



Diario de hábitos de sueño

Si llevas un diario para registrar cuándo duerme tu hijo, tendrás una idea más clara de sus hábitos de sueño, que siempre parecen impredecibles y desorganizados. Anota en este formulario los detalles del sueño del niño y compara los datos que obtienes diariamente.

(Nota: para enseñar buenos hábitos de sueño a tu hijo, es importante que le enseñes a dormirse solo en la cuna. Por ello, inclusive si se duerme durante un momento de tranquilidad (mientras lo alimentas, lo meces, etc.), igual deberás tomar nota de la hora a la que se acostó, como referencia oficial del comienzo de su sueño.)

Fecha: _____

Hora a la que se despertó en la mañana: _____

Siesta de la mañana

Hora a la que el niño se acostó: _____

Hora a la que el niño se durmió: _____

Hora a la que el niño se despertó: _____

Notas: _____

Siesta de la tarde

Hora a la que el niño se acostó: _____

Hora a la que el niño se durmió: _____

Hora a la que el niño se despertó: _____

Notas: _____

Segunda siesta de la tarde

Hora a la que el niño se acostó: _____

Hora a la que el niño se durmió: _____

Hora a la que el niño se despertó: _____

Notas: _____

Sueño nocturno

Hora de comienzo de la rutina de sueño: _____

Describe la rutina utilizada: _____

Hora a la que el niño se acostó: _____

Hora a la que el niño se durmió: _____

Notas: _____

Ocasiones en que se despertó

Hora a la que se despertó: _____

Tiempo que estuvo despierto en la cuna: _____

Si lloró, ¿cuánto tiempo estuvo llorando? _____

Hora a la que se durmió: _____

Notas: _____

Otra información

¿Cuántas veces le diste de comer? _____

¿Está enfermo? _____

¿Le están saliendo dientes? _____

¿Ocurrió algún otro hecho importante? _____

Born Learning es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way. Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

Este instrumento ha sido adaptado para la campaña *Born Learning*.

Juego y diversiones con canciones

Cantando juntos, aprenden juntos. Las canciones sirven para que el niño relacione las palabras con su significado, por eso te recomendamos que en tu hogar siempre hayan canciones y música. A continuación se indican algunos de los versos y canciones que más gustan a los niños. Aprende la letra y los movimientos que acompañan a las canciones y cántenlas juntos.

Que llueva

Que llueva, que llueva
El quetzal está en la cueva
El quetzal está en la cueva
Los pajaritos cantan
Las nubes se levantan ...

para simular la lluvia, levanta los brazos y mueve los dedos a medida que los bajas

abre y cierra las manos para demostrar los pajaritos

Que sí, que no
Que caiga un chaparrón.
Que sí, que no
Que caiga un chaparrón.

Las palabras en negrita pueden sustituirse por las siguientes:

La llama

La tortuga

La serpiente

Los Pollitos

Los pollitos dicen
Pío, pío, pío!
Cuando tienen hambre
Cuando tienen frío

frótate la barriga

crúza los brazos y simula tiritar

La gallina busca el maíz y el trigo
Les da la comida
Y les presta abrigo

mueve la cabeza hacia arriba y hacia abajo

extiende una mano abierta

abrázate

Bajo sus dos alas acurrucaditos
Duermen los pollitos
Hasta el otro día.

abraza a la persona que está a tu lado

colóca la cabeza entre las manos y cierra los ojos



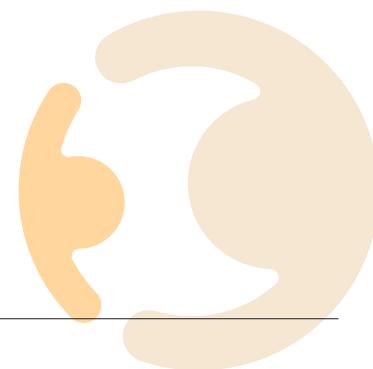
Juego y diversiones con canciones, página 2

Los elefantes

Un elefante se balanceaba
Sobre la tela de una araña
Como veía que resistía
Fue a llamar a un camarada.

Dos elefantes se balanceaban
Sobre la tela de una araña
Como veían que resistía
Fueron a llamar a un camarada.

Tres elefantes se balanceaban
Sobre la tela de una araña
Como veían que resistía
Fueron a llamar a un camarada.



Diez deditos

Dos manitas, diez deditos
Dos manitas, diez deditos
Dos manitas, diez deditos

Cuéntalos conmigo

Uno, dos, tres deditos
Cuatro, cinco, seis deditos
Siete, ocho, nueve deditos
Y uno más son diez.

Born Learning® es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way. Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

Este instrumento ha sido adaptado para la campaña *Born Learning*.

© 2014 United Way Worldwide. Todos los derechos reservados.



PT/S/LL/092815



Actividades diarias para hacer con papá



Los papás de hoy participan más que nunca en la crianza. Desde cambiar pañales, hasta bañar al bebé e ir al supermercado, el padre juega un papel muy activo en el desarrollo del niño.

Los papás pueden ...

Vestir al niño — Encargarse de prepararlo para comenzar el día. El padre puede crear su rutina propia, diferente de la de la madre.

Informarse — Busca información sobre la etapa evolutiva de tu hijo, independientemente de la edad que tenga. Aprende a cambiar pañales, preparar el cuarto, calmar un berrinche o escoger los juguetes adecuados para su desarrollo. Infórmate también sobre el papel del padre en la vida de su hijo.

Leer con tus hijos — Reserva un tiempo para leer con tu hijo, ya sea todos los días o todos los sábados; lo importante es que el niño sepa que puede sentarse con papá a leer o escuchar cuentos. Llévalo a la biblioteca o a la librería y muéstrale distintos libros, para así saber qué le gusta leer.

Reservar una mañana durante el fin de semana — Declara la mañana del sábado o domingo como la mañana con papá. Aprende bien la rutina matinal de levantar al niño, vestirlo y darle de comer sin ayuda de mamá, y llévalo a un sitio divertido. O llévalo a desayunar afuera, sólo con papá. Será un momento muy esperado por el niño y ... ¡también por la madre!

Aprender a hacer las compras — Aprende qué alimentos y provisiones necesitan los niños y ofrécete para ir a comprarlos. Lleva una lista y pídele al niño que te ayude a buscar las cosas en el supermercado.

Ayudar con los problemas de sueño — Túrname con la madre para atender al niño durante la noche, ya sea un bebé que todavía no duerme de corrido o un niño pequeño que sufre pesadillas. Aunque estés cansado, es una oportunidad valiosa para estrechar el vínculo con tu hijo.

Actividades diarias para hacer con papá, página 2

Quedarse un tiempo en casa — Especialmente cuando hay que cuidar a un bebé. Las primeras semanas y meses son cruciales para establecer el vínculo entre el bebé y la persona que lo cuida, y para estrechar el lazo familiar. Resérvate días de vacaciones y tómatelos cuando nazca el bebé, investiga la posibilidad de pedir licencia por paternidad y, si puedes, organízate para trabajar desde casa varios días a la semana.

Mantener la comunicación con la persona que cuida al niño — Habla con la niñera o las maestras de la guardería. Los papás que conocen a quien cuida de sus hijos están más enterados de lo que le ocurre al niño durante el día (comportamiento, estados de ánimo, actividades, etc.). Preguntas simples como cuánto comió, cuánto durmió, o con qué jugó, te mantendrán informado.

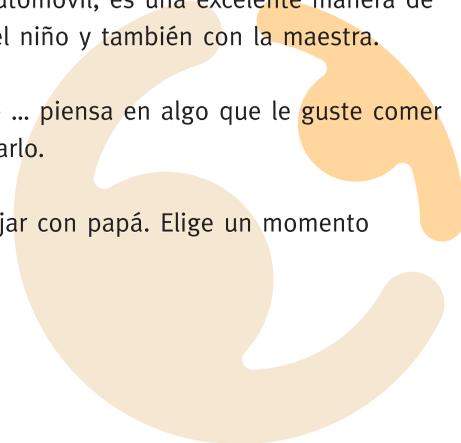
Consejos para papás de niños pequeños

Los papás pueden ...

Llevarlos a la escuela — Llevar al niño a la escuela, tanto a pie como en automóvil, es una excelente manera de compartir un buen momento a diario. Esto permite al padre conversar con el niño y también con la maestra.

Darles el desayuno — Huevos revueltos, torrijas, panqueques con chocolate ... piensa en algo que le guste comer y hazlo parte del menú exclusivo de papá. El niño puede ayudarte a prepararlo.

Llevarlos al trabajo — Nada le gusta más a un niño pequeño que ir a trabajar con papá. Elige un momento tranquilo para mostrarle tu lugar de trabajo y hacerlo sentirse importante.



Born Learning® es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way. Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

Este instrumento ha sido adaptado para la campaña *Born Learning*.

© 2014 United Way Worldwide. Todos los derechos reservados.



PT/S/LL/092815



Aprendizaje dinámico

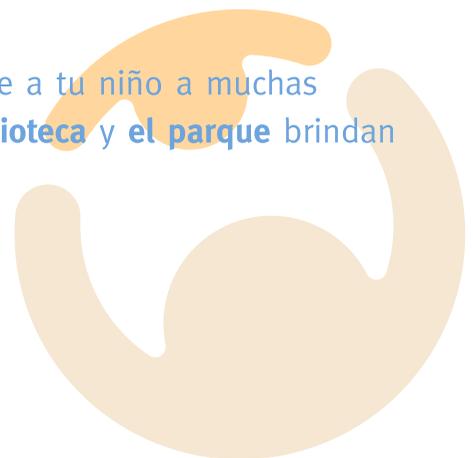


Es fácil y divertido encontrar oportunidades para enseñar cosas a tu niño. Puedes hacerlo en cualquier momento y lugar... ¡viviendo y aprendiendo! A continuación se presentan algunas ideas para convertir cualquier actividad diaria en una oportunidad para aprender.

En el hogar: Convierte lo cotidiano (**lavar ropa, cocinar, irse a dormir**) en oportunidades para que tu niño aprenda.

En los viajes: Para un niño, pasear siempre es divertido... aprende cómo puede ser educativo para tu niño y divertido para ti **viajar en automóvil, usar el transporte público** o simplemente **salir a dar un paseo**.

En los lugares públicos: Estar en un ambiente diferente ofrece a tu niño a muchas oportunidades de aprender. Las idas **al supermercado, la biblioteca y el parque** brindan oportunidades para aprender.



Aprendizaje dinámico en el hogar

No importa cuán pequeño sea tu niño, siempre puedes convertir las tareas cotidianas del hogar (por ejemplo, lavar la ropa) en divertidos juegos didácticos.

El lavado de ropa es una actividad que se realiza con frecuencia y en la que a los niños les gusta participar (viendo cómo las prendas giran en la secadora, buscando los calcetines de cada par, etc.). Piensa cómo puedes hacer participar a tu niño de manera divertida.

Vinculación afectiva

Puedes hacer participar a tu niño en esta tarea diaria de modo que sea divertido para ambos.

Observa y escucha

Observa qué le interesa al niño. ¿A tu bebé le llama la atención la textura de la ropa? ¿A tu pequeño le gusta sacar y meter prendas en el canasto de la ropa? ¿A tu preescolar le interesa clasificar la ropa según el color?

“La curiosidad es un componente importante para el dominio de cualquier tarea. El deseo de saber es fundamental. Lo mejor de todo es que siempre hay algo nuevo para aprender. Jamás se llega a conocer todo ni a dominar todo sobre un tema.”

*Jack P. Shonkoff, MD
Decano, Escuela de Graduados Heller,
Universidad de Brandeis*

Asimismo

Con tu bebé

- › El hecho de que tu bebé no hable no significa que no esté aprendiendo a hablar. Sigue la mirada de tu niño para ver qué es lo que parece interesarle. Trata de asimilar esa experiencia a través de sus ojos. Háblale entonces acerca de lo que está viendo o de lo que estás haciendo: “Ahora estoy poniendo la ropa en la lavadora” o “Aquí pongo el jabón” o “Estás viendo cómo la ropa gira en la secadora.” Los niños cuidados por personas que expresan con palabras las tareas cotidianas, aprenden más fácilmente a hablar, a comunicarse y a leer.

Con tu niño pequeño

- › Si le gusta sacar y poner prendas en el canasto de la ropa, pídele que te ayude a poner la ropa en la lavadora o la secadora. Pregúntale, por ejemplo, “¿Puedes buscar los pantalones y ponerlos en la secadora?” También puede repetir contigo los colores de las prendas. Estas actividades son entretenidas, enriquecen el vocabulario del niño y lo hacen pensar.

Con tu preescolar

- › Si a tu niño le gusta clasificar las cosas, pídele que separe la ropa clara y oscura en dos montones. Los más grandecitos también pueden ayudar a separar los calcetines por pares o a separar las camisas del resto de la ropa para plancharlas. Estas actividades fomentan la cooperación y la capacidad para las matemáticas. Al sentirse útiles, los niños se sentirán orgullosos de sí mismos y esto les alentará a querer seguir ayudando.

Aprendizaje dinámico en el hogar

Para muchos, esta es la oportunidad para que se reúna toda la familia. Aprende cómo las conversaciones a **la hora de comer** ayudan en la formación de tu hijo y cómo eso fomenta el aprendizaje.

Vinculación afectiva

Hay estudios que demuestran que la hora de la comida es uno de los momentos más importantes para estar reunidos en familia.

Catherine Snow y sus colegas de la Universidad de Harvard estudiaron cómo se desarrolla la capacidad de leer y escribir mediante el examen de lo que sucede durante las comidas familiares. **Determinaron que había mayor probabilidad de que los niños de edad escolar supieran leer y escribir mejor si los miembros de la familia se comunican entre sí a la hora de la comida.** El niño se esfuerza por expresarse verbalmente para analizar, organizar y prever situaciones, cuando a la hora de comer la comunicación entre los adultos fomenta su interés por comunicarse.

Observa y escucha

¿Tus niños escuchan lo que tú o los demás dicen? ¿Tienen la oportunidad de hablar, escuchar y turnarse para hablar? ¿Manifiestan el deseo de contarte lo que les sucedió durante el día? ¿Qué sonidos y palabras tratan de expresar? ¿Qué están tratando de comunicar?

Asimismo

Con tu bebé

- › Dale algunos utensilios de cocina (vasos de plástico, cucharas de madera) para que juegue mientras cocinas.
- › Dile el nombre de la comida que está saboreando y habla de las comidas que le gustan.

Con tu niño pequeño

- › Permítele que te ayude: déjalo cortar la lechuga para la ensalada, revolver la salsa para la pasta o poner servilletas en la mesa.
- › Pídele que nombre las comidas que estás preparando o que juegue a ser el cocinero de sus muñecos mientras tú preparas la cena.

Con tu preescolar

- › Mientras cenan, pídele que te cuente lo que hizo durante el día o cuéntale lo que hiciste tú.
- › Puedes crear una tradición familiar para la hora de la comida, por ejemplo, cantar una canción que le guste o jugar al “veo-veo.”

Aprendizaje dinámico en el hogar

Al final del día, ayuda a tu niño a “bajar de revoluciones” y descubre maneras de que haya más calma y menos tensión a la hora de **irse a dormir**.

Vinculación afectiva

La hora de ir a dormir es la hora de sosegar. Prepara una rutina para que tu niño se familiarice con ella y así será más fácil la transición de la actividad normal hacia un momento de mayor tranquilidad.

Muchos padres programan un “momento especial” para compartir con sus hijos antes de irse a dormir. A veces les leen o cuentan cuentos. Otras veces dejan que el niño elija lo que quiere hacer.

Observa y escucha

¿Qué es lo mejor para que tu niño se tranquilice y se acueste, y qué es lo que más lo agita? Favorece las actividades que más lo tranquilicen y conviértelas en una tradición familiar.

Asimismo

Con tu bebé

- › Prepara una rutina para que tu niño se acostumbre a ir a la cama siempre a la misma hora.
- › Piensa en la hora de dormir como un momento de tranquilidad para disfrutar juntos, no como la temida hora de la separación. Tu actitud fomentará una actitud más positiva en el niño.

Con tu niño pequeño

- › Acostúmbrale a una rutina: Primero el baño y la limpieza de los dientes, a continuación la lectura de un cuento, la luz para la noche, un beso y...¡a dormir! Con práctica, una rutina diaria ayudará al niño a dormirse por sí solo.

Con tu preescolar

- › Tu preescolar puede participar más activamente en la planificación de la rutina por la noche, y pasar ese importante momento escuchándote contar cuentos, inventando historias sobre su peluche favorito o conversando sobre lo ocurrido durante el día.

En cualquier momento

- › Interésate en tu propio aprendizaje y en cómo aprende tu niño. Es mucho más probable que los padres y otras personas que cuidan al niño y que realmente se interesan en el aprendizaje, le transmitan ese mismo interés a él.

¡A divertirse! Los niños y los adultos aprenden mejor cuando se relacionan con los demás, cuando aprenden algo que quieren o necesitan saber y al mismo tiempo se divierten. No conviertas esos momentos diarios para aprender en un deber o en algo que hay que cumplir siguiendo una lista de obligaciones diarias para que tu niño tenga un entorno ideal y comience a aprender desde la infancia. Por el contrario, haz que ambos disfruten del aprendizaje. Asociar el aprendizaje con algo interesante y entretenido es uno de los regalos más importantes que puedes hacerle a tu niño.

Aprendizaje dinámico en los viajes

¿Cuánto falta para llegar? Convierte los viajes **en automóvil** o los mandados en un juego simple y divertido que ayude a tu niño a comprender mejor el mundo que lo rodea.

Vinculación afectiva

En lugar de buscar juguetes que lo distraigan y diviertan, aprovecha el tiempo en el automóvil para compenetrarte con él y disfrutar de ese tiempo compartido.

“Como madre (y educadora) debes considerarte como la mayor fuente de entretenimiento del niño. Tu voz, tu rostro y todo lo que digas o hagas le intrigarán enormemente. Los niños tienen una curiosidad natural por aquello que otros seres humanos hacen. Nunca olvides que tú y el tiempo que le dediques son las cosas más valiosas para el niño.”

*Patricia K. Kuhl, PhD
Profesora de Ciencias de Fonoaudiología,
Universidad de Washington
Directora Adjunta del Centro para la Mente
y el Aprendizaje*

Observa y escucha

¿Qué es lo que capta el interés del niño cuando viaja en automóvil? ¿Busca algo que le indique que ya están por llegar a la casa o haz que te hable mientras están juntos? ¿Repite palabras y sonidos nuevos o divertidos? ¿Repite poemas, canta canciones infantiles u observa los cambios del semáforo?

Asimismo

Con tu bebé

- › Aprovecha el viaje en automóvil para cantar. Escucha una cinta o un CD, o canta canciones que conozca y le gusten. También puedes inventar canciones acerca de lo que ves por el camino o cantar lo que estés escuchando en la radio. Cantar acerca de las actividades cotidianas permite al niño disfrutar del sonido de las palabras y asociarlas con algo positivo. El canto también une a las personas.

Con tu niño pequeño

- › Si a tu niño le gustan los camiones, jueguen a ver quién ve primero un camión. Escucha también lo que dice tu niño y repítelo, agregando palabras nuevas o componiendo rimas con sus palabras. Esos juegos le ayudan a prestar atención y a categorizar.

Con tu preescolar

- › Aprovecha el viaje en automóvil para conversar sobre lo ocurrido durante el día. Haz preguntas específicas (“¿Dibujaste hoy en la escuela?” o “¿Comiste un sándwich de queso?”) en lugar de preguntas generales tales como (“¿Qué hiciste hoy?”) porque para el niño son más fáciles de contestar. Para que ejercite la memoria, ayúdale a contar cosas que le hayan sucedido.
- › Conversa con él acerca de adónde irán más tarde (“Antes de regresar a casa, iremos al supermercado”) para ayudarlo a desarrollar su capacidad de pensar y planificar.

Aprendizaje dinámico en los viajes

Al usar el transporte público, el niño ve gente diferente y cosas nuevas. Aprovecha esta oportunidad para inculcarle el espíritu de aventura.

Vinculación afectiva

Viajar en transporte público, especialmente si hay muchos pasajeros, puede resultar abrumador para los pequeños, pero también puede convertirse en una aventura. Alienta a tu niño a que piense en el viaje como si fuese una aventura.

Observa y escucha

¿Cómo reacciona tu niño frente al autobús o el metro? Ayúdalo a expresar sus sentimientos, para que sienta que te interesas por él y lo comprendes. Observa cómo reacciona ante la gente, los sonidos, las escaleras, la apertura y el cierre de puertas, o ante otras cosas que vea, sienta o escuche.

“La memoria es el centro del universo cognitivo. Todas las otras funciones cognitivas dependen de la memoria. La memoria trae a la mente una experiencia que se tuvo en el mundo real. La memoria es sumamente importante para el aprendizaje, porque no se puede aprender nada nuevo si no se puede recordar. Sin memoria no puede retenerse lo aprendido.”

*Patricia J. Bauer, PhD
Profesora de Desarrollo Infantil, Instituto de
Desarrollo Infantil de la Universidad de Minesota*

Asimismo

Con tu bebé

- › Mientras viajan síguele la mirada y dile algo sobrelo que creas que le llama la atención: “¡Mira, otro bebé como tú!” o “Sí, hay mucho ruido en este autobús.”

Con tu niño pequeño

- › Imagina lo que tu niño pueda estar sintiendo y trata de ver esa experiencia a través de sus ojos. ¿Se siente abrumado o agitado? Deja que él deposite el dinero para pagar los pasajes, que le pida al conductor un boleto de transbordo o que le indique que desean bajarse. Esto le ayudará a tener confianza y dominio de sí mismo.

Con tu preescolar

- › Conversa sobre la última vez cuando viajaron en autobús o metro, o sobre el lugar hacia donde se dirigen y lo que harán al llegar allí. Esto le dará la sensación de tener mayor control sobre lo que está sucediendo y contribuirá al desarrollo de la memoria y la capacidad de planificar.
- › Inventa juegos durante el viaje en transporte público, tales como contar las paradas hasta que lleguen al final del recorrido. Este juego ayudará al niño a comprender hacia dónde va y creará una rutina o tradición entretenida que siempre recordará. Esto hará que el mundo que lo rodea sea más predecible y seguro.

Aprendizaje dinámico en los viajes

Salir a caminar no sólo es buen ejercicio, también se aprende sobre la naturaleza y la vida al aire libre.

Vinculación afectiva

Caminar es un buen ejercicio para ti y para él, además de ser una ocasión especial para ambos. Concéntrate en el presente y en disfrutar de la compañía de tu niño, no en lo que tienes que hacer en cuanto regreses.

Observa y escucha

Trata de ver la caminata a través de los ojos de tu niño. ¿Cómo crees que ve él un insecto o una grieta grande en el pavimento? ¿Qué sonidos hacen los vehículos y los pájaros? ¿Brilla el sol? ¿Está nublado, hace calor, hace frío?

“Los niños, como pequeños científicos que son, comienzan con una hipótesis para luego hacer predicciones e incluso miniexperimentos... experimentos que los inducen a cambiar sus ideas – sus hipótesis.”

Andrew N. Metzoff, Ph.D
Cátedra patrocinada por el Fondo Job
y Gertrud Tamaki
Profesor de Psicología
Codirector del Instituto de Ciencias del Aprendizaje
y de la Mente
Universidad de Washington

Asimismo

Con tu bebé

- › Nombra las cosas en la que se fija o que le interesan: carteles que identifiquen las calles o tiendas, animales, flores, insectos, automóviles, camiones, personas y demás.
- › Dale tiempo para que siga observando lo que le interese hasta que pierda el interés. Observa la atención que pone para estudiar su entorno.

Con tu niño pequeño

- › Si a tu niño le gusta correr, saltar e ir de un lado a otro, inventa un juego en el que pueda dar rienda suelta a toda esa energía.
- › Enséñale a tener cuidado y que se detenga en las esquinas y entradas de garaje, y explícale que hay que mirar a ambos lados antes de cruzar la calle.

Con tu preescolar

- › Hazle preguntas sobre lo que le llame la atención durante la caminata. Al preguntar puedes referirte al pasado, al presente o al futuro. Por ejemplo, si ven un perro, pregúntale si se acuerda de haberlo visto antes, qué es lo que el perro está haciendo o qué haría el perro si fuera más grande, más pequeño, más ágil o más lento.
- › Mientras caminan, canta marchas o haz rimas. Como diversión, canten al ritmo al que caminan, rápido o despacio.

Aprendizaje dinámico en los lugares públicos

Cualquier mandado puede ser educativo. Los mandados cotidianos (aunque simplemente sea **ir al supermercado**) pueden ser la oportunidad de estrechar el vínculo afectivo con tu niño y para que aprenda desde temprana edad.

Vinculación afectiva

Evidentemente, ir al supermercado es toda una tarea, en especial al cabo de un día ajetreado. Sin embargo, en los supermercados también existen muchas oportunidades para que el niño aprenda y que esa actividad sea menos aburrida.

Observa y escucha

Cuando vayas al supermercado, asegúrate de que tu niño no tenga hambre. Llévale algo de comer o deja que elija algo sano y de su gusto. Resuelto esto, pueden concentrarse en otras cosas. Observa qué es lo que le interesa para que salir de compras sea entretenido y de valor educativo.

“Los padres y los encargados del cuidado infantil pueden encontrar muchas maneras de alentar a los pequeños a usar el lenguaje, no sólo mostrándoles tarjetas con dibujos, sino también mediante la conversación, haciéndoles preguntas. Lo esencial es infundir significado a las palabras, y una vez esto se logre... esas palabras quedarán fijadas en su mente para siempre.”

*Kathryn A. Hirsh-Pasek, Ph.D.
Profesora de Psicología
Directora del Laboratorio de Idioma Infantil
Universidad de Temple*

Asimismo

Con tu bebé

- › El mercado es como un collage en movimiento – ¡Pasan tantas cosas! Habla de lo que ven mientras compran.

Con tu niño pequeño

- › Antes de salir, conversa con él acerca de algo especial que le gustaría comprar. Cuando lleguen, hagan una especie de “búsqueda del tesoro” hasta encontrarlo. Esto le servirá para aprender a ser observador.
- › Pregúntale acerca de las formas y colores que vea. También puedes pedirle que nombre lo que está en los estantes superiores o inferiores.
- › Dale una galleta o un trozo de manzana. Después muéstrale dónde están las galletas o las manzanas.

Con tu preescolar

- › Añade un toque de creatividad a la tarea de buscar las cosas que vas a comprar. Recorta la foto de algo que vayas a comprar y pídele que la use para buscar ese artículo en los estantes del supermercado.
- › Para evitar conflictos respecto a lo que van a comprar, establece ciertas reglas. Por ejemplo: compraremos una cierta cosa, pero el azúcar no puede ser uno de los cuatro ingredientes principales. Ese alimento no debe tener demasiados conservantes. Pídele que también mire las etiquetas, para saber si está bien comprar ese artículo. Todos estos juegos estimulan la capacidad mental y lo preparan para poder aprender a leer.

Aprendizaje dinámico en los lugares públicos

Los parques son sitios de gran actividad para los niños. Descubre formas de transformar diversas actividades en oportunidades para aprender.

Vinculación afectiva

Las idas al parque les permitirán “recargar las baterías.” También es una ocasión ideal para que ambos jueguen y estén físicamente activos.

Observa y escucha

¿Qué le gusta al niño cuando va al parque? ¿La naturaleza, las flores o ver caer las hojas en el otoño? ¿Le gustan las actividades, los columpios o los otros juegos? ¿Será la presencia de otros niños? ¿O es todo lo anterior?

“A mi juicio, el estímulo entraña poder brindar una oportunidad ideal al niño – algo que éste quiera aprovechar. Si con el estímulo se crean oportunidades para que el niño tome la iniciativa, tanto mejor. Pero si el estímulo es algo que uno impone al niño, en general lo más probable es que no resulte útil e incluso, en el peor de los casos, puede ser perjudicial.”

*Jack P. Shonkoff, Médico
Samuel F. y Rose B. Gingold
Profesores de Desarrollo Humano y Política Social
Universidad de Brandeis*

Asimismo

Con tu bebé

- › Observa qué es lo que más disfruta en el parque y deja que dedique más tiempo ya sea a columpiarse, a jugar con un montón de hojas secas o con la arena. Inventa un cuento o una canción con las actividades realizadas en el parque: “¿Qué hiciste en el parque hoy, corazón de mamá? Descansa ahora, descansa, que mañana volveremos allá...”

Con tu niño pequeño

- › Conversen sobre lo que el niño quiere hacer en el parque y no dejen de hacerlo. En el camino de regreso, hablen sobre lo que hicieron. Esto ayudará al niño a elegir y hacer planes de antemano.
- › Deja que recoja piedritas, hojas u otras cosas de la naturaleza que le atraigan. Al observar las diferencias y semejanzas entre las cosas, el niño aprenderá a organizarlas. Lleva un balde y una pala para jugar con la arena.

Con tu preescolar

- › Haz planes para reunirte con amigos en el parque; prepara esos planes con anticipación.
- › ¿Quieren encontrarse en los columpios o en otro juego?
- › Si a tu niño le gustan las flores, habla de sus colores y tamaños, cuéntalas o pregúntale sobre lo que se podría hacer con ellas. Pueden detenerse a ver un insecto o un perro para hablar más tarde sobre lo que vieron.

Aprendizaje dinámico en los lugares públicos

Las bibliotecas son lugares fantásticos, llenos de posibilidades educativas donde leer y ampliar el vocabulario. Aquí encontrarás sugerencias útiles para cuando vayas a **la biblioteca**.

Vinculación afectiva

La biblioteca, especialmente si tiene una sección para niños pequeños, te ofrece un lugar ideal para estar juntos, disfrutar de los libros y ampliar su vocabulario. Muchas bibliotecas ofrecen programas de lectura de cuentos para niños de distintas edades o zonas de juego con juguetes, rompecabezas y almohadones para los niños.

Observa y escucha

¿Qué es lo que más le gusta cuando van a la biblioteca? ¿Mirar libros o escuchar cuando cuentan cuentos? ¿Subir las escaleras del edificio? Observa qué le interesa y estimúlalo para que haga muchas cosas más.

Asimismo

Con tu bebé

- › Nunca es demasiado temprano para iniciar al niño en la lectura. A los bebés les gustan los libros de tela o de papel grueso, con fotos de otros niños pequeños, de objetos de uso cotidiano o de animales. Siéntalo en tus rodillas y déjalo que “lea” los libros.
- › Llévate a casa los libros que gusten al niño o en los que haya demostrado interés y léanlos juntos una y otra vez.

Con tu niño pequeño

- › Deja que elija los libros que le interesen aunque sean los mismos siempre. Cuando repite un cuento conocido, tu niño tendrá la sensación de que puede leer.
- › Pídele que “lea” es decir, que te cuente su cuento favorito o que repita palabras o frases del libro, por ejemplo, “...Y entonces los siete enanitos...” o “Buenas noches, luna.”

Con tu preescolar

- › Piensa en lo que a tu niño le gusta ver o hacer. Llévate a casa los libros que le hayan interesado. Busca otros libros que complementen ese interés.
- › Deja que elija los libros que le gusten. El deseo de leer un cuento elegido por él aumentará su amor por los libros y la lectura.

“Los niños desarrollan su lenguaje en situaciones en las que pueden hablarte de lo que les interesa y recibir una respuesta.”

Catherine E. Snow, Ph.D.

*Henry Lee Shatluck, Profesor de Pedagogía
Programa de Postgrado, Facultad de Pedagogía,
Universidad de Harvard*

Born Learning es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way. Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

Este instrumento ha sido adaptado para la campaña *Born Learning*.

© 2014 United Way Worldwide. Todos los derechos reservados.



PT/S/LL/092815

Cómo comprender lo que siente tu niño



¿Sabes cuál es el primer paso para ayudar a tu niño a aprender? El niño necesita que comprendas cómo se siente y qué necesita. Es verdad que puede ser difícil entender lo que el pequeño quiere comunicar. Sin embargo, si la persona que lo cuida responde de manera positiva, el niño comprenderá que puede confiar en ella, se sentirá protegido y aprenderá a sentirse seguro de sí mismo.

Los niños envían muchas señales para decirte cómo se sienten. Comprende esas señales y podrás ocuparte mejor de sus necesidades e intereses.

Señales e indicios comunes que los niños pequeños usan para decirte lo que están sintiendo:

Lloran y se quejan.

¿Qué significa?: Estas señales pueden significar “Tengo hambre, estoy mojado, cansado, aburrido, adolorido, necesito cambiar de ambiente o necesito un abrazo.”

Respuesta: Pregúntate, ¿Es hora de comer, de dormir, de cambiar actividad? ¿Le duele algo? Si el niño no parece tener hambre ni estar cansado, o con fiebre o mojado, trata de calmarlo cantando, caminando, meciéndolo o estrechándolo en tus brazos.

Lloran y miran hacia otro lado.

¿Qué significa?: Los bebés y los niños quieren decir con eso, “Estoy cansado de esta actividad. Es demasiado.”

Respuesta: Aleja al niño de esa situación o abandona lo que están haciendo. Descansa o haz otra cosa.

Tienen los ojos bien abiertos, emiten sonidos de felicidad, dan palmaditas, señalan con el dedo, saltan o brincan.

¿Qué significa?: Los niños de todas las edades lo hacen y quieren decir “Estoy interesado. Esto es divertido, continuemos haciéndolo.”

Respuesta: Deja que el niño controle la situación. ¿Parece que el niño siente entusiasmo por un juguete? Únete al juego y ayúdalo a explorar.

Cómo comprender lo que siente tu niño, página 2

Lloran, gritan o se tiran al suelo.

¿Qué significa?: “Estoy demasiado alterado, cansado o nervioso para mantener la calma. No soporto más esta situación y no sé cómo expresarlo.” El niño no se comporta de esa manera a propósito.

Nota:

Estas respuestas son sólo sugerencias. Si tratas al niño con amor y atención puedes responder haciendo lo que funcione mejor para ti y tu niño.

Respuesta: Mantén la calma. Verifica que el niño esté al seguro. Si puedes, aléjalo de la situación. Ayuda a los niños más grandes a que se calmen y expresen lo que sienten con palabras. Di cosas tales como “Noto que estás furioso y alterado.”

Cuando se está aprendiendo a entender los sentimientos del niño hay que recordar lo siguiente:

Haz una pausa, observa, escucha y piensa.

La mejor manera de comprender lo que el niño está expresando es prestar atención. Usa los ojos, el oído y tu instinto. Piensa sobre lo que está pasando en ese momento en particular. Piensa asimismo sobre los cambios de la rutina diaria, tal como no haber dormido la siesta o haber ido de viaje.

Ten paciencia.

Comprender por qué el niño está alterado puede ser difícil. No siempre acertarás, pero no dejes de intentarlo! Con la práctica mejorarás y tu niño apreciará el esfuerzo.



Born Learning es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way. Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

Este instrumento ha sido adaptado para la campaña *Born Learning*.

© 2014 United Way Worldwide. Todos los derechos reservados.



PT/S/LL/092815



La historia de la familia ...



Proyectos para hacer con sus nietos

Los siguientes proyectos son puntos de partida ideales para compartir con sus nietos la historia de su familia y también para disfrutar un rato ameno. De hecho, la AARP sugiere que los niños participen en estos proyectos “como modo de aprender y de comenzar a relacionar el pasado con el presente.”

Una imagen vale mil palabras

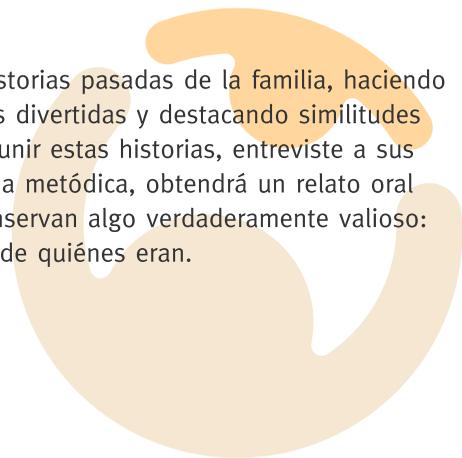
Para que sus nietos se identifiquen con la historia de la familia, junte y guarde fotografías y documentos antiguos. Pregunte a sus parientes si tienen originales y cópielos. Averigüe quiénes son las personas de las fotos y si hay algún relato interesante relacionado con ellas. Guarde todos sus recuerdos en un álbum. Escriba los detalles de cada fotografía y la relación entre ésta y otros datos familiares que posea, como diarios personales, cartas y entrevistas.

Una casa es un testimonio valiosísimo

Lleve a los niños a visitar las casas y ciudades donde vivieron sus antepasados. Las casas son testigos de la historia e interesantes reflejos de quienes las habitaron. También revelan tendencias en arquitectura y técnicas de construcción. Los accesorios y los jardines reflejan del gusto de los moradores y las tecnologías de la época. Asimismo, una casa puede ofrecer pistas sobre nacimientos, trabajos y la economía local.

Relatos y anécdotas

Cuente a sus nietos historias pasadas de la familia, haciendo hincapié en situaciones divertidas y destacando similitudes y diferencias con las propias experiencias de los niños de ahora. Para reunir estas historias, entreviste a sus parientes y anote o grabe las respuestas. Si hace las entrevistas de forma metódica, obtendrá un relato oral coherente en lugar de recuerdos inconexos. Las grabaciones también conservan algo verdaderamente valioso: la voz de los narradores, cómo se expresaban y una idea más completa de quiénes eran.



La historia de la familia ..., página 2

Viajes e historia

Lleve a su familia de vacaciones a lugares que sean importantes para la historia familiar. Esto hará que los relatos y las anécdotas cobren un significado especial para sus nietos.

Transmita sus experiencias

Lleve un diario personal y escriba lo que piensa, siente, ve, lee y escucha: bodas, empleos, escándalos, noticias, política, desfiles. Comience con cosas sencillas, sin complicarse demasiado. Conviértalo en una actividad divertida. Dentro de muchos años habrá dejado un documento que fascinará a sus descendientes.

Videos familiares

Las siguientes preguntas son sugerencias para dejar grabada la historia de su familia.

1. Describa dónde vivió su familia. ¿Qué es lo que más le gustaba de su hogar? Describa el aspecto de su casa. ¿De qué color era su habitación? ¿La compartía con alguien?
2. Hable sobre sus antepasados y sus costumbres étnicas, así como sobre la religión, las tradiciones y prácticas que son importantes para usted.
3. Describa acontecimientos históricos de su pasado — guerras, presidentes, etc.
4. ¿En qué colegio estudió? Si fuese posible, visite el edificio de su escuela. Hable sobre sus amigos, sus maestros, las clases que más le gustaban, los deportes que practicaba y otras actividades y eventos importantes durante esos años.
5. ¿Fue a la universidad, se incorporó a las fuerzas armadas o asistió a una escuela técnica? ¿Qué estudió? ¿Qué hechos destacados ocurrieron en esos años?
6. Muestre fotografías de su niñez. Describa o visite las casas y los barrios en los que vivió. Hable sobre los vecinos y los lugares que frecuentaba.
7. ¿Qué tipo de amistades tuvo en su vida? Explique por qué esas personas eran especiales para usted. Si fuese posible, trate de reunirse con ellas.
8. Hable sobre la relación con su cónyuge. ¿Dónde se conocieron? ¿Cuándo se casaron? ¿En dónde se casaron? ¿Cómo fue la boda? ¿Por qué ama a su cónyuge?
9. Hable sobre los diversos trabajos que tuvo, las dificultades enfrentadas y las satisfacciones recibidas. Si fuese posible, visite su actual lugar de trabajo u otro lugar donde haya trabajado en el pasado.
10. Transmita aquello que le ha enseñado la vida. Comparta sus esperanzas, su filosofía de vida y también, por qué no, sus decepciones; agregue consejos que considere importantes.

Born Learning® es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way. Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

Este instrumento ha sido adaptado para la campaña *Born Learning*.

© 2014 United Way Worldwide. Todos los derechos reservados.



PT/S/LL/092815

Ideas acerca de cómo alimentar a los niños pequeños

Enseñarle a comer al bebé ... presentarle los sabores, las texturas y los olores de los distintos alimentos ... darle los nutrimentos que necesita para crecer y desarrollarse ... todas tareas esenciales de la crianza en las que nunca está de más un poco de ayuda. Por eso, **te aconsejamos colgar estas sugerencias en el refrigerador** y consultarlas cuando las necesites.



De 4 a 6 meses

Aunque la leche materna y la “fórmula” siguen siendo las principales fuentes de nutrición y calorías hasta los 4 ó 6 meses de vida, a esta edad puedes empezar a darle alimentos sólidos. Si crees que el bebé está listo para probar comida “de verdad” (observa atentamente lo que comes, no parece quedar satisfecho sólo con el biberón), agrega a su dieta alimentos blandos, de a uno. Si bien siempre debes consultar primero al pediatra, aquí te explicamos los primeros pasos generales:

- 1) **Cereal de arroz.** Mezcla el cereal con leche materna o “fórmula.” Dado que el bebé no digiere muy bien porque que no sabe comer con cuchara y tragar, sírvele una porción por día hasta que notes que come mejor.
- 2) **Puré de frutas y verduras.** A medida que el bebé aprenda a comer mejor, agrega nuevos alimentos, de a uno. Se recomienda puré de manzanas, batata (camote), zanahoria, peras, o plátano. Evita los alimentos difíciles de masticar o tragar, como zanahoria cruda, palomitas de maíz, o uvas.
- 3) **Una vez al día.** Dale alimentos sólidos una vez al día, y aumenta a dos veces cuando veas que come dos o tres cucharadas por comida.
- 4) **Un ingrediente por vez.** Para saber si el bebé es alérgico a un alimento en particular, agrega un ingrediente por vez y espera varios días antes de probar el siguiente.

De 6 a 8 meses

Aunque la leche materna o de “fórmula” sigue siendo la base de su dieta, puedes comenzar a darle una variedad mayor de sabores y texturas.

- 1) **Combina sabores en una misma comida.** Algunas sugerencias: arroz con papilla de frutas; papilla de frutas y verduras, como manzana y batata (camote), con pollo o pavo hecho puré; puré de plátano y aguacate.
- 2) **Variantes.** Alimentos de harina integral — pan y cereales, como Cheerios. Productos lácteos, como yogurt y quesos suaves. Otras frutas, como mango y durazno (trozos pequeños para que no se atore). Carne de pollo o de res (magra), picada, o molida.
- 3) **No lo obligues a comer.** Si no quiere comer lo que le presentas, vuelve a ofrecérselo en otra ocasión. Déjalo acostumbrarse al nuevo sabor, pero no lo obligues a comerlo.
- 4) **Varias comidas.** A esta altura, ya deberías estar sirviéndole dos a tres comidas diarias.



Ideas acerca de cómo alimentar a los niños pequeños, página 2

De 8 a 18 meses

Cuando la motricidad del bebé esté más desarrollada, empezará a comer solo de la bandeja de la silla alta. A los 12 meses, debe comenzar a dejar el biberón y beber del vaso. Esto le abrirá un mundo de nuevas posibilidades.

- 1) **Trozos pequeños.** Corta los alimentos en trozos que el niño pueda tomar con la mano y tragar fácilmente.
- 2) **Alimentos suaves para moler con las encías.** Aunque el bebé ya tenga algunos dientes, lo más probable es que todavía no mastique el alimento sino que lo deshaga con las encías.
- 3) **Alimentos duros para cuando le salen los dientes.** A muchos bebés les gusta morder una galleta o un pedazo de pan congelado cuando les duelen las encías al salirle los dientes.
- 4) **Sugerencias de alimentos para comer con la mano:** quesos blandos, fideos blandos con mantequilla y queso o salsa de tomate, “waffles” con papilla de fruta, bocaditos de pollo rebozado blandos, verduras cocidas al vapor, como zanahorias y habichuelas.

De 18 a 24 meses

Ya puede comer casi todo lo que se sirve en la mesa para el resto de la familia. Te sugerimos lo siguiente:

- 1) **Porciones pequeñas.** Sírvete sándwiches, pizza o hamburguesa en tamaño miniatura.
- 2) **Preparación rápida.** Como son bastante impacientes, dales alimentos fáciles de preparar, pero nutritivos (mantequilla de cacahuete con mermelada, huevos revueltos con queso, trocitos de verdura con salsas de queso crema o aguacate y espinaca; galletas y queso, o paletas heladas caseras hechas con fruta licuada.)
- 3) **Presentación creativa.** Haz que comer sea divertido. Corta sándwiches en forma novedosa, coloca caras y adornos en pizzas, tostadas y galletas con verdura y queso; dale frutas organizadas por color.
- 4) **Varias porciones pequeñas al día.**
- 5) **Evita alimentos con los que el niño pueda atorarse:** uvas enteras, palomitas de maíz, frutas secas o zanahorias crudas.

24 meses o más

A esta edad, el niño ya come solo la mayoría de los alimentos que se sirven en la mesa, aunque todavía rigen ciertas pautas aplicadas para los 18 a 24 meses.

- 1) **Otras ideas. Sírvete fideos de colores.** Cuantos más colores tiene una comida, más nutrimentos suele ofrecer. Agrega trozos de fruta a la gelatina y colócala en moldes de diversas formas.
- 2) **Cocina con tu hijo.** Deja que te ayude mezclando ingredientes, untando mantequilla, colocando queso sobre la pizza, etc. Al participar en la preparación se sentirá útil y también mostrará más interés en la comida.
- 3) **Ofrécele pequeños refrigerios para reponer energía.** Los niños son muy activos y necesitan comer algo rápido y nutritivo entre las comidas (p.ej.: rodajas de manzana con miel, galletas de arroz con queso, licuado de plátano y yogurt, kiwi o fresas con queso blanco, pan integral o fideos con queso “cottage”).

Born Learning es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way. Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

Este instrumento ha sido adaptado para la campaña *Born Learning*.

© 2014 United Way Worldwide. Todos los derechos reservados.



PT/S/LL/092815

Lista para evaluar guarderías



A la hora de buscar el sitio ideal para cuidar a tu hijo, remueve cielo y tierra. Cuando visites guarderías y entrevistes niñeras, esta lista te guiará para preguntar lo que debes saber sobre temas fundamentales.

Enfoque

- Los niños son tratados con respeto
- Se le habla al niño desde la misma altura física
- Se habla y escucha con respeto
- Se aceptan los sentimientos y las diferencias de los niños
- Se alienta la exploración, pero se fijan límites apropiados
- Cada niño tiene su propio lugar para dormir y guardar sus cosas
- Se integra a la familia, con comunicaciones regulares o participación en programas

Seguridad

- El equipamiento se mantiene en buen estado
- Los focos de peligro están fuera del alcance de los niños: productos de limpieza, elementos cortantes, medicamentos, etc.
- El entorno es limpio y acogedor
- Se enseñan y aplican buenos hábitos de higiene — lavado de manos, etc.

Aptitud

- El equipamiento y las actividades se adecuan a la edad
- Los juguetes son apropiados para la cultura y la edad del niño
- Se fijan límites apropiados
- Se enseña al niño a interactuar con los otros niños
- Se enseña el cuidado personal

Antecedentes y experiencia

- Personal capacitado en desarrollo infantil, primeros auxilios y resucitación cardio-pulmonar (“CPR”)
- Se verificó que nadie tuviera antecedentes penales
- Licencia de conducir vigente, si corresponde
- Experiencia en el cuidado de niños pequeños
- Supervisión, además de formación y capacitación
- Comprensión y respeto de los distintos estilos de crianza

Notas

Born Learning® es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way. Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

Este instrumento ha sido adaptado para la campaña *Born Learning*.



¿Cuánto sabes sobre bebés?



Responde a este breve cuestionario para determinar si sabes cómo optimizar la relación con tu bebé. No te preocupes si no contestas correctamente todas las preguntas. Bornlearning.org siempre estará allí para enseñarte.

- 1) **Verdadero o Falso:** Es imposible malcriar a un bebé.
- 2) **Verdadero o Falso:** Es imposible “sobrestimular” a un bebé.
- 3) **Una buena forma de calmar a un bebé es:**
 - A. Cantarle
 - B. Cambiarle los pañales
 - C. Darle de comer
 - D. Darle masajes
 - E. Envolverlo en una manta
 - F. Todo lo anterior
- 4) **Verdadero o Falso:** Seguir una rutina ayuda a disminuir la ansiedad del bebé.
- 5) **Verdadero o Falso:** La televisión estimula el desarrollo de tu bebé tanto como cuando tú le hablas.
- 6) **Verdadero o Falso:** Debes comenzar a hablarle a tu bebé tan pronto empieza a emitir sonidos.
- 7) **Verdadero o Falso:** El tipo de cuidado que recibe un bebé forma su personalidad futura.
- 8) **Verdadero o Falso:** El tipo de cuidado que recibe un bebé influye en su desarrollo mental.

Compara tus respuestas con las que aparecen en el reverso.



¿Cuánto sabes sobre bebés? página 2

1) Es imposible malcriar a un bebé.

Respuesta: Verdadero. Responder al llanto de tu bebé no sólo es importante para calmarlo, sino también para enseñarle que puede confiar en ti cuando necesita ser atendido.

2) Es imposible “sobrestimular” a un bebé.

Respuesta: Falso. La sobrestimulación se produce cuando el bebé se aburre o no se siente a gusto con una actividad o un juguete. Si gira la cabeza en otra dirección o comienza a llorar, lo mejor es detener la actividad.

3) Una buena forma de calmar a un bebé es:

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| A. Cantarle | D. Darle masajes |
| B. Cambiarle los pañales | E. Envolverlo en una manta |
| C. Darle de comer | F. Todo lo anterior |

Respuesta: F. Todo lo anterior. Prueba distintas opciones para determinar cuáles lo calman más.

4) Seguir una rutina ayuda a disminuir la ansiedad del bebé.

Respuesta: Verdadero. Seguir una rutina para las actividades cotidianas (bañarse, comer) ayuda a calmar la ansiedad del bebé, pues crea situaciones predecibles en su vida. Las rutinas le dan sensación de control sobre el mundo que lo rodea, además de asegurarle que puede confiar en ti para satisfacer sus necesidades.

5) La televisión estimula el desarrollo de tu bebé tanto como cuando tú le hablas.

Respuesta: Falso. Las voces que provienen de la televisión no le ofrecen los mismos beneficios que el sonido de tu voz. Es el sonido de tu voz — y no de cualquier otra voz — el que le permite relacionarse contigo y sentir el amor y el afecto que necesita para crecer y desarrollarse.

6) Debes comenzar a hablar a tu bebé tan pronto empieza a emitir sonidos.

Respuesta: Falso. Desde el nacimiento, debes hablarle, cantarle e incluso leerle todo lo que puedas. No importa que tu bebé no entienda lo que dices ni pueda contestarte. Cada vez que tú emites un sonido y él te mira, están estableciendo una importante conexión afectiva.

7) El tipo de cuidado que recibe un bebé forma su personalidad futura.

Respuesta: Verdadero. El amor y la atención que des a tu bebé desde su nacimiento sentarán las bases de su personalidad como adulto. Tu calidez, tu amor y tu afecto le servirán para confiar en su capacidad de aprender sobre el mundo que lo rodea, sentirse bien consigo mismo y con los demás, y tener ganas de seguir aprendiendo.

8) El tipo de cuidado que recibe un bebé influye en su desarrollo mental.

Respuesta: Verdadero. Así como el cuerpo del niño necesita alimento para crecer, su cerebro depende de distintas experiencias para desarrollarse. Dado que en la mayoría de esas experiencias el bebé interacciona contigo, tu cuidado juega un papel crucial en la formación de las conexiones del cerebro del bebé.

Si contestaste correctamente...

- **7–8 preguntas:** ¡Felicitaciones, sin duda sabes mucho sobre bebés!
- **4–6 preguntas:** Tus conocimientos sobre bebés son bastante buenos. Sigue aprendiendo para llegar a ser una verdadera experta.
- **2–3 preguntas:** Debes ampliar tus conocimientos sobre bebés. Bornlearning.org puede ayudarte.
- **0–1 pregunta:** Tus conocimientos sobre bebés son limitados. Visita con frecuencia la página web bornlearning.org para ampliar lo que ya sabes.

Born Learning® es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way. Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

Este instrumento ha sido adaptado para la campaña *Born Learning*.

© 2014 United Way Worldwide. Todos los derechos reservados.



PT/S/LL/092815

Haz que la lectura sea divertida



Los niños dan sus primeros pasos hacia el lenguaje mucho antes de empezar a hablar. Hablar, cantar y contar cuentos a tu niño, así como sus experiencias divertidas con los libros, son el fundamento para la comunicación, la lectura y la escritura. A continuación encontrarás algunas sugerencias sencillas para que tú y tu niño se diviertan juntos con los libros.

En la primera infancia:

- **Ayúdale a tocar y a hojear los libros.** ¿Hay algo que tocar en las páginas? Habla sobre lo que ves.
- **Lleva siempre libros contigo.** Ten siempre libros pequeños en el automóvil, la bolsa y el cochecito del niño, y sácalos en el autobús, mientras esperas en la consulta del médico o cuando estás haciendo fila.
- **Lee y juega con libros todos los días.** Haz que el momento sea especial y divertido. Léele el mismo cuento antes de la siesta o a la hora de dormir. No tienes que terminar el cuento. Deja de leer cuando el niño pierda interés.
- **Señala los dibujos interesantes mientras lees.** Descríbelos y explica lo que ves. Juega al cucú con los dibujos, cubriéndolos y descubriéndolos con la mano.

¿Qué tipos de libros son los mejores?

- **Libros con dibujos de caras u objetos sencillos**
- **Libros de cartón o de tela, con páginas fáciles de manejar y que no se puedan rasgar**
- **Libros de textura suave, rugosa o desigual al tacto**

Niños pequeños y preescolares:

- **Pide al niño que indique los dibujos o que diga lo que ve en las páginas.** Convierte la actividad en un juego. Describe algo en el dibujo y pide al niño que lo encuentre.
- **Deja que sea él quien cuente el cuento.** Deja que cuente su propia versión. Omite palabras en los cuentos que conozca bien para que te las proporcione él.
- **Comparte nuevas palabras.** Usa los dibujos en los libros del niño para explicar una palabra nueva. Haz preguntas para asegurarte de que comprenda bien.
- **Habla sobre el cuento.** Haz preguntas sobre lo que ha pasado en el cuento, lo que está pasando y lo que puede suceder en la siguiente página. “¿Qué sombrero ha escogido el personaje? ¿Qué está haciendo con el sombrero? ¿Dónde lo va a poner ahora?” Haz pausa con frecuencia para dar al niño la posibilidad de hablar.

¿Qué tipos de libros son los mejores?

- **Libros de temas que interesan a tu niño, tales como animales, dinosaurios o bailarinas**
- **Libros de canciones infantiles o actividades**
- **Libros de pocas frases y muchos dibujos**

Born Learning es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way. Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

Este instrumento ha sido adaptado para la campaña *Born Learning*.