



CUADERNO DE TRABAJO  
NACIMIENTO A TRES AÑOS

ESPAÑOL

## Descripción del programa

### Plan de estudios desde el nacimiento hasta los tres años

En cada una de las sesiones, las/los participantes desarrollarán conocimientos y habilidades. También obtendrán apoyo de otras madres y padres en un entorno grupal basado en sus fortalezas.

#### Sesión 1: Orientación y auto-cuidado

Centrado en la necesidad de madres y padres a dedicarse tiempo y energía a sí mismos para ser cuidadores más eficaces de sus hijas/os. Las madres y padres explorarán técnicas de reducción del estrés, atención plena y la importancia de la conexión social con las demás personas, todos estos factores protectores frente al estrés.

#### Sesión 2: Estilos de crianza

Centrado en las formas en que los propios antecedentes de madres y padres, y sus decisiones de crianza sientan las bases para el desarrollo general de sus hijas a hijos. Las madres y padres explorarán la importancia de las relaciones y el apego tempranos, que contribuyen al crecimiento óptimo.

#### Sesión 3: Conexión con su hija o hijo

Se centra en la variedad de formas en que niñas y niños muy pequeños se expresan para comunicar sus necesidades y en cómo las madres y padres pueden responder mejor. Las madres y padres explorarán el papel del ajuste temperamental y la importancia de adoptar la perspectiva del bebé.

#### Sesión 4: Café para madres y padres

En formato grupal, el Café para Madres y Padres es una sesión que permite a las madres y padres revisar los conocimientos y habilidades que han aprendido hasta la fecha. Las madres y padres comparten desafíos y éxitos en la aplicación de estas estrategias para mejorar la relación con sus hijas e hijos.

#### Sesión 5: Manejo de los estados de ánimo

Centrado en cómo madres y padres pueden comprender y guiar a sus hijas/hijos a medida que desarrollan un sentido de sí mismos y de los demás. Las madres y padres explorarán el comportamiento y el desarrollo social temprano, incluidas estrategias para enseñar habilidades sociales, prevenir rabietas y responder a las crisis. Centrado en comprender las necesidades físicas del bebé.

### **Sesión 6: Hola bebé, hablemos**

Enfocado en promover el desarrollo temprano del lenguaje y rutinas de alfabetización. Las madres y padres discutirán los hitos del lenguaje y la comunicación, la importancia de la lectura y las estrategias cotidianas que le permiten a sus hijas e hijos pequeños saber que están siendo escuchados.

### **Sesión 7: Tu niña o niño curioso**

Centrado en comprender el juego dirigido por bebés y la importancia de desarrollar habilidades para resolver problemas todos los días. Las madres y padres explorarán y practicarán estrategias que fomenten la curiosidad y la experimentación lúdica.

### **Sesión 8: Café para madres y padres**

En un formato grupal, en el Café para Madres y Padres, los grupos discutirán cómo madres y padres ayudan a sus hijas e hijos a expresar sus emociones de manera apropiada y cómo la disciplina positiva desarrolla el sentido de independencia gradual del bebé.

### **Sesión 9: Exploración y movimiento**

Centrado en cómo la exploración física conduce tanto al aprendizaje como a nuevas habilidades. Las madres y padres compartirán el progreso y los hitos en el desarrollo de su hija o hijo y discutirán la importancia de responder a la creciente necesidad de independencia del bebé.

### **Sesión 10: Un hogar (aún más) positivo**

Centrado en el entorno del hogar y en las estrategias de crianza que preparan el escenario para el éxito. Se hace hincapié en las estrategias y rutinas positivas de crianza, particularmente en lo que se refiere a la exposición de niñas y niños a los medios de comunicación (tecnología). Las madres y padres identificarán e intercambiarán ideas sobre factores que desafían y apoyan sus valores parentales.

### **Sesión 11: Café para madres y padres**

La atención se centra en unir los muchos hilos cubiertos por el programa El Poder de la Crianza. Madres y padres discutirán cómo las rutinas de cuidado predecibles y un ambiente acogedor son claves para un ambiente menos estresante tanto para las madres y padres tanto como para las niñas y niños.

### **Sesión 12: Graduación**

Una oportunidad para reunir, reflexionar y celebrar las lecciones aprendidas. Las madres y padres compartirán historias sobre el impacto de su participación en el programa El Poder de la Crianza.

# POWER OF PARENTING™ PROGRAM

## BIRTH TO AGE THREE – CURRICULUM

1 Orientation & Self-Care	2 Parenting Styles	3 Connecting with Your Child	4 Parent Café	5 Managing Moods	6 Hey Baby, Let's Talk
7 Your Curious Child	8 Parent Café	9 Busy Bodies Explore	10 A (More) Positive Home	11 Parent Café	12 Graduation

Información de madres y padres

Nombre: \_\_\_\_\_

Área/Ciudad: \_\_\_\_\_

Sitio: \_\_\_\_\_

**Nombre y edades de niñas y niños:**

--

Nacimiento hasta los tres años  
Sesión 1: Orientación y Auto-cuidado  
**Ideas para cuidarme**

¿Cuál de estas estrategias le gustaría probar esta semana? Intente elegir al menos una para cada área.

**1. Mi salud física**

- \_\_\_\_\_ Comer frutas y verduras.
- \_\_\_\_\_ Hacer ejercicios de estiramiento.
- \_\_\_\_\_ Realizar una caminata de 10 minutos.
- \_\_\_\_\_ Bailar en casa.
- \_\_\_\_\_ Jugar juegos físicos con mis hijas/hijos (solo por diversión).
- \_\_\_\_\_ Tomar medicamentos recetados según sus instrucciones.



**2. Mi salud emocional**

- \_\_\_\_\_ Tomar un descanso y respira lentamente 5 veces.
- \_\_\_\_\_ Escribir en un diario mis sentimientos y pensamientos.
- \_\_\_\_\_ Encontrar una actividad creativa (fotografía, pintura, canto, tejido, escritura, baile, etc.)
- \_\_\_\_\_ Encontrar una compañera/o madre o padre para compartir experiencias y hablar.
- \_\_\_\_\_ Participar en una actividad comunitaria (biblioteca pública, centro comunitario, organización religiosa, etc.)
- \_\_\_\_\_ Conectarme con apoyo de salud mental (consejería individual o grupal)

**3. Mi mente**

- \_\_\_\_\_ Identificar algo que me gustaría aprender (idioma, habilidad, oficio).
- \_\_\_\_\_ Leer un capítulo de un libro o un artículo interesante.
- \_\_\_\_\_ Encontrar un mentor o alguien en quien confíe para pedirle consejo.
- \_\_\_\_\_ Tomar una clase en línea (hay muchas de clases gratuitas disponibles).

Otras estrategias:



## Nacimiento hasta los tres años

### Sesión 2: Estilos de crianza

#### Amor y límites

Los estilos de crianza se pueden medir por: (1) las expectativas de las madres y padres sobre la niña o niño y (2) la calidez o las expresiones de amor que la madre o padre muestra hacia la niña o niño.



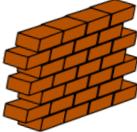






#### Expectativas

*¿Qué tan exigente es? Ayude al sentido de competencia y capacidad de su hija o hijo para manejar su propio comportamiento.*

#### Calidez

*¿Qué tan cariñosa/o es? Ayude a la creciente independencia de su hija o hijo apoyando su autoestima.*







#### Tipos de Crianza

Tipos de crianza	Expectativas	Calidez (Expresiones de Amor)	Comparación
<b>Controlador</b> Se centra en la obediencia y el castigo por encima de la disciplina.	Alto 	Bajo 	Pared de ladrillo 
<b>Responsivo</b> Crea una relación positiva, hacer cumplir las reglas y es flexible ante las necesidades y el temperamento de la niña o niño.	 Adecuado		Columna vertebral 
<b>Permisivo</b> No hace cumplir reglas ni expectativas, ya que "los niños serán niños"	 Bajo	 Alto o Moderado	Medusa 

Nacimiento hasta los tres años

Sesión 2: Estilos de crianza

¿Qué pueden hacer las madres y padres ... y qué sucede?



WHEN PARENTS...	CHILDREN LEARN TO...
<p>Show affection and give attention</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Feel loved and connected</li> <li>-Love others</li> <li>-Have a sense of worth</li> </ul> <p><i>"I know you're upset you didn't get your snack."</i></p>
<p>Encourage their children</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Keep trying and never give up</li> <li>-Be positive</li> </ul> <p><i>"Wow, almost! Good try."</i></p>
<p>See strengths</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-See their own strengths</li> <li>-Feel confident</li> </ul> <p><i>"I bet you make your block tower even higher."</i></p>
<p>Set realistic expectations</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Feel accomplished</li> <li>-See how to set goals</li> </ul> <p><i>"I know you can try using the potty one more time."</i></p>
<p>View mistakes as OK</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-See mistakes as part of learning</li> <li>-Try new things</li> </ul> <p><i>"Oops. Your toy car tipped over. Let's try it again, but a little slower."</i></p>
<p>Show patience and listen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Develop patience</li> <li>-Feel understood and accepted</li> <li>-Understand others</li> </ul> <p><i>"I can wait for you!"</i></p>


\*Derivado del Centro de recursos Best Start



Nacimiento hasta los tres años  
 Sesión 3: Conexión con su hija o hijo  
**El desafío del temperamento**

Instrucciones: Piensa en los siguientes 4 rasgos de temperamento.

Paso 1: Califique a su bebé usando un corazón  donde cree que estaría su bebé en cada uno de los cuatro rasgos. Por ejemplo, son ¿Son muy activos? ¿No muy activos? ¿O en algún punto intermedio? Coloque el  lugar donde cree que cabe su bebé en el gráfico.

Paso 2: Luego, califíquese a usted según los mismos rasgos temperamentales usando una estrella. 

<b>Nivel de actividad</b>	
Muy activa/o	No activa/o
<b>Distractibilidad</b>	
Muy distraible	No distraible
<b>Intensidad</b>	
Muy intensa/o	No intensa/o
<b>Persistencia</b>	
Persistente	Se frustra fácilmente

Nacimiento hasta los tres años  
Sesión 3: Conexión con su hija o hijo  
**Consejos para madres y padres**

**Cargue a su bebé**

¡Cargue, bese y abrace a su bebé! No se preocupe por consentirlos. No hay necesidad de abstenerse de compartir el amor.

**Responda a ellas o ellos**

Su bebé depende de usted para satisfacer sus necesidades. Observe y escuche en busca de pistas sobre cómo se sienten y qué necesitan. Por ejemplo, un llanto o un gemido puede significar que tiene hambre o calor. Con el tiempo, aprenderá a leer sus señales. Responda a lo que note; esto le ayuda al bebé a saber que mamá o papá eran pendientes de sus necesidades.

**Consúeleles**

Cuando están molestas/os, a los bebés les resulta difícil calmarse por sí mismas/os. Dependen de usted para que los ayude a controlar sus emociones, así que consúeleles cuando se pongan inquietos o lloren.

Poco a poco,  
aprenderán formas de auto calmarse. Algunos bebés lloran más que otros. Si su bebé llora mucho, consulte el problema con su médico.

**Jugar con ellas y ellos**

A su bebé le encanta mirarle a la cara. Manténgales cerca, sonría, haga muecas y hable con voz juguetona. Alrededor de las 6 u 8 semanas, empezarán a devolverle la sonrisa; esto significa que son felices y estas aprendiendo los conceptos básicos de la comunicación. Tengan “conversaciones” en las que respondan a los sonidos y expresiones faciales el uno del otro. Tome descansos si su bebé parece cansada/o o abrumada/o. Podrían demostrarlo esto al apartar la mirada de usted.

**Manejar el estrés del hogar**

El estrés es normal, pero demasiado estrés es malo para el cerebro del bebé. Las cosas que causan estrés a un bebé son los ruidos fuertes, los adultos que parecen molestos o enojados, o cuando los adultos no responden a sus necesidades. Es importante tener estrategias para afrontar la situación cuando la vida se vuelve estresante.

Hable con amigos, familiares o su médico sobre formas de lidiar con el estrés.



Adaptado de los conceptos básicos de Boston

[http://boston.thebasics.org/media/18867/boston-basics-booklet-toddlers\\_new\\_es.pdf](http://boston.thebasics.org/media/18867/boston-basics-booklet-toddlers_new_es.pdf)

Nacimiento hasta los tres años  
Sesión 3: Conexión con su hija o hijo  
**PLAN para el temperamento de su hija o hijo**

**Prepare** a las niñas o niños para lo que sucederá, la secuencia de eventos y sus expectativas de comportamiento.

- Adapte la duración, el número de actividades y las exigencias que requiere una tarea a la capacidad de la niña o niño para realizarla.

**Olvídese** de las etiquetas: Evite etiquetar públicamente a su hija o hijo delante de los demás. (Ejemplo: cuando usted dice con frecuencia: " David es muy tímido ", él comenzará a verse a sí mismo de esa manera y afectará la forma en que se ve a sí mismo).

**Anticipar:** intervenir y cambiar el estado de ánimo cuando comienza un comportamiento. No espere demasiado.

- Planifique su éxito pensando en el tipo de apoyo que su hija o hijo necesitará para funcionar mejor. (Ejemplos: para un niño activo, lleve un libro o un juguete que le guste para ayudarlo a manejar los retrasos; para una niña que tarda en acostumbrarse, reserve suficiente tiempo para adaptarse, de modo que ninguno de los dos se sienta apurado).

**Fomente** el éxito: deje que su hija o hijo practique habilidades que le ayudarán a tener éxito.

- Enséñele a un niño tímido como hacer contacto visual y saludar a un ser querido antes de practicar con otras personas.
- Ayude a una niña luchadora a aprender a calmarse respirando 3 veces antes de entrar en una nueva situación.

¿Qué es lo que le gustaría dejar de hacer para trabajar con el temperamento de su hija o hijo?

¿Qué es lo que le gustaría empezar a hacer para trabajar con el temperamento de su hija o hijo?

¿Qué es lo que le gustaría seguir haciendo para trabajar con el temperamento de su hija o hijo?



Desde el nacimiento hasta los tres años  
 Sesión 4: Café para madres y padres  
**Cómo se desarrolla el autocontrol**

<b>Autocontrol en la primera infancia</b>		
Bebés	Niñas y niños pequeños	Preescolares
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No poder controlar bien sus estados emocionales.</li> <li>• Para controlar sus emociones, los bebés miran hacia otro lado y/o se quejan.</li> <li>• Reaccionan impulsivamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A los 18 meses, puede mostrar cierta capacidad para retrasar la gratificación.</li> <li>• Dependen menos de las madres y padres para gestionar sus emociones.</li> <li>• Expresar frustración con acciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Más capaz de comprender y recordar las reglas de conducta.</li> <li>• Utilizan la auto-distracción.</li> </ul>
<b>Qué pueden hacer las madres y padres</b>		
Bebés	Niñas y niños pequeños	Preescolares
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga su atención a través del contacto visual, la conversación y el juego.</li> <li>• Responda a las señales del bebé y reaccione a lo que le interesa.</li> <li>• Desvíe la atención del estrés. "Fuera de la vista, fuera de la mente"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sea directa/o y clara/o, y proporcione estructura a las niñas y niños.</li> <li>• Apoye a las niñas y niños emocionalmente y evite respuestas negativas o duras.</li> <li>• Hablar de sentimientos y relacionarlos con comportamientos concretos ("Estás triste porque quieres irte ahora. Pero tenemos que esperar para el autobús.")</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permitir que las niñas y niños jueguen de forma independiente con sus compañeras/os e intenten resolver problemas por sí solas/os.</li> <li>• Proporcionar oportunidades para el juego imaginativo y la lectura de libros.</li> <li>• Practique una espera razonable diciendo: "Primero esto, luego aquello".</li> </ul>

Desde el nacimiento hasta los tres años  
Sesión 5: Manejo de los estados de ánimo

**Vídeo – Sea curiosa/o, no furiosa/o**



**A)** Nombre los comportamientos que vio en el video y que se ven comúnmente en niñas y niños pequeños.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**B)** Describa las razones comunes por las que las niñas y niños muy pequeñas/os actúan de esa manera o tienen crisis nerviosas:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**C)** ¿Qué puede adivinar que las niñas y niños en el video intentan comunicar con su comportamiento?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

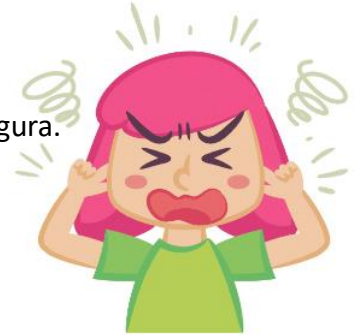
3. \_\_\_\_\_

**RECUERDE QUE: ¡Todo comportamiento es comunicación!**

Desde el nacimiento hasta los tres años  
Sesión 5: Manejo de los estados de ánimo  
**Consejos para madres y padres en caso de crisis**

**Concéntrese en ayudar a su hija o hijo a “recuperarse ”**

- Respire hondo y mantenga la calma.
- Bríndeles una forma de expresar esos sentimientos de forma segura.
- Bríndeles el apoyo que necesitan
- Sugiera una actividad tranquila para empezar de nuevo.



**Recordatorios para cuando vuelva a suceder**

- Trate de no tomarlo como algo personal
- Evite intentar enseñarle una nueva habilidad cuando su pequeña/o esté teniendo un colapso
- Tenga en cuenta que los bebés y niñas/niños pequeños necesitan tiempo para crecer y practicar para aprender nuevas habilidades.



Desde el nacimiento hasta los tres años  
Sesión 6: Hola bebé, hablemos  
**Lenguaje: hitos típicos del desarrollo**

Nacimiento - 7 meses

- Sonríe al sonido de su voz.
- Comienza a balbucear e imitar sonidos.
- Gira la cabeza hacia la dirección del sonido.
- Se vuelve más expresiva/o y se comunica más con la cara y el cuerpo.
- Observa las caras atentamente y comienza a responder a las expresiones de emoción de otras personas.

7 - 12 meses

- Responde a solicitudes verbales simples.
- Utiliza gestos simples, como negar con la cabeza para decir "no" y responde a "no".
- Balbuceos con inflexión (cambios de tono)
- Dice "papá" y "mamá"
- Utiliza exclamaciones como "¡Oh, oh!"
- Intenta imitar palabras.

12 meses - 2 años

- Señala un objeto o una imagen cuando se le nombra.
- Reconoce nombres de personas, objetos y partes del cuerpo familiares.
- Dice varias palabras sueltas (entre los 15 y 18 meses) y frases (entre los 18 y 24 meses)
- Utiliza oraciones de 2 a 4 palabras.
- Sigue instrucciones simples de un solo paso.
- Repite palabras que han oído decir a otros.

2 - 3 años

- Reconoce e identifica casi todos los objetos e imágenes comunes.
- Entiende la mayoría de las oraciones y usa Oraciones de 4 a 5 palabras
- Entiende la ubicación en el espacio. (sobre, dentro, debajo)
- Puede decir nombre, edad y niño/niña.
- Utiliza pronombres (yo, tú, yo, nosotros, ellos) y algunos plurales (autos, perros, gatos)
- Expresa una amplia gama de emociones y muestra afecto abiertamente.



Nacimiento hasta los tres años

Sesión 6: Hola bebé, hablemos

**Lenguaje y comunicación: Consejos para madres y padres**

**ESPEJO**

Repita lo que dice su hija o hijo mientras le mira.



**RESPETO**

Su hija/o aprenderá que sus palabras son importantes y valoradas.

**PAUSA**

Siéntase cómoda/o con el silencio para que su hija/o absorba lo que dice.



**PACIENCIA**

Dele tiempo a la niña o niño para pensar le da la oportunidad de responder.



## Nacimiento hasta los tres años Sesión 6: Su niña o niño curioso

### Contar, agrupar y comparar

#### Con bebés

- Reproducir música: todos tenemos un amor natural por la música. Comparta este amor con su hija/o. Pongan música suave o canten cuando estén juntos.
- Muévase al ritmo: aplauda, golpee, balancee o bese a su bebé a un ritmo constante. Cuente mientras lo hace. Por ejemplo, cuente los dedos de los pies o los trozos de fruta.
- Comparar: Brinde oportunidades para que su hija/o toque y explore cosas que son iguales y diferentes. Por ejemplo, deje que su bebé agite objetos que emitan diferentes sonidos o toque telas con diferentes texturas.
- Utilice palabras matemáticas al hablar con su bebé, utilice palabras relacionadas con ideas como cantidades y comparaciones. No es necesario que dedique un tiempo especial para hacer esto. Puede utilizar palabras matemáticas en las actividades de rutina con su hija o hijo.

#### Con niñas y niños pequeños

- Contar: pase a números más grandes a medida que lo dominen. Las niñas y niños pequeños aprenden a través de todos sus sentidos, así que pídale que apunten y toquen los objetos que usted cuenta.
- Sumar y restar: explore lo que sucede cuando suma o quita elementos de un grupo. "Tienes tres galletas. ¿Cuántos tendrás si te comes uno? "
- Nombre formas: busca formas a su alrededor. "El reloj es un círculo. ¿Ves otros círculos? "Este podría ser un juego al que juegan mientras hacen diligencias.
- Unir y ordenar: haga un juego de unir y clasificar objetos en grupos. Su hija o hijo puede unir y clasificar elementos por forma, color, tamaño u otras características.
- Compare tamaños, cantidades y pesos: por ejemplo, describe cosas como grandes, pequeñas, livianas o pesadas. Pregúntele a su hoja o hijo cuál objeto de dos es más grande o más pequeño.
- Ponga las cosas en orden: practique cómo poner las cosas en orden. Por ejemplo, su hoja o hijo puede ordenar las muñecas de menor a mayor. Vea qué otras categorías se les ocurren.
- Haga que las matemáticas formen parte de la vida: las matemáticas desempeñan un papel en la vida incluso cuando no nos damos cuenta. Por ejemplo, para preparar la cena al medir los ingredientes, configurar el cronómetro del horno y contar los platos. Encuentre maneras de dejar que su hoja o hijo ayude.
- Utilice música: aplauda y baile con su hoja/hijo. ¡Su hija/hijo aprenderá sobre patrones mientras se divierte!





Adaptado de Los conceptos básicos de Boston

Desde el nacimiento hasta los tres años  
Sesión 7: Su niña/o curiosa/o

**Ayude a su hoja/hijo a aprender a solucionar problemas**

RECUERDE: Ayude a su hija/hijo a resolver los problemas, pero no siempre los resuelva por ella o el.  
**¡Fomente los esfuerzos, no sólo los éxitos!** A continuación se presentan algunas ideas paso a paso.

Ejemplo infantil (9 meses+)	Ejemplo para niñas/os pequeñas/os (18 meses+)
<p>Toque una campana o dé cuerda a un juguete musical y colóquelo debajo de una almohada o manta a la vista de su hija/hijo, pero fuera de su alcance directo.</p> <p>Espera a que se acerquen y levanta la manta para descubrirla. <b>(Objeto permanente)</b></p>	<p>Ayude a asegurarse de que los bloques en la parte inferior de la torre estén lo suficientemente separados para que sean un poco más estables. Haga que su hija/hijo desarrolle a partir de ahí.</p> <p>Permítales experimentar para descubrir cómo equilibrarlo. <b>(Causa y efecto)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear un boliche en casa: alineando algunos rollos para toallas de papel vacíos y hacer rodar una bolita hacia ellos. Cuando la pelota los derribe, vuelve a levantarlos y repite.</li> <li>• Ahora deje que su hija/hijo tome el control y pruebe la actividad con diferentes pelotas y desde diferentes ángulos.</li> <li>• Comente lo que ve y diga cosas como "¡Buen intento!". o "¡Derribaste a tres de ellos!"</li> </ul> 	<p>Si su hija/hijo está construyendo una casa de bloques sobre la alfombra y ésta sigue cayendo, usted podría:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observar que se ve que están frustrados.</li> <li>• Pregúnteles si saben qué puede estar causando el problema.</li> <li>• Ofrezca sus observaciones, por ejemplo, que la alfombra es blanda, por lo que los bloques no son estables.</li> <li>• Pregúnteles si tienen alguna idea antes de ofrecer la suya ("¿Qué podríamos probar?").</li> </ul> 

**El objetivo es guiar y apoyar a su hija/hijo en sus esfuerzos por resolver problemas, pero no hacer por ella/él lo que tiene la capacidad de lograr por sí misma/mismo.**

\*Del Centro para los fundamentos socio-emocionales del aprendizaje temprano

Desde el nacimiento hasta los tres años  
Sesión 9: Exploración y movimiento

**Hitos del desarrollo**

**NACIMIENTO - 3 MESES**

- Empieza a practicar una sonrisa social.
- Le gusta jugar con otras personas y puede llorar cuando deja de jugar.
- Se comunica más con la cara y el cuerpo.
- Imita algunos movimientos y expresiones faciales.



**3 - 7 MESES**

- Le gusta jugar con otras personas.
- Interesada/o en el juego de espejos.
- Responde a las expresiones de emoción de otras personas.

**7 - 12 MESES**

- Llora cuando la madre o el padre se van - Tímido con los desconocidos
- Le gusta imitar a la gente.
- Prefiere ciertas personas y juguetes.
- Supera los límites durante la alimentación
- Prefiere a la madre y/o al cuidador habitual sobre todos los demás



**12 MESES - 2 AÑOS**

- Imita el comportamiento de adultos y niñas/os mayores.
- Más consciente de sí misma/o como separado de los demás.
- Más emocionada/o por estar cerca de otras niñas/os.
- Hace más actividades de forma independiente
- Comienza a actuar desafiante, no obedecer.



**2 - 3 AÑOS**

- Está emocionada/o y feliz de ver compañeras/os de juego conocidas/os.
- Puede turnarse en los juegos
- Entiende el concepto de “mío” y “él/ella”
- Da besos y abrazos
- No le gustan los cambios de rutina



### 3 - 4 AÑOS

- Interesada/o en nuevas experiencias.
- Coopera con otras/os niñas/os.
- Es creativa/o cuando juega a fingir (juega a “mamá” o “papá”)
- Se viste y desviste
- Mas independiente; encuentra soluciones negociando
- La imaginación se hace cargo (miedo a los “monstruos” )
- A menudo no pueden distinguir entre fantasía y realidad.



### 4 - 5 AÑOS

- Quiere complacer y ser como sus amigas/os.
- Es más probable que acepte las reglas.
- Le gusta cantar, bailar y actuar.
- Muestra más independencia con los demás.
- Capaz de distinguir la fantasía de la realidad.
- A veces exigente, a veces cooperativa/o con entusiasmo



### 6 - 8 AÑOS

- Muestra más independencia de madres, padres y la familia.
- Empieza a pensar en el futuro.
- Presta más atención a las amistades y al trabajo en equipo.
- Quiere agradar y aceptar a sus amigos.
- Muestra un rápido desarrollo de habilidades mentales.
- Aprende mejores maneras de describir experiencias y hablar sobre pensamientos y sentimientos.
- Se centra menos en si misma/o y se preocupa más por los demás.

Fuente: <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle.html>

Nacimiento a tres años  
Sesión 9: Exploración y movimiento  
**Consejos para bebés (0 – 12 meses)**



**TIEMPO BOCA ABAJO**

Dele a su bebé “tiempo boca abajo” con regularidad. “Cuando levantan la cabeza para mirar a su alrededor, fortalecen la parte superior del cuerpo y preparan los músculos para gatear. ¡También obtienen una nueva vista de su entorno!

**PRACTICA ALCANZAR**

Sostenga un juguete sobre la cabeza de su bebé o coloque uno en el suelo, fuera de su alcance. Esto alentará a su bebé a alcanzar y desarrollar la coordinación.

**JUEGEN AL “Peek a Boo” (¿Donde esta el bebé?/Donde esta Mamá/Papá?)**

Este juego les enseña a los bebés que los objetos (y las personas) existen incluso cuando están ocultos. También es una forma divertida de vincularse con su hija/hijo.

**DAR COSAS PARA TOCAR**

Proporcione objetos de diferentes colores, formas y texturas para jugar. Manejar objetos ayuda con la coordinación ojo-mano y las habilidades motoras. Utilice objetos cotidianos. ¡No necesita juguetes sofisticados para mantener la atención de su bebé!

**APOYE EL DESCUBRIMIENTO**

Su bebé descubre cómo funciona el mundo experimentando. También aprenden mediante la repetición, por lo que pueden dejar caer una cuchara una y otra vez para ver qué sucede. ¡Mira y ayuda!

**JUEGUEN A BUSCAR Y ENCONTRAR**

Coloque un objeto debajo de un balde o una manta y vea si su hija/hijo puede encontrarlo.

**DEJELOS MOVERSE**

Deje que su hija/hijo explore su entorno estirándose, rodando, deslizándose y gateando. Esto es bueno para la coordinación. También fortalece su ubicación espacial a medida que ve las cosas desde nuevos ángulos y siente donde se encuentra en el espacio. ¡Solo asegúrese de que sea seguro!

Adaptado de Conceptos básicos de Boston:  
[http://boston.thebasics.org/media/18867/boston-basics-booklet-toddlers\\_new\\_es.pdf](http://boston.thebasics.org/media/18867/boston-basics-booklet-toddlers_new_es.pdf)

Nacimiento hasta los tres años  
Sesión 9: Exploración y movimiento

**Consejos para niñas/niños pequeños/os (de 12 a 36 meses)**



**SIGUALOS**

Las niñas y niños pequeños aprenden mucho experimentando por su cuenta. Si parece que su hija/hijo se está concentrando en algo, como verter agua en la bañera o apilar bloques, aléjese por un momento y déjelos resolver el problema por sí mismos. Este es un ejercicio para su cerebro.

**AYÚDELOS A CONSTRUIR**

Al usar bloques para construir una torre, pregunte: ¿Qué tan alto puedes llegar? ¿Qué pasa cuando lo derribas?

¿Qué otras formas pueden construir usted y su hija/hijo? No es necesario comprar bloques para hacer esto, también puede utilizar cajas de cartón o vasos de plástico.

**HACER ARTE**

Dibujar es una buena forma de ejercitar las manitas y ser creativa/o. Saque algunos crayones y papel. Su hija e hijo también puede experimentar rasgando y doblando el papel.

**JUGAR CARRERA DE OBSTÁCULOS**

Haga una carrera de obstáculos sencilla. Puede utilizar mantas, almohadas o cajas. Vea si su hija/hijo puede pasar por encima, por debajo, alrededor y a través de estos objetos.

**JUGAR A LAS ESCONDIDAS**

Su hija/hijo puede esconderse detrás del sofá o debajo de la mesa. O puede esconder objetos alrededor de la habitación. Esta es una gran actividad para desarrollar sus habilidades de pensamiento.

**DAR UN PASEO**

Todo es nuevo para las niñas y niños pequeños, por lo que una actividad tan simple como caminar alrededor de la cuadra ofrece muchas oportunidades de exploración. Deténgase y examine rocas, insectos o plantas. Hablen sobre lo que ven.

Adaptado de los conceptos básicos de Boston  
[http://boston.thebasics.org/media/18867/boston-basics-booklet-toddlers\\_new\\_es.pdf](http://boston.thebasics.org/media/18867/boston-basics-booklet-toddlers_new_es.pdf)

Nacimiento hasta los tres años  
 Sesión 9: Exploración y movimiento  
**Plan de acción para la acción**



Primera parte: ¿Qué nos gusta hacer?

¿Cuáles son 3 maneras en que a su hija/hijo le gusta moverse, jugar, explorar y que le toquen?	¿Cuáles son 3 formas en las que a usted le gusta moverse, jugar, explorar y qué le toquen?
1)   2)   3)	1)   2)   3)

Círculo: ¿Qué nos gusta hacer a mi hija/hijo y a mí?



Segunda parte: ¡Pongámonos en movimiento!

Actividad para hacer juntos: ¿Qué exploraremos?	¿Dónde podemos realizar la actividad? Lugares para explorar	¿Cuándo podemos hacer la actividad/explorar juntos?

Nacimiento a tres años  
Sesión 10: Un hogar (más) positivo  
**5 consejos útiles**

**1. Sea curiosa/o, no furiosa/o**

El primer paso para suavizar el estrés es admitir lo que le pone de los nervios. Identifique estrategias para mantener la calma mientras piensa en lo que le dice o hace su pequeña/o.

**2. Limite el tiempo frente a la pantalla y úsenlo sabiamente**

La tecnología puede ser educativa y divertida, pero su bebé, niña o niño pequeño lo que más requiere es su atención. ¡Ningún medio puede reemplazar la interacción con personas reales! Revisar el uso apropiado de los medios para cada edad es importante. Recuerde utilizar sabiamente su tiempo en los medios y el contenido al que están expuestos.

**3. Duerma lo suficiente, o al menos descanse**

Cuando no dormimos lo suficiente, nos concentramos en la frustración de no dormir, ¡lo que sólo aumenta el estrés! Asegúrese de que todos en la casa, incluido usted, duerman lo suficiente. Intente apagar la televisión, los videojuegos o la música más temprano en la noche para que todos tengan la oportunidad de adaptarse a la rutina de la hora de dormir.

**4. ¡Simplifique las rutinas y manténgalas consistentes!**

Las rutinas simplificadas y consistentes ayudan tanto a niñas y niños como a adultos. Cuando todos saben qué esperar, las tareas cotidianas se pueden realizar con menos estrés.

**5. Busque formas de explorar el mundo que te rodea con tu pequeño**

Las mejores actividades con su bebé son sencillas e invitan a la interacción. A medida que su hija/hijo crece, es posible que disfrute cada vez más de estar en la comunidad y participar en actividades. Busque oportunidades para aprovechar opciones gratuitas o de bajo costo. (Mantenga la experiencia flexible y breve si su niña/niño pequeño se abruma fácilmente).









Reflexión

**¿Qué sesión tuvo el mayor impacto en su crianza?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Qué consejo de otra madre o padre en el programa realmente le ha influido?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Espero que cuando mis hijas/hijos recuerden mi crianza, digan que yo era:**

---

---

---

---

---

## Recursos

Encuentre un programa en: <https://www.families-first.org/find-a-program/>

Dirección: 50 Hunt St, Watertown, MA 02472 (oficina principal)

Número de teléfono: 617-868-7687

Sitio web: <https://www.families-first.org/>



¡ Siganos en Facebook! <https://www.facebook.com/familiesfirstma/>

¡Únase a nuestro Portal de Ex Alumnas/os! <https://www.families-first.org/alumniportal/>



Nombre de usuario: \_\_\_\_\_

Contraseña: \_\_\_\_\_