

# Padres Juntos

## La Importancia de Los Primeros Años

Uno de los temas que se ha vuelto tan importante en la crianza de los niños el desarrollo físico y mental. Si bien no hay dos niños a desarrollar en la misma línea de tiempo ni de la misma manera, se tienen en cuenta los períodos de tiempo en la que los principales hitos del desarrollo son alcanzados por muchos niños. Uno de los más críticos períodos de tiempo en el desarrollo infantil y el aprendizaje es desde el nacimiento hasta los cinco años de edad. Estos primeros años forman la base que las formas futuras de los niños salud, felicidad, crecimiento y su capacidad para aprender en casa, en la comunidad, y en la escuela.

Comprender los conceptos básicos del desarrollo temprano puede ayudar a los padres, las madres, y cuidadores a saber qué esperar y cómo apoyar mejor a un niño a medida que crece y cambia.

## Desarrollo Físico

Una palabra clave que se utiliza a menudo con respecto al desarrollo físico es "hitos." Los hitos del desarrollo se definen como las habilidades que la mayoría de los niños son capaces de desempeñar a cierta edad. Una de las mejores maneras en que la familia y los cuidadores pueden ayudar a promover el desarrollo físico saludable es a través de interacciones positivas y al jugar. Para los bebés, esto significa permitir un montón de espacio para rodar,



arrastrarse y explorar, así como juguetes seguros o artículos cercanos para practicar agarrar, sacudir, y colocar en la boca (¡esta es una de las maneras que los bebés les gusta explorar!).

A medida que los bebés crecen hasta convertirse en niños y niñas, se pueden fomentar grandes habilidades motoras cuando los padres, las madres, y cuidadores brindan oportunidades para que los niños practiquen sus habilidades emergentes. Darles el espacio, el tiempo y los recursos que necesitan para correr, saltar,

patear, escalar y equilibrar hará maravillas para su desarrollo. Fomentar el desarrollo de sus habilidades motoras finas ocurre de la misma manera.

Estas son algunas maneras adicionales de ayudar a los niños a practicar las habilidades motoras finas y la coordinación mano-ojo:

- Cantando canciones con juegos del dedo,
- Apilando bloques,
- Reuniendo rompecabezas,
- Garabatos y dibujo, y
- Ensartar collares grandes.

## El Rinconcito de los Libritos

*Dreamers / Soñadores*  
By Yuyi Morales

*The Wonderful Things you Will Be*  
by Emily Winfield Martin

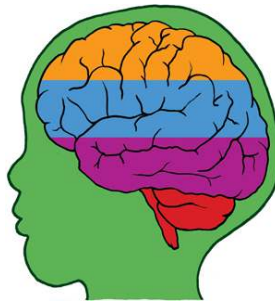
*I Like Me*  
by Nancy Carlson



## Desarrollo Cognitivo y Aprendizaje

Los datos compilados por la Fundación Rauch encontró que el cerebro del niño crece hasta el 85 por ciento del tamaño del de un adulto cerebro por los cinco años de edad, y los tres primeros años son especialmente importantes en la conformación del cerebro del niño de la arquitectura. Las primeras experiencias proporcionan la base para los recorridos en el cerebro que ayudan a los niños a desarrollar habilidades de aprendizaje, así como social y emocional de sus habilidades. Como el desarrollo físico, hitos cognitivo representan importantes pasos adelante en el desarrollo de los niños.

Una de las principales formas que bebés, niños pequeños, y niños jóvenes aprenden es a través del juego y las interacciones positivas con los padres, las madres, y cuidadores. A través de momentos cotidianos, los padres, las madres, y los cuidadores pueden ayudar el desarrollo cognitivo de los niños. Incluso cantar, hablar y leer con su niño desde las edades más tempranas, construirá un cerebro del niño y cosechar beneficios por toda la vida.



### MEJORAR LAS HABILIDADES DEL CEREBRO

**Si es la hora de la comida, la hora del baño, o en cualquier momento entre ellas, hay muchas maneras de ayudar a construir el cerebro de su hijo. Aquí hay algunas formas divertidas:**

- Edades 0-1: No tenga miedo de balbucear. Cuando su hijo comience a hacer ruidos, trátelo como una conversación real e imite esos sonidos de vuelta. Hable con su hijo y haga espacio en la conversación para sus balbuceos, así como para escuchar.
- Edades 1-2: Leer todo en voz alta de signos, recetas, o anuncios en una revista y asegúrese de señalar lo que ve!
- Edades 2-3: Utilice su tiempo del niño en la bañera para hablar del tiempo. Rociar agua sobre sus brazos y hablar acerca de la lluvia.
- Edades 3-4: Convierta la hora de acostarse en un reflejo del día de su hijo. Pregúntales si se vistieron o desayunaron primero.
- Edades 4-5: Cuando esté lavando, pida a su hijo que le ayude a combinar calcetines. Pídale que le ayuden a emparejar por tamaño y luego a que coincidan por color.

## ¡Mejorar las Habilidades del Cerebro con Vroom!

¿Busca más consejos para mejorar las habilidades de los cerebros en casa o en su entorno de aprendizaje de la primera infancia? ¡Descarga la aplicación gratuita Vroom en [www.vroom.org](http://www.vroom.org) para recibir consejos gratuitos e ideas de actividad para tu hijo en función de su edad y etapa de desarrollo!



Para aprender más sobre el desarrollo en los 5 primeros años, compruebe este artículo:

<https://www.all4kids.org/2018/09/25/why-the-first-5-years-of-child-development-are-so-important/>

Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd

Para más de 1.000 juegos y actividades gratuitas de creación de cerebros, visita <https://www.vroom.org>



First 5 Siskiyou ~ (530) 918-7222  
[www.first5siskiyou.org](http://www.first5siskiyou.org)  
[www.facebook.com/First5Siskiyou](https://www.facebook.com/First5Siskiyou)  
[allaboutthekids@first5siskiyou.org](mailto:allaboutthekids@first5siskiyou.org)

### Referencias

Importance of the Early Years

[https://www.beststart.org/OnTrack\\_English/1-importance.html](https://www.beststart.org/OnTrack_English/1-importance.html)

Child Development and Early Learning

<http://www.factsforlifeglobal.org/03/>

Why The First 5 Years of Child Development Are So Important

<https://www.all4kids.org/2018/09/25/why-the-first-5-years-of-child-development-are-so-important/>

Brain Building Games & Activities

<https://www.vroom.org/>

