



# Dos mil días para marcar una diferencia

...¡y la diferencia comienza con USTED!

**¡Háblele a su bebé!** A su bebé le encanta oír su voz y, además, aprende con cada palabra y sonido. **1** No tenga miedo de hacer caras divertidas y expresivas cuando le habla a su bebé! Reconozca los esfuerzos de su hijo para comunicarse con usted. Responda y haga preguntas para tratar de averiguar qué quiere decir. Cuente lo que está haciendo a medida que lo hace para ayudarlo a entender cómo se llaman las diferentes actividades y objetos. Hable a menudo con su hijo. Hágale preguntas abiertas y trate de responder sus preguntas a medida que aprende acerca de todo lo que lo rodea. Dele tiempo a su hijo para que procese lo que usted le dice y decida cómo debe responder.



Elija a **conciencia** a la hora de buscar una **guardería**. Es importante que elija un programa de guardería que permita que su hijo se sienta cómodo y que le de tranquilidad a la hora de dejar a su hijo en la guardería. Visite diferentes centros y haga **2** preguntas para elegir el programa ideal para su familia.

El contacto físico es importante para el buen desarrollo cerebral del bebé. Dele muchos abrazos, besos y mimos. Los niños nunca son demasiado grandes para recibir un abrazo y necesitan que les demuestre su amor con frecuencia. Identifique las señales y preferencias de su hijo para demostrar afecto. Responda a sus necesidades de **afecto físico** y enséñele a **respetarse a sí mismo y a los demás**. **5**



A medida que su bebé crece, ayúdela a mejorar sus **habilidades visuales**. Por **3**

ejemplo, puede hacer ejercicios de seguimiento visual (sostenga un objeto y muévelo lentamente de un lado a otro para que lo siga con la mirada). Cuando su bebé crezca, puede lanzar una pelota o hacerla rodar o hacer burbujas juntas para reforzar sus habilidades. Si tiene inquietudes relacionadas con los ojos o la vista de su bebé, comuníquese con su pediatra.

Adopte **medidas disciplinarias adecuadas** con su bebé. **4** Trate de que los pedidos sean breves y sencillos. Desvíe la atención a su bebé a otras actividades y tareas siempre que sea posible y elogie las conductas positivas. Jamás golpee ni sacuda al bebé. Recuerde que los niños aprenden a partir de su ejemplo.

## Diez consejos para contribuir al desarrollo cerebral de su bebé



Two-Thousand Days to Make a Difference

Escuchar **música y cantar** con su bebé le permite desarrollar habilidades lingüísticas y de alfabetización. Inventar canciones bobas y cantarle rimas infantiles y canciones de cuna son formas divertidas de contribuir al desarrollo de su hijo.

10

¡Juegue con su hijo! Aunque tenga un bebé, puede **encontrar formas de jugar**.

Las actividades sencillas como los juegos de manos y el juego del cucú son formas divertidas de conectarse con su bebé. Ofrezca diferentes tipos de juego a su hijo. El juego simbólico le permite desarrollar la imaginación y la creatividad. Jugar con otros niños le permite desarrollar habilidades sociales, como compartir y respetar su turno. Ofrezca a su hijo juguetes adecuados para su edad, como rompecabezas, bloques, pelotas y elementos para el juego simbólico.

9



A continuación, ofrecemos las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud respecto de la **cantidad de tiempo que deben pasar los niños frente a una pantalla** según su edad:

De 0 a 24 meses: cero

De 2 a 5 años: no más de una hora

Cuando su hijo mire televisión, acompañelo y hable acerca de lo que están viendo. Recuerde que, cuando hablamos de pantalla, no nos referimos solo a la del televisor. El tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla de un teléfono, tableta o videojuego también afecta su cerebro y debe tenerse en cuenta.

6



Contar, clasificar, asociar y reconocer formas y patrones son

**conceptos matemáticos**

importantes en la primera infancia. Contar objetos en voz alta con su bebé y dejar que encuentre los calcetines que forman el par mientras usted dobla la ropa contribuyen a desarrollar las primeras habilidades matemáticas. Cuando esté haciendo un trámite, busque patrones y formas con su hijo.

7



**Léale a su hijo.** Léale libros

con imágenes y libros de cartón y aliéntelo para que acompañe la lectura a medida que crezca y aprenda palabras nuevas. Léale a un ritmo que le permita entender lo que está diciendo y aliéntelo para que le haga preguntas y comentarios a medida que usted lee.

8