

Diez  
maneras  
simples  
de fomentar  
el aprendizaje



 Getting School Ready!

# Hasta los cinco años de edad, el cerebro se desarrolla el 90%

La manera en que se cría a un niño durante los primeros cinco años forma su comportamiento para el resto de su vida.

Cuando un niño nace, su cerebro no está completamente desarrollado. Crece en peso y complejidad para llegar a estar desarrollado en un 90% hasta el momento en que tenga cinco años de edad. Por lo tanto, los primeros años son de importancia vital. La relación del bebé con los padres y proveedores de cuidado, las escenas, los sonidos, los olores y las sensaciones que experimenta, cuán seguro se siente – todo esto tiene un impacto profundo sobre la manera en que se desarrolla su cerebro. Y esto, a su vez, afecta la manera en que aprende, piensa y se comporta como niño – y como adulto.

## Todo se basa en la ciencia

El cerebro se compone de células nerviosas o neuronas. Estas neuronas se conectan entre sí para crear sistemas que controlan varias funciones, tal como la vista, la audición, el movimiento y las respuestas conductuales. Durante los primeros cinco años de vida se forman trillones de estas conexiones.

Es importante destacar que las experiencias que un niño obtiene al interactuar con otras personas y cosas en el mundo, contribuyen decisivamente a formar estas conexiones neurales vitales. Si no se utiliza un sistema, éste se puede desmantelar.

Considere a una persona que nació ciega debido a un problema físico en los ojos. Años más tarde, la ciencia médica puede resolver el problema físico. Sin embargo, el hombre adulto aún no puede ver. ¿Por qué? Porque su “sistema de la vista” no recibió los estímulos apropiados durante los primeros años de vida.

Considere otro ejemplo. Cuando un bebé tiene hambre o está incómodo, los sistemas de respuesta al estrés del cerebro liberan hormonas del estrés. Cuando un proveedor de cuidado responde al llanto del bebé, los sistemas de respuesta al estrés se desactivan, y el cerebro del bebé comienza a crear sistemas que ayudan a que se calme por sí solo. Este “sistema de autotranquilización” está menos desarrollado en los bebés que son desatendidos y abusados. Asimismo, los estudios demuestran que como adultos, las personas que fueron desatendidas o abusadas en su niñez, producen una fuerte respuesta al estrés, aún cuando estén expuestas a un estrés mínimo

# Ah, ya comprendo. Los primeros años son importantes. ¿Entonces, qué es lo que tengo que hacer?

Los padres son los primeros maestros de los niños. La buena noticia es que el ayudar a que su bebé llegue a ser un niño feliz y saludable y un aprendiz lleno de seguridad y competente es más sencillo de lo que parece. Siga estas recomendaciones:

- Sea afectuoso, cariñoso y sensible.
- Responda a las señales e indicios del niño
- Hable, lea y cante para su niño
- Establezca rutinas
- Estimule la exploración y el juego seguros
- Sea selectivo en el uso de la televisión
- Utilice la disciplina como una oportunidad para enseñar
- Reconozca que cada niño es único
- Elija una guardería de alta calidad y manténgase involucrado
- Cuídese de sí mismo

*Recuerde llevar a su niño para controles médicos regulares y vacunas a su debido tiempo. Consulte a un médico o enfermera cuando los niños estén enfermos, o si algo no parece estar bien.*



# Sea afectuoso(a), cariñoso(a) y sensible

Tocar. Mecer. Charlar. Sonreír. Cantar. Arrullar.

Todas estas cosas triviales que hacen los adultos con los bebés contribuyen a que el bebé se sienta más seguro y protegido. Estas muestras de afecto tienen un impacto en el modo en que el cerebro de su niño pequeño está “conectado” e influyen en el aprendizaje y el comportamiento más adelante.

*El tocar es especialmente importante; el agarrar y acariciar estimulan al cerebro a liberar hormonas importantes necesarias para el crecimiento.*



## El cuidado cariñoso contribuye a la mayor seguridad

L. Alan Sroufe, Ph.D., y sus colegas en la Universidad de Minnesota, han descubierto que los niños que reciben cuidado afectivo y sensible hacen frente a los momentos difíciles más fácilmente cuando son mayores. Son más curiosos, se llevan mejor con otros niños y se desempeñan mejor en la escuela.

## Responda a las señales e indicios del niño

Los bebés no pueden usar palabras para expresar sus estados de ánimo, preferencias o necesidades; pero envían muchas señales a los adultos que cuidan de ellos. Escuche los sonidos que hacen. Observe sus movimientos. Fíjese en sus expresiones faciales y la manera en que hacen o evitan el contacto visual.

Usted pronto aprenderá a interpretar estas señales y podrá responder apropiadamente. Un bebé necesita saber que cuando sonrío, alguien le devolverá la sonrisa. Cuando esté enfadado, alguien le consolará. Cuando esté con hambre, alguien le dará de comer. Esta respuesta sensible les ayudará a los bebés a formar estos vínculos de afecto.



*Si usted observa con atención, reconocerá rápidamente cuando su niño tenga hambre. Todos los niños necesitan estar bien alimentados para desarrollarse. Si es posible, se les debe dar el pecho a los bebés. Ofrezca a los*

*niños más grandes una dieta balanceada de verduras, frutas, proteínas y vitaminas, teniendo cuidado de que no tengan demasiada grasa, sal ni conservantes.*

### **No se puede malcriar a un bebé recién nacido al responder a sus necesidades**

Los estudios demuestran que, cuando los proveedores de cuidado responden rápida y afectuosamente al llanto de un recién nacido, el bebé generalmente llora menos y duerme más por la noche.

## Hable, lea y cante para su niño

Dígale a su bebé lo que usted está haciendo y describa los objetos que están a su alrededor, cante canciones e invéntese cuentos:

*“Mamá está lavando los platos. Esto es una taza. Una taza azul. Mamá esta lavando la taza azul”.*

No se sienta avergonzada de hablarle a su bebé de esta manera. Cuando escucha que usted repite las palabras una y otra vez, se desarrollan las partes de su cerebro que manejan el habla y el lenguaje. El contar los mismos cuentos o cantar las mismas canciones una y otra vez pueden parecerle aburridos a usted, sin embargo los niños aprenden a través de la repetición.

*Hablar, cantar y leer para su niño no es solamente importante para el desarrollo del cerebro, sino que es una oportunidad maravillosa para que ustedes dos se acerquen.*



### Sea interactivo(a) cuando lea

Los estudios determinan que la manera en que lee para los niños hace la diferencia. Aliente a los bebés más grandes y niños pequeños a participar. Hágales preguntas: “¿Dónde está el triángulo amarillo?” “¿Quién está escondiéndose detrás de la puerta?” “Digamos la rima juntos. ¿Puedes ayudar a papá a cantar? Los pollitos dicen ....”

## Establezca rutinas

Un niño pequeño sabe que es la hora de la siesta porque su mamá le canta una canción y cierra las cortinas, como siempre lo hace. Otro niño pequeño sabe que ya es casi el momento de que su papá lo recoja, porque su proveedor de cuidado de niños le da jugo y galletas.

Las rutinas diarias positivas hacen que los niños se sientan más seguros debido a que saben lo que pueden esperar de su entorno y de la gente que los rodea. Estas experiencias felices repetidas ayudan a formar relaciones sólidas que son importantes para desarrollar un sentido de uno mismo, un sentido de confianza, la capacidad para regular las emociones y el comportamiento, así como las destrezas cognitivas necesarias para estar listo para la escuela.



*Cuando los niños pequeños vayan en automóviles, deben ir siempre en el asiento trasero y asegurados con el cinturón en un asiento infantil para automóvil. Usted encontrará que su niño se acostumbra a la rutina y un niño pequeño se subirá al asiento infantil y tratará de abrochárselo por sí mismo.*

## Aliente la exploración y el juego seguros

Los niños aprenden a través del juego y la exploración. Un juego simple como “oculta-oculta” le ayuda al bebé a aprender que los objetos son permanentes – aún cuando no pueda verlos. Un niño pequeño al jugar con tazas apiladas aprende acerca del tamaño, los colores y las formas.

Ayúdele a su niño a aprender mediante el juego al interactuar con él. “¿Puedes poner la taza roja dentro de la taza azul?” Pero también permítale a su niño explorar por sí mismo – déjele gatear o caminar alrededor de la habitación, tocar las cosas para percibir cómo son al tacto, empujarlas para ver si ruedan, agitarlas para ver si hacen un sonido.

Observe a su niño de tres años escaparse de usted en el parque, siempre mirando por sobre su hombro para asegurarse de que usted aún está allí. Ofrézcale sus brazos para un fuerte abrazo cuando vaya un paso demasiado allá y regrese corriendo en busca de seguridad.



*Los lugares donde los niños pasan el tiempo deben ser seguros y “a prueba de niños”. Use cubiertas de seguridad para enchufes, ponga fuera del alcance de los niños los artículos que se puedan romper o que se los puedan tragar. Retire las lámparas u otros artículos que se le puedan caer encima a un niño.*

## Sea selectivo con el uso de la televisión

### APAGUE EL TELEVISOR.

La Academia Americana de Pediatras (AAP) no recomienda la televisión para los niños de 2 años de edad o menores. Para los niños mayores, la Academia recomienda no más de 1 o 2 horas por día de programas educativos y no violentos.



*Los niños que miran demasiada televisión tienen un menor rendimiento en la escuela que aquellos que la ven en cantidades limitadas.*

A medida que su niño crece está bien permitirle algo de televisión. Sin embargo, no use la televisión como una niñera. Sea selectivo. Algunas imágenes en la televisión son maravillosas; pero otras son confusas y hasta atemorizantes. Los niños pequeños no siempre entienden la diferencia entre lo que es real y lo que es simulado. Siempre que sea posible, vea programas con su niño y hable acerca de lo que está viendo.

## Utilice la disciplina como una oportunidad para enseñar

A medida que su niño vaya creciendo, experimentará y probará. En el proceso, intentará hacer cosas que todavía no es capaz de hacer. No se sorprenda cuando su niño pequeño tenga una rabieta debido a que está frustrado o porque usted ha dicho “no” a que trepe más alto o a darle otra galleta. Los sentimientos de los niños pequeños son muy intensos, y frecuentemente no pueden controlar su ira o frustración. Es también inevitable que su niño se enfade por su disciplina o desaprobación. Ayúdele a saber que a pesar de eso le ama.



Como padre/madre o proveedor de cuidado, debe establecer límites y proporcionar respuestas congruentes. El objetivo de la disciplina es la enseñanza, no el castigo. Si usted apoya a su niño pero permanece constante, le estará ayudando a su niño a sentirse seguro en el mundo, al mismo tiempo que le enseña acerca del autocontrol.

## Estrategias para enseñar en vez de castigar

- Comunique a su niño lo que tiene que hacer en ese momento. “Yo sé que te estás divirtiendo en el parque; pero ahora es el momento de prepararte para irnos”.
- Redirija la atención o actividad de su niño usando lenguaje neutro o positivo: “No está bien dibujar en las paredes, aquí tienes papel para que lo puedas usar”.
- Diga no, mientras afirma el amor: “Te amo; pero no me gusta lo que estás haciendo”.
- Dé la razón para su regla: “No corras con las tijeras – puedes caerte y hacerte daño”.
- Dé tareas limitadas y sea específico en su solicitud: “Por favor levanta tus animales de peluche” (en vez de “Por favor limpia tu habitación”).
- Reconozca los sentimientos de los niños, pero establezca límites: “Sé que estás enfadado; pero no debes morder”.
- Ayude a los niños a comprender cómo sus acciones afectan a otras personas: “Tu hermana está enfadada porque tú la pellizcaste. ¿Cómo te sentirías tú, si ella te lastimara?”
- Ayude a los niños a comprender cómo pueden usar palabras para comunicar sus sentimientos: “Dile a tu hermano que no te gusta cuando él te golpea”.
- Reconozca el comportamiento positivo: “Has hecho un buen trabajo recogiendo tus animales de peluche. Gracias”.

## Nunca golpee ni zarandee a su niño

Las investigaciones del cerebro han demostrado que el castigo físico puede tener efectos negativos a largo plazo. El propósito de la disciplina es aprender. Lo único que aprende un niño de este tipo de interacción es el miedo, la humillación y la rabia. Es mucho más probable que considere que la violencia es una manera aceptable de reaccionar. Tome un momento de descanso para usted mismo. Cuente hasta diez. Llame a un amigo o familiar para apoyo. No critique severamente ni avergüence al niño. Dirija sus comentarios a su comportamiento, no a cómo es como persona.

## Reconozca que cada niño es único

Los niños tienen diversos temperamentos. También crecen a distintos ritmos. La manera en que se siente su niño acerca de sí mismo refleja su actitud hacia él. Si usted le dice a su niño que es un estúpido o incompetente, creará en lo que usted dice y tendrá una baja autoestima. Si le dice a su niño que es inteligente y capaz, creará eso también.



Cuando un niño domina un reto de la vida cotidiana, se siente bien con sí mismo. Cuando usted da un elogio concreto por esa tarea, refuerza su autoestima. “Has subido esas escaleras tú mismo. ¡Buen trabajo!”

No compare a un niño con otro ni espere que le agraden las mismas cosas. Cada niño es único y maravilloso. Busque los logros e intereses de cada niño y refuércelos para construir la autoestima.

### Celebre quién es usted

La cultura, el origen étnico y las tradiciones familiares también hacen único a su niño. El ayudar a su niño a comprender y valorar su cultura y su procedencia ayudará a desarrollar su autoestima. Si su niño visita una guardería, ayude a su proveedor a entender sus costumbres. Su niño estará orgulloso si usted viene con una comida o juegos tradicionales para celebrar sus días festivos especiales. Asimismo, enséñele a su niño a aceptar y estar abierto a las tradiciones y valores de las otras personas.

## Elija una guardería de alta calidad y manténgase involucrado

Elegir un proveedor de cuidado de niños es una de las decisiones más importantes que pueden tomar las familias. Las investigaciones demuestran que a los niños que han tenido un cuidado de niños de alta calidad y cuyas familias permanecen involucradas en su cuidado y educación les va mejor en la escuela – tanto académica como socialmente.

Visite [www.earlylearning.org](http://www.earlylearning.org) y haga clic en **Getting School Ready** para obtener consejos acerca de seleccionar una guardería que se adapte mejor a su familia.

Visite a cada uno de los proveedores y observe cómo responde e interactúa con los niños. Busque un proveedor que responda a las necesidades de cada niño, que esté deseoso de aprender acerca de su desarrollo y que participe con los niños en el juego y la exploración creativos. Encuentre un entorno que sea limpio y seguro. Asegúrese de que haya suficientes proveedores de cuidado, de manera que su niño reciba una atención personalizada. Revise cuidadosamente las referencias del proveedor.



*Su guardería debería ser segura y limpia. Debe tener suficientes proveedores de cuidado que respondan a las necesidades de cada niño. Los niños deben participar en actividades creativas.*

Después de elegir a su proveedor de cuidado de niños, manténgase involucrado. Visite ocasionalmente sin previo aviso, para observar cómo es el día de su niño. Pida “informes de progreso” frecuentes. No tema ofrecer sugerencias constructivas para mejorar la experiencia de su niño.

## Cuídese a sí mismo

La vida moderna es ajetreada, y puede resultar difícil equilibrar las demandas conflictivas de su tiempo. Asumir la función de padre exige cambios en su rutina y puede requerir que deje de hacer algunas de sus actividades anteriores para asegurarse de que consiga el descanso suficiente y el tiempo necesario para usted y el resto de su familia. Si puede, encuentre a alguien que cuide a su niño y haga una cita habitual consigo misma para el relajamiento. Su bebé estará bien, y usted manejará mucho más fácilmente esta tarea desafiante y gratificante como (la primera y más importante maestro (a) de su niño.

### Depresión después de dar a luz

Muchas madres sufren de varios grados de depresión después de dar a luz. Esto se debe a los cambios hormonales en su cuerpo y es perfectamente normal. Cuando la depresión se alivia durante los seis primeros meses, generalmente los niños no son afectados. Si la depresión dura un año o más, puede tener un impacto a largo plazo en el niño. Por favor busque ayuda si usted piensa que está deprimida después de tener un niño – por su bien y por el de su bebé.





La Fundación para el Aprendizaje Temprano reconoce que los padres son los primeros y más importantes maestros de sus niños. La información que se describe en este folleto está diseñada para apoyar al aprendizaje temprano y asegurar que los niños estén preparados para la escuela. Para enterarse más, visite el sitio Web **[www.gettingschoolready.org](http://www.gettingschoolready.org)**.

## Recursos a nivel estatal

### **Fundación para el Aprendizaje Temprano**

Información y herramientas para prepararse para la escuela.

- [www.earlylearning.org](http://www.earlylearning.org)

### **Coalición de Mamás Saludables, Bebés Saludables**

Información y referencias a los servicios de salud y apoyo de posparto.

- 1-800-322-2588
- [www.hmhbwa.org](http://www.hmhbwa.org)

### **Red de Recursos y Referencias para el Cuidado de Niños del Estado de Washington**

Una red de programas de recursos y referencias de guardería, con información sobre guarderías con licencia y consejos para elegir a un proveedor.

- 1-800-446-1114
- [www.childcarenet.org](http://www.childcarenet.org)

### **Perfil del Niño**

Registro de promoción saludable y vacunas del estado de Washington.

- 1-800-325-5599
- [www.childprofile.org](http://www.childprofile.org)

### **Departamento de Servicios Sociales y de Salud/División de Cuidado de Niños y Aprendizaje Temprano**

Proporciona servicios de cuidado de niños ininterrumpidos y coordinados a las familias y los proveedores de cuidado de niños.

- 1-866-482-4325  
(llamadas gratuitas)
- <http://www1.dshs.wa.gov>  
vaya a "Quick Links - Child Care"

### **Apoyo Internacional para el Posparto**

Washington

- 1-888-404-PPMD
- <http://ppmdsupport.com>



615 SECOND AVENUE

SUITE 525

SEATTLE, WA 98104

P. 206.525.4801

F. 206.525.4822

[www.earlylearning.org](http://www.earlylearning.org)