



## CONSEJOS PARA “DALE TODO EL AMOR, CONTROLA EL ESTRÉS”

### Con tu bebé (de 0 a 12 meses)

- **Abraza a tu bebé, bésalo y mívalo.** Dale mucho cariño y contacto humano. No vas a malcriarlo por eso, así que no tienes que limitar cuanto cariño le demuestras.
- **Respóndele.** Cuando tu bebé emita un sonido o haga un movimiento, respóndele con una voz amorosa.
- **Juega con él.** Acércalo mucho a ti, sonríele, hazle muecas y sonidos graciosos. Juega a juegos como el “cucú” (tápate el rostro con las manos y luego abrelas). Si tu bebé se siente abrumado, dale un descanso o trata de mirar para otro lado.
- **Consuélalo.** Consuela a tu hijo cuando llore o se muestre irritado. Es posible que esté cansado o incómodo, o que tenga hambre. Prueba mecerlo o cantarle una canción de cuna. Tomará tiempo descubrir qué estrategia es la más efectiva.
- **Mantén una rutina.** Desarrolla un horario y maneras consistentes de hacer actividades diarias como comer, bañarse, leer y acostarse. Rutinas como estas ayudan a que los bebés y los niños pequeños se sientan seguros y sepan qué esperar. Esto también ayuda a los adultos a controlar el estrés.

### Con tu niño pequeño (de 12 a 36 meses)

- **Abrázalo.** Abraza a tu niño pequeño y acurrúcate con él para que se sienta seguro y amado.
- **Anímalo.** Apóyalo y anímalo cuando se atreva a hacer algo nuevo.
- **Hazlo participar.** Tu niño te puede ayudar de maneras simples con las tareas del hogar. Por ejemplo, te puede pasar la ropa que vas a lavar.
- **Háblale de los sentimientos.** Ayuda a tu hijo a describir cómo se siente. Hazle saber que todos sus sentimientos están bien y que lo apoyarás cuando se sienta feliz o molesto.
- **Dale alternativas.** Ofrécele distintas opciones (pero no muchas) en cuanto a qué ropa usar o qué comer. Por ejemplo, “Es hora de un refrigerio. ¿Quieres una manzana o uvas?”.
- **Ponle límites.** Concéntrate en las normas relacionadas con la seguridad, por ejemplo, el no golpear a las personas. Pon un “No” adelante de lo que no quieras que haga tu hijo, y luego distráelo con otra actividad. Aplica las mismas normas de manera consistente para que tu hijo las aprenda. Trata de mantenerte tranquilo.

**Cuídate.** Cuando la vida se torna muy estresante, es importante cuidarte a ti mismo para poder cuidar a tu hijo. Intenta compartir deberes con amigos o familiares, salir a caminar, practicar un pasatiempo que disfrutes o respirar profundamente. Prueba varias estrategias y descubre cuál es la más conveniente para ti. Pide ayuda cuando la necesites y, si te sientes triste o estresado con frecuencia, habla con tu médico. Todos los padres y cuidadores necesitan ayuda.



## CONSEJOS PARA “HÁBLALE, CÁNTALE Y SEÑÁLALE COSAS”

### Con tu bebé (de 0 a 12 meses)

- **Háblale mucho.** Háblale a tu bebé desde recién nacido mientras lo cambias, le das de comer, lo bañas o haces las tareas del hogar. Descríbele lo que estás haciendo.
- **Usa una voz alegre.** Sonríe y mira al bebé a los ojos. Exagera los sonidos de las palabras.
- **Sigue sus intereses.** Habla acerca de las cosas que tu hijo mira o trata de agarrar. Observa qué formas de hablar o de cantar parecen interesarle más.
- **Interactúa con él.** Cuando tu bebé haga un sonido, demuestra entusiasmo con tu cara y con tu voz. Responde con palabras. Trata de ver cuánto tiempo pueden mantener el ritmo de “la conversación” entre ambos.
- **Cántale.** Las canciones preferidas del bebé pueden ser las que repitan palabras o contengan sonidos que riman.
- **Señala objetos.** Señala objetos y nómbralos, en especial aquellas cosas que parezcan interesarle al bebé.

### Con tu niño pequeño (de 12 a 36 meses)

- **Describe la vida.** Háblale acerca de las cosas que ven y hacen juntos todos los días. La mayoría de las cosas son nuevas e interesantes para un niño pequeño.
- **Usa las manos.** Señala los objetos de los que hablas. Alienta a tu hijo a señalar los objetos que nombras.
- **Escucha y responde.** Demuéstrale a tu niño pequeño que te interesa lo que tenga para decir. Responde a sus comentarios y preguntas.
- **Amplia lo que tu hijo dice.** Por ejemplo, si señala a un perro y dice, “Perrito”, puedes responder, “Sí, es un perrito. Es marrón y suave”.
- **Hazle preguntas.** Haz pensar a tu niño pequeño. Hazle preguntas que empiecen con “¿Quién...?”, “¿Qué...?” o “¿Por qué...?”. Por ejemplo, “¿Por qué crees que el chico está triste?”. Demuestra interés por sus respuestas.
- **Cántale.** Cántale canciones y recita rimas para niños de tu infancia, de libros, o invéntalas tú mismo. Es probable que tu niño pequeño disfrute especialmente las que tengan sonidos con rimas o incluyan movimientos de manos. Trata de cantar la misma canción cuándo sea la hora de realizar una actividad especial, por ejemplo, antes de bañarse.

**Usa cualquier idioma.** Háblale en el idioma en el que te sientas más cómodo. Todos los idiomas contribuyen al desarrollo de los niños. ¡Sería excelente si tu hijo creciera hablando más de un idioma!



## CONSEJOS PARA “CUENTA, AGRUPA Y COMPARALE LAS COSAS”

### Con tu bebé (de 0 a 12 meses)

- **Haz que se mueva con ritmo.** Dale suaves palmadas en la pancita o haz que aplauda al ritmo de una canción. O mécelo mientras le cantas una canción de cuna.
- **Cuenta objetos.** Por ejemplo, cuenta y mueve sus deditos del pie. O cuenta mientras lo haces rebotar suavemente en tu falda.
- **Compara cosas.** Ayuda a tu hijo a explorar cosas que sean iguales y cosas que son diferentes. Déjalo agitar envases que emitan sonidos distintos. O permítele a tocar varios tipos de telas (por ejemplo, tejidos suaves y ásperos). Menciónale las diferencias.
- **Llena y vacía envases.** Por ejemplo, usa un envase para llenar la bañera. Utiliza palabras como “adentro”, “afuera”, “lleno” y “vacío”.

### Con tu niño pequeño (de 12 a 36 meses)

- **Compara tamaños y cantidades.** A tu niño pequeño quizá le interese saber qué cosas son “grandes” y qué cosas son “pequeñas”. También puedes preguntarle si quiere “más” o “menos”.
- **Busca figuras.** Señálale figuras y descríbeselas a tu hijo. “Mira, esa ventana es cuadrada, tiene cuatro lados”. Fíjate si puede identificar y nombrar las figuras de los objetos que lo rodean.
- **Emparejen y clasifiquen.** Convierte en un juego el emparejar y clasificar objetos en grupos. Ordénenlos por color, figura o tamaño. Por ejemplo, encuentren tantas cosas verdes como puedan y luego ordénenlas de la más pequeña a las más grande.
- **Midan al cocinar.** Busca maneras seguras de dejar que tu hijo pequeño te ayude cuando estás en la cocina. Por ejemplo, haz que cuente los ingredientes y te ayude a medirlos.
- **Apilen bloques.** Invita a tu niño pequeño a apilar bloques. Háblale sobre lo que está haciendo.
- **Cuenten objetos y reagrupenlos.** Señala cada objeto mientras los cuentas y dí cuántos hay. Divide los objetos en dos grupos. Luego cuenta cada grupo por separado. Intenta agruparlos de manera diferente.
- **Aplaudan siguiendo un patrón.** Haz que tu niño pequeño repita el patrón y baile contigo.



## CONSEJOS PARA “EXPLOREN MEDIANTE EL MOVIMIENTO Y EL JUEGO”

### Con tu bebé (de 0 a 12 meses)

- **Deja que pase tiempo boca abajo.** Los bebés deben dormir de espalda, pero a lo largo del día, mientras esté despierto, asegúrate de que tu bebé pase tiempo boca abajo (lo que se conoce como “la hora de la barriguita”).
- **Muévele los brazos y las piernas.** Cuando estés vistiendo a tu bebé o cambiándole el pañal, sujeta y mueve suavemente sus brazos o sus piernas. Háblale o cántale acerca de lo que estás haciendo.
- **Sigue sus intereses.** Presta atención a lo que el bebé mira o trata de tocar. Si puedes, acércale el objeto para que pueda examinarlo. Describe cómo se ve y cómo se siente.
- **Dale cosas para tocar.** Dale objetos de colores, figuras y texturas diferentes. Utiliza objetos comunes que no sean peligrosos. ¡No necesitas juguetes sofisticados para llamar la atención del bebé!
- **Juega al cucú.** Tápate el rostro con las manos y luego ábrelas mostrándole una gran sonrisa. También puedes esconder objetos debajo de una toalla o de una manta.
- **Deja que se mueva.** Permítele al bebé explorar su entorno estirando la mano hacia las cosas, rodando, correteando y gateando. Solo asegúrate de que esté a salvo.

### Con tu niño pequeño (de 12 a 36 meses)

- **Vayan a caminar.** Detente cuando el niño muestre interés en alguna cosa y habla de ella. Si se trata de algo que no sea peligroso, deja que lo toque para que sepa cómo se siente.
- **Hagan rodar una pelota.** Haz un sonido “huiiii” cuando la arrojes hacia él.
- **Hagan un circuito de obstáculos.** Crea un circuito de obstáculos sencillo usando mantas, almohadas o cajas. Observa si tu hijo puede pasar por “arriba”, “abajo”, “alrededor” y “a través” de los obstáculos.
- **Creen arte.** Tu niño pequeño disfrutará hacer garabatos con un crayón o una tiza. También puede experimentar con doblar y romper papel.
- **Juega a adivinar.** Por ejemplo, coloca algunos objetos en una bolsa y haz que tu hijo adivine lo que hay en su interior sin mirar. Puede tocar, oler y agitar la bolsa.
- **Hazlo.** Los niños pequeños empiezan a imitar las actividades de los adultos, como hacer dormir a una muñeca o colocarle una inyección. Sigue su iniciativa y juega con tu hijo.
- **Deja que resuelva problemas.** Si tu niño pequeño está concentrado en algo, observa de lejos para ver si lo puede hacer él solo. Si no sabe qué hacer, dale poquita ayuda para que pueda continuar y no se dé por vencido.



## CONSEJOS PARA “LEAN Y COMENTEN CUENTOS”

### Con tu bebé (de 0 a 12 meses)

- **Léele asiduamente regularmente y con entusiasmo.** Al principio no entenderá lo que lees, pero eso no importa. Escuchará tu voz, verá los dibujos y comenzará a desarrollar sentimientos positivos sobre los libros.
- **No lo compliques.** Los libros de cartón con tapa dura y páginas gruesas están hechos especialmente para los bebés. Elige libros que sean breves y tengan dibujos sencillos y coloridos.
- **Abrázalo.** Sostén a tu bebé en tu regazo, para que pueda ver las ilustraciones y se sienta a gusto.
- **Hazlo participar.** Quizá quiera sostener el libro, darle vuelta a la página o tocar los dibujos. Hasta es posible que quiera morder el libro. ¡Todo es parte del aprendizaje!
- **Descríbele las ilustraciones.** No es necesario que leas todas las palabras (o que leas en absoluto). Señala las ilustraciones y describe los colores, las figuras y lo que hacen los personajes.
- **Déjalo marcar el paso.** Cuando comience a perder interés, prueba con otro libro o detén la actividad. Se obtienen mejores resultados con períodos de lectura breves.

### Con tu niño pequeño (de 12 a 36 meses)

- **Mantén una rutina.** Trata de leer algo juntos todos los días. Antes de irse a dormir es un buen momento para leer, pero elige la hora del día que funcione mejor para tu familia.
- **Prepáralo para la lectura.** Antes de abrir el libro, observen la portada. Lean el título. Contemplan las ilustraciones. Pregúntale a tu hijo de qué cree que se trata el cuento.
- **Cambia tu voz .** Usa una voz distinta para cada personaje.
- **Ayúdalo a seguir el cuento.** Señala las palabras y las ilustraciones. Hablen de los colores, de las figuras y de lo que hacen los personajes.
- **Hazle preguntas.** “¿Qué crees que va a suceder?”, o “¿Por qué está feliz la niña?”. Responde a sus comentarios y preguntas. Demuéstrale tu interés en sus ideas.
- **No seas muy estricto.** Es posible que tu niño pequeño quiera dar vuelta la página antes de que hayan terminado de leerla. Si no puede quedarse quieto y callado hasta que terminen de leer el libro, está bien.
- **Vuélvelo a leer.** Los niños pequeños aprenden a través de la repetición, así que es normal que quieran leer su libro favorito una y otra vez. Observa lo orgulloso que se siente cuando se aprende el cuento. Pero léele también otros libros, porque los libros nuevos tienen cosas nuevas para ver y aprender.