

Brain Building

from Birth

Nurturing your child every step of the way.



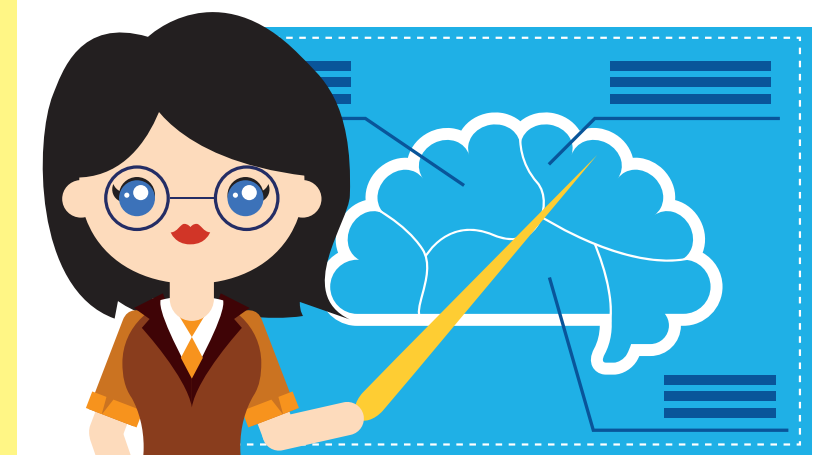
Ages: Prenatal - 3 • Ver reverso para Español



Did you know you can help your child develop before they're even born?

By fostering developmentally appropriate environments, including self-care during pregnancy, you are nurturing three key developmental areas for your baby's growth and happiness:

- Social-emotional development
- Physical development
- Language and cognitive development



As your child grows from infancy to preschool-age, every moment you share together lays the foundation for a happy and healthy life!

The Little Grower (Prenatal care)

Did you know?

A baby's basic brain structure begins to form during the mother's first trimester, with one million neural connections formed every second! In just the first month of pregnancy, embryos develop a neural tube—which helps develop the brain and spinal cord.

What can you do?

Strengthen the development of your baby's brain through self-care, such as fostering positive experiences and environments, and choosing a healthy diet.



See your trusted doctor frequently for check-ups.

Avoid stress and begin calming practices such as deep breathing exercises.

Take vitamins, such as folic acid; healthy folate levels are linked to strong formation of a baby's neural tube, brain, spine, and spinal cord.

The Mover (1 year old)

Did you know?

At birth, a baby's brain weighs about one pound. The brain grows at such a rapid rate, it will double in weight by the time the baby turns one year-old.

What can you do?

As infants learn about the world around them, encourage environments and interactions that engage all five senses: hearing, sight, smell, sound, and touch.



Talk to your baby constantly. Call them by their name, verbally identify objects they see, and narrate what is happening around them.

Provide physical affection - lots of hugs, kisses, and holding your baby close.

Play peek-a-boo and shake a rattle; both are great games for teaching your child about "cause and effect."

Establish predictable routines throughout the day, allowing for 12-17 hours of sleep for your baby.

Iron and fat are key for healthy brain growth, especially during the first 6-12 months. Whether it's breastmilk, iron-fortified formula, supplements or the appropriate foods, ask your doctor about all the best ways to support your baby's iron levels.

The Explorer (2 years old)

Did You Know?

During your child's second year, their vocabulary will quadruple! This season represents a window where language is exploding; verbal comprehension and feeling understood are essential for healthy brain growth.

What Can You Do?

Begin conversations with your toddler, allowing time to respond with both verbal and non-verbal signals. Encourage your child to explore their movements freely, always in a safe environment. Grasping, carrying and climbing are natural explorations at this stage.



Cultivate environments that empower your toddler to explore the use of all five senses.

Read stories that identify emotions, boost self-confidence, and help validate your toddler's feelings.

Use educational and age-appropriate books, toys, and shows to introduce literacy and counting.

Be ready to provide comfort and security when your child approaches new & unfamiliar situations. This will build trust with caregivers and peers.

The Independent Champion (3 years old)

Did You Know?

By age three, 85% of the brain is developed. With this growth comes a greater sense of independence and self-awareness. At this age, it is common to hear your toddler say things like "Mine!", "I do it!", or "No!"

What Can You Do?

Nurture your toddler's newfound independence by giving them the time and space to figure things out on her own.



Build on your toddler's language by expanding words into complete sentences. If they say, "Red truck!" you can respond, "Yes, that is a red and yellow fire truck."

Have them play with toys that have various textures, try new snacks, or visit new places.

Talk, read, and sing! While you began this routine at infancy, expand upon all three of these activities. Now, when reading aloud, you can ask questions like, "What happens next?" or while singing, act out parts of the song.

The Impact



Did you know?

Infants and toddlers tend to be the most undercounted in the Census.

What can you do?

Whether you're a parent or caretaker, we at Child360 encourage you to include all children living in your household on your 2020 Census form. An accurate census provides infants and toddlers with adequate federal funding for their education and health services. As your baby grows, ensuring they are counted ensures their needs are accounted for!

For more information on how to advocate for your child, and stay up to date on policies affecting your family, sign up with Child360's advocacy platform:

child360.org/take-action



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

Desarrollando el cerebro desde el nacimiento

Apoyar a su hijo a cada paso del camino.

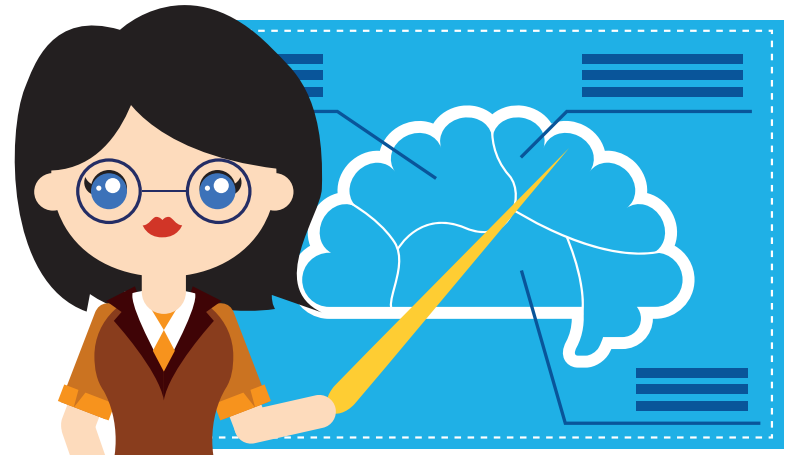


Edades: prenatal - 3 años • See reverse for English

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

Al fomentar entornos apropiados para el desarrollo, incluido el cuidar de sí misma durante el embarazo, está apoyando 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 el 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, fomentando 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 tener a su bebé cerca.

Jugar "¿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 hijo, 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 niño, dándole tiempo de responder con señales verbales y no verbales. Anime a su hijo 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 niño 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 hijo.

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 hijo 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 bocadoillos 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, actuar partes de la canción.



El impacto