

# ~ Más ~ **ABRAZOS**

**El desarrollo de mi bebé de  
los 25 a los 30 meses**



# ÍNDICE

Introducción.	3
Mi bebé de 2 años.	4
• Quiero ser independiente.	4
• Soy más sociable.	5
• Mis primeras conversaciones.	5
La estimulación temprana.	6
• ¡A moverse!	6
• Desarrollemos más su lenguaje.	8
• Los niños y los libros.	9
Estimulación social.	10
• Seamos independientes.	10
Alimentación y nutrición.	11
• Hábitos alimenticios.	12
• Ricas recetas.	12
Dejar el pañal.	14
• Tips.	15
• Los mitos más comunes.	16
Mudarse a su propia cama.	17
• Tu bebé descubre su cuerpo.	18
• Llegaron las pesadillas.	18
Todo estará bien.	19

# Introducción

De los dos años a los dos años y medio, nuestros hijos comienzan a manifestarse como una persona diferente a las demás y quieren ser reconocidos como tal. Poco a poco notarás cómo tu bebé consigue mayor autonomía en sus acciones cotidianas.

En estos meses tu hijo quiere tocar, sentir y explorar todo lo que lo rodea, para esto debemos tener especial cuidado y estar muy atentas a lo que pasa en su entorno para evitar cualquier imprevisto.

En cuanto a su desarrollo social y físico, destaca su capacidad de lenguaje. Ya forma frases más claras sin temor a equivocarse y también interactúa más con los niños de su edad. En lo relativo a la parte física ya puede correr, saltar más alto y usa sus sentidos para descubrir ese mundo que tanto le atrae.

Como lo mencionamos al principio, su independencia será parte fundamental de su desarrollo y esto se verá reflejado en el control de sus esfínteres. La mayoría de los niños deja los pañales y, aunque cada quien tiene un ritmo distinto, lo ideal es que, sin forzarlo, lo ayudes poco a poco para que realice esta gran transición en su desarrollo.

Otro acontecimiento importante en estos momentos de la vida de tu pequeño es cambiarse a su habitación. Lo sabemos, será una época un tanto complicada, pero con tu apoyo y comprensión ambos lograrán superarla.

Queremos que entiendas que no estás sola, somos tu guía, y tú como mamá sabes mejor que nadie de qué manera actuar ante todas estas situaciones. En las siguientes páginas encontrarás recetas, tips, consejos y más, que te ayudarán a sobrellevar este periodo, el cual marcará el desarrollo de sus primeros años de vida y será la base para su crecimiento posterior.



## Mi bebé de 2 años

Desde que cumplen dos años nuestros hijos experimentan más cambios en su desarrollo físico y psicológico. Uno de los más importantes es que su deseo de independencia aumenta con el tiempo. Prácticamente quieren descubrir y conocer todo.

Es por eso que estos meses son considerados como la etapa de la autonomía. Por ello, como mamás debemos observar todo lo que hacen y prestar mucha atención a lo que pasa a su alrededor, ya que ellos aún no miden el peligro de sus acciones.

La autonomía viene acompañada de una época de berrinches y rabietas, pero no te preocupes, escucha a tu bebé y entiende con sabiduría el porqué de sus acciones.

La paciencia será algo fundamental para ti cuando se presenten estos caprichos. Un gran consejo que podemos darte es que establezcas reglas para indicar a tu bebé qué está bien y qué está mal.

No dejes que esta etapa te abrume, tómalo con calma, salgan al jardín a jugar, lean cuentos y aprendan nuevos juegos. Estas y otras actividades te ayudarán a estimular su desarrollo.



## Quiero ser independiente

Entre los dos años y los dos años y medio, tu pequeño tiene la capacidad para caminar sin tambalearse y hasta correr. Gracias a que su cuerpo sigue desarrollándose día con día verás cómo sus piernas y brazos crecen aún más. Durante estos meses logrará acciones que antes no podía como:

- Saltar más alto con ambos pies.
- Cuando juega es capaz de lanzar la pelota con ambas manos.
- Se quita su ropa que está abrochada o abotonada.
- A la hora de la comida utiliza sus cubiertos sin problemas.
- Empieza a cepillarse los dientes, así como el cabello.

## Soy más sociable

Tu hijo ya se desenvuelve socialmente no solo con los miembros de tu familia, también lo hace con niños de su edad y es más abierto cuando conoce a alguien ajeno a su círculo familiar.

También ubica las rutinas y los cambios que hay en su entorno, por ejemplo, se acuerda cuando ya es hora de comer o identifica cuando se mueven algunas cosas en su recámara. A continuación te mencionaremos algunas situaciones en su vida diaria de las que te podrás percatar:

- Identifica algunos cambios en el ambiente, te avisa cuando se da cuenta de que está lloviendo o si hace frío.
- Toma la iniciativa para jugar con niños de su misma edad o incluso con niños dos o tres años más grandes que él.
- Saluda a desconocidos y hasta les sonrío.
- Cuando le muestras fotografías de tu familia, reconoce a las personas por sus nombres.



## Mis primeras conversaciones

De los 24 a los 36 meses, tu pequeño ya tiene una voz más fuerte y clara. Gracias a su habilidad para comunicarse es capaz de:

- Usar frases más complejas como “papá, ven”, “quiero jugar con mis hermanos”.
- Dice “no” y “sí” para señalar las cosas que quiere.
- Responde preguntas simples como: “¿qué quieres comer?”, “¿dónde dejaste tus juguetes?”
- Sabe diferenciar los tamaños y los llama por su nombre “eso es grande”, “esto es pequeño”.
- Se cuestiona por cosas que pasan a su alrededor y las menciona, “¿para qué sirve eso?”, “¿por qué?”, “¿de quién es?”



# La estimulación temprana

Todas las actividades enfocadas en la estimulación temprana ayudarán a tu bebé a desenvolverse en sus primeros años de vida. A continuación te dejamos algunas actividades que reforzarán sus sentidos. Con el paso del tiempo lograrás ver un cambio en su vida y ten por seguro que también le servirán cuando sea más grande.

❁ ¡A movernos! ❁

## Gateando

- Dile a tu bebé que camine imitando las posturas y los sonidos de los leones, imagínense que su cuarto es una selva y ustedes son los reyes de la manada.
- Hagan carreras para gatear de un lado al otro en una habitación, la sala puede ser un buen lugar para hacerlo.



## Caminando

- Definan una meta y corran por el jardín saltando obstáculos.
- Mientras están sentados en el pasto, muevan los brazos y los pies al mismo tiempo, como si quisieran crear un círculo imaginario.
- Caminen hacia atrás siguiendo una línea, el que se salga del camino pierde.



## Con los brazos, las manos y los dedos

- Con los brazos extendidos pídele a tu pequeño que corra simulando ser un avión que vuela por los cielos esquivando obstáculos.
- Dale listones con muchos colores y luego haz que los agrupe por colores.
- Formen diversos animales con plastilina.
- Con las revistas o periódicos que no utilices, enséñale a cortarlos en muchas figuras.

· Dale crayones para que, en una hoja en blanco, pueda hacer trazos verticales y horizontales.

· Repite los nombres de los dedos de sus manos por ejemplo: “este es el dedo índice”, “estos se llaman pulgares”.

· Con la punta de sus dedos deja que siga todo el contorno de una mesa.

· En un recipiente de arena pídele que dibuje figuras únicamente usando los dedos.



Además de los juegos y actividades que puedas hacer para desarrollar sus habilidades físicas, recuerda que la estimulación cognitiva es parte fundamental de su crecimiento.

Con ejercicios de observación, memoria y lógica, como los que a continuación te mencionamos, lograrás que tu hijo esté aún más despierto y atento de lo que pasa a su alrededor:

### De observación

· Crea actividades para que busque algún objeto en su cuarto, puede ser su juguete favorito o alguna prenda.

· Cómprale cuentos que estén enfocados en localizar figuras específicas o personajes escondidos en las ilustraciones.



### De memoria

· Escuchen juntos el soundtrack de su película favorita e intenta que se aprenda algunas canciones.

· Dile que trate de recordar los nombres de toda su familia o de amigos de su edad.



## De lógica

- Que agrupe objetos por categorías, comienza con colores, tamaños y texturas.
- Hagan series de dos elementos colocando un peluche, una prenda, un peluche, una prenda, y así sucesivamente.



## Desarrollemos más su lenguaje

Como lo comentamos antes, tu pequeño ya comienza a tener sus primeras conversaciones. Para fomentar su aprendizaje, es conveniente que tú y todos en casa hablen mucho con él. Aprovechen cada momento que tengan para contarle cómo les fue en el día, cuáles son los planes que tienen para el próximo fin de semana, entre otras cosas.

El lenguaje ayuda a nuestros hijos a desarrollar los lazos sociales y afectivos con otras personas. Recuerda que van construyendo su lenguaje de manera activa en la medida que interactúan con su entorno social cercano, como su familia, amigos, etc.

Además de estas charlas puedes optar por otro tipo de interacciones que lo ayudarán a estimular su lenguaje, como:

- Juega a construir frases cortas que hagan referencia a personas que conviven con él, “vamos a comer con... papá”, “iremos a caminar al parque con... mamá”.
- Cuando vayan en el coche, describe todo lo que ven, “mira, allá hay unos árboles muy grandes”, “¿ya viste ese edificio grande color gris?”
- Trata de incluirlo siempre en las conversaciones, un momento ideal es la hora de la comida, “y a ti, ¿qué te pareció la comida?”



## Los niños y los libros

Cuando nuestros hijos son pequeños es más fácil inculcarles el hábito de la lectura. Fomenta en tu bebé el gusto por los libros. Esto, además de ser algo que lo enriquecerá intelectualmente, también lo apoyará para conocer más palabras y a mejorar su uso del lenguaje.

Nosotras podemos aprender a ser buenas contadoras de cuentos. Los mejores momentos para relatarle un cuento es la hora de dormir, ten por seguro que a tu pequeño le encantarán.

No se necesita ser una experta para elegir un buen libro. Hay diferentes opciones a la hora de escoger, ya sea con colores muy llamativos, texturas e incluso hasta sonidos.

### ❁ ¿Cómo contar un cuento? ❁

Estos son algunos consejos que podemos darte para que tú y tu bebé disfruten de un buen libro juntos:

- Antes de empezar a leer, presenta brevemente el título del cuento para que le interese aún más.
- Al narrarlo habla con una voz clara y, si puedes, cambia el tono dependiendo del personaje.
- Haz pausas al momento de hablar para dar énfasis.
- Cada vez que cambie una situación pregúntale a tu pequeño, “¿qué crees que va a pasar después?”, “¿te lo imaginaste?” Esto lo ayudará para que se sienta inmerso en el cuento.
- Cuando termines, habla con tu bebé sobre lo que más le gustó. Seguramente pedirá que lo leas una vez más.



## Estimulación social

Como te contamos al principio, con el paso del tiempo te habrás percatado de que tu hijo es más sociable, le interesa ser reconocido por las personas que conviven con él y sobre todo por los niños de su edad.

Para continuar reforzando su capacidad para desenvolverse con los demás te recomendamos:

- Enseñarle a saludar y despedirse de la gente.
- Fomentar que hable y juegue con niños de su edad.
- Realizar juegos en los que tu bebé tenga que compartir sus juguetes favoritos con otras personas.



## Seamos independientes

Desde los dos años, nuestros hijos ya pueden colaborar en sus rutinas diarias, ya sea al momento de vestirse, a la hora del baño y de la comida. Al promover estas acciones en su día a día también impulsamos su sentido de independencia. Te recomendamos algunas actividades para apoyarlo:

- Al momento de vestirse, busca una prenda que se ponga o se quite de forma sencilla. Comienza con sus calcetines, luego con las camisas o blusas y al final con los pantalones.
- A la hora de la comida, deja que coma y beba sin ayuda de los demás, para conseguir esto, cómprale una vajilla especial, así evitarás accidentes y tu pequeño estará más cómodo.
- Cuando se bañe, dale su esponja y jabón, enséñale a lavarse el cuerpo y cómo debe enjuagarse.
- Después de cada comida y a la hora de dormir, créale una rutina para que él solo vaya a buscar su cepillo de dientes. Esto hará que se vuelva un hábito y sepa lo importante que es para su salud.
- Deja que se lave las manos y muéstrale cuál es la mejor manera de hacerlo.

# Alimentación y nutrición

A partir de los dos años de edad, los pediatras recomiendan que nuestros hijos consuman cuatro comidas al día: el desayuno, la comida, la merienda o snack y la cena. Recuerda que para tomar la mejor decisión en cuanto a su alimentación, siempre deberás acudir con un especialista para que te recomiende una dieta balanceada de acuerdo con las necesidades físicas de tu pequeño.

Lo más adecuado es repartir los aportes calóricos que necesita tu hijo entre las cuatro comidas. Durante este tiempo, los pequeños pueden probar más alimentos, ya que ahora cuentan con sus segundos molares y esto les ayuda a morder y masticar mejor.

Por eso, especialistas en la materia recomiendan incluir los siguientes alimentos en su dieta:

- Lácteos, como yogur o queso fresco, que aportan una parte del calcio necesario para el desarrollo de huesos y dientes.
- Proteínas: pollo, pavo, pescados y huevo. Estos alimentos contienen zinc y ácidos grasos, como el omega 3, que contribuyen a reforzar el sistema inmune del cuerpo.
- Las frutas y las verduras contienen la fibra necesaria para facilitar el tránsito intestinal. Además, aportan muchas vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Los cereales como el arroz, la quinoa y la sémola proporcionan energía y son ricas en minerales y fibra.
- Y por último los expertos recomiendan incluir en su dieta aceites y grasas (de preferencia las vegetales) en cantidades moderadas. Estos pueden ser aceite de oliva y aceite de soja, que contienen los ácidos grasos esenciales para esta etapa.

Tabla de Alimentación			
	<b>Lácteos</b> sin azúcar 3 tazas al día		<b>Legumbres</b> 1 plato chico 2 veces x semana
	<b>Verduras</b> 2 platos al día		<b>Huevos</b> 1 unidad 2-3 veces x semana
	<b>Frutas</b> 2 unidades al día		<b>Cereales o pastas</b> 1 plato chico 2 veces x semana
	<b>Pescado</b> 1 pieza chica 2 veces x semana		<b>Pan</b> 1-1½ unidad al día
	<b>Pollo, pavo o carne</b> 1 pieza chica 2 veces x semana		<b>Aceites y otras grasas</b> 4 cucharaditas al día

## Hábitos alimenticios

A los dos años podemos crear unos buenos hábitos alimenticios que serán una guía durante toda su vida y que, además, le ayudarán a ser una persona sana. Trata que la hora de la comida sea un momento de interacción con la familia, un encuentro donde todos se puedan sentar a la mesa y, además de comer, cuenten cómo les fue en el día o qué planes tienen en la semana, seguro a tu bebé le encantará.

Por último, y no menos importante, un hábito fundamental es que, cuando terminen de comer, tu bebé te apoye a recoger sus platos. Verás cómo una acción tan sencilla formará los principios para enseñarle buenos modales y ser partícipe de las labores del hogar.

## Ricas recetas para tu pequeño

A continuación tenemos para ti algunas recetas fáciles de preparar y ricas en nutrientes y vitaminas:

### Albóndigas

#### Ingredientes:

500 g de carne molida	Pan molido
Media cebolla picada finamente	Harina
1 diente de ajo picado	2 Huevos
Perejil fresco	200 ml de puré de tomate
50 ml de leche	Sal
	Pimienta



#### Preparación

1. En un recipiente grande mezcla la carne molida, el perejil y el ajo picado. Luego añade sal y pimienta al gusto, revuelve hasta que quede una masa homogénea.
2. Después a esta misma masa agrega los huevos, la leche y el pan molido, este último sirve para que sea más fácil de manejar al momento de hacer las albóndigas.
3. Lávate las manos, toma una cantidad pequeña de carne y comienza a formar las albóndigas. Procura que todas sean del mismo tamaño.
4. Antes de freír las albóndigas, agrega algo de harina en un recipiente y pásalas por la harina antes de freírlas.
5. En un sartén pon a calentar aceite y agrega las albóndigas hasta que se doren y después de que estén cocidas déjalas escurrir en plato con papel absorbente.
6. En otro sartén fríe la cebolla con aceite hasta que se vuelva transparente.
7. Incorpora el puré de tomate y añade sal al gusto. Integra las albóndigas y caliéntalas a fuego medio por 20 minutos hasta que se integren bien los ingredientes.
8. Cuando hayan hervido, déjalas enfriar y sirve con un poco de queso al gusto.



## Fideos con huevo y jamón

### Ingredientes:

- 250 ml de caldo de verduras
- 2 cucharadas de fideos
- 50 g de jamón
- 1/2 yema de huevo duro

### Preparación

1. Calienta el caldo de verduras hasta que esté en punto de ebullición.

2. Agrega la pasta al caldo y déjala cocer hasta que esté al dente.

3. Una vez que la pasta se haya cocido, retírala y déjala escurrir.

4. Corta el jamón en pequeños trozos junto con la yema de huevo duro.

5. Agrega a la pasta el jamón y el huevo previamente cortados, después mézclalos hasta que quede todos los ingredientes se distribuyan de manera uniforme.

## Pollo con verduras

### Ingredientes:

- 1/2 pechuga de pollo
- 1/4 de cebolla
- 40 g de zanahoria
- 60 g de calabaza
- 25 g de arvejas
- 25 g de granos de choclo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Perejil y albahaca



### Preparación

1. Corta la pechuga en trozos, luego fríelos en un sartén con un poco de aceite.

2. Lava la zanahoria, la calabaza, las arvejas y los granos de choclo, después ponlos en una olla y déjalos hervir en agua durante 20 minutos.

3. Cuando las verduras estén cocidas, debes escurrirlas para retirarles toda el agua.

4. En un sartén caliente, agrega el aceite de oliva, sofríe la cebolla y luego añade las verduras cocidas hasta que se doren.

5. Cuando las verduras se hayan dorado incorpora el pollo y revuelve.

6. Deja que el pollo con verduras se enfríe un poco y espolvorea el perejil y la albahaca.

## Dejar el pañal

Ha llegado el momento de dejar el pañal, este suceso es muy importante en la vida de tu bebé, incluso tanto como cuando empieza a caminar o decir sus primeras palabras. Cada bebé es distinto, algunos pueden empezar a los dos o hasta los tres años de edad, todo dependerá del estado de madurez de tu niño. Ahora bien, debes tener presente que este periodo no tiene nada que ver con el desarrollo de sus otras capacidades físicas.

Lo que los hace capaces de controlar sus esfínteres, no es más que su reflejo como individuos de comenzar a manifestar plenamente un dominio de su cuerpo y sus extremidades. Este control es una muestra de su independencia y también es la primera vez que tu hijo tiene poder sobre una función específica de su cuerpo, sabiendo qué quiere hacer y qué no. Notarás cómo se irá adueñando más de sus movimientos y solo él decidirá si desea ir al baño o no.

Para comenzar a dejar el pañal tu niño deberá tener un espacio propio en el baño de la casa con un bacín o pequeño inodoro a su altura. Cada vez que vaya al baño dile cómo se debe limpiar y que, después de hacer sus necesidades, deberá lavarse las manos con agua y jabón. Esta rutina es muy simple pero muy efectiva y le será de utilidad el resto de su vida.

Como mamás debemos fomentar la autonomía y la seguridad en nuestros pequeños para que, con el paso del tiempo, dejar el pañal sea un proceso más sencillo para ambos. En algunos niños puede llevar más tiempo aprenderlo, pero es totalmente normal.

Durante varios meses, deberemos tener mucha paciencia y brindar la atención necesaria para que este proceso sea más fácil. Todos los miembros de la familia deben ayudar a su modo, así será más sencillo para tu bebé y comprenderá que tiene el apoyo de todos.



## ¿Cómo saber si está preparado para dejar el pañal?

Como mamás quizás una de las grandes preguntas que nos hacemos es: ¿cómo saber cuándo nuestro hijo está listo para dejar su pañal? A continuación te contamos algunas acciones que te ayudarán a identificar si tu bebé está preparado para ello:

- Permanece sin mojarse durante varias horas en el día.
- Utiliza palabras o gestos para decirte que necesita ir al baño.
- Camina hacia su bacín de entrenamiento y se sienta en ella.

## Tips para dejar los pañales

Si quieres ayudar a tu pequeño a dejar más rápido el pañal, te damos los siguientes consejos, seguro te serán de utilidad para estos momentos:

- No muevas su bacín, trata de dejarla en el mismo lugar.
- Evita ponerle ropa muy ajustada o vestidos muy largos, esto es para que se los pueda quitar fácilmente.
- Una vez que inicias el proceso para dejar el pañal no lo detengas. Pregúntale cada cierto tiempo y con moderación cuándo quiere hacer pipí o popó, sobre todo al momento de levantarse, después de comer y antes de ir a dormir.
- Cada vez que tu hijo te avise que tiene ganas de hacer sus necesidades, siempre acompáñalo hasta el baño y guíalo en lo que necesite, no lo dejes solo.
- Si tu pequeño no quiere ir al baño, no seas insistente. Deja que lo haga a su ritmo, él sabrá cuándo es el momento adecuado.
- Cuando esté sentado en su bacín haz comentarios positivos, por ejemplo: “vas aprendiendo muy bien”, “cualquier cosa que necesites estoy aquí para tí”.
- Felicítalo cada vez que haga algo bien, por ejemplo si te pide ir al baño sin la necesidad de preguntarle.
- Siempre que vaya al baño, ofrécele papel y enséñale cuál es la forma correcta de limpiarse. Es importante que lo haga solo para que, cuando vaya a la escuela, no necesite la ayuda de nadie.
- Indícale que debe lavarse las manos inmediatamente después de ir al baño. Este es el mejor momento para que adquiera hábitos de higiene.
- Evita, en la medida de lo posible, regañarlo cuando no alcanza a llegar al baño o si su orina se sale del bacín. Habla con él, compréndelo y dile cómo puede aprender de esa situación.
- Si llega a tener un accidente, llévalo a su cuarto para que se cambie de ropa y deja que se cambie por sí solo. No permitas que permanezca mucho tiempo sucio o mojado.

### “Hay que quitarle el pañal durante el verano”. Falso

Varias personas creen que el verano es la mejor época del año para que un bebé deje el pañal, pero esto es completamente falso. No existe una temporada del año donde sea más fácil o difícil. El momento adecuado para tu bebé tiene que ver con la madurez neurológica de su conducta y su sentido de autonomía. La única ventaja que tiene esta época del año es que normalmente nuestros hijos pueden llevar ropa más ligera y esto les hará más sencillo desvestirse cuando van al sanitario.

### “Es mejor quitárselo de golpe”. Falso

Cada niño se desarrolla a su propio ritmo. Lo ideal es crear una rutina que lo ayude poco a poco. Toma en cuenta que para nuestros pequeños no es sencillo hacer un cambio tan drástico de la noche a la mañana. Todo tiene su momento, así que lo mejor es que no trates de hacer un cambio tan drástico con tu bebé en tan poco tiempo.

### “Si mi bebé ensució su ropa, mejor volvemos a los pañales”. Falso

Una vez que hayas tomado la decisión de quitarle los pañales a tu bebé, nunca se debe de dar marcha atrás. Es normal que al principio ocurran accidentes ya que los dos se están acostumbrando a esta nueva rutina, así que si tu bebé no te avisa para ir al baño, es mejor que hables con él para saber qué está pasando y cómo pueden resolverlo juntos.

## ¿Cómo dejar el pañal?

### Antes

**Observa y Alienta**

Cada gesto o señal de tu bebé cuando identifique la necesidad y la anuncie.

**No presiones ni exageres**

Demuestra tu alegría moderadamente.

**¿Cuándo está listo?**

- Se siente incómodo con el pañal mojado o sucio.
- Permanece más tiempo con el pañal seco.

**Conversa**

Cuéntale el proceso de la manera más natural posible, no debes crear ansiedad.

### Después

**Paseos y Viajes**

- Haz todo lo posible por mantener la rutina de ir al baño.
- No retomes el pañal por comodidad.

**Accidentes posteriores**

- Pueden darse mientras tu bebé duerme.
- Continúa ayudándolo, bríndale tranquilidad y cariño.

**Mantente atenta**

Quizás distraído en sus juegos se le olvide avisar que quiere ir al baño, evita frustraciones.

**El Gran Día**

Es un día como cualquier otro... Pero solo tú sabes que ese día tu bebé dejará el pañal.

## Mudarse a su propia cama

Llegó el momento de mudarse a su habitación. Tu hijo ya cuenta con la edad suficiente para tener un cuarto propio y dormir solo. Para lograrlo, antes de cambiarlo a su dormitorio, deberás darte el tiempo para hablar con él a solas y explicarle que ya es un niño grande y necesita su espacio para dormir.

Si tu niño está muy acostumbrado a dormir contigo, motívalo para que cambie de cuarto, dile que en la otra habitación estará mucho más a gusto y cómodo porque tendrá su propia cama y disfrutará de más espacio para jugar.

Es posible que en esta transición tu hijo vuelva a tu cama porque tiene pesadillas. No pasará nada si lo dejas meterse en tu cama en un par de ocasiones, así le demostrarás que comprendes su pesar, pero debes dejarle claro que esto no sucederá todo el tiempo. Como mamás hay que evitar que esto se convierta en algo habitual. Mejor busca otras soluciones para que esta acción no se convierta en una necesidad, te recomendamos:

- Antes de dormir, deja la habitación de su puerta entreabierta y prende una luz tenue en el pasillo que ilumine su puerta.
- Si te grita porque tuvo un mal sueño y se siente angustiado, ve a su habitación y acompáñalo hasta que se tranquilice un poco.
- Léele un libro antes de dormir, seguro lo ayudará a relajarse antes de descansar.
- Dale un pequeño juguete que lo acompañe a la hora de la siesta, esto lo hará sentirse protegido y acompañado.



## Pesadillas

A veces las pesadillas pueden ser alarmantes, pero para nada son una causa de preocupación o una señal de algún problema médico.

¿Qué puede pasar?

- Comienza a gritar con mucha angustia.
- Su respiración es agitada y su frecuencia cardiaca aumenta.
- Suda mucho de la cara y el pecho.
- Mueve las piernas y los brazos con frecuencia.
- Se nota alterado o asustado.

## Tu bebé descubre su cuerpo

La curiosidad de nuestros hijos es muy grande. Es gracias a ella que todas las cosas a su alrededor les llaman mucho la atención y no solo lo que hay en el exterior, también su propio cuerpo.

Así descubren poco a poco para qué sirven sus brazos, sus pies y eso incluye también a sus genitales. Tanto niñas como niños en esta etapa comienzan a conocer y explorar esas partes de su cuerpo más o menos a esta edad.

Esto no debe preocuparnos ya que es algo natural, como mamás solo debemos prestar atención si tu bebé se irrita o se llega a lastimar. Si tienes alguna duda sobre este tema, no dudes en consultar a tu pediatra, coméntale la situación. Seguro él te orientará y sabrá qué hacer en estos casos.



# Las pesadillas en tu bebé

Pueden surgir a partir de situaciones cotidianas que no entiende y le generan ansiedad, estrés y miedo.

Son comunes en niños de 2 a 3 años.

Aún está aprendiendo a distinguir la fantasía de la realidad, por lo que el miedo a lo desconocido es un sentimiento común.

### ¿Cómo puedes ayudarlo?

- Motívalo**  
A que te cuente que pasó en su sueño y como se sintió
- Abrázalo**  
Y cuéntale que tu también has tenido pesadillas y te has sentido así.
- Aguarda**  
Hasta que se vuelva a dormir.

A diferencia de las pesadillas normales, a veces hay pesadillas más intensas, como conocidas como terrores nocturnos.

Cabe destacar que los terrores nocturnos son poco frecuentes, es decir, solo suceden aproximadamente en el 6% de los niños y aunque es más común que puedan ocurrir entre los 4 y los 12 años, también puede pasarle a un niño de 2 años.

No existe ningún tratamiento o medicamento que pueda prevenir las pesadillas o los terrores nocturnos. Lo único que puedes hacer como mamá es despertarlo, darle un abrazo y decirle que todo va estar bien. Lavar su cara con un poco de agua fría y llevarlo de nuevo a su cama, puede ser de ayuda. Generalmente nuestros pequeños al despertar no recuerdan nada de lo acontecido en la noche anterior, pero si no es así, no te preocupes, habla con tu pequeño y dile que está en casa, donde siempre puede sentirse seguro.

## Todo estará bien

Esperamos que todo lo que te contamos en estas páginas te se sea de gran utilidad durante estos meses. Sabemos que en este tiempo es vital que aprendas a ser muy observadora y comprensiva, pero siempre tomando las mejores decisiones para tu bebé. Recuerda que no estás sola, te entendemos y sabemos que con cariño y amor todo estará bien.



~ May ~  
**ABRAZOS**