

CONSEJOS PARA DELE TODO EL AMOR, CONTROLE EL ESTRÉS



Con su bebé (de 0 a 12 meses)

Abrace, beso y abrace. Proporcione mucha atención y tacto cariñosos.

Responda a ellos. Responda a tu bebé con una voz cariñosa cuando haga algún sonido o movimiento.

Jueguen juntos. Acérquese a su bebé, sonría y haga sonidos o muecas. Juegue a juegos como el "cucú". Tómese un descanso si parece abrumado o mira hacia otro lado.

Consuélelo. Consuela a su bebé cuando esté inquieto o llore. Puede que esté cansado, hambriento o incómodo. Intente acunarlo o cantarle una canción tranquilizadora. Se necesitará tiempo para aprender lo que funciona mejor.

Con su hijo pequeño (12 a 36 meses)

Acurrúquese. Abrase y contenga a su hijo para que se sienta seguro y querido.

Anímelo. Anime y apoye a su hijo cuando pruebe cosas nuevas.

Involúcrelo. Invítelo a ayudar en las tareas domésticas, como entregarte la ropa para la lavandería.

Hable de los sentimientos. Nombre los sentimientos de su hijo y lo que los ha provocado. Hágale saber que todos los sentimientos son aceptables y que usted está a su lado cuando está contento o disgustado.

Ofrezca opciones. Ofrézcale opciones como la ropa o la comida, pero dele un número limitado de opciones. "Es hora de merendar. ¿Quieres una manzana o uvas?".

Establezca límites básicos. Utilice reglas sencillas de forma sistemática. Concéntrese en las cosas que realmente importan, como la seguridad.

Para un niño pequeño: diga un "No" tranquilo delante de lo que no quiere que haga su hijo y rediríjalo a otra actividad. En el caso de los niños más mayores, explíquelles de forma sencilla la norma y lo que pueden hacer en su lugar. Elogie el buen comportamiento.

Con su hijo en edad preescolar (36 a 60 meses)

Ponga su amor en palabras. Dígale a su hijo algo específico que le guste de él. ¿Qué lo hace especial? ¿Qué es lo que más admira o disfruta de ellos?

Describa los sentimientos. Hable con su hijo sobre sus sentimientos y los de los demás. Hágale saber que todos los sentimientos están bien. Compruebe si pueden nombrar sus sentimientos en diferentes situaciones.

Hable de la bondad. Describa lo que hace un buen amigo, como ayudar a los demás, respetar los turnos y compartir.

Comparta estrategias. Cuando su hijo necesite ayuda para controlar sus sentimientos fuertes o para llevarse bien con los demás, puede ayudarlo a elaborar estrategias como respirar hondo o respetar los turnos. Elógielo cuando utilice una buena estrategia.

Explique las reglas. Ayude a su hijo a entender cómo ciertas reglas permiten que todos trabajen juntos y se mantengan seguros, como usar "voices interiores" o guardar las cosas después de usarlas.

Tenga una rutina

Tengan horarios y formas constantes de realizar las actividades diarias, como la alimentación, el baño, la lectura y la hora de acostarse. Las rutinas ayudan a que los bebés y los niños pequeños se sientan seguros y sepan qué esperar. También ayudan a los adultos a controlar el estrés.

Cuide de uno mismo

Cuando la vida se vuelve estresante, es importante cuidarse a sí mismo para poder estar ahí para su hijo. Intente encontrar tiempo, incluso unos minutos, para realizar actividades saludables que lo ayuden a sentirse tranquilo. Sea indulgente con usted mismo. Pida ayuda cuando la necesite y hable con su médico si se siente a menudo triste o estresado. Todos los padres y cuidadores necesitan ayuda.

CONSEJOS PARA HÁBLELE, CÁNTELE Y SEÑÁLELE LAS COSAS

Con su bebé (de 0 a 12 meses)

Hable con él. Incluya a su bebé en las rutinas diarias hablándole durante actividades como el cambio y el baño. Describa lo que está haciendo.

Utilice una voz juguetona. Sonría y mire a su bebé a los ojos. Exagere los sonidos de las palabras. Observe qué formas de hablar mantienen su atención.

Siga sus intereses. Hable de las cosas que su bebé mira o busca. Nombre las cosas y describa sus características.

Vaya de un lado a otro. Cuando su bebé haga un sonido, muestre su emoción en su cara y en su voz. Responda con palabras. Compruebe cuánto tiempo puede mantener la "conversación" de ida y vuelta.

Cante. Las canciones favoritas de su bebé pueden ser las que repiten palabras o tienen sonidos que riman.

Señale los objetos. Señale los objetos y nómbrelos, especialmente los que le interesan a su bebé, como las partes del cuerpo y los objetos familiares.

Con su hijo pequeño (12 a 36 meses)

Paso a paso. Mientras realiza sus actividades cotidianas, hable de los pasos que hay que seguir. "Primero nos lavamos las manos con agua y jabón. Luego nos secamos con una toalla".

Use sus manos. Nombre y hable de las cosas que su hijo señala. Anime a su hijo a señalar ("¿Dónde está la pelota?").

Escuche y responda. Demuestre a su hijo que le interesa lo que tiene que decir. Responda a sus gestos y comentarios. Si no está seguro de lo que quieren decir, haga sus mejores conjeturas.

Amplíe lo que dice. Por ejemplo, si señalan un perro y dicen "Da", puede responder: "Sí, perro. Eso es un perro. Es marrón y suave".

Haga preguntas. Haga que su hijo piense. Haga preguntas que empiecen por "Quién", "Qué" o "Por qué". Por ejemplo: "¿Por qué crees que el niño está triste?". Muestre interés por sus respuestas.

Cante. Cante canciones y recite rimas infantiles de su infancia, de libros o invente otras nuevas. A su hijo le pueden gustar especialmente las que tienen sonidos que riman o los movimientos de las manos. Pruebe a cantar la misma canción cada vez que llegue el momento de una actividad especial, como la hora del baño.

Con su hijo en edad preescolar (36 a 60 meses)

Haga preguntas. Haga preguntas a su hijo sobre cosas que le interesan. Muestre interés por sus respuestas y haga un seguimiento para mantener la conversación. Intenta repetir la conversación dos o tres veces sobre el mismo tema.

Repase el día. Pregúntele a su hijo por los momentos "buenos" y "malos" del día. ¿Qué momentos le han llamado la atención?

Amplíe lo que dice. Cuando su hijo mencione algo, amplíe lo que dice e introduzca nuevas palabras relacionadas con ese tema.

Rellene los espacios en blanco. Cuando cante las canciones favoritas de su hijo, deje palabras fuera para que ellos las completen. También puede decir la palabra incorrecta y ver si se da cuenta.

Todo sobre mí. Ayude a su hijo a aprender su nombre completo, su dirección y su número de teléfono. Puede enseñárselo con la melodía de una de sus canciones favoritas.

Utilice cualquier idioma

Todos los idiomas ayudan al desarrollo de los niños. Es estupendo que su hijo crezca hablando más de un idioma. Hable con su hijo en el idioma en el que se sienta más cómodo.

CONSEJOS PARA **2 3** CUENTE, AGRUPE Y COMPÁRELE LAS COSAS

Con su bebé (de 0 a 12 meses)

Muévase al ritmo. Golpee la barriga de su bebé o dé palmas al ritmo de una canción. O acúnelo mientras le canta una canción de cuna.

Cuente. Por ejemplo, cuente y mueva cada uno de sus dedos. O cuente mientras los hace rebotar suavemente en su regazo.

Compare objetos. Ayude a su bebé a explorar cosas iguales y diferentes. Deje que agite recipientes que hagan diferentes sonidos. O dele distintos tipos de telas para que las toque (como la suave y la áspera). Hágolele de las diferencias.

Llene y vacíe. Por ejemplo, utilice un recipiente para recoger y verter agua en la bañera. Utilice palabras como "dentro", "fuera", "lleno" y "vacío".

Con su hijo pequeño (12 a 36 meses)

Compare tamaños y cantidades. A su hijo le puede interesar qué cosas son "grandes" o "pequeñas". También puede hablar con ellos sobre si quieren "más" o "menos".

Cuente conjuntos de objetos. Señale cada objeto mientras cuenta y diga cuántos hay en total. "Uno, dos, tres, cuatro: hay cuatro fresas". Divida los objetos en dos grupos y cuente cada uno.

Busque las formas. Nombre y describa las formas. "Esa ventana es un cuadrado con cuatro lados". A medida que crezca, compruebe si su hijo puede encontrar y nombrar las formas que le rodean.

Empareje y clasifique. Empareje y clasifique los objetos por sus características, como el color, la forma, el tamaño o su función. Por ejemplo, clasifique los bloques por su color mientras los guarda.

Construya. Anime a tu hijo a apilar bloques u objetos como vasos de plástico. Hable de lo que están haciendo utilizando palabras de posición como "abajo" o "arriba"".

Aplauda siguiendo un patrón. Compruebe si su hijo está interesado en aplaudir o bailar con usted.

Con su hijo en edad preescolar (36 a 60 meses)

Cuente en la ciudad. Cuente y encuentre números en su comunidad. Puede contar las casillas de la acera o buscar los números en los carteles.

Sume y reste. Cuente con su hijo utilizando los dedos. Doble un dedo hacia abajo y cuente cuántos quedan. Levanten algunos dedos de la otra mano y cuenten cuántos tienen ahora.

Ayude en la compra. La próxima vez que vaya a la tienda con su hijo, dele un trabajo. Utilice "palabras de tamaño" cuando le pida que le ayude. Diga: "Necesitamos tres patatas grandes" o "¿Puedes encontrar dos cebollas rojas pequeñas?".

Juegue al rompecabezas. Haga un rompecabezas (puede hacer uno dibujando una imagen y cortándola en varias piezas). Si su hijo necesita ayuda, dele pistas utilizando palabras de posición como "abajo" o "arriba".

Haga patrones. Haga un juego de patrones de movimiento. Dé un paso, luego un salto, luego un paso, luego un salto. Deje que su hijo elija el siguiente movimiento a añadir.

Empareje y clasifique. Empareje y clasifique los objetos por sus características, como el color, la forma, el tamaño o su función. Por ejemplo, su hijo puede ayudar a clasificar los cubiertos cuando usted los guarde.

CONSEJOS PARA EXPLORE MEDIANTE EL JUEGO Y EL MOVIMIENTO

Con su bebé (de 0 a 12 meses)

Tiempo boca abajo. Los bebés deben dormir boca arriba, pero durante el día, mientras están despiertos, asegúrese de que su bebé tenga un “tiempo boca abajo” supervisado. Coloque delante de él algunos juguetes interesantes para hacerlo más divertido.

Dele objetos para que los manipule. Dele objetos de diferentes colores, formas y texturas para que los explore. Pruebe con objetos cotidianos de su casa y de la naturaleza, como papel de seda o una piña.

Siga sus intereses. Observe lo que tu bebé mira o busca. Si puede, acérquelo al objeto para que pueda explorarlo. Describa su aspecto y su tacto.

Juegue al escondite. Oculte su cara con las manos y luego ábralas para mostrar una gran sonrisa. También puede esconder objetos bajo una toalla o manta.

Juego de espejos. Siéntense juntos frente a un espejo y hagan caras tontas. Señale y etiquete las diferentes partes del cuerpo.

Deje que se mueva. Deje que su bebé explore su entorno y alcance objetos, ruede, se desplace y gatee. Compruebe que esté seguro.

Con su hijo pequeño (12 a 36 meses)

Salga a la calle. Observe su entorno: ¿qué oye, ve, siente, huele? Cuando su hijo muestre interés por algo, deténgase para hablar de ello.

Haga rodar una pelota de un lado a otro. Puede decir “mi turno/tu turno” mientras la hace rodar. Su hijo puede disfrutar de lanzar o patear la pelota.

Haga arte. Su hijo disfrutará de hacer garabatos con un lápiz de colores o una tiza. También puede experimentar doblar o rasgar papel.

Bolsa misteriosa. Juegue a las adivinanzas. Por ejemplo, ponga unos cuantos objetos en una bolsa y haga que su hijo adivine lo que hay dentro sin mirar. Pueden sentir, oler y agitar la bolsa.

Represente. Los niños pequeños empezarán a imitar las actividades de los mayores, como poner a dormir a un muñeco o darle un golpe. Puede seguir el juego o hablar de lo que están haciendo.

Con su hijo en edad preescolar (36 a 60 meses)

Muévase como los animales. Invite a su hijo a moverse como diferentes animales. ¿Puede saltar como una rana? ¿Agitar como un pájaro? ¿Deslizarse como una serpiente? Ayúdale a quemar energía y a divertirse.

Haga un plan. Ayude a su hijo a elaborar un plan antes de jugar a la simulación. Pregúntele quién o qué quiere ser y qué necesita para desempeñar ese papel. Puede ofrecerle ideas, pero asegúrese de que su hijo sienta que tiene el control.

Retrato de familia. Pida a su hijo que haga un dibujo de la familia con crayones, lápices o marcadores. Hable de su creación.

Juegue a “Simón dice”. Dígale a su hijo que haga una pose o una acción. Luego tiene que quedarse quieto y callado hasta que usted le dé otra indicación. “Simón dice: da una palmada en la cabeza... Simón dice: pisa fuerte”. Cuando lo vea tranquilo, ideje que sea Simón!

Piense como los científicos. Anime a su hijo a hacer predicciones. “Me pregunto qué pasará si mezclas la pintura roja y la verde”. A continuación, compruebe si su predicción se hace realidad.

Deje que resuelva los problemas

Si su hijo está concentrado en algo, apártese y vea lo que puede resolver por sí mismo. Si se atasca, ayúdale lo justo para que siga adelante y no se rinda.

CONSEJOS PARA



LEA Y COMENTE CUENTOS

Con su bebé (de 0 a 12 meses)

Lea con regularidad. Su bebé no lo entenderá durante un tiempo, pero no pasa nada. Oirá su voz, verá los dibujos y desarrollará buenos sentimientos hacia los libros.

Libros para bebés. Los libros de cartón con tapas duras y páginas gruesas están hechos especialmente para los bebés. Elija libros cortos y con dibujos sencillos y brillantes.

Acurrúquese. Sostenga a su bebé en su regazo para que se sienta cómodo y pueda ver las fotos.

Involúcrelo. Puede que quieran sostener el libro, pasar las páginas o acariciar los dibujos. Incluso pueden morder el libro. Todo es aprendizaje.

Describa los dibujos. No es importante leer todas -o ninguna- las palabras. Señale los dibujos y hable de ellos. Nombre las cosas que le interesan a su hijo.

Siga su ejemplo. Cuando empiece a perder el interés, pruebe con otro libro o déjelo. Los períodos cortos de lectura son los que mejor funcionan.

Con su hijo pequeño (12 a 36 meses)

Entrar en calor. Antes de abrir el libro, observe la portada. Lea el título. Observe el dibujo. ¿De qué cree su hijo que trata la historia?

Modifique la voz. Pruebe diferentes voces para distintos personajes.

Nombre eso. Nombre y hable de las cosas que su hijo señala. Vea si puede señalar los objetos que usted nombra. "¿Puedes encontrar el elefante?"

Haga preguntas. "¿Qué hay en la caja?" o "¿Por qué está contenta la niña?". Responda a los comentarios y preguntas de su hijo. Demuestra tu interés por sus ideas.

No se ponga demasiado serio. Es posible que su hijo quiera pasar la página antes de que usted termine de leerlo. Si no puede quedarse quieto durante todo el libro, no pasa nada.

Vuelva a leer. Los niños pequeños aprenden a través de la repetición, así que es normal que quieran leer una y otra vez su libro favorito. Observe lo orgullosos que se sienten cuando dominan la historia. Pero intente también que haya variedad, porque los libros nuevos ofrecen cosas nuevas que ver y aprender.

Con su hijo en edad preescolar (36 a 60 meses)

Haga preguntas que no tengan respuestas de "sí" o "no". "¿Qué crees que pasará ahora?" "¿Por qué está triste?" Después de preguntar, dé a su hijo tiempo para pensar y responder.

Haga una pausa para las palabras nuevas. Haga una pausa para hablar de las palabras que su hijo no conoce. "Eso es un 'escarabajo'. Es un tipo de insecto".

Hable de los sentimientos. Cuando lean juntos un cuento, señale a una persona del libro y pregúntele: "¿Cómo se siente?". Cuando su hijo responda, pregúntele si puede adivinar el motivo. Pueden buscar pistas en los dibujos.

Busque las letras. ¿Estás en público? Busque objetos con etiquetas, como un cubo de basura, y anime a su hijo a identificar las letras que conoce y a pronunciar la palabra.

Cambie los papeles. Elija un libro que usted y su hijo hayan leído varias veces. Esta vez, pídale que le "lea" la historia a usted. Pueden describir lo que ocurre en las imágenes.

Establezca una rutina

Intente leer juntos todos los días. Antes de acostarse es un buen momento para leer, pero elija un momento del día que funcione para su familia.