



 **Música.** Canta conmigo. Tócame música. Canciones de cuna y rimas sencillas pueden hacerme más inteligente. La música forma senderos en mi cerebro, que me ayudarán a entender matemáticas y mejorarán mis habilidades para pensar.

 **Lectura.** Léeme libros con muchas ilustraciones. No te preocupes si quiero que me leas el mismo libro una y otra vez. La repetición es la manera en la que yo aprendo. Léeme con frecuencia y aprenderé a amar la lectura para siempre.

 **Cuidado de Calidad para Niños.** Asegúrate de que mi proveedor de cuidado me ame y que responda a mis señales. Hablar, jugar, leer y cantar, son las actividades que necesito. Revisa si mi ambiente es seguro, iluminado y feliz. Asegúrate que mi proveedor de cuidado esté bien capacitado y que entienda mis necesidades de desarrollo. Un cuidado de niños de calidad me ayudará a prosperar.



 **Enseña los Límites con Amor.** Yo aprendo viendo y haciendo, pero necesito límites para poder sentirme seguro y a salvo. Dame límites que me enseñen, pero nunca me sacudas.

 **Cuida de Ti Misma.** Cuando te sientas cansada o alterada, se te hará más difícil satisfacer mis necesidades. Acude a miembros de la familia, amistades, vecinos, pediatras, proveedores de cuidado de niños, y a otras personas que puedan servir de ayuda conforme crezco y aprendo.



BrainNet es una alianza estratégica de socios públicos y particulares, que trabajan para mejorar las vidas de todos los niños en el Estado de Washington, garantizando que toda persona y todos los sistemas que entran en contacto con mujeres embarazadas y con niños, promuevan un desarrollo cerebral saludable y óptimo.

**Para mayor información, por favor llame a:
Washington State Child Care
Resource & Referral Network
1-800-446-1114**

**Agradecimientos muy especiales por compartir recursos a:
VOICES for Alabama's Children
Colorado Children's Campaign
Impreso por el Programa de Intervención Temprana para
Bebés y Niños Pequeños**

Departamento de Servicios Sociales y de Salud del Estado de Washington
DSHS 22-302(x) SP (Rev. 5/00)

Los bebés nacen aprendiendo

haga
que cada
momento
cuenta



Maximizing our children's brain power

BrainNet™

Ayude al cerebro de su niño a desarrollarse a través del amor y del juego

La investigación reciente muestra que las experiencias y relaciones más tempranas de un niño significan una enorme diferencia en la manera en la cual se desarrolla su cerebro. Durante los primeros tres años de vida, el cerebro forma conexiones que pueden determinar toda una vida de habilidades y potencial. Padres y proveedores de cuidado tienen un impacto perdurable al jugar y hablar con niños pequeños. A continuación unos cuantos ejemplos sencillos de las cosas que usted puede hacer para ayudar a que el cerebro de un niño crezca y prospere.



Cuidado Cálido y Receptivo. Habla conmigo, abrázame, responde a mis necesidades. Sonríeme y hazme sentir importante y seguro. Un cuidado sensible y predecible es importante para la salud de mi desarrollo emocional.

Contacto Amoroso. Abrázame, méceme, apriétame contra tu pecho. Hazme saber que soy amado/a. Los abrazos me ayudan a aprender a confiar y a manejar la tensión, hoy y cuando sea grande.

Habla. Aprendo de ti. Mi cerebro hace conexiones de lo que te oigo decir. Así que cuando estamos juntos en la casa, en la tienda, en el auto, dime qué es lo que vemos y lo que hacemos. Tus palabras me ayudan a aprender.

Un Ambiente Seguro y Saludable. Asegúrate que yo coma bien y que mis vacunas estén al día. Proporcióname un ambiente seguro para explorar.

Juego. El juego es la manera en que descubro el mundo. Mucha interacción y exploración ayudan a mi cerebro a desarrollar conexiones que hacen que el aprendizaje sea más fácil. Desde jugar a las escondidas, hasta jugar con ollas y cacerolas – todas estas actividades aumentan el poder de mi cerebro.

Maximizing our children's brain power



BrainNet™

Pasos para un Desarrollo Cerebral Saludable



EDAD	JUGAR	LEER	HABLAR	ESCUCHAR	RESPETAR
Bebé Nacimiento a 12 meses	Esté pendiente de sonidos en el mundo a su alrededor. Apunte a los objetos e imite sonidos. Haga contacto visual con su bebé haciendo, al mismo tiempo, caras cómicas.	Léale a su bebé. Jamás es demasiado pronto para empezar. Señale objetos familiares mientras lea.	Hable con su bebé. Use diferentes tonos de voz: alta, baja, suave y riendo. Sostenga a su bebé frente al espejo. Señálele la nariz de la mamá, la nariz del bebé, etc.	Responda a las necesidades de su bebé. Calme a su bebé. Escuche los sonidos de su bebé y repítaselos.	Presente su bebé a los demás, tal como lo haría con cualquier otra persona. Diga a su bebé lo que está a punto de suceder (levantarle, bañarle, cambiarle pañales, alimentarle o ponerle en el asiento de seguridad en el auto).
Niño pequeño 1 a 3 años	La imitación y la repetición son las claves. Dé a los niños pequeños, artículos de la vida real con los cuales jugar: pequeñas ollas, cacerolas, cucharas, platos de plástico. Juegue a las tortillitas y al cochinito. Vaciar y llenar es verdaderamente uno de los favoritos. Deje que llenen ollas y cubetas con cosas seguras*; bloques pequeños, pelotas, cucharas, etc. ¡Vacíelas y hágalo de nuevo!	¡Léale a su pequeño todos los días! Esté preparada para leer el mismo cuento una y otra vez. Tenga a mano una canasta grande, con 5 a 10 libros resistentes de ilustraciones, a los cuales su niño pequeño pueda ir en cualquier momento.	Haga preguntas abiertas (nada que pueda contestarse sí o no). Inténtelo mientras instala a su niño en el asiento de seguridad en el auto. Pregúntele, "¿Porqué nos ponemos el cinturón de seguridad?" (Para estar seguros, porque te amamos...) Dígale lo que ve al transcurrir el día, al manejar, al caminar, al ir de compras. Deje que su niño repita sus palabras.	¡Sea paciente! Su pequeño está aprendiendo a hablar. Esté pendiente de palabras claves y haga lo posible por entender. Amplíe las palabras de su niño pequeño. Cuando su niño apunte a una pelota y diga "Peta", responda con "Sí, esa es la pelota roja. ¿Quieres jugar?"	Ofrezca a sus niños opciones reales. Por ejemplo, "¿Quieres leche o jugo? ¿Manzanas o naranjas? ¿Quieres sentarte junto a tu hermana o junto a tu tío?" Deje que los niños pequeños hagan cosas por sí mismos dentro de una zona de seguridad: elegir ropa, vestirse, y lavarse la cara y las manos.
Edad Preescolar 3 a 5 años	Dé a su niño ropas para disfrazarse, sombreros, zapatos y su gran imaginación. Cante canciones y haga movimientos cómicos para acompañar las canciones.	Léale diariamente a su niño. Llévelo a la biblioteca o a la librería. Deje que su niño le diga cosas sobre el cuento. Hágale preguntas tales como, "¿Y qué crees que sucederá después?"	Juegue juegos de palabras que promuevan conceptos tales como opuestos, o rimas (frío/caliente, gato/pato) y enséñele palabras nuevas. Cuenta historias con su niño. Empiece a conocer a su niño como persona.	Escuche al nivel de los ojos del pequeño, lo que su niño está diciendo. Ayude a su niño a usar palabras para comunicar sus sentimientos, en lugar de señalar, llorar o golpear.	Ofrezca halagos sinceros para su esfuerzo y para sus logros, animando al niño a pensar por sí mismo. Deje que su niño tome más responsabilidades en la casa: Recoger sus juguetes, separar la ropa a lavar y poner la mesa.

* Coloque objetos dentro de un rollo de papel del baño, si el objeto pasa y cae, es peligroso y puede sofocar a niños menores de 3 años.