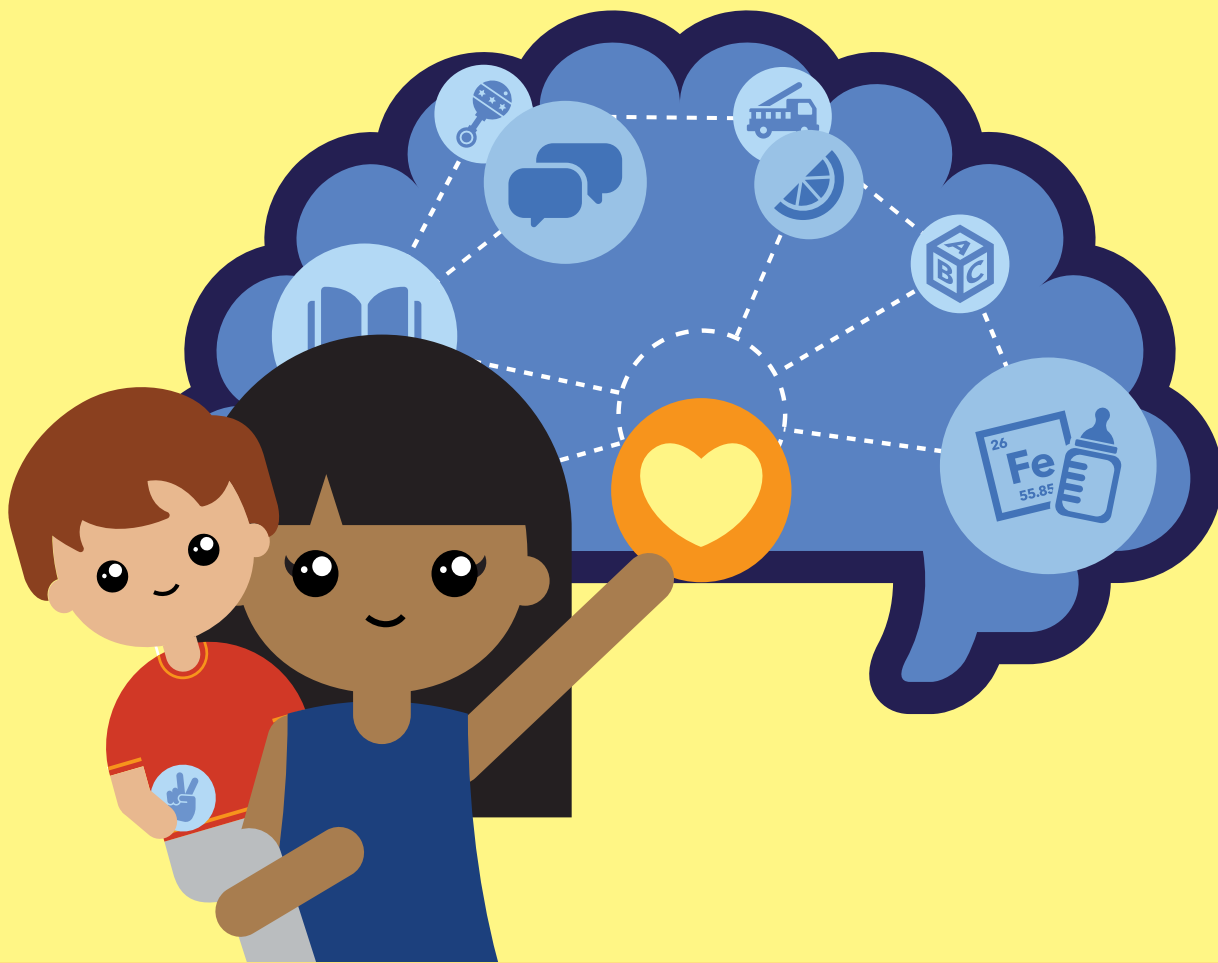


Desarrollando el cerebro desde el nacimiento

Criando a su hijo a cada paso del camino.



Edades: prenatal - 3 años

¿Sabía que puede ayudar a su hijo a desarrollarse incluso antes de que nazca?

Al fomentar ambientes educativos apropiados, incluyendo el cuidado de si misma durante el embarazo, está facilitando tres áreas clave del desarrollo para el crecimiento y la felicidad de su bebé:

- Desarrollo socioemocional
- Desarrollo físico
- Lenguaje y desarrollo cognoscitivo



A medida que su hijo crece de la infancia a la edad preescolar, ¡cada momento que comparten juntos sienta las bases para una vida feliz y saludable!

El pequeño creciente (Prenatal)

¿Sabía usted que...?

La estructura cerebral básica de un bebé comienza a formarse durante el primer trimestre de la madre, ¡con un millón de conexiones neuronales formándose cada segundo! En apenas del primer mes de embarazo, los embriones desarrollan un tubo neural, el cual ayuda a desarrollar el cerebro y la médula espinal.

¿Qué puede hacer?

Fortalecer el desarrollo del cerebro de su bebé cuidando de sí misma, favoreciendo de experiencias y entornos positivos, y eligiendo una dieta saludable.



Haga con frecuencia consultas de chequeo con su médico de confianza.

Evite el estrés y comience a hacer prácticas de relajación, como ejercicios de respiración profunda.

Tomar vitaminas como ácido fólico: los niveles saludables de folato están relacionados con la formación fuerte del tubo neural, del cerebro, de la columna vertebral y de la médula espinal del bebé.

El bebé en movimiento (1 año)

¿Sabía usted que...?

Al nacer, el cerebro de un bebé pesa alrededor de una libra. El cerebro crece a un ritmo tan acelerado que se duplica en peso para cuando el bebé cumple un año de edad.

¿Qué puede hacer?

A medida que los bebés aprenden sobre el mundo que los rodea, fomente los ambientes y las interacciones que involucren los cinco sentidos: la audición, la vista, el olfato, la audición y el tacto.



Hable con su bebé constantemente. Llámelo por su nombre, identifique verbalmente los objetos que vea, y narre lo que está sucediendo a su alrededor.

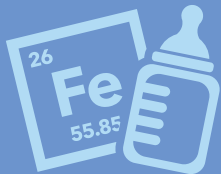
Proporcione afecto físico: muchos abrazos, besos y tenga a su bebé cerca.



Juegue "¿Dónde está el bebé?" y agitar un sonajero; son grandes juegos para enseñar a su hijo sobre "causa y efecto."



Establezca rutinas predecibles durante todo el día, permitiéndole a su bebé dormir entre 12-17 horas.



El hierro y la grasa son clave para el crecimiento saludable del cerebro, especialmente durante los primeros 6-12 meses. Ya sea leche materna, fórmula láctea fortificada con hierro, suplementos o los alimentos adecuados, pregúntele al médico todas las mejores maneras de mantener los niveles de hierro de su bebé.

El explorador (2 años)

¿Sabía usted que...?

¡Durante el segundo año de su hija, su vocabulario se cuadruplicará! Esta fase representa una etapa donde el lenguaje está explotando. La comprensión verbal y sentirse comprendido son esenciales para el crecimiento saludable del cerebro.

¿Qué puede hacer?

Inicie conversaciones con su niña, dándole tiempo de responder con señales verbales y no verbales. Anime a su hija a explorar sus movimientos libremente, siempre en un ambiente seguro. Agarrar, llevar y escalar son exploraciones naturales en esta etapa.



Cultive entornos que faculten a su niña a explorar el uso de los cinco sentidos.



Lea historias que identifiquen emociones, que aumenten la confianza en sí mismo y que ayuden a validar los sentimientos de su hija.



Use libros, juguetes y espectáculos educativos y apropiados para su edad para introducir la lectura y los números.



Esté preparado para ofrecer comodidad y seguridad cuando su hija se acerque a situaciones nuevas y desconocidas. Esto aumentará la confianza con los cuidadores y con sus compañeros.

El campeón independiente (3 años)

¿Sabía usted que...?

A la edad de tres años, el 85% del cerebro está desarrollado. Con este crecimiento viene una mayor sensación de independencia y autoconciencia. A esta edad, es común escuchar a su niño decir cosas como "¡Mío!", "¡Yo hago!", o "¡No!"

¿Qué puede hacer?

Alimente la recién descubierta independencia de su niño dándole el tiempo y el espacio para resolver las cosas por su cuenta.



Refuerce el lenguaje de su niño, expandiendo palabras para hacer oraciones completas. Si él dice, "¡Camión rojo!", usted puede responder, "Sí - ese es un camión de bomberos rojo y amarillo".



Su hijo puede frustrarse, pero esto es normal. Su hijo está aprendiendo a manejar sus emociones y a navegar por nuevas situaciones.



Hágalo jugar con juguetes que tengan varias texturas, probar nuevos bocadillos o visitar nuevos lugares.



¡Hable, lea y cante! Ya comenzó esta rutina en la infancia, ahora expanda las tres actividades. Ahora, al leer en voz alta, puede hacer preguntas como, "¿Qué pasa después?" o mientras cantas, actúe partes de la canción.

Recursos para usted



Designed by Child360. Icons made by Freepik, Icons8, Google from www.flaticon.com. Licensed by CC BY 3.0.

¿Sabía qué?

Existen recursos y programas creados exclusivamente para brindarle ayuda a usted y a su familia durante los primeros años de niñez.

¿Qué puede hacer?

Consulte todos los recursos familiares disponibles por internet y en su comunidad. Child360.org ofrece guías para ayudarle a encontrar cuidado para su bebé, consejos para una alimentación saludable, preguntas que hacer al elegir una escuela y más! Incluso puede calificar para recibir cuidado y educación gratis a través de un programa de Early Head Start.

Estos servicios de calidad y recursos enfocados en el niño dependen de un conteo exacto del censo. Asegúrese de incluir a todos los pequeños que viven en su hogar en su formulario del Censo 2020. ¡Los bebés y los niños pequeños también cuentan!

[Child360.org/families](https://www.child360.org/families)

Para obtener asistencia del Censo 2020, póngase en contacto con el Fondo Educativo NALEO: 877.352.3676

