

LAS 10 COSAS MÁS IMPORTANTES

QUE CADA NIÑO

NECESITA PARA COMENZAR EN LA VIDA

Al nacer, el cerebro de un infante es solamente 25 por ciento del tamaño del cerebro de un adulto. Increíblemente, para los 3 años de edad, el cerebro de un niño ha crecido un 90 por ciento del tamaño del cerebro de un adulto. Durante la infancia y los primeros años de la niñez, los niños son inundados con nuevas experiencias que afectan el desarrollo de su cerebro. Los primeros 3 años de la vida de un niño ofrece a los padres de familia una oportunidad extraordinaria (y responsabilidad que conlleva) para moldear el desarrollo de su hijo y formar hábitos saludables que durarán toda una vida.

PRIMEROS 5 DEL CONDADO DE SANTA CRUZ se complace en brindarles a los padres de familia y proveedores de cuidado infantil las siguientes 10 Cosas Más Importantes para ayudar a darles a los niños el mejor comienzo en la vida.

Consejo #1: Fomente la interacción

El cerebro de un niño crece en base a las primeras experiencias en el hogar y entre más interacciones tiene un niño, más saludable será su desarrollo

¿Qué pueden hacer los padres de familia?

- Responda rápidamente a las necesidades de su bebé
- Hable en voz suave y lenta
- Póngase al nivel de su hijo; participe en el juego de su niño
- Entable conversación con su hijo
- Esté presente en la vida de su hijo

Consejo #2: Brinde afecto corporal

El afecto corporal comunica amor a los niños pequeños, lo cual en cambio fomenta un crecimiento emocional positivo.

¿Qué pueden hacer los padres de familia?

- Sea sensible a las señales de su hijo
- Déle masaje a su infante
- Sostenga a su hijo cuando lo alimente
- Mezca a su bebé y véalo directamente a los ojos
- Sostenga a su hijo en su regazo cuando juegue o lea con él
- Abrase a su hijo frecuentemente

Consejo #3: Brinde una relación estable

Los niños que tienen una relación estable por lo menos con un proveedor de cuidado infantil aprenden a un ritmo más rápido, se sienten mejor con ellos mismos, y hacen amigos con más facilidad.

¿Qué pueden hacer los padres de familia?

- Sostenga a su hijo en su regazo durante situaciones estresantes, tal como durante la visita a un médico
- Sea una presencia consistente y de amor para su hijo
- Crea un ambiente que le permita a su hijo explorar, pero que establece límites para mostrar dirección y cuidado
- Sea predecible, brinde apoyo y tenga calma cuando interactúe con su hijo

Consejo #4: Mantenga un hogar seguro y saludable

Creando en su hogar un ambiente seguro y saludable le permite fomentar al máximo el crecimiento de su hijo con el mínimo de riesgo.

¿Qué pueden hacer los padres de familia?

- Prepare su hogar contra riesgos para niños
- Utilice asientos de seguridad para niños de acuerdo a su edad
- Esté conciente del peligro de envenenamiento por plomo presente en viejos pedazos de pintura y polvo de pintura
- Alimente a su hijo con una dieta saludable y nutritiva y evite las bebidas azucaradas
- Lleve al médico y dentista a su hijo regularmente
- Asegúrese de que las vacunas de su hijo estén al día
- Fomente el juego y ejercicio al aire libre

Consejo #5: Desarrolle un autoestima fuerte

Una fuerte confianza en sí mismos es la base para el desarrollo saludable en los niños pequeños.

¿Qué pueden hacer los padres de familia?

- Reconozca y celebre que cada niño es único desde su nacimiento
- Descubra quién es su hijo y valore su identidad
- Anime a su hijo para que se exprese por sí mismo
- Elogie a su hijo con comentarios positivos y concretos
- Respete a su hijo y enséñele a respetarse a sí mismo y a los demás



Consejo #6: Elija cuidado infantil de calidad

Ya que el entorno del cuidado infantil puede ser el principal ambiente de aprendizaje para los niños, la calidad del entorno del cuidado infantil es muy importante.

¿Qué pueden hacer los padres de familia?

- Tome un papel activo al elegir el mejor cuidado infantil para su hijo
- Visite el lugar de cuidado infantil con su hijo para determinar el nivel de comodidad de su hijo
- Hágase estas preguntas cuando elija cuidado infantil:
 - ¿Es un ambiente seguro y de apoyo?
 - ¿Sirven comida nutritiva?
 - ¿Se ve que las personas que cuidan los niños disfrutan el convivir con ellos?
 - ¿Qué promedio del número de niños por persona los cuida? Busque el siguiente promedio: 3 a 4 niños (de 0 a 3 años de edad) por cada persona que brinda el cuidado
 - ¿Les hablan de manera respetuosa los adultos a los niños y los animan a expresar sus ideas y sentimientos?
 - ¿Juegan los adultos a nivel de los niños?
 - ¿Está abierto el lugar de cuidado a la participación de los padres de familia?
 - ¿Se ven los niños alegres?

Consejo #7: Entable en conversación

El comunicarse con su hijo, no solamente muestra amor, sino también fomenta el desarrollo de sus propios modelos del habla.

¿Qué pueden hacer los padres de familia?

- Háblele a su bebé, a temprana edad y frecuentemente
- Cántele y cante con su hijo
- Use un vocabulario extenso para exponer a su hijo a muchas palabras diferentes
- Entable conversaciones con su hijo
- Léale a su hijo en voz alta y hágale preguntas acerca de él/ella

Consejo #8: Fomente el juego

El juego les brinda a los niños un vehículo para la imaginación y creatividad y fomenta el desarrollo saludable del cerebro.

¿Qué pueden hacer los padres de familia?

- Sea el compañero de juego de su hijo; participe en sus juegos
- Fomente el juego al usar artículos del hogar de uso cotidiano de manera creativa
- Conozca a su hijo a través del juego

Consejo #9: Haga música

La música le brinda a los niños un vehículo para la expresión y estimula el desarrollo del cerebro en áreas específicas, incluyendo el lenguaje y razonamiento.

¿Qué pueden hacer los padres de familia?

- Involucre a su hijo en música
- Cante, aplauda, arrulle, baile, y haga toquitos con los pies junto con su hijo(a)
- Anime a su hijo para que haga su propia música usando artículos del hogar
- Toque música en su hogar y anime a su hijo a cantar y bailar

Consejo #10: Hacer de la lectura una prioridad

El leer con los niños muestra amor por los libros y el aprendizaje y es una manera maravillosa para que padres e hijos pasen tiempo de calidad juntos.

¿Qué pueden hacer los padres de familia?

- Leerle a su hijo todos los días
- Cuando le lea a su hijo, sosténgalo en su regazo
- Señale las ilustraciones y hágale preguntas a su hijo(a)
- Repita el mismo libro para ayudarle a su hijo a que haga la conexión entre la página escrita y lo que se ha leído
- Escriba los cuentos que su hijo le cuente; muéstrele sus palabras en forma escrita

Los primeros 3 años de vida son los más críticos en términos de fomentar un desarrollo saludable. Es importante para

