



○

¿Sabía Usted?

material educativo para recién nacidos a 2 años de edad



¿Sabía Usted?

- El apego es el vínculo emocional entre usted y su bebé que ayuda a construir confianza y seguridad en el mundo del bebé.
- ¡Los niños están programados para formar conexiones con las personas que se preocupan por ellos!
 - El apego le ayuda a su hijo(a) a aprender sobre su mundo, construir relaciones, y sentirse seguro.
 - Un niño seguro es curioso, confiado, dispuesto y abierto al aprendizaje.

Así Qué...

- Mírame a los ojos; háblame y cántame.
- Abrázame y enséñame cariño.
- Abrázame cuando me alimentes.
- Conóceme: mírame y hazte preguntas sobre mí.
- Ponme atención cuando lloro: estoy hambriento, mojado o incómodo.

A close-up photograph of a woman with brown hair holding a newborn baby who is crying. The woman's face is partially visible on the left, looking down at the baby. The baby is wearing a white onesie and has its mouth open in a cry. The background is a soft, out-of-focus light color.

¿Sabía Usted?

- El llanto de su bebé es el primer paso en la comunicación.
- Cuando Usted responde a los llantos de su bebé también está construyendo confianza.
- A veces, lo único que tiene su bebe cuando llora es aburrimiento o está sobre-estimulado.

Así Qué...

- Intenta estos 5 consejos conmigo:

Chupar: es un reflejo natural que calma a los bebés.

Envolver: le recuerda a los bebés de cuando estaban cómodos en el útero.

En decúbito lateral: aguante su bebé en posición de decúbito lateral (nunca ponga a su bebé a dormir de lado o boca abajo).

Callarlos: el sonido “chu – chu- chu” les recuerda a los bebés de los sonidos en el útero.

Balaceo/Mecer: el balaceo suave consuela a los bebés. Tome una caminata alrededor de la casa meciendo a su bebe suavemente.

CALMAR





¿Sabía Usted?

- Mientras que los recién nacidos duermen aproximadamente de 16 a 17 horas por día, sólo pueden dormir 1 o 2 horas a la vez.
- Todos los bebés tienen sus propios patrones de sueño.
- Es normal que los niños se despiertan durante la noche, pero se vuelven a dormir después de unos minutos.
- Los niños pequeños duerman de 12 a 14 horas, incluyendo sus siestas.
- Si su niño duerme lo suficiente, será más feliz, más alerta y estará mejor preparado para aprender y explorar su mundo.

Así Qué...

- Habla y juega conmigo durante el día. Esto me ayudará a dormir por períodos más largos durante la noche.
- Reemplaza el tiempo de pantalla con rutinas calmadas para dormir: baños, cuentos, canciones y balanceo.
- Cuando despierte en la noche podría ser que tengo hambre, calor, me están saliendo los dientes, o simplemente necesito saber que estás cerca de mí.



¿Sabía Usted?

- Más del 90% del crecimiento del cerebro de su bebé ocurre en los primeros 5 años.
- Al nacer, su bebé tiene miles de millones de células cerebrales, pero muy pocas de las conexiones están trabajando entre ellas.
- Cada segundo, 700 nuevas conexiones se forman en el cerebro de su bebé.
- Interactuando con su bebé y ofreciéndole experiencias repetidas, su cerebro forma las vías para el aprendizaje.
- Los cerebros de los bebés están programados para la supervivencia; ellos dependen de usted para calmarlos y ayudarles a aprender las habilidades de afrontamiento.

Así Qué...

- Alimenta mi cerebro con palabras, canciones, imágenes y caricias para fortalecer mis vías de crecimiento.
- Cumple con mis necesidades con cariño; esto inunda mi cerebro con “hormonas de amor” que me preparará para el aprendizaje.
- Contéstame regularmente y utiliza rutinas para fortalecer las conexiones en mi cerebro.





¿Sabía Usted?

- Hablar es importante para la formación del cerebro del bebé.
- Hablando con su hijo durante sus primeros tres años construye la estructura en el cerebro para el pensamiento y la lectura más adelante.
- Las investigaciones científicas muestran que los niños de familias conversadoras oyen más de 30 millones de palabras al cumplir los 3 años de edad comparado a los niños de familias que hablan menos.
- Su niño no aprende el lenguaje viendo la televisión. Usted es el maestro de lenguaje de su niño.

Así Qué...

- Haz contacto visual conmigo, tócame y habla conmigo sobre mi mundo.
- Habla sobre lo que estás haciendo mientras me estás alimentando, bañando, vistiéndome y abrazándome.
- Repite mis sonidos y gestos; cuando me respondes con sonrisas y palabras, aprendo sobre la conversación.
- Cántame. Esto me ayuda a aprender y comprender palabras.
- Usa gestos y un lenguaje simple para construir mi idioma.



¿Sabía Usted?

- Cuando canta con su bebé, ella forma un lazo con usted y su voz.
- El canto le ayuda a su bebé aprender acerca de las palabras, el lenguaje y la comunicación.
- El canto ralentiza el lenguaje y permite que el niño pueda escuchar todos los sonidos de las palabras.
- Canciones especiales para despertar, dormir y otras rutinas le ayuda a los niños saber lo que viene a continuación. Los bebés se sienten seguros cuando la vida es predecible.
- La música forma conexiones en el cerebro que son distintas a las conexiones realizadas a través de otras experiencias.

Así Qué...

- Abrazame cuando cantemos y aprenderé a amar los libros, palabras, y música.
- Usa palabras divertidas que rimen y úsalas con melodías conocidas.
- Cántame canciones especiales para despertarme, a la hora de dormir y durante otras actividades. ¡Me gusta cuando me cantas una y otra vez!
- Me gusta todo tipo de música; suave, fuerte, rápida y lenta.



¿Sabía Usted?

- Por medio del juego los niños aprenden, inventan y descubren cómo las cosas y las personas funcionan.
- Vías cerebrales nuevas se forman con nueva información.
- El juego le ayuda a los niños a entender sus experiencias y lo convierten en parte de sí mismos.
- Jugar juntos fortalece los lazos con su bebé.

Así Qué...

- Déjame tocarlo, sostenerlo, golpearlo; utiliza objetos simples de la casa para jugar conmigo.
- Juega ¿Dónde está el bebé? y a las palmaditas conmigo.
- Me gusta organizar y reorganizar las cosas: apilar, llenar y vaciar las tazas, tazones y cajas.
- Canta canciones y baila conmigo.
- Déjame jugar en diferentes texturas como una alfombra mullida, alfombrilla de goma, periódico crujiente, pasto/césped.



¿Sabía Usted?

- Lo que su hijo más necesita es su amor, cuidado, y nuevas experiencias - no juguetes caros.
- Juguetes más sencillos ofrecen más maneras para jugar con él.
- Los niños aprenden a través de ver, oír, probar, tocar y mover.

Así Qué...

- Juguemos delante de un espejo, hacer muecas y hablar de las partes del cuerpo.
- Déjame explorar sonidos interesantes: cucharas de metal, tazas de medir, campanas, papel arrugado.
- Déjame jugar con juguetes de flotación y hundimiento. ¡La hora del baño no es sólo para la limpieza!



¿Sabía Usted?

- ¡Leer con su bebé va a ampliar su vocabulario, prepararlo para el aprendizaje en la escuela, y asegurarse de que disfrute de la lectura toda su vida!
- Acurrucarse con un libro les permite a los dos calmarse y ayuda a que su hijo se sienta amado.
- La lectura le da una forma diferente de alimentar el cerebro de su hijo con palabras.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda que los padres les lean en voz alta a sus hijos y hablen de las imágenes y palabras. Esto fortalece el lenguaje a una temprana edad, la alfabetización y las relaciones entre padres e hijos.

Así Qué...

- Hay que establecer una rutina divertida. ¡Léeme todos los días!
- Pon mis libros donde pueda alcanzarlos y explorar con facilidad.
- Léeme diferentes tipos de libros, tales como las canciones infantiles, libros del alfabeto, libros informativos y libros de cuentos.
- Me gusta leer los mismos libros una y otra vez. La repetición me ayuda aprender.

LEER





¿Sabía Usted?

- Llevar a su hijo a hacer mandados y salidas aumenta su aprendizaje.
 - Los niños que exploran descubrirán cómo funcionan las cosas y aprenderán a resolver problemas.
 - Las nuevas experiencias ayudan a su niño a aprender más palabras.
 - Jugar al aire libre fortalece habilidades de motricidad gruesa importantes.
 - Explorar con mis manos desarrolla habilidades de motricidad finas necesarias para el dibujo y la escritura.

Así Qué...

- Lléveme a la tienda, biblioteca, parque, zoológico y el museo.
 - Muéstreme tu armario para que pueda ver los hermosos colores y tocar las diferentes texturas.
 - Lléveme afuera para sentir el viento, el sol, el frío y la lluvia.
 - Déjame alimentarme y aplastar cosas para desarrollar fuerza en los dedos.
 - Vamos a lugares en un cochecito, en una bicicleta, autobús o tren.



¿Sabía Usted?

- La matemática es más allá que contar.
- Usted está enseñando matemáticas cuando utiliza palabras para describir posiciones, tamaños, formas, etc.
- Los bebés aprenden matemáticas a través de las rutinas diarias.
- “Más” es uno de los primeros conceptos matemáticos que su bebé aprenderá.
- Clasificación de los juguetes o la ropa es una habilidad matemática temprana.

Así Qué...

- Cuenta mis dedos de los pies cuando me cambies los pañales.
- Cuenta los pasos cuando me cargues o me bajes.
- Muéstrame las diferentes formas que se encuentren en la casa.
- Usa palabras para comparar cosas en mi mundo: grande / pequeño, más / menos, igual / diferente, por encima / debajo, etc.
- Pon mis libros o bloques y cuéntelos conmigo.

¿Sabía Usted?

La investigación científica muestra que...

- El toque, la voz y la manipulación de un papá es diferente a la de una mamá, dele más variedad a las experiencias de su bebé.
- Los hombres son más propensos a jugar más fuerte con sus hijos, esto le ayuda a ganar control sobre sus cuerpos y emociones.
- Los niños con padres involucrados, tienen más éxito en la escuela, se comportan mejor y tienen una autoestima más alta.

Así Qué...

- Dame un montón de tiempo con mi papá.
- También me encanta el tiempo de piel a piel con mi papá.
- Papá, quiero que seas parte de mí cuidado diario: bañándome, meciéndome, alimentándome y cambiándome.
- Ponte en el suelo conmigo a jugar con mis bloques, libros, muñecas y figuras de acción.
- Papá, inclúyeme en tus actividades: Quiero aprender lo que haces.

PAPÁS





¿Sabía Usted?

- Síndrome de Muerte Súbita es la tercera causa principal de muerte de bebés menores de un año.
- Cientos de niños mueren cada año a causa de las lesiones que podrían haberse evitado.
- Cada 45 minutos un niño visita la sala de emergencia debido a un televisor que cae sobre ellos.
- La Asociación Americana de Pediatría recomienda instalar de manera segura los asientos de coche mirando hacia atrás hasta los 2 años.

Así Qué...

- Siempre ponte a dormir boca arriba.
- Mantén los cuchillos, medicamentos y productos de limpieza fuera de mi alcance.
- Guarda las armas bajo llave en una caja fuerte.
- Asegura a la pared los muebles que yo pueda subir: vestidores, libreros, muebles de TV, etc.
- Manténme seguro en un asiento de coche que esté correctamente instalado y aprobado para mi tamaño.



¿Sabía Usted?

- La leche materna o fórmula debe ser el único alimento de su bebé durante los primeros seis meses y la fuente principal de nutrición durante los primeros doce meses.
- Su recién nacido se alimenta cuando lo necesita; llora cuando tiene hambre. Después de un poco de tiempo, comenzará un horario regular. Ya que aprenda las señales de su bebé, usted será capaz de planificar las comidas alrededor de su rutina.
- Su bebé no necesita alimentos sólidos hasta los 4-6 meses.
- Su niño de uno a dos años de edad necesita la grasa de la leche entera para el desarrollo de un cerebro saludable.
- Los alimentos que pueden causar asfixia son las uvas enteras, pasas, pedazos grandes de carne dura o salchichas, papitas fritas, bombones, nueces.

Así Qué...

- Siempre sostenme mientras me alimentas la botella; este es nuestro momento especial juntos.
- Espera hasta que tenga 4-6 meses para darme comida de bebé, cuando me pueda sentar solito y comer con una cuchara.
- Haz de las comidas un tiempo de familia para disfrutar conmigo.
- Siempre corta mi comida en pedacitos pequeños y obsérvame mientras como.
- Ofreceme diferentes tipos de frutas y verduras una y otra vez.



¿Sabía Usted?

- Es necesario cuidarse de sí mismo para que pueda cuidar a su bebé.
- Su propio sueño, la alimentación saludable y el ejercicio es importante para criar a un niño sano.
- Suficiente agua y alimentos bien balanceados ayuda con su recuperación y energía.
- Obtener información ayuda a aliviar la ansiedad y fortalecer sus habilidades.

Así Qué...

- Haz preguntas; anótalas para preguntarle al médico, amigos y familiares.
- Busca y acepta ayuda.
- El sueño y tiempo solo te prepararán para cuidarme mejor.
- Descansa cuando duermas y evita la cafeína.
- Tú y yo nos beneficiaremos de educadores de padres, grupos de juego y grupos de mamás.



Personas que debe conocer

- families.naeyc.org
- zerotothree.org
- toosmall.org
- babycenter.com
- urbanchildinstitute.org
- bornlearning.org
- healthychildren.org
- **Poison Control Hotline: 1-800-222-1222**
- kidshealth.org
- **1-800-25abuse**
- www.happiestbaby.com

Este material informativo fue un trabajo en colaboración con más de 20 agencias en todo el área de Elgin. Las fuentes se incluyen en los sitios web a la izquierda. Esta distribución fue posible gracias al generoso apoyo entre Illinois Action for Children y la Oficina de Educación Temprana del Gobernador del Estado de Illinois.

El Elgin Partnership for Early Learning (EPEL) conocido en español como la Colaboración de Elgin para el Aprendizaje Temprano trabajó junto con sus compañeros para involucrar a toda la comunidad en la preparación de los niños para que tengan éxito en la escuela y en la vida. Por medio de más de 40 socios, EPEL trabaja para aumentar el acceso a programas de alta calidad en educación temprana y el porcentaje de estudiantes que están preparados para entrar al kindergarten. Para más material y recursos locales, por favor visite www.elginpartnership.org. Si necesita ayuda con su búsqueda de un programa de educación temprana o cualquier otro recurso, por favor llame al **844-KID-INFO**.

Gracias a Nuestros Patrocinadores



LIVE UNITED



United Way of Elgin



**illinois
action for
children**



**Governor's Office of
Early Childhood Development**
Illinois Early Learning Council