TÓMALO.
ES PARA TI.

PARA TU BEBÉ

En sus primeros 12 meses de vida

¿Por qué? ¡Porque el 80% del desarrollo del cerebro ocurre durante los primeros tres años de vida!

BASICS
DeKalb County

© 2021 Third Sector New England, Inc. en nombre de The Basics, Inc. Algunas fotos de este folleto son cortesía del Departamento de Educación y Cuidado Temprano de Massachusetts.

THE BASICS

DALE TODO EL AMOR, CONTROLA EL ESTRÉS

HÁBLALE, CÁNTALE Y SEÑÁLALE LAS COSAS

CUENTA, AGRUPA Y COMPÁRALE LAS COSAS

EXPLOREN MEDIANTE EL MOVIMIENTO Y EL JUEGO

LEAN Y COMENTEN CUENTOS

EL 80% DEL DESARROLLO DEL CEREBRO OCURRE DURANTE LOS PRIMEROS TRES AÑOS DE VIDA.

Durante los primeros años de su desarrollo cerebral, los bebés y los niños pequeños adquieren cantidades enormes de información al interactuar con otras personas. Este aprendizaje temprano establece la base de su futuro aprendizaje.

The Basics son cinco formas divertidas, sencillas y efectivas de ayudar a nuestros hijos a triunfar en la vida y ¡a ser tan felices como sea posible!

¡No dejemos escapar esta oportunidad!

THE BASICS

UNO

DALE TODO EL AMOR, CONTROLA EL ESTRÉS.

Nuestros bebés prosperan cuando sienten que están rodeados de amor y que su mundo es seguro y predecible. Cuando les expresas tu amor y respondes a sus necesidades, les enseñas que pueden confiar en ti. Estos son los cimientos de su relación. Paulatinamente, la demostración de ese amor y tus reacciones los ayudan a controlar sus sentimientos y su comportamiento.

Los bebés se ven influidos por nuestras propias emociones, tanto para bien como para mal. Por lo tanto, es importante encontrar estrategias que te ayuden a controlar tu estrés. Preocuparte por tu propio bienestar beneficia a tu hijo.

ABRÁZALO ¡Abraza a tu bebé, bésalo y mímalo! No vas a malcriarlo por eso. No tienes por qué refrenarte cuando le das tu cariño.

RESPÓNDELE. Tu bebé depende de ti para satisfacer sus necesidades. Obsérvalo y escúchalo para adivinar cómo se siente y qué necesita. Por ejemplo, un llanto o una protesta pueden indicar que tiene hambre o calor. Con el tiempo, aprenderás a interpretar las señales que te da tu bebé. Responde siempre que las percibas. De esta forma, él aprende que te importa. También le enseña la relación entre causa y efecto.

CONSUÉLALO. Cuando los bebés están molestos, les cuesta mucho calmarse solos. Dependen de tu ayuda para controlar sus emociones, de modo que debes apaciguarlos cuando lloren o se muestren irritados. Poco a poco, aprenderán formas de calmarse ellos solos (como chuparse el pulgar). Algunos bebés lloran más que otros. Consulta a tu medico si tu bebé llora mucho.

JUEGA CON ÉL. A tu bebé le encanta observar tu cara. Acércalo mucho a ti, sonríele, hazle muecas y háblale de forma alegre. Después de 6 u 8 semanas, su bebe comenzara a responder con una sonrisa. Esto quiere decir que está contento y que está aprendiendo los fundamentos de la comunicación. Mantén pequeñas «conversaciones» con él, en las que respondan mutuamente a los sonidos y a las expresiones faciales del otro. Interrúmpelas si tu bebé parece estar cansado o agobiado. Si aparta la mirada de ti, podría ser una indicación de esto último.

CONTROLA EL ESTRÉS DEL HOGAR. El estrés es normal, pero su exceso es malo para el cerebro de tu bebé. Algunas de las cosas que le van a generar estrés son los ruidos fuertes, los adultos que parezcan enfadados o alterados, o la falta de respuesta a sus necesidades. Cuando haya mucho estrés en tu vida, es importante tener estrategias para hacerle frente. Habla con tus amigos, tu familia o tu médico para encontrar métodos para hacerle frente al estrés.

THE BASICS

DOS

HÁBLALE, CÁNTALE Y SEÑÁLALE LAS COSAS.

Los bebés comienzan a desarrollar el lenguaje desde el instante en que nacen. Al principio, para un recién nacido, el habla es solo un sonido. Después, día a día, aprende que esos sonidos tienen significado. Cada vez que hablas, cantas o le señalas aquello que mencionas, le das pistas sobre el significado de lo que dices. De esta manera le das importante información a su cerebro sobre cómo funciona el lenguaje, los pensamientos y las emociones que transmiten.

HÁBLALE MUCHO. Háblale a tu bebé desde recién nacido, mientras lo cambias, le das de comer, lo bañas o haces las tareas de la casa. Descríbele lo que estás haciendo. Identifica los objetos a vuestro alrededor, señalándolos y nombrándolos.

INTERACTÚA CON ÉL. ¡Muestra entusiasmo en tu cara y en tu voz cuando tu bebe emita un sonido! Responde a sus sonidos con palabras y lleva la conversación lo más lejos que puedas. Cuando podéis mantener vuestra atención fija el uno en el otro, el efecto es de una fuerza extraordinaria.

UTILIZA UNA VOZ ALEGRE. Háblale con voz tierna y alegre. Exagera los sonidos de las palabras. Puede parecer tonto al principio pero, en realidad, es muy importante. Los bebés prestan más atención y aprenden más cuando les hablas así.

UTILIZA PALABRAS DE VERDAD. No uses solo «palabras de bebé», sino también verdaderas palabras. Cuantas más palabras oiga tu bebé, más vocabulario desarrollará. ¡Piensa en ellas como alimento para su cerebro!

CÁNTALE. Cántale canciones a tu bebé. Es una forma divertida de que aprendan el lenguaje. Tal vez puedas cantarle ciertas canciones en momentos especiales del día, como a la hora del baño o antes de acostarlo.

UTILIZA EL IDIOMA QUE QUIERAS. No importa qué idioma empleas con tu bebé. Todos son igualmente beneficiosos.

THE BASICS

TRES

CUENTA, AGRUPA Y COMPÁRALE LAS COSAS.

Los bebés nacen con la habilidad de aprender ciertas ideas matemáticas, incluyendo números pequeños, patrones y comparaciones. No hace falta ser profesor de matemáticas para comenzar a preparar a tu hijo para resolver problemas. Hay actividades sencillas y divertidas que ya sabes hacer que pueden ayudar a desarrollar la habilidad matemática y de razonamiento de tu bebé.

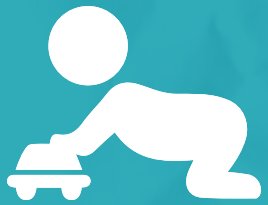
PONLE MÚSICA. Todos sentimos un amor natural por la música. Compártelo con tu bebé. Ponle música suave o canta cuando estén juntos. Esta es una manera fácil y divertida de exponer a tu hijo al ritmo y los patrones musicales. Muchas canciones de cuna y rimas infantiles enseñan a contar.

MUÉVETE CON RITMO. Aplaude, truena los dedos y besa o mece a tu bebe siguiendo un ritmo constante. Cuenta mientras lo haces. Por ejemplo, mientras vistes a tu bebé, golpetea su barriguita tres veces. Repítelo. Haz que les resulte divertido y hazle muecas. Esta es una buena forma de enseñar a contar a tu bebé.

CUENTA OBJETOS. Cuenta grupos de cosas, comenzando con números pequeños. Por ejemplo, cuenta sus deditos de los pies o frutas. Los bebés aprenden a través de sus sentidos, así que acércale objetos a tu hijo y sostenlos en la mano para que los vea y los toque. «Mira, hay uno... dos plátanos. Dos plátanos».

COMPÁRALE LAS COSAS. Dale a tu hijo la oportunidad de tocar y familiarizarse con cosas que sean iguales y cosas que sean diferentes. Por ejemplo, deja que tu bebé agite objetos con sonidos distintos o que toque tejidos con texturas diferentes. Háblale de en qué se parecen y en qué son distintos.

UTILIZA VOCABULARIO DE MATEMÁTICAS. Cuando hables con tu bebé, emplea palabras relacionadas con conceptos matemáticos, tales como cantidades y comparaciones. Por ejemplo, palabras como «más, menos, grande, pequeño, alto, bajo, redondo, cuadrado». No hace falta dedicar tiempo específicamente a esto. Puedes utilizar vocabulario matemático siempre que estés con tu hijo.



THE BASICS

CUATRO

EXPLOREN MEDIANTE EL MOVIMIENTO Y EL JUEGO.

Los recién nacidos no tienen mucho control sobre sus cuerpos. A medida que crecen, lo incrementan. A lo largo del camino, van aprendiendo las reglas del movimiento. Aprenden mediante el tacto, estirando la mano para tocar las cosas, golpeándolas, dejándolas caer, apilándolas y derramándolas. Cuando pueden gatear, les entusiasma explorar su entorno. Sus cerebros forman mapas mentales de lugares y de espacios. Al ayudar a tu hijo a que se convierta en explorador, contribuyes a desarrollar su capacidad de visualización mental. ¡Lo prepara para los deportes e incluso para ser bueno en *mates*!

DÉJALO PASAR TIEMPO BOCA ABAJO. Deja que tu bebé pase tiempo con su barriguita contra el suelo con regularidad. Cuando levanta la cabeza para mirar a su alrededor, fortalece la parte superior de su cuerpo y prepara sus músculos para gatear. ¡También obtiene una nueva perspectiva de su entorno!

HAZ QUE ESTIRE LOS BRAZOS. Sostén un juguete sobre la cabeza de tu bebe o pon uno sobre el suelo, relativamente cerca pero fuera de su alcance. Esto lo animará a estirarse y desarrollar su coordinación.

JUEGA CON ÉL AL CUCÚ-TRAS. Este juego le enseña al bebé que los objetos (y las personas) existen incluso cuando están ocultos. También es una forma divertida de crear un lazo afectivo entre ambos.

DALE COSAS PARA QUE LAS MANOSEE. Dale objetos de distintos colores, formas y texturas para que juegue con ellos. Manosear los objetos lo ayuda a desarrollar su coordinación visomotora y su habilidad motriz. Utiliza objetos cotidianos. ¡No necesitas juguetes sofisticados para retener la atención de tu bebé!

AYÚDALO A DESCUBRIR EL MUNDO. Tu bebé descubre cómo funcionan las cosas mediante la experimentación. También aprende a través de la repetición, de modo que tal vez deje caer una cuchara una y otra vez para ver qué pasa. ¡Obsérvalo y ayúdalo!

JUEGA A ESCONDERLE COSAS. Pon un objeto bajo un cubo o una manta para ver si tu hijo es capaz de encontrarlo.

DEJA QUE SE MUEVA. Permítele a tu hijo explorar su entorno estirando la mano hacia las cosas, rodando, correteando y gateando. Esto es bueno para la coordinación. También refuerza su capacidad de visualización mental, ya que ve las cosas desde ángulos nuevos y desarrolla su sentido de la ubicación. ¡Solamente asegúrate que no se haga daño!

THE BASICS

CINCO

LEAN Y COMENTEN CUENTOS.

Cuanto más les leemos a los niños pequeños, mejor se preparan para disfrutar de la lectura y ser buenos estudiantes en la escuela. Nunca es demasiado pronto para empezar a leer.

Cuando le lees a tu bebé, él aprende cómo funcionan los libros y desarrolla nuevas habilidades lingüísticas. La lectura también es una forma especial de reforzar su vínculo afectivo. En la siguiente página, te damos trucos sencillos para hacer de la lectura algo divertido para ti y tu bebé.

LÉELE FRECUENTEMENTE. Convierte la hora de los libros en parte de la rutina diaria de tu bebé. Tardará algún tiempo en entender pero no pasa nada. De lo que se trata es de que escuche tus palabras, vea las ilustraciones y comience a desarrollar una actitud positiva hacia los libros.

NO LO COMPLIQUES. Si puedes, elige libros resistentes, breves y con ilustraciones sencillas y coloridas.

ACURRÚCALO. Mantén a tu hijo sobre tu regazo mientras le lees para que pueda ver las ilustraciones de forma acogedora.

DESCRÍBELE LAS ILUSTRACIONES. Con los bebés, no es necesario que leas las palabras de cada página. En lugar de ello, descríbele lo que muestran las ilustraciones. Háblale de los colores, las formas y de lo que hacen los personajes. Señálale la página al mismo tiempo.

HÁBLALE DE FORMA EXPRESIVA. ¡Usa una voz exagerada para hacerla más interesante!

HAZLO PARTICIPAR. A medida que tu bebé vaya desarrollando su coordinación, involúcralo más en la experiencia lectora. Déjalo sostener el libro o pasar las páginas.

DÉJALO MARCAR EL PASO. Permite que tu hijo te guie durante la lectura. Cuando comience a perder interés, prueba con otro libro o detén la actividad. ¡No sentirse obligado a leer preservará su entusiasmo hacia la lectura!

DALE TODO EL AMOR, CONTROLA EL ESTRÉS

HÁBLALE, CÁNTALE Y SEÑÁLALE LAS COSAS

CUENTA, AGRUPA Y COMPÁRALE LAS COSAS

EXPLOREN MEDIANTE EL MOVIMIENTO Y EL JUEGO

LEAN Y COMENTEN CUENTOS

DESAFÍO DE UNA SEMANA

Durante una semana, prueba a ver cuántos de los The Basics puedes poner en práctica cada día. Para ayudarte a llevar la cuenta, marca una de las casillas de abajo cuando realices alguna de las actividades de este libro.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Para más información sobre el programa de The Basics,
por favor visita:

basicsdekalbcounty.org