

DESARROLLO, ALIMENTACIÓN, CUIDADOS

EL CEREBRO DEL NIÑO

TODO LO QUE DEBE SABER PARA TENER NIÑOS
SALUDABLES

RICHARD DRAYFUSS



DESARROLLO, ALIMENTACIÓN, CUIDADOS

EL CEREBRO DEL NIÑO

TODO LO QUE DEBE SABER PARA TENER NIÑOS
SALUDABLES

RICHARD DRAYFUSS



EL CEREBRO DEL NIÑO

RICHARD DRAYFUSS

COPYRIGHT / DERECHOS DE AUTOR

© 2019 por Richard Drayfuss

“El Cerebro del Niño”

Todos los Copyright derechos reservados.

Sin limitar los derechos de autor reservados anteriormente, ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o introducida en un sistema de recuperación, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación, escaneo u otro), Sin el previo permiso por escrito del propietario de los derechos de autor de este libro. La exploración, duplicación y distribución de este libro a través de Internet, o por cualquier otro medio sin el permiso del autor es ilegal y punible por la ley. Por favor, compre sólo las ediciones electrónicas autorizadas y no participe ni aliente la piratería electrónica de los materiales protegidos por derechos de autor. Se agradece su apoyo a los derechos del autor. El editor no tiene ningún control sobre y no asume ninguna responsabilidad por los sitios web de terceros o sus contenidos

INTRODUCCION

Si bien el campo de la neurociencia sigue creciendo rápidamente, ya tenemos mucha información buena que puede ayudarnos a comprender el desarrollo cerebral temprano de nuestros hijos. Este libro proporciona una visión general de la información que los padres pueden encontrar útil para comprender y criar a sus hijos pequeños.

Como tal, el desarrollo del cerebro de un niño es de particular interés para nosotros, ya que una cantidad sorprendente de desarrollo del cerebro humano tiene lugar durante un corto período de tiempo durante el crecimiento del niño. Estos primeros años son un período crítico en su desarrollo humano y específicamente en el desarrollo de su hijo a medida que su hijo aprende una cantidad increíble de habilidades y la cantidad de información que necesitarán para funcionar durante el resto de sus vidas.

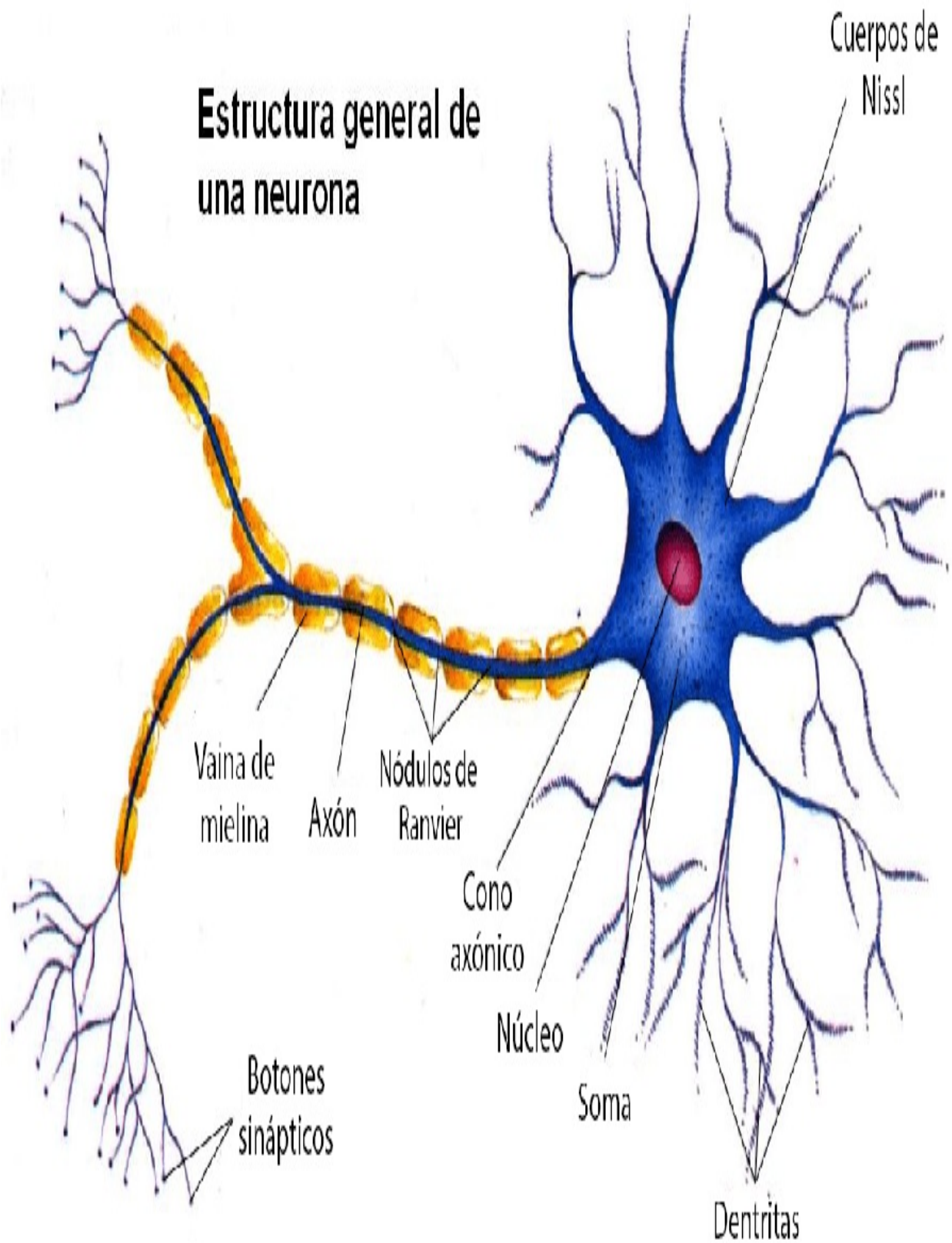
Antes de sumergirnos en el cerebro en desarrollo de su hijo, será útil tener un vocabulario práctico y una comprensión rudimentaria de los mecanismos internos del cerebro humano. Si bien esto no es de ninguna manera una explicación completa, funciona bien para nuestros propósitos y le dará contexto para muchas de las cosas de las que hablaremos más adelante.

Vocabulario de la ciencia del cerebro:

La neurociencia cognitiva del desarrollo es un campo de la ciencia que combina neurología y psicología para comprender mejor cómo afecta el cerebro físico a la mente y viceversa.

Las neuronas son de lo que las personas suelen hablar cuando dicen "células cerebrales", y son los componentes principales de su cerebro y médula espinal. Transmiten mensajes hacia y desde el cerebro a través de señales eléctricas a través de estructuras llamadas sinapsis, que conectan la "cabeza" de una neurona a la "cola" de otra neurona. Los axones forman la cola de una neurona.

Estructura general de una neurona



La mielinización o mielinogénesis es un proceso que cubre los axones en una sustancia grasa llamada mielina para que las señales viajen más rápido a través de la neurona. El sistema nervioso está compuesto por el encéfalo (cerebro y tronco encefálico) y la médula espinal (el sistema nervioso central) y los nervios (el sistema nervioso periférico). Los nervios reciben información del cuerpo a través de los sentidos (por ejemplo: "ese objeto es agudo") que se comunica al cerebro a través de la médula espinal. Luego, el cerebro envía una respuesta al área afectada (por ejemplo: "retira tu mano"). Este intercambio se lleva a cabo casi instantáneamente y se resuelve como arco reflejo en la misma medula espinal.

La médula espinal es una larga cadena de tejido nervioso que se extiende por la columna vertebral (vértebras) y termina en la parte inferior de la espalda, antes del final de la columna vertebral real. Es el camino que envía información sensorial al cerebro y la información motora (movimiento) del cerebro. También ayuda a coordinar muchos reflejos.

El tronco encefálico es la parte del cerebro que se conecta a la médula espinal y transmite mensajes del cerebro al resto del cuerpo. Controla nuestras funciones más básicas, como la respiración, y se cree que es la parte más antigua de nuestro cerebro. Contiene la médula y tronco encefálico.

El cerebelo se encuentra en la parte posterior del cerebro. Es una pequeña parte de su cerebro sentado justo encima y detrás del tronco cerebral, y es mejor conocido por su papel en el control motor del equilibrio. En latín, "cerebelo" se traduce como "cerebro pequeño".

El cerebro es la parte más grande del encéfalo y está compuesto por la corteza cerebral, que incluye dos hemisferios cerebrales (a veces denominados "cerebro derecho" y "cerebro izquierdo") conectados por el cuerpo calloso. Cada

hemisferio está dividido en cuatro lóbulos: el lóbulo frontal, el lóbulo parietal, el lóbulo occipital y el lóbulo temporal. También hay varias estructuras debajo de la corteza que generalmente se incluyen en el cerebro. Mientras que otras partes de su cerebro controlan funciones involuntarias, su cerebro es responsable de todas las funciones voluntarias. Cuando resuelves un problema de matemáticas, recuerdas el nombre de alguien o le das la mano a alguien, esta es la parte del cerebro que estás utilizando. El movimiento, la memoria, el procesamiento sensorial y el lenguaje están controlados por el cerebro.

La corteza prefrontal es la parte muy delantera del lóbulo frontal de la corteza cerebral. Se cree que aquí es donde suceden muchas cosas realmente complejas, incluidas las funciones ejecutivas y la personalidad. El tálamo se encuentra en el centro del cerebro y envía información sensorial y motora al cerebro, además de controlar el sueño y el estado de alerta.

El hipocampo se encuentra debajo de la corteza cerebral y procesa la información de la memoria a largo y corto plazo y es la parte del cerebro que controla el razonamiento espacial.

La materia gris se compone principalmente de cuerpos celulares (o "cabezas" de neuronas) y es donde se forman las sinapsis. La materia blanca se compone principalmente de axones mielinizados "colas" o fibras nerviosas. Transporta señales a través del cerebro y la médula espinal.

La neurociencia utiliza una multitud de herramientas útiles para aprender más sobre el cerebro humano, cómo funciona y cómo se desarrolla. Dos herramientas destacadas son fMRI resonancia magnética funcional y el modelo de estudio de rata.

La resonancia magnética funcional es a lo que las personas generalmente se

refieren cuando dicen cosas como "exploración cerebral". La exploración por RMN resonancia magnética nuclear es un método no invasivo para observar la actividad cerebral y ayuda a los científicos y médicos a comprender mejor en qué partes del cerebro están involucrados ciertos procesos, y cómo la enfermedad afecta esta actividad cerebral.

Las ratas se usan a menudo para estudiar los efectos de las drogas y las herramientas biotecnológicas en el cerebro, así como para estudiar el cerebro de manera más general. Esto es posible porque los cerebros de las ratas son similares a los cerebros humanos.

DESARROLLO CEREBRAL DURANTE EL EMBARAZO

Probablemente no sea sorprendente que ocurra una cantidad impresionante de desarrollo cerebral durante el embarazo. Después de todo, se está produciendo una impresionante cantidad de desarrollo en general para ese pequeño embrión tuyo. Este desarrollo es la base de la inteligencia de su bebé por el resto de sus vidas. En esta sección, analizaremos cómo crece el cerebro de su bebé durante el embarazo y qué puede hacer para proteger y apoyar ese crecimiento.

El cerebro fetal

El desarrollo cerebral prenatal comienza a las dos semanas del embarazo, poco más tarde, con la formación de la placa neural. La placa neural se curvará hacia el tubo neural, que se cerrará y segmentará en cuatro secciones distintas. Llamamos a estos el cerebro anterior, el cerebro medio, el cerebro posterior y la médula espinal. Son los antecesores del sistema nervioso maravillosamente complejo de su pequeño. Todo esto se terminó alrededor de la séptima semana de embarazo.

Con solo seis semanas, su hijo comienza a moverse, y esto es solo el comienzo. ¡Antes del comienzo del segundo trimestre, su hijo podrá chupar, tragar, "respirar", estirarse e incluso chuparse el dedo

La última parte del cerebro de su bebé que madura antes del nacimiento es la corteza cerebral, que es la parte del cerebro que controla las acciones voluntarias. Esta parte del cerebro aún estará relativamente poco desarrollada al nacer, pero madura rápidamente en los primeros años de vida de su hijo.

¿Qué puedes hacer para ayudar?

Hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a apoyar el desarrollo del cerebro de su bebé, pero es importante que lo recuerde siempre que esté saludable, no es necesario cambiar mucho para permitir que el cerebro de su hijo crezca normalmente. Como siempre, es importante que consulte a su médico si tiene alguna pregunta sobre su salud y la salud del bebé, y que considere cuidadosamente sus consejos.

¿Qué evitar?

Probablemente haya escuchado una y otra vez para evitar las drogas, el fumar y el alcohol mientras está embarazada, pero hay algunas otras cosas que también debería considerar eliminar.

Aunque decirle a una futura madre que no se estrese puede parecer mucho pedir, el estrés puede tener efectos negativos en el desarrollo de su pequeño en el útero.

Si no es otra cosa, es una buena excusa para cuidarse mejor durante este tiempo y relajarse cuando lo necesite.

También es probable que haya escuchado que no debe comer huevos crudos o carnes frías durante el embarazo. Esto se debe al riesgo un tanto raro pero real de desarrollar salmonelosis y / o listeriosis. Ambas enfermedades son bastante leves para un adulto fuerte y saludable, pero pueden ser devastadoras para un feto en crecimiento. Además, lavar sus verduras y frutas es particularmente importante durante el embarazo para evitar el consumo de pesticidas.

Enfermedades como el virus zika pueden interferir con el desarrollo cerebral de un feto en crecimiento. Tome precauciones al usar repelente de insectos cuando viaje y durante los meses de verano. Es una buena idea mantener buenas prácticas de higiene para evitar otras enfermedades comunes.

Ciertos peligros y materiales en el lugar de trabajo pueden ser perjudiciales para su bebé en desarrollo. Pregúntele a su médico si está preocupado por cosas como productos de limpieza, pinturas, o si trabaja en un laboratorio, peluquería u otro lugar donde maneja materiales potencialmente peligrosos.

Cualquier medicamento que tome desde analgésicos hasta antidepresivos debe discutirse con su médico para determinar si son seguros.

COMO APOYAR EL DESARROLLO SALUDABLE DEL CEREBRO

La mejor manera de mantener sano a su niño en desarrollo es mantenerse saludable. Esto significa asegurarse de estar bien nutrido y tomar una vitamina

prenatal diaria que contenga ácido fólico y DHA ácido docosahexaenoico que se encuentra en el aceite de pescado y en algunas algas. En cuanto a qué comer durante el embarazo, comer una amplia variedad de frutas, verduras y proteínas saludables es suficiente. Asegúrese de cumplir con sus citas prenatales para que su médico pueda realizar un seguimiento de su salud a través de cosas como asegurarse de que está aumentando de peso adecuadamente.

Alimentos que estimulan el cerebro para niños y madres embarazadas

Si bien no hay una investigación confiable que confirme que la reproducción de música clásica para su bebé los hace más inteligentes, algunos estudios muestran que el feto reaccionará a la música. Así que adelante, cántale a tu bebé, expresa tu amor y cuida al bebé y dedica sus sentidos al desarrollo. Sin embargo, no ponga auriculares en la protuberancia de su bebé, ya que esto puede ser demasiado fuerte para sus oídos sensibles y estresarlos. El líquido amniótico en realidad conduce el sonido bastante bien, para que puedan escuchar la música que estás escuchando en tu radio.

Etapas del desarrollo cerebral desde el nacimiento hasta los 6 años de edad

Si bien no podemos ofrecer una línea de tiempo exacta del desarrollo cerebral, haremos todo lo posible para darle una idea de las diferentes etapas del desarrollo cerebral durante la primera infancia.

Cuando llega tu pequeño, ya se ha hecho mucho trabajo y crecimiento. Sin embargo, todavía hay mucho más que hacer. Al nacer, su hijo ya tiene casi todas las neuronas que necesitará para el resto de sus vidas, aunque sus cerebros tienen solo el 25% del tamaño de un cerebro adulto.

Debido a que su bebé está creando y eliminando sinapsis rápidamente, este es un período crítico para aprender cosas.

Probablemente esté familiarizado con el "punto blando" en la cabeza de un bebé. Estos puntos blandos se llaman fontanelas y existen porque el cráneo de su hijo no está completamente fusionado al nacer. Esto tiene el doble propósito de ayudar a que la cabeza pase a través del canal de parto y permitir que el cerebro crezca rápidamente durante la primera infancia. Con solo tres años de edad, el cerebro de su hijo tendrá aproximadamente el 80% del tamaño de un cerebro adulto.

Al comienzo de la vida de su hijo, comenzarán a formar sinapsis a un ritmo más rápido que en cualquier otro momento de la vida. En realidad, están produciendo mucho más de lo que necesitan, y no todos lo harán hasta la edad adulta. Esto les permite aprender cosas más rápido que los adultos.

Cualquier persona con hijos sabe que viene con sus propias personalidades, pero el desarrollo del cerebro también puede verse fuertemente influenciado por cosas externas. Lo que entendemos sobre la naturaleza frente a la crianza es que los genes impulsan esta formación de sinapsis masiva, mientras que el ambiente afina el cerebro y lo ayuda a tomar decisiones sobre qué vías seguir y cuáles eliminar. Cuanto más a menudo se usa una sinapsis, o cuanto más a menudo se practica o se escucha una habilidad o idea, más fuerte se vuelve la sinapsis. Esto significa que las cosas que se usan con frecuencia, como el lenguaje y el caminar, permanecen arraigadas en el cerebro de un niño, mientras que las cosas que se descuidan desaparecen. Este proceso también ocurre en el cerebro de los adultos, pero a un ritmo mucho más lento.

Debido a que su bebé está creando y eliminando sinapsis rápidamente, este es un período crítico para aprender cosas. También significa que sin práctica, ciertas habilidades desaparecerán. Si desea crear habilidades duraderas en su hijo (como un segundo idioma), es imperativo que su exposición y práctica sean constantes.

Los cerebros "flexibles" de los niños brindan una oportunidad única para crear una base sólida sobre la cual construir para el resto de sus vidas.

¿Qué está creciendo?

Mucho está pasando en esa pequeña cabeza Aquí hay algunas cosas interesantes que debe saber sobre el desarrollo cerebral de su bebé en este momento.

Corteza visual

Al nacer, tu pequeño no puede ver muy bien. La visión del bebé es borrosa y solo pueden reconocer algunos colores. Pero durante los primeros seis meses, las células en su cerebro se especializarán para formar la corteza visual, las neuronas se alargarán y los axones se mielinizarán. Junto con la mejora física en sus ojos, podrán ver las cosas más claramente a los tres meses. A los seis meses, la mejora rápida aporta la percepción profunda y el enfoque al repertorio de su pequeño, y pueden ver casi tan bien como un adulto.

Si bien no pueden ver mucho al principio, reconocen los colores brillantes, los patrones interesantes y dramáticos y los rostros humanos durante el desarrollo temprano del cerebro. Involúcrate en su sentido de la vista en desarrollo mirándolos a los ojos, haciendo expresiones faciales divertidas y exponiéndolos a diferentes objetos y patrones.

Cerebelo

Durante el primer año del bebé, su cerebelo se triplica en tamaño, lo que permite un rápido desarrollo de sus habilidades motoras. Su hijo pasará rápidamente de rodar, gatear y luego dar sus primeros pasos. Aliéntelos a usar sus brazos y piernas mientras juegas con ellos, y dales el espacio y el tiempo para practicar sus nuevas habilidades. Para obtener más información sobre estos hitos del bebé, puede leer más en nuestros artículos sobre habilidades de motricidad fina y motricidad gruesa, que incluyen actividades de motricidad fina y actividades de motricidad gruesa.

Mielinización

La mielinización de las células nerviosas permite una transferencia más rápida de las señales eléctricas, lo que significa que el cerebro del bebé puede recibir y transmitir mensajes más rápido y manejar múltiples señales de manera más efectiva. La mielinización está incompleta en muchas partes del cerebro después del nacimiento, pero se desarrolla rápidamente durante el primer año de la infancia. Esto explica por qué a los niños mayores les resulta más fácil procesar y reaccionar a los insumos que los bebés pequeños, y puede determinar qué tipo de actividades son apropiadas para la edad de los bebés.

Cómo crear un entorno enriquecido para el desarrollo del cerebro

Ahora que sabemos lo importante que es el entorno para el desarrollo cerebral temprano de su hijo, podemos hablar sobre cómo promover el desarrollo óptimo del cerebro a través del entorno. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a fomentar el buen desarrollo del cerebro en su pequeño.

Interacción social

Los seres humanos son criaturas sociales, por lo que no es sorprendente que el comportamiento social tenga un efecto profundo en nuestros cerebros y sea importante para el desarrollo infantil. Las actividades sociales donde un niño participa activamente de sus padres u otros niños ayudan a fomentar el desarrollo cerebral y las habilidades sociales saludables y son una de las formas más efectivas en que su pequeño aprende. Hablar directamente con su pequeño no solo fomenta el crecimiento en el centro del lenguaje de su cerebro, sino que también los ayuda a convertirse en mejores aprendices a través de la creación y el fortalecimiento de las conexiones en sus cerebros.

Vocabulario

Aprende cómo tu bebé adquiere nuevo vocabulario

Programas de Pre-Kindergarten

Si se inscribe o no a los niños en un programa de pre jardín de infantes (también conocido como Pre-K o a veces incluso PK) es una decisión difícil para muchos padres. Si bien es una elección muy personal y hay muchos factores que intervienen en la decisión, la investigación muestra que los niños matriculados en clases de preescolar han mejorado sus habilidades cognitivas, disminuyen el riesgo de retrasos en el desarrollo y mejoran la preparación para el kindergarten.

Dieta

Aunque la relación del cerebro con la comida es compleja, está claro que una nutrición adecuada durante la primera infancia es una parte importante del desarrollo cerebral adecuado. Nuestros cerebros requieren inmensas cantidades

de energía y nutrientes para poder desarrollarse y funcionar correctamente, y en ningún momento esto es más importante que durante el período de rápido desarrollo de la primera infancia. Una dieta diversa y saludable llena de cosas como hierros, proteínas, vitaminas y minerales ayuda a dejar efectos duraderos en el cerebro de su hijo.

La nutrición adecuada durante la primera infancia es una parte importante del desarrollo adecuado del cerebro. Si su bebé recién nacido está siendo amamantado, querrá usar un suplemento de vitamina D para evitar la insuficiencia de vitamina D. Esto se debe a que la leche materna no contiene concentraciones adecuadas de esta vitamina y porque los bebés generalmente experimentan una falta de sol en su vida temprana. Trate de mantener una nutrición adecuada mientras esté amamantando; una nutrición poco adecuada probablemente lo afectará más que a su bebé; su cuerpo está priorizando el contenido nutricional de su leche. Algunos de los mejores alimentos para servir a su niño para ayudar a proporcionarles los componentes básicos del cerebro del bebé son los huevos (para proteínas), las verduras de hoja verde (para vitaminas) y el pescado (para ácidos grasos omega-3).

ALIMENTOS PARA EL CEREBRO DE LOS NIÑOS

Tan rápido como los niños pasan de la clase a la actividad, regresan a casa y regresan, sus cerebros están creciendo y cambiando con la misma rapidez.

Estos 7 alimentos pueden ayudar a los niños a mantenerse afilados y afectar el desarrollo de sus cerebros en el futuro.

1. Huevos

La proteína y los nutrientes en los huevos ayudan a los niños a concentrarse. Cómo servirlo: Doble los huevos revueltos en una tortilla integral para un desayuno abundante o un bocadillo al final de la tarde. "El combo de proteínas y carbohidratos atraviesa a los niños hasta la próxima comida sin un choque energético inducido por el azúcar", También puede probar sirviendo sándwiches de ensalada de huevo o unos cuantos huevos rellenos.

Cerebro alimentos que te ayudan a concentrarte

¿Pueden los alimentos para el cerebro realmente ayudarlo a concentrarse o aumentar la memoria? Aumente sus posibilidades de mantener un cerebro sano agregando estos alimentos y bebidas "inteligentes" a su dieta. No tiene que poner un freno a su comida solo porque tiene acidez estomacal, pero hay algunos alimentos que hacen que su estómago produzca más ácido.

2. yogur griego

La grasa es importante para la salud del cerebro. Un yogur griego lleno de grasa (que tiene más proteínas que otros yogures) puede ayudar a mantener las células del cerebro en buena forma para enviar y recibir información.

Cómo servirlo: Prepare el yogur griego en un almuerzo con algunas combinaciones divertidas: cereales con al menos 3 gramos de fibra y arándanos para una dosis de nutrientes llamados polifenoles. Las chispas de chocolate oscuro son otra opción. También tienen polifenoles. Se piensa que estos nutrientes mantienen a la mente aguda al aumentar el flujo de sangre al cerebro.

3. Verdes

Llenos de folato y vitaminas, la espinaca y la col rizada están relacionadas con menores probabilidades de contraer demencia más adelante en la vida. Kale es un súper alimento, lleno de antioxidantes y otras cosas que ayudan a las nuevas células cerebrales a crecer.

Cómo servirlo: para algunos niños, las verduras son difíciles de comer. Así que en lugar de servir una ensalada, es posible que desee probar algunas ideas diferentes:

Batir la espinaca o la col rizada en batidos para la merienda.

Agregue la espinaca a las tortillas o lasaña.

Hacer chips de col rizada. Cortar la col rizada de los tallos / costillas, rociar con aceite de oliva y un poco de sal y hornear.

4. Pescado

El pescado es una buena fuente de vitamina D y omega-3, que protege al cerebro de la disminución de las habilidades mentales y la pérdida de memoria. El salmón, el atún y las sardinas son ricos en omega-3.

"Mientras más omega-3 podamos llegar al cerebro, mejor funcionará y mejor podrán concentrarse los niños".

Cómo servirlo: ase a la parrilla y ofrézcale a su niño una salsa para mojar, agregue pescado a los tacos, o haga sándwiches de atún.

5. Nueces y semillas

Repleto de proteínas, ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales, nueces y semillas pueden mejorar el estado de ánimo y mantener su sistema nervioso bajo control.

Cómo servirlo:

Siempre hay mantequilla de maní, o también puedes comprar o hacer mantequilla de semillas de girasol. Las semillas de girasol son ricas en folato, vitamina E y selenio, y son seguras para las zonas sin nueces. Si no puede hacer que sus hijos coman las semillas por sí mismos, use la extensión en panes o panes integrales.

Haga pesto: las nueces combinadas con aceite de oliva y verduras de hojas verdes oscuras hacen una salsa saludable y sabrosa que puede servir sobre pasta integral.

6. Avena

La avena rica en proteínas y fibra ayuda a mantener despejadas las arterias del corazón y el cerebro. En un estudio, los niños que comían avena endulzada se

desempeñaban mejor en las tareas escolares relacionadas con la memoria que los que comían un cereal azucarado.

Cómo servirlo: Añadir canela. La investigación muestra que los compuestos en la especia pueden proteger las células cerebrales

7. Manzanas y Ciruelas

Los niños a menudo ansían los dulces, especialmente cuando se sienten lentos. Las manzanas y las ciruelas son aptas para el almuerzo y contienen quercetina, un antioxidante que puede combatir el deterioro de las habilidades mentales.

Cómo servirlo: lo bueno está a menudo en la piel de la fruta, así que compre orgánico, lave bien y ponga la fruta en un tazón para bocadillos rápidos.

El cerebro necesita un suministro constante de glucosa, y los granos integrales lo proporcionan. La fibra ayuda a regular la liberación de glucosa en el cuerpo, "Los granos integrales también tienen vitaminas B, que nutren un sistema nervioso saludable".

Coma más granos integrales: es fácil encontrar más cereales de grano integral en estos días (asegúrese de que un grano integral sea el primer ingrediente en la lista). Pero también piense fuera de la caja, y pruebe el cuscús de trigo integral para la cena con arándanos o palomitas de maíz bajas en grasa para una merienda divertida.

El pan integral es una necesidad para los sándwiches. Cambie a tortillas y papas integrales por quesadillas, envolturas y bocadillos. Coma más hierro: Para la cena, ase brochetas con trozos de carne y verduras. O sofríe un poco de carne con las verduras favoritas de los niños. Ase las hamburguesas de frijol negro o soya, luego cubra con salsa o una rodaja de tomate. O mastique una ensalada de espinacas (con mandarinas y fresas para obtener vitamina C).

CUIDADOS DEL NIÑO

La actividad física estimula el desarrollo del cerebro infantil.

Actividad física

La salud del cerebro está ligada a la salud del resto del cuerpo, y viceversa. Los estudios sugieren que el ejercicio en la primera infancia puede mejorar la función cognitiva e incluso contribuir a un hipocampo más grande. Puede hacer ejercicio con su bebé desde una edad temprana con actividades como el tiempo boca abajo, que también lo ayudan a desarrollar fuerza muscular en su estómago y cuello, y mejorar el control de la cabeza. Puede fomentar un estilo de vida más activo en los niños al involucrarlos en deportes y otras actividades de juego que disfrutarán. Actividades divertidas de verano y actividades divertidas al aire libre son excelentes lugares para comenzar.

Desarrollo motor grueso

Un entorno creativo donde los niños están expuestos a una variedad de nuevas ideas, objetos y experiencias les ayuda a desarrollar cerebros de bebés sanos y curiosos. En estudios con animales, el efecto de un ambiente más rico en

experiencias fue más prominente cuando los sujetos fueron expuestos antes en la vida. Las experiencias interactivas que son apropiadas para la edad de un niño son las más efectivas y enriquecedoras.

Evitar el estrés tóxico y desarrollar relaciones positivas

El estrés tóxico desencadena constantemente la respuesta al estrés en un niño. El estrés es una parte natural de nuestra biología que nos permite responder rápidamente a los peligros potenciales, pero cuando la respuesta al estrés se activa constantemente, comienza a dañar la mente y el cuerpo. El estrés tóxico en la vida temprana se desencadena por la pobreza familiar, la exposición a la violencia y el abandono, y puede volverse verdaderamente tóxico cuando el niño no tiene recursos y tiene vínculos familiares fuertes y reconfortantes.

Desarrollo del razonamiento lógico.

Durante la primera infancia, su hijo tomará decisiones utilizando una lógica y un razonamiento incompletos o incorrectos. Esto es parte del desarrollo normal de la primera infancia. La instrucción adecuada y el estímulo de las figuras de autoridad, como los padres y maestros, les ayudará a superar su visión inicialmente simplista del mundo que los rodea. La escuela y varias actividades preescolares ayudarán mucho con este desarrollo, pero también hay muchas actividades que puede hacer con su hijo para ayudarlo a aprender.

Contando

A su hijo le costará entender que las apariencias no siempre cuentan toda la historia. Si una pila de cosas se ve más grande, asumirán que hay más objetos en

esa pila, incluso si el número es el mismo. Ayúdelos a entender contando los objetos en cada grupo. Esto tomará algún tiempo para aprender, así que no se sorprenda si su hijo todavía no le cree. Este tipo de ejercicio cerebral y actividad de aprendizaje para niños pequeños suele ser útil para niños de tres años o más.

Notando similitudes y diferencias

Ayudar a su hijo a reconocer patrones al participar en grandes actividades como emparejar y "detectar la diferencia", los juegos son valiosos para su desarrollo cognitivo.

Clasificando y emparejando actividades

Echa un vistazo a nuestras actividades de clasificación y combinación

Actividad sensorial

La actividad práctica y el juego sensorial son una excelente manera de hacer funcionar el cerebro de tu pequeño. A medida que el cerebro de su bebé mejora el envío y la recepción de información, están mejorando el uso de sus sentidos para aprender más sobre el mundo. Fomente esta exploración comprometiendo sus sentidos con texturas, colores, música y comidas interesantes. Proporcionar una diversidad de experiencias sensoriales y fomentar la exploración sensorial en este momento. Una mesa sensorial o un recipiente sensorial pueden ser opciones divertidas para este tipo de juego. La integración sensorial será vital para su capacidad de responder de manera efectiva y apropiada a los estímulos externos.

Enseñar a los niños a hacer preguntas

El método científico es una poderosa herramienta de descubrimiento utilizada por los científicos para analizar nuevas ideas complejas. También es lo suficientemente simple como para enseñarle a tu niño en crecimiento. Si bien su hijo intentará experimentar y preguntarse "¿Por qué?" Por su cuenta, ayudarlo a aprender a hacer las preguntas correctas y predecir las respuestas será una habilidad valiosa para que aprendan. Cuando sus hijos tengan curiosidad por algo, anímelos a formular una hipótesis comprobable al respecto y siga adelante.

Aliente a los niños a participar en la resolución simple de problemas cotidianos

Cuando vaya al zoológico el día en que esté cerrado, permita que sus hijos participen en el proceso de resolución de problemas. "No podemos ir al zoológico hoy. ¿Qué deberíamos hacer en su lugar?" Anímelos a considerar alternativas.

Actividades de resolución de problemas

Lea nuestra guía de los 12 hitos de resolución de problemas para bebés y niños pequeños.

Desarrollo de la memoria

Si bien la amnesia infantil hace que sea imposible recordar la mayoría de nuestros recuerdos autobiográficos de antes de los seis años, esto no significa

que los recuerdos que hacemos antes de este punto no sean importantes. Los niños todavía pueden formar recuerdos estables y dan forma a la forma en que interactúan y aprenden sobre el mundo. Recordar cosas también es una habilidad importante que requiere tiempo, desarrollo y práctica.

Los diferentes tipos de memoria

La memoria explícita, también llamada memoria declarativa, a menudo se divide en memoria semántica (recuerdo de hechos) y memoria episódica (recuerdo de experiencias), pero en última instancia es el tipo de memoria a la que accedes conscientemente. Este es el primer tipo de memoria que los niños comienzan a exhibir en los primeros tres años de la vida infantil, e incluso pueden estar presentes en los recién nacidos.

La memoria a corto plazo es la memoria almacenada en segundos (aproximadamente 15-30 segundos) de que ingresa al cerebro. No incluye el procesamiento de información que utiliza estos recuerdos. La memoria de trabajo es muy parecida a la memoria RAM de una computadora. Esto se debe a que la memoria se almacena a corto plazo y se utiliza para tomar decisiones y operar en el momento. Este tipo de memoria es fundamental para la regulación del comportamiento y la resolución de problemas. Los niños pequeños tienen aproximadamente la mitad de la capacidad de memoria de trabajo que los adultos, pero mejorará con la edad y la práctica. La memoria a largo plazo es la memoria almacenada indefinidamente. La memoria autobiográfica es un tipo de memoria explícita donde la memoria semántica y la episódica se combinan para crear "episodios" de la vida de una persona en su recuerdo.

La memoria de su bebé comienza relativamente borrosa, y crece lentamente durante su infancia temprana. Hay algunos indicios de que los bebés muestran preferencia por la voz de su madre poco después del nacimiento, y los bebés de hasta seis meses pueden aprender y recordar las relaciones de causa y efecto. Saber qué tipo de capacidades de memoria posee su hijo puede ser útil para

manejar las expectativas de ellos, así como saber cómo enseñarlos mejor. Por ejemplo, a la edad de 7 años, los niños aún tienen problemas para recordar recuerdos complejos que involucran elementos superpuestos, como el tiempo y el lugar. Esto les dificulta recordar cosas que cambian según su contexto, tiempo o ubicación.

La capacidad de su hijo para recordar cosas será importante a lo largo de sus vidas. A medida que crezcan, les permitirá planificar, establecer metas y utilizar información o experiencias que se hayan tenido anteriormente para tomar decisiones y crear nuevas ideas. Esto lo convierte en una herramienta increíblemente importante en el conjunto de herramientas del desarrollo cognitivo.

Si bien realmente no podrá acelerar el proceso de desarrollo de la memoria, hay algunas cosas que puede hacer para respaldarlas, así como las estrategias de memoria que puede enseñarles a mejorar la memoria. Algunas de estas estrategias se enumeran a continuación:

Pídale a su hijo que cuente una historia: hay una razón por la que la narración es una parte tan importante de casi todas las culturas humanas. Contar historias es una poderosa herramienta de autodescubrimiento, comunicación y, sí, memoria. Las historias sobreviven en nuestra memoria mucho más tiempo que los hechos individuales, por lo que si desea ayudar a su hijo a recordar mejor las cosas, pídale que le cuenten una historia sobre las cosas que les han sucedido.

Repetición: su hijo está practicando sus capacidades limitadas de memoria. La repetición es una forma sencilla para que fortalezcan las conexiones en su cerebro y memoricen historias interesantes o información importante.

Asociaciones, conexiones y acrónimos: a medida que su hijo se vuelva más

consciente de sí mismo con respecto a su propia memoria y cognición, podrá usar estrategias de memoria más complicadas para facilitar el aprendizaje. Una de esas estrategias es usar asociaciones, conexiones y acrónimos para hacer que una idea sea más memorable. Esto puede incluir dibujar imágenes que contengan imágenes representativas de una idea, crear un acrónimo fácil de recordar o asociar ideas mundanas con otras más interesantes.

El juego de aparentar, Apoya las habilidades narrativas de tu hijo con algunas actividades divertidas.

Desarrollo emocional

¿Alguna vez ha escuchado los términos “madurez emocional” o “inteligencia emocional”? Aunque no es algo en lo que a menudo pensamos en términos de inteligencia, la inteligencia emocional es una parte importante de ser un miembro bien adaptado de la sociedad. Si un niño no tiene la inteligencia emocional para entender por qué se le está recompensando o castigando, entonces la recompensa o el castigo no tendrán el efecto deseado.

Su hijo ya reaccionará a sus emociones poco después del nacimiento, pero todavía hay un largo camino por recorrer en su desarrollo social y emocional. El fundamento de tal inteligencia es la empatía, o la capacidad de comprender cómo se siente otra persona. Puede fomentar el desarrollo de esta característica increíblemente importante para su bebé demostrándola en el entorno de su bebé creando una atmósfera amorosa en su hogar y alentándolos a tratar a los demás como les gustaría ser tratados. Otros elementos importantes de la inteligencia emocional que se derivan de la empatía son la inteligencia intrapersonal, o un sentido del yo, de sus emociones y de sus fortalezas y debilidades, y la inteligencia interpersonal, o la capacidad de comprender los deseos y motivaciones de los demás. La primera es una habilidad importante para la introspección y la superación personal, mientras que la segunda establece que su hijo es un buen líder, jugador de equipo y amigo.

El desarrollo de la inteligencia emocional presenta un interesante interrogante sobre la forma en que recompensamos y castigamos a nuestros hijos. Si un niño no tiene la inteligencia emocional para entender por qué se le está recompensando o castigando, entonces la recompensa o el castigo no tendrán el efecto deseado. Por eso es útil saber cómo se desarrolla la inteligencia emocional en la primera infancia. Aquí hay algunas etapas importantes por las que pasará tu bebé:

2-3 meses

Su bebé comenzará a sonreír socialmente, o en otras palabras, le sonreirá directamente a usted como una forma de comunicación. También estarán llorando para llamar tu atención.

9-10 meses

La rápida mejora de la memoria a corto y largo plazo, junto con las nuevas conexiones entre los lóbulos frontales y los centros emocionales del cerebro, significa que alrededor de nueve meses su hijo comenzará a experimentar ansiedad de separación y miedo a los extraños. Comenzarán a mostrar una preferencia más dramática por sus cuidadores principales en este momento.

18 meses-2 años

Los niños en este grupo de edad comenzarán a demostrar que entienden los conceptos de correcto e incorrecto. El crecimiento del lóbulo frontal, así como la

rápida mejora del lenguaje, les da a los niños un mejor contexto para explorar sus propias emociones y relacionarse con las emociones de los demás. Este es el momento en que comienzan a desarrollarse las habilidades emocionales como la empatía, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

3-4 años

En este momento, su hijo comenzará a ser más sociable con otros niños, y con su dirección, aprenderán a compartir sus juguetes y tomarán turnos con otros niños. Un niño de cuatro años comenzará a relacionar los castigos con los eventos que ocurrieron anteriormente en el día.

Puede ayudar a su hijo a crecer emocionalmente y aprender a controlar las emociones enseñándoles a hablar. La investigación sugiere que incluso el solo hecho de poder etiquetar las emociones que sentimos nos ayuda a reducir la velocidad y prevenir arrebatos emocionales. Entonces, ya sea tristeza, dolor, disgusto, anticipación o alegría, anime a su hijo a practicar cómo nombrar sus sentimientos.

Por supuesto, la inteligencia emocional no existe aislada de otros tipos de inteligencia. Las investigaciones muestran que los niños que son emocionalmente competentes también tienden a tener un mejor desempeño en la escuela. Además, las emociones pueden hacer mucho para influir en la fuerza con que recordamos las cosas. Si bien las actividades de matemáticas y las actividades de ciencias son importantes para el éxito, las actividades que permiten a los niños explorar sus emociones y el sentido de sí mismos también son importantes para su desarrollo.

Desarrollo del lenguaje

El desarrollo del habla y el lenguaje de los niños avanzan rápidamente con una asistencia impresionante. Este es un fenómeno tan interesante y extraño, los lingüistas teorizan que los bebés pueden nacer con "herramientas" gramaticales y solo necesitan ser expuestos a un lenguaje para ponerlos en práctica. Esto también podría explicar por qué los idiomas tienen características similares, como los sonidos vocálicos.

Durante el primer año, se cree que el cerebro de su hijo se “conecta” a su idioma nativo. Este es el momento en que es más importante que su hijo esté expuesto a la mayor cantidad de lenguaje posible. Si está tratando de enseñarle a su hijo más de un idioma, es importante que hable mucho ese idioma en este momento.

La literatura de la primera infancia, como libros de cartón y otras historias divertidas, son útiles para el cerebro en crecimiento de su pequeño y su capacidad para adoptar el lenguaje. Leerles a sus hijos temprano y con frecuencia es una excelente manera de ayudarles a introducir el lenguaje.

Alrededor de los 18 meses, su hijo comenzará a experimentar un repentino "crecimiento acelerado" de las partes de su cerebro involucradas en el lenguaje. Comenzarán a ampliar rápidamente su vocabulario en este punto, por lo que ahora sería el momento de presentarles tantas palabras nuevas como sea posible.

Hitos del desarrollo del lenguaje: Aprende más sobre los hitos del desarrollo del lenguaje.

Bebés bilingües

Hay muchos beneficios para el desarrollo del cerebro infantil al exponer a su bebé a más de un idioma durante la infancia y la primera infancia. Éstos son sólo algunos:

Mejora las habilidades cognitivas.

Permite una comunicación efectiva con más personas.

Retrasa la aparición de la demencia.

Proporciona un conjunto de herramientas más amplio para explorar y expresar una diversidad de pensamientos e ideas

¿Cómo afecta el desarrollo cerebral a las capacidades físicas?

A estas alturas, es de esperar que esté bastante claro cuán ubicuo es el cerebro para muchas partes del desarrollo de su hijo. Después de todo, es el centro de control del cuerpo de tu pequeño. Aquí, hablaremos un poco sobre la ciencia del cerebro detrás de la capacidad de su bebé para controlar y usar sus cuerpos.

Mucho tono muscular no es muy útil sin un sistema de guía robusto, por lo que un buen desarrollo cerebral va de la mano con un buen desarrollo físico. Su cerebro determina de manera experta qué músculos necesitan contraerse y cuáles necesitan relajarse a qué hora para hacer que su cuerpo se mueva de la manera que le gustaría. Cuando nace su bebé, todavía no tienen la capacidad de controlar sus cuerpos de la misma manera que usted o yo, pero comenzarán a participar en

una actividad física vigorosa en el momento en que puedan hacerlo.

Habilidades motoras

El desarrollo neuromotor, o el aprendizaje cerebral para usar el cuerpo, viene en dos sabores: habilidades motoras gruesas, la capacidad de controlar grandes grupos musculares y habilidades motoras finas, la capacidad de ejecutar movimientos más precisos. Las habilidades motoras gruesas se desarrollarán primero y le permitirán a su hijo gatear, ponerse de pie y, finalmente, aprender a caminar. El desarrollo de la motricidad fina tardará más tiempo en dominar, e implica aprender a usar actividades y habilidades motoras como el agarre de pinza que ayudará a su hijo a manipular objetos.

Hitos caminando

¿Cuándo está listo tu bebé para comenzar a caminar?

Coordinación mano-ojo

La coordinación mano-ojo (a veces denominada coordinación ojo-mano) implica el uso que el cerebro hace de la información de los ojos para guiar las manos, y lo que nos llega de forma natural en este departamento es increíblemente difícil para su bebé en desarrollo. Esta habilidad motora y sensorial mejorará a medida que el cerebro se vuelve más rápido en la recepción y el procesamiento de la información sensorial, y se vuelve más rápido y hábil para mover las manos. Esta es una habilidad que puede mejorarse con la práctica, incluso en adultos.

Actividades de coordinación mano-ojo

Enseñe a su bebé la coordinación mano-ojo con estas actividades.

Si le preocupa el desarrollo de las habilidades físicas de su hijo, su pediatra puede recomendarle un fisioterapeuta o un terapeuta ocupacional, dependiendo de dónde se encuentre el problema.

Lesión cerebral traumática: ¿qué sucede si mi bebé golpea su cabeza?

Siempre es aterrador cuando un niño se golpea la cabeza, pero la buena noticia es que la mayoría de los baches no son tan serios. Hay muchas características protectoras del cuerpo que protegen al cerebro de lesiones (como un cráneo duro, membranas protectoras llamadas meninges y el líquido cefalorraquídeo que rodea el cerebro y la médula espinal). Dicho esto, cuando su hijo sufre una caída grave, siempre es mejor jugar de forma segura. Verifique a fondo al niño para detectar lesiones, vigílelo de cerca durante al menos 24 horas y, si todavía no está seguro, haga una cita con su pediatra.

Hay dos tipos de lesiones: externas (daños en el cuero cabelludo) e internas (daños en el cráneo, vasos sanguíneos dentro del cráneo y cerebro). Si bien las lesiones externas dan miedo, solo están a nivel de la superficie, y por lo tanto no son tan graves. Sin embargo, las lesiones internas pueden ser muy graves y requieren una visita a su médico, así como una supervisión cuidadosa.

Nunca arrojes un bebe al aire

¿Qué pasa con las conmociones cerebrales?

Una de las lesiones cerebrales internas más conocidas y más comunes es una conmoción cerebral, y aunque también es la menos grave de las lesiones cerebrales internas, sigue siendo muy grave. A corto plazo, se traduce en una pérdida temporal de la función cerebral normal, pero con el tiempo, si se producen múltiples conmociones cerebrales, pueden provocar un daño cerebral permanente.

Aquí hay algunas señales que le ayudarán a reconocer una conmoción cerebral:

Moretones en la cabeza

Duerme más o menos de lo normal

Llora en respuesta a mover la cabeza.

Llora excesivamente

Irritabilidad

Vómito

Pérdida de interés en el juego.

Se queja de un dolor de cabeza

Exhibe comportamiento inusual

Los golpes en la cabeza son una parte normal del camino de la independencia de su hijo, pero la protección cuidadosa de los niños (o algunas veces llamada babyproofing) puede ayudar a prevenir muchos de estos.

Retraso en el desarrollo

El cerebro humano es un órgano infinitamente complejo y, como tal, hay muchas cosas que pueden salir mal durante su desarrollo. La mejor indicación de un retraso en el desarrollo relacionado con el cerebro es una falla en alcanzar los hitos del desarrollo, por lo que si tiene alguna inquietud, comuníquese a su médico. Hay una variedad de profesionales que ayudan a lidiar con este tipo de retrasos, desde psiquiatras hasta patólogos del habla y lenguaje, y si su hijo está experimentando un retraso en el desarrollo, su médico puede recomendar la ayuda especializada que necesita.

Desarrollo cerebral

Desde el nacimiento hasta los 5 años, el cerebro de un niño se desarrolla más que en cualquier otro momento de la vida. Y el desarrollo cerebral temprano tiene un impacto duradero en la capacidad de un niño para aprender y tener éxito en la

escuela y en la vida. La calidad de las experiencias de un niño en los primeros años de vida, positiva o negativa, ayuda a determinar cómo se desarrolla su cerebro.

Desarrollo cerebral infantil temprano

El 90% del cerebro de un niño se desarrolla a los 5 años

Al nacer, el cerebro promedio de un bebé tiene aproximadamente una cuarta parte del tamaño del cerebro adulto promedio. Increíblemente, duplica su tamaño en el primer año. Sigue creciendo hasta aproximadamente el 80% del tamaño de los adultos a la edad de 3 años y el 90% - casi en su totalidad - a los 5 años

El cerebro es el centro de mando del cuerpo humano. Un bebé recién nacido tiene todas las células cerebrales (neuronas) que tendrá por el resto de su vida, pero son las conexiones entre estas células las que realmente hacen que el cerebro funcione. Las conexiones cerebrales nos permiten movernos, pensar, comunicar y hacer casi todo. Los años de la primera infancia son cruciales para hacer estas conexiones. Al menos un millón de nuevas conexiones neuronales (sinapsis) se realizan cada segundo, más que en cualquier otro momento de la vida.

Las diferentes áreas del cerebro son responsables de diferentes habilidades, como el movimiento, el lenguaje y las emociones, y se desarrollan a diferentes ritmos. El desarrollo del cerebro se basa en sí mismo, a medida que las conexiones se vinculan entre sí de formas más complejas. Esto permite que el niño se mueva y hable y piense de maneras más complejas.

Los primeros años son la mejor oportunidad para que el cerebro de un niño desarrolle las conexiones que necesitan para ser adultos saludables, capaces y exitosos. Las conexiones necesarias para muchas habilidades importantes de nivel superior, como la motivación, la autorregulación, la resolución de problemas y la comunicación, se forman en estos primeros años o no se forman. Es mucho más difícil que estas conexiones cerebrales esenciales se formen más adelante en la vida.

¿Cómo se construyen las conexiones cerebrales?

Desde el nacimiento, los niños desarrollan conexiones cerebrales a través de sus experiencias diarias. Se construyen a través de interacciones positivas con sus padres y cuidadores y al usar sus sentidos para interactuar con el mundo. Las experiencias diarias de un niño pequeño determinan qué conexiones cerebrales se desarrollan y cuáles durarán toda la vida. La cantidad y la calidad de la atención, la estimulación y la interacción que reciben en sus primeros años hacen toda la diferencia.

Cuidado, relaciones receptivas

Las relaciones de un niño con los adultos en su vida son las influencias más importantes en el desarrollo de su cerebro. Las relaciones amorosas con adultos responsables y confiables son esenciales para el desarrollo saludable de un niño. Estas relaciones comienzan en el hogar, con los padres y la familia, pero también incluyen proveedores de cuidado infantil, maestros y otros miembros de la comunidad.

Desde el nacimiento, los niños pequeños envían invitaciones para interactuar con sus padres y otros cuidadores adultos. Los bebés lo hacen arrullando, sonriendo y llorando. Los niños pequeños comunican sus necesidades e intereses más

directamente. Cada una de estas pequeñas invitaciones es una oportunidad para que el cuidador responda a las necesidades del niño. Este proceso de "servir y devolver" es fundamental para el cableado del cerebro. Los padres y cuidadores que prestan atención, responden e interactúan con sus hijos están literalmente construyendo el cerebro de los niños. Por eso es tan importante hablar, cantar, leer y jugar con los niños pequeños desde el día en que nacen, para darles la oportunidad de explorar su mundo físico y para proporcionar entornos seguros, estables y enriquecedores.

Experiencias adversas de la infancia

Los niños que experimentan interacciones más positivas en sus primeros años se vuelven más saludables y tienen más éxito en la escuela y en la vida. Desafortunadamente, lo opuesto también es cierto. La pobreza, la exposición a la violencia familiar y la falta de acceso a experiencias de aprendizaje temprano de calidad pueden tener un impacto negativo en el desarrollo cerebral temprano del niño y, posteriormente, en su éxito a largo plazo.

Servir y devolver las interacciones dan forma a la arquitectura cerebral. Cuando un bebé o niño pequeño balbucea, gesticula o llora, y un adulto responde apropiadamente con contacto visual, palabras o un abrazo, las conexiones neuronales se construyen y fortalecen en el cerebro del niño que apoya el desarrollo de la comunicación y las habilidades sociales. Al igual que un animado juego de tenis, voleibol o ping-pong, este juego de ida y vuelta es divertido y de capacidad. Cuando los cuidadores son sensibles y responden a las señales y necesidades de un niño pequeño, brindan un entorno rico en servicios y experiencias de retorno.

Debido a que las relaciones de respuesta son esperadas y esenciales, su ausencia es una seria amenaza para el desarrollo y el bienestar de un niño. La arquitectura saludable del cerebro depende de una base sólida construida por la información apropiada de los sentidos de un niño y las relaciones estables y receptivas con

adultos que se preocupan por los demás. Si las respuestas de un adulto a un niño no son confiables, inapropiadas o simplemente están ausentes, la arquitectura en desarrollo del cerebro puede verse afectada y la salud física, mental y emocional subsiguiente puede verse afectada. La persistente ausencia de interacción entre servicio y retorno actúa como un "doble golpe" para el desarrollo saludable: no solo el cerebro no recibe la estimulación positiva que necesita, sino también la respuesta al estrés del cuerpo. se activa, inundando el cerebro en desarrollo con hormonas del estrés potencialmente dañinas.

Mujer cuidadora con bebe jugando con bloques

Esta guía simple de cinco pasos ayuda a los padres y cuidadores a aprender cómo "hacer" el servicio y el regreso con los niños. Desarrollar las capacidades de los cuidadores adultos puede ayudar a fortalecer el entorno de las relaciones que son esenciales para el aprendizaje, la salud y el comportamiento de los niños durante toda la vida. Una ruptura en el servicio recíproco y las interacciones de retorno entre cuidadores adultos y niños pequeños pueden ser el resultado de muchos factores. Es posible que los adultos no participen en el servicio y devuelvan las interacciones con los niños pequeños debido a las tensiones significativas provocadas por problemas financieros, la falta de conexiones sociales o problemas de salud crónicos. Los cuidadores que corren mayor riesgo de brindar atención inadecuada a menudo experimentan varios de estos problemas simultáneamente. Las políticas y los programas que abordan las necesidades de los cuidadores adultos y los ayudan a participar en las interacciones de servicio y retorno, ayudarán a su vez a apoyar el desarrollo saludable de los niños.

¿Perderán ocasionalmente la atención de los adultos el desarrollo de un niño?

Probablemente no. Si la atención disminuida se produce de forma intermitente en un entorno sensible y cariñoso, no hay que preocuparse. De hecho, algunos científicos del desarrollo sugieren que las variaciones en la capacidad de

respuesta de los adultos presentan desafíos que promueven el crecimiento que pueden ayudar a los niños pequeños a reconocer la distinción entre "uno mismo" y "otro", que es un próximo paso necesario para avanzar hacia una mayor independencia y aumentar la capacidad de autoestima. Cuidado y resolución de problemas.

¿Los juguetes educativos y los productos multimedia son útiles para construir una arquitectura cerebral saludable en niños pequeños?

La influencia más importante en el desarrollo temprano del cerebro es el servicio en la vida real y la interacción de retorno con adultos comprensivos. No hay datos científicos confiables que respalden la afirmación de que los videos especializados o las grabaciones de música en particular tienen un impacto medible en el desarrollo de la arquitectura cerebral en los primeros 2 a 3 años de vida. Aunque una variada gama de experiencias estimula claramente el aprendizaje en los años preescolares y más allá, las declaraciones promocionales sobre los impactos superiores en el desarrollo del cerebro de los caros juguetes y videos "educativos" para bebés y niños pequeños no tienen respaldo científico. Para obtener más información, vea La sincronización y la calidad de las experiencias tempranas se combinan para dar forma a la arquitectura cerebral. Para obtener más información sobre el uso de los medios con niños de todas las edades, visite el Centro de Medios y Salud Infantil.

La importancia de las interacciones cotidianas para el desarrollo cerebral temprano

¿Puedes recordar la última vez que jugaste a esconderse con un niño pequeño? Puede pensar que es solo un juego divertido para niños, pero en realidad está ayudando al desarrollo de cerebros de niños muy pequeños.

Un nuevo estudio realizado por investigadores de la Universidad de Connecticut resalta que las conversaciones de bebés en conversaciones individuales con niños pequeños son importantes para su desarrollo del lenguaje, pero. El noventa por ciento del cerebro de un niño se desarrolla durante los primeros tres años de su vida. El cerebro de un bebé pequeño está conectado para hacer conexiones infinitas entre las células cerebrales y, a la edad de tres años, ha producido miles de millones de células y cientos de billones de conexiones. Estas conexiones son críticas para establecer avances positivos en el desarrollo y se realizan a través de experiencias diarias y repetidas y positivas con los padres y cuidadores. Cuando los padres y cuidadores se involucran en conversaciones de conversación con bebés y juegan con sus niños pequeños, golpeando ollas y sartenes, llenando una caja o cubo con objetos para botar y volver a llenar, están ayudando al desarrollo del aprendizaje. Prueba y error.

Sin embargo, muchos padres no son conscientes de la importancia de estas actividades. De hecho, una reciente encuesta estatal de Arizona informó que el 50 por ciento de los padres creen que sus hijos aprenden tanto viendo televisión como de estar con sus padres. Para intervenir temprano con los padres. Este programa de intervención está diseñado para incluir a los padres como socios en el desarrollo de sus niños pequeños y aumentar su conocimiento sobre el desarrollo del cerebro y el lenguaje. Los padres aprenden cómo las actividades y rutinas simples (y su participación directa), como jugar al escondite, hacer burbujas o hacer rodar una pelota de un lado a otro, pueden desarrollar el desarrollo cerebral de los niños.

Cada semana, los educadores cubren temas específicos con ellos, como la importancia de tomar turnos en el juego porque ayuda a los niños a tomar turnos en conversaciones tempranas de lenguaje. Durante cada sesión, los padres tienen tiempo para practicar el juego, responder a las señales de sus hijos y usar el lenguaje que describe sus acciones con sus niños pequeños. Por ejemplo, al tomar turnos, los padres aprenden la importancia de rodar una pelota de un lado a otro mientras usan el lenguaje que describe lo que está sucediendo: "Mi turno, tu turno". Estos tipos de lecciones son, en esencia, ciencia en acción. : Padres que hablan con su bebé o niño pequeño y participan en actividades de juego que también promueven el desarrollo del lenguaje y el cerebro de sus hijos pequeños.

El programa de intervención temprana es efectivo. En una reunión reciente, los educadores compartieron historias conmigo sobre cómo este programa está cambiando la manera en que los padres piensan sobre el desarrollo. Por ejemplo, una madre en el programa informó que una vez que se enteró de la conexión entre hablar con su bebé y la influencia que esto tenía en el desarrollo de su cerebro, cambió sus interacciones al narrar lo que estaba sucediendo en el ambiente y señalarle las cosas al niño pequeño a cada paso. Este fue un cambio común en el comportamiento de los padres.

Como resultado de la información compartida en este programa de intervención temprana, los niños pequeños de los padres se volvieron más receptivos y se inició y se mantuvo la danza colectiva de las interacciones entre padres e hijos. Nuestro programa demuestra cambios significativos de las evaluaciones previas y posteriores y en las interacciones de juego grabadas en video. El estrés de los padres disminuye significativamente a lo largo de la intervención y los padres responden significativamente más a las señales verbales y no verbales de sus hijos. Todo esto conduce a resultados positivos de desarrollo para sus hijos. Lo más importante es que los padres informan que entienden que sus interacciones diarias están contribuyendo directamente al desarrollo cerebral de sus niños muy pequeños.

A pesar del éxito de nuestro programa, muy pocos estados tienen programas de prevención temprana como el nuestro que incluyen información específica sobre el desarrollo del cerebro para padres y cuidadores, así como actividades que promueven este desarrollo en bebés y niños pequeños. Idealmente, cada estado debería incluir el desarrollo del cerebro en sus programas de intervención temprana para padres. Si bien no todos los estados pueden tener los medios para crear y financiar estos programas. Por ejemplo, la información podría integrarse en los programas de intervención temprana existentes para los padres de los estados al proporcionarles información sobre las actividades simples descritas anteriormente que contribuyen directamente al desarrollo del cerebro. Estos programas también pueden dirigir a los padres y cuidadores para encontrar información amigable para la familia sobre lo que pueden hacer para promover

el desarrollo cerebral en edades específicas.

Sin duda, los padres y cuidadores tienen muchas exigencias de tiempo, pero para poder hacer su mejor trabajo, el cerebro en desarrollo necesita que los padres y cuidadores creen un entorno para que los niños pequeños prosperen e integren nuevas habilidades en desarrollo. Este trabajo se haría más fácil si los padres y cuidadores ocupados tuvieran acceso fácil a los programas de prevención e intervención temprana que proporcionan información crítica sobre el desarrollo que ayuda a crear una inversión en una vida de interacciones positivas. Y, sí, esas inversiones incluyen muchos juegos.

El cerebro de un niño se desarrolla en respuesta a ambos: genes y al medio ambiente. Es la interacción entre los genes y el entorno lo que realmente da forma al cerebro en desarrollo; Un baile entre biología y experiencia.

Si bien los genes proporcionan el mapa inicial para el desarrollo, son las experiencias y las relaciones que los bebés y los niños tienen cada día que literalmente dan forma a sus cerebros. Las familias tienen una influencia continua extremadamente importante en el desarrollo de los niños. La comunidad y los entornos de servicio en los que interactúan los niños y las familias también desempeñan un papel clave en el apoyo al desarrollo óptimo.

El Censo de Desarrollo Temprano de Australia (AEDC, por sus siglas en inglés) es una medida nacional del desarrollo de los niños, y proporciona una instantánea basada en la comunidad de cómo se han desarrollado los niños antes de comenzar la escuela. Esto ayuda a las comunidades, escuelas y gobiernos a identificar los servicios, recursos y el apoyo que necesitan los niños para darles el mejor comienzo en la vida.

Desarrollo cerebral

Los genes proporcionan el mapa inicial para el desarrollo del cerebro, comenzando con las conexiones básicas en el cerebro desde el nacimiento. El 'cableado' significativo ocurre durante los primeros años de la vida de un niño y esto efectivamente programa el desarrollo del niño. A los tres años, un niño tiene alrededor de 1000 billones de conexiones cerebrales o sinapsis, que en el desarrollo posterior se eliminan de forma selectiva. Cuando se alcanza la adolescencia, las sinapsis cerebrales serán de alrededor de 500 billones, y este número permanece relativamente estable hasta la edad adulta.

La poda de las sinapsis cerebrales indica la tremenda influencia que la experiencia y el entorno juegan en la formación de un cerebro joven. Son las experiencias y relaciones que tienen los bebés y niños pequeños que desarrollan continuamente sus cerebros y construyen los circuitos neuronales que serán la base para el desarrollo posterior. Una nueva investigación en un área llamada epigenética, incluso sugiere que los genes de una persona pueden desarrollarse potencialmente en respuesta a algunos factores ambientales.

Estrés y desarrollo cerebral.

El estrés es una característica del desarrollo normal de afrontamiento positivo y adaptativo. Las respuestas diarias al estrés de naturaleza moderada y breve pueden provocar aumentos leves de los niveles hormonales (cortisol) y aumentos de corta duración en la frecuencia cardíaca. Estos tipos de respuestas de estrés 'tolerables' ayudan en el desarrollo de un manejo adaptativo cuando están protegidas por relaciones estables y de apoyo y son una parte importante del desarrollo saludable.

El estrés excesivo o de larga duración se conoce como "estrés tóxico" y puede tener un impacto negativo en el desarrollo del cerebro. Los ejemplos de estrés tóxico incluyen: abuso físico o sexual, negligencia o falta de afecto, enfermedad

mental de los padres, violencia familiar, pobreza y falta de vivienda adecuada. Los factores de estrés continuos que no son amortiguados por el cuidado y las relaciones positivas interrumpen la arquitectura cerebral, lo que lleva a un umbral más bajo de activación del sistema de manejo del estrés, que a su vez puede conducir a problemas de por vida en el aprendizaje, el comportamiento y la salud física y mental.

Si bien los niveles manejables de estrés son normales y promueven el crecimiento, el estrés tóxico en los primeros años puede dañar el desarrollo cerebral. Es en situaciones donde es probable que el estrés sea continuo, que intervenir lo antes posible es fundamental para lograr los mejores resultados posibles para el niño. Las relaciones afectivas y positivas son esenciales para garantizar que los niveles de estrés promuevan la resiliencia de los bebés y los niños.

Desarrollo secuenciado

La arquitectura del cerebro (los circuitos neuronales) está construida en una secuencia jerárquica 'de abajo hacia arriba'. Esto significa que la base es primordial, ya que los circuitos de nivel superior están contruidos en los de nivel inferior. Cada ayudante de habilidades recién adquirido en el desarrollo secuencial de la siguiente.

Alcanzar las habilidades más complejas y de orden superior se vuelve mucho más difícil cuando la base está inestable. A medida que se construyen los cimientos, los circuitos cerebrales se estabilizan haciéndolos mucho más difíciles de cambiar y esto resalta la importancia de hacerlos bien a la primera.

Las experiencias tempranas positivas dan como resultado un desarrollo cerebral óptimo, que a su vez proporciona la base para otras habilidades y habilidades

que los niños necesitan para tener éxito en la escuela y para la vida. La Tabla 1 resume las características clave del desarrollo cerebral temprano desde el período prenatal hasta la adolescencia.

Horas de mayor audiencia

Hay períodos críticos, o "horas principales" para varios aspectos del desarrollo del cerebro. El cerebro está programado para que los eventos y las experiencias ocurran en momentos específicos para el mejor cableado y desarrollo cerebral. Por ejemplo, el desarrollo del lenguaje depende de una audición adecuada y si la pérdida de audición no se diagnostica a una edad temprana y el cerebro no puede recibir los sonidos que conducen al desarrollo del lenguaje, las partes del lenguaje del cerebro comienzan a "cerrarse". La calidad de los ambientes más tempranos de un niño y la disponibilidad de experiencias apropiadas en las etapas correctas de desarrollo son cruciales para el desarrollo del cerebro y la base para el aprendizaje en la vida posterior.

DESARROLLO CEREBRAL, REPASANDO

Desarrollo cerebral (0 a 3 años).

El cerebro comienza a desarrollarse poco después de la concepción y continúa durante la edad adulta. Al nacer, el recién nacido tiene básicamente todas las neuronas que tendrá, pero el desarrollo cerebral aún no está completo. El cerebro sigue creciendo y cambiando a lo largo de la vida.

Desde el nacimiento, el recién nacido comienza un período rápido de crecimiento cerebral. En el momento del nacimiento, un recién nacido ya tiene

miles de millones de neuronas. Algunos de ellos ya hacen conexiones en partes del cerebro que controlan la supervivencia básica y los reflejos. Las secciones del cerebro involucradas en la regulación de las emociones y el pensamiento abstracto crecen y se desarrollan rápidamente después del nacimiento. Al ayudar a estimular el desarrollo cerebral de su hijo, usted ayudará a establecer conexiones que son esenciales para su crecimiento.

El recién nacido: de 0 a 3 meses.

Su bebé comienza a desarrollar habilidades críticas que afectan su desarrollo cognitivo, de comunicación, de emociones y motor casi inmediatamente después del nacimiento. La arquitectura del cerebro crece a medida que su bebé comienza a interactuar con el mundo que lo rodea. La materia blanca, que juega un papel importante en el procesamiento del cerebro, también se está desarrollando rápidamente, allanando las bases para el pensamiento creativo.

Cognitivo

Su recién nacido está desarrollando rápidamente sus habilidades cognitivas. Cuando comience a reconocer su voz y apariencia, su bebé mirará fijamente su cara cuando hable. También está aprendiendo sobre conceptos como el movimiento y el color, por ejemplo, simplemente observando hacer un móvil colgado sobre su cuna.

Interactuar y responder a las señales de su bebé ayuda a desarrollar sus habilidades cognitivas. Tu bebé se siente seguro y amado cuando te ve respondiéndole. Esto ayuda a desarrollar su capacidad para pensar, comprender, crear recuerdos, imaginar y anticipar eventos futuros.

Aquí hay algunos consejos para ayudar a desarrollar las habilidades cognitivas de su bebé:

Reconozca a su bebé por el nombre y el nombre de otros miembros de la familia presentes, como el abuelo, la abuela, para ayudarlo a reconocer a los diferentes miembros de la familia.

Agite un sonajero o acaricie un juguete suave y anime a su bebé a imitar sus acciones.

Deje que su hijo juegue con juguetes que produzcan diferentes sonidos cuando los toque para que aprenda sobre la causa y el efecto.

Motor

Su recién nacido puede mover su cuerpo cuando está despierto, pero ella todavía tiene que aprender a mover las partes individuales de su cuerpo. En las primeras ocho semanas, los recién nacidos no tienen control sobre su movimiento y sus movimientos se deben a los reflejos.

A medida que su recién nacido se acerca a su tercer mes, comenzará a notar que sus brazos y piernas se mueven en el aire y comienzan a deslizar objetos cercanos deseados. Se está dando cuenta de que tiene una influencia en su cuerpo y sus movimientos. Está empezando a descubrir cómo levantar la cabeza durante el tiempo boca abajo y cómo mover las piernas.

Aquí es cómo puede ayudar a desarrollar las habilidades motoras de su bebé:

Cambie las cosas colocando a su bebé boca arriba y otras veces boca abajo para proporcionarle una visión más amplia y fomentar el uso de sus extremidades.

Cuando juegue con su bebé, permítale agarrar su dedo para ejercitar sus habilidades motoras finas.

Coloque móviles o juguetes al alcance de su bebé y anímelo a mirarlos y deslizarlos.

Comunicación

Para su recién nacido, llorar es la única forma de comunicarse y hacerle saber que algo anda mal. Eventualmente, diferentes llantos pueden significar diferentes problemas, como hambre o pañales sucios, y pronto reconocerás estos diferentes tipos de llantos.

Al principio, es importante que responda a su bebé para hacerle saber que estará allí para él cuando lo llame. Para la séptima u octava semana, su bebé comenzará a notar su voz y comenzará a hacer ruidos de arrullo. Incluso puede escuchar lo que tienes que decir y comenzar a balbucear.

Para ayudar a desarrollar las habilidades de comunicación de su bebé, puede intentar:

Hable con su bebé con frecuencia y dele tiempo para responderle. El arrullo, los balbuceos y los gestos del bebé también son comunicación.

Lea y hable con su bebé sobre libros de rimas con sonidos interesantes.

Describa el juguete favorito de su bebé o una foto de su familia, y cuénteles actividades como cambiarle un pañal.

Social y emocional

Su recién nacido está tratando activamente de comprender lo que le está sucediendo y está aprendiendo a reconocer su entorno. A medida que su bebé aún está desarrollando su pensamiento, confía en los sentimientos y recoge los sentimientos de sus cuidadores. Así que trata de mantener la calma al asentar a tu bebé.

Cada bebé se desarrolla a su propio ritmo y quieren sentirse seguros y saber que alguien los está cuidando. Su bebé comenzará a sonreírle conscientemente alrededor de cuatro a seis semanas.

Aquí hay algunos consejos para ayudar a desarrollar las habilidades sociales de su hijo:

Organice citas de juegos con otros niños y participe en actividades en las que su hijo tenga que aprender a cooperar con los otros niños para realizar una tarea o resolver un rompecabezas.

Elogie a su hijo cuando muestre un comportamiento positivo, como compartir sus juguetes y enfatizar el comportamiento (Ejemplo: "Buen trabajo al compartir su juguete con Daniel").

Discuta la amplia gama de emociones con su hijo, con palabras que pueda entender durante actividades como la hora de contar historias (Ejemplo: "¿Cómo creen que se sienten los tres cerditos cuando el lobo destruyó su casa?").

Desarrollo cerebral temprano y salud

Los primeros años de la vida de un niño son muy importantes para la salud y el desarrollo posteriores. Una de las razones principales es la rapidez con que el cerebro crece antes del nacimiento y continúa hasta la primera infancia. Aunque el cerebro continúa desarrollándose y cambiando a la edad adulta, los primeros 8 años pueden construir una base para el aprendizaje futuro, la salud y el éxito en la vida. El desarrollo del cerebro depende de muchos factores además de los genes, como:

Nutrición adecuada a partir del embarazo.

Exposición a toxinas o infecciones.

Las experiencias del niño con otras personas y con el mundo.

El cuidado y la atención receptiva para el cuerpo y la mente del niño es la clave

para apoyar el desarrollo cerebral saludable. Las experiencias positivas o negativas pueden contribuir a moldear el desarrollo de un niño y pueden tener efectos de por vida. Para nutrir el cuerpo y la mente de sus hijos, los padres y cuidadores necesitan apoyo y los recursos adecuados. El cuidado adecuado para los niños, que comienza antes del nacimiento y continúa durante la infancia, asegura que el cerebro del niño crezca bien y alcance su máximo potencial. La importancia de las experiencias de la primera infancia para el desarrollo del cerebro es importante.

Los niños nacen listos para aprender, y tienen muchas habilidades para aprender durante muchos años. Dependen de los padres, miembros de la familia y otros cuidadores como sus primeros maestros para desarrollar las habilidades correctas para ser independientes y llevar vidas saludables y exitosas. La forma en que el cerebro crece se ve fuertemente afectada por las experiencias del niño con otras personas y con el mundo. Cuidar el cuidado de la mente es fundamental para el crecimiento del cerebro. Los niños crecen y aprenden mejor en un ambiente seguro donde están protegidos de la negligencia y del estrés extremo o crónico. Con muchas oportunidades para jugar y explorar.

Los padres y otros cuidadores pueden apoyar el crecimiento sano del cerebro hablando, jugando y cuidando a su hijo. Los niños aprenden mejor cuando los padres se turnan cuando hablan y juegan, y desarrollan las habilidades e intereses de sus hijos. Alimentar a un niño al comprender sus necesidades y responder con sensibilidad ayuda a proteger el cerebro de los niños del estrés. Hablar con los niños y exponerlos a libros, historias y canciones ayuda a fortalecer el lenguaje y la comunicación de los niños, lo que los coloca en un camino hacia el aprendizaje y el éxito en la escuela.

La exposición al estrés y al trauma puede tener consecuencias negativas a largo plazo para el cerebro del niño, mientras que hablar, leer y jugar pueden estimular el crecimiento del cerebro. Asegurar que los padres, cuidadores y proveedores de atención de la primera infancia tengan los recursos y las habilidades para brindar atención segura, estable, educativa y estimulante es una meta importante de

salud pública.

Cuando los niños están en riesgo, hacer un seguimiento del desarrollo de los niños y asegurarse de que alcancen los hitos del desarrollo puede ayudar a garantizar que cualquier problema se detecte temprano y que los niños puedan recibir la intervención que puedan necesitar.

Seguimiento de las metas del desarrollo:

Prevenir el abuso y la negligencia.

Consejos de crianza positivos

Cuidado de niños saludable

Un comienzo saludable para el cerebro.

Para aprender y crecer adecuadamente, el cerebro de un bebé debe estar sano y protegido contra enfermedades y otros riesgos. Promover el desarrollo de un cerebro sano puede comenzar incluso antes del embarazo. Por ejemplo, una dieta saludable y los nutrientes adecuados, como suficiente ácido fólico, promoverán un embarazo saludable y un sistema nervioso saludable en el bebé en crecimiento. Las vacunas pueden proteger a las mujeres embarazadas de infecciones que pueden dañar el cerebro del feto.

Durante el embarazo, el cerebro puede verse afectado por muchos tipos de riesgos, como enfermedades infecciosas como el citomegalovirus o el virus Zika, por la exposición a toxinas, incluso por fumar o alcohol, o cuando las madres embarazadas experimentan estrés, trauma o afecciones de salud mental como la depresión. La atención médica regular durante el embarazo puede ayudar a prevenir complicaciones, incluido el parto prematuro, que pueden afectar el cerebro del bebé. La detección en recién nacidos puede detectar condiciones que son potencialmente peligrosas para el cerebro del niño, como la fenilcetonuria (PKU).

El crecimiento saludable del cerebro en la infancia continúa dependiendo de la atención y la nutrición adecuadas. Debido a que los cerebros de los niños aún están creciendo, son especialmente vulnerables a traumatismos craneales, infecciones o toxinas, como el plomo. Las vacunas infantiles, como la vacuna contra el sarampión, pueden proteger a los niños de complicaciones peligrosas como la inflamación del cerebro. Asegurarse de que los padres y cuidadores tengan acceso a alimentos saludables y lugares para vivir y jugar que sean saludables y seguros para sus hijos puede ayudarlos a brindar más cuidados.

Infantes (0-1 año de edad)

Las habilidades tales como dar un primer paso, sonreír por primera vez y agitar "adiós" se llaman hitos del desarrollo. Los hitos del desarrollo son cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una cierta edad. Los niños alcanzan hitos en la forma en que juegan, aprenden, hablan, se comportan y se mueven (como gatear, caminar o saltar).

En el primer año, los bebés aprenden a enfocar su visión, acercarse, explorar y aprender sobre las cosas que los rodean. El desarrollo cognitivo o cerebral significa el proceso de aprendizaje de la memoria, el lenguaje, el pensamiento y el razonamiento. Aprender el lenguaje es más que hacer sonidos ("balbucear"), o decir "ma-ma" y "da-da". Escuchar, entender y saber los nombres de las personas

y las cosas son parte del desarrollo del lenguaje. Durante esta etapa, los bebés también están desarrollando lazos de amor y confianza con sus padres y otras personas como parte del desarrollo social y emocional. La forma en que los padres abrazan, sostienen y juegan con su bebé sentará las bases de cómo interactuarán con ellos y con los demás.

Consejos para padres positivos

Las siguientes son algunas cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su bebé durante este tiempo:

Hable con su bebé. Ella encontrará su voz calmada.

Responda cuando su bebé emite sonidos repitiendo los sonidos y agregando palabras. Esto le ayudará a aprender a usar el lenguaje.

Lea a su bebé. Esto le ayudará a desarrollar y entender el lenguaje y los sonidos.

Canta a tu bebé y toca música. Esto ayudará a su bebé a desarrollar el amor por la música y ayudará al desarrollo de su cerebro.

Elogie a su bebé y dele mucha atención amorosa.

Pase tiempo abrazando y sosteniendo a su bebé. Esto le ayudará a sentirse cuidado y seguro.

Juega con tu bebé cuando esté alerta y relajada. Observe atentamente a su bebé para detectar signos de cansancio o molestia para que pueda tomarse un descanso de jugar.

Distraiga a su bebé con juguetes y muévalo a lugares seguros cuando comience a moverse y tocar cosas que no debería tocar.

Cuídate física, mental y emocionalmente. ¡Ser padre puede ser un trabajo duro! Es más fácil disfrutar de su nuevo bebé y ser un padre positivo y amoroso cuando se siente bien.

Hoja de consejos de crianza positiva

Infantes (0-1 año de edad)

La seguridad de los niños primero

Cuando un bebé se convierte en parte de su familia, es hora de asegurarse de que su hogar sea un lugar seguro. Mire a su alrededor en busca de cosas que podrían ser peligrosas para su bebé. Como padre, es su trabajo asegurarse de crear un hogar seguro para su bebé. También es importante que tome las medidas necesarias para asegurarse de estar preparado mental y emocionalmente para su nuevo bebé. Aquí hay algunos consejos para mantener seguro a su bebé:

¡No sacudas a tu bebé, nunca! Los bebés tienen músculos del cuello muy débiles

que aún no pueden sostener sus cabezas. Si sacude a su bebé, puede dañar su cerebro o incluso causar su muerte.

Asegúrese de que siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba para prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante (comúnmente conocido como SIDS). Lea más sobre las nuevas recomendaciones para un sueño seguro para los bebés aquí. Proteja a su bebé y su familia del humo de segunda mano. No permita que nadie fume en su casa.

Coloque a su bebé en un asiento de automóvil orientado hacia atrás en el asiento de atrás mientras viaja en un automóvil. Esto es recomendado por la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras...

Evite que su bebé se ahogue cortando su comida en pequeños bocados. Además, no la deje jugar con juguetes pequeños y otras cosas que le sean fáciles de tragar.

No permita que su bebé juegue con nada que pueda cubrirle la cara.

Nunca lleve líquidos o alimentos calientes cerca de su bebé o mientras lo sostiene.

Las vacunas (vacunas) son importantes para proteger la salud y seguridad de su hijo. Debido a que los niños pueden contraer enfermedades graves, es importante que su hijo reciba las vacunas correctas en el momento adecuado. Hable con el médico de su hijo para asegurarse de que su hijo esté al día con sus vacunas.

Cuerpos sanos

La leche materna satisface todas las necesidades de su bebé durante los primeros 6 meses de vida. Entre los 6 y 12 meses de edad, su bebé aprenderá acerca de los nuevos sabores y texturas con alimentos sólidos y saludables, pero la leche materna aún debe ser una fuente importante de nutrición.

Alimente a su bebé lenta y pacientemente, anime a su bebé a probar nuevos sabores pero sin fuerza, y observe de cerca para ver si todavía tiene hambre.

Amamantar es la forma natural de alimentar a su bebé, pero puede ser un desafío. Mantenga a su bebé activo. Es posible que aún no pueda correr y jugar como los "niños grandes", pero hay muchas cosas que puede hacer para mantener sus pequeños brazos y piernas en movimiento durante todo el día. Bajarse al piso para moverse ayuda a que su bebé se fortalezca, aprenda y explore.

Trate de no mantener a su bebé en columpios, cochecitos, asientos de gorila y platillos de ejercicios durante demasiado tiempo.

Limite el tiempo de pantalla al mínimo. Para los niños menores de 2 años de edad, la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda que sea mejor que los bebés no vean ningún medio de pantalla.

Niños pequeños (1-2 años de edad)

Un niño pequeño feliz

Metas del desarrollo:

Las habilidades tales como dar un primer paso, sonreír por primera vez y agitar "adiós" se llaman hitos del desarrollo. Los hitos del desarrollo son cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una cierta edad. Los niños alcanzan hitos en la forma en que juegan, aprenden, hablan, se comportan y se mueven (como gatear, caminar o saltar).

Durante el segundo año, los niños pequeños se mueven más y son conscientes de sí mismos y de sus alrededores. Su deseo de explorar nuevos objetos y personas también está aumentando. Durante esta etapa, los niños pequeños mostrarán una mayor independencia; comenzar a mostrar un comportamiento desafiante; reconocerse en imágenes o en un espejo; e imitar el comportamiento de otros, especialmente adultos y niños mayores. Los niños pequeños también deben poder reconocer los nombres de personas y objetos conocidos, formar frases y oraciones simples y seguir instrucciones e instrucciones simples.

Consejos para padres positivos

Las siguientes son algunas de las cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su niño durante este tiempo:

Madre leyendo al niño

Lea a su niño todos los días.

Pídale que encuentre objetos para usted o que nombre partes del cuerpo y objetos.

Juega juegos de combinación con tu niño pequeño, como clasificación de formas y rompecabezas simples.

Anímelo a explorar y probar cosas nuevas.

Ayuda a desarrollar el lenguaje de tu bebé hablando con ella y agregando las palabras que comienza. Por ejemplo, si su niño pequeño dice "baba", puede responder: "Sí, tiene razón, eso es una botella".

Aliente la creciente independencia de su hijo dejándolo ayudar a vestirse y alimentarse.

Responda a los comportamientos deseados más de lo que castiga los comportamientos no deseados (use solo tiempos de espera muy breves). Dígale o muestre siempre a su hijo lo que debe hacer.

Fomente la curiosidad y la capacidad de su niño para reconocer objetos comunes haciendo excursiones al parque o en un autobús.

La seguridad de los niños primero

Debido a que su hijo se está moviendo más, también se encontrará con más peligros. Las situaciones peligrosas pueden ocurrir rápidamente, así que vigile de cerca a su hijo. Aquí hay algunos consejos para ayudar a mantener seguro a su niño en crecimiento:

NO deje a su niño pequeño cerca o cerca del agua (por ejemplo, bañeras, piscinas, estanques, lagos, torres de hidromasaje o el océano) sin que alguien la observe. Cerca de las piscinas del patio trasero. El ahogamiento es la principal causa de lesiones y muerte en este grupo de edad.

Bloquear las escaleras con una pequeña puerta o cerca. Cierre las puertas de lugares peligrosos como el garaje o el sótano.

Asegúrese de que su hogar sea apto para niños pequeños colocando tapones en todos los tomacorrientes no utilizados.

Mantenga los aparatos de cocina, las planchas y los calentadores fuera del alcance de su niño. Gire los mangos de las ollas hacia la parte posterior de la estufa.

Mantenga los objetos afilados como tijeras, cuchillos y bolígrafos en un lugar seguro.

Guarde los medicamentos, productos de limpieza del hogar y venenos.

NO deje a su niño solo en ningún vehículo (es decir, un automóvil, camión o camioneta), ni siquiera por un momento.

Almacena cualquier arma en un lugar seguro fuera de su alcance.

Mantenga el asiento de seguridad de su hijo orientado hacia atrás el mayor tiempo posible. Según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras Es la mejor manera de mantenerla a salvo. Su hijo debe permanecer en un asiento de seguridad orientado hacia atrás hasta que alcance el límite de altura o peso máximo permitido por el fabricante del asiento de seguridad. Una vez que su hijo supere el asiento del automóvil orientado hacia atrás, estará listo para viajar en un asiento orientado hacia adelante con un arnés.

Hoja de consejos de crianza positiva

Hoja de consejos

Niños pequeños (1-2 años de edad) Cuerpos sanos

Dele a su hijo agua y leche en lugar de bebidas azucaradas. Después del primer año, cuando su niño pequeño que está amamantando está comiendo más alimentos sólidos y diferentes, la leche materna sigue siendo un complemento ideal para su dieta.

Su niño pequeño puede convertirse en un comedor muy delicado y errático. Los niños pequeños necesitan menos comida porque no crecen tan rápido. Es mejor

no luchar con él por esto. Ofrezca una selección de alimentos saludables y deje que él elija lo que quiere. Sigue probando nuevos alimentos; Le puede llevar tiempo aprender a que le gusten.

Limitar el tiempo de pantalla. Para niños menores de 2 años de edad, la AAP recomienda que sea mejor que los niños pequeños no vean ningún medio de pantalla.

Parece que su niño pequeño se mueve continuamente, corriendo, pateando, trepando o saltando. Déjalo estar activo, está desarrollando su coordinación y fortaleciéndose.

Niños pequeños (2-3 años de edad)

Hitos del desarrollo

Las habilidades como tomar turnos, jugar a hacer creer y patear una pelota, se llaman hitos del desarrollo. Los hitos del desarrollo son cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una cierta edad. Los niños alcanzan hitos en la forma en que juegan, aprenden, hablan, se comportan y se mueven (como saltar, correr o balancearse).

Debido al creciente deseo de los niños de ser independientes, esta etapa a menudo se denomina “dos personas terribles”. Sin embargo, este puede ser un momento emocionante para los padres y niños pequeños. Los niños pequeños experimentarán enormes cambios de pensamiento, aprendizaje, sociales y emocionales que les ayudarán a explorar su nuevo mundo y darle sentido. Durante esta etapa, los niños pequeños deben poder seguir instrucciones de dos o

tres pasos, clasificar los objetos por forma y color, imitar las acciones de adultos y compañeros de juego y expresar una amplia gama de emociones.

Consejos para padres positivos

Las siguientes son algunas de las cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su niño durante este tiempo:

Establezca un tiempo especial para leer libros con su niño pequeño.

Anime a su hijo a participar en el juego de simulación.

Juegue al desfile o siga al líder con su niño.

Ayude a su hijo a explorar las cosas a su alrededor llevándolo a pasear o en un carro.

Anime a su hijo a que le diga su nombre y edad.

Enseñe a su hijo canciones sencillas, rimas culturales de la infancia.

Preste atención y elogie a su hijo cuando siga las instrucciones y muestre un comportamiento positivo y limite la atención a comportamientos desafiantes

como berrinches. Enséñele a su hijo formas aceptables de demostrar que está molesto.

Niños pequeños (2-3 años de edad)

La seguridad de los niños primero

Debido a que su hijo se está moviendo más, también se encontrará con más peligros. Las situaciones peligrosas pueden ocurrir rápidamente, así que vigile de cerca a su hijo. Aquí hay algunos consejos para ayudar a mantener seguro a su niño en crecimiento:

NO deje a su niño pequeño cerca o cerca del agua (por ejemplo, bañeras, piscinas, estanques, lagos, torres de hidromasaje o el océano) sin que alguien la observe. Cerca de las piscinas del patio trasero. El ahogamiento es la principal causa de lesiones y muerte en este grupo de edad.

Anime a su niño pequeño a sentarse mientras come y mastique bien su comida para evitar que se ahogue.

Revise los juguetes con frecuencia en busca de piezas sueltas o rotas.

Anime a su niño a que no se ponga lápices o crayones en la boca al colorear o dibujar.

NO sostenga bebidas calientes mientras su hijo esté sentado en su regazo. Los movimientos repentinos pueden causar un derrame y pueden ocasionar que su hijo se queme.

Asegúrese de que su hijo se siente en el asiento trasero y que esté bien abrochado en un asiento de seguridad con un arnés.

Hable con el personal de su proveedor de cuidado infantil para ver si sirven comidas y bebidas más saludables, y si limitan el tiempo de televisión y de otro tipo.

Su niño pequeño podría cambiar la comida que le gusta día a día. Es un comportamiento normal, y es mejor no hacer un problema de ello. Anímela a probar nuevos alimentos ofreciéndole pequeños bocados al gusto.

Mantenga los televisores fuera del dormitorio de su hijo. Limite el tiempo de pantalla, incluidos los juegos de video y electrónicos, a no más de 1 a 2 horas por día.

Fomente el juego libre tanto como sea posible. Ayuda a su niño pequeño a mantenerse activo y fuerte, y le ayuda a desarrollar habilidades motoras.

Niños en edad preescolar (3-5 años de edad)

Un joven sonriente vistiendo pantalones cortos de jean

Hitos del desarrollo

Las habilidades como nombrar colores, mostrar afecto y saltar con un pie se llaman hitos del desarrollo. Los hitos del desarrollo son cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una cierta edad. Los niños alcanzan hitos en la forma en que juegan, aprenden, hablan, se comportan y se mueven (como gatear, caminar o saltar).

A medida que los niños crecen en la primera infancia, su mundo comenzará a abrirse. Se volverán más independientes y comenzarán a enfocarse más en adultos y niños fuera de la familia. Querrán explorar y preguntar sobre las cosas que les rodean aún más. Sus interacciones con la familia y los que los rodean ayudarán a moldear su personalidad y sus propias formas de pensar y moverse. Durante esta etapa, los niños deben poder andar en triciclo, usar tijeras de seguridad, notar una diferencia entre niños y niñas, ayudar a vestirse y desvestirse, jugar con otros niños, recordar parte de una historia y cantar una canción.

Consejos para padres positivos

Las siguientes son algunas de las cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su niño en edad preescolar durante este tiempo:

Continúe leyendo a su hijo. Cultiva su amor por los libros llevándola a la biblioteca o librería.

Deje que su hijo le ayude con las tareas simples.

Anime a su hijo a jugar con otros niños. Esto le ayuda a aprender el valor del compartir y la amistad.

Sea claro y consistente al disciplinar a su hijo. Explica y muestra el comportamiento que esperas de ella. Cuando le digas que no, haz un seguimiento de lo que debería estar haciendo.

Ayude a su hijo a desarrollar buenas habilidades de lenguaje hablándole en oraciones completas y usando palabras de “adulto”. Ayúdale a usar las palabras y frases correctas.

Ayude a su hijo a través de los pasos para resolver problemas cuando esté molesto.

Dele a su hijo un número limitado de opciones simples (por ejemplo, decidir qué ponerse, cuándo jugar y qué comer para comer algo).

Niños en edad preescolar (3-5 años de edad)

La seguridad de los niños primero

A medida que su hijo se vuelve más independiente y pasa más tiempo en el mundo exterior, es importante que usted y su hijo estén conscientes de las formas de mantenerse seguros. Aquí hay algunos consejos para proteger a su hijo:

Dígale a su hijo por qué es importante mantenerse fuera del tráfico. Dígale que no juegue en la calle o que corra detrás de las bolas perdidas.

Tenga cuidado al dejar que su hijo viaje en triciclo. Manténgala en la acera y lejos de la calle y siempre pídale que use un casco.

Revise el equipo del patio al aire libre. Asegúrese de que no haya piezas sueltas o bordes afilados.

Observe a su hijo en todo momento, especialmente cuando está jugando afuera.

Estar a salvo en el agua. Enséñele a su hijo a nadar, pero obsérvelo en todo momento cuando esté dentro o cerca de un cuerpo de agua (esto incluye piscinas para niños).

Enséñele a su hijo cómo estar a salvo con extraños.

Mantenga a su hijo en un asiento de seguridad orientado hacia adelante con un arnés hasta que alcance el límite de altura o peso máximo permitido por el fabricante del asiento de seguridad. Una vez que su hijo supere el asiento del automóvil orientado hacia adelante con un arnés, será hora de que viaje en un asiento elevador, pero aún en el asiento trasero del vehículo. La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras tiene información sobre cómo mantener a su hijo seguro mientras viaja en un vehículo.

Niños en edad preescolar

Cuerpos sanos

Coma con su hijo siempre que sea posible. Deje que su hijo lo vea disfrutando de frutas, verduras y granos integrales en las comidas y bocadillos. Su hijo debe comer y beber solo una cantidad limitada de alimentos y bebidas que contengan azúcares agregados, grasas sólidas o sal.

Limite el tiempo de pantalla para su hijo a no más de 1 a 2 horas por día de programación de calidad, en el hogar, la escuela o el cuidado de niños.

Proporcione a su hijo el equipo de juego apropiado para su edad, como pelotas y bates de plástico, pero deje que su niño en edad preescolar elija qué jugar. Esto hace que el movimiento y la actividad física sean divertidos para su niño en edad preescolar.

Infancia Media (6-8 años de edad)

Hitos del desarrollo

La infancia media trae muchos cambios en la vida de un niño. En este momento, los niños pueden vestirse solos, atrapar una pelota con más facilidad usando solo sus manos y atarse los zapatos. Tener independencia de la familia se vuelve más importante ahora. Eventos como comenzar la escuela ponen a los niños de esta edad en contacto regular con el mundo en general. Las amistades se hacen cada

vez más importantes. Las habilidades físicas, sociales y mentales se desarrollan rápidamente en este momento. Este es un momento crítico para que los niños desarrollen confianza en todas las áreas de la vida, como a través de amigos, trabajo escolar y deportes.

Cambios emocionales / sociales

Los niños en este grupo de edad podrían:

Mostrar más independencia de los padres y la familia.

Empieza a pensar en el futuro.

Entender más sobre su lugar en el mundo.

Presta más atención a las amistades y al trabajo en equipo.

Quiere ser querido y aceptado por amigos.

Pensando y Aprendiendo

Los niños en este grupo de edad podrían:

Mostrar rápido desarrollo de habilidades mentales.

Aprende mejores formas de describir experiencias y hablar sobre pensamientos y sentimientos.

Tener menos atención en uno mismo y más preocupación por los demás.

Consejos para padres positivos

Las siguientes son algunas cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su hijo durante este tiempo:

Muestra afecto por tu hijo. Reconoce sus logros.

Ayude a su hijo a desarrollar un sentido de responsabilidad; pídale que lo ayude con las tareas del hogar, como poner la mesa.

Hable con su hijo sobre la escuela, los amigos y las cosas que espera en el futuro.

Hable con su hijo sobre el respeto a los demás. Anímelo a ayudar a las personas necesitadas.

Ayude a su hijo a establecer sus propios objetivos alcanzables: aprenderá a sentirse orgulloso de sí mismo y dependerá menos de la aprobación o recompensa de los demás.

Ayude a su hijo a aprender a tener paciencia dejando que otros vayan primero o terminando una tarea antes de salir a jugar. Anímelo a pensar en las posibles consecuencias antes de actuar.

Establezca reglas claras y cúmplalas, como el tiempo que su hijo puede ver la televisión o cuándo tiene que irse a la cama. Sea claro sobre qué comportamiento está bien y qué no está bien.

Haga cosas divertidas juntas como familia, como jugar juegos, leer e ir a eventos en su comunidad.

Involúcrese en la escuela de su hijo. Conozca a los maestros y al personal y entienda sus metas de aprendizaje y cómo usted y la escuela pueden trabajar juntos para ayudar a su hijo a salir adelante.

Continúe leyendo a su hijo. A medida que su hijo aprende a leer, turnarse para leer entre sí.

Use la disciplina para guiar y proteger a su hijo, en lugar del castigo para que se sienta mal consigo mismo. El seguimiento de cualquier discusión acerca de lo que no que ver con una discusión de lo que hacer en su lugar.

Elogie a su hijo por el buen comportamiento. Es mejor centrarse en los elogios más en lo que hace su hijo ("usted trabajó duro para resolver esto") que en los rasgos que no puede cambiar ("usted es inteligente").

Ayude a su hijo a asumir nuevos desafíos. Anímela a resolver problemas, como un desacuerdo con otro niño, por su cuenta.

Anime a su hijo a unirse a grupos de la escuela y la comunidad, como los deportes de equipo, o aprovechar oportunidades de voluntariado.

Infancia Media (6-8 años de edad)

Una mayor capacidad física y más independencia pueden poner a los niños en riesgo de sufrir lesiones por caídas y otros accidentes. Los accidentes automovilísticos son la causa más común de muerte por lesiones no intencionales en niños de esta edad.

Protege a tu hijo adecuadamente en el coche. Para obtener información detallada, visite los asientos de automóviles de la Academia Americana de Pediatría: Información para familias.

Enseñe a su hijo a vigilar el tráfico y a estar seguro al caminar a la escuela, andar en bicicleta y jugar afuera.

Asegúrese de que su hijo entienda la seguridad del agua y siempre supervíselo

cuando esté nadando o jugando cerca del agua.

Supervise a su hijo cuando esté involucrado en actividades riesgosas, como escalar.

Hable con su hijo sobre cómo pedir ayuda cuando la necesita.

Mantenga los productos domésticos, herramientas, equipos y armas de fuego potencialmente dañinos fuera del alcance de su hijo.

Cuerpos sanos

Los padres pueden ayudar a que las escuelas sean más saludables. Trabaje con la escuela de su hijo para limitar el acceso a alimentos y bebidas con azúcar agregada, grasa sólida y sal que se pueden comprar fuera del programa de almuerzo escolar.

Asegúrese de que su hijo tenga 1 hora o más de actividad física cada día.

Limite el tiempo de pantalla para su hijo a no más de 1 a 2 horas por día de programación de calidad, en el hogar, en la escuela o después de la escuela.

Practica hábitos saludables de alimentación y actividad física temprano. Fomente el juego activo y sea un modelo a seguir comiendo sano durante las comidas familiares y teniendo un estilo de vida activo.

Infancia Media (9-11 años de edad)

Niña elemental

Hitos del desarrollo

La creciente independencia de su hijo de la familia y el interés en los amigos podría ser obvia a estas alturas. Las amistades saludables son muy importantes para el desarrollo de su hijo, pero la presión de los compañeros puede ser fuerte durante este tiempo. Los niños que se sienten bien consigo mismos son más capaces de resistir la presión negativa de sus compañeros y tomar mejores decisiones por sí mismos. Este es un momento importante para que los niños adquieran un sentido de responsabilidad junto con su creciente independencia. Además, los cambios físicos de la pubertad podrían estar mostrando ahora, especialmente para las niñas. Otro gran cambio que los niños necesitan para prepararse durante este tiempo es comenzar la secundaria o la secundaria.

Cambios emocionales / sociales

Los niños en este grupo de edad podrían:

Empieza a formar amistades más fuertes y complejas y relaciones con tus compañeros. Se vuelve más importante emocionalmente tener amigos, especialmente del mismo sexo.

Experimenta más presión de grupo.

Sea más consciente de su cuerpo a medida que se acerca la pubertad. La imagen corporal y los problemas de alimentación a veces comienzan alrededor de esta edad.

Pensando y Aprendiendo

Los niños en este grupo de edad podrían:

Enfrentar más retos académicos en la escuela.

Ser más independiente de la familia.

Comenzar a ver con mayor claridad el punto de vista de los demás.

Tener una mayor capacidad de atención.

Consejos para padres positivos

Las siguientes son algunas cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su hijo durante este tiempo:

Pase tiempo con su hijo. Hable con ella sobre sus amigos, sus logros y los desafíos que enfrentará.

Participe en la escuela de su hijo. Ir a eventos escolares; conocer a los maestros de su hijo.

Anime a su hijo a unirse a grupos de la escuela y la comunidad, como un equipo deportivo, o a ser voluntario para una organización benéfica.

Ayude a su hijo a desarrollar su propio sentido del bien y del mal. Hable con él acerca de las cosas riesgosas que los amigos podrían presionar para que haga, como fumar o atreverse con peligros físicos.

Ayude a su hijo a desarrollar un sentido de responsabilidad, involucre a su hijo en tareas domésticas como limpiar y cocinar. Hable con su hijo sobre cómo ahorrar y gastar dinero de manera inteligente.

Conoce a las familias de los amigos de tu hijo.

Hable con su hijo sobre el respeto a los demás. Anímela a ayudar a las personas necesitadas. Hable con ella sobre qué hacer cuando los demás no son amables o son irrespetuosos.

Ayude a su hijo a establecer sus propias metas. Anímelo a pensar en las habilidades y habilidades que le gustaría tener y sobre cómo desarrollarlas.

Haz reglas claras y apégate a ellas. Hable con su hijo sobre lo que espera de él (comportamiento) cuando no hay adultos presentes. Si proporciona razones para las reglas, le ayudará a saber qué hacer en la mayoría de las situaciones.

Use la disciplina para guiar y proteger a su hijo, en lugar del castigo para que se sienta mal por sí mismo.

Cuando use elogios, ayude a su hijo a pensar en sus propios logros. Decir "debes estar orgulloso de ti mismo" en lugar de simplemente "Estoy orgulloso de ti" puede animar a tu hijo a tomar buenas decisiones cuando no hay nadie cerca para elogiarlo.

Hable con su hijo sobre los cambios físicos y emocionales normales de la pubertad.

Anime a su hijo a leer todos los días. Hable con él sobre su tarea.

Sea afectuoso y honesto con su hijo, y haga cosas juntas como familia.

Infancia Media (9-11 años de edad)

La seguridad de los niños primero

Más independencia y menos supervisión de un adulto pueden poner a los niños en riesgo de lesiones por caídas y otros accidentes. Aquí hay algunos consejos para ayudar a proteger a su hijo:

Protege a tu hijo en el coche. La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras recomienda que mantenga a su hijo en un asiento elevado hasta que sea lo suficientemente grande como para caber adecuadamente en el cinturón de seguridad. Recuerde: su hijo todavía debe viajar en el asiento trasero hasta que tenga 12 años de edad porque allí es más seguro. Los accidentes automovilísticos son la causa más común de muerte por lesiones no intencionales en niños de esta edad.

Sepa dónde está su hijo y si hay un adulto responsable presente. Haga planes con su hijo sobre cuándo le llamará, dónde puede encontrarlo y a qué hora lo espera en casa.

Asegúrese de que su hijo use un casco cuando ande en bicicleta o en monopatín o use patines en línea; conducir una motocicleta, una moto de nieve o un vehículo todo terreno; o practicando deportes de contacto.

Muchos niños llegan a casa desde la escuela antes de que sus padres regresen a casa del trabajo. Es importante tener reglas y planes claros para su hijo cuando está solo en casa.

Cuerpos sanos

Proporcionar un montón de frutas y verduras; limite los alimentos ricos en grasas sólidas, azúcares agregados o sal, y prepare alimentos más saludables para las

comidas familiares.

Mantenga los televisores fuera del dormitorio de su hijo. Limite el tiempo de pantalla, incluyendo computadoras y videojuegos, a no más de 1 a 2 horas.

¡Anime a su hijo a participar en una hora al día de actividades físicas apropiadas para su edad y agradables y que ofrezcan variedad! Solo asegúrese de que su hijo realice tres tipos de actividad: actividad aeróbica como correr, fortalecer los músculos como escalar y fortalecer los huesos, como saltar la cuerda, al menos tres días a la semana.

Jóvenes adolescentes (12-14 años de edad)

Un joven adolescente en una camisa a rayas.

Hitos del desarrollo

Este es un momento de muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales. Las hormonas cambian a medida que comienza la pubertad. La mayoría de los niños crecen vello facial y púbico y sus voces se hacen más profundas. La mayoría de las niñas crecen vello y senos púbicos, y comienzan su período. Pueden estar preocupados por estos cambios y por cómo otros los ven. Este también será un momento en el que su adolescente podría enfrentar la presión de sus compañeros para consumir alcohol, productos de tabaco y drogas, y para tener relaciones sexuales. Otros desafíos pueden ser los trastornos de la alimentación, la depresión y los problemas familiares. A esta edad, los adolescentes toman sus propias decisiones acerca de los amigos, los deportes, el estudio y la escuela. Se vuelven más independientes, con su propia personalidad

e intereses, aunque los padres siguen siendo muy importantes.

Aquí hay alguna información sobre cómo se desarrollan los jóvenes adolescentes:

Cambios emocionales / sociales

Los niños en este grupo de edad podrían:

Mostrar más preocupación por la imagen corporal, el aspecto y la ropa.

Centrarse en sí mismos; Yendo y viniendo entre altas expectativas y falta de confianza.

Experimenta más mal humor.

Mostrar más interés e influencia por grupo de pares.

Expresar menos afecto hacia los padres; A veces puede parecer grosero o de mal genio.

Siente el estrés de un trabajo escolar más desafiante.

Desarrollar problemas de alimentación.

Sentir mucha tristeza o depresión, que puede llevar a calificaciones bajas en la escuela, al consumo de alcohol o drogas, a tener relaciones sexuales sin protección y a otros problemas.

Adolescentes jóvenes

Pensando y Aprendiendo

Los niños en este grupo de edad podrían:

Tener más habilidad para el pensamiento complejo.

Ser capaz de expresar sentimientos a través de hablar.

Desarrollar un sentido más fuerte de lo correcto y lo incorrecto.

Consejos para padres positivos

Las siguientes son algunas cosas que usted, como padre, puede hacer para

ayudar a su hijo durante este tiempo:

Sea honesto y directo con su adolescente cuando hable sobre temas delicados como drogas, beber, fumar y tener relaciones sexuales.

Conoce y conoce a los amigos de tu adolescente.

Muestra interés por la vida escolar de tu hijo.

Ayude a su adolescente a tomar decisiones saludables mientras lo alienta a tomar sus propias decisiones.

Respete las opiniones de tu adolescente y toma en cuenta sus pensamientos y sentimientos. Es importante que ella sepa que la estás escuchando.

Cuando haya un conflicto, sea claro acerca de los objetivos y expectativas (como obtener buenas calificaciones, mantener las cosas limpias y mostrar respeto), pero permita que su adolescente aporte cómo alcanzar esos objetivos (como cuándo y cómo estudiar o limpiar).

Jóvenes adolescentes (12-14 años de edad)

La seguridad de los niños primero

Usted juega un papel importante para mantener a su hijo a salvo, sin importar la edad que tenga. Aquí hay algunos consejos para ayudar a proteger a su hijo:

Asegúrese de que su adolescente sepa sobre la importancia de usar cinturones de seguridad. Los choques automovilísticos son la principal causa de muerte entre los jóvenes de 12 a 14 años.

Anime a su hijo adolescente a usar un casco cuando ande en bicicleta o en una patineta o use patines en línea; conducir una motocicleta, una moto de nieve o un vehículo todo terreno; o practicando deportes de contacto. Las lesiones por el deporte y otras actividades son comunes.

Hable con su adolescente sobre los peligros de las drogas, el consumo de alcohol, fumar y la actividad sexual de riesgo. Pregúntele qué sabe y piensa sobre estos temas, y comparta sus pensamientos y sentimientos con él. Escuche lo que dice y responda a sus preguntas de manera honesta y directa.

Hable con su adolescente sobre la importancia de tener amigos que estén interesados en actividades positivas. Anímela a evitar compañeros que la presionen para tomar decisiones poco saludables.

Sepa dónde está su adolescente y si hay un adulto presente. Haga planes con él para saber cuándo le llamará, dónde puede encontrarlo y a qué hora lo espera en casa.

Establezca reglas claras para su adolescente cuando esté sola en casa. Hable sobre temas como tener amigos en la casa, cómo manejar situaciones que pueden ser peligrosas (emergencias, incendio, drogas, sexo, etc.) y cómo completar

tareas o tareas domésticas.

Cuerpos sanos

Anime a su hijo a ser físicamente activo. Ella podría unirse a un deporte de equipo o practicar un deporte individual. Ayudar a las tareas domésticas, como cortar el césped, pasear al perro o lavar el auto, también mantendrá activo a su adolescente.

La hora de la comida es muy importante para las familias. Comer juntos ayuda a los adolescentes a tomar mejores decisiones sobre los alimentos que consumen, promueve un peso saludable y les da a los miembros de su familia tiempo para hablar entre ellos.

Limite el tiempo de pantalla para su hijo a no más de 1 a 2 horas por día de programación de calidad, en el hogar, en la escuela o después de la escuela.

Adolescentes (15-17 años de edad)

Hitos del desarrollo

Este es un momento de cambios en la forma en que los adolescentes piensan, sienten e interactúan con los demás, y cómo crecen sus cuerpos. La mayoría de las chicas ya estarán maduras físicamente, y la mayoría habrá completado la pubertad. Los niños todavía pueden estar madurando físicamente durante este tiempo. Su adolescente puede tener preocupaciones sobre el tamaño de su

cuerpo, la forma o el peso. Los trastornos alimentarios también pueden ser comunes, especialmente entre las niñas. Durante este tiempo, su adolescente está desarrollando su personalidad y opiniones únicas. Las relaciones con los amigos siguen siendo importantes, sin embargo, su adolescente tendrá otros intereses a medida que desarrolle un sentido más claro de quién es. Este es también un momento importante para prepararse para una mayor independencia y responsabilidad; muchos adolescentes comienzan a trabajar, y muchos se irán de casa poco después de la secundaria.

Aquí hay alguna información sobre cómo se desarrollan los adolescentes:

Cambios emocionales / sociales

Los niños en este grupo de edad podrían:

Tener más interés en las relaciones románticas y la sexualidad.

Ir a través de menos conflictos con los padres.

Mostrar más independencia de los padres.

Tener una capacidad más profunda para cuidar y compartir y para desarrollar relaciones más íntimas.

Pasa menos tiempo con tus padres y más tiempo con tus amigos.

Sentir mucha tristeza o depresión, que puede llevar a calificaciones bajas en la escuela, al consumo de alcohol o drogas, a tener relaciones sexuales sin protección y a otros problemas.

Pensando y Aprendiendo

Los niños en este grupo de edad podrían:

Aprender hábitos de trabajo más definidos.

Mostrar más preocupación por la escuela futura y los planes de trabajo.

Estar en mejores condiciones de dar razones para sus propias decisiones, incluso sobre lo que es correcto o incorrecto.

Consejos para padres positivos

Las siguientes son algunas cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su adolescente durante este tiempo:

Hable con su adolescente sobre sus preocupaciones y preste atención a cualquier cambio en su comportamiento. Pregúntele si ha tenido pensamientos suicidas, particularmente si parece triste o deprimida. Preguntarle sobre pensamientos

suicidas no hará que tenga estos pensamientos, pero le hará saber que te preocupas por cómo se siente. Busque ayuda profesional si es necesario.

Muestre interés en la escuela y los intereses y actividades extracurriculares de su hijo adolescente y anímelo a participar en actividades como deportes, música, teatro y arte.

Anime a su adolescente a ser voluntario y participar en actividades cívicas en su comunidad.

Felicite a su hijo adolescente y celebre sus esfuerzos y logros.

Muestra afecto por tu adolescente. Pasen tiempos juntos haciendo cosas que disfruten.

Respete la opinión de tu adolescente. Escúchala sin restarle importancia a sus preocupaciones.

Anime a su adolescente a desarrollar soluciones a problemas o conflictos. Ayude a su adolescente a aprender a tomar buenas decisiones. Cree oportunidades para que use su propio juicio y esté disponible para recibir asesoramiento y apoyo.

Si su adolescente se involucra en medios interactivos de Internet como juegos, salas de chat y mensajes instantáneos, anímelo a tomar buenas decisiones sobre lo que publica y la cantidad de tiempo que dedica a estas actividades.

Si su hijo adolescente trabaja, aproveche la oportunidad para hablar sobre expectativas, responsabilidades y otras formas de comportarse respetuosamente en un entorno público.

Hable con su adolescente y ayúdelo a planificar con anticipación situaciones difíciles o incómodas. Discuta qué puede hacer si está en un grupo y alguien está consumiendo drogas o bajo presión para tener relaciones sexuales, o alguien que ha estado bebiendo le ofrece transporte.

Respete la necesidad de privacidad de tu adolescente.

Anime a su hijo a dormir y hacer suficiente ejercicio, ya comer comidas saludables y equilibradas.

Adolescentes (15-17 años de edad)

Seguridad primero

Usted juega un papel importante para mantener a su hijo a salvo, sin importar la edad que tenga. Aquí hay algunas maneras de ayudar a proteger a su hijo:

Hable con su hijo adolescente sobre los peligros de conducir y cómo mantenerse a salvo en la carretera. Puede dirigir a su hijo adolescente en la dirección correcta. "Los padres son la clave" tiene pasos que pueden ayudar. Los accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte por lesiones no intencionales entre adolescentes, sin embargo, pocos adolescentes toman

medidas para reducir el riesgo de lesiones.

Recuérdale a su hijo adolescente que use un casco cuando maneje una bicicleta, una motocicleta o un vehículo todo terreno. Las lesiones no intencionales resultantes de la participación en deportes y otras actividades son comunes.

Hable con su hijo adolescente sobre el suicidio y preste atención a las señales de advertencia. El suicidio es la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años de edad.

Hable con su adolescente sobre los peligros de las drogas, el consumo de alcohol, fumar y la actividad sexual de riesgo. Pregúntele qué sabe y piensa sobre estos temas, y comparta sus sentimientos con él. Escuche lo que dice y responda sus preguntas de manera honesta y directa.

Hable con su hijo adolescente sobre la importancia de elegir amigos que no actúen de manera peligrosa o poco saludable.

Sepa dónde está su adolescente y si hay un adulto responsable presente. Haga planes con ella para saber cuándo la llamará, dónde puede encontrarla y a qué hora la espera en su casa.

Cuerpos sanos

Anime a su hijo a que duerma lo suficiente y haga actividad física, y que coma comidas saludables y balanceadas. Asegúrese de que su adolescente haga 1 hora

o más de actividad física cada día.

Mantenga los televisores fuera del dormitorio de su hijo adolescente.

Anime a su hijo a comer con la familia. Comer juntos ayudará a su adolescente a tomar mejores decisiones sobre los alimentos que come, promover un peso saludable y darles a los miembros de la familia tiempo para hablar entre ellos. Además, un adolescente que come con la familia tiene más probabilidades de obtener mejores calificaciones y menos probabilidades de fumar, beber o consumir drogas, y también es menos probable que participe en peleas, piense en el suicidio o participe en actividades sexuales.