

Mente

nobody's perfect

El apego y los sentimientos de su hijo

- **Conéctese con su hijo.** La capacidad que tienen los niños para amar, confiar, sentir y aprender comienza con el profundo lazo emocional que forma con las personas que lo cuidan. Esta conexión emocional comienza antes del nacimiento. Se llama apego.
- **Responda a las necesidades de su hijo.** El apego seguro se desarrolla cuando responde a las necesidades de su hijo. Necesita que usted sea cálido, amoroso y confiable. Cuando su hijo este molesto, asustado, enfermo o herido, consuélalo. Acaricie y dele muchos abrazos a su bebé. Háblele y cántele en voz baja.
- **Enseñe a su hijo sobre los sentimientos.** Su bebé llora para decirle cuando necesita que lo cuide. Es mejor acudir a su bebé cuando llore. Cuando su hijo sea mayor, háblele sobre sus sentimientos. Use palabras que dan nombre a los sentimientos, como feliz, triste, enojado o nervioso.
- **El apego de su hijo hacia usted hace una diferencia.** El apego de un bebé hacia sus padres influencia la manera como se desarrolla su cerebro. Cuando se siente seguro, está abierto al aprendizaje.
- **Preste mucha atención a su bebé.** Note lo que está intentando decirle. Observe lo que le gusta y lo que no. Siga su liderazgo. Sonríale cuando él/ella le sonría. Háblele cuando haga pequeños sonidos.



i El apego fuerte que construya cuando su hijo es pequeño durará toda la vida.

Para obtener más información sobre *Nadie es perfecto*, o descargar este documento, busque “Nobody’s Perfect Tipsheets” en Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Actividades fáciles y divertidas

“Aquí estoy” y “escondidas”

- En ocasiones, los bebés y los niños pequeños se asustan cuando sus padres se ausentan. Puede jugar juegos que enseñen a su hijo que, incluso cuando se aleja, siempre volverá.
- Puede comenzar cuando su bebé solo tiene 4 o 5 meses. Coloque al bebé en una silla para bebés y siéntese frente a él/ella. Siéntese de manera que su rostro esté bien cerca de su bebé. Cuando lo esté mirando, oculte su rostro con un paño. Diga, “¿Dónde estoy?”. Cuando comience a mover los pies y manos, quite el paño y diga suavemente, “¡Aquí estoy!”. Sonríale. Espere a que también sonría y luego ocúltese de nuevo. Hágalo lentamente. Deténgase si parece que su hijo perdió el interés.
- Cuando su hijo sea mayor, él/ella puede colocar el paño frente a su rostro y hacer el juego. En el juego de las escondidas, juegue por turnos con su hijo cuando sea más grande. En ocasiones se esconderá donde usted pueda verlo. Pretenda que no lo ve y diga, “¿Dónde estás?”. Se emocionará. Busque en unos cuantos lugares antes de finalmente decir, “¡Te encontré!”. Luego, ocúltese usted y espere a que lo encuentre.

Sentimientos en imágenes

- Pueden crear un libro sobre los sentimientos. Recorte fotos de niños en revistas y periódicos. Busque fotos de niños con diferentes expresiones que muestren sentimientos. Pegue las fotos con pegamento o cinta a piezas de cartulina. Perfore dos agujeros en el borde de cada página. Pase una cuerda por los agujeros para unir las piezas de cartulina formando un libro.
- Si tiene una cámara, puede usar fotos de su hijo para crear el libro. Tómele fotos pretendiendo estar triste, feliz, frustrado, enojado, aburrido, etc. Su hijo disfrutará mirar fotos de sí mismo. Permita que pase las páginas y le diga cómo se siente.



Mente

nobody's perfect

Jugar es una de las maneras en que su hijo aprende

- **Los niños aprenden cuando juegan.** Cuando juega, su hijo aprende sobre el mundo y su lugar en este. Aprende cómo hacer cosas nuevas. Conoce cómo llevarse con las demás personas. Jugar le ayuda a que demuestre sus sentimientos y tenga más seguridad en sí mismo.
- **Los niños necesitan explorar.** Deje que su hijo intente hacer las cosas sin ayuda. Aprenderá más haciendo que escuchándolo explicar las cosas. Dele tiempo para que explore y descubra por su cuenta. Asegúrese de que su entorno sea seguro de explorar. Manténgalo alejado del peligro, tanto al aire libre como en interiores.
- **Limite el tiempo de pantalla.** Los niños aprenden más cuando juegan activamente con otras personas y objetos reales. Su hijo no aprende tanto sentado frente a una pantalla. Esto incluye actividades como ver televisión, usar una computadora, y jugar con el teléfono celular y videojuegos. Estas actividades frente a una pantalla no se recomiendan para niños menores de 2 años.
- **Dé a su hijo experiencias nuevas.** Estimule el aprendizaje de su hijo añadiendo cosas nuevas para que juegue. Presente a su hijo a personas y situaciones nuevas. Dedique tiempo cada día para jugar al aire libre o en interiores. Lleve a su hijo a parques y campos de juegos.

i **Jugar es la manera como su hijo aprende. El juego cambia a medida que su hijo crece. Su hijo necesita jugar desde que nace.**



Para obtener más información sobre *Nadie es perfecto*, o descargar este documento, busque "Nobody's Perfect Tipsheets" en Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Actividades fáciles y divertidas

Búsqueda de tesoros

Antes de salir a caminar por el vecindario, haga una lista de cosas que podría encontrar en el camino. Si su hijo es muy pequeño, con tres o cuatro son suficientes. Por ejemplo, buscar una hoja de árbol, una flor blanca, una ramita y una roca gris.

Si su hijo es mayor, haga una lista más larga y específica. Antes de salir, háblele sobre lo que tiene la lista. Asegúrese de que las cosas de la lista sean de la estación y que se puedan encontrar en el vecindario.

Cuando salga, lleve una bolsa. Cuando encuentre cada objeto, guárdelo en la bolsa y táchelo de la lista. Cuando llegue a casa, coloque los tesoros en una bandeja. Hable con su hijo sobre dónde los encontraron y las otras cosas que vieron durante la caminata. Los niños mayores podrán contarle una historia sobre la búsqueda del tesoro en el vecindario.



Bolsas de exploración

Puede jugar con su hijo juegos de adivinar usando una bolsa y algunos objetos que encuentra en su casa. Para cada juego, pida a su hijo que cierre los ojos o cúbraselos usando una bufanda. Ahora tendrá que usar sus oídos, nariz o dedos para adivinar lo que usted puso en la bolsa. Tomen turnos para adivinar.

- **Escuchar:** coloque en la bolsa cosas que pueda usar para hacer ruido. Por ejemplo, llaves que pueda tintinear, papel que pueda arrugar o un bolígrafo que haga clic. Saque cada objeto de la bolsa y haga un ruido. ¿El niño puede adivinar qué hace el ruido?
- **Oler:** reúna algunas botellas pequeñas, como de pastillas. En cada una coloque algo que huelga fuerte. Si es líquido, coloque una bolita de algodón dentro de la botella. Estas son algunas ideas: crema de maní, plátano, vinagre, cebolla y canela. Cuando su hijo saque una botella de la bolsa, ábrala. Permita que huelga la botella sin mirar. ¿El niño puede adivinar qué emite el olor?
- **Tocar:** coloque cosas con diferentes texturas en la bolsa. Por ejemplo: una fibra para lavar ollas, una esponja y un pañuelo desechable. Nombre uno los artículos que hay en la bolsa y pida a su hijo que lo saque sin mirar. Diga a su hijo el nombre de cada textura: áspero, suave, irregular, duro. También puede nombrar primero la textura. ¿Su hijo puede encontrar algo suave en la bolsa?

Mente

nobody's perfect

Rodee a su hijo con oportunidades de aprendizaje

- **Puede ayudar a desarrollar el cerebro de hijo hablándole.** Háblele a su bebé desde que nace. Hable sobre lo que está haciendo usted y lo que hace él/ella. Describa las cosas que él/ella ve y escucha a su alrededor. Cuando su hijo comience a hablar, escuche lo que dice. Anime a su hijo a hablar sobre las cosas que le suceden. Tomen turnos para hablar y escuchar.
- **Lea y cuente historias todos los días.** Puede mirar libros ilustrados con su bebé y hablar sobre lo que ven. Los niños pueden aprender cosas de los libros que no ven en sus vidas diarias. Cuente a su hijo pequeño historias sobre lo que hizo durante el día.
- **Comparta sus historias, canciones y rimas.** Hable sobre su cultura, creencias, tradiciones y valores.
- **Ofrezca a su hijo una diversidad de materiales para que juegue.** Los juguetes de los niños no tienen que ser costosos. En la casa tiene muchas cosas que son divertidas para jugar. Estas son algunas ideas: recipientes y botellas plásticas vacías, tazas y tazones medidores plásticos, tubos de cartón y cajas vacías.
- Puede hacer plastilina de diferentes colores para su hijo. En invierno, traiga al interior un poco de nieve en un tazón. Compruebe que todo lo que entregue a su hijo esté limpio y sea seguro.
- **Jueguen al aire libre.** Los niños pueden hacer cosas al aire libre que no pueden en su casa. Su hijo disfrutará jugar al aire libre en cualquier clima. Jueguen en la arenera del parque. Jueguen en la nieve. Salpiquen en los charcos cuando llueva. Lleve su hijo a una piscina para niños o a la playa.

i El cerebro de su hijo está creciendo. Puede ayudarle hablando, jugando o leyéndole.



Para obtener más información sobre *Nadie es perfecto*, o descargar este documento, busque "Nobody's Perfect Tipsheets" en Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Actividades fáciles y divertidas

Plastilina

Jugar con plastilina estimula la creatividad de los niños. Pueden crear cualquier forma que deseen. Pueden presionarla con diferentes herramientas para crear diversos patrones y texturas. Desarrollan control de los músculos de los dedos y manos. Cuando crecen, puede crear animales y personas pequeñas para jugar. Algunos niños encuentran que jugar con plastilina les ayuda a calmarse.

Puede darle plastilina a su hijo tan pronto como ya no desee comerla. Para algunos niños, esto sucede aproximadamente a los 12 meses. Para otros niños, puede que no suceda hasta los dos años y medio. Su hijo disfrutará jugar con plastilina durante muchos años.

Esta es una receta para plastilina hecha en casa. Busque cremor tártaro en la sección de condimentos del supermercado o en la tienda de alimentos al por mayor.

1. Mezcle en una olla:
 - 1 taza de harina (250 ml)
 - 1/4 de taza de sal (60 ml)
 - 2 cucharadas de cremor tártaro (30 ml)
2. A los ingredientes combinados en la olla añada:
 - 1 taza de agua (250 ml)
 - Unas pocas gotas de colorante para alimentos
 - 1 cucharada de aceite (15 ml)
3. Agite todo y cocine a fuego medio unos minutos.
4. Cuando la mezcla esté caliente y se haga una bola en la olla, ráspela, colóquela en la encimera y amásela hasta que esté suave.
5. Guárdela en un recipiente plástico en el refrigerador.

Dibujos en la acera

La tiza para acera no es costosa y puede divertir a su hijo por horas. Algunos niños de tan solo 1 año pueden sostener la tiza y hacer marcas. Sin embargo, a esta edad, la mayoría de los niños solo quieren ponerla en la boca. En este caso, busque tiza no tóxica.

Para cuando tienen aproximadamente 2 años, la mayoría de los niños pueden dibujar con tiza en la acera. ¡Pueden hacer muchos dibujos, y el espacio nunca se termina!

