



Construyendo Cerebros

en los Primeros 36 Meses de Vida



Construyendo Cerebros en los Primeros 36 Meses de Vida

Con base en las Normas de Aprendizaje Temprano de Nacimiento a Tres Años de Nueva Jersey, estas tarjetas están diseñadas para el uso de los padres y para otros que sostienen y cuidan a sus bebés y niños pequeños. Le recomendamos que explore la versión completa de estos estándares en: <https://www.nj.gov/education/ece/guide/standards/birth/standards.pdf>

Producido en 2013 por el Consejo de Nueva Jersey para Niños Pequeños.

Las normas fueron adoptadas / adaptadas con permiso de indicadores de progreso de la primera infancia: Normas de Aprendizaje Temprano de Minnesota para Recién Nacidos hasta los Tres Años.



Nota para los Padres/Guardianes

Nota para los Padres/Guardianes:

Los bebés aprenden mejor a través de sus relaciones con adultos cuidadosos y afectuosos. Los adultos que sostienen a nuestros bebés en los primeros tres años de vida están ayudando a desarrollar el 85% de sus cerebros.

Por esta razón, Usted es el primer maestro (a) de su bebé.

No necesita un certificado de enseñanza; todo lo que necesita es generar confianza entre usted y su bebé. Respondiendo a las necesidades de su hijo y proporcionando ún entorno seguro y amoroso es la base para desarrollar cerebros fuertes y saludables.

¡Estas tarjetas están diseñadas para que participe y juegue con su bebé para generar confianza, fomentar la exploración y desarrollar cerebros!



Como Usar las Tarjetas

Usando estas Tarjetas:

Estas tarjetas están organizadas según las cinco áreas del desarrollo de infancia: **Social y Emocional**; **Capacidad de Aprender**; **Desarrollo del Lenguaje y Comunicación**; **Desarrollo Cognitivo**; y **Desarrollo Físico Motor**.

- Cada área o campo, está codificado por colores.
- Cada sección está compuesta de tres o cuatro componentes para que pueda concentrarse con el bebé.
- Para cada componente, encontrará una actividad para que trate con su bebé o un niño pequeño.

Edades y Etapas:

El período de tiempo de la infancia se divide en cuatro edades y etapas cuando se produce un cambio en el desarrollo:



Bebés Pequeños
(Nacimiento a 9 Meses)



Bebés Mayores
(8-18 Meses)



Niños Pequeños
(16-26 Meses)



Niños Pequeños Mayores
(24-36 Meses)



Las Cosas que tiene que considerar

Las Cosas que tiene que considerar:

- Todos los niños muestran su desarrollo con variaciones individuales.
- El desarrollo no es igual, algunos niños hablan antes de dar su primer paso.
- Su niño demuestra desarrollo en diferentes actividades al mismo tiempo a través de dos tapas.
- Haga que cada momento cuente! No use su teléfono celular y disfrute el tiempo con su hijo. Déjele saber que prefiere pasar tiempo con su hijo en lugar del teléfono celular.
- Recuerde que su hijo siente y comparte las emociones de los adultos/cuidadores. Antes de sostener o actuar recíprocamente, asegúrese que este calmada y lista para entretener a su hijo.
- Sostenga a su hijo cerca de su cuerpo y hable con él/ella para formar una relación de confianza.



Desarrollo Social y Emocional

Desarrollar relaciones con otros basadas en la confianza y la seguridad emocional. El amor y la confianza que usted establece con su hijo es la base para construir las otras áreas de su desarrollo.



**No Existe tal cosa como un bebé.
Hay un bebé y alguien.**

Dr. Donald Winnicott



Confianza y Seguridad Emocional

Estrategias de los cuidadores para fomentar confianza y seguridad emocional

Generar confianza y sentirse emocionalmente seguro y apoyado por adultos



Observe las señales de su bebé para determinar sus necesidades. Lleva tiempo aprender su significado. Repita y espere su reacción. Repita según sea necesario.



Si el bebé se siente intranquilo, déjele saber donde usted está yendo y cuando regresará.



Esté atento para proporcionar una sensación de seguridad cuando su niño pequeño explora y juega solo.



Léale historias o cuentos sobre las familias, los amigos y de lo que la gente hace y adónde se dirigen. Esto ayuda a aumentar el círculo de adultos de confianza de su hijo.



Conciencia Propia

Estrategias para Fomentar Conciencia Propia

Para fomentar la percepción individual del “yo”



Mientras sostiene a su bebé, compartá sus sentimientos y emociones a través de expresiones faciales, sonidos, gestos o palabras. Reconozca, repita y identifique los sentimientos del bebé con palabras y expresiones faciales para ayudarlo a entender lo que él/ella podrá estar sintiendo.



A través de ún espejo señale, nombre y toque las partes del cuerpo del niño.



Use ún espejo para ayudarlo al niño pequeño a que reconozca sus sentimientos. Describa las emociones y expresiones come triste, feliz o enojado. Pregúnteles que enseñe estar triste o feliz. Bríndele seguridad al estar triste o feliz.



Acepte que esta edad es todo sobre ellos. Su identidad propia es todo sobre mi y la mia. Permita que tenga éxito. Compartir no está en sus manos, aunque puede ser introducido, modelado y reforzado.

A close-up photograph of a young child with light brown hair and striking blue eyes. The child is looking off to the right with a thoughtful or slightly sad expression. They are holding a large, white, fluffy stuffed animal, possibly a lamb or a dog, which has a pink fabric detail on its face. The child is shirtless, and the background is dark. The image has rounded corners and a white border.

Autocontrol

Estrategias de los cuidadores para fomentar autocontrol

Capacidad de dominio de sus propias reacciones físicas y emocionales ante sensaciones o eventos



Observe como reacciona ante situaciones estresantes y sus maneras de buscar la forma de sentirse cómodo(a) y enfrentar el estrés. Ayudelé a encontrar maneras de calmarse cuando esta cansado(a) o molesto(a), tratando de controlar lo que le distrae, luces brillantes y ruidos fuertes.



Cuando el bebé está estresado, dele tiempo suficiente para descansar, ser acariciado y ser alimentado hasta que retome su capacidad de control y manejo de sus acciones, emociones o comportamiento.



Trate de ser consistente con sus rutinas diarias de comer y dormir. Esto ayuda a los niños pequeños a saber que esperar y reaccionar en consecuencia. Reconozca y acepte algún comportamiento negativo o poco cooperativo como una señal de afirmación de su propio "yo."



Modéle el comportamiento usted quiere ver en su niño pequeño: camino, ún toque silencioso o un toque gentil. Esto reforzará el lenguaje y la acción que usted quiere que su niño regule y gane autocontrol.



Promoviendo Relaciones

Estrategias para promoviendo relaciones

Estrategias para promover las relaciones con compañeros y adultos:



Brinde la oportunidad al bebé de ver, interactuar y jugar con otros niños. Asegúrese que el bebé esté ún lugar seguro para que pueda interactuar con los demás, pero sin estimularlo demasiado o abrumarlo.



Permita que niños mayores alcancen ún juguete, canten una canción con ellos or que lean ún libro.



Dele oportunidad de jugar con uno o dos niños. Proporcione juguetes y materiales. La duplicación de los favoritos facilitan las cosas. Manténganse cerca para ayudar con "toques gentiles."



Anime a su niño que aprenda los nombres de otros niños. Tome fotos de los niños para que él/ella recuerde y use sus nombres.



Capacidad de Aprender

Apoye la capacidad de su hijo para acercarse al mundo con curiosidad, persistencia, creatividad y una sensación de asombro.



... Cada niño nace con cierto temperamento: flexible, temeroso o luchador. O ellos pueden ser cualquier combinación de los tres. El temperamento de un niño determina su forma de acercarse a nuevas experiencias, entornos, materiales o personas. Debemos respetar su temperamento para permitir que los niños tengan la oportunidad de adaptarse en consecuencia.

WestEd/PITC/Programs for Infant/Toddler Caregivers



Curiosidad

Estrategias para promover las curiosidad

Desarrollar una sana curiosidad e interés por las cosas, la gente y el entorno.

-  Introduzca materiales nuevos y brinde la oportunidad de que su bebé pueda decidir cuales serán sus favoritos.
-  Brinde una variedad de materiales que pueda sentir y haga que participe en actividades donde pueda tocar, sentir, ver, oír y saborear.
-  Permita que el niño pequeño disfrute de "actividades libres" como pintar con los dedos, jugar con burbujas de agua o pastel de barro. Puede que no estén seguros de participar. Respete esa elección; vuelvan a intentarlo más tarde.
-  Pase tiempo al aire libre explorando la naturaleza. Expanda la experiencia identificando objetos con palabras vivas.



Persistencia

Estrategias para promover persistencia

Continuar tratando tareas o actividades difíciles, incluyendo aquellas que enfrentan obstáculos.



Dele tiempo suficiente para que explore minuciosamente las actividades y los objetos nuevos. Trate de no intervenir muy pronto. Evite interrumpirle o intervenir demasiado pronto cuando tiene un problema o una dificultad. Dele objetos y materiales que tengan sonido o funcionen de manera interesante y que puedan ser utilizados de varias formas.



Proveer una variedad de materiales para que el bebé sacude, golpee, se lleve a la boca y pueda transportar.



Repita! La repetición significa dominar nuevas habilidades y conocimientos. Añade nuevos materiales al entorno para que el niño los explore.



Proporcione juegos más desafiantes, rompecabezas y materiales de construcción a medida que los niños pequeños aprendan a resolver los más simples.



Creatividad

Estrategias para promover creatividad

Desarrollo de la habilidad de inventar e intentar nuevas experiencias

-  Brinde oportunidades de conocer nuevos lugares o sonidos tanto dentro como fuera de su entorno.
-  Proporcione juguetes de acción y diversos materiales sensoriales (carros, trenes, animales).
-  La música y las actividades de movimiento proporcionan a los niños pequeños la oportunidad de mover sus cuerpos a los sonidos y ritmos. Exploran conceptos como rápido y lento, fuerte y silencioso.
-  Dar a los niños pequeños oportunidades de ayudar con la preparación de la comida. Les encanta servir, mezclar, cortar frutas y verduras blandas y probarlas. Esto también puede ayudar a los niños pequeños a probar alimentos diferentes.



Iniciativa

Estrategias para promover iniciativa

Interactuar con otros e iniciar actividades o acciones



Brinde una variedad de juguetes y experiencias (libros y canciones). Sostenga al bebé mientras lee un libro o canta una canción.



Permita que el niño tome decisiones tales como elegir una variación de libros conocidos, juguetes o materiales. Coloque los materiales al alcance del niño o ponga canastas en el piso para que el niño pueda elegir.



Anime al a que trate de ponerse sus calcetines o camisa. Esto puede tomar tiempo, pero le dará la confianza para que vuelva a tratar de vestirse por sí mismo.



Permita que el niño tome decisiones razonables y simples (Quiere ponerse los calcetines rojos o los calcetines azules



Desarrollo del Lenguaje y Comunicación

Adquirir lenguaje y la capacidad de comunicarse efectivamente con los demás.

Los bebés están conectados desde el nacimiento para comunicarse. Puede tomar una forma de llorar, reír, balbucear, señalar o atar palabras para formar una oración. Los bebés aprenden!



Escuchando y Entendiendo

Estrategias para formentar la capacidad de escuchar y entender

Escuchar y comprender el lenguaje y otras formas de comunicación de otros.

-  Repita palabras y gestos conocidos que acompañen a sus acciones cuando está cuidando o interactuando con él o ella. (Ejemplo: diga, "terminamos," al final del cambio de su pañal o al comer.
-  Disminuya su ritmo de conversación con su bebé. Su audición y entendimiento auditivo están madurando. Déles tiempo para responder.
-  Diga y agregue lo que su hijo está haciendo para dar palabras y significado a las acciones que está experimentando.
-  Siéntese con su hijo a la hora de las comidas, como el momento ideal para hablar sobre el sabor, la temperatura, la textura, el color y los conceptos matemáticos de más/menos.



Comunicar y Hablar

Estrategias para fomentar la capacidad de comunicar y hablar

Producir lenguaje que incluya sonidos, gestos, signos, palabras o frases

-  Construya el lenguaje de su bebé imitando sonidos y gestos, repite esta jugada con frecuentes sonidos.
-  Use palabras nuevas y familiares o lenguaje de señas con su bebé y busque maneras de repetir las en diferentes entornos y situaciones.
-  Describa las acciones que su niño pequeño hace mientras las hace, "usted esta corriendo, saltando, bailando y sentado." Anime a su niño a que vuelva a realizar estas acciones y estas palabras.
-  Incluya a su hijo en las conversaciones familiares por turnos con preguntas, comentarios y respuestas. Use palabras descriptivas también, por ejemplo, "tráigame la camisa azules y blancas con rayas." Troncalizarlos cuando lo hacen.

A photograph of a man and a young child sitting on the floor, looking at a book together. The man is on the left, leaning forward, and the child is on the right, also leaning forward. They are both smiling and appear to be engaged in a learning activity. The background is a simple indoor setting with a couch and some items on the floor.

Desarrollo del Lenguaje y la Comunicación

Estrategias para promover desarrollo del lenguaje y la comunicación

Desarrollo de habilidades y comportamientos vinculados a la lectoescritura



Hablando, cantando, diciendo rimas, haciendo juegos con sus dedos motivará su hijo a enfocarse en usted y en lo que está haciendo. Ofrezcale a su bebé una imagen sencilla o libros de pizarra que muestren objetos cotidianos y rutinas familiares.



Use una variedad de libros una y otra vez cuando el bebé muestra interés. Haga un libro de familiares, personas conocidas y cosas de la casa o del vecindario. Lea en voz alta para recorrer al niño sobre lo que ven en cada página.



Haga que los libros de pizarra estén disponibles para que su hijo los elija por su cuenta. Proporcione papel y crayones grandes a su niño pequeño para comenzar a "escribir." Alentar a garabatear. Es la forma que un niño pequeño aprende a dibujar letras y números. Mantener los riesgos de asfixia, coma las puntas de los marcadores, fuera del alcance del niño.



Deje que su niño dicte una historia que describa sus dibujos. Escuchando y escribiendo sus palabras les dice a su niño pequeño o que valora sus esfuerzos y lo que tienen que decir. Muestre su trabajo donde ambos puedan ver y hablar de ello nuevamente, repetir a menudo con el tiempo.



Desarrollo Cognitivo

Usando sus cinco sentidos para explorar y descubrir qué son las cosas y cómo funcionan.

Desarrollar nuevas habilidades y procesar información a través de juego e interacciones con otros y el medio ambiente.



Juego y exploración van de la mano. Por ejemplo, cuando los bebés juegan con una pila de anillos o ún clasificador de formas, aprenden sobre la relación entre objetos de diferentes tamaños y formas. Están aprendiendo que objetos van juntos cuando llenan y vuelcan. Están resolviendo problemas a través de prueba y error cuando giran la manivela y aparece el jack-in-the-box.



Exploración y Descubrimiento

Estrategias para formentar el interés por la exploración y el descubrimiento

Fomentar la exploración y el descubrimiento de materiales y el medio ambiente.



Cuando su bebé este despierto, coloquelo boca abajo durante periodos cortos de tiempo y proporcione algunos objetos de diferentes tamaños, colores y texturas para explorar.



Brinde oportunidades para usar recipientes y tapas, apilar y anidar juguetes y esperar a ver como los usan.



Presente juguetes que desafien las habilidades de sus niños pequeños, como juguetes para jalar y empujar, rompecabezas, ordenar o combinar objetos.



Comente sobre los colores, formas, tamaños, números y patrones a medida que los observa en los materiales de juego para niños pequeños.



Memoria

Estrategias para fomentar la memoria

Capacidad de procesar, retener y recordar información

-  Proporcione rutinas consistentes para que su bebé aprenda a anticipar lo que sucedera después.
-  Jugar juegos como peek-a-boo o traer un juguete debajo de una manta, señalando y preguntando, a donde fué?
-  Cante canciones favoritas otra y otra vez. Pídale a su niño que complete el espacio en blanco o recuerde la ultima palabra de una frase en la canción.
-  Hable sobre eventos pasados y futuros preguntandole a su hijo: A donde fue ayer? Que comió para el desayuno en la mañana?. Que libro leeremos a la hora de dormir noche?esta



Resolución de problemas

Estrategias para fomentar la habilidad de resolver problemas

Desarrollar y practicar habilidades para encontrar soluciones a los problemas cotidianos.



Anime a su bebé a alcanzar colocando objetos más allá de su alcance para que tengan que moverse para alcanzarlos.



Cuando su bebé encuentre un problema, ofrezca apoyo o sugerencias, pero evite intervenir demasiado rápido. Dele la oportunidad de resolverlo y luego comente que lo resolvieron ellos mismo.



Hay más de una forma de resolver un problema. Permita que su niño pequeño muestre su creatividad e imaginación descubriéndolo a su manera.



Haga preguntas y exprese asombro acerca de un problema que lo resolviera en el pasado y pídale que cuenten lo que hicieron para resolverlo.



Imitación y juego simbólico

Estrategias para fomentar imitación y juego simbólico

Copiar a otros y use objetos para representar algo

-  Imite caras y sonidos de bebés (“oooo, ahhhh, mmmm, dddd”). Mire y escucha para ver si su bebé imita sus acciones.
-  Proporcione juguetes reales u objetos (cucharas, tazones, bloques, muñecas suaves para juegos de simulación). Observe y aliente cuando el bebé usa un objeto para representar algo más, como sostener un bloque en la oreja y usa como si fuera un teléfono.
-  Modéle los sonidos que hacen los animales o los automoviles y escuche la forma en que su niño usa estos sonidos durante el juego.
-  Proporcione materiales que representan las experiencias de su hijo (ropa de vestir, ollas y sartenes, herramientas, muecas, animales, autos, cajas de comida vacias) y obsérvelos dando sentido a su mundo utilizando estos objetos.



Desarrollo físico y motor

Apoyar esta etapa es esencial para mantener la salud y el bienestar.



Las habilidades motoras gruesas y finas físicas que se desarrollan a-través del desarrollo del bebé y el niño pequeño afectan la conexión del niño pequeño y con los demás. Los bebés y los niños pequeños aprenden de si mismos, otros y su entorno a través del uso de sus habilidades motoras y su creciente capacidad para coordinar sus manos, brazos, piernas y todo su cuerpo.

New Jersey Birth to Three Early Learning Standards



Desarrollo motor grueso

Estrategias para formentar el desarrollo motor grueso

Fomentar el movimiento de los brazos, las peirnas y todo el cuerpo



Durante las horas de juego despierto, déle tiempo a su bebé para jugar boca abajo y en su espalda, así le brinda oportunidades para fortalecer su cuello, parte superior del cuerpo, piernas y brazos. Ofrece muchas oportunidades para moverse libremente.



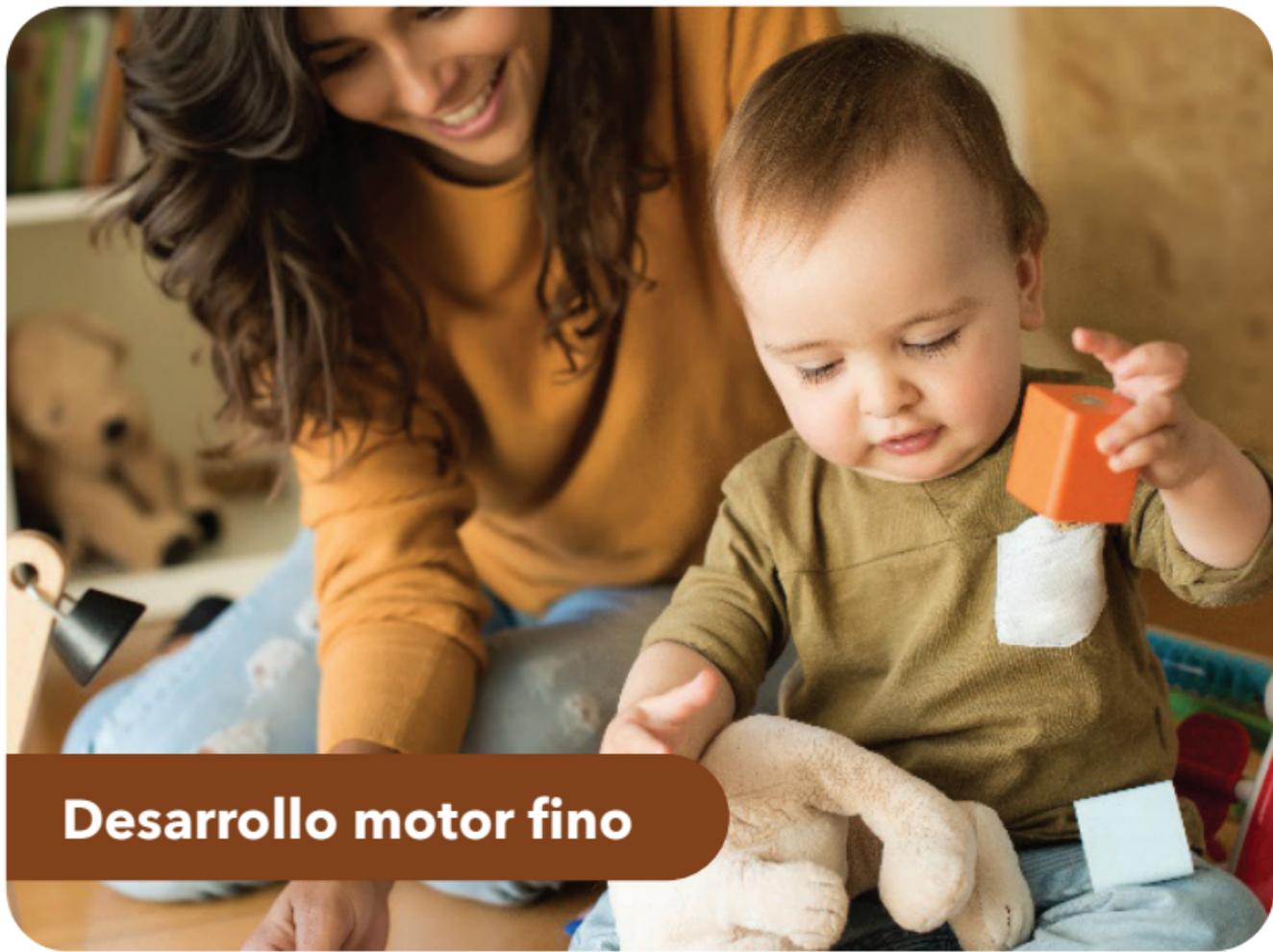
Brindan oportunidades seguras para rodar, gatear, levantarse y navegar alrededor de los muebles, desarrollar y fortalecer los músculos y caminar.



Proporcione materiales seguros que les permitan a su niño empujar, jalar y arrastrar. Brindar oportunidades para correr, saltar, escalar y bailar.



Visite parques y parques infantiles que ofrecen experiencias seguras y supervisadas y equipos de fortalecer sus músculos grandes. Manténgase cerca y permita que su hijo domine estas nuevas experiencias por su cuenta.



Desarrollo motor fino

Estrategias para formentar el desarrollo motor fino

Fomentar el movimiento físicos y destrezas en pies, manos y dedos



Proporcionar materiales seguros que ofrezcan práctica para alcanzar, agarrar y soltar, recoger comida de una bandeja y llevarla a la boca es usar su pinza de agarre (pulgar y dedo), coordinacion mano/ojo y saber que (“puedo comer esta comida”)



Use juegos con los dedos o canta canciones para alentar a su bebé a iniciar los movimientos.



Proporcione rompecabezas nudosos y una variedad de manipulativos, como bloques de apilamiento y mosaicos magneticos.



Use diferentes tipos de papel para rasgar y arrugar. Introducir diferentes herramientas de escritura para dibujar (marcadores, crayones, lápices, pinceles).

A woman wearing a beige hijab and a yellow top is smiling warmly as she brushes a young child's teeth. The child, wearing a colorful striped shirt, is holding a blue toothbrush. They are in a bathroom with white tiled walls and a silver faucet visible in the background.

Salud Fisica y Bienestar

Estrategias para fomentar la salud física y el bienestar

Desarrollar sentimientos positivos sobre el cuidado del cuerpo y la salud

-  Preste atención a las señales de que su bebé puede escuchar ruidos y voces, y vea luces y acciones.
-  Hable con su bebé sobre sus rutinas de cuidado mientras las hace; cambiando el pañal, comiendo y durmiendo. "tu pañal esta mojado, preparase para cambiarlo."
-  Ofrecer una variedad de alimentos nutritivos diariamente. Proporcione a su niño pequeño con una cuchara o tenedor y una taza para comenzar a desarrollar habilidades de autoalimentación.
-  Proporcione regularmente ún cepillo de dientes y pasta dental para niños y cepille los dientes regularmente para desarrollar y practicar el cuidado personal y el bienestar saludable.

A close-up photograph of a baby with dark hair and large, dark eyes, looking directly at the camera. The baby is wearing a white long-sleeved shirt and a small necklace. The baby is being held by a man whose face is partially visible on the right side of the frame. The man has a neutral expression and is wearing a white shirt with a small pattern. The background is a plain, light-colored wall. In the bottom left corner, there is a black rounded rectangle containing the word "Preocupaciones" in white text.

Preocupaciones

Preocupaciones:

Estar al tanto de las alertas tempranas que sugieren problemas de desarrollo pueden ayudar a buscar más información y asistencia. Comparta sus preocupaciones con su pediatra o enfermera. Si le preocupa algún aspecto del desarrollo de su hijo:

Señales?

- Poco o ningún contacto visual a cualquier edad
- No responde a ruidos o ruidos fuertes
- No soporta la cabeza por 3 meses ni se da vuelta en ninguna dirección por 5 meses
- No sonríe solo por 5 meses
- No balbucea a los 8 meses
- No camina a los 18 meses
- Poco interés en otros niños a los 24 meses

For a complete list of concerns go to: www.state.nj.us/education/birthtothree



Recursos

Recursos:

- American Academy of Pediatrics (AAP): www.healthychildren.org/
- Center for Autism and Early Childhood Mental Health at MSU: www.montclair.edu/center-for-autism-and-early-childhood-mental-health
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): "Learn the Signs. Act Early." www.cdc.gov/actearly
- Coalition of Infant/Toddler Educators: www.NJCITE.org
- Grow NJ Kids: Quality child care resource: www.grownjkids.gov
- Help Me Grow NJ: Call 2-1-1 to get connected to early childhood resources.
- New Jersey Association for Infant Mental Health: www.nj-aimh.org
- Parent Link: Early Childhood Parenting and Professional Resource Center: www.njparentlink.nj.gov
- SPAN Parent Advocacy Network (SPAN): www.spanadvocacy.org
- ZERO TO THREE: National resource for parents: <https://www.zerotothree.org/parenting>



Reconocimientos

Reconocimientos:

La experiencia y el talento de las siguientes agencias y organizaciones son muy apreciadas al llevar estas tarjetas a quienes sostienen, juegan y cuidan a bebés y niños pequeños.

- New Jersey Association for Infant Mental Health (NJ-AIMH)
- New Jersey Council for Young Children (NJCYC)
- Coalition of Infant/Toddler Educators (CITE)
- SPAN Parent Advocacy Network (SPAN)

