



FIRST CONNECTIONS
with Families
PRIMERAS CONEXIONES
CON FAMILIAS

El aprendizaje comienza al nacer



FIRST CONNECTIONS
With Families
Primeras Conexiones
con Familias

*Children are made readers on the laps of their parents.
Los niños se hacen lectores en las regazos de sus padres.*

- Emilie Buchwald

Las Primeras Conexiones con Familias es una iniciativa estatal desarrollada por el Departamento de Educación de Nebraska, en cooperación con el Sistema de Servicios Humanos y de Salud, para cumplir con el requisito de LB 326, El Acta de Lectura, Educación y Desarrollo de la Juventud de Nebraska. Este folleto contiene información sobre el desarrollo del niño, leerle a su niño, y la salud y seguridad del niño.

Las Primeras Conexiones con Familias es distribuida a familias en Nebraska con recién nacidos. También se puede encontrar en la red al www.nde.state.ne.us/ECH/fcwf.html

Gracias al personal de las oficinas del Departamento de Educación y el Centro de Educación Temprana y el Sistema de Servicios Humanos y de Salud por su contribución y diseño.

Puede conseguir información adicional del:

Office of Early Childhood
Nebraska Department of Education
301 Centennial Mall South
Lincoln, NE 68509
(402) 471-3184

Tabla de Contenidos

Nacimiento a los 18 Meses	1
18 Meses a los 3 años	7
3 a los 5 años.....	13
Leyendo con los niños	19
Directorio de Recursos.....	21



**PRIMERAS
CONEXIONES
CON FAMILIAS**



Primeras Conexiones Con Familias

Nacimiento
Hasta los
18 Meses

Creciendo y Aprendiendo

Aunque el desarrollo sigue un patrón general, todo bebé crece y desarrolla en diferentes etapas. Algunos estarán aprendiendo y haciendo cosas en diferentes etapas que otros bebés, incluso sus propios hermanos y hermanas. Algunos bebés no se desarrollan típicamente o han sido diagnosticados con una condición de salud que puede resultar en un retraso en el desarrollo. Si usted tiene alguna inquietud sobre la habilidad de escuchar, ver, mover, hablar, comer o jugar de su niño llame al **Early Development Network al 1-888-806-6287**. No apresure a su bebé. Ella necesita practicar lo que ha aprendido antes de pasar a la siguiente habilidad.

He aquí algunas de las cosas que típicamente su bebé aprenderá hacer.

Nacimiento - 4 Meses:

- ★ Diferentes llantos para comunicarle lo que necesita
- ★ Hace sonidos para conversar con usted
- ★ Se voltea de su lado a su espalda
- ★ Aguanta y roza objetos
- ★ Sonríe y ríe cuando usted juega
- ★ Conoce y prefiere su voz

4 - 8 Meses:

- ★ La toca a usted y los juguetes para pedir más
- ★ Reconoce nombres de conocidos, rutinas diarias
- ★ Se voltea en ambas direcciones
- ★ Recoge juguetes de todo tamaño
- ★ Mueve objetos de mano a mano
- ★ Explora los juguetes
- ★ Voltea y mira hacia los sonidos
- ★ Se sienta sin apoyo

8 - 12 Meses:

- ★ Combina muchos sonidos diferentes
- ★ Se mueve hacia delante para explorar el ambiente
- ★ Se pone de pie con apoyo
- ★ Coloca y saca juguetes de recipientes
- ★ Llora y se enfada cuando se separa de usted

12 - 18 Meses:

- ★ Usa algunas palabras para expresarle lo que quiere
- ★ Hace decisiones simples
- ★ Camina independientemente
- ★ Aprende como hacer funcionar cosas sencillas
- ★ Coloca clavijas o moldes en tableros o cajas de formas
- ★ Expresa muchas emociones con más intensidad



Ayorando el Crecimiento y el Aprendizaje

Al nacer, el cerebro de su bebé todavía no está desarrollado completamente. Los bebés nacen con más de 100 billones de células en el cerebro. Algunas de estas células están conectadas pero la mayoría no lo están. Durante los primeros cinco años de vida (y después a un ritmo más lento), el cerebro de su bebé está trabajando duro conectando estas células.

Cada vez que su bebé usa uno de los sentidos—visión sabor-tacto-audición y olor se logra una conexión. Cuando su bebé repite diferentes tipos de experiencias una y otra vez, la conexión en el cerebro del bebé se fortalece. Estas conexiones moldean la forma en que el piensa, siente, se comporta y aprende.

Es importante para los bebés "vincularse" o conectarse fuertemente con un grupo pequeño y consistente de personas para establecer relaciones sólidas y seguras.

- ★ Para desarrollar confianza su bebé necesita saber que sus necesidades serán satisfechas.
- ★ Responda cuando su bebé llora. Es la forma que él se comunica.
- ★ Cargue y abrace su bebé cariñosamente; no lo malcriará.
- ★ Use una voz dulce; sonría y exprese emociones positivas con su bebé.
- ★ Afirme a su bebé cuando él empiece a notar la diferencia entre conocidos y extraños.

Nacimiento Hasta los 18 Meses

Ayoyando el Crecimiento y el Aprendizaje

Los padres son los primeros y más importantes maestros de sus niños. Animar a su bebe, asiste en el desarrollo del cerebro. Si su bebe nació prematuramente o con un impedimento, es especialmente importante proveer experiencias que "alimentan" el cerebro.

He aquí algunas cosas que puede hacer para ayudar a que su bebe crezca y aprenda.

- ★ Proteja a su bebe de sobre estimulación. Usted aprenderá a leer las señales de que esta listo para jugar (sonríe, arrulla o la mira) o que necesita cambiar de actividades (mirando a lo lejos, bostezando o enfadándose).
- ★ Cuando juegue con su bebe tome su tiempo, cuando le hable... pause... y espere que le conteste.
- ★ Cuando este despierto, acuéstelo sobre su estomago, esto ayuda fortalecer el cuello, las piernas y la parte superior del cuerpo.
- ★ Ayude a su bebe a aprender a comunicarse. Aprenda a leer sus expresiones, movimientos corporales y sonidos. Cuando el sonríe, sonríale, y cuando se enoje, consuélelo. Cuando este creciendo, nombre las cosas en su mundo, tal como, las maracas, libro o el baño.
- ★ Mire directamente a su bebe cuando le hable o jueguen.
- ★ Juegue con su bebe. A los bebes les gusta especialmente los juegos como, manitas y escondidas.
- ★ Déle oportunidades seguras para moverse y explorar. Les encanta tener "tiempo en el piso" donde puede alcanzar, rodar y gatear.
- ★ Los bebes tienen memorias muy cortas, será necesario repetir las cosas varias veces antes de que el lo aprenda y entienda lo que esta diciendo.
- ★ Según su bebe madure, ayúdele a detenerse cuando usted le diga "no" dirigiéndolo hacia actividades más apropiadas.
- ★ A los bebes pequeños les gusta juguetes con colores brillantes o diseños con contrastes. Les gustan las maracas manejables, fáciles de aguantar.
- ★ Según su bebe se vuelve más activo le gustara los juguetes que hacen música, brincan, ruedan o hacen sonidos.
- ★ Según su bebe empieza a ser mas móvil, le gustará jugar con juguetes que puede empujar y halar, amontonar y colocar uno dentro de otros, pelotas, muñecas, peluches, y bloques de construcción grandes.

Los padres son los primeros y más importantes maestros de sus hijos.



Compartiendo Libros Con su Bebé

Nunca es muy temprano para introducir su bebe a los libros. Le gustara estar en sus brazos y jugar con el libro mientras escucha el sonido de las palabras. Su bebe aprenderá que mirando libros es agradable y muy especial.

He aquí algunas cosas que debe mantener en mente cuando comparta libros con su bebe.

- ★ Escoja libros firmes con retratos simples, brillantes y ordenados de fondos sólidos.
- ★ Según el pueda agarrar, escoja libros livianos, de material lavable, no tóxicos o libros de vinilo blandos.
- ★ Ponga a su bebe en su falda y abráselo mientras le lee o señale y hable de los retratos en el libro.
- ★ Escoja libros con ritmos, rimas y repetición.
- ★ Escoja libros con retratos grandes que se ven reales.

Manteniendo la Salud de su Bebe

Los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos saludables.



He aquí algunas cosas que puede hacer para asegurar que su bebe se mantenga saludable.

- ★ Mantenga el ambiente libre de humo para reducir la posibilidad de enfermedades respiratorias, infecciones del oído y SIDS (siglas en ingles para Muerte Súbita del Bebé).
- ★ Mantenga al bebe en una temperatura sana, que no sea muy caliente o muy fría.
- ★ Lávese sus manos y las de su bebé a menudo para prevenir la propagación de gérmenes.
- ★ Manténgase al día con las citas de mantenimiento de la salud de su bebe.
- ★ Si a su bebe no lo evaluaron para señales de problemas de salud óptica y del ojo congénitas antes de darle de alta pídale a su doctor que lo evalúe durante la consulta de mantenimiento de salud.
- ★ Si a su bebé no le evaluaron la audición antes de darle de alta pídale a su doctor que lo evalúe durante la consulta de mantenimiento de salud.

Las vacunas son importantes para proteger a su bebe de enfermedades. Es muy importante mantener una copia de las vacunas de su bebe con sus papeles importantes. Su bebe necesitara este record durante el transcurso de su vida para comprobar que ha recibido las vacunas. Si su bebe asiste a una guardería autorizada por el estado, requieren un record de las vacunas que tiene actualmente. En Nebraska se recomienda que su bebe tenga las siguientes vacunas:

Al Nacer	Hep-B
1 -2 Meses	Hep-B
2 Meses	DTaP Hib Polio PCV7 Rota
4 Meses	DTaP Hib Polio PCV7 Rota
6 Meses	DTaP Hib Polio PCV7 Rota Hep-B
12 Meses	MMR Hib Varicela PCV7
15 Meses	DTaP Hep-A

Hep-B = Hepatitis B
 DTaP = Difteria,
 Tétanos &
 Tos ferina Acellular
 Hib = Haemophilus
 Influenzae Tipo B
 PCV7 = Enfermedad
 Neumococica
 MMR = Sarampión, Paperas,
 y Rubéola
 Polio = Polio
 Chickenpox = Varicela
 Rota = Rotavirus
 Hep-A = Hepatitis A

Para información sobre cada una de estas inmunizaciones y las posibles reacciones, hable con su doctor o otro proveedor de atención médica.

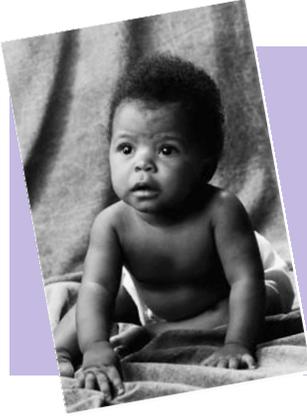
Manteniendo la Salud de su Bebe

- ★ La leche de pecho es la forma de nutrición más completa para su bebe y provee toda la nutrición necesaria para los primeros 6 meses de vida. La lactancia ayuda a combatir resfriados, infecciones de oídos, diarrea, alergias y otras enfermedades.
- ★ Cuando su bebe pueda sentarse con apoyo y tenga buen control de la cabeza y el cuello, puede introducirlo a las comidas sólidas. Se recomienda que las comidas sólidas sean introducidas de la siguiente manera: cereal de infante fortificado con hierro, vegetales y frutas, y luego carne.
- ★ Poco a poco empiece a usar el vaso de entrenamiento alrededor de los seis meses de edad. La mayoría de los bebes pueden tomar de un vaso a los 12 - 14 meses.
- ★ Después de que su bebe cumpla 1 año, usted puede ofrecerle porciones pequeñas de lo mismo que come la familia. Pan, fideos o arroz, frutas y vegetales, queso o yogur y carne magra cocida, aves, o huevos, todas son buenas opciones. Asegure que las porciones son lo suficientemente pequeñas para que no se ahogue.
- ★ El cuidado bucal comienza al nacer. Límpieme la boca con una toallita húmeda manejable.
- ★ Los primeros dientes aparecen aproximadamente a los 6 meses de edad. Límpieme los dientes delicadamente con un cepillo de dientes con cerdas blandas. (No es necesario usar pasta dental hasta los 2 años, a menos que lo recomiende el dentista.)
- ★ Los dentistas recomiendan que si su bebe toma una mamila antes de dormir, solo debe darle agua para prevenir decaimiento de los dientes.
- ★ La primera visita al dentista de su bebe debe ser al año.



- ★ Los padres nuevos, a menudo, preguntan cuando es apropiado llamar al doctor. Con el tiempo usted aprenderá lo normal para su bebe. Si piensa que su bebe esta enfermo, tómeme la temperatura, luego llame a su proveedor de salud. Llame al doctor si el bebe tiene alguno de los siguientes síntomas:
 - diarrea o heces muy pequeñas, duras
 - vómitos por más de 12 horas
 - si llora más de lo normal y no se deja consolar de las maneras normales
 - tiene la piel amarilla, azul o pálida
 - no se despierta por su cuenta para alimentos o parece estar muy cansado para comer
 - tiene los ojos rosados, con tintes de sangre, pegajosos, flujo amarillo o se le pegan las pestañas
 - tiene drenaje en los oídos o se los hala

Manteniendo Seguro a su Bebe



¡NUNCA SACUDA A SU BEBE!

No dejará de llorar y puede sufrir daño permanente al cerebro o hasta la muerte.



He aquí algunas cosas que puede hacer para asegurarse que su bebe este seguro.

- ★ La ley de Nebraska requiere que niños hasta los 6 años usen cinturones de seguridad cuando están viajando en un automovil. Desde recién nacidos hasta el primer año y por lo menos 20 libras, debe mantener a su bebe en un asiento de infante o asiento convertible mirando hacia atrás en el asiento posterior del auto.
- ★ Asegúrese de tener un asiento de auto aprobado por la ley federal y que este instalado correctamente. Para asegurar que el asiento esta instalado correctamente usted puede comunicarse con un Técnico de Seguridad del Pasajero Infantil llamando al **1-800-745-9311** para localizar a alguien en su área.
- ★ Asegúrese que la cuna sea estable. EL colchón debe ser firme, con una sabana ajustada y que quepa cómodamente para que no pueda meter mas de dos dedos entre el colchón y la cuna. Una lata de soda carbonatada no debe caber entre los barandas. Cobijas de pelusas, colchas, peluches, y cojines, poseen un peligro de asfixia y no deben estar en la cuna. Asegure que la cara del bebe permanezca sin cubiertos cuando duerme.
- ★ Mantenga la temperatura ambiental del cuarto cómoda para un adulto con ropa liviana. Su bebe puede dormir con un traje de una pieza sin cobija. Si hace frió vístalo en capas.
- ★ Asegúrese que su bebe nunca esté solo en ninguna superficie de donde se puede caer, tal como el vestidor, el sofá y la cama.
- ★ Recuerde ponerle el cinturón cuando este en el columpio, coche y silla de comedor.
- ★ Use un centro de actividad estacionario en vez de un andador. La Academia Americana de Pediatras recomienda no usar andadores por que estos se pueden voltear fácilmente y permiten a su bebe meterse en lugares peligrosos que de otra manera no podría alcanzar.
- ★ Según su bebe se vuelve más activo y puede moverse por sí mismo, este alerta por plantas venenosas, cuerdas suspendidas, escaleras sin puertas, enchufes eléctricos, pedazos de plástico o globos, venenos o medicamentos, puntas agudas, y objetos pequeños en el piso. Use portones de bebes y tapones de seguridad para enchufes.
- ★ Evite comidas que pueden asfixiarlo, tal como palomitas, pretzels, papitas en bolsas, hot dogs, mantequilla de maní en cucharas, zanahorias crudas, apio, mini-malvaviscos, pasas y otras frutas secas y uvas enteras.
- ★ Si su casa fue construida antes del 1978, asegure que toda la pintura en su hogar sea libre de plomo y no tóxica.
- ★ Aprenda RCP de infantes/niños y primeros auxilios.
- ★ Nunca deje su niño solo en la bañera o cerca de cualquier agua. Vacíe todos los contenedores de agua inmediatamente después de que los use. Los bebes se pueden ahogar en tan poco como una 1" de agua.
- ★ Los bebes menores de 1 año no deben ser expuestos directamente al sol.
- ★ Aplique cantidades generosas de protector solar y bálsamo para los labios con SPF 15, o más alto antes de salir afuera. No debe usar protector solar en bebes menores de 6 meses.

Siempre coloque a su bebe de espalda cuando la acueste a dormir, a menos que su doctor le indique lo contrario. También recuerde que los padres y los bebes deben estar cerca, pero las camas de adultos no fueron hechas para la seguridad del infante.

Escogiendo una Guardería de Calidad Para su Niño

Encontrar el "lugar correcto" para su bebe es una decisión importante para la familia. Usted puede escoger una guardería o tal vez prefiera un hogar que ofrece cuidado infantil más pequeño. Se puede obtener los nombres de los proveedores de cuidado infantil en su área por medio del Sistema de Servicios Humanos y de Salud de Nebraska, "The Nebraska Health and Human Services System" al **1-800-600-1289**.

He aquí algunas de las cosas que debe buscar cuando considere una guardería para su bebe.

- ★ Guardería autorizada por el estado
- ★ Pólizas estrictas de salud y sanidad
- ★ Un plan de emergencia, incluso personal entrenado en Primeros auxilios pediátricos y RCP infantil
- ★ Un manual o reglas escritas para los padres
- ★ Una buena proporción de adultos a bebes (1 adulto para cada 3-4 bebes es ideal)
- ★ Un grupo de buen tamaño (no más de 12 es ideal)
- ★ Personal con entrenamiento en educación temprana de niños, desarrollo de niños, o otro entrenamiento especializado
- ★ Personal que tiene experiencia trabajando con bebes
- ★ Personal cálido y receptivo
- ★ Bebes alegres, alertas y limpios
- ★ Juguetes seguros y apropiados para la edad
- ★ Una filosofía de crianza similar a la suya
- ★ Acomodaciones para madres que amamantan

Apoyando Las Familias

¡Quien pensaría que un bebe haría tanta diferencia en su familia! Muchas de sus relaciones están cambiando. Sus nuevas responsabilidades e interés pueden cambiar de la manera que usted trata a amigos y parientes. Cuando llega un bebe a nuestras vidas, es importante que los padres encuentren tiempo para ellos mismos y para sus seres amados.

No se sorprenda si las cosas son más difíciles de lo que usted pensó. Asegúrese que usted esta comiendo bien, duerma cuando pueda y manténgase activa físicamente. Muchas madres nuevas se sienten tristes, cambian de humor o pierden el apetito. Esta "Depresión pos parto" es común y debe mejorar después de varias semanas. Si dura más tiempo o empeora, consulte con su doctor o proveedor de salud.

Si usted trabaja, puede sentirse cansada cuando recoja a su bebe de la guardería. Él puede exigir su atención por que la extraño. Esta puede ser la parte más difícil de su día. Dedíquele unos minutos cuando llegue a su hogar. Ayúdele a establecer una rutina. Quizás le guste jugar con su hermana o con sus juguetes en las gavetas de la cocina mientras usted cocina. Esto le puede ayudar a aprender otras maneras de jugar hasta que puedan jugar juntos.

Los hermanos mayores pueden sentir resentimiento o celosos del Nuevo bebe. Ellos quizás empiecen hacer cosas que a usted no le guste para ganar su atención. Tome tiempo para compartir con ellos - su nuevo bebe estará bien. Coméntele a los otros niños que el bebe los quiere. Los niños mayores pueden ser ayudantes buenos, pero recuerde que ellos también necesitan un tiempo especial con usted. Acepte cuando ofrecen ayudarle. Según su bebe madure y empieza a ser móvil, los hermanos y las hermanas necesitaran espacio para jugar lejos del bebe.



Primeras Conexiones Con Familias

18 Meses
a
3 Años

Creciendo y Aprendiendo

Aunque el desarrollo sigue un patrón general, todos los niños pequeños crecen y se desarrollan en diferentes etapas. Algunos estarán aprendiendo y haciendo cosas a diferentes etapas que otros, incluso sus propios hermanos y hermanas. Algunos niños no se desarrollan típicamente o han sido diagnosticados con una condición médica que puede resultar en un retraso de desarrollo. Si tiene alguna inquietud sobre la habilidad de su hijo de escuchar, ver, moverse, hablar, comer o jugar, llame al **Early Development Network al 1-888-806-6287**. No apresure a su niño pequeño. Él necesita practicar lo que ha aprendido antes de pasar a la siguiente habilidad.

He aquí algunas cosas que su niño pequeño típicamente aprenderá a hacer.

18 - 24 Meses:

- ◆ Decir frases de dos palabras
- ◆ Escalar/subirse a los muebles
- ◆ Tirar una pelota
- ◆ Simular con muñecas y cosas de la casa
- ◆ Completar rompecabezas simples y ensamblar juguetes
- ◆ Jugar lado a lado con otros niños
- ◆ Mostrar independencia a través de emociones fuertes

2 Años:

- ◆ Combinar tres o cuatro palabras en frases
- ◆ Hacer preguntas
- ◆ Balancear en un pie y aprender a saltar
- ◆ Subir y bajar escaleras
- ◆ Juntar objetos de diferentes tamaños y formas
- ◆ Aprender cantidades
- ◆ Recalcular las experiencias diarias
- ◆ Jugar con otros niños de la misma edad



Apoyando el Crecimiento y Aprendizaje

EL cerebro de su niño pequeño todavía está trabajando duro en conectar todas las células del cerebro. Estas conexiones determinarán una vida de habilidades y potencial. De la manera que usted juega y habla con él, además de las experiencias que usted le provee, pueden tener un impacto duradero en su inteligencia y carácter. Un niño joven está muy sintonizado con sus alrededores. El absorbe lo que está pasando a su alrededor, incluyendo las conversaciones positivas y negativas, expresiones, y tonos de voz. Esté consciente del ambiente que usted crea para su hijo.

Todos los niños pequeños crecen y se desarrollan en diferentes etapas.

18 Meses a 3 Años

Apoyando el Crecimiento y Aprendizaje

He aquí algunas cosas que usted puede hacer para ayudarle a su niño pequeño a crecer y aprender.

- ◆ Deje que su hijo sea el líder mientras que usted responda al juego que el selecciona.
- ◆ Un niño pequeño disfruta jugar simulando hacer las mismas cosas que ve hacer a los demás, tales como cocinar, vestirse bien (especialmente con sombreros y zapatos) o hablar por teléfono.
- ◆ Siéntese con su hijo, por periodos breves, en una mesa pequeña para jugar con un juguete o para dibujar. Los niños pequeños pueden pensar que están formando letras cuando garabatean; anímele en este primer paso hacia la escritura.
- ◆ Experimente con materiales de arte. A los niños pequeños les gusta usar pinturas que se aplican con los dedos y crayolas gordas en hojas grandes de papel.
- ◆ Cante, cuente, hable, escuche y LEA, LEA, LEALE a su hijo.
- ◆ Juegue con camionetas de juguete, muñecas, juguetes que puede montar, bloques, rompecabezas simples y juguetes de diferentes formas.
- ◆ Las rutinas diarias pueden ser divertidas. Use el momento de bañarlo como un tiempo de hablar de cómo se siente el agua, para ver qué se hunde y qué flota, qué hace burbujas y qué pasa cuando chapotea suavemente.
- ◆ Déle tareas simples a su hijo tal como encontrar un libro o buscar su chaqueta.
- ◆ Aunque su hijo disfruta estar con otros niños, aun es difícil compartir. Puede proveer juguetes duplicados, cuando sea posible, para evitar incidentes.
- ◆ Los niños disfrutan ir al supermercado, y en otros paseos. Si su hijo está bien descansado y de buen humor, el paseo será agradable para los dos.
- ◆ Ayude a su hijo pequeño ser independiente de una manera positiva. Mantenga las reglas simples, repita las reglas frecuentemente, manténgase calmado y tenga paciencia y no espere demasiado — todavía está aprendiendo.
- ◆ Para la edad de 2 1/2, su hijo puede estar listo para entrenarlo a usar el baño. Durante el día, anímele a sentarse en el basín. Es importante que use ropa interior de entrenar (no pañales) mientras esté aprendiendo. Anímele y apláudele para sus esfuerzos y éxitos. No debe presionarlo ni regañarlo.



Si Su Hijo Muerde

Morder no es inusual para un niño pequeño. Su hijo es más propenso a morder si le están brotando los dientes, si tiene hambre, si está cansado, frustrado, enojado o aburrido. Puede morder de pura curiosidad para ver cómo algo sabe o se siente en su boca, o puede aun morder para expresar cariño.

Si su hijo muerde, he aquí algunas cosas que usted puede hacer:

- ◆ Este alerta a señales que su hijo tal vez va a morder y déle una alternativa sana como un juguete o anillo para morder.
- ◆ De manera delicada pero firme, dígame: "Ouch! Morder duele. Por favor no muerdas."
- ◆ Dele elogios a su hijo por no morder.
- ◆ NUNCA muerda a su hijo de vuelta. Esto le va a lastimar y asustar y puede aprender que morder está bien para una persona más grande.

Desarrollando Sentimientos Buenos

Su hijo se está volviendo más independiente y en momentos muy terco.

- ◆ Su hijo puede tener fuertes emociones — debe estar presente para consolarlo.
- ◆ Muestre orgullo y gozo en las cosas que hace bien.
- ◆ Sea firme con su hijo, pero esté en control de sus propias emociones.
- ◆ Disfrute abrazos especiales con su hijo — pero tal vez tendrá que esperar que esté lista.
- ◆ Desarrolle rutinas para acostarlo y para las comidas.
- ◆ Ayúdele a aprender y usar palabras para conseguir lo que quiere.
- ◆ Ayúdele a encontrar maneras aceptables de expresar sus sentimientos.

Compartiendo Libros con su Hijo Pequeño

Leer en voz alta con su hijo pequeño ayuda a aumentar su vocabulario con palabras que él entiende y puede usar. Los libros son materiales de jugar divertidos y valiosos. Más que todo, leer con su hijo pequeño es divertido. Disfrute este tiempo especial juntos.



He aquí hay algunas cosas para mantener en la mente mientras comparte libros con su hijo pequeño.

- ◆ Escoja libros sencillos con dibujos que le ayudan a entender los conceptos tales como tamaño, color, forma y tiempo.
- ◆ Escoja libros con piezas para abrir y texturas para sentir.
- ◆ Lea libros de dibujos sin palabras y libros de cuentos con complots breves y simples con sólo pocas palabras en cada página.
- ◆ Escoja libros con rimas y palabras predecibles que él puede recordar.
- ◆ Busque libros con muchos dibujos de cosas para nombrar.
- ◆ Escoja libros que usted disfrutará leer una y otra vez.
- ◆ Leer antes de acostarse le ayudará a su hijo a "relajarse" después de un día ocupado y promoverá un final del día feliz.



Manteniendo su Hijo Pequeño Saludable

Los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar muchas prácticas/hábitos saludables.

He aquí algunas cosas para asegurar que su hijo pequeño se mantenga saludable.

- ◆ Mantenga su hogar libre del humo. El humo de fumadores puede aumentar las posibilidades de enfermedad respiratoria.
- ◆ Lave sus manos y las de su hijo frecuentemente con jabón y agua corriente para prevenir la propagación de gérmenes. Enseñele el modo apropiado para lavarse las manos.
- ◆ Desarrollar una rutina de siesta le ayudará a su hijo pequeño a dormir mejor.
- ◆ Use un cepillo de dientes con cerdas suaves para niños después de cada comida y después de la edad de 2 años use pasta dental del tamaño de una gota.
- ◆ Visite al dentista cada 6 meses o como sea indicado para sus necesidades. Pregunte al dentista sobre la necesidad del fluoruro.
- ◆ Continúe con las visitas de rutina con el doctor.
- ◆ A menos que usted note una necesidad, la primera visita de su hijo a un doctor de los ojos para un examen completo de la visión debe ser antes de la edad de tres años.

Las inmunizaciones son importantes para proteger a su hijo de enfermedades. Es muy importante guardar una copia de su record de vacunas con sus papeles importantes. Su hijo necesitará este record durante el transcurso de su vida para comprobar que ha recibido las vacunas. Si a su hijo le falta alguna vacuna, ahora es el momento de actualizarlo. Si su hijo asiste a un programa de guardería autorizado por el estado, requieren un record de las vacunas que tiene actualmente. En Nebraska se recomienda que su hijo reciba estas vacunas:

Al Nacer	Hep-B
1 - 2 Meses	Hep-B
2 Meses	DTaP Hib Polio PCV7 Rota
4 Meses	DTaP Hib Polio PCV7 Rota
6 Meses	DTaP Hib Polio PCV7 Rota Hep-B
12 Meses	MMR Hib Chickenpox PCV7 Hep-A
15 Meses	DTaP Hep-A

Para información sobre cada una de estas inmunizaciones y las posibles reacciones, hable con su doctor u otro proveedor de atención médica.

Hep-B = Hepatitis B
 DTaP = Difteria, Tétanos & Tos ferina Acellular
 Hib = Haemophilus Influenzae Tipo B
 PCV7 = Enfermedad neumococica Disease
 MMR = Sarampión, Paperas y Rubéola
 Polio = Polio
 Chickenpox = Varicela
 Rota = Rotavirus
 Hep-A = Hepatitis A

Construyendo un Cuerpo Saludable

Usted le puede ayudar a su hijo a aprender a ser saludable y activo a través de su vida.

- ◆ Sirva desayuno, almuerzo, y cena, y 2 o 3 meriendas saludables cada día. Ofrezca cantidades más pequeñas, como 1/4 a 1/3 del tamaño de una porción del tamaño para un adulto. Deje que su hijo decida cuando ha comido lo suficiente. Si no tiene hambre en la hora de la comida, comerá de nuevo en el momento de la merienda.
- ◆ Ofrezca agua entre las comidas y cuando su hijo tiene sed. Sirva leche con las comidas. Limita el jugo - sólo necesita alrededor de 4-6 onzas de jugo de fruta de 100% al día.
- ◆ Su hijo depende de usted para aprender cosas nuevas. Ofrézcale por lo menos 5 frutas y vegetales cada día. Ofrezca algunas de sus comidas favoritas y algunas comidas nuevas. Quizás pruebe o no una comida nueva la primera vez que se le ofrezca. Si no lo come esta vez, lo probará en otro momento. Siga sirviendo la comida. Haga que sea divertido probar comidas nuevas. Enséñele sobre los colores y formas diferentes de las frutas y verduras.
- ◆ Haga que las comidas sean memorables. Tome el tiempo para comer juntos y hablar con su familia. Comer las comidas con la familia les enseña al niño a disfrutar las comidas saludables. También les enseñan a los niños la coordinación mano-ojo y modales de la mesa. Apague el televisor durante las comidas, el televisor distrae a los niños causando que coman en exceso.
- ◆ Dé un buen ejemplo. Ofrezca comidas saludables y deje que su hijo lo vea comiéndolas también.
- ◆ Los niños activos son niños saludables. Anímele a su hijo a jugar activamente por una a dos horas cada día. Le gustará correr, saltar y escalar. Juegue juegos activos con su hijo.
- ◆ Provea tiempo para jugar afuera en cada momento que sea posible.



Manteniendo Seguro a su Hijo Pequeño

Los niños pequeños son exploradores rápidos y pueden meterse en las cosas en un abrir y cerrar de ojos.

He aquí algunas cosas que usted puede hacer para asegurarse de que su hijo pequeño este seguro.

- ◆ La ley de Nebraska requiere que los niños hasta la edad de 6 años usen cinturones de seguridad cuando están viajando en un automovil. Desde la edad de uno a los cuatro años y 20-40 libras, su niño pequeño puede estar en un asiento mirando hacia delante en el asiento de atrás del carro.
- ◆ Asegúrese de tener un asiento de bebés, federalmente aprobado y que está instalado correctamente. Para asegurar de que el asiento esté instalado correctamente, puede comunicarse con un Técnico de Seguridad de Niños Pasajeros. Llame al **1-800-745-9311** para localizar alguien en su área.
- ◆ Supervise cercamente a su hijo en cualquier lugar donde esté jugando. Los niños pequeños tienen mayor riesgo de tener heridas relacionadas con caídas.
- ◆ A los niños pequeños les gusta jugar afuera. Asegúrese de que la barda sea suficientemente alta y que todos los portones estén atrancados.
- ◆ Si no lo ha hecho todavía, ahora es el momento de asegurar que su casa esté a "prueba de niños pequeños". Ponga las cosas frágiles en un lugar alto donde su hijo no las puede alcanzar. Asegúrese de que los enchufes eléctricos estén cubiertos y asegure otras cosas que pueden ser peligrosas. Use contenedores a prueba de niños para las sustancias tóxicas y manténgalas fuera del alcance de niños.
- ◆ Deje una luz prendida por la noche por si acaso su niño pequeño sale de su cama o tiene una pesadilla.
- ◆ Tenga cuidado con los objetos pequeños (insectos, alfileres, joyas, botones) que fácilmente pueden caer en la boca de su niño pequeño. Cualquier objeto capaz de caer por un rollo de papel higiénico es demasiado pequeño para él.
- ◆ Todavía es fácil para los niños pequeños atragantarse con las comidas, así que tenga cuidado con las comidas tales como palomitas, pretzels, papitas, hot dogs, mantequilla de maní, zanahorias crudas, mini-malmaviscos, pasas y otras frutas secas, y uvas enteras.
- ◆ Aprenda RCP para infantes/niños pequeños y primeros auxilios.
- ◆ Nunca deje a su niño pequeño sin supervisión alrededor de agua tal como la bañera o las piscinas. No dependa de un chaleco salvavidas para mantenerlo seguro.
- ◆ Siempre ponga los juguetes lejos de la piscina cuando termine de nadar para que su niño pequeños no tengan la tentación de alcanzarlos.
- ◆ Aplique cantidades generosas de protector solar y bálsamo para los labios con SPF 15, o más alto, 15-30 minutos antes de salir afuera. Reaplique el protector solar si es lavado debido a la natación o sudor.
- ◆ Limite la exposición al sol entre las 11:00 a.m. y las 4:00 p.m. cuando los rayos del sol están más fuertes.



Escogiendo una Guardería de Calidad Para su Niño

Encontrar el "lugar correcto" para su hijo pequeño en una decisión importante para la familia. Usted puede escoger una guardería o tal vez prefiere un hogar de cuidado de niños más pequeño. Se pueden conseguir los nombres de guarderías autorizados en su área por medio del Sistema de Servicios Humanos y de Salud de "Nebraska Health and Human Services System" al 1-800-600-1289.



He aquí algunas cosas para tener pendiente al seleccionar una guardería para su hijo pequeño.

- ◆ Una licencia del estado para cuidar niños
- ◆ Pólizas estrictas de salud y sanidad
- ◆ Un plan de emergencia, incluso personal entrenado en primeros auxilios pediátricos y RCP.
- ◆ Un manual o pólizas escritas para los padres
- ◆ Una buena proporción de adultos a niños (1 adulto para cada 5-6 niños pequeños es ideal)
- ◆ Un grupo de buen tamaño (no más de 12 es ideal)
- ◆ Comidas y meriendas saludables
- ◆ Personal con entrenamiento en educación temprana de niños, desarrollo de niños u otro entrenamiento especializado
- ◆ Personal cálido, receptivo y respetuoso
- ◆ Personal con experiencia trabajando con niños pequeños
- ◆ Sonidos de niños felices jugando y ocupados
- ◆ Oportunidades para los niños de interactuar en grupos pequeños
- ◆ Un balance de actividades activas y quietas
- ◆ Suficientes juguetes que sean seguros y apropiados para la edad
- ◆ Guías disciplinarias positivas y prácticas

Apoyando Las Familias

En cuanto su bebé se vuelve un niño pequeño activo, usted puede encontrar que:

- ◆ Puede haber más luchas con sus hermanos y hermanas a medida que su niño pequeño se hace cada vez más activo. Es importante no tomar lados favoritos en los desacuerdos y pasar tiempo especial con cada uno de sus hijos.
- ◆ Usted puede extrañar la intimidad de la infancia. Con el aumento de independencia de su niño pequeño, usted encontrará muchas otras recompensas.
- ◆ Los desafíos de ser padres se hacen aun más retadores. Hablar con otros adultos puede ayudar a hacer una diferencia.
- ◆ Pueden ocurrir conflictos entre los padres o entre los padres y abuelos mientras deciden como llevar la orientación y disciplina. Hable sobre la disciplina y pónganse de acuerdo en las estrategias que los dos usarán.



Primeras Conexiones con Familias

3 a 5 Años

Creciendo y Aprendiendo

Aunque el desarrollo sigue un patrón general, todos los niños crecen y se desarrollan en diferentes etapas. Algunos estarán aprendiendo y haciendo cosas en diferentes etapas que otros niños, incluso sus propios hermanos y hermanas. Algunos preescolares no se desarrollan típicamente o han sido diagnosticados con una condición de salud que puede resultar en un retraso de su desarrollo. Si usted tiene inquietudes sobre la habilidad de su niño de ver, escuchar, hablar, comer o jugar, llame a su distrito escolar local o al **1-888-806-6287**. No apresure a su niño. Él necesita practicar lo que ha aprendido antes de pasar a la siguiente habilidad.

He aquí algunas cosas que su preescolar típicamente aprenderá a hacer.

3 Años

- ♥ Aprender muchas ideas y usar nuevas palabras en frases cortas
- ♥ Hace muchas preguntas y cuenta historias
- ♥ Mejora la coordinación para correr, subir y montar un triciclo
- ♥ Aprende sobre género y diferencias en la familia
- ♥ Concordar colores y figuras
- ♥ Aprenderá jugar con otros niños
- ♥ Aprenderá resolver problemas

4 Años

- ♥ Usa palabras para responder a otros
- ♥ Usar frases más largas en conversaciones
- ♥ Mejorar habilidad de dibujar, construir y cortar
- ♥ Descubre sobre tamaños, volumen, figuras y colores
- ♥ Aprende contar
- ♥ Participa en juego dramático
- ♥ Juega cooperativamente con otros niños
- ♥ Reconoce algunos números y letras

5 Años

- ♥ Corre, salta, brinca y escala con facilidad
- ♥ Sigue instrucciones de 3 pasos
- ♥ Reconoce su nombre escrito
- ♥ Pregunta y contesta, quien, que, cuando, que, donde
- ♥ Disfruta juegos y sigue reglas simples
- ♥ Entiende lo correcto e incorrecto
- ♥ Dibuja con detalle



Ayudando el Crecimiento y el Aprendizaje

Niños aprenden mejor haciéndolo. Usted puede ayudar a su preescolar a crecer y aprender a su óptimo potencial, recordando estas sugerencias.

- ♥ Provea una variedad de cosas con que jugar; esto puede incluir cosas de alrededor de la casa.
- ♥ Corte el frente de una caja de cereal en varios pedazos para hacer un simple rompecabezas ayudando a su niño a reconstruirlo.
- ♥ Coloque una cobija sobre una mesa de cartas. Deje que su niño haga una casa adentro.
- ♥ Hagan ejercicios juntos con música — saltar, tocar dedos, doblar de lado a lado.
- ♥ Plante semillas, cuídenla y véanlas crecer.
- ♥ Hagan un sándwich juntos. Empezando en forma cuadrada, luego haga un cortar diagonal, y convirtiéndolo en 2 triángulos.
- ♥ Deje que su niño ayude preparar la mesa o emparejar calcetines.
- ♥ Lea libros juntos.
- ♥ Niños de esta edad les gusta contar cuentos. Tienen grandes imaginaciones y pueden ser muy creativos. Disfrute sus cuentos.

3 a 5 Años

Guía de Comportamiento



Su niño está empezando a entender las ideas de comportamiento bueno y malo, lo que es justo y como tomar turnos. Se está haciendo independiente, pero todavía no sabe cómo controlar su comportamiento. Su niño necesita aprender lo que puede o no puede hacer. He aquí unas guías:

- ♥ Establezca reglas simples. Su niño necesita límites para sentirse seguro.
- ♥ Provee una simple explicación por cada regla.
- ♥ Sea positivo. Diga, "camina en la casa" en lugar de "no corras".
- ♥ Sea consistente. Si la regla es caminar en la casa, no haga juegos que requiera correr adentro.
- ♥ Use consecuencias lógicas o naturales. Si no usa guantes cuando juega en la nieve, se le enfriarán las manos.
- ♥ Modele buen comportamiento. Su niño aprende viéndolo a usted.
- ♥ Permita que su niño haga simple elecciones y luego que cumpla con su decisión. Pregúntele, "¿Quieres garbanzo o zanahorias?"
- ♥ Algunos niños pueden ser agresivos — tratan de morder, pegar, empujar y tirar cosas. Trate de parar situaciones antes de que llegue a este punto.
- ♥ Ayude a su niña buscar actividades diferentes cuando las cosas no están saliendo bien.
- ♥ Siempre mantenga la seguridad primero. Quédese cerca de su niño durante un arrebato.
- ♥ Ayude a su niño pensar en una solución aceptable para resolver su problema o conflicto.
- ♥ Ayude a su niño verbalizar sus emociones de enojo, frustración o tristeza.
- ♥ Hágale saber a su niño cuando a usted le gusta la forma en que se está comportando.



Reconozca las cosas buenas que su niño está haciendo.



Compartiendo libros con su Preescolares

Es importante leer en voz alta a niños de todas las edades. Leyendo en voz alta presenta libros como fuente de experiencias agradables, valiosas y excitantes. Los niños quienes valoran libros son motivados a leer solos. Leyendo en voz alta permite que los padres sean modelos para la lectura. Cuando los niños ven adultos leyendo entusiasmados, ellos capturan su entusiasmo. Los libros le proveen a su preescolar con períodos de tranquilidad necesario en su vida ocupada.

He aquí algunas cosas para mantener en la mente mientras comparte libros con su preescolar.

- ♥ Lea cuentos con complots simples que ella pueda volver a contar en sus propias palabras. Lea libros con ritmos, frases y relatos que les permita participar.
- ♥ En cuanto ella aprende nuevos conceptos y habilidades de ayuda propia, lea libros con personajes quienes están teniendo experiencias similares.
- ♥ Lea libros más largos con imágenes y alrededor de los cinco años empiece a leer libros con capítulos que duran por varias sesiones.
- ♥ Lea libros que le permita usar su conocimiento para entender nueva información e ideas.
- ♥ Lea poemas y libros con rimas que le ayuda aprender los sonidos de las letras y palabras.
- ♥ Visite su biblioteca local. Muchas bibliotecas tienen una hora de cuentos para preescolares. Averigüe a que edad su preescolar puede conseguir una tarjeta de la biblioteca.

Mirando la Television

La Academia Americana de Pediatras recomienda no más de 2 horas por día de programas educativos, sin violencia, con calidad de programación. El tiempo malgastado viendo televisión disminuye el tiempo para actividades importantes tales como la lectura, juegos, desarrollo social e interacción familiar. Su niño puede aprender información del televisor que puede ser inapropiada o incorrecta. Ellos frecuentemente no pueden ver la diferencia entre la fantasía presentada en la TV y la realidad. Su niño es impresionable y puede suponer que lo que ve en el televisor es típico, sano y aceptable. Los padres pueden ayudar a sus niños a tener una experiencia positiva con la TV a través de:

- ♥ Viendo programas con ellos
- ♥ Seleccionando programas apropiados para su edad
- ♥ Poniendo límites en la cantidad diaria y semanal que ven
- ♥ Indique ciertos periodos cuando la TV va a estar apagada

Los padres también necesitan mantener estas sugerencias en mente cuando usan videos, DVDs o juegos de computadora con sus niños.

Manteniendo Saludable a Su Preescolar

Los padres pueden ayudar a sus niños a desarrollar muchas prácticas/costumbres saludables.

He aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para asegurar que su niño se mantenga saludable.

- ♥ Continué visitando el dentista cada 6 meses o como sea necesario para su niño. Pregúntele a su dentista si hay suficiente fluoruro en el agua de beber o si usted necesita usar pasta dental con fluoruro.
- ♥ Asista a su niño a cepillarse los dientes por lo menos dos veces por día. Use un cepillo dental para niños con cerda suave y pasta dental en cantidad tamaño de un frijolito.
- ♥ Mantenga su casa libre de humo. El humo de segunda mano puede aumentar los riesgos de enfermedades respiratorias.
- ♥ Lave sus manos y asista a su niño lavar las manos con jabón y agua corriente a menudo para prevenir la propagación de gérmenes. Enséñele la manera apropiada para lavarse las manos.
- ♥ Los preescolares pueden dormir 10-12 horas en la noche y puede que no necesite una siesta.
- ♥ Sirva comidas saludables para las comidas y meriendas.
- ♥ Deje que su niño escoja la cantidad de comida que quiere comer y deje que el pare de comer cuando esté lleno.
- ♥ Su niño debe tomar alrededor de 2 vasos de leche cada día. Déle agua entre comidas o cuando tenga sed. Le puede ofrecer 1/2 a 3/4 vasos de 100% jugo de fruta por día. Tomar más que esto le puede reducir su apetito para otras comidas saludables.
- ♥ Sea un modelo positivo - practique comportamientos alimenticios saludables.
- ♥ Continué con los chequeos de rutina de niños con el doctor.
- ♥ Anime a su niño ser activo físicamente, jugando a la carreras o balón y saltando, escalando y corriendo.
- ♥ Niños activos son niños saludables. Anime su niño a jugar activamente por una a dos horas cada día.



Las inmunizaciones son importantes para proteger su niño de enfermedades. Es muy importante mantener una copia de su record de vacunas junto con sus papeles importantes. Su niño necesitará este record durante el transcurso de su vida para comprobar que ha recibido las vacunas. Si a su niño le falta alguna vacuna, ahora es el momento de actualizarlo. Cada estado tiene leyes que requieren las inmunizaciones para atender la escuela. Estas son las vacunas que su niño necesita para empezar la escuela en Nebraska:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ♥ 3 DTaP (una dada a los 4 años) ♥ 3 Polio ♥ 2 MMR ♥ 3 Hep-B ♥ 1 Varicela (o documentación que su niño ha tenido la varicela) ♥ Para mas información sobre cada una de estas inmunizaciones y posibles reacciones, hable con su doctor u otros proveedores de atención médica. | <ul style="list-style-type: none"> Hep-B = Hepatitis B DTaP = Difteria, Tétanos & Tos ferina acelular MMR = Sarampión, Paperas y Rubéola Polio = Polio Varicela = Varicela |
|---|---|

Mantener Seguro A Su Preescolar

He aquí algunas cosas que usted puede hacer para asegurar que su preescolar está seguro.

- ♥ La ley de Nebraska requiere que niños hasta los 6 años usen cinturones de seguridad cuando viajan en un automóvil. Desde la edad de uno como hasta los cuatro años y 20 – 40 libras, su niño puede estar en un asiento mirando hacia delante en el asiento de atrás.
- ♥ Una vez su niño cumpla 4 años y pese 40 libras, se puede cambiar a un asiento para booster. Todos los niños de 12 años o menores deben viajar en el asiento de atrás. Asegúrese tener un asiento federalmente aprobado que esté instalado correctamente. Para estar seguro que el asiento está instalado correctamente, usted puede comunicarse con un Técnico de Seguridad para Niños Pasajeros. Llame al **1-800-745-9311** para encontrar uno en su área.
- ♥ Provea supervisión cercana. Asegúrese que su niño no maneje su triciclo lejos de la calle y que siempre use un casco.
- ♥ Mantenga los fósforos y encendedores, medicamentos y materiales peligrosos fuera del alcance.
- ♥ Deje una luz prendida por la noche en caso que su niño despierte por la noche o tenga pesadillas.
- ♥ Ayúdele a su niño a aprender como cruzar la calle y caminar seguramente por áreas de estacionamiento.
- ♥ Nunca deje su niño sin supervisión alrededor de agua, tal como la bañera y piscinas. No dependa de un chaleco salvavidas para mantenerlo seguro.
- ♥ Aplique cantidades generosas de protector solar y bálsamo para los labios con SPF 15 o mas alto 15-30 minutos antes de ir afuera. Reaplique protector solar si es lavado debido a natación o sudor.
- ♦ Limite la exposición al sol entre las 11:00 a.m. y las 4:00 p.m. cuando los rayos del sol están más fuertes.



Escogiendo una Guardería de Calidad Para su Niño

Encontrar el "lugar correcto" para su niño es una decisión importante para la familia. Usted puede escoger una guardería o tal vez prefiera un hogar más pequeño de cuidado de niños. Se pueden conseguir los nombres de las guarderías autorizadas en su área del Sistema de Salud y Servicios Humanos de Nebraska "Nebraska Health and Human Services System" al **1-800-600-1289**.

He aquí algunas de las cosas que debe buscar cuando considere una guardería para su preescolar.

- ♥ Guardería autorizada por el estado
- ♥ Pólizas estrictas de salud y sanidad
- ♥ Un plan de emergencias incluyendo personal entrenado en primeros auxilios de pediatría y RCP
- ♥ Una manual o reglas escritas para los padres
- ♥ Comidas y meriendas saludables
- ♥ Una buena proporción de adultos-niños (1 adulto por cada 10 niños es ideal)
- ♥ Un grupo de buen tamaño (no más de 20 es ideal)
- ♥ Personal con entrenamiento en educación temprana infantil, desarrollo de niños y otro entrenamiento especializado
- ♥ Un personal que es calido, receptivo y respetuoso
- ♥ Personal con experiencia trabajando con preescolares
- ♥ Sonidos de niños jugando felices y ocupados
- ♥ Oportunidades para los niños de interactuar en grupos pequeños
- ♥ Un balance de actividades activas y quietas
- ♥ Suficientes juguetes que sean seguros y apropiados para la edad
- ♥ Guías disciplinarias positivas y practicas.



Encaminando al Kindergarten

Los padres frecuentemente expresan su inquietud sobre la preparación de su niño para la escuela. Los padres pueden asegurar la preparación de sus niños para el kindergarten, asegurando que su niño:

- ♥ Esté bien alimentado y tiene sus necesidades de salud satisfechas
- ♥ Tiene suficientes oportunidades para desarrollarse físicamente con medio de juegos vigorosos y el uso de materiales de diferente tipos para construir
- ♥ Tiene un lenguaje abundante — por medio de la conversación y lectura diaria
- ♥ Tiene una variedad extensa de experiencias orientadas al juego que aumentan su conocimiento general sobre el mundo
- ♥ Tiene un sentido de bienestar personal y confianza en su habilidades
- ♥ Anímelo a ser curioso, creativo, independiente, cooperativo, persistente y responsable en maneras apropiadas a su edad

Cuando registre a su niño para el kindergarten, usted necesitará su acta de nacimiento oficial, los resultados de un examen físico actual, y un record actualizado de sus vacunas. Puede encontrar las respuestas a algunas preguntas y inquietudes hechas frecuentemente por los padres de los-que-van para el kindergarten en (Ven Así Como Eres) Come As You Are: Kindergarten for Nebraska's Children. Hay copias disponibles en el Departamento de Educación de Nebraska.

Apoyando las Familias

Ser padre presenta muchos retos y recompensas. Algunas veces se podrá frustrar con la independencia de su niño o sentirse triste de ver que su preescolar lo necesita menos. Estas emociones son típicas. Si está sintiendo estrés, trate de ver si puede dejarlo con su esposo u otro adulto de confianza por un corto tiempo.

Como padre, es probable que tenga la tendencia a ser un padre diferente con cada niño, a medida que obtiene experiencia, su vida cambia y responde a las necesidades individuales de cada niño. Usted puede sentir que su familia y amistades son más críticos del comportamiento, ruido o nivel de actividad de su niño. Usted también puede dudar si sabe como hacer que su niño se comporte. Tenga confianza en los límites que usted pone y firmemente responda cuando lo pongan a prueba. Usted debe ver progreso con el tiempo.

Sea su niño el mayor, menor o único, su posición en la familia es un factor significativo en su desarrollo. Teniendo hermanos y hermanas, mayores y/o menores cambia su experiencia en la familia y el mundo.

Pelear no es inusual entre hermanos y hermanas. No espere eliminar peleas totalmente — solamente trate de mantenerlos bajo control. Recuérdeles los límites que ha puesto — no permita golpes, llamándose fuera de nombre. Anime a su hijo a expresar sus emociones con palabras en lugar de actuarlas. Pídale que proponga soluciones en las cuales todos se puedan sentir bien.



Primeras Conexiones Con Familias

Leyendo con los niños

La actividad más importante en el desarrollo del conocimiento para el eventual éxito en la lectura es el leer en voz alta a su hijo(a). La lectura le ayuda a aprender acerca del lenguaje. El leerle a su niño lo prepara para tener éxito en la escuela. El leerle a su niño le brinda nuevas experiencias. La lectura fortalece su relación con su niño. Los libros ayudan a su niño a expandir su comprensión del mundo entero. Los libros le ayudan a desarrollar su imaginación. Los libros mencionados a continuación incluyen clásicos que son favoritos tanto de niños como adultos al igual que publicaciones nuevas que están convirtiéndose en favoritos rápidamente. Puede encontrar estos libros y muchos más libros en su librería local o biblioteca pública. Los títulos con un * indican que el libro está disponible en español.

Recién nacido-18 Meses

Time for Bed por Mem Fox
"More More More," Said The Baby por Vera B. Williams
Catch Me & Kiss Me & Say It Again por Clyde Watson
Jamberry por Bruce Degen
Jesse Bear, What Will You Wear? por Nancy White Carlstrom
Parade por Donald Crews
Trucks por Anne Rockwell
Early Morning in the Barn por Nancy Tafuri
Sheep in a Jeep por Nancy Shaw
Sam's Bath por Barbro Lindgren
*Goodnight Moon por Margaret Wise Brown
Tomie's Little Mother Goose por Tomie de Paola
Max por Rosemary Wells
Pat the Bunny por Dorothy Kunhardt
*Polar Bear, Polar Bear, What Do You Hear? por Bill Martin, Jr.
Black on White. White on Black. por Tana Hoban
*The Runaway Bunny por Margaret Wise Brown



18 Meses-3 Años



*Corduroy por Don Freeman
*Clifford por Norman Bridwell
*Rosie's Walk por Pat Hutchins
Chicka Chicka Boom Boom por Bill Martin, Jr. & John Archambault
*If You Give a Mouse a Cookie por Laura J. Numeroff
Each Peach Pear Plum por Janet & Allen Ahlberg
*Where's Spot por Eric Hill
*Ten, Nine, Eight por Molly Bang
*I Went Walking por Sue Williams
Benny Bakes a Cake por Eve Rice
The Wheels on the Bus por Paul O. Zelinsky
Today is Monday por Eric Carle
*How Do Dinosaurs Say Good Night? por Jane Yolen
Flora's Blanket por Debi Glori
Calling All Toddlers por Francesca Simon
Alphabet Soup por Kate Brooks
*Tell Me Again About the Night I Was Born por Jamie Lee Curtis

Leyendo con los niños

3-5 Años

Blueberries for Sal por Robert McCloskey
The Little Red Hen por Paul Galdone
Lilly's Purple Plastic Purse por Kevin Henkes
The Kissing Hand por Audrey Penn
Owl Moon por Jane Yolen
*Why Mosquitos Buzz in People's Ear por Verna Aardema
*Caps for Sale por Esphyr Slobodkina
Going to the Dentist por Fred Rogers
*Madeline por Ludwig Bemelmans
*Frances por Russell Hoban
*Curious George por H. A. Rey
*Strega Nona por Tomie de Paola
*Ira Sleeps Over por Bernard Waber
*Where the Wild Things Are por Maurice Sendak
*Mike Mulligan and his Steam Shovel por Virginia Lee Burton
*The Carrot Seed por Beth Krause
*Harold and the Purple Crayon por Crockett Johnson
*The Snowy Day por Ezra Jack Keats
The Little House por Virginia Lee Burton
*Stone Soup por Marcia Brown
The Mitten por Jan Brett
*Mama, Do You Love Me? por Barbara M. Joosse
*The Very Hungry Caterpillar por Eric Carle



Para Hermanos-Hermanas Mayores Hasta los 8 Años



*A Baby Sister for Frances por Russell Hoban
*Peter's Chair por Ezra Jack Keats
On Mother's Lap por Ann Herbert Scott
Welcoming Babies por Margy Burns Knight
Flip & Flop por Dawn Apperley
The New Baby at Your House por J. Cole
Nobody Asked Me if I Wanted a Baby Sister por Martha Alexander
The Baby Sister por Tomie de Paola
I'm A Big Sister por Joanna Cole
Buster por Denise Fleming
Happy Birth Day! por Robie H. Harris, Michael Emberley
Just Like a Baby por Rebecca Bond
Oh, Brother por Kathy Mallat



Primeras Conexiones Con Familias

Directorio de Recursos

Agencia/Organización	Teléfono	Red Electrónica
American Red Cross <i>Provee información referente al RCP, clases de primeros auxilios y natación..</i>	Consulte su directorio telefonico local.	www.redcross.org
Answers4Families/Respuestas para las Familias <i>Provee información, oportunidades para dialogo, educación, y apoyo a residentes con necesidades especiales y sus familias en Nebraska.</i>	1-800-746-8420	www.answers4families.org
Nebraska 2-1-1 <i>Provee información cerca salud y servicios humanos para niños y familias.</i>	211	www.ne211.org
Child Abuse Hotline/Línea de Abuso de Niños <i>Reporte casos sospechosos de abuso infantil a Servicios Humanos y de Salud o agencias cumplidoras de la ley.</i>	1-800-652-1999	www.hhs.state.ne.us/cha/chaindex.htm
Early Childhood Training Center/Centro de Entrenamiento Temprano de Niños <i>Llame para recursos bibliotecarios e información sobre crianza, preguntas acerca de cuidado infantil de calidad y otros temas de infancia.</i>	1-800-89CHILD	www.esu3.org/ectc
Early Development Network/Afiliados en el Desarrollo Temprano <i>Provee información acerca de los servicios y apoyo para bebés e infantes con incapacidades y sus familias</i>	1-888-806-6287	www.nde.state.ne.us/edn/
Healthy Mothers/Healthy Babies Helpline/Línea de asistencia para Madres y Bebés Saludables <i>Enfermeras entrenadas contestan preguntas, proveen referidos para situaciones médicas, financieras, emocionales y otros temas relacionados a la salud.</i>	1-800-862-1889	www.hhss.ne.gov/fah/healthymothershealthybabies.htm
My Baby's Hearing/La Audición de mi Bebé <i>Una página de internet para padres de bebés identificados a través del programa de audición neonatal.</i>		www.babyhearing.org
Nebraska CHILDFIND/Recursos para Niños Incapacitados <i>Responde preguntas sobre el desarrollo infantil y provee información sobre niños (recién nacidos-21) con incapacidades, sobre sus derechos, recursos disponibles y la responsabilidad del distrito escolar local en proveer los servicios..</i>	1-888-806-6287	www.nde.state.ne.us/atp/childfind.asp
Nebraska Department of Education/Departamento de Educación	402-471-2295	www.nde.state.ne.us
- Office of Early Childhood/Oficina de Niñez Temprana <i>Provee información acerca de servicios y apoyo a programas infantiles de alta calidad.</i>	402-471-3184	www.nde.state.ne.us/ECH/ECH.html
- Office of Early Childhood Special Education/Oficina de Educación Especial en la Niñez temprana <i>Provee información acerca de servicios y apoyo a niños (recién nacido-5) con incapacidades a través del distrito escolar local</i>	402-471-2471	www.nde.state.ne.us/ECH/ECSE/ecse.html
- Head Start-State Collaboration Office/Oficina de Colaboración Estatal del Programa de Principio Escolar <i>Provee información para encontrar un programa local de Head Start.</i>	402-471-3501	www.nde.state.ne.us/ECH/HSSCO.html

Directorio de Recursos

Agencia/Organización	Teléfono	Red Electrónica
Nebraska Health and Human Services System Sistema de Servicios Humanos y de Salud	402-471-3121	www.hhss.ne.gov/index.htm
- Child Care Licensing/Licencias Para Cuidado de Niños <i>Provee una lista de todos los programas de centros, en hogares y preescolares que tienen licencia. Pida copias de los reportes de inspección o presente quejas contra los programas preescolares o de guarderías con o sin licencia.</i>	1-800-600-1289	www.hhss.ne.gov/crl/childcare/childcareindex.htm
- Community Mental Health Services/Servicios de Salud Mental en la Comunidad <i>Provee información para encontrar proveedores de salud mental basados en la comunidad.</i>	402-471-2851	www.hhss.ne.gov/beh/mh/mh.htm
- Immunizations/Inmunizaciones <i>Provee información sobre las inmunizaciones para niños y adultos.</i>	402-471-6423	www.hhss.ne.gov/imm/immindex.htm
- Kids Connection/Programa de Conexión al Niño <i>Provee información sobre cobertura médica para niños menores de 19 años y los niños que tienen cobertura limitada en el estado.</i>	1-877-632-5437	www.hhss.ne.gov/med/kidsconx.htm
Medically Handicapped Children's Program/Programa para Niños Incapacitados <i>Provee servicios enfocados en la familia, coordinación/manejo de casos, evaluaciones de equipos médicos de especialidad y pago de servicios de tratamiento.</i>	1-800-358-8802	www.hhss.ne.gov/chd/mhcp.htm
- Vital Records/Oficina de Records Vitales <i>Provee información de cómo obtener un certificado de nacimiento o de muerte.</i>	402-471-2871	www.hhss.ne.gov/ced/vs.htm
- WIC <i>Provee comida gratis y información nutricional y referencias para otros servicios para mantener a madres expectantes, infantes y niños menores de cinco años fuertes y saludables.</i>	1-800-942-1171	www.hhss.ne.gov/nut/wicindex.htm
- Community Supplemental Food Program <i>Provee un paquete de comida nutritiva por mes para niños y mujeres que están dando a amamantar y mujeres que han dado a luz hasta un año antes. Referencias y educación nutricional también son proveídas.</i>	1-800-942-1171	www.hhss.ne.gov/nut/csfp.htm
Nebraska Library Commission/Biblioteca <i>Provee información para localizar una biblioteca en la comunidad local o el área.</i>	1-800-307-2665	www.nlc.state.ne.us
Nebraska Parent Training & Information Center Centro de Información y Entrenamiento del Padre en Nebraska <i>Provee información y recursos a padres de niños con incapacidades.</i>	1-800-284-8520	www.pti-nebraska.org
Nebraska Safe Kids Campaign/Campaña de la Seguridad del Niño en Nebraska <i>Promueve la seguridad del niño por medio de la educación, el conocimiento y la distribución de aparatos de seguridad.</i>	1-800-745-9311	www.hhs.state.ne.us/hpe/safekids.htm
Poison Center/Centro de Envenenamiento <i>Provee información sobre todos los aspectos de envenenamiento y referidos a centros de tratamiento.</i>	1-800-222-1222	http://www.nebraskamed.com/poison_center
See to Learn/Vea para Aprender <i>Ofrece evaluaciones de la visión gratis a niños de 3 años.</i>	1-800-960-3987	http://www.seetolearn.com/



**PRIMERAS
CONEXIONES
CON FAMILIAS**

Nebraska Department of Education
301 Centennial Mall South, Lincoln, NE 68509