, sus padres no se enojarán y no los castigarán.

Imitación. Los niños oyen mentir a los adultos y piensan que está bien hacerlo. Tal vez los adultos digan una “mentira blanca” o den una excusa para no hacer algo; pero los niños no ven la diferencia entre una mentira y la otra.

Costumbre. La mentira se puede convertir en costumbre cuando se miente con frecuencia.

Deseo de que algo fuera verdad. Los niños desean que algo sea verdad y, decirlo en voz alta les ayuda a creerlo. Por ejemplo, cuando su niño dice: “Yo no lo hice”, y usted sabe que sí lo hizo.

¿Debe castigarse la mentira?

No hay una respuesta fácil para esta pregunta. Como padre o madre, usted puede decir que castiga a su niño por mentir. Pero el niño puede pensar que usted lo castiga porque lo descubrió y no porque mintió. Si el niño miente por miedo a que lo castiguen, y usted lo castiga, es más probable que vuelva a mentir más adelante.

Cuando mentir se convierte en algo grave

Para los Niños mayores

A veces, la mentira es señal de que hay algo más que no está bien. Los niños que siempre mienten pueden tener también otros tipos de problemas:

- Toman cosas ajenas y hacen trampa
- Se enojan
- Faltan a la escuela
- Tienen dificultades para hacer amigos y relacionarse en otras situaciones sociales

Hable con el médico de su hijo sobre estas preocupaciones.

¿Qué pueden hacer los padres?

Trate de descubrir la razón de la mentira. Así usted podrá saber lo que puede hacer.

Ayude a su niño a entender lo que pasó en realidad. Desear que algo no haya sucedido o decir que no sucedió no cambia el hecho de que sí sucedió. Pruebe a decirle: “Aunque dices que no dejaste lodo por toda la casa, mira, hay lodo y tus zapatos están sucios”.

Sea considerado cuando su hijo cometa errores pequeños. Ayude a que su hijo vea lo que hizo mal, pero dígame que no le sucederá nada malo si dice la verdad. Tranquilice a su niño diciéndole que usted no se enojará con él cuando él le cuente lo que sucedió en realidad.

Si su niño hizo algo malo, ayude a resolver el problema. Si el niño dejó lodo por toda la casa, limpien juntos. Así el niño se dará cuenta de que en realidad dejó lodo por todo el piso.

Felicite a su niño cuando diga la verdad. Ayúdele a entender que lo que hizo puede haber sido malo; pero que lo bueno fue que le contó la verdad y no le mintió. Si su niño admite haber dejado lodo por toda la casa, dígame: “Gracias por decirme la verdad. Pero tú ensuciaste el piso con lodo y ahora tendrás que ayudarme a limpiarlo.”

Locura a la hora de comer

Para niños de 1-5 años de edad



Quizá los niños comen mucho un día y casi nada al siguiente, o desean comer el mismo alimento en cada comida. Relájese, pues esto es normal. La actividad de comer es un área en que los niños sienten que tienen algo de control, pero puede dar por resultado una lucha por el poder con los padres.

Los niños no son adultos

Como los adultos tienen fuertes creencias y preferencias sobre los alimentos, no sorprende que los niños también sean así. Sin embargo, los niños no son adultos y no debería tratarlos como tales.

No espere que su hijo se comporte como un adulto al sentarse a la mesa. A los niños les encanta comer con las manos y “jugar” con la comida. Esto está bien, siempre que su hijo siga comiendo. Saque al niño de la mesa si tira o escupe comida repetidas veces. Haga que su hijo ayude a limpiar lo que ensució.

De la misma manera que no todos los adultos gustan de todos los alimentos, así pasa con los niños también. Si trata de obligar a un niño a comer algo que no le gusta, por lo general va a terminar con frustración y lágrimas. No ayuda si se enoja con su hijo.

Los niños aprenden de usted los hábitos para alimentarse. Si usted come comida basura, si come mientras ve televisión y si no come verduras, su hijo querrá hacer lo mismo.

Sugerencias útiles

- Lavado de manos: tanto usted como su hijo deben lavarse las manos antes y después de cada comida.
- Le será más fácil a su hijo comer sin ayuda si usted le provee tazas, tenedores y cucharas para niños y si le corta la comida en trocitos tamaño bocado.

¿Qué pueden hacer los padres al respecto?

Los padres deberían decidir lo que la familia come y cuándo lo hace, pero el niño debería decidir cuánto comer o si quiere comer o no. No se preocupe si su hijo se salta una comida, pues los niños por lo general lo compensan en la siguiente comida o botana (comida liviana).

Comidas sencillas

Compre y sirva solamente comidas saludables. Si tiene la casa llena de comida basura, tentará demasiado al niño para que no coma bien. Abastezca bien su casa con frutas frescas, vegetales y granos integrales. Luego permita que su hijo escoja cuáles comer. Pregunte a su hijo, “¿Quieres chícharos o maíz?” Sirva sólo una comida para toda la familia. Su hijo puede optar por no gustarle o no comerla, pero no prepare un plato diferente. No obligue a su hijo a comer hasta “dejar el plato limpio”. Sirva la comida en pequeñas cantidades y deje que su hijo pida más. Estará enseñando a su hijo a comer de más si lo obliga a dejar el plato limpio. Sirva nuevos alimentos como “extras”. Ofrezca nuevos alimentos junto con los ya conocidos. Si su hijo no quiere comer la nueva comida, siga intentándolo, pues puede llevarle un buen tiempo hasta que su hijo esté listo.

Algunas sugerencias sobre los dulces

Los dulces y postres deberían reservarse para ocasiones especiales, como cumpleaños y feriados. No deberían comerse cada día o usarse como recompensa. Si desea recompensar a su hijo por comer verduras, que el premio no tenga nada que ver con comidas, como un paseo por el parque.

Si desea información adicional sobre este tema, llame a su médico o al departamento de servicio para miembros de su plan de seguro médico.

Mala conducta y disciplina

En niños de 1-5 años

Si su hijo golpea, muerde o de otra manera actúa sin pensar, usted no es la única persona a quien esto le pasa. Esta conducta es común en los niños pequeños y puede ser el resultado de muchas cosas. Los niños en su mayoría actúan de esta manera sólo por un corto tiempo hasta que aprenden mejores maneras de expresar sus sentimientos.

¿Por qué se portan mal los niños?

No hay una sola respuesta para esta pregunta.

- **Exploración.** Los niños pequeños aprenden acerca del mundo que los rodea con los sentidos. Un niño pequeño quizá no sepa la diferencia entre masticar un juguete y morder un dedo.
- **Los dientes le están saliendo.** Si es un niño muy pequeño, probablemente le están saliendo los dientes. ¡Por eso se sienten bien masticando y mordiendo!
- **Están poniendo a prueba a sus padres.** Los niños quizás muerden o golpean sólo para ver qué pasa o para asustar a los padres.
- **Atención.** Los niños están dispuestos a hacer cualquier cosa, “buena” o “mala”, para atraer la atención.
- **Copiar lo que otros hacen.** A los niños les encanta hacer lo que hacen los demás. Jamás le devuelva al niño un golpe o un mordisco porque esto le enseña que está bien hacerlo.
- **Independencia.** A menudo el niño actúa sin pensar porque así consigue lo que quiere sin pedir ayuda.
- **Frustración.** Los niños pequeños no tienen el vocabulario para expresar sus sentimientos. Por eso quizá los expresen golpeando, mordiendo y pateando.
- **Estrés.** Los cambios grandes o pequeños (como perder un juguete o comenzar a ir a una escuela nueva) pueden resultar muy estresantes para el niño.

¿Qué pueden hacer los padres al respecto?

Averigüe por qué su hijo golpea, muerde o actúa sin pensar. Pregúntese quién, qué, por qué, dónde y cuándo. Quizá el comportamiento de su hijo revele un patrón de conducta. Si es así, busque las pistas que anticipan que su hijo va a golpear o morder y trate usted de prevenir tales acciones.

Si desea información adicional sobre este tema, llame a su médico o al departamento de servicio para miembros de su plan de seguro médico.

Prevenga las mordeduras y los golpes

Establezca una rutina. Las rutinas resultan reconfortantes para los niños y pueden reducir el estrés en épocas de cambio.

No deje que su hijo llegue a estar demasiado hambriento o cansado. Sirva con frecuencia comidas en porciones pequeñas a la misma hora cada día. Compruebe que su hijo descanse lo suficiente.

Establezca una zona segura para jugar. Oculte aquellas cosas que no quiera que su hijo toque o agarre. Así evitará tener que decir “No” y quitarle cosas al niño.

Asegúrese de que el niño tenga muchos juguetes durante la hora de jugar. Así se evitarán las peleas. Los niños pequeños no saben cómo compartir.

Dedique tiempo a su hijo cuando no le dé guerra. Con esto le enseña que no hace falta portarse mal para atraer la atención.

Detenga las mordeduras y los golpes

- Reconozca los sentimientos de su hijo. Dígame que está bien ponerse furioso, enojarse o sentirse asustado.
- Enseñe a su hijo cómo expresar sus sentimientos. Pida a su hijo que use palabras en lugar de morder o golpear.
- Dígame a su hijo que está bien morder un juguete de peluche o golpear una pelota con el bate, pero que no está bien morder o golpear a otra persona.
- Enséñele a decir “perdón” y a consolar a la persona que haya lastimado.
- Puede dar una “penitencia” a los niños mayores de 2 años. Lleve al niño a un lugar silencioso para que se tranquilice. Una buena regla para ello es un minuto por cada año de vida. Ejemplo: un niño de 3 años de edad debería tener una penitencia de 3 minutos.

Pegar a los niños

Seguro que su hijo le va a prestar atención si le pega, pero la paliza no le enseña la manera correcta de comportarse ni resolver problemas. Quizá le enseñe que está bien golpear. Déle un buen ejemplo de conducta. Elogie a su hijo cuando se porta bien.

Creando Autoestima

Desde El Nacimiento Hasta Los 3 Años De Edad

La autoestima es tener respeto y orgullo de uno mismo. El niño empieza a desarrollar estos sentimientos durante la infancia.

Ayude a crear la autoestima de su niño

Muchas cosas afectan la autoestima. Puede ayudar a que su niño tenga una autoestima fuerte en formando un lazo emocional fuerte con él.

Responda a las necesidades de su bebé

Respondiendo a las necesidades de su bebé ayuda a crear una sensación de confianza y seguridad.

- Levante a su recién nacido cuando lllore. Esto le demuestra su amor. Esto no malacostumbrará a su bebé.
- Su bebé es sensible a cómo usted responde a sus necesidades. Su tono de voz y la mirada de su cara le dejará a su bebé saber que usted disfruta de pasar tiempo con él.
- Pase tiempo abrazando, hablando, cantándole, calmándolo y jugando con su bebé.

Ayúdele a su niño a aprender nuevas habilidades

Conforme crece su niño, él hará más y más cosas por sí mismo. Su niño está creando su autoestima.

- Tenga un lugar seguro donde su niño pueda descubrir cosas nuevas.
- Ayúdele a su niño a aprender nuevas habilidades. Pídale a su niño que le ayude con las tareas diarias.
- Sea específico cuando halague a su niño. Por ejemplo, dígame a su niño que le gusta mucho cuando él recoge sus juguetes.

Déjele saber a su niño que usted lo ama y lo acepta

- Pase tiempo a solas con su niño. Muéstrelle interés en lo que diga y haga.
- Tome los sentimientos de su niño en serio.
- Muéstrelle su amor con palabras y abrazos.
- Déjele a su niño saber que está permitido cometer errores.



Ayúdele a su niño a sobrellevar estar lejos de usted

Su niño sentirá miedo al estar lejos de usted. A esto se le conoce como ansiedad debido a separación. No se preocupe. Ésta es una señal del lazo emocional que ustedes comparten. Esto por lo general comienza entre los 7 meses y es aún más durante los 10 a 18 meses de edad. Ayúdele a su bebé a aprender que usted regresará.

- Juegue a esconderse detrás de sus manos con su bebé. Esto le ayudará a su bebé a aprender que las cosas regresan cuando desaparecen.
- Deje a su bebé en un cuarto solo por un ratito. Asegúrese que el cuarto sea seguro. Por ejemplo, no siga a su bebé cuando gatee a otro cuarto. Espere algunos minutos antes de entrar.
- Siempre dígame a su niño cuando se vaya a ir, por qué se va a ir y cuándo regresará. Asegúrese de regresar cuando diga que lo va a hacer. No se quede después de despedirse.

- Aunque su niño no sabe qué hora es, dígame cuándo regresará. Por ejemplo, dígame que regresará después del almuerzo.
- Muéstrelle a su bebé que usted entiende sus sentimientos. Diga, “Yo sé que no te gusta cuando me voy. Pero tengo que ir a la tienda y regresaré.”
- Déjele a su niño un objeto familiar tal como su juguete favorito.

- Pase tiempo con su bebé y con la niñera. Será más fácil para su bebé acostumbrarse a esa persona cuando usted está allí.
- Trate de no irse cuando su niño esté enfermo, con sueño o con hambre.

Sueño infantil

Desde el nacimiento hasta los 5 años de edad

Los niños necesitan dormir lo suficiente para crecer y desarrollarse saludablemente. Establecer una rutina para ir a la cama le ayudará a su niño a identificar cuándo es tiempo de irse a dormir. Establecer una rutina para ir a la cama significa hacer siempre lo mismo, en el mismo orden cada noche. La rutina podría iniciarse con un baño, seguido de un cuento para luego irse a la cama. También ayuda que cada noche se vayan a dormir a la misma hora.

Desde el nacimiento hasta 1 año de edad

Los bebés pequeños no distinguen la diferencia entre el día y la noche. Para ayudar a desarrollar buenos hábitos para dormir, cuando los alimente y les cambie el pañal durante la noche, hágalo en silencio. Mantenga baja la iluminación. *Juegue con ellos solo durante el día.*

Su bebé necesitará alimentarse por la noche durante los primeros 3 o 4 meses y dormirá constantemente durante el día. La mayoría de los bebés aprenden a dormir durante la noche (aproximadamente 6 horas) al cumplir 4 o 6 meses. Cuando su bebé comienza a dormir toda la noche, sigue siendo común que duerma la siesta en la mañana y por la tarde.

Es mejor que su bebé aprenda a dormirse por sí mismo. Aprender a dormirse por sí mismo le ayudará a hacerlo cuando se despierte durante la noche.

Si su bebé llora, acérquese a él cada 5 o 10 minutos para transmitirle tranquilidad y después retírese. Si continúa llorando, cerciórese que no existe razón alguna por la cual lo hace. Su niño podría tener hambre, estar enfermo o necesitar que se le cambie el pañal.

Actúe con seguridad

Si su niño duerme en una cuna, cerciórese que sea segura.

- Los barrotes de la cuna no deben tener una separación mayor a 2-3/8 pulgadas entre ellos.
- Las cabeceras deben ser sólidas sin cortes decorativos.
- Cerciórese que la pintura no esté cuarteada o pelada.
- Los postes de las esquinas de la cuna no deben ser más altos que la cabecera.
- Los paneles laterales deberán tener un seguro que sea operado manualmente con presión. Este seguro no deberá abrirse por accidente.
- Los colchones deben ser del mismo tamaño que la cuna. Si usted puede colocar 2 dedos entre el colchón y la parte lateral de la cuna, entonces no debe utilizar la cuna.



SIDS

En ocasiones, los bebés mueren al estar dormidos sin haber alguna razón clara. A esto se le llama **Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)** (Síndrome de Muerte Infantil Repentina o muerte de cuna). Es una condición poco común, pero usted puede ayudar a mantener a su niño a salvo.

Para ayudar a prevenir SIDS:

- Recueste a su bebé sobre la espalda al ponerlo a dormir.
- Utilice un colchón firme para bebés.
- Amamántelo.
- No coloque cobijas, juguetes, cojines de protección o almohadas en la cuna.
- No deje que fumen cerca de su bebé.
- No permita que su bebé tenga demasiado calor.

Edades de 2 a 5

Entre los 2 y 3 años de edad, su niño podría dormir entre 9 y 13 horas al día. Algunos niños duermen una o dos siestas al día. Otros niños dejan de dormir siesta. Entre los 3 y 5 años de edad, los niños necesitan dormir de 10 a 12 horas cada noche.

Preparación para la cama

Realice actividades tranquilas antes de ir a la cama, tales como leer un libro. Deséle las buenas noches y permita que su niño se duerma por sí mismo.

Si su niño no quiere ir a la cama:

- Permítale que elija la mayor cantidad de opciones con respecto a las actividades previas para irse a dormir. Por ejemplo, que elija cuáles pijamas quiere usar o cuál cuento desea leer.
- Deje una pequeña luz encendida.
- Ofrézcale un muñeco de peluche o su cobija favorita.

Si su niño llora después que usted se retire, espere 10 minutos. Después acérquese a él y dígame que todo está bien y que es hora de dormirse. No lo regañe. Ni tampoco recompense este comportamiento alimentándolo o quedándose en el cuarto. Si continúa llorando, repita este proceso.

Si su niño se levanta y lo busca:

- Llévelo inmediatamente a su cama.
- Dígame que es hora de dormir.
- Salga del cuarto tan pronto su niño esté acostado nuevamente en la cama.
- Repita este proceso cada vez que sea necesario.

Fuente: American Academy of Pediatrics (Academia Norteamericana de Pediatría)

Berrinches

Para niños de
1-3 años de edad



Cuando un niño lloriquea, llora, grita, pateo y golpea, se dice que tiene un berrinche.

Los berrinches *son normales* y pueden pasar cuando el niño:

- Desea recibir atención.
- Tiene hambre, se siente incómodo o cansado.
- Se siente frustrado o enojado.
- No obtiene lo que él o ella quiere.

Los niños pequeños no pueden controlar sus emociones como los adultos y quizá no tienen el vocabulario necesario para expresar cómo se sienten. Llorar y gritar quizá puedan ser las únicas maneras que el niño conoce para expresar lo que siente.

Detenga un berrinche antes de que empiece

No será posible que pare todos los berrinches, pero puede adoptar medidas para que ocurran con menor frecuencia. Primero vigile a su hijo y anticipése a las señales de que está a punto de tener un berrinche. Luego adopte las siguientes medidas para detenerlo:

- Respete las rutinas sirviendo las comidas y mandando al niño a la cama a la misma hora cada día.
- Déle opciones a su hijo. “¿Quieres ponerte la camisa roja o la azul?” Así el niño sentirá que tiene control. No le pregunte cosas como “¿quieres darte un baño?”, a menos que esté bien que el niño diga “No”.
- Haga saber al niño lo que va a pasar. Diga “Luego del almuerzo vamos a leer un cuento y después será hora de tomar la siesta”. Así el niño podrá prepararse.
- Preste atención a su hijo cuando éste se porta bien, así prevendrá que le dé guerra para atraer la atención.
- Distraiga a su hijo. Si se rompe un juguete, díglele a su hijo que está bien ponerse triste. Intente ofrecerle un nuevo juguete o lleve al niño a otra habitación o llévelo afuera.
- Sepa lo que su hijo puede y no puede hacer. Déle tareas y juguetes que convengan a la edad de su hijo, así se evitarán frustraciones.



Qué hacer durante un berrinche

Lo primero y principal es asegurarse de que su hijo no sufra peligro. Quizás necesite sostenerlo firmemente para que ni él ni otra persona se lastime. Díglele por qué lo hace.

Déle un buen ejemplo de conducta. Mantenga la calma. No grite, sacuda ni golpee a su hijo porque lo puede lastimar y le enseña que está bien portarse así.

Distraiga a su hijo ofreciéndole otra cosa con qué jugar.

Si puede, no haga caso del berrinche de su hijo. Déle la espalda o haga otra cosa, pero no deje al niño solo. Si le presta atención al berrinche de su hijo, aumentarán las posibilidades de que ocurra en el futuro.

Qué hacer luego de un berrinche

- No le dé el gusto a su hijo durante o después de un berrinche, porque la próxima vez es más probable que recurra a las pataletas y gritos. Díglele cuánto le agradó que él pudo tranquilizarse.
- Probablemente su hijo no sabe la razón de esta conducta y puede estar asustado. Demuéstrele que todavía lo ama.

Si desea información adicional sobre este tema, llame a su médico o al departamento de servicios para miembros de su plan de seguro médico.

Enseñanza del uso del baño

Para niños de 1 1/2 - 3 años de edad

No hay una edad fija a la que debería comenzar a enseñar a su hijo cómo ir al baño. La clave es escoger el momento adecuado para su hijo. La mayoría de los niños comienzan a dar señales de preparación alrededor de los 2 años de edad. A los 3 ó 4 años, la mayoría de los niños pueden controlar la necesidad de ir al baño durante el día. Quizá lleve más tiempo para ellos mantener los pañales limpios durante la noche.

Ideas para comenzar

- **Relájese.** Los mejores resultados se consiguen con calma. Lleva tiempo y mucho amor enseñar bien a ir al baño.
- **Muéstrele al niño qué hacer en el baño.** Su hijo aprenderá mirando. Una persona del mismo sexo debe enseñar al niño qué hacer en el baño.
- **Escoja palabras apropiadas** para referirse a las partes del cuerpo, la orina (pipí) y las evacuaciones intestinales. Evite palabras tales como “sucio” y “apestoso” porque pueden avergonzar a su hijo.
- **Use una silla con orinal.** Los niños pequeños pueden sentarse en una silla con orinal con mayor facilidad y los pies le llegarán al suelo.
- **Ayude a su hijo a saber** cuándo es hora de ir al baño. Su hijo podrá gruñir, agacharse, ponerse la cara enrojecida o dejar de jugar. Dígale que estas son señales que indican el momento de ir al retrete.
- **Lleve al niño al baño** a la misma hora cada día:
 - Ni bien se levante su hijo en la mañana.
 - Antes y después de las siestas.



Enuresis nocturna (orinarse durante el sueño)

Orinarse en la cama es común en los niños pequeños. Luego de aprender a controlarse de día, aprenden a hacerlo de noche más tarde.

Quizás sea útil despertar a su hijo una vez durante la noche para que vaya al baño. Conviene que lo haga justo antes de que usted se vaya a la cama.

Si desea información adicional sobre este tema, llame a su médico o al departamento de servicio para miembros de su plan de seguro médico.

¿Está listo o no?

Espere a que su hijo esté preparado para aprender a usar el baño. Si lo inicia demasiado pronto, podrá causar llantos y sentimientos de fracaso. Demore la enseñanza del uso del baño si hay conmociones en el hogar. Por ejemplo, no enseñe a su hijo a ir al baño justo después de traer al hogar a un nuevo bebé o si su hijo exhibe la conducta típica de los niños de 2 años de edad (berrinches, actitud porfiada, etc.). Le resultará mucho más fácil enseñarle a su hijo cuando él esté verdaderamente preparado.

Su hijo está preparado cuando:

- Puede obedecer instrucciones sencillas.
- Mantiene los pañales limpios por lo menos durante dos horas seguidas y durante las siestas.
- Se sube y se baja los pantalones.
- Le habla sobre un pañal sucio o mojado.
- Tiene evacuaciones intestinales a la misma hora cada día.

Sugerencias útiles

Lea libros tipo “Es hora de ir al baño” a su hijo. Así él sabrá que otros niños están haciendo lo mismo.

Póngale calzones impermeables y ropa fácil de quitar.

Préstele atención a su hijo. Necesitará que le ayude con la ropa, a limpiarse y a hacer funcionar la taza del baño.

Elogie a su hijo cuando vaya al baño correctamente. Dígale que está bien volver a intentarlo más tarde si es necesario.

Reaccione con calma ante accidentes e intentos imperfectos, pues lleva tiempo aprender esta nueva destreza.

Limpie bien a su hijo. Si es una niña, necesita limpiarla de adelante hacia atrás para prevenir infecciones.

Enseñe a su hijo la importancia de lavarse las manos con agua y jabón luego de usar el baño.

Cuidado Infantil para niños pequeños

Una de las tareas más difíciles para los padres de familia es encontrar un buen lugar para el cuidado de sus hijos. Empiece a buscar lo antes posible. Toma tiempo dar con la opción más adecuada.

Tipos de Cuidado Infantil

Hay cuatro tipos principales de cuidado infantil: amigos o familiares, personas que cuidan niños a domicilio, cuidado de niños en casas particulares de familia y programas basados en centros de cuidado infantil. Algunos cuentan con licencia, otros no.

Sin Licencia

- **Amigos o familiares:** Los padres pueden elegir a un pariente, amigo o vecino para que cuide a su hijo. Este tipo de cuidado se puede brindar en la casa de la persona que da el cuidado o en la del niño.
- **Personas que cuidan niños a domicilio:** Este servicio se brinda en la casa del niño. Este incluye a las niñeras y amas de llaves que pueden o no vivir con la familia. Estos proveedores de cuidado infantil se brinda sin licencia y no es regulado por el estado.

Cuidado Infantil con Licencia

- **Cuidado de niños en casas particulares de familia:** El servicio se brinda en la casa de la persona que cuida al niño. Es un entorno pequeño para su hijo. A veces se ofrece atención en horarios más amplios.
- **Programas basados en Centros de cuidado infantil:** Las guarderías infantiles o “day care” suelen estar ubicadas en un edificio. La cantidad de niños y rango de edades que se atienden, así como el horario, varía según el centro. El servicio es regulado por el estado.



Cinco pasos a seguir para poder elegir un servicio de Cuidado Infantil de calidad

Sin importar cuál sea la opción de cuidado infantil más adecuada para su familia, siga los siguientes pasos antes de tomar una decisión final.

1. Mire

Confíe en su primera impresión. ¿Se da atención continua a los niños? ¿Los adultos tiene trato cálido, amable y alegre con los niños?

2. Averigüe

- ¿Tiene licencia el hogar o centro?
- ¿El lugar es seguro, limpio y agradable?
- ¿Tiene equipos de primeros auxilios?
- ¿El personal está capacitado para dar primeros auxilios o resucitación cardiopulmonar a los niños?
- ¿Están limpios los baños y las cocinas?
- ¿Están a la vista los números telefónicos de emergencia?

3. Cuente

Cuente la cantidad de niños que supervisa cada adulto. Mientras más pequeño sea el grupo de niños, mejor.

4. Pregunte

¿Qué capacitación y experiencia tiene el personal? ¿Con qué frecuencia hay cambios en el personal? ¿Asisten a cursos y talleres? ¿Le darán una lista de los padres a los que puede llamar? ¿Puede visitar el lugar sin cita previa?

5. Infórmese

Inicie su búsqueda llamando a su agencia local de recursos e información sobre el cuidado de niños. Allí puede informarse sobre las opciones de cuidado infantil disponibles en su área. Para saber qué agencia le corresponde, llame al 1-800-424-2246 o visite www.ChildCareAware.org.

La calidad del servicio de Cuidado Infantil tendrá un efecto duradero en su hijo

Los primeros años de vida de un niño son clave para su desarrollo. Los servicios de cuidado infantil de calidad juegan un papel importante en la enseñanza de los niños porque allí es donde aprenden a socializar y a desarrollar el lenguaje y la forma de pensar. Estas destrezas son necesarias para su ingreso a la escuela. Los estudios muestran que los efectos positivos del cuidado infantil de calidad pueden durar toda la vida.