

12 Cosas

Que todos los niños necesitan
para **tener el mejor comienzo**

de vida





Los primeros cinco años de la vida de un niño son una etapa importante para su crecimiento y desarrollo.

Usted juega un papel importante para garantizar el mejor comienzo de vida para su niño. Ponga en práctica estas **12 sugerencias** para ayudar a su niño a crecer y desarrollarse. Descubra qué es lo que funciona mejor para usted y para su niño.

**¡DIVIÉRTANSE Y PROMUEVA EL
DESARROLLO SALUDABLE DE SU NIÑO!**



1. ALIENTE LA INTERACCIÓN

Los bebés y los niños desean tener contacto con usted. Cada oportunidad de interactuar con su niño es una oportunidad para demostrarle que es importante para usted y promover su desarrollo cerebral. Mientras más interacciones tenga un niño, más saludable será su desarrollo.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Mecer a su bebé y mirarle a los ojos.
- Háblele y cántele a su bebé con una voz lenta y suave. Responda a los balbuceos de su bebé.
- Agáchese al nivel de su bebé. Participe en sus juegos y platique con su bebé.
- Responda con rapidez a las necesidades de su niño. Consuele a su bebé siempre que esté llorando.

2. LÉALE A SU NIÑO

Leer demuestra amor por los libros y es una excelente forma de pasar el tiempo con su niño. La lectura también promueve el desarrollo del habla en el niño y le brinda habilidades de comunicación y concentración.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Léale a su niño todos los días.
- Converse mientras lee la historia. Hágale preguntas al niño acerca de la historia y las ilustraciones.
- Escriba una historia que le cuente su niño. Muéstrole sus palabras por escrito.
- Siga las palabras con el dedo para establecer una conexión entre la palabra escrita y la palabra hablada.



3. PROPORCIONE UNA RELACIÓN ESTABLE

Una relación estable es predecible y afectuosa. Le permite a los niños depender de usted y los ayuda a sentirse seguros y a salvo. Los niños que tienen una relación estable tienen mayor facilidad para aprender y controlar su conducta.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Sea cariñoso y tranquilo al interactuar con su niño.
- Ayude a su niño a enfrentarse a situaciones y personas nuevas, tal como una visita al consultorio médico. Sosténgalo en su regazo. Explíquele anticipadamente lo que va a suceder.
- Sea una presencia amorosa y constante en la vida de su niño.
- Promueva un ambiente que le permita a su niño explorar. Establezca límites para demostrar atención y cariño.

4. DESARROLLE UNA AUTOESTIMA SÓLIDA

La autoestima es como una armadura que el niño puede utilizar para defenderse contra los desafíos del mundo. Le ayuda al niño a sentirse satisfecho de sí mismo. Cuando los niños tienen una autoestima bien desarrollada, son capaces de entablar relaciones saludables y enfrentarse a los desafíos.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Todos los días, demuéstrole a su niño cuánto lo quiere.
- Elogie a su niño usando ejemplos específicos: “Muchas gracias por guardar tus animales de peluche. Eso me ayudó mucho.”
- Enfóquese en las conductas positivas. Corrija suavemente los errores y establezca límites.
- Descubra la personalidad de su niño. Aprécielo por ser único en el mundo.



5. PROMUEVA EL JUEGO

Jugar les permite a los niños usar su imaginación y creatividad. Los niños también pueden aprender acerca del mundo a través de los juegos, así como intentar poner en práctica nuevas habilidades y mejorar su comunicación.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Promueva que los juegos formen parte de la rutina diaria de su niño.
- Conviértase en el compañero de juego de su niño. Permítale al niño escoger el juego y ser el líder del juego con usted.
- Conozca a su niño a través del juego.



6. PROMUEVA EL DESARROLLO EMOCIONAL

Los niños que poseen un desarrollo emocional saludable pueden expresar y controlar muchas emociones diferentes. Son capaces de enfrentarse a las transiciones y responder ante situaciones emocionales o estresantes.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Ayude a su niño a comprender sus propias emociones. “Creo que estás enojado porque apagué el televisor. No es malo disgustarse. ¿Te gustaría leer un libro?”
- Sea un buen modelo demostrando y manejando sus emociones.
- Escuche y respete las opiniones y los temores de su niño. Explíquele lo que es real y lo que no es.
- Anime a su niño a resolver sus problemas. Ofrezca su ayuda cuando se presente un conflicto.



7. PARTICIPE EN CONVERSACIONES

Los niños empiezan a aprender el lenguaje desde el momento de su nacimiento. Comunicarse con su niño demuestra que lo quiere. También promueve el desarrollo del habla del niño además de sus habilidades de comunicación y lectura.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Platique con su niño. Escuche lo que dice y hágale preguntas.
- Hable en el idioma que se habla en su hogar. Si puede hacerlo, hágale a su niño en diferentes idiomas.
- Explíquele las cosas que pasan de una forma sencilla: “Te voy a poner la piyama. Después de cambiarte, es hora de ir a la cama.”
- Utilice palabras diferentes para ampliar el vocabulario de su niño.

8. PROMUEVA EL ARTE, LA MÚSICA Y LA DANZA

El arte, la música y la danza son excelentes medios a través de los cuales el niño puede expresar sus sentimientos y opiniones, así como mostrar su individualidad. También apoyan el desarrollo cerebral de su niño a través de nuevas experiencias y nuevas formas de pensar.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Promueva que haya música en su hogar. Cante canciones, aplauda y baile con su niño.
- Invite a su niño a dibujar y hacer proyectos de arte.
- Ayude a su niño a crear música utilizando artículos del hogar.
- Invite a su niño a expresarse a sí mismo a través del arte, la danza y la música.



9. CUÍDESE

En ocasiones, estar a cargo del cuidado de un niño puede ser abrumador y agotador. Si no se cuida usted mismo, le costará mucho trabajo cuidar a su niño.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Hable con sus amigos, familiares o con un médico. No tenga miedo de expresar cómo se siente.
- Busque programas de apoyo para padres.
- Tómese un descanso. Cuando se sienta abrumado, pídale ayuda a sus amigos o familiares.

10. SEA AFECTUOSO FÍSICAMENTE

Todos los niños necesitan contacto físico y recibir afecto. El afecto físico comunica amor y promueve un desarrollo emocional saludable.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Cargue a su bebé cuando le esté dando de comer.
- Abraze y apapache a su niño con frecuencia.
- Sostenga a su niño en su regazo cuando esté jugando o leyendo.
- Déle la mano a su niño al caminar.

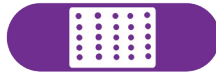


11. PROMUEVA LA SALUD Y LA SEGURIDAD

Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a su niño a crecer saludable y seguro. Estos son tan sólo unos cuantos ejemplos.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Acondicione su hogar para que sea “a prueba de niños”. Utilice los asientos infantiles del automóvil del tamaño apropiado para la edad de su niño.
- Consulte al médico y al dentista regularmente. Mantenga al día las vacunas de su niño.
- Ofrezca a su niño una dieta saludable y nutritiva.
- Promueva juegos y ejercicio al aire libre.



12. ESCOJA CUIDADO INFANTIL DE CALIDAD

Encontrar un lugar que brinde cuidado infantil de buena calidad es importante. El cuidado infantil de buena calidad fomenta el desarrollo y el aprendizaje de su niño en todas las formas indicadas anteriormente.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Participe en la selección del cuidado infantil. Tómese el tiempo necesario para encontrar el más apropiado.
- Visite con su niño el centro de cuidado infantil para darse cuenta qué tan bien se siente el niño en ese lugar.
- Al visitar un centro, pregúntese lo siguiente:
 - ¿Es un lugar limpio y seguro?
 - ¿Juegan los educadores en el piso con los niños?
 - ¿Les hablan con respeto los educadores a los niños?
 - ¿Disfrutan los educadores su contacto con los niños?
 - ¿Acepta el centro que usted se involucre?



**AYÚDAME A CRECER ES UN SERVICIO
GRATUITO PARA FAMILIAS QUE TIENEN NIÑOS
RECIÉN NACIDOS HASTA 5 AÑOS DE EDAD.**

Nuestro personal multilingüe puede responder las preguntas que usted tenga acerca del desarrollo de su niño. También pueden ayudarle a conectarse con servicios y centros de apoyo para su niño y su familia.

 **LLAME A**
Help Me Grow
888.510.1211

*Información obtenida del DVD "10 Things Every Child Needs" ("10 cosas que necesitan todos los niños"), producido por Robert R. McCormick Tribune Foundation.

LLAME A HELP ME GROW
888-510-1211
WWW.FIRST5ALAMEDA.ORG



Help Me Grow
Alameda County

