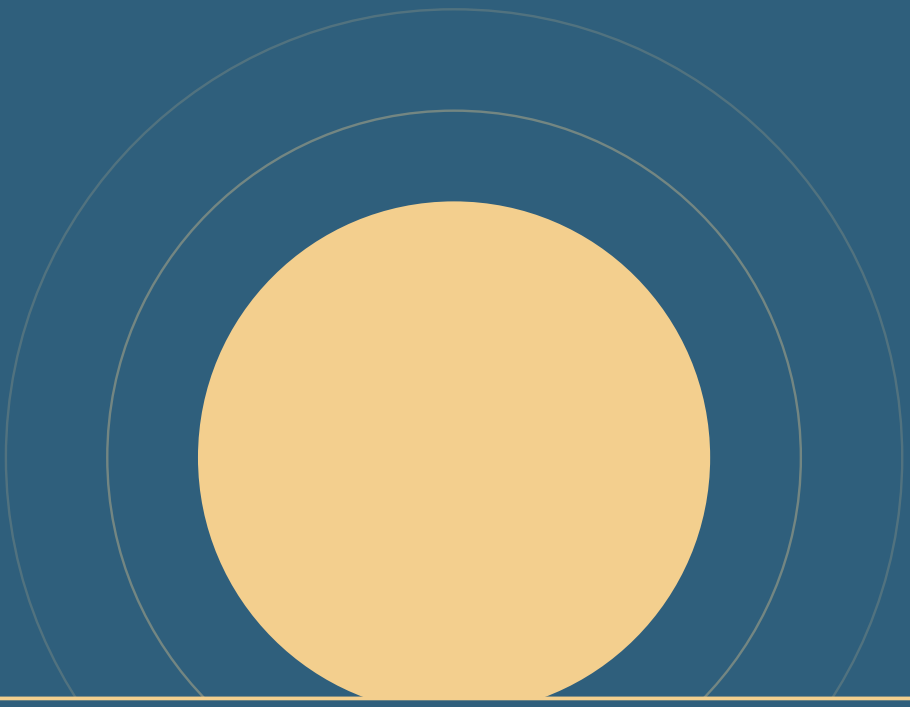
Mamavela

Los años del niño pequeño

Control de esfínteres, sueño, comidas y rabietas de los 2 a los 4 años, con consejos serenos y con fuentes.



Muestra gratuita

Uso personal del comprador y su familia; prohibido compartir o revender. Este libro informa y no sustituye el consejo médico.
Preguntas: administration@lacangel.fr

Índice

Antes de empezar 3

- Aquí no hay padres perfectos 3
- Si viene un bebé en camino (o acaba de llegar) 3
- De dónde viene la información 4
- Lo que este libro es, y lo que no es 4
- Su tarjeta de contactos 4
- Un pequeño glosario España / México 5
- Una palabra sobre las palabras 6

Antes de empezar

En algún momento cerca del segundo cumpleaños, su bebé se convierte en una persona con opiniones. Opiniones firmes. Sobre qué vaso, qué zapatos, por qué calle se va al parque y si eso de irse a dormir es una idea razonable. En la misma semana puede decir su primera frase de verdad, abrazar a un amigo que llora y tirarse al suelo del supermercado gritando porque el plátano se ha partido.

Todo esto es normal. Más que normal: es lo que el desarrollo sano parece visto desde fuera. MedlinePlus, el servicio de información de salud de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, lo explica en español con una idea sencilla: el niño pequeño descubre que es una persona distinta de sus padres y quiere afirmar su independencia, pero todavía no tiene las palabras para decir todo lo que siente. El «no» constante y la rabieta (el berrinche, como se dice en México) son muchas veces la salida.

Este libro reúne, en un solo lugar tranquilo, lo que dicen las fuentes de salud de referencia sobre los grandes temas de los 2 a los 4 años: dejar el pañal, las rabietas, los límites, el sueño, la comida, el lenguaje, la llegada de un hermanito, la escuela infantil o el preescolar, las pantallas y la seguridad en casa. Cada capítulo convierte esas recomendaciones en planes, listas y tablas que se pueden usar de verdad a las siete de la mañana, con un niño en brazos y el desayuno a medias.

Aquí no hay padres perfectos

Va a leer muchos «haga» y «evite» en estas páginas. Tómelos con ligereza. Nadie sigue todos los consejos todos los días, y ninguna fuente oficial lo espera de usted. Un niño que todavía lleva pañal a los tres años, una noche de gritos de la que se arrepiente, una semana de macarrones y dibujos animados porque toda la casa estaba con fiebre: nada de eso la convierte en una mala madre ni le convierte en un mal padre. MedlinePlus lo dice a propósito de las rabietas, y vale para todo el libro: no son culpa suya, usted no es un mal padre ni una mala madre, y su hijo no es un niño malo.

Madres solas y padres solos, familias con dos madres o con dos padres, familias reconstituidas, adoptivas o de acogida, abuelos que crían: los años del niño pequeño se parecen mucho en todas las casas, y el cariño también.

Si viene un bebé en camino (o acaba de llegar)

Muchas familias abren este libro con un niño de dos años en un brazo y un recién nacido en el otro, o en la barriga. Si es su caso, empiece por el capítulo 9 (la llegada de un hermanito) y después lea en el capítulo 2 cuándo conviene dejar el pañal y en el capítulo 6 cómo pasar a la cama grande. La Academia Americana de Pediatría (AAP) aconseja terminar esos cambios antes del nacimiento o, si no es posible, esperar a que el bebé esté instalado en casa.

De dónde viene la información

Este libro se apoya primero en fuentes oficiales y científicas en español, y le dice siempre de dónde sale cada cosa:

- **España:** la Asociación Española de Pediatría (AEP) y su web para familias, En Familia, con su Plan Digital Familiar; la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap); el portal para familias de la sanidad pública de Castilla y León (Sacyl), «Ventana Abierta a la Familia»; el Ministerio de Sanidad; y los textos legales publicados en el Boletín Oficial del Estado (BOE): Código Civil, Ley Orgánica 8/2021 de protección a la infancia, Ley Orgánica de Educación y Reglamento General de Circulación.
- **México:** la Secretaría de Salud (Cartilla Nacional de Salud), la Secretaría de Educación Pública (SEP), la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA) y el decreto publicado en el Diario Oficial de la Federación el 11 de enero de 2021 que prohíbe el castigo corporal y humillante.
- **Fuentes en español de Estados Unidos:** la AAP en su web para familias HealthyChildren.org, en su versión en español; MedlinePlus en español; y los indicadores del desarrollo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), «Aprenda los signos. Reaccione pronto.».
- **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, por sus directrices de 2019 sobre actividad física, tiempo sentado y sueño en menores de 5 años.
- **Estudios publicados**, citados con su DOI: sobre la edad de inicio del control de esfínteres, las rabietas, el castigo físico, la comida, el sueño y las pantallas.

Cuando dos fuentes dicen cosas distintas (pasa con los premios para dejar el pañal, con el biberón del hermano mayor o con las pantallas), verá las dos posiciones una al lado de la otra. Cada fuente aparece en la bibliografía del final con su dirección web, consultada el 13 de octubre de 2026. Y cuando un dato no se ha podido comprobar en una fuente oficial, no está escrito.

Lo que este libro es, y lo que no es

> **Este libro informa; no diagnostica.**
>
> No recomienda ningún medicamento ni ninguna dosis, y nunca sustituye al pediatra, a la enfermera de pediatría o al médico de familia que siguen a su hijo. Si le preocupa su salud, su desarrollo o su comportamiento, hable con ellos: nunca tiene que esperar a la próxima revisión para hacerlo. Ante una urgencia, en España llame al **112**; en México, al **911**; en otro país de Latinoamérica, al número de emergencias de su país. Ante una posible intoxicación en España, el Servicio de Información Toxicológica atiende las 24 horas en el **91 562 04 20**.

Su tarjeta de contactos

Rellénela hoy, fotografíela con el móvil y péguela por dentro de la puerta de un armario. En una urgencia no se busca un número: se lee.

Contacto	Nombre	Teléfono
Pediatra o médico familiar		
Enfermera de pediatría		
Centro de salud o unidad de medicina familiar		
Urgencias pediátricas más cercanas		
Escuela infantil, guardería o preescolar		
Persona de confianza que pueda venir rápido		
Centro de información toxicológica		

> **En España**
>
> urgencias: **112**. Servicio de Información Toxicológica: **91 562 04 20**, 24 horas. Si el niño no respira, está inconsciente o convulsiona, el 112 primero.

> **En México**
>
> emergencias: **911**. Ante una posible intoxicación, llame al 911 o vaya a urgencias. Pida a su pediatra o a su unidad de salud el número del centro de información toxicológica de su estado y anótelo en la tabla de arriba.

Número de emergencias de mi país, si no vivo en España ni en México: ____ ____ ____

Un pequeño glosario España / México

Este libro está escrito para familias de las dos orillas. El sentido es el mismo, pero algunas palabras cambian. La primera vez que aparece una palabra que difiere, verá las dos.

En España	En México y buena parte de Latinoamérica
Dejar el pañal, control de esfínteres	Quitar el pañal, control de esfínteres
Orinal	Bacinica, nica
Rabieta, pataleta	Berrinche
Chupete	Chupón
Biberón	Mamila, mamadera
Escuela infantil, guardería	Guardería, estancia infantil
Segundo ciclo de Educación Infantil (el «cole»)	Preescolar, kínder
Centro de salud	Unidad de medicina familiar (IMSS) o centro de salud
Revisiones del Programa de Salud Infantil	Control del niño sano
Cochecito, silla de paseo	Carriola
Silla del coche	Silla para auto, autoasiento

En España	En México y buena parte de Latinoamérica
Móvil	Celular
Nevera	Refrigerador
Urgencias: 112	Emergencias: 911

Una palabra sobre las palabras

Para no cargar el texto, escribimos «su hijo» y «el niño» para hablar de niñas y niños, y «usted» para la persona que lee. Todo lo que está escrito vale igual para las niñas, y para cada madre o padre, sea cual sea la forma de su familia. «El pediatra» designa a quien sigue la salud de su hijo: el pediatra o la enfermera de pediatría de su centro de salud en España, el médico familiar o el pediatra de su unidad en México.

> **Un libro para las dos orillas.**
>
> La base del texto vale para España, para México y para el resto de Latinoamérica. Cuando una ley, un número de teléfono o un sistema cambia, lo encontrará en recuadros «En España» y «En México».

Fin de la muestra

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya te sean útiles y que te muestren cómo está hecho el resto del libro: pasos claros, páginas para rellenar y fuentes que puedes comprobar.

El libro completo tiene 73 páginas.

Encuéntralo aquí: https://mamavela.com/es/shop/los-anos-del-nino-pequeno/

Pago único, PDF al instante.