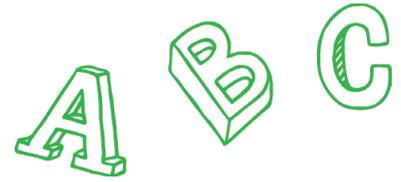


¡Bienvenidos al Manual de juegos!



Los niños tienen mucha curiosidad del mundo que los rodea. Por eso aprenden mejor a través del juego y la exploración. Este aprendizaje comienza mucho antes de que lleguen a kínder, lo que hace que las experiencias de la primera infancia sean muy importantes para el éxito futuro de los niños. Independientemente de cuál sea nuestro papel en la vida de un niño, ya sea como padres, maestros, proveedores de cuidado de niños, familiares, amigos o vecinos, jugamos un papel importante en su desarrollo. Todas las experiencias, buenas y malas, fáciles o difíciles, influyen el desarrollo y el futuro aprendizaje del niño. Podemos usar esas experiencias para ayudarlos a crecer.

El Manual de juegos proporciona actividades que apoyan el desarrollo saludable del niño. Estas ideas divertidas preparan al niño para una vida de amor hacia el aprendizaje. Pueden ser parte de su rutina diaria en el hogar, al aire libre y en la comunidad. Los niños aprenden todo el tiempo, pero especialmente cuando juegan, y usted

puede ayudar a guiarlos en su camino. Los niños que se sienten seguros están listos para aprender.

El contenido de este libro está en alineación con las Pautas de Aprendizaje y Desarrollo Temprano de Colorado, las cuales ofrecen consejos prácticos que todos podemos usar para **asegurar que los niños sean valorados, se encuentren seguros y puedan desarrollarse**. Los defensores y expertos de la primera infancia de Colorado trabajaron sin cesar para crear las Pautas. Las Pautas reflejan las últimas investigaciones a nivel nacional y las estrategias más usadas actualmente en el estado. El Manual de juegos también ofrece prácticas y recursos desarrollados por la investigación y probados en la práctica para ayudarlo a usted y a su familia. Para obtener más información sobre las Pautas de Aprendizaje y Desarrollo Temprano de Colorado, visite raisingcokidsguide.com.

Ahora, ¡llegó el momento de jugar y aprender!



Índice

Bebés: niños de 0 a 4 meses

1

Bebés: niños de 4 a 8 meses

7

Niños pequeños: niños de 9 a 18 meses

13

Niños pequeños: niños de 19 a 36 meses

19

Preescolares: niños de 3 a 5 años

25

Apoyo durante las transiciones

33

Su cuidado personal

35

Recursos para familiares y cuidadores

37

Reflexiones para los cuidadores

41

¡La base para el aprendizaje comienza desde el nacimiento!

Bebés: niños de 0 a 4 meses

Desarrollo y aprendizaje. En los primeros meses después del nacimiento, los bebés cambian y crecen rápidamente. Los recién nacidos aprenden acerca del mundo al mirar, al escuchar, al saborear, al oler y al tocar. Aun cuando los bebés nacen prematuramente o con problemas médicos, pronto comienzan a mostrar

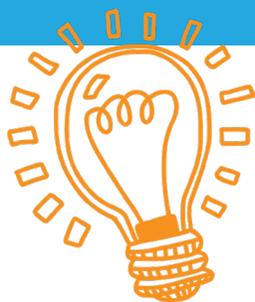
el deseo de aprender e interactuar. Desde el momento de su nacimiento, los bebés están comunicando sus necesidades y preferencias. Esto, además de ayudarlos a aprender, sienta las bases para que se sientan más apegados a sus cuidadores y seguros con ellos.

Desarrollo del cerebro

El desarrollo básico del cerebro relacionado con el aprendizaje se organiza durante los primeros meses de vida del bebé. Durante este tiempo, el cerebro del bebé crece más rápidamente que en cualquier otro momento posterior al nacimiento.ⁱ El tamaño del cerebro del bebé aumentará un 60 por ciento al final del tercer mes de nacido.ⁱⁱ Cuando usted reconoce y estimula las conexiones que se están formando, eso ayuda al crecimiento del cerebro. Ellos están aprendiendo sobre el mundo a través de sus sentidos (tacto, vista, oído, olor y sabor). Por ejemplo, ya que los bebés aprenden a través de su sentido del tacto, el contacto directo ayuda al crecimiento del cerebro. Proporcionarle cuidados consistentes, receptivos y sensibles también ayuda a fomentar el crecimiento del cerebro.

¡Consejo rápido!

Léales en voz alta a los niños todos los días, incluso cuando son bebés. Recuerde que no tiene que leer las historias palabra por palabra cuando los niños son pequeños. Con solo mirar las fotos y describir lo que ve se construirán habilidades de lectoescritura temprana y se involucrará a los niños. Su biblioteca local es un gran apoyo para aprender acerca de los libros infantiles. Visite el [sitio web de la Biblioteca del Estado de Colorado](#) para obtener recursos para apoyar las habilidades de lenguaje y lectura de los niños.



Lo que pueden hacer los bebés

Lo que puede hacer para ayudar a sus bebés

Los bebés pueden reaccionar a los diferentes sonidos, luces o actividades. Puede que abran los brazos cuando se sobresalten.

Estas son respuestas normales. Lleve a su bebé a un lugar tranquilo. Esto lo protegerá del exceso de ruido o actividad. Los bebés también se calman con el sonido de la voz de su cuidador. Háblele y cántele a su bebé.

Puede que los bebés realicen acciones repetitivas con su cuerpo, como patear o golpear con las manos.

Estos son comportamientos normales de la primera infancia que ayudan a su bebé a desarrollar sus sentidos y a comprender cómo funciona su cuerpo.

Puede que los bebés cambien de posición para estar más cómodos. Puede que se acurruquen en sus cuidadores cuando los cargan o los alimentan.

***NOTA:** Es posible que los bebés prematuros se muevan o usen posiciones corporales diferentes de las que usan los bebés típicos.

Ofrezca una variedad de posiciones cuando su bebé esté despierto. Trate de sostenerlo o ponerlo sobre sus brazos u hombros, o acostarlo boca arriba, de costado o sobre su estómago. Esto fomentará el movimiento corporal y le ayudará a familiarizarse con posiciones diferentes.

Puede que los bebés comiencen a seguir rostros con la mirada. Más adelante, lo harán moviendo la cabeza. Puede que copien expresiones faciales en respuesta a las voces y sonrisas de sus padres o cuidadores.

Usted puede desarrollar habilidades y crear confianza al mirar a su bebé amorosamente cuando está despierto. Imite sus niveles de interés y habilidad para asimilar sonidos y acciones.

Puede que los bebés aprendan a calmarse y a regular sus emociones.

Incluso las señales más tempranas de esta habilidad (por ejemplo, chuparse los dedos) necesitan tiempo para desarrollarse. Por el momento, cuando su bebé parezca abrumado, llévalo a un ambiente más tranquilo.

Puede que los bebés comiencen a sentirse confiados y seguros con sus padres y cuidadores.

Proporcione rutinas que sean previsibles para ayudar a su bebé a anticipar lo que ocurrirá. Esto puede consistir en alimentarlo y cambiar sus pañales de la misma manera todos los días.



Actividades que les gustan a los bebés

Usted debe sostener, abrazar y mecer al bebé con cariño. Deles suficiente tiempo y atención durante el día. Proporcione mucho contacto físico. Puede cargarlo todo el tiempo que considere necesario; nunca será demasiado.

Deles la oportunidad de mover sus brazos y piernas mientras descubren sus cuerpos. Coloque al bebé sobre una manta, nombre las partes del cuerpo como los dedos de los pies y las manos.

Hábleles con frecuencia.

- Hable en voz baja, de manera predecible y consistente, con cariño.
- Describa al bebé lo que él está haciendo, lo que está mirando, los ruidos que escucha y lo que le rodea.
- ¡Puede hablarle acerca de todo!
- Haga contacto visual cuando hable con los bebés.

Léales todos los días. Puede leer el cuento o simplemente describir lo que ve en cada página del libro. También puede crear su propia historia según las imágenes del libro.

Escuche música suave y cánteles a los bebés. Trate de escuchar música de culturas diferentes, en particular de la cultura del bebé. Visite storyblocks.org para ver videos y canciones de relevancia cultural para los niños.

Pruebe “tiempo boca abajo” mientras supervisa a los bebés acostados sobre su estómago en una superficie limpia y suave. Durante el “tiempo boca abajo”, ponga un espejo, libro o juguete frente a la cara del bebé para mantenerlo entretenido.

Recuerde

Los niños se desarrollan a su propio paso. Cada niño es diferente. Es posible que varios niños de la misma edad tengan habilidades diferentes y que todos se estén desarrollando de manera típica para su edad. Si piensa que se debe realizar una evaluación más detallada del desarrollo de un niño, hable con sus padres lo antes posible. Los padres pueden contactar al pediatra del niño o llamar a la línea gratuita de Intervención infantil de Colorado al: 888.777.4041 para hablar de sus preocupaciones.

A medida que los bebés crecen, es importante tener en cuenta su salud y nutrición. También es extremadamente importante su relación y vínculo con ellos.

Cosas en que pensar



Notas

¿Se divertieron usted y el bebé durante el juego?
¿Cómo se dio cuenta de que usted y el bebé se estaban divirtiendo?

¿Qué actividad le gustó más al bebé?

¿Hubo alguna actividad que no le gustó al bebé?
¿Qué puede cambiar?

¿Qué actividades calman al bebé cuando está disgustado?

¿Qué aprendió sobre el bebé?

¿Qué otras ideas tiene usted?



Siga esta lista de verificación para mantener seguros y saludables a sus bebés de 0 a 4 meses.

- Mantenga su casa segura. Instale y mantenga una alarma de humo. Cubra todos los enchufes y cables eléctricos. Supervise a todos los niños, especialmente a los bebés.
- Use e instale correctamente los asientos para bebé del automóvil. Para aprender cómo instalarlos correctamente, visite el departamento de bomberos local.
- Practique el sueño seguro. Los bebés deben dormir acostados **boca arriba** y **solos**. ¡Las cunas son las mejores! Las únicas cosas que deben estar en la cuna de un bebé son un colchón firme, una sábana ajustada y un bebé dormido en un saco de dormir. Use un saco de dormir para mantener a los bebés calentitos. Mantenga las habitaciones a una temperatura cómoda para un adulto vestido con prendas ligeras. Si está envolviendo a un bebé, deje de hacerlo cuando el bebé ya pueda voltearse solo.
- Trate de dormir lo más posible. En los primeros cuatro meses, trate de que los bebés duerman entre 14 a 17 horas (incluyendo siestas) cada 24 horas.
- Asegúrese de que los bebés coman lo suficiente. Deles leche materna o fórmula cuando tengan hambre. Cuando ve una necesidad y responde de manera oportuna, ayuda al niño a desarrollar hábitos saludables.
- Cuando tenga preguntas, consulte con un médico. Los médicos están disponibles y dispuestos a responder llamadas. Pueden apoyar a los cuidadores en muchos temas, incluyendo la lactancia materna y los problemas de salud. Si su preocupación es urgente, llame al médico del bebé y lleve al bebé a la sala de emergencias.
- Aprenda a reconocer las señales de la depresión. Cuando los padres acaban de tener un bebé es común que haya sentimientos de culpa, frustración y abstinencia pero, no tiene que sentirse así. ¡Atender un bebé es duro! Si tiene alguno de estos síntomas, visite postpartum.net/colorado para obtener más información sobre la depresión relacionada con el embarazo. También puede encontrar coordinadores de Colorado que le pueden dar apoyo y recursos en su área. Llame al 1.800.944.4773 para obtener ayuda confidencial, gratuita e inmediata.



Es fácil sentirse abrumado con el cuidado de los bebés. Cuidar a un bebé recién nacido probablemente le tome la mayor parte de su tiempo, o hasta todo su tiempo. Puede ser difícil encontrar el tiempo para atender sus propias necesidades básicas. Sin embargo, recuerde que debe cuidarse a sí mismo para poder cuidar a los niños.

¡Consejo rápido!

Los niños se benefician de aprender canciones en varios idiomas; cánteles en su idioma materno o pruebe nuevas canciones. Puede encontrar recursos como muchas más canciones, rimas, actividades basadas en el movimiento y juegos de dedos para niños en [storyblocks.org](https://www.storyblocks.org).



Bebés: niños de 4 a 8 meses

Desarrollo y aprendizaje. Entre los 4 y los 8 meses, los bebés usan sus sentidos cada vez más. Pueden explorar objetos con la boca. Pueden explorar pateando, intentando alcanzar, agarrando, halando y dejando ir. Se deleitan en descubrir nuevas

habilidades. Los bebés a esta edad pueden sonreír, reír, producir sonidos con cierta armonía e interactuar con sus padres y otros cuidadores. Les encanta escuchar y responder al lenguaje e imitan los sonidos y ritmos que escuchan.

¡Consejo rápido!

En vez de sentirse culpable por el tiempo de pantalla, ¡aprovéchelo para estimular la creatividad de los niños! Obtenga más información en youtu.be/PcRecahZSpE.

Desarrollo del cerebro

El cerebro de los bebés continúa desarrollándose rápidamente. De hecho, el cerebro de un bebé duplicará su tamaño durante el primer año.ⁱⁱⁱ Una manera de desarrollar el cerebro de un bebé es a través de la interacción. Es como jugar tenis.^{iv} El desarrollo saludable ocurre cuando los niños pequeños “sirven” a través de balbuceos, gestos o palabras. Acto seguido, los adultos “regresan” actuando en sincronía con el niño. Reconocer y “devolver” los “servicios” de un bebé es una manera de apoyar su aprendizaje. También les ayuda a desarrollar habilidades básicas para la vida. Las conexiones que usted crea ahora como un cuidador de confianza apoyarán la preparación del niño para el aprendizaje cuando ingrese a kínder.

Lo que pueden hacer los bebés

Los bebés pueden mirar un objeto en sus manos, poner el objeto en sus bocas o cerca de ellas y luego sacarlo para mirarlo de nuevo.

Los bebés pueden sostener la cabeza y rodar de espalda a estómago y de estómago a espalda. Pueden sentarse sin apoyo o moverse de una posición sentada a una posición de manos y rodillas.

Los bebés pueden llorar cuando escuchan a otro bebé llorar o dejar de mirar a un niño que está llorando.

Los bebés pueden repetir sonidos al balbucear, como “dadadada” o “babababa”.

Los bebés pueden responder a un saludo agitando las manos y diciendo, “Adiós”.

Los bebés pueden sacudir un juguete, oír el sonido que hace y luego agitarlo de nuevo. Pueden golpear una cuchara en la mesa, y notar el sonido fuerte que hace y luego hacerlo de nuevo.

Lo que puede hacer para ayudar a sus bebés

Exponga a su bebé a una variedad de experiencias sensoriales, como paisajes, sonidos, sabores, texturas, movimientos y olores, tanto en interiores como al aire libre.

Proporcione oportunidades para que su bebé se mueva y realice varias actividades físicas, como acostarlo sobre una manta en el suelo en un área segura.

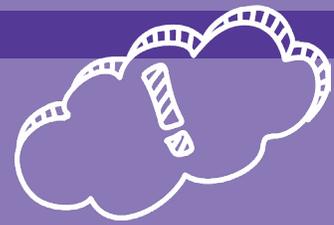
Hable sobre lo que otros niños están sintiendo o expresando con sus sonidos, gestos o expresiones faciales.

Responda a los balbuceos de su bebé y hable como si entendiera todo lo que está diciendo. Imite los sonidos o gestos que hace y deje tiempo para que le imite.

Use rutinas diarias, como salir de la habitación, para jugar juegos de lenguaje social. Pruebe decir “Adiós” agitando las manos o soplando besos.

Ofrezca juguetes que su bebé pueda agarrar. Observe cómo responde. Sacuda los juguetes para que pueda oír los ruidos que hacen y reaccionar. Responda a las reacciones señalando los efectos de sus acciones en los juguetes. Por ejemplo, diga: “¡Mira cómo has hecho que la gran bola azul se mueva!”

Recuerde



Los niños se desarrollan a su propio paso. Cada niño es diferente. Es posible que varios niños de la misma edad tengan habilidades diferentes y que todos se estén desarrollando de manera típica para su edad. Si piensa que se debe realizar una evaluación más detallada del desarrollo de un niño, hable con sus padres lo antes posible. Los padres pueden contactar al pediatra del niño o llamar a la línea gratuita de Intervención infantil de Colorado al: 888.777.4041 para hablar de sus preocupaciones.

El juego y la exploración son los pilares del aprendizaje infantil. El juego ayuda a los niños a aprender, a utilizar su imaginación y a expresarse de forma creativa. Durante el juego, los niños pueden usar sus sentidos para probar cosas nuevas, hacer predicciones y resolver problemas. Estos tipos de actividades desarrollan las habilidades básicas de la vida que permitirán que los niños ingresen en el jardín de niños con una base sólida y listos para aprender.



Actividades que disfrutan los bebés

Preste mucha atención a lo que hacen los bebés. Simplemente note en qué se concentran. Comparta su atención con ellos mirando o apuntando a la misma cosa. Luego, responda a lo que parece que les interesa. Esto puede ser tan simple como responder y sonreír. Si están apuntando a un objeto (o mirándolo), cójalo y llévalo cerca del bebé. También hasta puede nombrar el objeto. Nombrar lo que les interesa crea importantes conexiones lingüísticas.^v

Cante canciones y diga rimas infantiles a los bebés. Pruebe diferentes rimas y canciones para encontrar sus favoritas. Algunos ejemplos a probar son “Estrellita dónde estás”, “Los pollitos” y “Arrorró, mi niño”. Cante rimas infantiles representativas de otras culturas y de la cultura del bebé. ¿Qué canciones o rimas le cantaban a usted cuando era bebé?

Lea libros a los bebés. Describa lo que ve en las páginas. Invente su propia historia siguiendo las ilustraciones del libro. Comience leyendo libros en el idioma primordial de la familia. Si usted es bilingüe, lea en esos dos idiomas. Deje que los bebés sujeten y jueguen con los libros.

Ofrezca a los bebés la oportunidad de moverse y participar en una variedad de actividades físicas. Déjelos intentar acostarse sobre una manta en un terreno blando o en la hierba en un área segura. Asegúrese de que puedan mover los brazos y las piernas. Pruebe “tiempo boca abajo” al aire libre.

Sople burbujas con los bebés. Haga diferentes sonidos y ruidos cuando estallan. Al jugar, use ruidos diferentes. Los sonidos ayudan a los bebés a desarrollar las bases del lenguaje.

Trate de sostener a los bebés delante de un gran espejo. También puede colocar un pequeño espejo delante de ellos.

Reúse botellas de plástico limpias y rellénelas con varios objetos pequeños. Puede probar con bolas de algodón o botones. Asegúrese de que la tapa de la botella esté bien cerrada y pegada. Los bebés pueden sostener, agitar y mirar la botella. Preste atención a las cosas que le interesan al bebé y describa lo que está viendo.

Juegue a juegos como “Te puedo ver. No te veo.” Esta actividad ayuda a los bebés a desarrollar la memoria ya que tienen que recordar quién se esconde. También desarrollan el autocontrol mientras esperan a que usted aparezca.

Intente un cambio de escenario. Lleve a los bebés a diferentes habitaciones y al aire libre.



Cosas en que pensar

Notas

<p>¿Se divertieron usted y el bebé durante el juego? ¿Cómo se dio cuenta de que usted y el bebé se estaban divirtiendo?</p>	
<p>¿Qué actividad le gustó más al bebé?</p>	
<p>¿Hubo alguna actividad que no le gustó al bebé? ¿Qué puede cambiar?</p>	
<p>¿Qué actividades calman al bebé cuando está disgustado?</p>	
<p>¿Qué aprendió sobre el bebé?</p>	
<p>¿Cómo celebró que el bebé participara en una nueva actividad y que su comportamiento fue positivo? ¿De qué otras maneras puede seguir animándolo?</p>	
<p>¿Qué otras ideas tiene usted?</p>	

El cuidado de niños es un trabajo duro y puede ser estresante. Es importante buscar el apoyo de amigos, familiares y otras personas de confianza en su comunidad. Ellos pueden proporcionar asesoramiento y ayuda.



Siga esta lista de verificación para mantener seguros y saludables a sus bebés de 4 a 8 meses.



- Los niños ponen pequeñas cosas en sus bocas. No deje ningún objeto cerca de los bebés, ya que los pueden coger y tragar. Si un objeto mide una pulgada (dos centímetros y medio) o menos puede ser muy peligroso y el bebé se puede asfixiar. Una moneda de un cuarto es de casi una pulgada.
- Mantenga su hogar seguro cuando los bebés empiezan solos a rodar de espalda a estómago y de estómago a espalda:
- Mantenga los fósforos y los encendedores fuera del alcance de los niños.
- Mantenga todos los medicamentos y artículos de limpieza en recipientes con tapas de seguridad. Guárdelos en un armario cerrado con llave.
- Nunca deje a los niños desatendidos en una bañera, cuarto de baño, piscina o cerca de un balde.
- Disfrute del tiempo al aire libre. Recuerde poner protector solar en niños mayores de 6 meses de edad. Para bebés menores de 6 meses, evite la luz solar directa. Póngales sombreros de ala y ropa ligera. Cubra sus brazos y piernas cuando estén afuera.
- Los bebés disfrutan moviendo sus cuerpos. Estimule su crecimiento evitando períodos prolongados en dispositivos que restringen los movimientos, como columpios mecánicos o portadores de bebés. Los bebés no deben pasar más de 30 minutos a la vez en estos dispositivos, a menos que estén comiendo o siendo transportados.
- A esta edad, por lo general, los bebés deben dormir de 12 a 15 horas (incluyendo siestas) en un período de 24 horas. Es importante empezar a establecer rutinas saludables de siesta. Los padres y los cuidadores pueden trabajar en conjunto para apoyar rutinas saludables de siesta para los bebés.
- Los bebés pueden empezar a mostrar más interés en la comida. Introduzca alimentos sanos y colados, luego alimentos que pueda agarrar con las manos, como cereales secos y verduras cocidas. Siga las recomendaciones del médico.
- Puede cuidar los dientes y las encías de los bebés incluso antes de ver el primer diente. Utilice un paño limpio y húmedo para limpiar las encías. Haga esto dos veces al día, especialmente después de la alimentación nocturna.
- Limpie los chupetes con agua y jabón. Nunca limpie un chupete en su boca antes de darlo a un bebé. Los gérmenes que causan caries pueden pasar de su boca a la boca del bebé.
- Asegúrese de supervisar a los bebés cuando estén tomando su biberón.
- Es importante que los padres mantengan citas periódicas con el médico de su bebé. Los médicos pueden responder a cualquier pregunta sobre salud y nutrición.

Niños pequeños: niños de 9 a 18 meses

Desarrollo y aprendizaje. A esta edad, los niños pequeños comienzan a hablar y a caminar. Practican la comunicación mediante el balbuceo. Entienden y pueden responder a más palabras. Es probable que muestren preferencias por sus padres u otros adultos. De hecho, los niños pequeños forman poderosos vínculos de apego con sus cuidadores principales a esta edad. También empezarán a explorar activamente

su ambiente y a menudo se meterán en su boca las cosas que se encuentran. Una manera de respaldar el aprendizaje de un niño pequeño es animarlo a explorar su entorno y a practicar su independencia, después de asegurarse de que el entorno es seguro. A esta edad, también pueden estar fascinados con otros niños de su edad.

Desarrollo del cerebro

Los cerebros de los niños pequeños crecen y forman conexiones de manera rápida. Son fácilmente afectados por el mundo que les rodea y las nuevas experiencias.^{vi} Las interacciones de servir y devolver siguen siendo muy importantes. Durante este período, concéntrese en compartir su atención con los niños pequeños. Cuando apuntan a las cosas, mire con ellos y nombre el objeto o lo que señalan. Ayúdeles a nombrar lo que les interesa. La atención, el interés y la denominación de objetos que comparte con ellos beneficiarán enormemente el aprendizaje y el lenguaje de los niños pequeños.

Lo que pueden hacer los niños pequeños

Los niños pequeños pueden desplazarse arrastrándose con las manos y rodillas o con los pies. Pueden incorporarse usando un soporte y usar muebles como soporte. También pueden desplazarse sosteniéndose de los muebles o caminando sin apoyo.

Los niños pequeños pueden apuntar a partes del cuerpo cuando se les pregunta.

Los niños pequeños pueden molestarse cuando los cuida alguien que no es su cuidador principal.

Los niños pequeños pueden usar objetos de consuelo, como una manta especial o un juguete de peluche, para calmarse. Pueden buscar cercanía con un padre o cuidador cuando están molestos.

Los niños pequeños pueden usar dos palabras juntas, como “Papá dame”.

Los niños pequeños pueden construir una torre con bloques y patearla. Pueden construirla y volver a desarmarla.

Los niños pequeños pueden utilizar un pequeño taburete para llegar a un juguete en la parte superior de un estante, habiendo observado que un adulto lo hace.

Lo que puede hacer para ayudar a sus niños pequeños

Anime a sus niños pequeños a moverse para obtener lo que quieren. Proporcione “ayudas”, como juguetes simples con ruedas, mientras experimentan mantenerse de pie y caminan.

Juegue a juegos de nombres. Nombre partes del cuerpo mientras sostiene a su niño o mientras se miran en el espejo.

Los cuidadores principales pueden crear un ritual corto en torno a la “hora de decir adiós”. Sin embargo, cuando es hora de irse, los cuidadores deben marcharse rápidamente. Cuando el cuidador se haya ido, dele al niño un objeto de consuelo, como una manta, un libro o un chupete.

Reconozca cuando su niño pequeño se ha consolado a sí mismo. Diga, por ejemplo, “Encontraste tu osito y te hizo sentir mejor”. Dele un abrazo. Sonría o ría con él.

Trate de ampliar las frases sencillas de sus niños pequeños para ayudarles a desarrollar vocabulario. Por ejemplo, “¿Quieres que papá te dé la pelota?” Utilice palabras nuevas y familiares, o lenguaje de señas. Repita estas palabras de diferentes maneras.

Ofrézcale a su niño juguetes de causa y efecto, como las cajas de sorpresas que saltan. También dele juguetes con partes móviles, como los automóviles de juguete. Demuestre cómo funcionan.

Anime a sus niños pequeños a resolver problemas. Por ejemplo, diga, “Estás poniendo mucho esfuerzo en ese rompecabezas”. Ayude solo cuando le muestren que necesitan ayuda.

Recuerde



Los niños se desarrollan a su propio paso. Cada niño es diferente. Es posible que varios niños de la misma edad tengan habilidades diferentes y que todos se estén desarrollando de manera típica para su edad. Si piensa que se debe realizar una evaluación más detallada del desarrollo de un niño, hable con sus padres lo antes posible. Los padres pueden contactar al pediatra del niño o llamar a la línea gratuita de Intervención infantil de Colorado al: 888.777.4041 para hablar de sus preocupaciones.

El juego y la exploración son los pilares del aprendizaje infantil. El juego ayuda a los niños a aprender, a utilizar su imaginación y a expresarse de forma creativa. Durante el juego, los niños pueden usar sus sentidos para probar cosas nuevas, hacer predicciones y resolver problemas. Estos tipos de actividades desarrollan las habilidades básicas de la vida que permitirán que los niños ingresen en el jardín de niños con una base sólida y listos para aprender.



Actividades que disfrutan los niños pequeños

Ponga música y baile con los niños pequeños. Escuche música que puedan disfrutar juntos usted y los niños pequeños que cuida.

Cree una ruta de obstáculos con almohadas, cojines y sillas para que los niños pequeños escalen y pasen por encima o por debajo. Modifíquela en función de si el niño camina o gatea.

Construya obstáculos que los niños pequeños puedan halar y empujar. Puede utilizar cajas de cartón vacías.

Juegue con niños pequeños apilando torres y bloques. Los niños pueden usar vasos de papel o plástico para crear pilas y torres.

Anime a los niños pequeños a tocar, ver, oler y escuchar cuando estén al aire libre. Pueden explorar y aprender usando sus sentidos.

- Hable sobre la naturaleza. Explique las formas en que los árboles se doblan y cómo se ven las nubes.
- Déjeles sentir o experimentar los troncos ásperos de los árboles, el viento soplando, el barro resbaladizo, las piedras lisas, el aire caliente y la lluvia fría. Hable con ellos sobre la experiencia.
- Recoja hojas o rocas y ordénelas por tamaño, color y forma.

Cave en la tierra con los niños pequeños. No se olvide de usar baldes, cuencos, tazas de medir o cucharas. ¡Pueden usar lo que tengan!

Juegue con tiza en la acera. Dibuje lo que ven afuera o algo en lo que el niño pequeño está interesado.

Pinte con agua al aire libre. Llene una taza con agua y dele a los niños una brocha para “pintar” la entrada o la acera.

Contar historias y conversar son excelentes maneras de promover la lectoescritura en un niño. Estas actividades también les enseñarán sobre las emociones.

- Hable con los niños pequeños sobre los diferentes sentimientos que están experimentando. Usted puede decir: “Parece que estás enojado en este momento”. Puede contarle de algún momento pasado en el que el niño también estuvo enojado.
- Mientras los pequeños están haciendo algo, descríbalos. En esta simple actividad, nombre objetos y acciones de lo que está haciendo el niño. Puede decir, “Veo que apilaste estos bloques”. Empiece a agregar preguntas para estimular pensamientos adicionales, como “¿Qué tamaño de bloque usarás ahora?”.

Use plastilina para hacer formas o letras, o simplemente aplástela para desarrollar los músculos de los dedos. [Vea un video](#) sobre cómo hacer plastilina y, luego, ¡háganla juntos!

Use títeres para crear escenarios imaginativos. Cada títere puede modelar una emoción diferente.



Cosas en que pensar

Notas

¿Se divertieron usted y el niño pequeño durante el juego? ¿Cómo se dio cuenta de que usted y el niño pequeño se estaban divirtiendo?

¿Qué actividad le gustó más al niño pequeño?

¿Hubo alguna actividad que no le gustó?
¿Qué puede cambiar?

¿Qué aprendió sobre el niño pequeño?

¿Cómo felicitó al niño pequeño cuando participó en una nueva actividad y su comportamiento positivo?
¿De qué otras maneras puede seguir animándolo?

¿Qué otras ideas tiene usted?



¡Consejo rápido!

Los niños que juegan al aire libre regularmente:

- Son más delgados y están en mejor forma física
- Desarrollan sistemas inmunes más fuertes
- Tienen una imaginación más activa
- Tienen niveles de estrés más bajos
- Juegan de manera más creativa
- Tienen más respeto por sí mismos y por los demás
- Para encontrar ideas de actividades físicas, visite:

colorado.gov/pacific/cdphe/physical-activity

Siga esta lista de verificación para mantener seguros y saludables a sus niños pequeños de 9 a 18 meses.

- Haga de su casa un lugar seguro para que los niños se muevan y exploren.
- Bloquee las zonas peligrosas, como las escaleras y los enchufes eléctricos.
- Aleje de su alcance los artículos peligrosos como limpiadores domésticos, medicamentos y herramientas afiladas, como cuchillos y tijeras.
- Mire el mundo desde el punto de vista de un niño. Entienda que a esta edad querrán explorar y tocar todo.
- Asegúrese de sujetar a la pared o al suelo cualquier mueble al que un niño pueda subirse.
- Mantenga cerrados los baúles de juguetes, los maleteros de los carros y las puertas de la lavadora/ secadora cuando no estén en uso.
- No deje que los niños pongan pequeñas cosas en sus bocas.
- Mantenga las bolsas de plástico de las compras y las de basura fuera del alcance de los niños.
- Instale cerraduras de tapa en todos los inodoros. Mantenga las tapas cerradas.

¡Actúe con rapidez si cree que un niño está envenenado!

Llame al Centro de Control de Envenenamientos al 1.800.222.1222.

- A medida que continúa alimentándolo con sólidos y compartiendo más de los alimentos que usted come, ayude a que los niños conozcan y acepten alimentos saludables, y que les gusten. Esta rutina sentará las bases para una alimentación saludable y puede ayudar a prevenir la obesidad, las enfermedades crónicas y problemas de salud dental.
Supervise a los niños cuando estén comiendo y bebiendo. Asegúrese de que los alimentos estén cortados lo suficientemente pequeños para que los niños coman.
- Enseñe a los niños a masticar bien sus alimentos antes de tragarlos.
- Cuando al niño le salga el primer diente, use un cepillo de dientes para bebés con cerdas suaves y una cabeza pequeña. Ponga un poquito (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental con fluoruro en el cepillo de dientes y cepille todos los lados del diente del niño.

Cuidar niños es un trabajo duro, con muchos altibajos. Algunos días son más estresantes que otros y el estrés puede afectarlo como cuidador. Puede tener menos paciencia con un niño, frustrarse más fácilmente o distraerse. Cuando se encuentre estresado, puede ser difícil estar disponible para apoyar a los niños. No deje que afecte el cuidado de sus niños. Para obtener consejos sobre cómo controlar el estrés, consulte la página 35.

Niños pequeños: niños de 19 a 36 meses

Desarrollo y aprendizaje. Los niños pequeños están desarrollando su independencia. Están más conscientes de sí mismos. Entienden que son individuos separados de sus cuidadores. Están aprendiendo a considerar las perspectivas de los demás. Cada vez más, insisten en probar realizar las tareas por sí mismos y ejercer control sobre su entorno. Tienen un interés creciente en libros, arte, juguetes y otras actividades. Su

comunicación y comprensión del mundo que les rodea crece cada día. Su capacidad para recordar las cosas aumenta mucho en esta edad. Comienzan a recordar y a categorizar cosas y personas. Debido a que su memoria está mejorando, pueden mantener las ideas en sus mentes durante más tiempo y, como resultado, es posible que vea un aumento en el juego imaginario a esta edad.

Desarrollo del cerebro

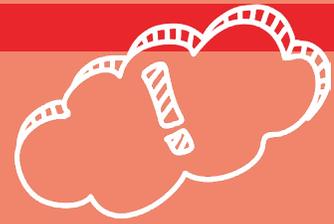
Entre los dos y tres años, verá mejoras en las habilidades del pensamiento, la memoria y el aprendizaje de los niños. Ahora pueden contar historias. Pueden recordar eventos o personas del pasado reciente. Exponer a los niños pequeños a muchas experiencias diferentes donde pueden practicar nuevas habilidades, es una gran manera de fortalecer y formar nuevas conexiones. Estas oportunidades los prepararán para la escuela.^{vii} Los niños pequeños aprenden mejor a través de la repetición, por lo que continuar las interacciones de servir y devolver es una manera excelente de fortalecer su cerebro (vea las páginas 7 y 38 para obtener más información).^{viii}

Lo que pueden hacer los niños pequeños

Lo que puede hacer para ayudar a sus niños pequeños

Los niños pequeños pueden pedalear un triciclo, subir una escalera o caminar hacia atrás.	Juegue a juegos que requieran acciones físicas, como rodar, tirar, patear o perseguir bolas.
Los niños pequeños pueden comenzar a hacer comparaciones entre ellos y otros niños. Por ejemplo, pueden decir que otro niño “tiene el pelo negro como yo”.	Reconozca cuando sus niños identifican su tamaño, color de cabello o sexo. Cree oportunidades para que interactúen con otros niños de diversas culturas, etnias y habilidades.
Los niños pequeños pueden insistir en subir el cierre de sus chaquetas ellos solos. Pueden decir, “¡Yo solita/o!” cuando un padre trata de ayudar.	Permita que sus niños pequeños hagan cosas por sí mismos. Reconozca sus acciones.
Los niños pequeños pueden saber entre 300 y 1000 palabras. *NOTA: Los niños que hablan un idioma que no sea el inglés en casa, o que están aprendiendo inglés, pueden mezclar palabras de diferentes idiomas en la misma frase. Debido a que están aprendiendo dos idiomas, puede parecer que adquieren vocabulario a un ritmo ligeramente más lento que los niños que hablan un solo idioma.	Al contar historias y cantar canciones, cree oportunidades para que sus niños pequeños participen. *NOTA: Si su niño habla un idioma en casa que no es el inglés o está aprendiendo inglés, cuando mezcle palabras de diferentes idiomas, puede ayudarlo al repetir lo que dijo usando todas las palabras en el mismo idioma.
Los niños pequeños están empezando a aplicar las reglas del lenguaje y puede que cometan errores. Por ejemplo, puede oírles decir: “Yo salé afuera”.	Usted puede ampliar la comprensión de sus niños pequeños de las reglas del lenguaje mediante la reformulación de declaraciones incorrectas en un formato correcto. Por ejemplo, cuando su niño dice, “Yo salé afuera”, puede responderle, “Sí, yo también <i>salí</i> ”.
Los niños pequeños pueden poner todos los animales de peluche en un montón y todos los animales de juguete de plástico duro en otro montón. Pueden nombrar las pilas como “animales blandos” y “animales duros”.	Fomente la clasificación y la correspondencia al señalar similitudes y diferencias. Por ejemplo, puede decir: “Esta pieza es azul. Vamos a buscar otra pieza azul”.
Los niños pequeños pueden iniciar y completar algunas rutinas de cuidado personal, como beber de una taza sin derramar mucho o ayudar a poner la mesa para el almuerzo.	Proporcione herramientas, como un taburete en el fregadero o un gancho para abrigos que ellos puedan alcanzar, para permitir que sus niños pequeños comiencen a hacer cosas por sí solos. Ayude solo cuando sea necesario.

Recuerde



Los niños se desarrollan a su propio paso. Cada niño es diferente. Es posible que varios niños de la misma edad tengan habilidades diferentes y que todos se estén desarrollando de manera típica para su edad. Si piensa que se debe realizar una evaluación más detallada del desarrollo de un niño, hable con sus padres lo antes posible. Los padres pueden contactar al pediatra del niño o llamar a la línea gratuita de Intervención infantil de Colorado al: 888.777.4041 para hablar de sus preocupaciones.

El juego y la exploración son los pilares del aprendizaje infantil. El juego ayuda a los niños a aprender, a utilizar su imaginación y a expresarse de forma creativa. Durante el juego, los niños pueden usar sus sentidos para probar cosas nuevas, hacer predicciones y resolver problemas. Estos tipos de actividades desarrollan las habilidades básicas de la vida que permitirán que los niños ingresen en el jardín de niños con una base sólida y listos para aprender.



Actividades que disfrutan los niños pequeños

Juegue a un juego con varias reglas de clasificación. Intente ordenar los objetos por tamaño, forma o color. Puede aumentar el desafío haciendo que ordenen objetos que no son iguales. Por ejemplo, todos los artículos amarillos van en el balde rojo y todos los artículos rojos van en el balde amarillo. Esta actividad ayudará a desarrollar la atención, la memoria y la regulación de los niños pequeños.

Juegue al “Juego de espejo”. Párese frente a un niño pequeño y copie sus movimientos como un espejo o haga que él copie sus movimientos. Otras variaciones de esta actividad serían “Seguir al líder” o “Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies”. Estos juegos desarrollan la memoria, la atención y la autorregulación.

Haga o utilice instrumentos junto con niños pequeños. Cree instrumentos con latas o tarros. Puede poner arroz u otros rellenos en los tarros cerrados, con tapas fijadas con pegamento, para que los niños las agiten como maracas. Escuche música y baile con los niños pequeños.

Inculque en los niños el amor por los libros. Esto fomentará las habilidades lingüísticas y de lectoescritura.

- Cuénteles una historia o leales un libro durante el día.
- Una vez terminada la lectura, pida a los niños que le digan todo lo que recuerdan sobre la historia.
- Anime a los niños a inventar y contar historias. Pídales que repitan una historia que usted les leyó.
- Pídales que describan lo que ven en las imágenes de los libros.

Cree una esquina especial de la habitación para leerles cuentos. Puede disfrutar de crear un lugar temático, como una escapada a una isla con ramas de palmeras falsas, o una galaxia estrellada con estrellas de papel colgadas. En esta esquina especial, puede inculcar en los niños un sentido de maravilla mientras leen juntos. Asegúrese de hacerle preguntas sobre lo que está sucediendo en la historia.

Durante la hora del refrigerio, haga que los niños cuenten cuántos alimentos hay en su plato. Si todavía están desarrollando el sentido numérico, ayúdelos a distinguir entre “un” elemento y “más de un” elemento. Luego, comience a contar con ellos hasta diez.

Use títeres para crear una conversación imaginativa. Modele tomar turnos para hablar y cree escenarios imaginativos para introducir vocabulario nuevo e inusual. Comente y haga preguntas sobre lo que están haciendo y qué ven en su entorno. Repita y añada vocabulario nuevo a sus comentarios. Modele el uso correcto de las palabras. Escriba los nombres de los objetos.

Jugar con agua al aire libre es divertido y apropiado para el desarrollo a esta edad. Llene un balde o un recipiente grande con agua. Deje que los niños jueguen con cuencos, tazas, esponjas u otros juguetes en el agua. Asegúrese de verter el agua después de jugar.

Ayude a los niños a comenzar a explorar todo lo que pueden hacer físicamente. Por ejemplo, deles la oportunidad de montar en triciclos o equilibrar bicicletas. Deje que pateen y tiren bolas y que practiquen habilidades como saltar. Pueden comenzar a practicar nuevas habilidades durante las visitas al área de recreo.



Cosas en que pensar

Notas

¿Se divirtieron usted y el niño pequeño durante el juego? ¿Cómo se dio cuenta de que usted y el niño pequeño se estaban divirtiendo?

¿Qué actividad le gustó más al niño pequeño?

¿Hubo alguna actividad que no le gustó?
¿Qué puede cambiar?

¿Qué aprendió sobre el niño pequeño?

¿Cómo felicitó al niño pequeño cuando participó en una nueva actividad y su comportamiento positivo?
¿De qué otras maneras puede seguir animándolo?

¿Qué otras ideas tiene usted?
¿Qué ideas y sugerencias tiene el niño pequeño?

¡Consejo rápido!

¡La preparación escolar comienza con la salud! Ideas para que los niños tengan una vida sana y activa:

- Coma cinco frutas y verduras al día.
- Mantenga reducido el tiempo de pantalla (como usar computadoras, televisión o videojuegos).
- Haga una o más horas de actividad física al día.
- Tome bebidas sin azúcar y sin endulzar. Reemplace los refrescos, las bebidas deportivas y el jugo de frutas con leche o agua.



Siga esta lista de verificación para mantener seguros y saludables a sus niños pequeños de 19 a 36 meses.

- Es posible que esté deseando que pronto pueda dejar de cambiar pañales. Pero, ¡no hay necesidad de apresurarse!
- A esta edad, los niños pequeños están expresando lo que le gusta y lo que no. Esto puede ser especialmente importante cuando se trata de alimentos. Si un niño es selectivo con los alimentos, no limite el menú a lo que le gusta. Siga ofreciendo nuevos alimentos y permítale explorar a su propio ritmo. Los niños pueden probar nuevos alimentos de ocho a diez veces antes de decidir si les gustan o no.
- Ayude a establecer hábitos alimenticios positivos al proporcionarles alimentos saludables durante todo el día. Siempre tenga agua disponible. Sea un modelo a seguir cuando los niños prueben alimentos nuevos y saludables.
- Es importante establecer hábitos saludables en cuanto al uso de los medios a esta edad. Los hábitos no saludables son difíciles de cambiar cuando los niños son mayores. Si decide introducir medios digitales a esta edad, elija aplicaciones o programación de alta calidad. Utilícelas juntas. Durante las comidas, apague la televisión y establezca conversaciones en las que todos participen.
- Hábleles a los niños sobre las reglas de seguridad que deben seguir cuando están en la calle. Practique mirar en ambas direcciones antes de cruzar la calle, cómo cruzar en las esquinas y caminar siempre en la acera. Anímelos a caminar lentamente y a permanecer con usted. Asegúrese de que siempre usen un casco al montar en bicicleta o monopatín.



Aprender más sobre cómo crecen los niños le ayudará como cuidador. Esto incluye una mejor comprensión de lo que los niños pueden y no pueden hacer en diferentes edades de desarrollo. También debería aprender cómo ayudarles mientras progresan. Es importante que al aprender sobre las expectativas realistas que puede tener sobre los niños, use fuentes confiables y reconocidas en el campo del desarrollo infantil.

Preescolares: niños de 3 a 5 años

Desarrollo y aprendizaje. Entre los tres y cinco años de edad, los niños en edad preescolar están desarrollando habilidades que los preparan para el jardín de infantes y la escuela. Sus cuerpos y cerebros continúan desarrollándose. Explorarán activamente su mundo y es posible que su aprendizaje se extienda a diferentes materias, incluidas las

matemáticas y ciencias. Las interacciones de servir y devolver siguen siendo útiles.^{ix} Las actividades que construyen nuevas habilidades contribuyen a establecer una base sólida que respaldará el éxito de los preescolares cuando ingresen al jardín de infantes. A esta edad es importante explorar entornos seguros con adultos de confianza.

Desarrollo del cerebro

Durante el período preescolar, el cerebro de los niños crece y se desarrolla considerablemente.^x Para desarrollar habilidades de aprendizaje social y emocional juegue una amplia variedad de juegos (educativos, musicales, físicos, sociales) con los niños preescolares. Para optimizar lo que están aprendiendo, trabaje en actividades que aún no puedan completar de forma independiente. Seleccione tareas o actividades que les resulten un poco más difíciles de resolver por su cuenta, pero que puedan completar con éxito si usted los ayuda un poco. Algunos ejemplos pueden incluir armar rompecabezas, montar en bicicleta, lanzar una pelota o preparar una receta simple juntos. Divida las tareas más difíciles en tareas más pequeñas y sencillas. Mantenga una actitud positiva y alentadora. Haga preguntas, especialmente preguntas abiertas que comiencen con qué, cómo o por qué. Estas preguntas les ayudarán a mantener el enfoque y a pensar en cómo resolver las tareas. Actividades como estas son formas excelentes de mejorar la manera en que los niños se acercan al aprendizaje y enfocan su atención. Esto crea las bases de aprendizaje que facilitan el comienzo en la escuela.

Lo que pueden hacer los niños en edad preescolar

Lo que puede hacer para ayudar a sus preescolares

Puede que los niños comiencen a manejar los impulsos y los sentimientos de manera más efectiva. Por ejemplo, los niños de esta edad pueden respirar profundamente, distraerse a sí mismos o resolver problemas. También pueden seguir reglas, rutinas e instrucciones sencillas.

Establezca, explique y modele reglas simples —como una rutina para acostarse a dormir— de manera que puedan entender. Utilice imágenes para fomentar las rutinas.

Los niños se pueden molestar cuando los cuida alguien que no es su cuidador principal.

Los cuidadores principales pueden crear un ritual corto en torno a la “hora de decir adiós”. Sin embargo, cuando es hora de irse, los cuidadores deben marcharse rápidamente. Cuando el cuidador se haya ido, dele al niño un objeto de consuelo, como una manta, un libro o una foto de la familia.

Los niños pueden hacer movimientos más complejos, como saltar, galopar, balancearse en una pierna, rebotar pelotas, escalar o colgar (¡incluyendo colgarse cabeza abajo!).

Incorpore oportunidades para la actividad física todos los días, tanto dentro como fuera de su hogar. Pruebe bailar, saltar o crear rutas de obstáculos para apoyar estas actividades.

Los niños pueden pretender leer y escribir en garabatos o símbolos. También pueden reconocer palabras que riman y las letras de su nombre.

Siga leyéndoles a sus niños. Señale los carteles y las palabras en los artículos de la casa y del salón de clase, el vecindario o la tienda. Anímelos a escribir las letras que ven en el mundo que les rodea.

Los niños pueden desarrollar habilidades matemáticas. Pueden mostrar una mejor habilidad a la hora de contar y clasificar objetos por color y tamaño.

Aproveche cualquier oportunidad para contar, agrupar y ordenar objetos y materiales. Pregúnteles qué objeto es más grande o más pequeño.

Los niños pueden pensar en problemas y aplicar estrategias para resolverlos.

Hágales preguntas acerca de problemas reales y hable con ellos sobre diferentes maneras para resolver problemas.

Los niños pueden observar la naturaleza y hacer predicciones sobre eventos naturales. Por ejemplo, pueden explicar cómo crecen las semillas o cómo se debe cuidar a los animales.

Anime a sus niños a hacer preguntas y buscar respuestas explorando y pensando en lo que aprenden.

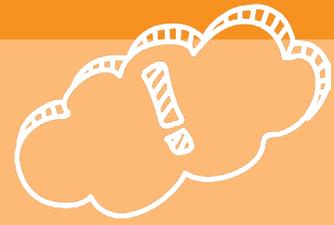
Los niños pueden usar la imaginación y la creatividad. Pueden expresar ideas de muchas maneras. Pueden moverse con la música que les gusta o dibujar historias.

Haga que sus niños escuchen diversos tipos de música, tanto en casa como en otros lugares de la comunidad.

Los niños que están aprendiendo dos idiomas pueden empezar a hablar y a entender mucho más en inglés. Pueden responder “sí” o “no” a ciertas preguntas o repetir palabras simples de canciones.

Continúe hablando con los niños en su idioma natal. Cuanto más entiendan en su idioma natal, más fácil será aprender un segundo idioma.

Recuerde



Los niños se desarrollan a su propio paso. Cada niño es diferente. Es posible que varios niños de la misma edad tengan habilidades diferentes y que todos se estén desarrollando de manera típica para su edad. Si piensa que se debe realizar una evaluación más detallada del desarrollo de un niño, hable con sus padres lo antes posible. Los padres pueden ponerse en contacto con el médico de su hijo o con [Child Find](#).

El juego y la exploración son los pilares del aprendizaje infantil. El juego ayuda a los niños a aprender, a utilizar su imaginación y a expresarse de forma creativa. Durante el juego, los niños pueden usar sus sentidos para probar cosas nuevas, hacer predicciones y resolver problemas. Estos tipos de actividades desarrollan las habilidades básicas de la vida que permitirán que los niños ingresen en el jardín de niños con una base sólida y listos para aprender.



Al ofrecer comentarios positivos, comience por lo siguiente:

- “Estoy tan agradecido de que tú...”
- “Realmente me complace cuando...”
- “Realmente has aprendido a...”
- “Debes sentirte orgulloso de ti mismo por...”
- “Has hecho un trabajo maravilloso en...”

Para encontrar más recursos y estrategias sobre el aprendizaje emocional social, visite bit.ly/SocialEmotionalStrategies.



Actividades que disfrutaban los preescolares

Juegue con títeres o animales de peluche para ayudar a los niños a practicar la resolución de problemas. Jugar a resolver problemas es una gran manera de ayudar a los niños a pensar en soluciones. Esto puede ser divertido incluso cuando no hay un problema inmediato. Aliente a los niños a pensar de manera crítica en los problemas; para ello, haga preguntas como: “¿Qué podemos hacer para resolver este problema?”. Una vez resueltos los problemas, hágalos preguntas de seguimiento como: “¿Cómo resolviste el problema?” o “¿Cómo sabías que esa era la respuesta?” Estas preguntas ayudan a los preescolares a usar su memoria y sus habilidades para resolver problemas.

Los ejercicios de Yoga son una actividad divertida para que los niños se muevan. Trate de hacer poses de yoga con motivos de animales con sus niños. (A modo de ejemplo, eche un vistazo a [Kids Yoga Stories Zoo Animals Yoga](#)). Para hacer estas poses, los preescolares tienen que calmarse, concentrar su atención y usar todo su cuerpo.

Haga que los niños actúen una historia. Usted puede leerles la historia o ellos pueden inventarla. Podrían usar sus propios dibujos o pinturas para contar la historia.

El juego de “Simón dice” es una excelente manera para que los niños usen su memoria. También pueden practicar flexibilidad y responder a lo que el juego de “Simón dice” sugiere.

Pruebe variaciones del juego “Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies”. Vaya rápido o lento. Cambie el orden de las operaciones (hombros, dedos de los pies, rodillas y cabeza). Cambie las reglas de otros juegos que los niños de preescolar disfruten. Cuando los niños cambian a un nuevo conjunto de reglas, usan la memoria, la atención y el pensamiento flexible.

Los juegos de clasificación continúan fortaleciendo las habilidades de aprendizaje en preescolares. En esta etapa, se puede aumentar la complejidad. Pruebe utilizar una regla para la primera actividad de clasificación (por ejemplo: ordenar por forma) y luego cambie la regla (por ejemplo: ordenar por color o tamaño).^{xi}

Tenga distintos accesorios disponibles para el juego imaginativo, como comida de juguete y utensilios de plástico para jugar al restaurante. También permita que los niños creen sus propios accesorios o incluso reimaginen los accesorios (por ejemplo, los bloques pueden ser alimentos).

Juegue a un juego en el que usted da la definición y los niños preescolares tienen que adivinar la palabra.^{xii} El que no esté respondiendo en ese momento, espera su oportunidad para adivinar. Ejemplo: “¿Qué es una planta larga de color naranja que se come como una verdura?”. Respuesta: “¡Zanahoria!”. Este juego ayuda a los preescolares con habilidades básicas de la vida. Les hace recordar y emparejar las características con los objetos que conocen. También promueve la autorregulación, ya que deben esperar su turno para responder.

El uso de maracas, aplausos o taconeos mientras canta ayuda a los niños a escuchar las sílabas en las palabras. Añada gestos de mano a la canción para ayudar a los niños a entender el significado de las palabras. Invente canciones para acompañar sus rutinas diarias. Las canciones pueden ser útiles durante la hora de la comida o durante las transiciones. Cante canciones en el idioma natal de sus niños.



Cosas en que pensar

Notas

¿Se divertieron usted y su preescolar durante el juego?
¿Cómo se dio cuenta de que usted y el niño en edad preescolar se estaban divirtiendo?

¿Qué actividad le gustó más a su preescolar?

¿Hubo alguna actividad que no le gustó a su preescolar?
¿Qué puede cambiar?

¿Qué aprendió sobre su preescolar?

¿Cómo felicitó a su preescolar por haber participado en la actividad y por una actividad nueva y sus comportamientos positivos?
¿De qué otras maneras puede animarlo?

¿Qué otras ideas tiene usted?
¿Qué ideas y sugerencias tiene el preescolar?



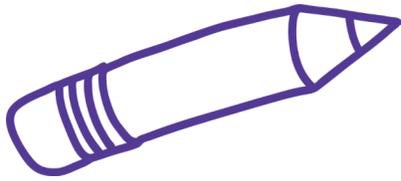
Siga esta lista de verificación para mantener seguros y saludables a sus niños de 3 a 5 años.

- Los niños necesitan combustible saludable para mantener el cerebro aprendiendo y el cuerpo en movimiento. Cuando los niños no comen bien, les resulta más difícil aprender. También tienen más dificultad para controlar comportamientos perjudiciales. Es importante modelar una actitud saludable hacia la comida. Trate de hablar de la comida como una herramienta para proporcionar energía a nuestros cuerpos.
- Continúe alimentándolos con una variedad de alimentos, para que los niños obtengan las vitaminas que necesitan para crecer.
- Permita que se sirvan con los utensilios de tamaño adecuado. Esto les da la capacidad de elegir sus propios tamaños de porción. Sus cerebros les dicen cuando están llenos o si tienen hambre.
- Si un niño es selectivo con la comida, continúe ofreciéndole nuevos alimentos y alimentos previamente rechazados. Los niños prueban los alimentos de ocho a diez veces antes de decidir si les gustan.
- Continúen comiendo juntos a la hora regular de las comidas sin distracciones ni pantallas; esto incluye televisión, teléfonos y computadoras.
- Mantenga su casa segura al mantener todos los medicamentos y productos de limpieza en recipientes con tapas de seguridad. Guárdelos en un armario cerrado con llave.

Mantenga fuerte su propia autoestima para apoyar a los niños a su cuidado. Una buena autoestima le hace sentir positivo y que tiene confianza en sus habilidades. Cuando usted se siente positivo con respecto a sus habilidades, puede enfrentar mejor las cosas estresantes o que no funcionan según lo planeado.

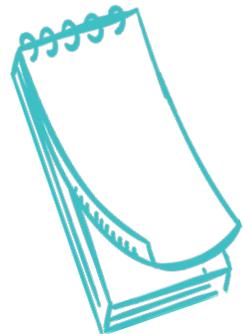
¡Consejo rápido!

¡Explore su comunidad! Vaya a una zona recreativa infantil, a la piscina, el parque o al parque de juegos infantiles y conozca a nuevos niños y familias. Hable con los niños sobre lo que verán. Nombre las cosas y personas que encontrarán, como flores, animales, conductores de autobús o bibliotecarios. Hable con los niños acerca de las reglas de seguridad, como tomarse de las manos antes de cruzar la calle y ver a los dos lados asegurándose que no viene ningún vehículo. Visite vroom.org, donde encontrará más ideas de actividades diarias para el desarrollo del cerebro.



Notas

A large rectangular area with a light purple background, containing ten horizontal wavy lines for writing notes.

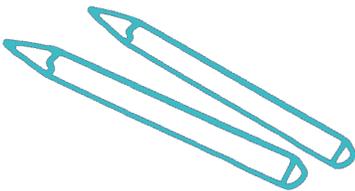




Notas



A large rectangular area with a light purple background, containing ten horizontal wavy lines for writing notes.



Apoyo durante las transiciones



Otra manera de pensar en los cambios que ocurren en la vida de un niño es la transición. Para que las transiciones tengan éxito, es necesario que las familias, los cuidadores y educadores compartan información. También necesita enfocarse en que se apoyen uno al otro, y así mantener consistencia y una buena estabilidad. Cuando los niños, las familias, los cuidadores y los educadores entienden claramente las nuevas expectativas, es entonces cuando presta

atención a las adaptaciones de un nuevo ambiente. Ayudar a los niños a manejar sus sentimientos a medida que pasan por diferentes ambientes de aprendizaje en las primeras etapas de la vida, puede establecer habilidades positivas para hacer frente a los cambios. Estas experiencias tendrán impacto más allá de los primeros años. Considere las siguientes estrategias para ayudar a los niños de cualquier edad a sentirse seguros y apoyados durante las transiciones.

Mantenga rutinas. Desde el nacimiento, los días de los niños están llenos de rutinas, como la hora de acostarse, la hora de la comida y los cambios de pañales. Usted puede ayudarles a manejar las transiciones al establecer rutinas predecibles y familiares.

Sea receptivo. Cuando los bebés y los niños intentan comunicar que necesitan ayuda, responda lo más rápidamente posible. Responda de una manera predecible y consistente. Responder a las necesidades de los niños de manera oportuna y consistente ayuda a los niños a llevarse bien con los demás y sentirse seguro. Las relaciones fuertes son críticas durante las transiciones. Las relaciones seguras con un adulto familiar harán que sea más fácil para los niños explorar más cómodamente y crear conexiones en nuevos entornos con nuevos cuidadores y amigos. Además, las relaciones seguras ayudan a desarrollar la capacidad de los niños para comunicar sus necesidades a los adultos y a sus compañeros. También ayudan a los niños a creer que otros responderán a sus necesidades.

Use ayudas visuales. La capacidad de los niños para entender y usar el lenguaje puede influir en la forma en que enfrentan las transiciones. Conocer el nivel de habilidad del lenguaje de los niños y el lenguaje que hablan, es útil para entender cómo apoyarlos. El uso de ayudas e indicadores visuales puede ayudar a todos los niños, no solo para aquellos que necesitan desarrollar aún más sus habilidades lingüísticas. Las imágenes ayudarán a los niños a prepararse mejor para los cambios que se avecinan. El cambio puede ser más fácil de aceptar cuando sabemos lo que viene. Por ejemplo, muestre a los niños una imagen de su nuevo salón de clase o escuela. Use horarios visuales con niños mayores para ilustrar lo que sucederá durante el día.

Sea usted un buen ejemplo. Usted puede ayudar a los niños a desarrollar sus habilidades para afrontar dificultades comportándose de una manera social positiva durante los momentos de estrés. Sea un buen ejemplo. Demuestre a los niños cómo usted se comporta cuando se siente estresado, abrumado o asustado. Sea un buen ejemplo al usar palabras para describir sentimientos. Comparta un momento en el que estuvo asustado de algo nuevo y lo que hizo para sentirse más cómodo. Modele estrategias para manejar el estrés y controle sus propias emociones y comportamiento. Sea un buen ejemplo al demostrar estrategias para que los niños puedan imitar estrategias que los niños pueden copiar, tales como caminar juntos, hablar con un amigo o escuchar música relajante.



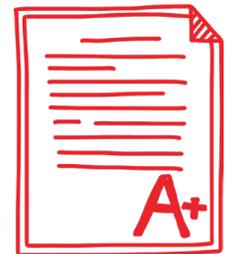
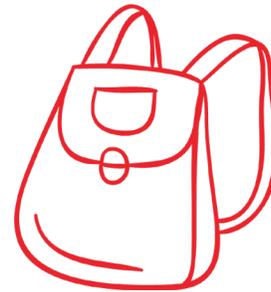
Libros sobre cómo ayudar durante la transición al jardín de niños

- Place Called Kindergarten (Un lugar llamado jardín de infantes) de Jessica Harper
- Countdown to Kindergarten (Cuenta regresiva para entrar al jardín de infantes) de Alison McGhee
- David Goes to School (David va a la escuela) de David Shannon
- First Day Jitters (¡Qué nervios! El primer día de escuela) de Julie Danneberg
- Froggy Goes to School (Froggy va a la escuela) de Jonathan London
- I Am Too Absolutely Small for School (Soy demasiado pequeña para ir al colegio) de Lauren Child
- Kindergarten Rocks! (¡Kindergarten es lo máximo!) de Katie Davis
- Look Out Kindergarten, Here I Come! (¡Prepárate, kindergarten! ¡Allá voy!) de Nancy Carlson
- Mae's First Day of School (El primer día de escuela de Mae) de Kate Berube
- Off to Kindergarten (Voy a kindergarten) de Tony Johnston
- ¡Qué nervios! El primer día de escuela, de Julie Danneberg
- School's First Day of School (El primer día de un colegio) de Adam Rex
- Splat the Cat (Splat el gato) de Rob Scotton
- The Kissing Hand
- Un beso en mi mano de Audrey Penn
- Welcome to Kindergarten (Bienvenido a kindergarten) de Anne Rockwell
- Wemberly Worried (Prudencia se preocupa) de Kevin Henkes
- Look Out Kindergarten, Here I come! / ¡Prepárate, kindergarten! ¡Allá voy!) de Nancy Carlson
- Miss Bindergarten Gets Ready for Kindergarten (La Srta. Bindergarten e prepara para kindergarten) de Joseph Slate y Ashley Wolf



¡Consejo rápido!

Todos nos sentimos más felices y seguros cuando sabemos lo que viene en seguida. [Aprenda](#) cómo las rutinas crean relaciones fuertes y ayudan a los niños a aprender.



Las historias a continuación hablan sobre la diversidad y la inclusión:

- *All Are Welcome* (Todos son bienvenidos), escrito por Alexandra Penfold y con ilustraciones de Suzanne Kaufman
- *A Is For Activist* (*A de Activista*), versión en inglés de Innosanto Nagara y versión en español de Martha González; y *Counting on Community* (Contando con la comunidad), escrito por Innosanto Nagara, ambos libros ilustrados por él.
- *Lovely* (Eres un amor), escrito e ilustrado por Jess Hong
- *Last Stop on Market Street* (Última parada de la calle Market), escrito por Matt De La Peña con ilustraciones de Christian Robinson



Para obtener más información sobre cómo ayudar a los niños durante las transiciones, visite las [Pautas de Aprendizaje y Desarrollo Temprano](#) de Colorado.

Su cuidado personal

Tomado del programa Head Start

Recuerde que también usted tiene que tomar el tiempo para cuidarse a sí mismo. De esta manera, estará mejor preparado para satisfacer las necesidades de los niños a su cuidado. A continuación, encontrará algunos consejos que le ayudarán a lidiar con el estrés.

1. Reconozca cómo le afecta el estrés

Cuando uno está estresado, es fácil reaccionar antes de darse cuenta de que ha alcanzado un punto de estrés. Con el fin de reducir exitosamente sus niveles de estrés y el impacto que tiene en usted y los niños bajo su cuidado, primero debe reconocer sus factores de estrés, también conocidos como “puntos de presión primarios”.

Piense en lo siguiente:

- ¿Qué es el estrés? ¿Qué me causa estrés? ¿Cómo sé cuándo he alcanzado un punto de estrés? ¿Cómo me hace sentir el estrés?
- ¿Sabía que sus pensamientos pueden afectar cómo se siente y se comporta? El estrés viene de nuestra percepción de una situación. La situación real puede ser percibida como más o menos estresante para diferentes personas. Nuestra percepción juega un papel en el estrés.

El estrés puede afectarle cuando siente que las cosas están fuera de control o no tienen un fin inmediato.

2. Cúidese

Puede que en ocasiones tome decisiones en el uso de su tiempo lo cual previene o reduce el estrés en su vida. Las siguientes estrategias pueden ayudarle a evitar el estrés o a hacerle frente. ¡Si se cuida, estará en una mejor disposición para cuidar de otros!

- Comuníquese con terapeutas o proveedoras con experiencia para aprender ideas y estrategias nuevas para cuidar a los niños.
- Coma alimentos saludables y haga ejercicios para mantener su salud física. El cuidado de los niños requiere ser fuertes físicamente y tener resistencia.
- Comer comidas saludables aumenta su energía. Trate de ingerir mucha proteína (pescado, pollo, frijoles y queso) y carbohidratos buenos (pan multigrano, frutos secos), así como frutas y verduras.
- Los bebés captan lo que los rodea, así que su estado de ánimo es muy importante. Si se siente estresado, abrumado o disgustado, trate de respirar profundo para calmarse. Si esto no funciona, pídale a otro adulto que tome su lugar para que pueda tomar un descanso corto.

- 
- Si no hay ningún otro adulto alrededor, no sienta que está obligado a continuar cuidando a un bebé o niño pequeño si usted está demasiado estresado. Es mejor poner al bebé en un lugar seguro (como una cuna) y tomar un descanso por unos minutos. Tome el tiempo suficiente para sentirse más tranquilo y regulado. Luego, vuelva a cuidar al bebé.
 - Para reducir el nivel de estrés, asegúrese de reservar un tiempo de su día para relajarse. Esto puede ser un baño cuando haya terminado de cuidar a los niños o cuando los niños estén siendo supervisados por otro adulto. Podría ser un paseo a la tienda o una siesta.
 - Para minimizar el estrés durante el tiempo de alimentación, asegúrese de estar familiarizado con los patrones y preferencias de alimentación de cada niño. Comuníquese regularmente con los padres para asegurarse de que todos estén de acuerdo.
 - Para ayudar a promover transiciones más fáciles (por ejemplo, a la hora de la siesta), desarrolle rutinas para que los niños sepan qué ocurrirá. Mantenga estas rutinas. Seleccione actividades tranquilizantes para realizar durante las rutinas de acostarse. Estas actividades relajarán progresivamente el cuerpo y la mente del niño.

Dos maneras comprobadas para reducir el estrés son la respiración desde el vientre o los ejercicios de respiración profunda.

Pruebe esta técnica de pie o sentado en una silla:

1. Coloque sus brazos y manos al lado de su cuerpo, manténgase relajado. Alternativamente, coloque una o ambas manos en el vientre.
 2. Cierre los ojos.
 3. Concéntrese en su vientre. Sienta la parte inferior del estómago. Imagine un pequeño globo en el interior.
 4. Aspire lenta y profundamente por la nariz. Imagine que el globo se infla. Aguante la respiración por unos segundos.
 5. Exhale lentamente por la boca. Imagine que el globo se desinfla suavemente. Sople con la boca como si estuviera soplando una vela.
 6. Repita al menos tres veces.
- 

3. Desarrolle un plan de acción contra el estrés

Al aprender a manejar el estrés de una manera saludable usted va a tener que hacerlo intencionalmente. Al iniciar cualquier nuevo comportamiento, es importante desarrollar por anticipado una estrategia para usarlo. Esto aumentará las posibilidades de implementar el nuevo comportamiento con éxito. Planee el cambio. Piense en una cosa que le causa estrés y una señal de que está estresado. A continuación, escriba una técnica que utilizará para lidiar con su estrés de una manera saludable.

Ejemplo: cuando (mi factor estresante: el bebé llora durante más de 5 minutos) y empiezo a sentir que (signo de estrés: me aumenta el ritmo cardiaco), haré (técnica a usar: respiraciones profundas para calmarme).

Consultar a un terapeuta o hablar con un profesional capacitado puede ser útil. Llame a la Línea de crisis de Colorado al 1.844.493.8255, o envíe un mensaje de texto con la palabra "TALK" (hablar) al 38255 para obtener apoyo y asesoramiento para usted o un ser querido.

Recursos para la familia, los cuidadores y los educadores

Ante todo, es esencial que su familia tenga lo que necesita para asegurar un ambiente positivo, seguro y bien dotado para usted y los niños a su cuidado. Hay muchos recursos disponibles en Colorado para apoyarlo, independientemente de cuáles sean sus necesidades.

Conectores comunitarios

- Llame a la línea telefónica [2-1-1 de Colorado](#) para obtener un servicio confidencial y multilingüe que conecta a las personas con los recursos fundamentales en todo el estado. No importa dónde vive en Colorado, puede encontrar información sobre recursos en su comunidad local.
- **Adelante Network Navegadoras Comunitarias (720.507.7079)** es un servicio que conecta a las personas con recursos, servicios y comunicaciones de diferentes agencias y organizaciones.

Alimentación y nutrición

- [Cooking Matters](#) ayuda a los padres y cuidadores con presupuestos limitados para alimentos a aprender a comprar y cocinar comidas saludables y asequibles. Las actividades están disponibles en inglés y español.
- La **Línea de recursos alimenticios (Food Resource Hotline) del estado (855.855.4626)** es un número gratuito bilingüe que conecta a los residentes de Colorado con los recursos alimenticios y nutricionales que necesitan. Es un recurso gratuito que ofrece programas de asistencia alimenticia tanto públicos como privados en todo el estado según el área geográfica donde usted vive.
- Visite el [Programa Mujeres, Infantes y Niños \(Women, Infants, and Children, WIC\) de Colorado](#) para saber si es elegible e inscribirse para recibir ayuda alimenticia, educación nutricional, consejería, extractores de leche y el apoyo que necesita para mantener a su familia saludable.



Salud física y mental

- Use la **Línea de salud ParentSmart del Children's Hospital de Colorado (720.777.0123)** para obtener asesoramiento gratuito de enfermeras registradas las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Consulte la aplicación móvil [ChildrensMD](#) cuando su bebé esté enfermo. Encontrará información que le puede ayudar a tomar decisiones informativas sobre el nivel de atención que el niño podría necesitar. También puede aprender cómo proporcionar alivio rápido de los síntomas para enfermedades o lesiones menores que puede atender por su cuenta.
- Llame a la **Línea de crisis de Colorado (Colorado Crisis Line) al 1.844.493.TALK (8255)** o envíe un **mensaje de texto con la palabra "TALK" (HABLAR) al 38255**. Esta es una línea de apoyo disponible todos los días y a cualquier hora para personas afectadas por problemas de salud mental, uso de sustancias o crisis emocionales. Todas las llamadas serán conectadas con un profesional de la salud mental que proporcionará apoyo inmediato y conexiones con otros recursos.

- La Línea directa contra el abuso y la negligencia infantil de Colorado (Colorado Child Abuse and Neglect Hotline), 844-CO-4-Kids, está disponible las 24 horas, durante todo el año. No dude en llamar para obtener ayuda.
- Cualquier persona que sea testigo de un niño en una situación de peligro, debe llamar al 911 inmediatamente.
- [Consultas de Salud Mental de la Primera Infancia \(Early Childhood Mental Health, ECMH\)](#): el objetivo de este programa es ayudar a los adultos a apoyar el desarrollo socio-emocional de los niños y a identificar en las primeras etapas de la vida de los niños cualquier preocupación que pueda llevar a mayores desafíos en el futuro. Para obtener más información sobre las consultas de ECMH y cómo puede beneficiar a los niños y las familias, póngase en contacto con el Consejo de la Primera Infancia [local](#).
- Aprenda la manera de comunicarse con su agencia local de [Child Find](#) si sospecha que un niño no se está desarrollando normalmente y/o necesita intervención temprana o servicios de educación especial.
- El Centro para la defensa de los niños de Denver (Denver Children's Advocacy Center) ofrece un espacio seguro para que las personas se reúnan y aprendan sobre una variedad de temas con personas que pueden compartir experiencias similares. Proporcionamos apoyo a las familias que han sido víctimas de abuso o negligencia física o sexual. Además, nuestro equipo de terapeutas especializados en traumas está disponible para apoyar a las familias que sufren del estrés de su situación migratoria. Para obtener más información, contacte a Katt Lovejoy llamando al 720.974.7234.

Ayuda y educación para la familia

- Visite [SafeCare® Colorado](#) para conocer un programa de apoyo voluntario y gratuito para padres y cuidadores de niños menores de cinco años que necesitan o desean apoyo adicional para mantener a sus familias seguras y saludables. Los proveedores de apoyo a los padres le ayudarán a desarrollar aún más sus habilidades en las áreas de interacción entre padres e hijos, seguridad en el hogar y salud infantil.
- Averigüe si reúne los requisitos para [Padres como maestros](#) (Parents as Teachers, PAT), un programa gratuito y voluntario de apoyo familiar y educación para padres que sirve a familias como la suya, desde el embarazo hasta que su hijo entre al jardín de niños.
- Aprenda sobre la [Asociación de la enfermera de la familia](#) (Nurse-Family Partnership), un programa gratuito y voluntario que conecta a madres primerizas de bajos ingresos con enfermeras altamente capacitadas.
- [Instrucción en el hogar para padres y madres de niños en edad preescolar](#) (Home Instruction for Parents of Preschool Youngsters, HIPPY) es un programa de educación de la primera infancia. Trabaja con las familias en la comodidad de sus propios hogares para apoyar a los padres y asegurarse de que sus hijos estén listos para el jardín de niños.
- Conéctese con los servicios integrales y coordinados de los [Centros de recursos para la familia](#) (Family Resource Centers). Estos proporcionan un lugar seguro y accesible para su familia. Los programas de cada centro le ayudan a fortalecer a su familia y a ser más autosuficiente. Los servicios se adaptan a la cultura, los recursos y las necesidades de la comunidad, y se centran en la consolidación de los puntos fuertes de cada familia e individuo. Vea esta lista de [Programas de apoyo a la familia](#) (Family Support Programs) de su área geográfica.

Apoyo y educación para cuidadores y educadoras

- [Mejorando la calidad del cuidado de bebés y niños pequeños](#) (Expanding Quality in Infant and Toddler Care, EQIT): En muchas comunidades, una clase interactiva de bajo costo sobre el cuidado de bebés y niños pequeños, llamada EQIT, está disponible para cuidadores formales e informales. EQIT le enseña sobre el desarrollo de los bebés y los niños pequeños, el papel importante que juega en sus vidas y cómo cuidar mejor de ellos para que puedan crecer y aprender. Los bebés y los niños pequeños prosperan en las relaciones interactivas ¡con USTED!
- [Proveedores para el avance de resultados escolares](#) (Providers Advancing School Outcomes, PASO) es un programa de entrenamiento riguroso de 15 semanas y 120 horas en el que los proveedores informales de cuidado infantil obtienen las habilidades y el conocimiento necesarios para solicitar un título de Asociado de Desarrollo Infantil para llevar su carrera de cuidado infantil al próximo nivel.
- El [Sistema de Información para el Desarrollo Profesional](#) (Professional Development Information System, PDIS) de Colorado Shines es un recurso en línea para la capacitación relacionada con el cuidado y el aprendizaje infantil. El PDIS ofrece una amplia gama de cursos en línea que abordan todos los aspectos del desarrollo infantil, la salud y la seguridad, y la instrucción de calidad. Las clases están disponibles para proveedores informales y formales de cuidado infantil. Muchas clases están disponibles en español.
- Comuníquese con el Consejo de la primera infancia (ECC) local para obtener recursos de apoyo. Colorado cuenta con 34 consejos de la primera infancia, que actúan como centros comunitarios para mejorar y mantener la disponibilidad, accesibilidad, capacidad y calidad de los servicios de la niñez temprana para niños y familias de todo el estado. Si está interesada en aprender más sobre el apoyo que ofrece el consejo, visite [este sitio web](#) para localizar el Consejo de la Primera infancia de su localidad.

Materiales de aprendizaje

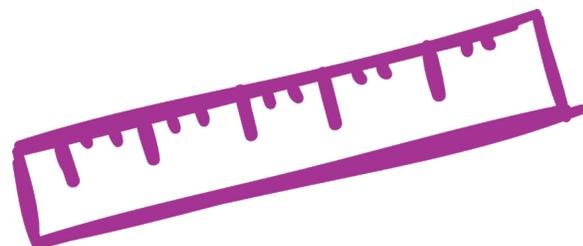
- Inscríbase en [Bright by Text](#) para obtener actividades, juegos y recursos gratuitos en su teléfono móvil. Los mensajes están dirigidos a edades específicas de los niños e incluyen información sobre el desarrollo infantil, el lenguaje y la alfabetización infantil, la salud y la seguridad, y los consejos sobre el comportamiento.
- Visite [vroom.org](#) para obtener más ideas para actividades diarias organizadas por edad. Vroom Tips™ le ayuda a aprovechar más el tiempo con sus niños. Continúe el aprendizaje a la hora de comer, el tiempo de baño, la hora de acostarse o en cualquier momento con más de 1000 actividades divertidas y gratuitas.
- Visite Zero to Three, donde encontrará [recursos para padres](#) basados en la investigación. Los temas van desde el entrenamiento para el uso del orinal hasta la duración de los niños viendo la televisión o cualquier otra pantalla.
- Aprenda a cultivar y a responder al desarrollo saludable de los niños y a los [comportamientos comunes relacionados con el desarrollo sexual](#).
- Repase el [Libro de Actividades de Bright Futures](#). Proporciona una visión divertida, informativa e interactiva de los 10 temas de Bright Futures, que pueden ser explorados por los niños y sus cuidadores. Disponible en inglés y español.
- Visite el sitio web de la [Biblioteca Estatal de Colorado](#) (Colorado State Library) para obtener recursos que apoyen las habilidades de lectoescritura infantil.



¡Consejo rápido!

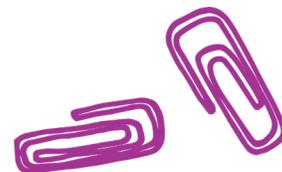
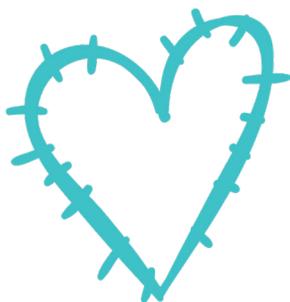
Todos los niños se comportan mal o participan en comportamientos que desafían a los adultos. La forma en que usted maneja el mal comportamiento de un niño puede hacer una gran diferencia en cómo se comporta ese niño a lo largo de su vida. Tratar a los niños con amabilidad y respeto les ayudará a tratar a los demás con amabilidad y respeto. Usted está siendo el ejemplo de relaciones positivas. Consejos:

- Trate de entender el comportamiento del niño. Escúchelo.
- Valide los sentimientos del niño. Hágalos saber que usted entiende.
- Establezca expectativas y límites claros. Hágalos cumplir con amabilidad y firmeza.
- Redirija al niño a otras actividades.
- Celebre y aliente el comportamiento que quiere ver.
- Satisfaga las necesidades del niño (por ejemplo, casi todos los niños se comportan mal cuando tienen hambre o están cansados).
- Mantenga la calma.
- No espere que los niños sean perfectos. ¡Los errores son oportunidades de aprendizaje maravillosas!
- Sea ejemplo del comportamiento apropiado, incluyendo decir “Lo siento” si es necesario.



¡Consejo rápido!

Los bebés necesitan cuidados sensibles o cariñosos, enriquecedores y receptivos. A ese fin, debe establecer una buena conexión con su bebé y prestar atención a sus intentos de comunicarse con usted. Responda a cada intento de una manera cálida y consistente. La calidad de las relaciones con los bebés depende en gran medida del bienestar físico y mental del cuidador. Esto forma la base de todas las relaciones futuras. En el siguiente [enlace](#) encontrará más información sobre las interacciones de servir y devolver:



Reflexiones para los cuidadores:

Cuando cuide a un niño de otra familia, considere la siguiente información y prácticas comerciales.

Lo básico

- Reúna la información del contacto de emergencia de cada niño. Desarrolle un plan para niños con necesidades de salud, incluya detalles tales como medicamentos, alergias, restricciones de dieta u otras preocupaciones. Tenga un plan para emergencias médicas.
- Asegúrese de que todos los artículos peligrosos (armas, alcohol, medicamentos, etc.) estén guardados bajo llave y fuera del alcance de los niños.
- Desarrolle un plan de evacuación de emergencia y determine lugares alternativos donde puedan recoger a los niños.
- Analice el tipo de estrategias de orientación que se usará con los niños. Asegúrese de que no se permita ningún castigo corporal ni disciplina dura.
- Desarrolle un plan para proveer comidas y bocadillos, incluyendo quién suministrará los alimentos.
- Cree un horario para los niños bajo su cuidado. Puede encontrar ejemplos de horarios de cuidado infantil en bit.ly/CareSchedule.

Cómo convertirse en un proveedor exento calificado

Si usted proporciona cuidados para un familiar o amigo de la familia y está exento de licencia, es posible que reúna los requisitos para el pago a asistentes de cuidado infantil. Con el Programa de asistencia para el cuidado infantil de Colorado (Colorado Child Care Assistance Program, CCCAP), usted podría convertirse en un proveedor exento calificado (*Qualified Exempt*, QE) aprobado. Por ejemplo, si desea ser el proveedor de cuidado infantil de un amigo o familiar que está aprobado para recibir beneficios de CCCAP, es posible que no necesite solicitar una licencia de cuidado infantil. En su lugar, puede solicitar convertirse en proveedor QE ante el CCCAP y recibir una tarifa reducida por cuidar a los hijos de la familia. Para

convertirse en un proveedor QE aprobado, tendrá que completar el proceso de solicitud. Esto incluye pasar las verificaciones de huellas dactilares del CBI y del FBI. También incluye pasar verificaciones de antecedentes de abuso y negligencia infantil y otros delitos. Si está interesado en convertirse en un proveedor QE, [comuníquese](#) con el Departamento de Servicios Sociales/Humanos de su condado para obtener más detalles. Para cuidar a más de cuatro niños no relacionados, debe obtener una licencia de cuidado infantil en Colorado. Para obtener más información sobre el proceso, visite el [sitio web](#) de la Oficina de la Primera Infancia del Departamento de la Primera Infancia de Colorado (Colorado Department of Early Childhood).

Licencias de cuidado infantil

Para comenzar su propio negocio de cuidado de niños, considere ser en un proveedor de cuidado de niños con licencia. Comience por [obtener información](#) en la Oficina de la Primera Infancia del Departamento de de la Primera Infancia de Colorado.

El tipo de licencia que tiene un proveedor de cuidado infantil determina las edades y la cantidad de los niños que puede atender, y cuántos

empleados se necesitan para cada grupo de niños. Estas limitaciones son necesarias para garantizar la salud, la seguridad y el bienestar de los niños.

Convertirse en un proveedor con licencia significa que usted tendrá acceso a más oportunidades, incluso fondos monetarios.

Aquí puede obtener una [lista](#) de fuentes de financiamiento relacionadas con el capital.

Para solicitar una licencia para un hogar de cuidado infantil familiar, lea [esta guía](#).



¡Consejo rápido!

Cuando los niños están seguros y sus relaciones son fuertes, el cuidado es de alta calidad, ¡sin importar el entorno!
(bit.ly/RelationshipsVideo)

Colorado Shines: el sistema de calificación y de mejoramiento de la calidad de Colorado

Muchos estados han implementado un sistema de calificación y de mejoramiento de la Calidad (Quality Rating and Improvement System, QRIS) para ayudar a definir la calidad de los programas de cuidado infantil con licencia. [Colorado Shines](#) es el nombre oficial del Sistema de calificación y de mejoramiento de la calidad de Colorado. Una calificación de Colorado Shines es una garantía para las familias de que el programa tiene licencia y cumple con los requisitos legales y los estándares básicos de salud y seguridad.

Colorado Shines califica la calidad de los programas de aprendizaje infantil de Colorado, en una escala del 1 al 5, en función de qué tan bien se desempeña el programa en lo siguiente:

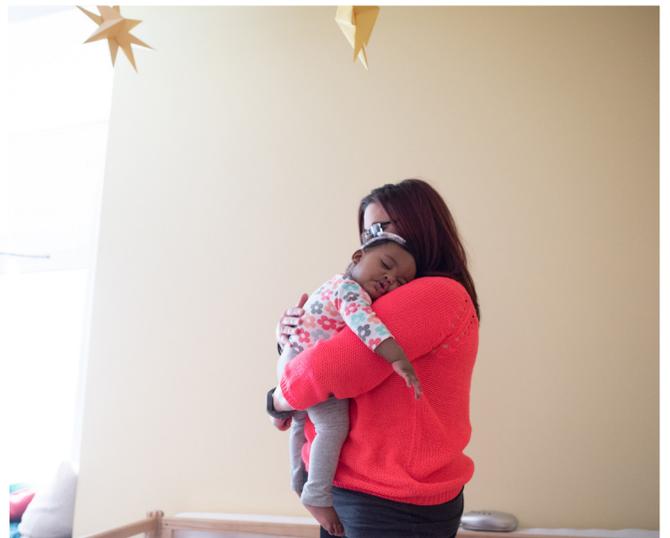
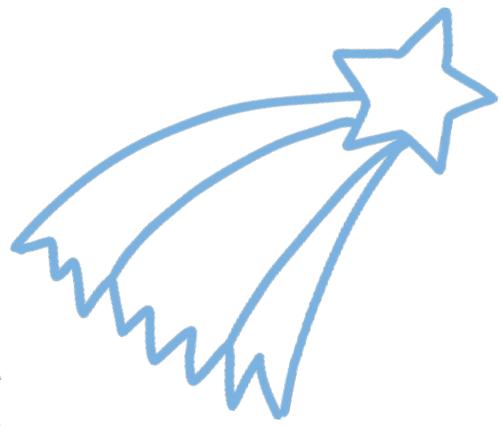
- Apoyo a la salud y la seguridad de los niños
- Garantía de capacitación y efectividad del personal
- Disponibilidad de un ambiente de aprendizaje de apoyo que enseña a los niños nuevas habilidades
- Ayuda para los padres a convertirse en compañeros del aprendizaje de sus hijos
- Prueba de buen liderazgo y prácticas comerciales

Una vez que un programa adquiere su licencia, recibirá el apoyo de los entrenadores de mejoramiento de calidad de Colorado Shines, que forman parte de Los consejos de la primera infancia, para mejorar su calificación de calidad.

Este sistema de calificación también influye en las tasas de reembolso para el programa de subsidio del cuidado infantil de Colorado o el Programa de Asistencia para Cuidado Infantil de Colorado (CCCAP).

Para obtener apoyo adicional, póngase en contacto con el [Consejo de la Primera Infancia](#). Su consejo local probablemente tendrá la información más actualizada sobre las oportunidades de financiamiento o de desarrollo profesional para los profesionales del aprendizaje infantil de su comunidad.





Reconocimientos

[Family, Friend and Neighbor \(FFN\) Network](#)

[Head Start](#)

[Zero to Three](#)

[Vroom](#)

[El Departamento de Salud Pública y Medioambiente de Colorado \(CDPHE\)](#)

[Growing Readers Together](#)

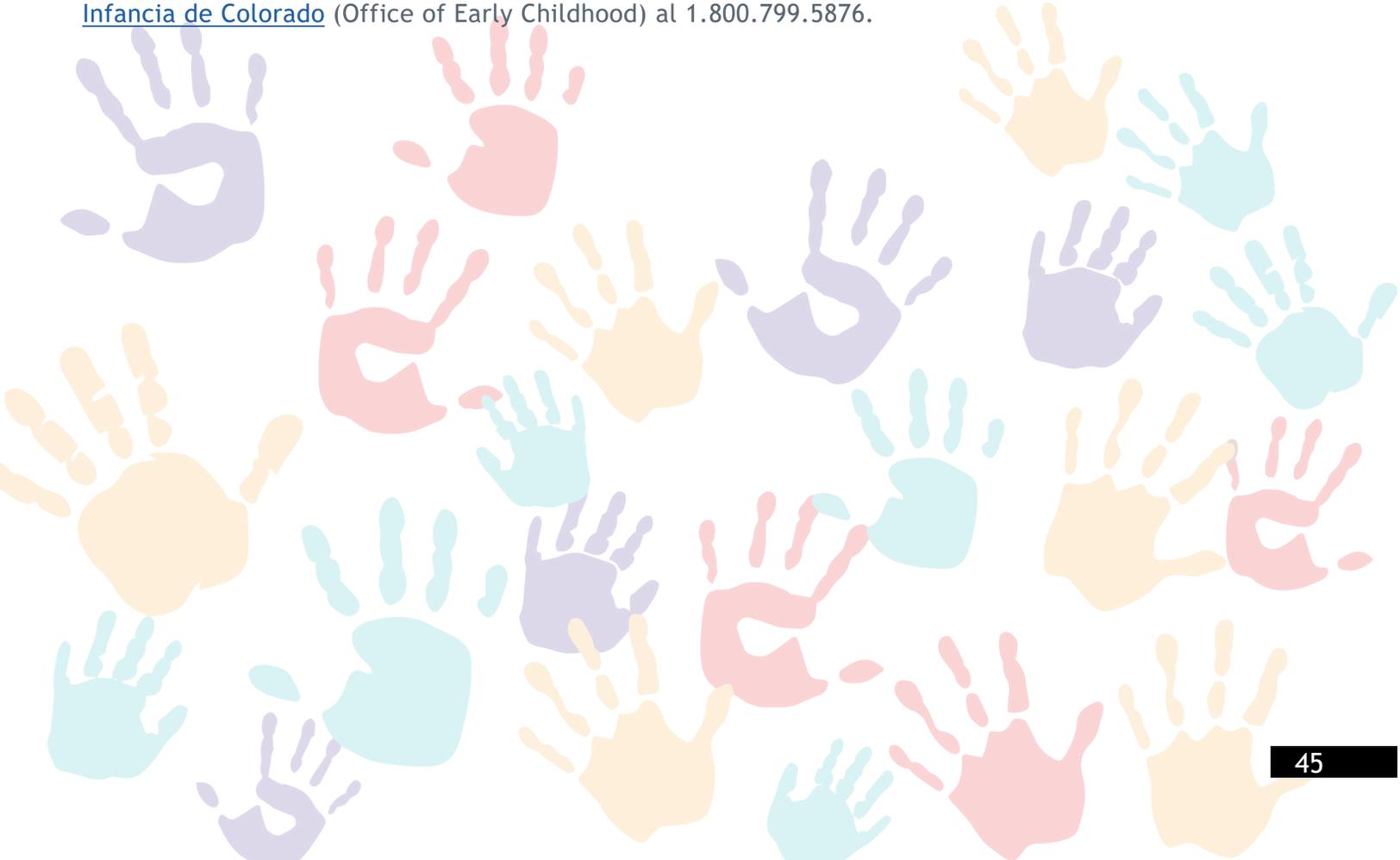
[Valley Settlement](#)

[Consejo para la Primera Infancia de Denver](#)

[Centro de Desarrollo Infantil de Harvard](#)

Este proyecto cuenta con el apoyo de la Iniciativa de Subvención para el Desarrollo Preescolar desde el Nacimiento hasta los Cinco Años (Preschool Development Grant Birth through Five Initiative, Subvención Número 90TP0054), de la Oficina de Cuidado Infantil (Office of Child Care) de la Administración para Niños y Familias (Administration for Children and Families) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (Department of Health and Human Services). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la Oficina de Cuidado Infantil, la Administración para Niños y Familias o el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Si tiene preguntas o desea obtener más información, comuníquese con el [Departamento de la Primera Infancia de Colorado](#) (Office of Early Childhood) al 1.800.799.5876.



Notas al pie

- ⁱ Gilmore, J. H., Knickmeyer, R. C., & Gao, W. (2018). Imaging structural and functional brain development in early childhood. *Nature Reviews. Neuroscience*, 19(3), 123-137. <https://www.nature.com/articles/nrn.2018.1>.
- ⁱⁱ Holland, D., Chang, L., Ernst, T. M., Curran, M., Buchthal, S. D., Alicata, D., ... y Kuperman, J. M. (2014). Structural growth trajectories and rates of change in the first 3 months of infant brain development. *JAMA neurology*, 71(10), 1266-1274. doi:10.1001/jamaneurol.2014.1638.
- ⁱⁱⁱ Knickmeyer, R. C., Gouttard, S., Kang, C., Evans, D., Wilber, K., Smith, J. K., ... y Gilmore, J. H. (2008). A structural MRI study of human brain development from birth to 2 years. *Journal of neuroscience*, 28(47), 12176-12182. <https://www.nature.com/articles/nrn.2018.1>.
- ^{iv} Centro de Desarrollo Infantil de la Universidad de Harvard (19 de marzo de 2015). Servir y Devolver. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/>.
- ^v Centro de Desarrollo Infantil de la Universidad de Harvard (n.d.). 5 Steps for Brain-Building Serve and Return. <https://developingchild.harvard.edu/resources/5-steps-for-brain-building-serve-and-return/>.
- ^{vi} The Urban Child Institute (n.d.) Baby's Brain Begins Now: Conception to Age 3. <http://www.urbanchildinstitute.org/why-0-3/baby-and-brain>.
- ^{vii} The Urban Child Institute (n.d.) Baby's Brain Begins Now: Conception to Age 3. <http://www.urbanchildinstitute.org/why-0-3/baby-and-brain>.
- ^{viii} Centro de Desarrollo Infantil de la Universidad de Harvard (n.d.). 5 Steps for Brain-Building Serve and Return. <https://developingchild.harvard.edu/resources/5-steps-for-brain-building-serve-and-return/>
- ^{ix} Centro de Desarrollo Infantil de la Universidad de Harvard (19 de marzo de 2015). Servir y Devolver. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/>.
- ^x Brown, T. T., & Jernigan, T. L. (2012). Brain development during the preschool years. *Neuropsychology Review*, 22(4), 313-333. <https://doi.org/10.1007/s11065-012-9214-1>.
- ^{xi} Centro de Desarrollo Infantil de la Universidad de Harvard (2014). Enhancing and Practicing Executive Function Skills with Children from Infancy to Adolescence. www.developingchild.harvard.edu.
- ^{vii} Adaptado de "Pathways2Success" (2017) Games to Improve Executive Functioning Skills. <https://www.thepathway2success.com/games-to-improve-executive-functioning-skills/>.

