



United Way
Greater Knoxville



Siglos 0-1

Siglos 1-2

Siglos 2-3

Siglos 3-4

Bright Steps

PAQUETE DE ACTIVIDADES DE DESARROLLO

Bright Steps

Los primeros dos años de la vida de un niño son fundamentales para su desarrollo a largo plazo. Cuando entendemos lo que sucede en el cerebro de los niños a medida que crecen, podemos apoyar su desarrollo y construir relaciones más fuertes y saludables con ellos.

Este paquete de actividades de desarrollo está diseñado para ayudarlo a comprender mejor el comportamiento y el cerebro de su hijo, proporcionando actividades fáciles que pueden hacer juntos a medida que ingresan a diferentes etapas de desarrollo.

LA INICIATIVA DE IMPACTO DE EDUCACIÓN Y CUIDADO TEMPRANO

United Way of Greater Knoxville's Early Care and Education Impact Initiative tiene como objetivo proporcionar los apoyos fundamentales de salud, psicosociales y educativos necesarios para garantizar el éxito a largo plazo de los niños de Knoxville, desde la cuna hasta la carrera.

ACERCA DE UNITED WAY OF GREATER KNOXVILLE

United Way of Greater Knoxville es parte de United Way Worldwide, la organización benéfica más grande del mundo. United Way of Greater Knoxville es un innovador en solucionar problemas y facilitador del cambio social dedicado a crear un Knoxville más equitativo.

EL EXPERTO DETRÁS DE BRIGHT STEPS ACTIVIDADES DE DESARROLLO

Erica Lyon, MPH

Tiene más de 25 años de experiencia enseñando y apoyando a madres y familias en su transición a la paternidad y más. Tiene una Licenciatura en Ciencias en Desarrollo Humano con un enfoque en Salud Materno Infantil, está certificada para enseñar a través de la Asociación de Educación y Parto del Área Metropolitana de Nueva York y tiene una Maestría en Salud Pública de la Universidad George Washington.

Es la autora de The Big Book of Birth y ha sido una pionera en su campo, habiendo consultado para numerosos hospitales, centros comunitarios, obstétricos, de partería y prácticas familiares, apoyando o creando el desarrollo de programas educativos y de apoyo para mujeres y nuevos padres. Ha trabajado extensamente tanto en organizaciones con y sin fines de lucro para abordar las necesidades en la salud materno-infantil.

Aprendiendo a Través del Juego

Criar a un niño inteligente y emocionalmente saludable no significa tener juguetes de aprendizaje sofisticados. La mayor parte del aprendizaje de los bebés y niños pequeños ocurre a través del juego y el tiempo que pasen juntos.

Estas actividades ayudarán a fomentar su vínculo con su hijo y fortalecerán su compromiso y comprensión del mundo.



Bright Steps

**SIGLOS
0-1 AÑOS**

Mantener Contacto Visual

Unión

El Cariño

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Los bebés empiezan el vínculo desde el principio.

Un recién nacido (las primeras 12 semanas) mantendrá el contacto visual durante unos 60 a 90 segundos antes de apartar la mirada para decir que ha tenido suficiente estimulación. Mantenga el contacto visual con el bebé. Esta es su forma de demostrarle al bebé que se preocupa por él/ella y que está interesado en él/ella.

El contacto visual es una de las cosas más importantes con su hijo durante el primer año.

Narrar Su Día

Unión

El Cariño

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Las Habla

A menudo necesitamos cuidar al bebé mientras hacemos otras tareas durante el día.

Dígale a su bebé lo que está haciendo. Por ejemplo: “Voy a tomar una taza de café”, “Voy a poner la ropa de la lavadora, en la secadora”.

¡A los bebés les encanta escuchar su voz!

Repetir Balbuceo

Unión

El Cariño

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Las Habla

Después de unas 8 semanas, el bebé comenzará a emitir sonidos.
Repítalos al bebé “oohh, ahhhh” para hacerle saber que está escuchando. A su bebé le encantará esto durante el primer año.

¡Están tratando de descubrir cómo hablar contigo!

Exagerar Las Expresiones Faciales

Unión

El Cariño

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Cuando su bebé esté en estado de alerta activo o en estado de alerta tranquilo (sin dormir, cansado o llorando), interactúe con el bebé. Permítale observar sus expresiones faciales: mueva las cejas, abra y cierre la boca, haga grandes sonrisas y muecas tontas. Su bebé comenzará a tratar de copiar sus expresiones faciales.

¡Está bien y es divertido hacer tonterías con el bebé!

Dar Confort Y Calma

Unión

El Cariño

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Las Habla

Los bebés son demasiado pequeños para disciplinarlos.

Calme o consuele al bebé. Los bebés están aprendiendo a confiar en las personas que los rodean; arrullarlos y calmarlos ayuda a mostrarles que podemos ayudarlos mientras son pequeños y dependientes.

Empezar A Leer

Unión

El Cariño

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Las Habla

Los 6 meses de edad es un buen momento para introducir libros para bebés. No tienen que ser complejos. Los libros que tienen alfabetos, números y rostros de personas son geniales, e incluso pueden tener solo una palabra u oración por página. Repita los libros varias veces seguidas; la repetición es genial para el bebé.

Cantar Canciones Para Niños

Unión

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Las Habla

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Trate de recordar canciones para niños y empiece a cantárselas al bebé.
Es bueno para su desarrollo verbal. Cantar es una gran forma de crear un vínculo.

Apuntar Y Nombrar

Unión

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Las Habla

Durante el primer año, nombre los objetos día a día.

Señale cada objeto y nómbrelo : “ esta es una taza” “este es un perro”.

Escuchar Música Juntos

Unión

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Escuchar o tocar música, cantar y balancearse con el bebé es una forma divertida de crear vínculo y pasar tiempo juntos.

Jugar A Las Escondidas

Unión

El Cariño

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Alrededor de los 4 meses, a la mayoría de los bebés les encanta jugar peek-a-boo.

Use una manta, sus manos, una pared o silla para esconderse detrás y luego saltar al frente.

Hacer *Itsy Bitsy Spider* & *This Little Piggy*

El Cariño

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Estos clásicos pueden ser introducidos a los 3 meses y más y son una gran forma de entretener al bebé.

Tiempo Boca Abajo

Unión

El Cariño

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Habilidades Motoras Gruesas

Las Habilidades Motoras Finas

Desde la primera semana, cuando el bebé esté en tiempo de alerta tranquilo o tiempo de alerta activo, colóquelo por episodios cortos de tiempo boca abajo.

Esto ayuda a su bebé a fortalecerse y a su cerebro a descubrir cómo funciona su cuerpo. Esto debe hacerse sobre una superficie segura y plana, como un tapete de juegos o un colchón firme.

Tiene más éxito cuando se hace varias veces al día durante intervalos cortos.

Contar La Comida

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Habilidades Motoras Gruesas

Las Habilidades Motoras Finas

Cuando se introducen pequeños pedazos de comida (cerca de los nueve meses), cuéntelos con su bebé.

Cheerios y pequeños pedazos de fruta son una forma fácil de introducir contar.

Dar Y Quitar

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Habilidades Motoras Gruesas

Las Habilidades Motoras Finas

Cuando el bebé haya dominado alcanzar y sostener, practique dar y recibir:

“¿Puedo tener la pelota?” cuando la toma, y “¡Tienes la pelota!” cuando se la devuelve.

Al bebé le encantará ejercitar su capacidad de dar y recibir el balón.

Golpetear Para Decir “Más” O “Otra Vez”

Unión

El Cariño

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Habilidades Motoras Gruesas

Una señal fácil de hacer que le ayudará a saber si el bebé necesita algo.



Bright Steps

**CONSEJO
PROFESIONAL
PARA PADRES**

NO. 1

Exponerlos Tempranamente A Números Y Palabras

El bebé necesita escuchar a las personas hablarle alrededor.

Hablar con los bebés les ayuda a aprender a interactuar.

0-1 AÑOS

CONSEJO PROFESIONAL PARA PADRES

NO. 2

Buscar Padres Con Niños De Edades Similares

Los padres con bebés de la misma edad que el suyo son un buen recurso.

Los centros comunitarios, los grupos de mamás y papás primerizos y la hora de lectura para bebés en la biblioteca, son excelentes lugares para hacer conexiones.

El aislamiento hace que sea más difícil hacer frente al crecimiento, el cambio y el estrés. La crianza de los hijos puede ser una experiencia social, no es necesario hacerlo solo.

0-1 AÑOS

CONSEJO PROFESIONAL PARA PADRES

NO. 3

El Apego Es El Resultado De La Capacidad De Respuesta

Los bebés se vinculan porque les respondemos. Durante el primer año, ellos aprenden a confiar en los padres y el mundo alrededor.

Su respuesta afectará el nivel de apego y estilo del bebé.

0-1 AÑOS

CONSEJO PROFESIONAL PARA PADRES

NO. 4

Se Hace Más Fácil

El primer bebé es el mayor ajuste, y con cada nuevo bebé la familia pasa por un período de ajuste.

Es muy normal que los primeros tres meses se sientan mucho más duros de lo que esperábamos. Esta es una fase transitoria y temporal mientras todos se acostumbran unos a otros a una nueva forma de vida.

0-1 AÑOS

CONSEJO PROFESIONAL PARA PADRES

NO. 5

Vinculación Y Apego

El vínculo es cómo nos sentimos acerca de nuestra conexión con el bebé, y el apego es cómo se siente el bebé acerca de su conexión con usted, o qué tan “apegado” está a usted.

Para el bienestar de los padres, es importante sentirse unidos al bebé. Para el bebé, es saludable física y emocionalmente sentirse “apegado” a nosotros.

0-1 AÑOS

CONSEJO PROFESIONAL PARA PADRES

NO. 6

Dormir

A medida que el bebé crece lo suficiente como para dormir completamente durante la noche, es importante que los padres también duerman lo suficiente.

Esto puede significar que deban “criarse a ellos mismos” y acostarse temprano algunas noches cuando se pueda. Elija una hora para dormir la siesta cuando el bebé duerma la siesta. Tenga en cuenta dormir lo suficiente para la transición del bebé.



Bright Steps

**SIGLOS
1-2 AÑOS**

Haga El Mr. Rogers *¿Puede Decir?*

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Las Habla

Desarrollo Cerebral Psicosocial

El desarrollo del lenguaje de los niños estalla a partir de los 18 meses. Señale un objeto, nómbralo y pídale a su hijo que se lo repita. Cuando diga una palabra u oración, repita lo que le dijo antes de responder la pregunta o responder a la declaración.

Clasificar Objetos

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Pensamiento Crítico

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Resolución De Problemas

Esto se puede hacer con cualquier objeto.

Por ejemplo, su hijo puede clasificar una bolsa de chícharos o arvejas y zanahorias congelados, clasificando el naranja frente al verde o el cuadrado frente al redondo. Use solo dos formas o colores diferentes que sean muy obvios, ya que este es un ejercicio de inicio a partir de los 18 meses.

Contar Objetos, Pasos, Rocas

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Pensamiento Crítico

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Las Habla

Cuente objetos mientras camina o viaja en automóvil.

¿Cuántos autos, piedras, hay? ¿Cuántas señales de alto? Trate de crear una cuenta verbalmente repetitiva para decirle a alguien:

“Vimos tres pájaros, dos autos y un árbol”

Nombre Todo Lo Que Ve Del Mismo Color

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Las Habla

Pase tiempo señalando objetos y repitiendo su nombre y color.

Por ejemplo: la almohada roja, la camisa roja, la flor roja. Pregúntele a su bebé: "¿Puedes encontrar algo rojo?"

Nombre Sentimientos

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Pensamiento Crítico

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Resolución De Problemas

Dibuje caras felices, tristes, enojadas o caras divertidas.

Pídale a su hijo que haga lo mismo: hacer caras divertidas, felices, tristes, enojadas y frustradas.

Esto ayuda a sus hijos a aprender a identificar y hablar sobre los sentimientos.

Hacer Desayuno O Cena. *Tiempo De Comida En Familia*

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Alimentación Saludable

Unión

El Cariño

Las comidas en familia son importantes para crear vínculos, tiempo social y crear rutinas predecibles.

Algunas veces, los niños pequeños se acuestan antes de que todos puedan cenar juntos, por lo que desayunar juntos puede ser una oportunidad para una comida familiar y una excelente manera de pasar tiempo con su niño pequeño.

Juego De Adjetivos: Cuántas Palabras De Descripción

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Pensamiento Crítico

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Resolución De Problemas

Las Habla

Elija un juguete de su hijo y vea cuántas palabras se le ocurren para describírselo.

Por ejemplo, 'este árbol es alto, este árbol tiene una corteza áspera, este árbol tiene hojas, este árbol es marrón y verde, este árbol es viejo, este árbol es ancho'.

Haga Burbujas Y Atrápelas

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Las Habla

Las Habilidades Motoras Finas

Las burbujas son un gran pasatiempo y una diversión fácil.

Ayuda al niño pequeño a practicar habilidades motoras finas y autocontrol, todo mientras aprende a hacer burbujas. Atrapar suavemente las burbujas o reventarlas mientras corre aumenta la fuerza y la habilidad.

Probar Comida Nueva

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Alimentación Saludable

Las Habilidades Motoras Finas

Imagine que está probando un nuevo alimento al mismo tiempo que el niño pequeño.

Hable acerca de cómo ambos van a probar algo nuevo juntos. Pregunte si será dulce, salado o sabroso, y pídale a su hijo que adivine.

Empiece por lamer un poco la comida nueva, luego una pequeña prueba, una gran prueba y luego exagere la masticación. Pregúntele a su hijo si le gusta y anuncie que definitivamente le gusta.

Tomar Turnos

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Usando un juguete u objeto favorito, pregúntele a su niño pequeño si pueden turnarse para jugar con él.

Muéstrele a su hijo cómo jugar, luego practique un intercambio.

Sostenga el juguete, juegue con él por un minuto, luego déselo a su hijo y diga “su turno”.

Después de unos minutos, diga “mi turno, ¿puedo tener el juguete, por favor?” Cuando se lo den, juegue durante un minuto, luego anuncie “su turno” y devuélvalo. Repita de ida y vuelta como un juego.

Mantenga los turnos cortos para generar confianza y tolerancia al compartir.

Tener Un Tiempo “Al Aire Libre”

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Siéntense en los escalones de su casa o edificio con su hijo y observen juntos su entorno.

De un paseo alrededor de la manzana o vaya al parque. Hable sobre lo que ve: autos, árboles, personas, pájaros.

Un poco de aire fresco hace mucho.

¡Apile Bloques O Almohadas Y Luego Tíralos!

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Juego Sensorial

Habilidades Motoras Gruesas

Las Habilidades Motoras Finas

Coordinación

A los niños pequeños les gusta construir objetos y luego derribarlos. Parte de lidiar con la energía de los niños pequeños es darles lugares donde está bien hacer un desastre para que les sea más fácil seguir las reglas cuando no está bien hacerlo. ¡Encuentre cosas para apilar y derribar!

Jugar Con Agua Y Bañarse

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Juego Sensorial

Habilidades Motoras Gruesas

Las Habilidades Motoras Finas

Con algunos vasos de plástico, haga que su hijo practique sacar agua y luego verterla para formar cascadas en el baño.

Pídales que se echen agua en las manos o en la barriga y observen pequeños goteos, gotas o lo lleno que puede estar el vaso. Fíjese si el vaso vacío flota y cuánta agua lo hace hundirse.

Mecerse Juntos En El Parque De Juegos

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Juego Sensorial

Habilidades Motoras Gruesas

Las Habilidades Motoras Finas

Siéntense juntos como una “araña” en los columpios de un parque infantil.

El adulto se sienta en el columpio, el niño pequeño se sienta frente al adulto en su regazo con las piernas pasando por el otro lado; el adulto junta sus manos detrás de la espalda de los niños pequeños para asegurarlos en su regazo. Balancearse con el niño pequeño.

Les encanta columpiarse con usted y ser empujados en el columpio.

Haga Un Desfile Con Tambores Y Trompetas Caseras

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Habilidades Motoras Gruesas

Las Habilidades Motoras Finas

Usando cartón de un rollo de papel higiénico o una toalla de papel como trompeta, o una caja de pañuelos vacía para un tambor, marche con su niño pequeño y finja tener un desfile.

Enséñele un paso de marcha (con las rodillas en alto) y toque el tambor o haga sonidos de trompeta. Esto puede comenzar a enseñarle ritmo y control corporal y quemar energía para un día lluvioso o estresante.

A medida que su hijo crezca, puede agregar disfraces o instrumentos más sofisticados.



Bright Steps

**CONSEJO
PROFESIONAL
PARA PADRES**

NO. 1

La Consistencia En La Crianza Es Importante

Los niños pequeños necesitan que los adultos que los rodean se comporten con patrones consistentes y predecibles.

El comportamiento impredecible de los adultos, como no saber cuándo se enfadará, asusta a los niños y les dificulta aprender a calmarse emocionalmente, y puede dificultar el procesamiento de la información.

NO. 2

Siga Leyendo Y Acurrucándose

Sugiera tiempo de lectura cuando no esté seguro de qué hacer con su niño pequeño. Les da a los padres un momento de descanso y está garantizado que será bueno para el desarrollo de su hijo.

NO. 3

Nombre Los Sentimientos

Parte de lo que hacemos como padres es enseñar a los hijos cómo nombrar los sentimientos. Los más fáciles son los físicos, como cansado, soñoliento, hambriento o lleno. Asegúrese también de enseñarle a su hijo cómo nombrar los sentimientos emocionales, como la tristeza, la ira, la alegría, la felicidad y la diversión.

De 1 a 2 años, su hijo está aumentando su gama de emociones, por lo que es importante tener palabras para identificarlas.

NO. 4

Inteligencia Emocional

De uno a dos años, el niño pequeño está desarrollando muchos sentimientos NUEVOS y un deseo de independencia.

Todavía no entienden todos los nuevos sentimientos, así que trate de no enojarse con ellos por sus sentimientos. Es normal que los niños pequeños tengan grandes sentimientos irracionales que pasan como una tormenta.

Los niños pequeños no entienden que no pueden nadar en el agua helada, ni conducir un gran camión de bomberos.

NO. 5

Quisquillosos Al Comer

Los niños generalmente comen lo que nosotros comemos, y un día les gusta un alimento en particular, y al día siguiente lo odian. Mantenga todos los alimentos en rotación y continúe ofreciendo lo que come como una opción. Evite una lucha de poder al no obligar a los niños a comer.

Observe lo que comen en el transcurso de una semana, en lugar de una comida o un día. Algunos días los niños comen mucha fruta, al día siguiente tal vez mucho arroz o pasta, y al día siguiente prefieren una verdura cocida. Agregar un poco de mantequilla o aceite a las verduras o hacer salsas de aderezo “ranch” o hummus ayuda a que los niños coman verduras.



Bright Steps

**SIGLOS
2-3 AÑOS**

Jugar En Una Caja

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Habilidades Motoras Gruesas

Creatividad

Juego Sensorial

Encuentre una caja de cartón lo suficientemente grande para el niño.
Ayúdelo a hacer un avión o bote usando papel, tubos de cartón.
Pretenda conducir el carro, volar el avión o pescar desde el bote.

Hablar Sobre Ir Al Baño

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Habilidades Motoras Gruesas

Creatividad

Juego Sensorial

Encuentre libros de entrenamiento para ir al baño y léaselos a su hijo.
Hable de que pronto será el momento de aprender a ir al baño cuando esté listo.

Patrones

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Habilidades Motoras Gruesas

Pensamiento Crítico

Usando galletas, bloques o papel cortados en diferentes formas, haga un patrón alternado simple de dos o tres formas diferentes.

Pruebe algunas variaciones de hacer un patrón. Haga que su hijo copie el patrón.

Pintar Con Los Dedos

Las Habilidades Motoras Finas

Creatividad

Juego Sensorial

Pintar con los dedos es muy divertido para los niños pequeños.

Use una camisa vieja como bata o pinte con los dedos afuera para facilitar la limpieza después de que su niño pequeño haya terminado de hacer su obra maestra.

Jugar En Charcos

Habilidades Motoras Gruesas

Juego Sensorial

Saltar en los charcos es una excelente actividad para los días de lluvia. Invéntale un nombre especial como “aventuras en la lluvia” o ‘tiempo de charco’. Esto lo hace sentir como una actividad especial, aparte de simplemente caminar bajo la lluvia. También ayuda a definir cuándo el comportamiento está bien, para que su niño pequeño no salte en los charcos en cualquier momento. Use ropa que no le importe mojar y camine alrededor de la cuadra o por el parque, saltando en los charcos a propósito.

Pintar Con Agua

Las Habilidades Motoras Finas

Creatividad

Juego Sensorial

Esta actividad es excelente para cuando la pintura se secó o no puedes ir a la tienda.

Con un balde de agua, un pincel, bastoncillos de algodón o incluso sus dedos, su niño pequeño puede mojar y cepillar el costado de la casa o la acera con agua y crear imágenes que desaparecen mágicamente.

Fiesta De Bailes - ¡Saque Los Movimientos!

Habilidades Motoras Gruesas

Juego Sensorial

Creatividad

Cuando los niños pequeños necesitan hacer ejercicio, una breve fiesta de baile es una excelente manera de liberar algo de energía. Reproduzca de tres a cuatro canciones en su teléfono, o ponga una estación de música en la radio y organicen una fiesta de baile juntos. ¡Muéstrelle al niño pequeño sus movimientos!

Crear Un Plan

El Cariño

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Pensamiento Crítico

Esto es bueno para los niños que tienen problemas en la transición entre actividades o entornos.

También es ideal para los que tienen un horario diferente cada día. Crea previsibilidad y confiabilidad para cambiar horarios o cuidadores. Juntos, antes o durante el desayuno, hagan una imagen de cada cosa que van a hacer hoy para crear un mapa visual del día.

Cantar Juntos

Las Habla

El Cariño

Creatividad

Es probable que haya leído o cantado rimas infantiles a su hijo durante su primer año.

Trate de enseñarle o cantarle estas canciones. O bien, puede elegir una canción más larga que conozca y enseñarle la letra cantando una línea y haciendo que su niño pequeño la repita.

Ir A La Biblioteca

Unión

El Cariño

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

La biblioteca es siempre una gran excursión, con libros gratis y tiempo para relajarse juntos.

Leer o mirar fotos juntos es uno de esos pocos momentos de crianza en los que puede sentirse 100% seguro de que está haciendo lo correcto con su hijo. ¡No olvide los libros de conteo y números!

Introducir Videos Educativos Y Ver Programas Juntos

Aprendizaje Auditivo Y Visual

Una vez que su hijo tiene más de dos años, está bien presentar programas educativos o seguros para niños como una forma de disfrute familiar.

Los programas seguros para niños son apropiados para la edad y EVITE los comerciales. Los comerciales son solo un extraño que le dice a su hijo qué le gusta. No necesita eso. Ver un programa juntos le permite agregar información o hablar con su hijo sobre lo que está viendo.

Idealmente, el tiempo frente a la televisión o frente a la pantalla se limita a aproximadamente una hora al día a esta edad. Entonces, si necesita usarlo para preparar la cena, también está bien.

Probar Condimentos Juntos

Creatividad

Juego Sensorial

Alimentación Saludable

Con una galleta o un palito de zanahoria, pruebe un poco de ketchup, mayonesa, mostaza, salsa de pepinillos o una salsa suave.

Use condimentos salados o dulces. Haga que su hijo sumerja la galleta o la zanahoria en las diferentes opciones y que las pruebe. Hable sobre lo que le gusta o no le gusta, hable sobre la textura, el color, haga muecas sobre los sabores. Nombre los sabores como ‘Mr. Mostaza, conoce a Peter Pickle Relish.’

Intente mezclarlos.

Juegos De Comida

Juego Sensorial

Alimentación Saludable

Jugar con la comida puede ayudar a prevenir que sea quisquilloso a la hora de comer.

Haga que su hijo sostenga un alimento blando como un tomate y una verdura crujiente como una zanahoria para comparar. Pregunte ¿cómo se sienten? A qué sabe esto?

Pídales que recojan cosas para ponerlas en un tazón para la ensalada con usted. Acostumbrarse a las texturas y ver la comida ayuda a los niños a superar la aversión a las texturas.

Colorear En Un Libro Para Colorear

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Las Habilidades Motoras Finas

No se preocupe por salirse de las líneas.

Colorear un dibujo juntos, nombrar los colores. Pregúntele de qué color los objetos deberían ser. Sostener los crayones les ayuda con la motora fina.

Dibujar A La Familia Juntos

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Las Habilidades Motoras Finas

El Cariño

Esto no tiene que lujoso, y cualquier utensilio de escritura funciona bien.

Dibújese a usted mismo o a otros miembros de la familia. Pregúntele a su hijo cómo debe dibujarlos (¿altos o bajos? ¿Con un sombrero? ¿Con un vestido o pantalones? ¿Con una nariz grande, pequeña o mediana?)

La idea es hablar a través de todas las personas de su familia y discutir cómo y dónde dibujarlos en la imagen. A su hijo le encantará el conjunto de imágenes. También puede dibujar a sus mascotas o juguetes especiales como un peluche o una manta.

Rastrear Letras

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Las Habilidades Motoras Finas

Dibuje una letra del alfabeto en papel, haga que su hijo la calque siguiendo las líneas, haga el sonido de la letra mientras escribe la letra.

Enseñarle Al Niño Fotos De La Familia Y De Ellos Mismos

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Sentido De Identidad

A los niños pequeños les encanta ver cómo crecen.

Repase con ellos las cosas que hicieron juntos cuando eran bebés y las cosas nuevas que hacen juntos ahora. Hable acerca de cómo están haciendo un buen trabajo creciendo y aprendiendo. Muestre algunas fotos de la familia y hable sobre su relación con usted y su niño pequeño.



Bright
Steps

**CONSEJO
PROFESIONAL
PARA PADRES**

NO. 1

La Rutina Es Su Amigo

Los niños pequeños están luchando por la independencia pero necesitan sentirse seguros dentro de su mundo. Tener rutinas diarias predecibles ayuda a esto, ya que a los niños pequeños les va bien con la exploración dentro de su mundo seguro.

Los niños pequeños prosperan dentro de los horarios y rutinas diarias. Los niños pequeños no tienen la edad suficiente para saber lo que necesitan o lo que es mejor para ellos, ese es nuestro trabajo. ¡Su trabajo es jugar y aprender sobre su mundo!

2-3 AÑOS

CONSEJO PROFESIONAL PARA PADRES

NO. 2

Nombre Sentimientos

Nombrar los sentimientos conforme el niño los va experimentando lo va a ayudar a identificarlos. Lo va a ayudar a fomentar la capacidad de hablar a través de los sentimientos a medida que crecen en lugar de actuar, reprimir o sentir vergüenza por sus emociones.

Ayuda cuando los padres modelan cómo nombrar los sentimientos: “Me siento cansado. Voy a prepararme para ir a la cama”.

NO. 3

Los Niños Pequeños Sienten Que Todo Es Absoluto

Comprender cómo piensa un niño pequeño puede ayudarnos a sobrellevar sus rabietas. Los niños pequeños piensan que lo que sienten en el momento es lo que sentirán para siempre.

Se siente grande e importante e interminable, al menos durante esos minutos. No son lo suficientemente grandes para entender que el sentimiento pasará y se sentirán mejor.

NO. 4

Manejar Las Rabietas

Los niños pequeños son conocidos por las rabietas. Una gran parte de superar una rabieta es que los padres demuestren un comportamiento tranquilo.

Si tenemos una rabieta, es decir, nos enojamos también, cuando el niño está enojado, a menudo la situación se intensifica. Mantener la calma puede ayudar a que la rabieta pase más rápido.

NO. 5

Introducir Dos Opciones

Los niños pequeños quieren practicar ser independientes. Una forma buena y segura de ayudarlos a sentirse independientes es ofrecerles solo dos opciones. '¿Quiere la camisa azul o la camisa verde?'

Ofrezca dos opciones que USTED quiera que elijan; su niño pequeño estará feliz de haber elegido mientras prueban su independencia.



Bright Steps

**SIGLOS
3-4 AÑOS**

Dibujar Y Colorear

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Juego Sensorial

Habilidades Motoras Gruesas

Construyendo Confianza

Use crayones, dibujen juntos cosas que estén alrededor como silla, mesa, flor, alguien en la habitación.

Tijeras Para Niños

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Juego Sensorial

Las Habilidades Motoras Finas

Construyendo Confianza

Practique cortar formas como triángulos, rectángulos y círculos, usando tijeras seguras para niños.

Naturaleza O Caminata En La Ciudad

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Habilidades Motoras Gruesas

Las Habilidades Motoras Finas

Habilidades De Observación

Vayan a un parque o den un paseo juntos alrededor de la manzana.
Hablen de todo lo que ven juntos. Hable sobre el clima.

Los espacios verdes son relajantes y ricos en oportunidades de aprendizaje para los niños pequeños.

Un cambio de escenario, incluso durante 15 minutos, es muy útil.

Cocinar Algo Simple Juntos

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Construyendo Confianza

Habilidades Motoras Gruesas

Las Habilidades Motoras Finas

Pídale a su hijo que le ayude a revolver algo o a poner las cosas en un tazón después de que haya picado los ingredientes.

A los niños pequeños les gusta ser parte de lo que está sucediendo.

A su niño pequeño le gusta que lo incluyan. Si hace galletas, su hijo de tres años puede verter cada artículo en el tazón después de que lo haya medido. Puede tomar un poco más de tiempo, pero vale la pena.

Ayudar A Recoger Juguetes

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Construyendo Confianza

Habilidades Motoras Gruesas

Las Habilidades Motoras Finas

Haga que su hijo recoja los juguetes con usted.

Comenzar a involucrarlos con las tareas del hogar es bueno a esta edad.

Al principio, hacerlo juntos es una forma de crear buenos hábitos.

Ayudar A Poner La Mesa

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Habilidades Motoras Gruesas

Las Habilidades Motoras Finas

Muéstrele a su hijo cómo colocar un plato, un tenedor, una servilleta o lo que sea necesario para esa comida.

Entrégueles los artículos uno a la vez (un plato) o en pequeñas cantidades (tenedores) para que puedan llevarlos con éxito a la mesa y colocarlos en cada lugar.

Creaciones Con Play-Doh

Las Habilidades Motoras Finas

Juego Sensorial

Creatividad

Puede usar Play-Doh, arcilla y para hacer formas, criaturas e incluso letras.

Intente hacer cosas pequeñas y cosas más grandes.

Por ejemplo, si usa arcilla, haga pequeños alimentos para muñecas, formas de animales pequeños.

Aprender A Vestirse

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Construyendo Confianza

Habilidades Motoras Gruesas

Las Habilidades Motoras Finas

Muéstrele a su hijo cómo abotonarse un botón, cerrar una cremallera o zipper y comenzar a atar un cordón de zapatos.

Esto se puede mostrar como actividad y práctica. Un poco de práctica para vestirse sin la presión de un evento o lugar específico le da a su hijo la confianza para hacerlo por su cuenta.

Enseñar Un Salto Mortal Y Saltos De Tijera

Habilidades Motoras Gruesas

A medida que su hijo adquiere más habilidades físicas, enseñarle estos movimientos coordinados es una buena actividad!

Jugar Madre Puedo

Simón Dice

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Habilidades Motoras Gruesas

Siguiendo Instrucciones

Dos grandes juegos clásicos y divertidos para niños.

Estos son buenos juegos para practicar direcciones y escuchar. Pero es importante que se turnen y deje que su hijo también dé instrucciones. Dar instrucciones tontas, pero fáciles, como “toque su cabeza”, “mueva el pie”, “salte hacia arriba y hacia abajo tres veces” o “haga como un pollo”.

Cuanto mayor sea su hijo, más sofisticada puede ser la dirección. Por ejemplo, cuando tienen seis años, puede ser “pretenda que es un globo inflado” o “pretenda ser una cometa en el viento”.

Enseñarle El Nombre De Las Partes Del Cuerpo Con Precisión Al Mismo Tiempo

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Socialización

Protección De La Privacidad

Usando un libro para niños, un dibujo en papel o incluso un contorno de tiza de su hijo, nombre todas las partes del cuerpo.

Los niños necesitan aprender los nombres de todas las partes de su cuerpo y saber los nombres correctos para ayudarlos a comprender la privacidad y los límites del cuerpo.

Asegúrese de que todas las partes del cuerpo estén etiquetadas correctamente y no omita ninguna. Si omitimos las áreas genitales, les estamos enseñando a los niños que las partes del cuerpo son diferentes, vergonzosas o secretas. Enseñe el cuerpo como un todo.

Fomente El Juego De Acción Y El Juego Creativo

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Socialización

Habilidades Motoras Gruesas

Las Habilidades Motoras Finas

Independientemente del sexo de su hijo, es importante que participe tanto en el juego de acción como en el juego creativo.

Por ejemplo, para el juego de acción, practique rodar, lanzar y atrapar una pelota. Para el juego creativo, puede usar figuritas o muñecos para crear un juego interactivo. Puede copiar algo que hicieron juntos el día anterior o ser una nueva historia inventada.

El punto clave es no limitar el juego de acción a los niños y el juego creativo a las niñas. A todos los niños les gustan los dos.

Plantar Algo Juntos

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Las Habilidades Motoras Finas

Juego Sensorial

Plantar semillas.

Su hijo puede ayudarlo a poner la tierra en la maceta, hacer un hueco, plantar y regar. Juntos pueden observar cómo crece.

Expóngalo A Diferentes Culturas Y Caras

Desarrollo Cerebral Psicosocial

tolerancia

Usando su teléfono, computadora o libros de la biblioteca, busque imágenes de personas de todo el mundo y compártalas con su hijo. Hágle preguntas sobre lo que observan.

¿Qué ropa se usa en todo el mundo? ¿Cómo es la geografía y el clima en todo el mundo? Dígale que imagine que son amigos de las personas que ven. ¿Qué podrían jugar juntos? ¿Qué tipo de comida le gustaría probar de otra parte del mundo?

El Juego De Ver, Escuchar Y Sentir

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Juego Sensorial

En un parque o en la sala de estar, pídale a su hijo que “Observe, escuche y sienta” con usted.

Siéntese en silencio durante un minuto y luego pregunte qué es todo lo que vemos en este momento.

Entonces, ¿qué es todo lo que escuchamos ahora mismo? Nombre cualquier elemento o sonido que su hijo no conozca. Luego, pregunta ¿qué sentimos? la temperatura es cálida o fría? ¿Hay brisa? ¿Es cómodo o incómodo sentarse?

Tenga Una Aventura De Aperitivos

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Juego Sensorial

Alimentación Saludable

Elija tres alimentos que su hijo aún no haya probado.

Pídale que describa la comida, luego la huela y luego la lama solamente o la toque con la lengua. Luego elijan cuál de los tres quieren probar (¡con suerte quieren probar los tres!) Lamer es una excelente forma “sin compromiso” de hacer que los niños prueben nuevos alimentos sin obligarlos a probarlos por completo.

Pelea Con Bolas De Nieve De Interior O De Verano

Desarrollo Cognitivo del Cerebro

Desarrollo Cerebral Psicosocial

Creatividad

Resolución De Problemas

Pregúntele a su hijo si quiere tener una pelea con bolas de nieve.

Pero luego presente el problema de que es verano, o que están dentro de casa. ¿Qué podría ser una buena bola de nieve? Revise los artículos de la casa. ¿Qué artículos son lo suficientemente suaves para tirar? ¿Hay suficientes para usar como bolas de nieve?

Use bolas de papel (10 piezas de papel), bolas de algodón o calcetines enrollados como solución. Guíe a su hijo a una respuesta explorando opciones.



Bright Steps

**CONSEJO
PROFESIONAL
PARA PADRES**

NO. 1

Tenga Una Conversación De Qué Está Bien Tocar Y Que No.

Los niños necesitan entender que ciertas partes de su cuerpo son privadas.

Es importante no llamar a las áreas privadas con apodos, sino con el nombre biológico correcto. Hágale saber a su hijo que la familia no tiene secretos sobre tocar partes del cuerpo que son privadas, y que pueden decirle a su médico, maestro y padre si alguien los está molestando.

Asegúrese de que el niño sepa que estos límites corporales se aplican a todos, incluida la familia.

NO. 2

Responder Preguntas Incómodas

Los niños hacen preguntas incómodas a esta edad porque sienten curiosidad por el mundo: esto es normal ya que observan la palabra a su alrededor.

Responda honestamente de una manera que enseñe tolerancia o empatía.

Los niños pueden hacer una pregunta sobre cómo las personas se ven o se ven diferentes a lo que están acostumbrados. Ej. ¿Por qué ese hombre no tiene pelo en la cabeza? Responda objetivamente de una manera que enseñe que todos pertenecen a la raza humana.

NO. 3

Incentive Y Modele “Por Favor” Y “Gracias”

Por favor y gracias necesitan ser establecidos a esta edad, sino antes.

Practique por favor y gracias.

NO. 4

Enseñar Limpieza Y Cuidado Personal

Los niños pueden aprender a lavarse y cepillarse los dientes a esta edad, pero no lo aprenden bien a menos que realmente nos aseguremos de que entiendan el proceso.

Enséñeles a lavarse todo el cuerpo con jabón y una toallita o esponja al bañarse. Enséñeles a cepillarse todos los lados de los dientes.

NO. 5

La Resolución

Si ha sido un día difícil, háblenlo antes de acostarse. Asegúrele a su hijo que mañana será un mejor día y un nuevo comienzo.

Los niños (y los padres) necesitan sentir una sensación de resolución para un nuevo comienzo en la mañana.