

Paso-a-Paso

con Momentos Juntos

Una guía para padres y guardianes de niños de Nuevo México de cero a cinco años.



momentos
JUNTOS
listo. amor. aprende.

Todos queremos que nuestros bebés crezcan felices y saludables, y no demasiado rápido.

Pero ellos crecen más rápido de lo que pensábamos. La ciencia del cerebro nos muestra que los primeros cinco años de la vida de un niño forman las bases de todo su futuro.

De cero a cinco años, el juego, tanto en el hogar como en la educación de la primera infancia, brinda a los niños una base sólida para su futuro aprendizaje, comportamiento y salud.

Sigue estos siete pasos fáciles para ofrecerle a tus hijos un gran comienzo en la vida.

1. Comparte historias conmigo

Ayúdalos a desarrollar su lenguaje e imaginación, leyendo o compartiendo historias en voz alta.

Cuando le contamos historias o les leemos a nuestros pequeños, se desarrolla la base del lenguaje, la alfabetización y las habilidades de pensamiento.



Consejo:

Juega con el tono de tu voz. Destaca los detalles interesantes y observa lo que le parece fascinante.

¡No estás solo!

Esta simple guía Paso-a-Paso te enseñará cómo.



“Tus historias me hacen sentir seguro y tranquilo.”

“Juega conmigo cada día y voy aprendiendo empatía.”



2. Juega conmigo

El juego interactivo es una excelente manera de desarrollar el cerebro de tus hijos. Déjalos ser tanto seguidores como líderes.

Al seguir el ejemplo de los niños cuando jugamos con ellos, les estamos ayudando a crecer social, emocional, intelectual y físicamente. Jugar con nuestros hijos es una recompensa placentera en el importante trabajo de cuidarlos.



Consejo:

Permítete tener una actitud juguetona. El juego es la base para adquirir habilidades de lecto-escritura, matemáticas y ciencias.

3. Habla conmigo

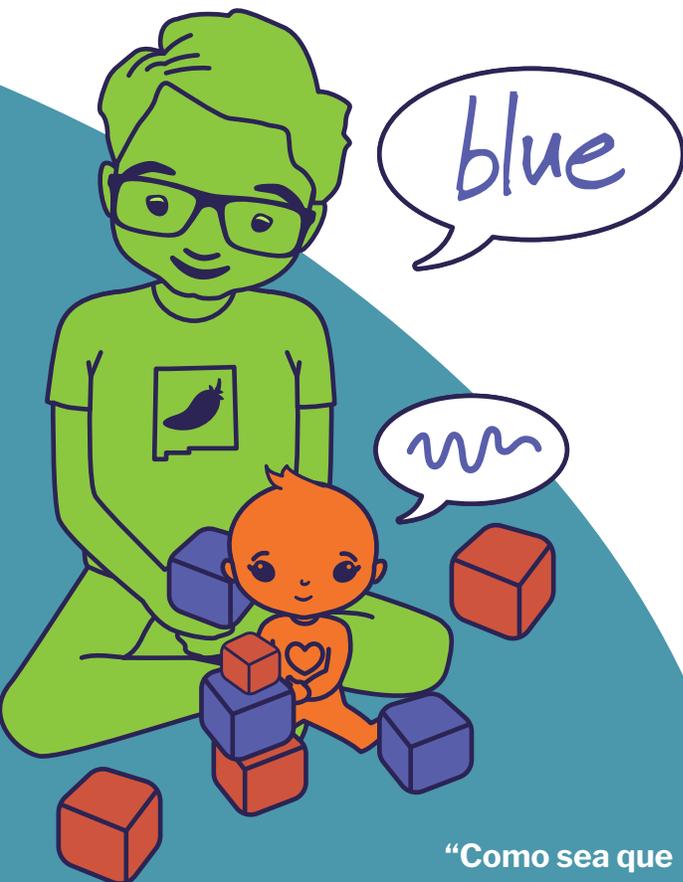
Comparte muchas, muchas palabras, en cualquier idioma.

Cuando los niños pequeños balbucean, hacen gestos o lloran, y nosotros respondemos, ya sea con contacto visual, algunas palabras o algún gesto, las conexiones neuronales se construyen y fortalecen en el cerebro de los niños. Este tipo de desarrollo cerebral ayuda a desarrollar habilidades sociales y de comunicación. Los estudios indican que el número de intercambios verbales que los niños experimentan en sus primeros años es un buen predictor del éxito en la escuela.



Consejo:

Cuando los bebés balbucean, no solo están moviendo la boca. De hecho, están listos para aprender. Cuando les respondes, es el inicio de sus primeras conversaciones.



“Como sea que hablemos, nos entendemos.”

1 <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/>

4. Sonríe conmigo

Dales consuelo con una simple sonrisa.

Cuando les sonreímos a nuestros pequeños, nos estamos conectando y generando confianza con ellos. Sonreír libera endorfinas que reducen el estrés y nos ayudan a sentirnos más felices y saludables.



Consejo:

Sonreír hace que todos nos sintamos mejor, y ayuda a darle seguridad a tu bebé. Dar y recibir sonrisas son los primeros pasos importantes para aprender comportamientos sociales positivos.



“Tu sonrisa me ilumina.”



“Con solo un abrazo tuyo me siento más seguro.”

5. Acurrúcate conmigo

Ofrécele a tus hijos una sensación de seguridad con un abrazo.

Cuando nos acurrucamos con nuestros pequeños, esto les brinda comodidad física y emocional. Debido a que la piel es el órgano más grande del cuerpo humano, el tacto amoroso fortalece nuestro sistema inmunológico y nos ayuda a sentirnos seguros.



Consejo:

Acurrucarte con tu hijo ayuda a darle un vínculo seguro que a la larga se traducirá en confianza en sí mismo, empatía y habilidad para lidiar con el estrés.



“¡Canta, canta,
canta, no
necesitamos
banda!”

6. Canta conmigo

Ayúdalos a equilibrar sus emociones cantando una canción, ya que esto también les permite desarrollar sus habilidades lingüísticas.

Cuando les cantamos a nuestros pequeños, les ayudamos a aumentar su vocabulario y comprensión, y también les damos las herramientas para regular sus emociones. Los estudios muestran que cantarles a los niños beneficia su crecimiento y desarrollo, incluso cuando no podemos llevar una melodía; así que diviértete y pruébalo.



Consejo:

Cantarles a los niños ayuda a su crecimiento y desarrollo, incluso si no afinamos bien, así que diviértete e inténtalo.

7. Baila conmigo

Ayúdalos a aprender y mantenerse saludables incorporando el movimiento.

El movimiento en los niños puede ayudar a mejorar la memoria, la percepción, el lenguaje, la atención, las emociones y la toma de decisiones. Algunos estudios han demostrado que cuando el lenguaje se combina con el movimiento, el aprendizaje aumenta un 90 por ciento.



Consejo:

Bailar con los pequeños no solo los acerca a la música y el movimiento, también les ayuda a desarrollar sus habilidades motrices, coordinación y su cerebro.



“¡Hay que disfrutar,
vamos a bailar!”

La campaña Momentos Juntos es un esfuerzo del Departamento de Educación y Cuidado de la Primera Infancia del Estado de Nuevo Mexico.



NEW MEXICO

Early Childhood

Education & Care Department

Obtenga más información sobre la campaña en MomentosJuntos.com

