Delaware Health
and Social Services

Office of the Secretary

1901 N. DUPONT HIGHWAY, NEW CASTLE, DE 19720 * TELEPHONE: 302-255-9040 * FAX : 302-255-4429

Estimado Padre/Madre:

¡Felicidades! ¡Eres padre/madre de un nuevo bebé! Estás comenzando uno de los trabajos más importantes que tendrás en la vida.

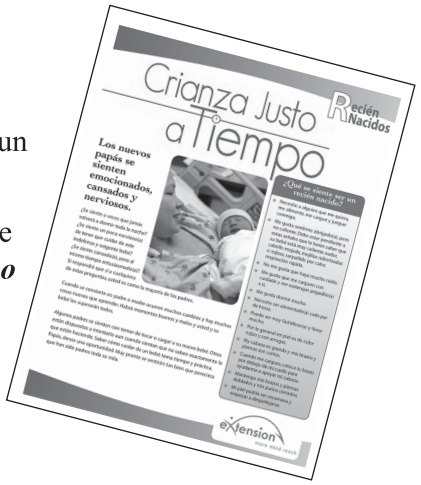
Hemos preparado esta información para ayudarte a ser el mejor padre o la mejor madre que puedes ser. En este sobre encontrarás:

- **Un calendario** que describe cómo los niños crecen y aprenden desde el nacimiento hasta los 5 años de edad. El calendario tiene información sobre la salud de tu hijo, las preocupaciones de seguridad, y las actividades que debes hacer con tu hijo. Pon este calendario en la pared del cuarto de tu bebé o en un lugar donde se puede mirar a menudo. En la parte posterior del calendario encontrarás información sobre:
  - *Cómo tratar con un bebé exigente y que está llorando.*
  - *Qué hacer si te preocupas por el desarrollo de tu hijo.*

- **Una tarjeta de bienvenida del Gobernador** que contiene ***un Registro de Inmunización*** para escribir las fechas de cada vacuna que tu hijo recibe. Mientras tu hijo crece, se te pedirá muchas veces:
  - *Cuándo recibió esta vacuna?*
  - *¿ Es tu hijo alérgico a algún medicamento?*

  Tener las respuestas en un solo lugar ahorrará tiempo y preocupación. Lleva este ***Registro de Inmunización*** contigo cada vez que vayas a tu proveedor de atención médica.

- **Una lista de números de teléfono** de las organizaciones que son útiles para los padres. Pon esta lista cerca de tu teléfono o en tu guía telefónica para que la puedas encontrar rápidamente cuando estás buscando un número de teléfono. Añada los números de teléfono que son importantes para ti.
- **La edición de recién nacidos** de la serie de boletines ***Crianza Justo a Tiempo.*** Llena el formulario de suscripción ***Crianza Justo a Tiempo*** que está adjunto al boletín. Después de enviar el formulario, comenzarás a recibir un número cada mes. Los boletines de noticias explican cómo crecen los bebés y las maneras en que puedes ayudar a tu bebé a aprender.



Utiliza este sobre para guardar información importante sobre tu hijo.

La vida está muy ocupada cuando tienes un hijo. Mantener información importante en un lugar donde puedes encontrarla fácilmente te ayudará a ti y a tu hijo.

Ser padre es una gran responsabilidad. No hay padres perfectos; hay muchos padres que tratan de hacer el mejor trabajo posible. ***¡Queremos apoyarte para ser el mejor padre o la mejor madre que tu hijo puede tener!***

Atentamente,

Kara Odom Walker, MD, MPH, MSHS
Secretaria

Creciendo
Juntos
Un Calendario para Padres

Estimados padres:

¡Felicitaciones por el nacimiento de su bebé. Si es su primer hijo o usted ya es un padre/una madre con experiencia, éste es el comienzo de una relación maravillosa, emocionante y desafiante.

Nos complace compartir este calendario con usted para ayudarle a ser el mejor padre posible para su hijo. Ahora sabemos que es muy importante que su hijo tenga un buen comienzo en estos primeros años. Como padre, lo que haces con y para su hijo en los primeros 60 meses establece la base para el resto de su vida.

Este calendario describe cómo su hijo crecerá y aprenderá desde el nacimiento hasta los 5 años. Está lleno de sugerencias para hacer que su trabajo como padre sea más fácil y para ayudarlo a tener un niño sano. Contiene información y actividades de seguridad para usted y su hijo. También incluye información sobre qué hacer si le preocupa el desarrollo de su bebé.

Tome unos minutos para leer el calendario. Entonces, ponlo donde se puede mirar a menudo y utilícelo como guía durante los primeros años de la vida de su bebé.

Estoy comprometido a ayudar a fortalecer a las familias de Delaware. Trabajando juntos, podemos proporcionar un ambiente cariñoso y nutritivo para cada uno de nuestros hijos. Le deseo a usted y a su nuevo bebé toda la felicidad.

Sinceramente,

John C. Carney
Gobernador

SERVICIOS De Salud Para Niños

Los Centros de Salud Pública se encuentran a través del estado de Delaware para proveer servicios para ayudar a mantener a tu niño saludable.

Los centros comunitarios de salud son bien equipados para proveer consultas de Niños Saludables y responder a una variedad de necesidades médicas. El personal de este centro trata a los pacientes con o sin seguro médico.

Bear:

Nemours Pediatrics
141 Becks Woods Drive
Phone: (302) 595-0020

Westside Family Healthcare
404 Fox Hunt Drive
Phone: (302) 224-6800

Claymont:

Henrietta Johnson Medical Center - Claymont
3301 Green Street
Phone: (302) 798-9755

Dover:

Nemours Pediatrics
102 West Water Street, Ste. 1
Phone: (302) 672-5650

Westside Family Healthcare
1020 Forrest Avenue
Phone: (302) 678-4622

Georgetown:

La Red Health Center
21444 Carmean Way
Phone: (302) 855-1233

Middletown:

Nemours Pediatrics
200 Cleaver Farm Rd., Ste. 201
Phone: (302) 378-5100

Westside Family Healthcare
306 E. Main Street
Phone: (302) 378-4489

Milford:

La Red Health Center
1 Sussex Avenue
Phone: (302) 855-1233

Nemours Pediatrics
703 North DuPont Blvd.
Phone: (302) 422-4559

Newark:

Center of Hope - Suite 302
620 Stanton-Ogletown Rd.
Phone: (302) 369-9370

Nemours Pediatrics
200 Biddle Avenue, Ste. 101
Phone: (302) 836-7820

Westside Family Healthcare
27 Marrows Road
Phone: (302) 455-0900

Seaford:

La Red Health Center
300 High Street
Phone: (302) 855-1233

Nemours Pediatrics
49 Fallon Avenue
Phone: (302) 629-5030

Nemours Pediatrics
411 N. Shipley Street
Phone: (302) 629-5050

Wilmington:

Alfred. I. duPont Hospital
1600 Rockland Road
Phone: (302) 651-4000

Henrietta Johnson Medical Center - Eastside
600 N. Lombard Street,
Phone: (302) 761-4610

Henrietta Johnson Medical Center - Southbridge
601 New Castle Avenue
Phone: (302) 655-6187

Nemours Pediatrics
1405 Foulk Road, Ste. 101
Phone: (302) 655-3242

Nemours Pediatrics
1600 Rockland Road
Phone: (302) 651-5245

Nemours Pediatrics
1602 North Jessup Street
Phone: (302) 576-5050

Nemours Pediatrics
5500 Skyline Drive, Ste. 4
Phone: (302) 239-7755

Nemours Pediatrics
St. Francis Hospital
Medical Services Bldg.
700 N Clayton St., Ste. 400
Phone: (302) 421-9700

St. Francis Family Practice
Tiny Steps Program
701 North Clayton Street
Phone: (302) 575-8040

Westside Family Healthcare
1802 West 4th Street
Phone: (302) 655-5822

Westside Family Healthcare - Northeast
908-B East 16th Street
Phone: (302) 575-1414

Clinica de WIC sitios que ofrecen servicios a los niños

WIC proporciona ayuda a los bebés, los niños menores de 5 años y las mujeres embarazadas o que hayan dado a luz recientemente. Los servicios son:

- Vacunas
- Evaluaciones de niño saludable
- Ayuda con la nutrición a través del programa WIC
- Pruebas para determinar envenenamiento de plomo
- Educación sobre la salud y consejos para ser padre

Claymont:
Claymont Community Ctr.
3301 Green Street
Phone: (302) 283-7540

Dover:
Williams State Service Ctr.
805 River Road
Dover, DE 19901
Phone: (302) 424-7220

Frankford:
Pyle State Service Ctr.
34314 Pyle Center Road
Phone: (302) 424-7220

Georgetown:
Adams State Service Ctr.
546 S. Bedford Street
Phone: (302) 424-7220

Middletown
Middletown Westside Family Services
306 East Main Street
Phone: (302) 283-7540

Milford:
Milford Riverwalk
253 NE Front Street
Phone: (302) 424-7220

Newark:
Hudson State Service Ctr.
501 Ogletown Road
Phone: (302) 283-7540

Seaford:
Shipley State Service Ctr.
350 Virginia Avenue
Phone: (302) 424-7220

Smyrna:
State Service Ctr.
200 South DuPont Blvd,
Suite 101
Phone: (302) 424-7220

Wilmington:
Northeast State Service Ctr.
1624 Jessup Street
Phone: (302) 283-7540

West End Neighborhood House
710 North Lincoln Street
Phone: (302) 283-7540

Solamente donde se acepta WIC.

¿ Necesita encontrar servicios para ayudar a su hijo? Ahora usted puede simplemente marcar 2-1-1.

LEE A Tu Niño Todos Los Días

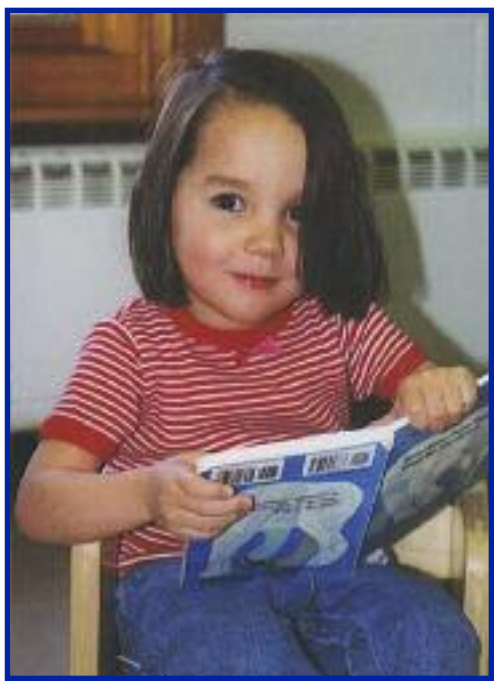
La actividad más importante que puedes hacer para ayudarme a tener éxito en la escuela es leerme en voz alta todos los días desde que soy un recién nacido. Leerme cuando soy recién nacido ayuda las partes de mi cerebro que se tratan con el desarrollo del hablar y del idioma. Más palabras que escucho cuando me hablas, me lees y me cantas, más este parte de mi cerebro crece. Cuando me lees, me preparas con las habilidades que yo necesito para leer, escribir y comprender información cuando soy más grande.

Puedes encontrar fácilmente algunas cosas para leerme:

- Libros de la biblioteca
- Periódicos
- catálogos
- revistas

Me puedes ayudar a disfrutar de leer.

- Leéme cuando soy un recién nacido por unos minutos a la vez. Cuando pierdo interés, deja de leer. Mientras crezco, leéme por más tiempo.
- Hazlo parte de mi rutina diaria y leéme a lo menos una vez durante el día.
- Cuéntame rimas infántiles, juega juegos con los dedos y canta canciones conmigo. Me ayudan a aprender a escuchar y recordar.



- Consigue una tarjeta de la biblioteca para que podamos pedir prestado libros y videos gratis de la biblioteca. Puede encontrar la biblioteca más cercana a nosotros en este sitio web: ***www.lib.de.us***
- Déjame escoger los libros que quiero que tú me leas. Sé paciente conmigo si quiero que me leas los mismos libros una y otra vez. La repetición me ayuda a recordar y es mi manera de practicar.
- Mantén los libros donde yo los puedo alcanzar. Guarda los libros en los cuartos donde yo juego. Guarda los libros en la bolsa que llevamos por todos lados.
- Anímame siempre cuando intento a leer cartas, fotos, señales y libros.

Mientras que leemos juntos:

- Indica con tu dedo los dibujos y las palabras que describes.
- Habla en la manera en que piensas que el personaje del cuento habla. Si el personaje es feliz, habla en una manera feliz cuando me lees.
- Habla de la historia conmigo. Hazme preguntas sobre la historia como, o que me gustó de la historia y lo que pasó. Pídeme que vuelva a contar la historia con mis propias palabras. Tú puedes ayudarme preguntando ¿Qué pasó después? O ¿Y entonces qué? Trata de dejarme leer la historia de nuevo a usted.

SMLS

Reduce el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita al Lactante

¿ Qué es SMSL ?

El Síndrome de Muerte Súbita al Lactante es la muerte repentina y sin explicación de un bebé de menos de un año de edad. SMSL, también conocida como muerta de cuna, es la causa principal de muerte en bebés de 1 mes hasta 1 año de edad. La mayoría de las muertes de SMSL ocurre cuando un bebé tiene entre 2 mes y 4 meses. La mayoría de las muertes ocurre en el otoño, invierno y los principios de la primavera.

La muerte es repentina. No hay advertencias que algo vaya mal. En la mayoría de los casos, el bebé parece saludable. La muerte ocurre rapidamente, generalmente cuando el bebé está dormido. Después de 40 años de investigaciones, los científicos todavía no pueden encontrar causas definidas por SMSL. No hay una manera de predecir ni prevenir SMSL. Los científicos han encontrado algunas cosas que pueden ayudar a reducir el riesgo de SMSL. Estas sugerencias se describen aquí.

Bebés saludables deben dormir sobre su espalda.

Coloca tu bebé boca arriba para dormir. No importa que tu bebé tome una siesta o se acueste para la noche, acuéstalo boca arriba. Cada vez que es hora de dormir, acuéstalo boca arriba. ***Es una de las cosas más importantes que puedes hacer para reducir el riesgo de SMSL.***

Debido a todas los estudios sobre el SMSL, los doctores saben la importancia de dormir boca arriba para reducir el riesgo de SMSL. Debes acostar a tu bebe siempre en una superficie firme, como una cuna, un moises o un corralito portátil que cumpla con las normas de seguridad aprobadas. Usa un colchón firme con una sábana ajustable para que tu bebés no se enrede en la sábana. Los bebés que duermen debajo de mantas o cobijas suaves, corren más riesgo de morir de SMSL, estrangulación o calentamiento excesivo. *Si tienes preguntas sobre la posición de dormir de tu bebé, llama al doctor o a la enfermera.*

Habla con el doctor o la enfermera. La mayoría de los bebés deben dormir boca arriba. Algunos bebés pueden tener condiciones de salud que causan que necesiten dormir en una posición diferente. Habla con el doctor o enfermera si tu bebé nació con un defecto congénito o tiene problema con la respiración o con el corazón. Pregúntale cómo acostar al bebé.

Algunos padres se preocupan. Se preocupan que los bebés dormidos boca arriba pueden atorgar en el escupe o vomitar. Millones de bebés por todo el mundo ahora duermen boca arriba. Los doctores no han visto a más bebés que atorguen o tengan otros problemas. Han observado que menos bebés mueren de SMSL.

Los bebés aprenden a dormir boca arriba. Los recién nacidos no nacen con una preferencia de posición para dormir. Es un comportamiento aprendido. Colocar a tu bebé boca arriba desde el principio será un hábito para que tu bebé esté cómodo en esta posición.

Deja que tu bebé pase tiempo boca abajo mientras esté despierto. Pasar tiempo boca abajo es bueno para tu bebé. Haz esto cuando juegas con el bebé para ayudarlo a fortalecer los músculos del cuello y de la espalda.

Maneras en que puedes reducir el riesgo de SMSL

Coloca a tu bebé boca arriba para dormir. Cada vez que acuestas al bebé, ponlo boca arriba. Dile a cualquier persona que cuide a tu bebé que lo acueste boca arriba también.

Chequea la cuna de tu bebé. Asegúrate que el colchón sea firme y de seguridad aprobada. No uses mantas ni edredones esponjosos debajo del bebé. Nunca acuestes a tu bebé en una cama de agua, piel de borrego, cobijas, almohadas ni ninguna otra superficie blanda. Cuando tu bebé es muy joven, no pongas animates de peluche, almohadas, cobijas, frazadas, mantas o protectores de cuna con tu bebé. Algunos bebés han dejado de respirar con estas materiales blandas en la cuna.

Mantén cómoda la temperatura del cuarto del bebé. El cuarto del bebé debe ser caluroso pero no demasiado. Ponle ropa liviana para dormir y mantén el cuarto a una temperatura cómoda para un adulto.

No compartas una cama con tu bebé. Las camas para adultos no son lugares seguros para dormir para los bebés. Jamás pongas a tu bebé en cama. Hacer esto es un riesgo grande para la sofocación. Es posible que te des una vuelta sobre el bebé o el bebé puede atraparse entre la pared y el borde de la cama. Los bebés pueden empujarse contra las almohadas y las cobijas. Cuando esto pase, no podrán respirar. Los bebés que duermen en sus propias cunas en los cuartos de sus padres por los primeros seis meses de la vida tienen una tasa mas baja de SMSL.

No uses un asiento de carro, un cargador de bebé un columpio ni nada por el estilo como el lugar cotidiano de dormir para tu bebé. Nunca acueste a tu bebé sobre una superficie blanola como un sofá, una almohada, edredones cobijas, mantas, ni piel de borrego. No acuestes a tu bebé sobre una cama de agua, un sofá, un colchón blando que se hunde alrededor de la cabeza del bebé.

No dejes que la gente fume alrededor de tu bebé. Estar alrededor de las personas que fuman o estar en lugares donde la gente ha fumado aumenta el riesgo de SMSL.

Usa un chupete seco. Los científicos han encontrado que usar un chupete disminuye el riesgo de SMSL. Después de que tu bebé cumpla un mes de edad y se ha establecido bien la lactancia, piensa en usar un chupete limpio y seco cuando acuestes al bebé. No fuerces a tu bebé que lo tome. Si el chupete sale de la boca cuando se duerme, no lo tienes que poner en la boca de nuevo.

Visita al doctor. Lleva a tu bebé al doctor para visitas de bebé saludable. Si parece que tu bebé está enfermo, llama al doctor de inmediato. Asegúrate de que tu bebé reciba las vacunas en las visitas de bebé saludable. Las vacunas reducen el riesgo de varias enfermedades. Si tu bebé no recibió las vacunas y tiene una de estas enfermedades, resultaría que el bebé tuviera una discapacidad.

Amamanta a tu bebé. La leche materna ayuda a mantener saludable a tu bebé. Hay menos riego de SMLS cuando amamantas a tu bebé..

Rev. 7-11

¡ Disfruta de tu bebé !

La mayoría de los bebés nacen saludables. La mayoría permanecen saludables. No dejes que el temor de SMSL arruine tu felicidad y gozo de tener un nuevo bebé.

Si tienes preguntas acerca de la posición de dormir de tu bebé o su salud, primero habla con un doctor o enfermera. Para más información sobre la campaña **Safe to Sleep**, Ilama sin costo a 1-800-505-CRIB O puedes escribir a **Safe to Sleep**, 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425

SAFE TO SLEEP℠

http://www.nichd.nih.gov/sids/

Esta informacién es del Department of Public Health Service, American Academy of Pediatrics, SIDS Alliance, and Association of SIDS and Infant Mortality Programs.

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

EL RECIÉN NACIDO

Compruebe las cosas que hago. Muestre esta lista al doctor o enfermera cuando vayamos para mi chequeo.

Observa si:

- ❑ miro para ver quién está hablando.
- ❑ muevo los ojos siguiendo el movimiento de algo que está enfrente de mí.
- ❑ te miro, miro a lo lejos y luego te miro nuevam n objeto se encuentra a 8 pulgadas de mi carita.
- ❑ duermo mucho. No sé cuándo es de noche así que me despertaré en la noche y querré comer.
- ❑ te dejo saber cuándo tengo hambre. Me debes darde comer cuando llore para comer. Mi barriguita es penqueña así que necesito comer a menudo. Cuando no estoy comiendo, estoy durmiento la mayor parte del tiempo.
- ❑ estoy molesto y lloro más de lo que querrías que llorara. No temas tenerme en los brazos.
- ❑ me gusta chupar en cualquiercosa. Si me veo tranquilo, probablemente no tengo hambre.
- ❑ me asusto por los ruidos fuertes.

Para aprender más sobre como crezco, pide el informe ***Crianza Justo a Tiempo.*** Cada mes explicará cómo crezco, juegos que podemos disfrutar e ideas para enfrentarte con los problemas en que me meto. O envia el formulario de subscripción que se encuentra en el paquete mande, un correo electrónico a parenting@udel.edu o llama a:

Condado de New Castle: (302) 831-8867
Condado de Kent: (302) 730-4000
Condado de Sussex: (302) 856-7303

También se puede leer en el sitio web:
bit.ly/DEjitp

Cómo crezco:

Mi altura: _____ pulgadas

Mi peso: _____libras _____ onzas

Cuáles son mis hábitos de dormir:

_____

_____

_____

Cuáles son mis objetos y actividades favoritos:

_____

_____

_____

Cuáles son mis nuevas habilidades:

_____

_____

_____

_____

_____

Hablo por medio del llanto.

- Si lloro puedo querer decir que:
  - estoy húmedo.
  - tengo cólicos.
  - tengo ganas de dormir.
  - tengo hambre.
  - quiero cambiar de posición.
  - quiero que me tengas en brazos.
  - necesito que me hagas eructar.
  - tengo demasiado calor o demasiado frío.
- Si nada parece calmarme, comunícate con mi médico para ver si algo anda mal.
- Pronto podrás saber la diferencia entre mi llanto ***pidiéndote alimento*** y el que dice ***levántame y tenme en tus brazos.***
- Recuerda que es común que los bebés estén molestos por un rato todos los días.
- Para obtener más ideas sobre cómo calmarme lee ***Cómo calmar a tu bebé cuando llora*** que se encuentra en la parte final de este calendario.

Ayúdame a estar seguro.

Cuando vayamos en el auto ponme en asiento de carro y ponme bien el cinturón de seguridad.

Las leyes de Delaware exigen que yo esté en un asiento de bebé especial para el auto cuando vaya en auto. El asiento es el único lugar seguro pare mí dentro del auto. Por lo tanto ponme en ese asiento especial aunque yo rezongue. Esos rezongos son mi forma de decirte que yo sé que estoy en un luger diferente. Yo debo ir sentado mirando hacia atrás. Llévame a un centro de Seguridad en Las Autopistas para aseguras de que el asiento esté puesto correctamente en el carro.

Ponme boca arriba para dormir.

Asegúrate de que el colchón sea firme con una sábana que quede apretada. Los bebés deben dormir solo en una cuna segura.

Chequea las pilas de nuestro detector de humo.

¿ Has pensado como ayudarme a salir si hubiese un incendio ? Practica cómo salir en caso de incendio.

Ayúdame a tener buena salud.

Antes de que me lleves a casa pueden darme una vacuna para la hepatitis y me harán algunas pruebas.

Una prueba será para el oído. El análisis de sangre se realiza para detectar si los bebés tienen algún desorden genético. El doctor o la enfermera me sacarán un poquito de sangre pinchándome el talón antes de que me vaya del hospital. Necesitaré otra prueba antes de que tenga cuatro semanas de edad. El hospital te dará información que dice adónde tengo que ir para la segunda prueba de sangre. Si las pruebas indican un posible problema, tú y mi doctor serán notificados y los pasos apropriados serán coordinados.

Cuando vaya a la clínica o al doctor para mi primera visita me:

- pesarán y medirán.
- examinarán bien.

El doctor me examinará los ojos, los oídos y la nariz, me escuchará el corazón y los pulmones y me examinará la cadera, el abdomen y cuánto me queda del cordón umbilical.

El doctor querrá saber cómo está nuestra vida familiar y contestará todas las preguntas que le hagas. No tengas miedo de preguntar. Mi salud es muy importante. Por eso vamos regularmente a la clínica o al doctor para un chequeo de mi salud.

Dame de comer cuando tenga hambre.

Tu leche materna es suave para mi estómago. Querré amamantar por lo menos 8-12 veces al día, tal vez más. Por favor, pregúntale a mi doctor sobre la vitamina D para mí mientras me amamantas.

Te muestro cuando tengo hambre. Espera estas señales:

- Reflejo de succión: un reflejo de los recién nacidos que me hace volteas la cabeza en busca del pezón.
- Chupando los dedos o la mano.
- Moviendo, lamiendo o chasqueando los labios.
- Poniéndome molesto o llorando.
- Movimientos entusiasmados de los brazos o las piernas.

Deja de darme de comer cuando estoy satisfecho. Te muestro que estoy satisfecho al :

- cerrar la boca, dejar de succionar, escupir o rechazar el pezón o empujarme contra él o voltearme la cabeza.
- dejar que la leche salga de mi boca.
- dormirme.

Como lo suficiente si:

- estoy creciendo.
- me oyes tragar cuando me estás amamantando.
- me siento contento después de comer.
- tengo por lo menos 6 pañales mojados al día.
- defeco 3 veces o más al día.

** Acuérdate que por los primeros 6 meses de vida, la leche materna es todo lo que necesito.*

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Sosténme, abrázame, mézame, y déjame mirar tu cara.
- Cambia mi posición de vez en cuando.
- Háblame, cántame y léeme.
- Pon un cuadro sobre el lado de mi cama. Cuelgue un móvil sobre mi pesebre. Cuélguelos bien entonces no puedo derribarlos.
- Escúchame la música suave conmigo.
- Para obtener más actividades para realizar con mí, mira el sitio web *Delaware Early Learning Foundations for Infants and Toddlers* que se puede encontrar a: **http://www.dhss.delaware.gov/dms/epqc/birth3/files/earlylearningfoundations_activities%20.pdf**

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

1-2 MESES

Marca con una cruz en esta lista cada una de las cosas que ya hago. Vuelve a mirar la primera lista. ¿ Hago ahora algo que no hacía antes ? Si es así, marca con una cruz en el cuadro. Muestra esta lista al médico y a la enfermera cuando vayamos para mi chequeo.

Observa si:

- ❑ saludo con la manito, si pateo y si me meneo cuando estoy boca arriba.
- ❑ hago sonidos como *uú*, *eé*, y *oó*.
- ❑ miro fijamente a las cosas y si te miro a ti mucho.
- ❑ levanto la cabeza y la vuelvo para el costado cuando estoy boca abajo.
- ❑ vuelvo hacia ti y te sonrío cuando te veo o te oigo.
- ❑ me tranquilizo, muevo los ojos o si cambio de expresión cuando oigo tu voz o si oigo algún otro ruido.

Puedes observar que yo también:

- ❑ a veces cruzo los ojos o tengo un solo ojo abierto por vez. Esto es normal. Lo haré hasta que los músculos de mis ojos sean más fuertes.
- ❑ hago gorgojeos, sonrío y me río cuando estoy feliz.
- ❑ tengo lágrimas cuando lloro. Mis lagrimales están comenzando a funcionar ahora.
- ❑ me gusta chupar el pulgar o mi chupete. Succionar es una forma de aprender acerca de mi mundo. También es un modo de calmarme a mí mismo.

Los niños son muy diferentes entre sí.

No te preocupes si soy avanzado o lento en mi crecimiento. Si soy un bebé prematuro o si tengo alguna necesidad especial me llevará un poco más de tiempo para aprender a hacer algunas de las cosas de la lista. Ayúdame a aprender cosas nuevas. Si estás preocupada por mi crecimiento habla con mi médico o enfermera.

Cómo crezco:

Mi altura: _____ pulgadas

Mi peso: _____libras _____ onzas

Cuáles son mis hábitos de dormir:

_____

_____

Cuáles son mis objetos y actividades favoritos:

_____

_____

Cuáles son mis nuevas habilidades:

_____

_____

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Hazme sentir la textura de diferentes objetos haciendo rozar mis manitos sobre ellos. Hazme sentir algunas superficies suaves y otras que no sean lisas. Me gusta tocar la tela de la ropa que usas.
- Enséñame colores brillantes. Puedo ver fácilmente la diferencia entre negro y blanco y rojo y amarillo.

- Dime cuán especial soy. Sonríeme y háblame mucho.
- Enséñame dibujos en un libro. Cuéntame de los dibujos.
- Mírame cuando me hablas. Quierro copiar lo que hace tu boca. Repite los sonidos que hago, Me gusta el juego de hacer sonidos.
- **NO DEBE HABER NINGÚN TIEMPO DE PANTALLA**. La AAP recomienda que **NO** haya ninguna cantidad de timpo frente la pantalla para los niño con menos de dos años. Esto incluye la televisión, las computadoras, las tabletas, los videojuegos ... hasta dejar prendida el televisor es tiempo de pantalla.
- Ponme boca abajo por unos minutos para jugar, Cuetga un juguete enfrente de mí. Mueve el juguete para que me mueva la cabeza de un lado a otro.
- Ponme en un portabebé y llévame mientras te mueves por la casa. Llévame delante de ti. Háblame de lo que estás haciendo. Me gusta ver lo que está sucediendo.

Ayúdame a estar seguro.

- Tenme en brazos suavemente. No me levantes por los brazos ni me balancees por los brazos o las piernas. No me sacudas ni me tires en el aire.
- Protégeme de las caídas. Ten cuidado de no caerte cuando me tengas en brazos. No me dejes solo en una mesa para cambiarme, sobre una cama ni sobre ningún otro lugar alto. Me podría caer.
- Si me das una medicina en la noche, prende la luz y lee la etiqueta cada vez que lo hagas para asegurarte de que me estás dando la *medicina correcta* y la *cantidad corecta* de esa medicina.
- Ponme en una cuna para dormir. Las camas para adultos no son seguras para mí. Es muy fácil caerme de la cama o sofocarme en una cama para adultos.

Ayúdame a tener buena salud.

Cuando voy a la clínica o al médico para mi chequeo me:

- pesarán y medirán.
- darán varias vacunas. Estas vacunas ayudarán para que mi cuerpo fabrique defensas contra las enfermedades. Necesitaré tener estas vacunas si voy a estar en una guardería o en pre-escolar antes de ir a la escuela.

Lleva mi boletín de salud contigo así podemos anotar la fecha en que me dieron estas vacunas.

Como alrededor de 5 a 7 veces por día.

Algunos bebés, en especial los que toman el pecho, pueden comer de 8 a 10 veces al días. Mi cuerpito no está listo para ninguna comida sólida hasta que tenga por lo menos 6 meses. Darle comida sólida demasiado temprano me puede causar alergías o causar que coma demasiado. Mi doctor podría recomenolar que tome gotas de vitaminas si me amamantas o si nací premaduro. Habla con el doctor sobre esto.

¿ Cómo sabes cuando tengo hambre y cuando estoy satisfecho ?

Señales de hambre; Te indicaré cuando tenga hambre. Espera estas señales:

- Reflejo de succión: *un reflejo que los recién nacidos tienen que me hacer voltear la cabeza al pezón.*
- Chupando los dedos o la mano.
- Moviendo, lamiendo o chasqueando los labios.
- Poniéndome molesto o llorando
- Movimientos emocionados con los brazos o las piernas.

Señales de estar satisfecho: Deja de darme de comer cuando te muestro que estoy satisfecho al:

- Cerar lo boca, dejar de succionar, escupir o rechazar el pezón o empujar contra ello o voltearme la cabeza.
- Dejar que la leche salga de me boca.
- Dormirme.

Ser padres es una tarea ardua.

- Cuando sientas que tus nervios van en aumento, habla con tu pareja, con un familiar o con un buen amigo o amiga sobre tus sentimientos. Siempre ayuda hablar con alguien cercano.
- Pide a alguien que me cuide así tú puedes tomar un descanso.
- Unete a un grupo de padres que hable de formas de ayudar a criar hijos. Para averiguar acerca de grupos de padres llama a Helpline al **211**.
- Lee acera de ser padres. Existen libros, revistas, boletines y folletos para padres. Recuerda leer la sección llamada ***Cómo calmar a tu bebé cuando llora*** que se encuentra al final de este calendario.
- Deben haber momentos en que es divertido ser padres. Si te resulta difícil encontrar *momentos divertidos* busca ayuda. Llama uno de los números que aparecen a continuación. Describe qué está pasando y pide que te den alguna sugerencia para ayudarte.

Si necesitas ideas de cómo ayudarme, llama a 211 para ayudarnos con nuestras preocupaciones y preguntas.

Puedes hablar confidencialmente con un especialista de referencia que puede ayudar a conectarnos con una agencia de servicios humanos o un programa donde podemos obtener la ayuda que necesitamos. También visita a su sitio web a www.delaware211.org

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

3-4 MESES

Marca con una cruz en esta lista cada una de las cosas que ya hago. Vuelve a mirar la otras lista. ¿ Hago ahora algo que no hacia antes ? Si es así, marca con una cruz en el cuadro. Muestra esta lista al médico y a la enfermera cuando vayamos para mi chequeo.

Observa si:

- ❑ te sonrio para llamarte la atención.
- ❑ mantengo la cabecita erguida cuando me siento en tu falda.
- ❑ sostengo por unos segundos en la mano un juguete pequeño como un sonajero cuando tú me lo pones allí.
- ❑ me rio a carcajadas.
- ❑ digo oo, aa y otras vocales. A veces cuando hagas estos sonidos lo haré rápido. Otras veces lo haré despacio y parecerá que canto.
- ❑ mantengo bien erguida la cabecita y me sostengo sobre mis bracitos cuando estoy boca abajo.
- ❑ reconozco sonidos que escucho con frecuencia como tu voz, el sonido de mi juguete favorito o el ruido de agua que fluye.
- ❑ te digo que para mí, eres una persona especial. Me pongo muy emocionado cuando veo a personas que conozco.

Cada niño crece y cambia a ritmos diferentes.

La mayoría de los bebés puede hacer estas cosas para ei cuarto mes. Si estás preocupada por lo que hago, habla con mi doctor o enfermera o con el personal en la oficina del programa del ***Desarrollo del Niño***. Llame a 1-800-671-0050 o 1-302-283-7240 en el condado de New Castle o 1-800-752-9393 o 1-302-424-7300 en los condados Kent y Sussex.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Juega a ***Hablar conmigo turnándonos.*** Primero yo hago un ruido y tú me escuchas. Luego tú haces un ruido y yo te escucho. Podemos repetir esto muchas veces.
- Pónme boca arriba y deja que me estire trantando de alcanzar los juguetes que cuelgan de mi cuna o corralito. Asegúrate de que estén firmemente atados y que sean seguros así no me lastiman.
- Léeme. Me gustan los cuentos cortos.
- Sostén un sonajero o un juguete frente a mí y muévelo para que yo te preste atencíon. Luego déjame intentar fijar la mirada en el juguete mientras lo mueves de un lado a otro, de arriba abajo y en círculos. Esto me ayudará a usar los dos ojitos.
- Juego ***a las escondidas*** conmigo cubriéndote la cara con las manos o con una frazadita.
- Ponme boca abajo. Pon 2 juguetes enfrente mío. Deja que los alcance.
- Déjame que te balbucee.

Ayúdame a estar seguro.

- Asegúrate de que los juguetes, los chupetes y todas las cosas que me das sean seguras para que yo las use. No deben tener nigún borde filoso ni piezas separadas. Los juguetes deben ser lo suficientemente grandes para que yo no me los pueda poner en la boca.
- Ya soy lo suficientemente fuerte para menearme y salirme del asiento. Usa el cinturón de seguridad y pon asiento para bebé en el suelo, lejos de las escaleras y de otros lugares peligrosos.
- Nunca me dejes solo en una cama, en un sofá, en la mesa de cambio, en un andador, o en la bañera. Nunca me dejes solo en un auto.
- Muchos bebés que usan un andador se involucran en un accidente. Los andadores para bebés tienen muchos riesgos para mí. Por favor, no me pongas en un andador que se mueve. Si usas un andador, por favor, escoge uno que permanezca en un solo lugar. Vigílame siempre cuando esté en un andador. No dejes que me quede en el andador por demasiado tiempo; aprendo mejor cuando puedo moverme el cuerpo en una manera segura y exporar mi ambiente.
- Manténme alejado de líquidos calientes como café, té y sopa. Cuando me tengas en brazos no trates de beber nada caliente porque yo podría quermarme si se volcara un poco de líquido caliente encima de mí.
- Este es el momento apropiado para hacer que nuestra casa sea segura para los niños pequeños. Una forma de hacerlo es ponerte en cuatro patas y gatear por toda la casa. Quita o mueve todo lo que yo pueda alcanzar y lo que me podría lastimar cuando empiece a gatear por todos lados. Manténme lejos de todo tipo de cordón, cuerda y cable como el cordón de teléfono, de las cortinas y de los aparatos elétricos. Cubre todos los enchufes eléctricos.
- Me gustan los globos pero manténlos alejados de mi carita. Si un globo me cubre la boca, no podré respirar.

Cómo crezco:

Mi altura: _____ pulgadas

Mi peso: _____libras _____ onzas

Cuáles son mis hábitos de dormir:

_____

_____

Cuáles son mis objetos y actividades favoritos:

_____

_____

Cuáles son mis nuevas habilidades:

_____

_____

Ayúdame a tener buena salud.

En este chequeo:

- me pesarán y medirán.
- me mirarán por todos lados. El médico examinará si oigo y si veo bien y observará cómo me muevo.
- me darán varias vacunas. Recuerda anotar en mi boletín de salud la fecha en que me dan cada vacuna.
- pregunta sobre mis hábitos de comer. Describe cuándo y cuánto como.

Mántenme lejos del humo de cigarrillos y cigarros.

El humo hace la respiración más difícil.

No sostengas los biberónes.

Si usas un biberón para darme leche materna que has extraído, siempre manten el contacto físico durante la toma, mírame a los ojos y nunca sostengas el biberón con nada por si acaso me atrangante.

Me están pasando cosas nuevas

Cuando me pasa algo nuevo puedo enjarme o asustarme.

Tardo en cambiar de actitud. Como papá o mamá puedes enojarte conmigo o sentirte confundido. Lo que realmente necesito es que:

- seas paciente. Habla conmigo y consuélame cuan do esté en nuevas situaciones tu voz tranquila me ayuda a entender que todo está bien.
- me muestres cosas nuevas, gente nueva y situaciones nuevas muy gradualmente.
- me dejes intentar adaptarme a algo nuevo en 3 o 4 intentos. Algo podría gustarme la segunda o tercera vez que lo intento y no la primera vez que lo hago.

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

5-6 MESES

Marca con una cruz en esta lista cada una de las cosas que ya hago. Vuelve a mirar la primera lista. ¿ Hago ahora algo que no hacia antes ? Si es así marca con una cruz en el cuadro. Muestra esta lista al médico y a la enfermera cuando vayamos para mi chequeo.

Observa si:

- ❑ levanto la cabecita y el pecho cuando estoy boca abajo. Puedo hacerlo sosteniendome en los brazos.
- ❑ me paro cuando me sostienes por las axilas.
- ❑ puedo voltear de estar boca arriba a estar boca abajo y viceversa.
- ❑ noto cosas pequeñas que están delante mío, como por ejemplo los Cheerios™.
- ❑ me miro las manitos cuando estoy boca arriba. Puedo poner las manos juntas sobre el pecho o a la altura de mi boquita.
- ❑ me estiro para alcanzar juguetes u otras cosas interesantes que tenga cerca.
- ❑ hago chillidos y ruiditos con voz aguda cuando estoy contento.
- ❑ me empiezan a salir dientecitos.

Esta lista describe lo que la mayoría de los niños puede hacer a los 6 meses.

Yo soy mi propia persona. Puedo hacer algunas actividades antes o después que otros bebés. Juega conmigo para ayudarme a aprender cosas nuevas. Si estás preocupado, hablea con mi médico, enfermera o con la gente de **Child Development Watch.** Si vivimos en el condado de New Castle llama al 1-302-995-8617. Y si estamos en los conados de Kent o de Sussex llama al 1-800-752-9393 o 1-302-424-7300.

Cómo crezco:

Mi altura: _____ pulgadas

Mi peso: _____libras _____ onzas

Cuáles son mis hábitos de dormir:

_____

_____

Cuáles son mis objetos y actividades favoritos:

_____

_____

Cuáles son mis nuevas habilidades:

_____

_____

_____

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Háblame usando oraciones completas. Dime qué estás haciendo.
- Haz sonidos para que yo te imite, como por ejemplo: *eé, oó, uú* y *aá.*
- Cuéntame algo de un juguete y muéstrame cómo usarlo. Lo querré mirar, oler, morder, apretar, palmear y golpear.
- Pon mi juguete favorito en un lugar un poquito fuera de me alcance. Ayúdame a estirarme para alcanzarlo.
- Me gusta usar cubos que pueda sostener en la mano.
- Esconde un juguete debajo de una manta como para que yo lo busque.
- Lééme. Indica a los dibujos con tu dedo mientras que me cuentas de ellos.
- Para más actividodades que hacer conmigo mira el sitio web *Delaware Early Learning Foundations for Infants and Toddlers* que se puede encontrar a: **http://www.dhss.delaware.gov/dms/epqc/birth3/files/earlylearningfoundations_activities%20.pdf**

Ayúdame a estar seguro.

Enséñame a usar la sillita alta con seguridad.

- Pónme el cinturón de seguridad cuando esté en la sillita alta.
- Asegúrate de que la bandeja de mi sillita alta esté bien firme en si lugar. Asgúrate de que yo no ponga las manitos en tu camino cuando tradbas la bandeja en su lugar.
- Asegúrate de que no haya bordes filosos que puedan lastimarme o lastimarte.
- **No** me dejes parame en la sillita alta.
- **No** me dejes que me pare en la sillita alta.
- **No** me dejes en la sillita alta demasiado cerca de una mesa o de un estante. Puedo intentar empujar la mesa y voltear la sillita alta.

Hasta tanto puedas hacer que nuestra casa sea más segura para mí necesitaré que enseñes cómo tener más cuidado y seguridad.

Pon verjas o barreras para que yo no pueda subir ni bajar las escaleras solito.

- Dime una y otra vez qué es lo que quieres que haga. No te canses de decírmelo. Soy demasiado chiquito para entender y acordarme.
- Hasta que aprenda qué hacer quítame del lugar donde no debería estar o quita el objeto con el que no debería estar jugando. Haz que me interese en otra cosa. No me pegues en los dedos ni me golpees. Trata de no gritarme tampoco.
- Dímelo, abrázame y felícitame cuando haga lo que tú quieres.

Ayúdame a tener buena salud.

En esta visita al doctor:

- me pesarán y me observarán por todos lados.
- me darán una nueva serie de vacunas. Anota en mi boletín de salud la fecha en que me dan estas vacunas. Si tuve alguna reacción a las vacunas cuando me las dieron antes, dile al doctor qué me pasó.

Pueden hacerme:

- un examen de los ojitos para ver si soy bizco o si uno de mis ojitos no funciona como debería.
- un examen de sangre para ver si hay suficiente hierro en mi sangre.

Cuida mis dientes.

Ni bien aprezcan mis primeros dientes sería una buena idea cepillarlos con un cepillo de dientes infantil de cerda blanda con un poco de pasta dental con flúor del tamaño de un grano de arroz.

Pregunta:

- si necesito un suplemento de flúor (fluoruro) para fortalecer mis dientecitos.
- acerca de mis hábitos alimenticios. Haz una descripción de cuándo y cuánto como.

Empieza a darme comida sólida.

Pregúntale a mi doctor sobre empezar a darme comida sólida.

Para la mayoría de los bebés, no importa cuáles son sus primeras comidas sólidas. Tradicionalmente, cereales de un solo grano se da primero. Sin embargo, no hay ninguna evidencia a médica que haya un ordér particular para dar una comida.

Sol dame una comida nueva por semana.

Si tengo una alergía, sabrás qué comida la causó.

Para aprender más sobre cómo crezco, lee el boletín ***Crianza Justo a Tiempo***. Cada mes te explica cómo crezco, te da juegos que podemos jugar e ideas para enfrentarte con los problemas en los que me meto. Lo puedes leer al visitar este sitio web: **bit.ly/DEjitp** Para obtener el boletín, llama a Condado de New Castle: (302) 831-8867 • Condado de Kent: (302) 730-4000 • Condado de Sussex: (302) 856-7303.

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

7-9 MESES

Marca con una cruz en esta lista cada una de los cosas que ya hago. Vuelve a mirar las listas anteriores. ¿ Puedo hacer ahora cosas que no podía hacer antes ? Si es así marca con una cruz en el cuandro que corresponda. Muestra esta lista al médico o a la enfermera cuando vayamos para mi chequeo.

Observa si:

- ❑ me siento por unos segundos sin ninguna ayuda.
- ❑ como solito una galletita, cereal o alguna comida que pueda tomar con los deditos. Ensucio bastante.
- ❑ digo sonidos como *má*, *gá*, *dá*, *dí* o *bá* o si hago otros sonidos.
- ❑ levanto cosas pequeñas como un Cheerio™ usando toda la manito como si fuera un rastrillo.
- ❑ escucho hablar a la gente y trato de hacer los mismos sonidos.
- ❑ sostengo un cubo pequeño en una mano y lo paso a la otra.
- ❑ busco algo que dejé caer.
- ❑ tomo un objeto y lo sostengo por unos 5 segundos.

Puedes observar que yo también:

- ❑ me siento molesto cuando te vas y me dejas, aunque sea por un momento. Me sentiré aliviado cuando vuelvas.
- ❑ comienzo a beber jugo de una taza.
- ❑ sé qué juguetes son míos. No me gusta cuando me saquen mis juguetes.
- ❑ tengo miedo de cosas a las que antes no temía. Podría tenerle miedo a mi baño, a mi niñera o a la oscuridad.
- ❑ soy testarudo a veces. Esto es parte de creer.

Los niños son muy diferentes entre sí. No te preocupes si soy avanzado o lento en mi crecimiento.

Simlemente continúa ayudándome a aprender cosas nuevas. Si estás preocupada habla con mi médico, mi enferma o con la gente del ***Child Development Watch***. En el condado de New Castle County llama al número 1-302-283-7240 o 1-800-671-0050 o en los condados de Kent y de Sussex al 1-800-752-9393 o 1-302-424-7300.

Cómo crezco:

Mi altura: _____ pulgadas

Mi peso: _____libras _____ onzas

Cuáles son mis hábitos de dormir:

_____

Cuáles son mis objetos y actividades favoritos:

_____

Cuáles son mis nuevas habilidades:

_____

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Déjame tener un libro en mis manos y intenta doblar las páginas. Cuéntame de los dibujos que yo veo.
- Pon una pelota pequeña en la bandeja de mi sillita alta y enséñame como soplar la pelota para hacerla mover.
- Ayúdame a aprender el nombre de las partes del cuerpo señalándolas y nombrándolas en mi cuerpito. No podré decirlas por un tiempo.
- Juega a las escondidas. ***"¿Dónde está _____ (nombre de una persona)?"*** Intentaré buscorla.
- Construye torres con cubos o con juguetes.
- Juega diciéndome que soy ***¡ tan grande !*** Enséname cómo levantar los bracitos arriba de la cabeza y a decir "¡ tan grande !"
- Dame la oportunidad de oler algunas cosas seguras, tales como alimentos, flores y especias. Cuéntame cómo huelen.
- Ayúdame a aprender por qué algunas cosas no son seguras. Si fuese hacia el homo o la estufa di ¡ quema ! y quítame de allí. Si me estirara para tomar un zapato y tú supieras que voy a ponérmelo en la boca dí ¡sabe mal! y quítame de ese lugar.
- Ayúdame a empezar a beber de una taza. Aprender esto llevará su tiempo. Me gustan las tazas que tienen tapa porque hacen que no derrame tanto líquido. Si no tienes una tapa para mi taza simplemente pon un poquito de líquido en ella cada vez que me la des. No me des una taza de plástico esponjoso porque me gusta morderlas. Si arrancara un pedacito podría ahogarme.

Ayúdame a estar seguro.

Ahora que puedo levantarme solito corro más riesgos:

- Cuando cocines pon los mangos y manijas de las ollas y cacerolas hacia el centro de la estufa. No dejes que cucharas ni otros utensilios sobresalgan del borde de la cocina.
- Controla las botones del televisor y del estéreo para verificar que no podría sacarlas.
- Busca carritos, sillas o mesas con rueditas y lámparas de pie o pesceras que yo podría llegar a derribar. Si jalara o empujara uno de ellos podría tirármelo encima.
- Pon el colchón de mi cuna en la posición más baja para que no pueda caerme ni salirme de la cuna solito.
- Mantén las cosas levantadas para que no pueda tropezarme con nada ni tragar nada que no debería.
- Usa esquineros para protegerme de los bordes filosos de los muebles.
- Manten la puerta del baño cerrada para que no pueda jugar en el inodoro.

Chequea mis juguetes.

Chequea que mis juguetes no estén rotos ni tengan bordes filosos ni partes que me puedan lastimar. Si tengo animales rellenos y muñecas que tengan ojos o narices hechos con botones controla que estén bien firmes y que no se salgan.

Quita todo aquello que cuelgue.

Jalaré del mantel y de toda carpeta o cuerda que cuelgue. Mantén mi cuna alejada de las cortinas y de las cuerdas de las cortinas persianas.

Puedo ahogarme fácilmente.

No me des de comer alimentos que sean duros o que hagan migajas fácilmente como las galletas tipo graham.

Pon fuera de mi alcance las cosas que no quieras que trague o que ponga en la boca.

Las pastillas, los limpiadores, las monedas, el maquillaje y las plantas son peligrosos. Si realmente piensas que he tragado algo que no debo, llama al ***Centro de Control de Envenenamientos*** al **1-800-222-1222.**

Ayúdame a tener buena salud.

En esta visita al médico pare mi chequeo me:

- pesarán y medirán.
- observarán pare ver qué hago al escuchar sonidos.
- escucharán cuando hable.
- darán las vacunas y me harán los exámenes de sangre que no he tenido hasta ahora.

Recuerda llevar mi boletín de salud contigo cuando vayamos al médico pare mi chequeo.

Empieza a darme carne para comer.

A los 8 meses de edad puedo comer carnes preparadas para los bebés.

Agrega la comida pare bebé a mis comidas de cereal, legumbres y frutas.

La leche materna me ayuda a ser saludable.

¿ Con zapatos o descalzo ?

Realmente no necesito zapatos para aprender a caminar. Cuando ya haya aprendido a caminar los zapatos o zapatillas me protegerán los pies.

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

10-12 MESES

Marca con una cruz en esta lista cada una de las cosas que ya hago. Vuelve a mirar las listas anteriores. ¿ Pueder hacer ahora cosas que no podía hacer antes ? Si es así marca con una cruz en el cuadro que corresponda. Muestra esta lista al médico o a la enfermera cuando vayamos para mi chequeo.

Observa si:

- ❑ juego a ***Tortitas de manteca*** o a otro juego donde se aplauda.
- ❑ me paro solito tomándome de una silla o de los lados de la cuna.
- ❑ tomo un cubo n un juguete poqueño con cada mano y los golpeo uno contra otro.
- ❑ tomo un objeto pequeño (como un Cheerio™) usando el pulgar y otro dedo.
- ❑ hago un mismo sonido una y otra vez, por ejemplo digo *babababa* o *lalalala.*
- ❑ digo *ma-má* o *da-dá.* Aunque diga estas palabras no sé qué significan. Para mí son sólo sonidos que puedo hacer.
- ❑ dejo de hacer algo cuando tú dices no. Sin embargo a veces sólo dejo de hacerlo por un momentito.
- ❑ sigo instrucciones fáciles, como por ejemplo: Ven aqui o Dámelo a mí.
- ❑ me paro solito por 2 segundos al menos.
- ❑ me siento solito.

La mayoría de los niños puede hacer todas las cosas de esta lista al llegar al primer año de edad.

Si aún no hago varias cosas de esta lista habla con mi médico o enfermera o con la gente del ***Child Development Watch.*** Puedes llamar a este Centro al 1-800-671-0050 o 1-302-283-7240 en el condado de New Castle y al 1-800-752-9393 en los condados de Kent y de Sussex o 1-302-424-7300.

Cómo crezco:

Mi altura: _____ pulgadas

Mi peso: _____libras _____ onzas

Cuáles son mis hábitos de dormir:

_____

_____

Cuáles son mis objetos y actividades favoritos:

_____

_____

Cuáles son mis nuevas habilidades:

_____

_____

Juega conmigo. Eso me ayuda a aprender.

- Haz un libro para mí. Usa un poco de cartulina para hacer las páginas. Pega fotos mías, de los miembros de mi familia, de mi comida favorita, de mis juguetes y de mis lugares favoritos en las páginas de este libro. Déjame doblar las páginas solito.
- Juega ***¿ En que mano está ?*** Enséñame lo que está en tu mano. Cambia el objeto de una mano a la otra varias veces. Enséñame ambas manos cerradas y di "*¿ En que mano está ?*" Cuando alcanzo una mano, o di "*No, no, está en está mano.*" "*¿ Dónde está ?*" o "*Sí, está en esta mano,*" y abre la mano rápidamente.
- Déjame practicar darme de comer con una cuchara. Puré de manzana es bueno para empezar. Me puedes servir comida picada y machacada ahora.
- Necesito muchas áreas seguras para practicar moverme con oportunidades para moverme. Limita el tiempo que paso en el cochecito, la cuna y otros equipos que restringe mis movimientos.

Ayúdame a estar seguro.

Me gusta sacar cosas de los cajones.

Quita todas las cosas que sean peligrosas para mí de los cajones. Yo podría encontrarlas. Dame un cajón o una alacena para mí solito donde yo pueda guardar algunos de mis juguetes.

Guarda mis juguetes, mis libros y mis cosas donde yo puedo alcanzarlos.

Los estantes y fuentes, los baldes y las cajas de cartón duro son buenos para eso.

Puedo ahogarme con comida.

No me des comidas que son difíciles para masticar como las rosetas de maíz y los perros calientes, las nueces, las pasas y las uvas. No me des perros calientes, aún si están cortados en pedacitos.

Todavía necesito que me cuides prestándome mucha atención.

Los accidentes más comunes de los niños de mi edad son:

- las caídas
- las quemaduras
- los envenenamientos
- los accidentes de auto
- los ahogamientos
- las asfixias

Ayúdame a tener buena salud.

En esta visita al médico:

- me pesarán y medirán.
- me darán las vacunas y me harán los examenes de sangre que no he tenido hasta ahora.
- me harán pruebas para ver si he sido expuesto a plomo. El plomo puede entrar en mi cuerpo por medío de respirar o comer el polvo de plomo o las escamas de plomo. El plomo puede entrar en mis nervios y huesos. Puede afectar la manera en que aprendo, crezco y oigo. Cuanto más pronto reconocemos el problema, menos daño me hará.
- pregunta sobre una prueba para tuberculina.

Observa si presento signos de una infección en los oídos.

Si me tironeo de las orejas o si tengo un catarro que me dura varios días puede ser que tenga una infección en los oidos. Las infecciones en los oídos pueden afectar mi audición. Si estoy enfermo muy seguido mi crecimiento y mi desarrollo se verán afectados. Si no me siento bien puede ser que me sea difícil ver, oír, pensar y aprender. Si ves que me comporto, siento o parezco enfermito por favor llama al médico o a la enfermera de inmediato.

Hay días buenos y días malos.

Todos los papás y las mamás tienen días malos y a veces se sienten agotados.

Es común que la mamá o el papá tengan el cuerpo un poco adolorido debido a las tareas propias de la crianza de un niño. Esto no significa que estén haciendo mal su trabajo. Recuerda que estos días malos generalmente preceden días buenos.

Los niños pequeños necesitan papás y mamás que intenten criarlos de la mejor manera posible, pero eso no significa que siempre tendrán éxito. Trata de no preocuparte por ser una supermamá o un superpapá ni por tener una superfamilia.

Si a veces sientes que has llegado a tu límite, habla con tu pareja, llama a un buen amigo o amiga o a ***CONTACTLIFELINE*** para ayuda y sugerencias sobre la crianza de niños. Los números de teléfono de ayuda se encuentran a continuación. Cuando llames no necesitarás dar tu nombre. Habla con alguien y pide ayuda. Eso me demuestra que me quieres, que te preocupas por mí y que eres una buena mamá o un buen padre.

Si necesitas ideas de cómo ayudarme, llama a ContactLifeline para ayudarnos con nuestras preocupaciones y preguntas.

New Castle	1-302-761-9100
Kent y Sussex	1-800-262-9800

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

13-15 MESES

Marca con una cruz en esta lista cada una de las cosas que ya hago. Vuelve a mirar las listas anteriores. ¿ Hago ahora algo que no hacía antes ? Si es así marca con una cruz en el cuadro. Muestra esta lista al médico y a la enfermera cuando vayamos para mi chequeo.

Observa si:

- ❑ te digo lo que quiero sin llorar. Puedo señalar, estirarme para alcanzar algo, hacer un sonido, alzar los bracitos, tirar de tu ropa o quizá hasta decir alguna palabra.
- ❑ me paro por 10 segundos o más.
- ❑ digo adiós con la manito cuando alguien se va y me dice *bai-bai* o *adiós.*
- ❑ te digo *mamá* y a *papá* le digo *dadá* o *papá. Tú te sientes feliz cuando me escuchas decir esas palabras al verte.*
- ❑ hablo todo el tiempo. La mayor parte del tiempo suena como un parloteo que sólo yo entiendo.
- ❑ conozco lo que significan palabras como *jugo, taza, sobre* y *salir.*
- ❑ me agacho para levantar algo y me paro de nuevo sin agarrarme de nada.
- ❑ dejo caer en un recipiente cosas pequeñas como un cubo. Cuando hago esto abro la manito para dejar caer el cubo.
- ❑ vuelvo y miro cuando me llaman.

Puedes observer que yo también:

- ❑ ha cambiado el apetito. Puedo comer menos que antes porque no estoy creciendo tan rápido.
- ❑ puedo poner toda mi energía en aprender a caminar. Podría demorar en aprender algunas otras cosas porque estoy aprendiendo a caminar.

Aprendo a mi propio ritmo

Si tienes dudas o preguntas proque piensas que me toma demasiado tiempo en aprender alguna de las cosas de esta lista por favor llama a mi médico o enfermera o al ***Child Development Watch.*** Si vivimos en el condado de New Castle llama 1-302-283-7240 o 1-800-671-0050. Si vivimos en los condados de Kent y Sussex llama al 1-800-752-9393 o 1-302-424-7300.

Juega conmigo. Eso me ayuda a aprender.

- Léeme cuentos. Eso me ayuda a aprender nuevos sonidos y palabras.
- Juega a las escondidas conmigo.
- Juega conmigo a que cocinamos, comemos, lavamos, limpiamos, bebemos o vamos de paseo. Me gusta imitar lo que haces. Es divertido que a veces tú imites lo que hago yo.
- Construye una torre con cubos.
- Prémiame cuando hago algo bueno. Piensa en premiarme con actividades que me gustan hacer, como leer um cuento favorito o pasar tiempo con una de mis personas favoritas. Si me premias con comida habría problemas en el futuro.

Ayúdame a estar seguro.

Ayúdame a aprender lo que está bien hacer.
Muéstrame y dime qué quieres que haga. Si no lo hago y te desobedezco muéstrame o dímelo de nuevo. Prémiame cuando lo hago bien. No me grites ni me pegues. Aprendo con más rapidez y facilidad si me enseñas o me muestras algo que si me castigas.

Enséñame a no jugar cerca de escaleras ni de ventanas.
Pueden ocurrir accidentes. Chequea la pantalla de tela metálica de la ventana (la que impide que entren moscas y mosquitos). Asegúrate de que no esté rota ni tenga agujeros. Las pantallas y ventanas deben estar firmemente aseguradas para que no pueda abrirlas ni un poquito. No dejes que yo empuje ni que me incline en la puerta mosquitera.

El asiento de seguridad para el carro es el lugar más seguro para mí cuando vamos en carro. Aunque sea más grande, es más seguro andar en carro mirando hacia atrás. Lee la información sobre mi asiento de carro para ver cuando se recomienda mirar hacia frente del auto.

Ayúdame a tener buena salud.

En esta visita al médico para mi chequeo me:
- pesarán y medirán.
- darán varies vacunas. Si antes tuve alguna reacción a las vacunas recuerda al médico o a la enfermera qué pasó entonces.

Pregúntale al médico o al nutricionista de WIC sobre mis hábitos de comer. Como una variedad de comidas. No te preocupes si mi apetito cambia de una comida a otra. Sabrás si tengo hambre si pido comida o trato de agarrarla. Sabrás que he comido suficiente cuando tomo mucho tiempo para comer, cuando juego con mi comida, cuando quiero salir de la mesa, o me niego a comer. Cuando he comido bastante, deja que yo haga otra cosa.

Lleva mi boletín de salud cada vez que vayamos a la clínica o al médico. Anota la fecha en que me dan una vacuna y la razón por la que fuimos a ver al médico. Por ejemplo anota si estoy enfermo o si me lastimé.

Cómo crezco:

Mi altura: _____ pulgadas

Mi peso: _____libras _____ onzas

Cuáles son mis hábitos de dormir:

_____

Cuáles son mis objetos y actividades favoritos:

_____

Cuáles son mis nuevas habilidades:

_____

_____

Conserva la calma cuando yo me ponga caprichoso y haga un escándalo.

Está bien que llore y grite cuando estoy enojado. Esta es una manera de decir *Estoy enojado.* Todavía no sé decir palabras suficientes para explicar mi enojo. Tú puedes decir *¡ Sé que cuando eso pasa te sientes realmente enojado !* A medida que crezca puedo aprender otras formas de controlar mi enojo.

No está bien que con mi enojo logre que me dejes hacer lo que yo quiero. Deja que me calme y luego ayúdame a que preste atención a algo diferente que sí puedo hacer.

He aquí una lista de formas en que puedes ayudarme a que me calme cuando me pongo caprichoso y armo un escándalo:

- manténganse los dos calmos, tanto tú como papá.
- pónme en un lugar seguro para evitar que me lastime.
- abrázame y consuélame cuando me haya calmado.

Las palizas y los gritos no me ayudan, sólo me hacen enojar más. Me calmaré solo. Una vez que esté tranquilo ayúdame a hacer algo que me guste.

Ayúdame a prepararme para dormir.

La hora de dormir puede ser un problema cuando estoy demasiado cansado. Realmente disfruto de un cuento u otra actividad tranquila antes de dormir. Esta rutina a la hora de dormir me ayuda a calmarme.

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

16-18 MESES

Marca con una cruz en esta lista cada una de las cosas que ya hago. Vuelve a mirar las listas anteriores. ¿ Puedo hacer ahoras cosas que no podía hacer antes ? Si es así marca con una cruz en el cuadro que corresponda. Muestra esta lista al médico o a la enfermera cuando vayamos para mi chequeo.

Observa si:

- ❑ ¡ camino por mí mismo ! Tengo buen equilibrio. No tambaleo más de un lado al otro y casi nunca me caigo.
- ❑ ayudo con las tareas del hogar. Puedo poner algo sobre una silla cuando tú me lo pides, puedo darte lo que me pides que te traiga, puedo guarder algo si tú me lo recuerdas.
- ❑ tomo de una taza o de un vaso sin ayuda aunque quiz todavía derrame un poquito de líquido.
- ❑ digo no y muevo la cabeza de un lado al otro al mismo tiempo.
- ❑ hago rodar una pelota hacia ti y la recibo cuando tú la haces rodar hacia mí.
- ❑ hago sonidos como el ladrido de un perro.
- ❑ digo al menos 3 palabras además de papá y mamá.
- ❑ hago garabatos con crayones y lapices sobre un papel. Esto me mantiene ocupado por unos minutos. Mirame con atención porque podría morder y masticar el crayón.

Aprenderé cosas a mi propio ritmo.

Necesitaré que me ayudes dándome la oportunidad de aprender cosas nuevas. Si tienes preguntas acerca de mi forma de aprender o sobre lo qué estoy aprendiendo por favor pregunta al médico o a la enfermera o llama a la gente del ***Child Development Watch.*** Si vivimos en el condado de New Castle el número del Centro es 1-800-671-0050 o 1-302-283-7240. En los condados de Kent y de Sussex su número es 1-800-752-9393 o 1-302-424-7300.

Cómo crezco:

Mi altura: _____ pulgadas

Mi peso: _____libras _____ onzas

Cuáles son mis hábitos de dormir:

_____

_____

Cuáles son mis objetos y actividades favoritos:

_____

_____

Cuáles son mis nuevas habilidades:

_____

_____

_____

Juega conmigo. Eso me ayuda a aprender.

- Cuando señalo algo dime qué es lo que señalo. Si señalo un gato dí *Eso es un gato* así puedo escucharte decir lo que yo estoy tratando de decir.
- Llévame al parque. Me gusta caminar afuera con usted.
- Déjame ayudarte. Déjame llevar una cuchara a la mesa o poner la rope sucia con la rope para lavar.
- Déjame jugar en la bañera para aprender a tirar agua y escurrir. Me gusta usar recipientes de plástico en la bañera. Nunca me dejes solito en la bañera por favor.
- Recuérdame una y otra vez qué está bien que toque y que no está bien. Estoy aprendiendo cómo funcionan las cosas. Todavía no puedo recorder qué es lo que no debo tocar. Estoy enpezando a aprender, todavía no recordaré qué no debo tocar.
- Enséñame a cuidar mis dientes ayudándome a cepillarme los dientes con un cepillo de cerdas suaves y de tamaño infantil con un grano de arroz "frotis" de pasta de dientes fluorada. Continúe llevándome al dentista cada 6 meses.

Ayúdame a estar seguro.

Si bien ya puedo comer solito todavía me puedo ahogar con comida. No me des cosas pequeñas para comer como cacahuates (maní), rosetas de maíz, marshmallows o pastillitas de goma. Otros alimentos que me pueden hacer ahogar son pedacitos de zanahoria y de apio, de uva, de perros calientes y de salchichas de Viena. Siempre vigílame cuando como y ayúdame a adquirir el hábito de sentarme tranquilo a comer.

Ahora sé cómo escalar y meterme en problemas.

¡ Puedo empujar una silla y subirme a ella para alcanzar a la alacena, trepar la baranda del porche y cualquier ventana abierta ! Todavía no sé en qué problemas podría meterme. Pon pantallas de tela metálica en las ventanas y asegúrate de que estén bien firmes y trabadas. Sólo abre la parte de arriba de la ventana así yo no podré salir.

Vigílame con cuidado cuando esté cerca del agua.

Me gusta jugar en el agua pero puedo ahogarme fácilmente en una bañera, un balde, un inodoro o una piscina que tenga unas pocas pulgadas de agua de profundidad.

Cuando me lleves de compras pónme y abrocha bien el cinturón de seguridad del carrito del supermercado.

Si el carrito no tuviese cinturón de seguridad asegúrate de que yo permanezca en el asiento.

Cierra la puerta del baño para que yo no pueda jugar allí.

Ayúdame a tener buena salud.

En esta visita al médico:

- me pesarán y medirán.
- me observarán por todos lados.
- mostraré cómo camino.
- me chequearán los ojos y los oídos.

Lleva mi boletín de salud contigo cuando vayamos al doctor para mi chequeo para anotar mi altura y mi peso.

Si me faltan algunas vacunas deben dármelas ahora.

Haga una cita con nuestro dentista para que me revisen los dientes.

Ayúdame a Pensar En Lo Que Hago.

Redirgir la conducta. Redirigir es una manera en la cual aprendo qué debo hacer y qué no debo hacer. Cuando estoy a punto de hacer algo que no debo o que acabo de hacer, redirigir mi conducta es una solición.

Muéstrame y dime lo que sí puedo hacer. Con calma, muéstrame claramnte qué esperas de mí. Acuérdate de usar palabras sencillas, objetos o dibujos para ayudarme a enterder.

Anímame a tener éxito haciendo la conducta deseada. Muéstrame tu entusiasmo. Anímame cuando me veas haciendo lo que quieres que yo haga.

No prestes atención a la conducta con tal de que yo esté seguro. Pegarme y gitarme no me enseñan a hacer lo que debo hacer.

Para más ideas de cómo ayudarme a comportarme bien, toma una clase de ser padres.

Llama a **Delaware Helpline @ 211** para una lista de clases de ser padres.

KidsHealth.org tiene información por ayudornos.

Este sitio, parte de The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media, tiene una gran variedad de información sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de los niños.

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

1½-2 AÑOS

Se puede ver las cosas que puedo hacer de esta lista. Marca con una cruz en esta lista cada una de las cosas que ya hago.

Observa si:

- ❑ uso una cuchara al comer. Puedo ponerme casi toda la comida en la boca.
- ❑ me desvisto solito y me saco la chaqueta, los pantalones y la camisa.
- ❑ simulo hacer cosas. Trataré de alimentar a una muñeca o a mis animales rellenos usando un biberón o una cuchara.
- ❑ corro.
- ❑ hago una torre con 4 cubos.
- ❑ señalo un dibujo o una foto en un libro si me pides que encuentre algo. Por ejemplo si dices *Muéstrame el perro.*
- ❑ uso al menos 10 palabras diferentes.
- ❑ hago sonidos como si hablara.
- ❑ señalo 2 partes diferentes del cuerpo cuando me preguntas donde están. Por ejemplo si dices *¿ Dónde tienes la boca ?*
- ❑ ¡ Subo las escaleras solito ! Me tendré que tomar de la pared o del pasamanos.
- ❑ pateo una pelota hacia adelante.

Puedo hacer algunas actividades de la lista un poco antes de lo previsto y otras un poco después de lo pensado.

Debo poder hacer la mayoría de estas actividades para la edad de 2 años. Si estás preocupada por lo que estoy haciendo, habla con mi doctor o enfermera o llama a las personas en el programa de ***Child Development Watch*** a 1-302-283-7240 o 1-800-671-0050 en el condado de New Castle y 1-800-752-9393 o 1-302-424-7300 en los condado de Kent y Sussex.

Juega conmigo. Eso me ayuda a aprender.

- Juega ***a vestirse*** y ***a usar el teléfono*** conmigo. Ayúdame a simular.
- Dí algunos versitos infantiles y canta canciones conmigo.
- Ayúdame a armar rompecabezas y a construir algo con cajas de zapatos.
- Déjame jugar frente a un espejo.
- Muéstrame cómo se usan algunas cosas que tenemos en casa. Déjame usar una escoba o una cuchara de madera.
- Llévame a caminar y déjame mirar, escuchar y tocar.
- Encuentra un compañerito de juegos para mí. Invita a otro niño venga a casa o llévame a algun grupo de juego que haya en nuestra zona. De esta forma podré aprender a jugar con otros niños.
- Ofréceme diferentes alternativas. Te diré si quiero vestirme de rojo o de azul hoy o si quiero una banana o una galleta.
- Déjame jugar con un recipiente de agua o arena para que pueda derramar, juntar con una cuchara y cavar.
- Señala diferentes objetos y dime de qué color es cada uno de ellos. Pronto podré decirte de qué color es cada cosa.
- Pon un poco de música para que podamos bailar.
- Habla conmigo antes de que me vaya a dormir. Hablemos acera de qué pasó hoy y de qué pasará mañana.
- Para más actividodades que hacer conmigo mira el sitio web *Delaware Early Learning Foundations for Infants and Toddlers* que se pueden encontrar a: **http://www.dhss.delaware. gov/dms/epqc/birth3/files/earlylearningfoundations_activities%20.pdf**

Ayúdame a estar seguro.

- Mi casa puede ser segura para mí pero... ¿ qué pasa cuando vamos de visita ? Manténme a la vista así no corro ningún peligro. Lleva algunos juguetes con nosotros para que no tenga que estar explorando.
- Si alguien viene a visitarnos, pon la cartera, la bolsa o el portafolios de la visita en un lugar donde yo no pueda alcanzar. Podría haber en ellos algunas pastillas u otras cosas peligrosas para mí.
- ¿ Hay alguna puerta que yo podría cerrar con llave ? ¿ Podría encerrarme en el baño ? ¿ Hay algun lugar por donde podrías sacarme si eso pasara ? La solución sería que la cerradura de la puerta del baño pudiese abrir también del lado de afuera.

Sé que te estás cansando de cambiar pañales.

Realmente te gustaría que yo dejara de usar pañales. No me apures. Será más fácil enseñarme a usar el inodoro si esperas hasta que yo pueda avisarte que estoy mojado. Ten paciencia.

Cómo crezco:

Mi altura: _____ pulgadas

Mi peso: _____libras _____ onzas

Cuáles son mis hábitos de dormir:

_____

_____

Cuáles son mis objetos y actividades favoritos:

_____

_____

Cuáles son mis nuevas habilidades:

_____

_____

Ayúdame a tener buena salud.

En esta visita al médico para mi chequeo:

- me pesarán y medirán.
- me examinarán para ver si puedo oír y ver bien.
- te pueden pedir que describas cómo juego y qué me gusta hacer.
- te pueden pedir que describas qué y cuánto como. Algunos médicos consideran conveniente que a esta edad me hagan un examen para determinar mi nivel de colesterol. ¿ Qué piensa mi médico ?

Ayúdame a que me sienta bien conmigo mismo.

Aquí tienes algunas ideas:

- Me gusta que me lo digas cuando he hecho un buen trabajo.
- Abrázame y dime que me quieres. Agradéceme si te he ayudado. Dime *qué hacer* en vez de *qué no debo* hacer.
- Escucha lo que tengo que decir y responde a mis preguntas.
- Dime qué bien hago lo que estoy haciendo cuando hago lo que tú quieres. Por ejemplo cuando me tapo la boquita al toser dime *Me alegro de que te hayas tapado la boca al toser.*

Piensa en encontrar un establecimiento preescolar para mí.

- Este es el momento de comenzar a buscar un establecimiento preescolar para mí. Para encontrar una lista puedes buscar en las páginas amarillas de la guía telefónica bajo el título de "schools-kindergarten and nursery" (escuelas, jardines de infantes y centros de cuidado de niños). Busca establecimientos preescolares en la zona donde vivimos. Llama a varios preescolares y pregunta si podemos visitarlos pare ver cómo es cada uno de ellos.
- Trata de encontrar una escuela que tenga maestras agradables a quienes me gusten y que me ayuden a aprender a llevarme bien con los demás. Quiero tener maestras que me ayuden a crecer en todas las áreas.
- Cuando encontremos un preescolar que sea apropiado para mí, pregunta cuándo y cómo puedes inscribirme.

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

2 1/2 AÑOS

Marca con una cruz en esta lista cada una de las cosas que ya hago. ¿ Puedo hacer ahora cosas que no podía hacer antes ? Si es así marca ahora con una cruz en el cuadro.

Observa si:

- ❑ corro y salto. Cuando salto puedo levantar los dos pies del piso a mismo tiempo.
- ❑ digo mi nombre.
- ❑ me paro y conservo el equilibrio.
- ❑ me puedo poner la ropa que es mas fácil de poner.
- ❑ cuando nombras las diferentes partes del cuerpo las señalo, ya sea en mi cuerpo o en el de uno de mis muñecos.
- ❑ decir alrededor de 50 palabras.
- ❑ señalo un dibujo o lámina y nombro algo que se encuentra allí.
- ❑ digo frases de dos palabras como *juego pelota* o *quiero agua.*
- ❑ te hago preguntas.
- ❑ entiendo y hago algo que me pidas como *toma la muñeca y tráemela.*

Puedes observar que yo también:

- ❑ digo palabras nuevas pero puedo no saber qué significan.
- ❑ como la misma comida rica que tú comes. Me gusta que la mía esté cortada en trocitos chiquitos para que pueda comerla sin correr riesgos con mi propia cucharita.
- ❑ pido ir al baño, a veces.

¡ Hay tanto para aprender !

Aprendo lo que es importante para mí. Si estás preocupada por lo que todavía no puedo hacer habla con mi médico, enfermera, o maestra de preescolar. También puedes llamar a la gente del ***Child Development Watch*** al 1-800-671-0050 o 1-302-283-7240 en el condado de New Castle o al 1-800-752-9393 o 1-302-424-7300 en los condados de Kent y Sussex.

Cómo crezco:

Mi altura: _____ pulgadas

Mi peso: _____libras _____ onzas

Cuáles son mis hábitos de dormir:

_____

_____

Cuáles son mis objetos y actividades favoritos:

_____

_____

Cuáles son mis nuevas habilidades:

_____

_____

Juega conmigo. Eso me ayuda a aprender.

- Léeme cuentos. Me gusta elegir mis cuentos favoritos.
- Canta canciones como ***Arroz con leche*** y ***Qué linda manito.***
- Juguemos "a imitarnos" frente al espejo.
- Déjame ayudarte en la casa. Puedo levantar mi ropa y mis juguetes y poner servilletas en la mesa. Dame una tarea.
- Ayúdame a aprender los nombres de personas, colores, sentimientos, animales, plantas y otras cosas nuevas.
- Escucha lo que digo aunque te parezca que lo que digo no tiene sentido.
- Enséname a describir cómo sienten las cosas. Muéstrame qué es suave, pegajoso, duro, peludo y áspero.

Ayúdame a estar seguro.

- Enséñame cómo actuar cuando alguien me toque de un modo que no me guste. Soy el dueño de mi propio cuerpo. Si no me gusta cómo me toca alguien debo contártelo de inmediato.
- Cuando cocines pon los mangos de las ollas hacia el centro de la estufa. Tampoco dejes que cucharas ni otros utensilios sobresalgan del borde de una olla. Puedo tirar del mango y tirarme encima el líquido caliente.
- Si tengo un accidente o me lastimo tocando un horno caliente y me quemo un poco los deditos, ayúdame a entender lo qué pasó. Explícame que si toco el horno cuando está caliente me quemaré.
- Vacía los ceniceros. No vas a querer que yo juegue con cenizas de cigarrillos.
- Vacía los vasos usados y quita las latas de bebida.
- Mira los juguetes de mi caja de juguetes. ¿ Hay algún juguete roto ? Si lo hay, arréglalo o bótalo. ¿ Hay algún juguete que tenga un borde filoso ? Asegúrate de que todos los juguetes sean seguros para jugar.
- Según la Academia Americana de Pediatria, todos los niños de 2 años y más deben usar un asiento de carro designado para mirar hacia frente del carro con arnés de seguridad para el niño.

Ayúdame a tener buena salud.

Busca signos que indiquen que estoy listo para empezar a dejar de usar los pañales.

Te avisaré que estoy preparado. Si esperas que yo esté maduro para empezar a enseñarme a ir al baño el proceso será más facil que si tratas de presionarme antes de que esté listo. Te avisaré que ya estoy preparado cuando:

- pueda permanecer seco por unas pocas horas antes de vaciar la vejiga.
- pueda decirte *Estoy mojado* o *Tengo que ir al baño.*
- pueda bajarme y subirme los pantalones.
- pueda entender y seguir tus indicaciones cuando me digas que *vaya al baño, me limpie o me levante los pantalones.*

Al principio es posible que no haga nada cuando me siente en el inodoro. Necesito tiempo solo para adaptarme a sentarme en el inodoro. Sé paciente conmigo mientras esté aprendiendo todo esto. En la biblioteca hay libros acerca de esta enseñanza que pueden responder a muchas de tus preguntas.

Tengo hambre a menudo.

- Por lo general tomaré 3 comidas grandes y además tomaré 2 o 3 meriendas por día.
- Aunque me gusten los refrescos, las galletas y los dulces, es mejor que tome leche y que coma queso, fruta, legumbres, pan y algo de carne. Las meriendas que son buenas para mí son el queso, los jugos, el yogur, el cereal sin azúcar, las frutas, y las legumbres cortadas en pedacitos pequeños o parte de un sándwich.
- Por ahora estoy aprendiendo el sabor de la comida. Ya van a haber comidas que no me gusten como a tí no te gustan algunas.
- Si soy nañoso para comer podría probar una nueva comida si me das una porción muy pequeña. Estoy más dispuesto a probar una nueva comida si sé que no me obligarán a comerla. Me gusta cuando me haces probar un poquito de la comida que hay en tu plato. **www.healthykidshealthyfuture.org/**

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

3 AÑOS

Marca con una cruz en esta lista cada una de las cosas que ya hago. Vuelve a mirar las listas anteriores. ¿ Puedo hacer ahora cosas que no hayas marcado antes ? Si es así marca con una cruz en el cuadro que corresponda. Si tengo problemas para hacer alguna de estas cosas díselo a mi médico o a mi maestra de preescolar.

Observa si:

- ❑ construyo una torre con 6 cubos como mínimo.
- ❑ decir los primeros y últimos sonidos de una palabra.
- ❑ hablo en oraciones de 3 o 4 palabras cada una. La mitad de las veces puedes entender lo que digo.
- ❑ señalo y te digo algo acerca de las fotos o dibujos de mis libros favoritos.
- ❑ armo un rompecabezas fácil.
- ❑ me cepillo los dientes con tu ayuda.
- ❑ tiro una pelota poniendo mi manito a la altura del hombro.

Puedes observar que yo también:

- ❑ canto solito.
- ❑ no tomo una siesta todos los días.
- ❑ conozco la diferencia entre varias palabras, por ejemplo la diferencia entre *ve allí y deténte, si y no, frío y caliente, arriba y abajo.*
- ❑ sé cuáles cosas me pertenecen.

Crezco a mi propio ritmo.

Hago algunas cosas antes de lo previsto y otras un poco después de lo pensado. Si ya sabemos que tengo una incapacidad o una deficiencia probablemente las haré más adelante. Sólo me llevará un poco más de tiempo para aprender a hacerlas.

Cómo crezco:

Mi altura: _____ pulgadas

Mi peso: _____libras _____ onzas

Cuáles son mis hábitos de dormir:

_____

Cuáles son mis objetos y actividades favoritos:

_____

Cuáles son mis nuevas habilidades:

_____

Juega conmigo. Eso me ayuda a aprender.

- Muéstrame cómo deshacer algo y cómo volver a poner las piezas juntas de nuevo.
- Llévame a la biblioteca para sacar unos libros. Averigua qué programas hay para niño jovenes como yo. Puedes buscar la biblioteca más cercana en este sitio web: ***www.lib.de.us***
- Llévame afuera. Muéstrame cómo correr y tirar una pelota. Enséñame lo que es mejor hacer fuera de la casa más que adentro.
- Pretende tener sentimientos diferentes como feliz, triste, emocionado, enojado y asustado. Ayúdame a aprender las palabras para describir mis sentimientos.
- Escribe las historias que te cuento. Léemelas después.
- Juega conmigo a poner juntas dos cosas del mismo color.
- Ayúdame a recoger mis juguetes y a ponerlos donde deben ir guardados.
- Enséñame a jugar solo.
- Llévame a un grupo de juego o invita a casa a algún niño que tenga más o menos mi edad para que juguemos juntos.
- Si miro la televisión, una hora por día es suficiente. Mírala conmigo para que hablemos sobre el programa después.
- Para más actividades que hacer conmingo, mira el *Delaware Early Learning Foundations for Preschoolers* que está en **https://dieecpd.org/static/uploads/files/Infant%20Toddler%20Spanish%20ELF.pdf**

Ayúdame a estar seguro.

- Trata de mantener todas las plantas fuera de mi alcance. Si llegara a comer cualquier parte de una planta llama al *Centro de Control de Envenenamientos* al **1-800-222-1222**. Algunas plantas son venenosas.
- Mantén la basura dentro de una alacena que yo no pueda abrir o ponla en algún lugar adonde yo no pueda meterme. No me dejes tomar nada de la basura. Podria encontrar tapas de latas, comida, bolsas de plástico y muchas otras cosas peligrosas.
- Si tengo un columpio y un tobogán, ¿ son suficientemente seguros y firmes como para que yo los use ?

Ayúdame a aprender lo que tú quieras.

Cuando necesito hacer algo, dime y muéstrame qué debo hacer.

Si le tiro una muñeca a mi hermana porque quiero jugar con el juguete con que ella está jugando, ahora necesito aprender por qué no debo tirarle la muñeca.

Necesito aprender que no puedo tener todo lo que quiera todo el tiempo.

Dime *Por favor no tires la muñeca así. Podría lastimar a alguien. Puedes usar los cubos para hacer una casita para la muñeca mientras tanto. Podrías jugar con el juego de tu hermana cuando ella termine. Puedes mirar la televisión mañana.*

Los gritos y las palizas no me ayudarán a aprender lo que quieres que yo haga.

Felicítame cuando esté haciendo lo que tú quieres que haga.

Si me dices que te gustan las cosas buenas que hago me ayudarás a que aprenda más rápido. Abrázame pare demostrarme que estás contenta con lo que estoy haciendo. Me gusta complacerte. Si haces ésto siempre aprenderé mejor y más rápido que si me castigas.

Ayúdame a tener buena salud.

En esta visita al médico para mi chequeo:

- me pesarán y medirán.
- me chequearán el oído y la vista.
- pueden hacerme un analisis de sangre para ver si estoy de buena salud.
- pueden hacerme un examen para determinar si me he contaminado con plomo.
- el médico o la enfermera querrán saber qué puedo hacer de nuevo, cuáles son mis hábitos de sueño, lo que como, y cuántas palabras puedo decir.

Si me falta recibir alguna vacuna debo recibirla ahora.

Los dientes de leche son importantes. Aumenta la cantidad de pasta dental de un grano de amoz a una de tamañ de un guisante verde a la edad de 3 años. Sigues visitando el destista cada seis 6 meses.

Inscríbeme en el programa de Head Start o en un preescolar

En abril se abre la inscripción al programa de Head Start que comienza en septiembre. Los niños que cumplen los requisitos federales para entrar en el programa de Head Start podrán inscribirse hasta tanto haya vacantes en las clases. Para obtener más información acerca del lugar y la forma de inscripción llama al programa que esté más cerca de casa. **Llama a nuestro distrito escolar y pide información sobre sus programas preescolares.**

Christina Cultural Arts Center	(302) 652-0101	Latin American Community Center	(302) 655-7338
Delaware Early Childhood Center	(302) 398-8945	New Castle County Head Start, Inc.	(302) 452-1500
Delaware Tech Child Development Center	(302) 259-6567	New Directions Early Head Start, Inc.	(302) 831-0584
Hilltop Lutheran Neighborhood Center	(302) 656-3224	Wilmington Head Start, Inc.	(302) 421-3620
Indian River Project Village	(302) 436-1000	Telamon Early Childhood Program	(302) 934-1642

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

4 AÑOS

Marca con una cruz en esta lista cada una de las actividades que puedo hacer. Mira las listas anteriores. ¿ Hago algo ahora que antes no hacía ? Si es así marca con una cruz en el cuadro.

Observa si:

- ❑ me pongo mi camiseta solito.
- ❑ te digo los nombres de mis amigos.
- ❑ me lavo las manos con jabón, me las enjuago y me las seco con una toalla.
- ❑ uso un tono de voz normal.
- ❑ te hago muchas preguntas.
- ❑ copio una línea que sube y baja en mi hoja después de que tú me muestres cómo hacerlo en tu hoja.
- ❑ copio el dibujo de un círculo.
- ❑ te digo qué necesito si tengo frío, si estoy cansado o hambriento.
- ❑ te digo cómo usar algo cuando me pides que te hable de algo que uso todos los días. ¿ Qué haces con un tenedor ?
- ❑ señalo una lámina de algo que me estás describiendo. *¿ Quién dice miau...?* o *Muéstrame algo que vuele.*
- ❑ me paro en un pie por unos segundos.
- ❑ salto hacia adelante con los pies juntos.

Puedes observer que yo también:

- ❑ conozco al menos un color.
- ❑ uso oraciones de 4 o 5 palabras la mayor parte del tiempo.
- ❑ me cepillo los dientes.
- ❑ me arreglo solo en el baño.
- ❑ juego con otros niños.

Siempre estoy aprendiendo e intentando cosas nuevas.

Aprenderé algunas cosas más rápido que otras. Si tienes dudas acerca de qué puedo y no puedo hacer habla con mi médico o enfermera, mi maestro de preescolar o del programa **Head Start**, o de la *oficina de Child Find* de mi distrito escolar. O llama al Department de Educación a 1-302-735-4210. Si estás preocupado por mi progreso, no esperes mi próxima cita con el doctor. ¡Llama ahora! Cuanto antes sepamos si hay algo de qué preocuparse será mejor para mí. Para más información, lee las páginas del calendario ***¿ Y si estás preocupada/o acerca del desarrollo de tu hijo ?***

Juega conmigo. Eso me ayuda a aprender.

- Déjame jugar con plastilina. Me gusta hacer formas diferentes, cortarla con moldes para hacer galletas y hacerla rodar.
- Déjame rasgar o cortar papel y pegar los trozos sobre otro trozo de papel.
- Déjame contarte historias de mis libros favoritos.
- Juega conmigo juegos para escuchar y adivinar. Imita el sonido de diferentes animales y déjame adivinar qué animal es. Otro juego de adivinanzas es encontrar algo que pueda ver. Descríbelo para mí y déjame decirte que has descrito.
- Déjame hacer dibujos en la arena o pintar con los dedos.
- Dejame ayudarte a preparar y servir nuestra merienda y la comida.
- Llévame al zoológico, a la biblioteca y a otros lugares que tengan eventos especiales sólo para chicos de mi edad.
- Déjame ayudarte a hacer cosas en la casa así puedo aprender a ser un miembro útil de la familia.
- Haz un laberinto con cajas, sillas y mesas y déjame encontrar un caminito entre ellas.
- Crea un equilibrio entre el tiempo que paso frente a la pantalla del televisor y video con otras actividades. Una hora al día es realmente suficiente, y siempre mira conmigo para ayudarme a aprender. Debería ser socialmente activo y aprender a través de la exploración. Los programas de televisión que veo debería ayudarme a aprender. No me dejes ver espectáculos que me molestan o me asustan. Para obtener más información sobre el tiempo de pantalla, visita: **http://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591.**
- Pretende estar enojado, triste, alegre y emocionado. Ayúdame a demostrar maneras de responder a mis sentimientos y hablar con alguien sobre mis sentimientos.
- Para más actividades que hacer conmigo, mira el *Calendar of Day to Day Family Activity Ideas for Preschoolers* que está en **http://www.greatstartsdelaware.com/readiness.html**

Ayúdame a estar seguro.

Enseñame a ser muy cuidadoso en el garaje.

Nuestro garaje puede ser seguro pero sin embargo otra gente puede guardar en su garaje insecticidas, pintura, equipos y otras cosas que son peligrosas para mi. Explicame que el botón para abrir la puerta del garaje no es un juguete y que no debo jugar con la puerta de un garaje.

Practica cómo cruzar una calle y cómo caminar a través de playas de estacionamiento conmigo. Yo soy bajito. La gente no puede verme en su espejo retrovisor cuando pone marcha atrás. Necesito estar a tu lado, tomado de tu mano o de tu ropa.

Cuando comience a andar en bicicleta asegúrate de que use un casco protector.

Recuerda que aunque ahora sea más grande todavía necesito que me observes y que no me dejes solo.

Ayúdame a controlar mis miedos.

Puedo tener miedo de los monstruos, a las víboras o de otras cosas. No me obligues a acercarme a algo que me asuste. Si tengo miedo a la oscuridad usa una luz de noche o deja la luz del pasillo encendida. Ayúdame a hablar sobres mis temores y dame maneras para enfrentarme con ellos.

Cómo crezco:

Mi altura: _____ pulgadas

Mi peso: _____libras _____ onzas

Cuáles son mis hábitos de dormir:

_____

Cuáles son mis objetos y actividades favoritos:

_____

_____

Ayúdame a tener buena salud.

En esta visita al doctor:

- me pesarán y mediran.
- me chequearán todo el cuerpo.
- me van a examinar la vista para ver si veo bien.
- pueden darme varias vacunas.

Inscríbeme en un jardín de niños

Llama a una escuela cercana a nuestra casa. Pregunta cómo y cuándo inscribirme en el jardín de niños.

Me van a requirir que tenga algunas vacunas antes de que asista al jardín de niños. Pide que si hay algunas vacunas que necesito.

Lleva mi boletín de salud con nosotros cuando vayamos al médico para que podamos anotar la fecha en que recibí estas vacunas.

Observa qué puedo hacer:

Si crees que soy torpe y que me caigo mucho, si no hablo o juego con otros chicos o si no disfruto de ir de un lado a otro sería bueno que se lo dijeras a mi médico así que me chequea. ***¡ Llama y pide una cita ahora mismo !***

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

5 AÑOS

Marca con una cruz en esta lista cada una de las cosas que ya hago. Mira las listas anteriores. ¿ Hago ahora algo que no podía hacer anter ? Si es así marca con una cruz en el cuadro. Si hay algo en la lista que aún no puedo hacer habla con mi médico o con mi maestra al respecto.

Observa si:

- ❑ salto en un pie.
- ❑ me visto, subo y bajo los cierres, abrocho los botones y si me peino solo.
- ❑ juego a juegos de mesa o con cartas con otros. Al jugar lo haremos por turno y siguiendo reglas.
- ❑ copio dos líneas rectas que se cruzan y que forman una cruz.
- ❑ nombro y reconozco a lo menos cuatro colores.
- ❑ puedo seguir instrucciones que me indiquen que ponga *algo adentro, sobre, debajo o detrás de otra cosa. Por ejemplo: Pon tu libro sobre el estante.*
- ❑ dibujo figuras. Cuando dibujo una persona esa persona tiene al menos 3 partes.
- ❑ hablo de tal forma que puedes entender la mayor parte de lo que digo.
- ❑ te oigo cuando me hablas y cuando me llamas desde otro cuarto.

A esta altura ya sabes que puedo hacer algunas cosas con facilidad y que otras me resultan más difíciles.

Todos los chicos son así. Ve a conocer a mi maestra. Habla con ella acerca de las cosas que me gustan hacer. Descríbele lo que puedo hacer con facilidad y las cosas que me resultan más difíciles de hacer. Si tienes preguntas o si piensas que necesito ayuda porque no puedo hacer algunas de las cosas de esta lista por favor díselo a mi médico, a mi enfermera, a mi maestra o a la gente de la ***oficina de Child Find*** de mí distrito escolar. Llama a mi escuela y pide el número de teléfono de la ***oficina de Child Find***.

Cómo crezco:

Mi altura: _____ pulgadas

Mi peso: _____libras _____ onzas

Cuáles son mis hábitos de dormir:

_____

_____

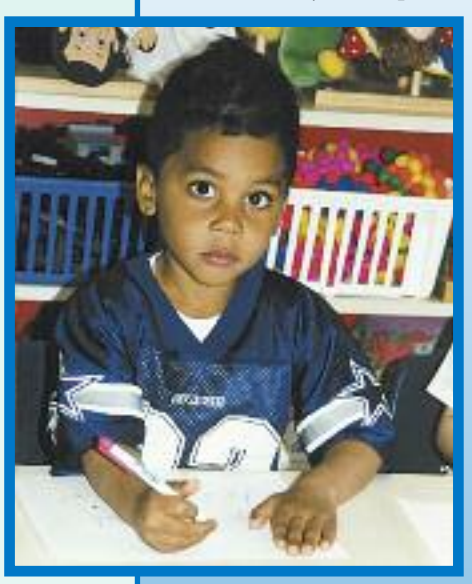
Cuáles son mis objetos y actividades favoritos:

_____

_____

Juega conmigo. Eso me ayuda a aprender.

- Déjame traer a casa un amiguito para jugar. Quédate cerca de nosotros. Todavía estamos aprendiendo a jugar juntos.
- Lee conmigo. Ayúdame a aprender a leer mi nombre y las palabras de los carteles de la calle y las etiquetas de los envases.



- Juega a las adivinanzas conmigo. Simula que estás haciendo algo y déjame adivinar qué estás haciendo. Haz diferentes gestos con la cara y déjame adivinar qué sentimientos veo en tu cara.
- Déjame tener una tarea en el hogar: poner la mesa, guardar ropa; o ayudarte a hacer algo.
- Enséñame que es nuestro apellido, nuestro número de teléfono y nuestra dirección así si me pierdo y no te puedo encontrar en el parque o en una tienda puedo pedir a alguien que te busque.
- Enséñame cuáles son las comidas saludables.
- Enséñame a atender el teléfono y a hacer una llamada especialmente cómo hacer una llamada de urgencia.

Ayúdame a estar seguro.

- Ayúdame a aprender la diferencia entre amigos, gente que me puede ayudar y gente desconocida. Cuando vamos a un lugar con mucha gente múestrame qué gente me puede ayudar como la policía, los empleados de una tienda, el guardavidas de la piscina o los empleados de un parque de diversiones. Si me llegara a perder sabría a quién recurrir por ayuda.
- Sé cuidadosa con los fósforos y los encendedores de la casa. Yo trato de imitar lo que haces con los fósforos y los encendedores. Han habido casos en que niños de mi edad iniciaron un incendio jugando con fósforos y encendedores.

Ayúdame a enfrentarme con mis sentimientos y emociones.

- Cuando te digo cómo me siento, piensa en lo que yo he dicho y lo que significa.
- Cuando hago algo que no debo hacer o no me comporto bien, puede ser por cómo me sentía en el momento.
- Ayúdame a hablar más de mis emociones. Déjame describir por qué me siento así. Puede haber instancias cuando no sé por qué me siento así.
- Ayúdame a pensar en maneras diferentes de comportarme cuando estoy enojado, desilusionado, triste, emocionado, o aburrido. Puedes ayudarme a entender mis sentimientos y maneras de responder en vez de tener que tratar con mi comportamiento malo.

Ayúdame a tener buena salud.

En esta visita al médico:

- pueden chequear cómo veo y oigo.
- describe cómo juego con otros chicos y qué me gusta hacer.
- describe qué como. Algunos doctores sugieren que se me hagan un examen para el colesterol y la anemia. ¿ Qué opina mi doctor ahora ?

En estos primeros 5 años de vida los dos hemos aprendido mucho. Hay mucho más para aprender.

Necesito que dediques un poco de tiempo a:

- escuchar qué está pasando en mi vida cada día.
- mirar mi cuaderno y mis deberes de la escuela.
- ayudarme a comprender cuán importante es que preste atención en clase.
- ayudarme a hacer los deberes.
- hablar con mi maestra.
- apoyarme y motivarme pare que haga todo lo mejor que pueda.
- decirme que aprecias mi esfuerzo cuando he hecho todo lo mejor que he podido.

Probablemente mejoraré en la escuela si:

- sé que te importa mi trabajo escolar.
- sé que piensas que la escuela es importante.
- te interesa y me ayudas con mi trabajo escolar.

¡ Sé la mejor mamá o el mejor papá posible !

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

Cómo Ayudar a Tu Bebé Cuando Llora

Un bebé puede llorar por muchos motivos.

A veces lloro para decirte que:

- tengo hambre.
- tengo un gasecito y eso me hace doler.
- tengo demasiado frío o demasiado calor.
- algo me asustó.
- estoy enfermito o me duele algo.
- estoy aburrido o me siento solo.
- hay demasiado ruido.
- demasiada gente diferente me tiene en brazos.
- tengo el pañal mojado y necesito que me lo cambies.
- estoy cansado.

A veces lloro cuando siento que te sientes molesta o malhumorada.

A veces simplemente estoy molesto porque:

- No sé cómo calmarme.
- Estoy de mal humor.

Tú puedes sentirte mal, enojada, impotente o preocupada si no sabes por qué estoy llorando, cómo calmarme o cómo hacerme dejar de llorar.

Trata de averigar por qué estoy llorando:

Observa si:

- estoy mojado o si tengo el pañal sucio.
- si tengo demasiado calor o demasiado frío.
- tengo hambre.
- he comido demasiado.
- necesito eructar.
- me duele el estómago.
- estoy cansado.
- puedo ester molesto por algo que tú comiste, si es que me das el pecho. Si amamantas evita tomar café, té y gaseosas y no comas comida picante ni alimentos que provocan gases.

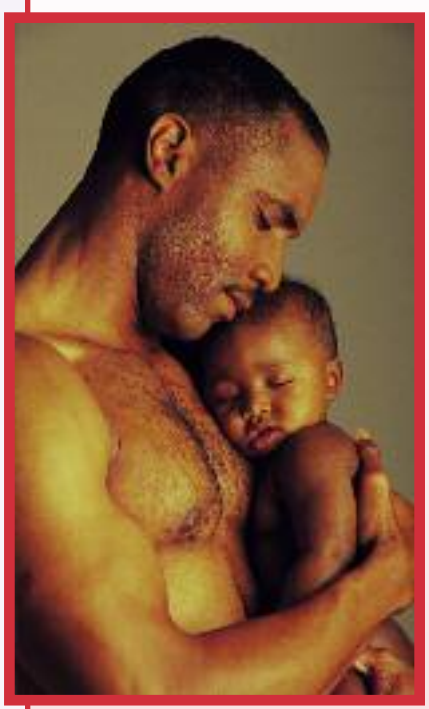
¿ Hay demasiada actividad alrededor mío ?

- ¿ Hay demasiado ruido en el cuarto ?
- ¿ Demasiadas personas me tienen en brazos o me están tocando ?
- ¿ Hay alguien que está fumando cerca mío ?

¿ Estoy enfermo ?

- ¿ Tengo fiebre ?
- ¿ Tengo vómitos ?
- ¿ He movido el vientre recientemente ?
- ¿ Estoy flojo de vientre o tengo diarrea ?
- ¿ Tengo paspado o irritado el trasero ?
- ¿ Tengo un resfrío o la nariz moqueando ?
- ¿ Jalo mis orejas ? Podría indicar que tengo una infección en los oídos.
- Puedes consultar con mi doctor si tengo algunos de estas problemas para ver si estoy enfermo.

Ayúdame a ser feliz la mayor parte del tiempo.



Cada bebé es diferente. Aprende a conocerme y a saber qué necesito. Aprende que lloro de diferente manera cuando quiero decirte cosas diferentes. Un tipo de lloro significa *Quiero comer*. Otro significa *Quiero hacer otra cosa*. Si tratas de averiguar qué puedo necesitar vas a ayudarme a permanecer contento. Si aprendes qué es lo que no me gusta podrás evitar que me sienta molesto algunas veces.

- Asegúrate de cambiarme el pañal cuando esté mojado o sucio. Como la mayoría de los demás bebés necesitaré que me cambien el pañal al menos cada 3 horas cuando estoy despierto.
- Asegúrate de que no tenga demasiado calor o demasiado frío.
- No me des más leche de la que necesito. Yo te avisaré cuando haya tomado lo suficiente.
- No me des cereal ni alimentos sólidos sin hablar con mi doctor primero.
- No me dejes en un asiento para bebé por mucho tiempo. Podría ponerme molesto para decirte que quiero hacer algo diferente.

Necesito chupar.

- Déjame chupar cuanto necesite, ya sea chupar un chupete o mis deditos.
- Házme probar diferentes chupetes hasta que encuentre uno que me guste.

Necesito aprender que pertenezco a mis padres.

No puedes malcriarme a esta edad. Lloraré menos a medida que aprenda que siempre me ayudarás.

- Pasa el mayor tiempo posible conmigo cuando estoy despierto.
- Ténme en brazos, tócame y quiéreme.
- Háblame.
- Camina conmigo en brazos o acúname.
- Ven a mí tan pronto como puedas cuando lloro.

Como todo bebé chiquito necesito dormir mucho y tener mucha calma.

- Si yo quiero dormir mucho déjame hacerlo.
- Pónme en un lugar tranquilo. No me gusta mucho el ruido y no necesito muchas visitas.

A medida que crezca voy a querer hacer más cosas contigo.

- Juega conmigo y háblame.
- Te avisaré cuando me canse de hacer algo poniéndome molesto o dando vuelta la cabecita para otro lado.

Me gusta tener una rutina.

Trata de hacer cosas de la misma forma y a la misma hora todos los días.

Para ayudarme a dejar de llorar:

- Alzame y tenme en brazos.
- Arrópame o envuélveme en una frazadita.
- Háblame o cántame.
- Pon música suave.
- Pon luces más tenues.
- Dáme algo para mirar o algo con qué jugar.
- Dáme un chupete.
- Siéntate conmigo en un sillón hamaca.
- Camina conmigo en brazos o baila conmigo.
- Llévame de paseo en auto o en mi cochecito.

Si nada funciona y te molestas conmigo:

- Pónme en un lugar seguro. Déjame llorar solito por 15 minutos. A veces me canso demasiado y necesito tener la oportunidad de calmarme.
- Pide a alguien que venga y me cuide mientras tú descansas de mí.

¡ Nunca me sacudas !

No importa cuán molesta o enojada te sientas nunca me sacudas. Si me sacudes puedes causarme un daño cerebral o hasta matarme. Cuando crezca dejaré de llorar tanto. Si me tienes en brazos y me acaricias me haces saber que me quieres y que quieres que me sienta mejor.

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

¿SI ESTÁS Preocupado Por del Desarrollo de Tu Hijo?

Puede pasar que notes que tu hijo tarda más que otros niños en aprender a hacer algunas cosas.

Tu bebé podría parecer saludables a nacer.

Sin embargo puedes llegar a observar que tu hijo tarda más en hacer algunas de las actividades de la lista al usar el calendario de ***Creciendo Juntos***. La lentitud en aprender cosas nuevas puede indicar que un niño tiene un retraso en el desarrollo o una incapacidad.

Cuanto antes aclares tus dudas sobre el desarrollo de tu hijo mejor será tanto para tu hijo como para ti.

Los niños pueden ser más lentos para aprender cosas nuevas debido a una enfermedad, a un accidente o a una de muchas razones diferentes. Al saber cuál es su problema puedes comenzar a ayudar a tu niño a desarrollarse en una forma apropiada. Cuanto antes lo hagas mayor será la posibilidad de ayudar a tu hijo a alcanzar su máxima potencial.

Si estas preocupada esto es lo que puedes hacer:

Junta información.

Mira una lista de lo que los niños saben hacer a una determinada edad. Observa la lista de este calendario de ***Creciendo Juntos***. Marca con una cruz lo que tu niño ya ha aprendido a hacer. Si sabes que tu hijo tiene un retraso en el desarrollo o una incapacidad pregunta a su maestro, doctor o enfermera qué libros y material pueden serte de ayuda. Habla con padres de niños que se encuentren en la misma situación.

Llama al Centro de Información para Padres.

El Centro de Información pare Padres tiene materiales y libros acerca de los retrasos en el desarrollo y las discapacidades. El Centro te puede conectar con padres que tienen niños en la misma situación. Ellos te pueden ayudar a obtener respuestas a tus preguntas. También te pueden sugerir servicios y recursos que te podrían ser útiles. Visita su sitio web a ***www.picofdel.org***. Sus números de teléfono son 302-999-7394 o 1-888-547-4412.

Haz una cita con el doctor. No esperes pensando que la situación cambiará.

No esperes hasta la próxima visita de chequeo de tu hijo. ¡ Cuanto antes tengas una respuesta para tus dudas mejor será para tí y para tu hijo !

En la visita al doctor: muestra al doctor la lista de lo que puede y no puede hacer tu hijo. Habla de lo que te preocupa con el doctor y pídele que te sugiera cómo ayudar a tu hijo a aprender nuevas cosas. No temas pedir una segunda opinión.

Para una mejor evaluación del desarrollo de tu hijo

pide a tu doctor o al ***Child Development Watch*** que te recomiende una institución que pueda evaluar el desarrollo de tu niño.

Hay servicios disponibles para niños con retrasos en el desarrollo o con incapacidades.

Para niños desde recién nacidos hasta los 3 años de edad:

Muchas agencias públicas y privadas evalúan y examinan niños para ver si tienen una incapacidad o un retraso en el desarrollo. Las personas que examinan a los niños desean saber exactamente cuál es el problema. Te pueden preguntar, por ejemplo:
¿ Piensas que tu niño tarda más de lo que debería en aprender a caminar?
¿ Es que tu hijo no hace ningún sonido al año ? ¿ Es que tu hijo de dos anos se sienta y se mece hacia adelante y hacia atrás ?

Tu doctor puede sugerir que tú llames a ***Child Development Watch***, o lo puedes llamar para pedir que evelúen a tu hijo. Sé muy claro tus preocupaciones. Mira la caja de abajo para información de contacto.

Para los niños de 3 años o mayores de 3 años:

Los distritos escolares locales pueden evaluar niños a través del programa de ***Child Find.*** Si se descubre que tu hijo tiene un retraso o una incapacidad el distrito escolar puede proveerle los servicios que necesite a partir de los 3 años de edad.

Para más información:

- Llama a la oficina de tu distrito escolar y pide hablar con el coordinador del programa de ***Child Find***.
- Llama al Grupo de Niños Excepcionales (***Group for Exceptional Children***) en el Departamento de Educación a 302-735-4210. Ver la casilla a la derecha del sitio web.
- Llama al ***Child Development Watch.*** Vea la caja a la derecha para del sitio web y los números de teléfónicos.

Estas instituciones pueden ayudarte.

Centro de Información para Padres de Delaware tiene personal que puede identificar los servicios comunitarios, ayudar a las familias a resolver problemas y ofrecer apoyo emocional. También tiene una biblioteca de libros, videos y catálogos y da charlas de información para familias con niños que tienen un retraso en el desarrollo o una incapacidad. **302-999-7394 o 1-888-547-4412**
www.picofdel.org

Child Development Watch examina a los niños pequeños desde el nacimiento hasta los 3 años de edad para determiner si un niño tiene un retraso en el desarrollo o una incapacidad.
En el condado de New Castle **302-283-7240/1-800-671-0050**
Condados de Kent y Sussex **302-424-7300/1-800-752-9393**
www.dhss.delaware.gov/dph/chs/chscdw.html

Delaware Department of Education Exceptional Children's Group trabaja con los distritos escolares locales para asegurar que los servicios de evaluación están disponibles sin costo para las familias y que los niños que necesitan educación especial y servicios relacionados son capaces de recibir ayuda. **302-735-4210**
http://www.doe.k12.de.us/Page/183

Child Find – Puedes llamar a la oficina administrativa del distrito escolar uy pregunta por la oficina de *Child Find.*

Delaware Helpline puede referirte a otras agencias o servicios en Delaware. **211**

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

CÓMO Reconocer Cuidado Infántil de Calidad

Cuidado Infantil de Calidad

¿ Qué es cuidado infantil bueno ? Lee esta sección para aprender a encontrar cuidado infantil de calidad para mí. Busca uno que sea compañero contigo para ayudarme a crecer y aprender.

DEIAWARE STARS. Los niños jóvenes empiezan a aprender desde el momento que nacen. Encuentra el programa que sea el mejor para ti y tu familia. Matricula a tu hijo en un programa de Delaware Stars para que tu estrella empiece su futuro brillante. Para aprender más, vista: http://www.greatstartdelaware.com

Cómo encontrar cuidado infantil de calidad

¡Visita, visita y visita de nuevo! Pasa por los centros y mira los edificios. ¿ Se ven seguros y limpios ?

Arregla citas para entrevistas con varios proveedores de cuidado infántil antes de que lo necesites.

Pregunta si el centro de cuidado infantil satisface las reglas de cuidado infantil del estado de Delaware.

Los hogares de cuidado infantil que operan bajo licencia siguen las reglas de Delaware. Estas reglas estipulan cuántos niños un solo proveedor de cuidado puede cuidar. Las reglas también describen las pólizas para mantenerme seguro. Para recibir una copia de los requisitos de Delaware para ser un centro o hogar que opera bajo licencia, llama a la oficina de Child Care Licensing. El número y el sitio web se encuentran en esta página. Podrías pedir por escrito para repasar el archivo de un proveedor de cuidado infantil que opera bajo licencia en la oficina de Child Care Licensing.

Visita el programa y haz una entrevista con el director y la maestra.

Ve a dos o tres programas a ver cuál sería el mejor para mí. Mira las características de cuidado de calidad. Si faltan muchas, el programa no me ayuda a crecer y aprender tanto como debo para mi edad.

Adaptado de materiales preparados para el programa "Smart Start" de North Carolina.

Mira las cosas desde el punto de vista de un niño

Planea visitar los programas más de una vez, en diferentes horas del día, a través de varios días para ver qué pasa en los tiempos diferentes del día. La siguiente página tiene una lista para los Padres para el Cuidado Infantil. Cuando vayas a los programas, usa esta lista.

Mientras conoces al director del programa o proveedor de cuidado en el hogar haz preguntas y examina los cuartos donde estaré.

Haz preguntas. Cuando busques un centro de cuidado infantil o un hogar de cuidado infantil para mí, haz estas preguntas al director o al proveedor:

- ¿ Opera el programa bajo licencia ?
- ¿ Qué entrenamiento y experiencia tiene el director del programa ?
- ¿ Qué entrenamiento y experiencia tiene la maestra que trabajará conmigo ?
- ¿ Hay otras personas que me vayan a cuidar o que vayan a trabajar conmigo ?
- ¿ Cómo es el horario para los niños de mi edad ?
- ¿ Cómo me ayudará a aprender la maestra mientras juego ?
- ¿ Qué expectativas tienen de los padres ?
- ¿ Quiénes son los otros padres que puedes llamar para hablar del programa ?

Mira el programa

- Pide ver los lugares donde jugaré, dormiré, comeré y usar el retrete o donde me cambiarán el pañal.
- Mira a los niños cuando juegan. ¿Se ven felices?
- Mira como es la maestra con los niños.
- Nota como es la maestra conmigo.

Buenos proveedores de cuidado infantil de calidad responderán a tus preguntas fácilmente y con honestidad. Permitirán que regreses para visitar. Permitirán que vengas a visitar una vez que esté matriculado en el programa. Saben que quieres lo mejor para mí. Saben que quieres sentirte cómodo con ellos.

Para más información sobre cuidado infantil en nuestra área:

Para encontrar cuidado infantil:

Children and Families First 1-800-734-2388

O visita **http://www.cffde.org/**

Para aprender más sobre Delaware Stars:

http://www.delawarestars.udel.edu/

Para encontrar cuidado infantil subvencionado:

Condado de New Castle:	302-255-9670
Condado de Kent:	302-739-4437
Condado de Sussex:	302-856-5340

Para una copia de las regulaciones de cuidado infantil o para hacer una queja:

Office of Child Care Licensing, Department of Services for Children, Youth, and their Families

Condado de New Castle:	302-892-5800
Condados de Kent & Sussex	1-800-822-2236

O visita **http://kids.delaware.gov/occl/occl.shtml**

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

LISTA de Chequeo para El Cuidado de Niño

Información Básica

- ❑ Las horas me convienen.
- ❑ Puedo permitirme los costos.
- ❑ El programa es certificado y funciona legalmente.

El Lugar

- ❑ Es limpio y bien mantenido.
- ❑ El ambiente es vivo, feliz y bien ventilado.
- ❑ No tiene hazañas de seguridad.
- ❑ Hay equipo necesario y un plan de emergencias.
- ❑ Hay suficiente juguetes y equipo que son seguros, apropiados para la edad y los niños los pueden alcanzar.
- ❑ Hay suficiente espacio para todas las actividades (jugar por dentro y por afuera, tiempo para descansar, lugar para poner los pañales, etc.)
- ❑ Las comidas y los bocados son apetitosos y nutritivos.

El Proveedor

- ❑ El personal tiene buen entrenamiento y experiencia con niños.
- ❑ El cambio de personal no es frecuente/el proveedor es dedicado a que su negocio persevere.
- ❑ Si se trata con cuidado infantil en un centro, hay suficientes maestros para proveer atención individual.
- ❑ El proveedor utiliza refuerza positiva, pone limites de forma consistente y suavemente y les da a los niños selecciones.
- ❑ El proveedor y los niños parecen caerse bien y los niños parecen felices.
- ❑ El proveedor es atento, amable, paciente y tiene a los niños en sus brazos en una manera cariñosa.
- ❑ El proveedor juega con, escucha, habla con y anima a los niños a expresarse.
- ❑ El proveedor comprende las etapas diferentes del desarrollo del niño.
- ❑ Los niños son animados a respetarse y llevarse bien uno con otro.
- ❑ El proveedor responde rapidamente a las necesidades de los niños.
- ❑ Las filosofias de criar a un niño del proveedor son semejantes a las mias.
- ❑ El personal rutinamente usa los documentos **Early Learning Foundations for Infants and Toddlers** y **Early Learning Foundations for Preschoolers** en el sitio **https://dieecpd.org/early-learning-foundations** para planificar sus lecciones y actividades para los niños.

El Programa

- ❑ Hay un horario escrito puesto en la pared que muestra una rutina diaria equilibrada; pero hay tiempos tranquilos/activos, tiempos para jugar por dentro y por afuera, con actividades variadas y apropiadas a las edades distintas.
- ❑ El horario se puede ajustar para satisfacer las necesidades y los humores de los niños en cualquier día.
- ❑ Los chicos y las chicas son igualmente animadas a participar en las actividades.
- ❑ Los valores del programa son compatibles con los mios.

Participación de los Padres

- ❑ Los padres pueden visitar sin anuncio previo en cualquier momento.
- ❑ Los padres participan en tomar algunas decisiones.
- ❑ Los padres pueden hablar con el proveedor cuando llevan y recogen a sus niños.
- ❑ Los padres pueden reunirse con el proveedor regularmente.

Cuidado para Bebitos

- ❑ Hay un lugar callado donde el bebé puede dormir.
- ❑ Los proveedores responden a los bebés que lloran en una manera atenta.
- ❑ Los bebitos tienen espacio y libertad para jugar, trepar y gatear.
- ❑ Los pañales se cambian frecuentemente y en una area limpia.

Cuidado para Niños de Edad Escolar

- ❑ Transporte seguro es proveído de ida y vuelta a la escuela.
- ❑ Los niños tienen libertad y flexibilidad después de un dia escolar estructurado.
- ❑ Los niños tienen espacio y tiempo para hacer la tarea.
- ❑ Los niños tienen oportunidades para hacer una variedad de actividades diferentes.

Consideraciones Finales

- ❑ Se proveen referencias.
- ❑ Los padres de los otros niños en el programa dicen buenas cosas sobre el programa.
- ❑ Si yo fuera un niño aquí, yo estaría contento.
- ❑ Te sentirías comodo en dejarme aquí.

Esta lista ha sido adaptada de materiales desarrollados por Children and Familes First.

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

PAPÁS

¡ Los Papás son Importantes - Tu Bebé Te Necesita !

Cuando nazca tu bebé...

- **Aprende a cuidar a tu bebé.** Pide al personal del hospital que te enseñe a cargarlo en tus brazos, cambiarle el pañol y bañarlo.
- **Apoya a mamá durante la lactancia.** La leche materna es la mejor nutrición para tu bebé. Ayuda a mamá al traerle comida o bebidas, cuidar a los otros niños, o hacer eructar al bebé cuando termina de comer.
- **Aprende a envolver a tu bebé en una manta.** Esto le dar calor al bebé como cuando estaba en el útero.
- **Pasa tiempo con tu bebé todos los días.** Date tiempo para formar un lazo con tu bebé. Este lazo es un sentimiento especial entre ustedes dos. El lazo entre padre e hijo puede pasar inmediatamente o puede tomar un tiempo para crecer. Pasar tiempo con tu bebé ayudar el crecimiento del lazo. Si no vives con la madre de tu bebé, crea un horario de visitas y horas para estar con tu bebé.
- **Sé paciente con mamá.** Ella se está enfrentando con muchos cambios. Es común que una mamá se deprime después de que nazca su bebé. Su cuerpo ha pasado cambios que afecta las emociones. Sé una persona que escuche bien y ayúdala con sus inquietudes.
- **Toma tiempo para ser una familia.** Mientras es emocionante tener visitas para ver a tu bebé, también es muy caótico. Pide que cuando llamen que dejen un mensaje. Usa este tiempo para crear una rutina para ti y para tu bebé.

Como Padre Haces una Diferencia

- **Como papá eres una persona importante para tu hijo.** Eres un ejemplo en la vida de tu hijo. Al mirarte, tu hijo aprende sobre el trabajo, como tratar a los demás, la fe y lo que es importante sobre ser una persona, y como vivir la vida.
- **Mientras tu hijo crece y se desarrolla, sé sensible a sus necesidades cambiantes.** Tu hijo crece y cambia constantemente. Pregúntate, ¿ Cómo puedo ayudar a mi hijo a aprender qué hacer ? Tal vez tengas que enseñarle a enfrentarse con su enojo sin pegar a otras personas, enseñarle a sentarse en la mesa o enseñarle a decirte adónde va. Piensa en fijar límites con su hijo como una manera de enseñarle qué quieres que pase.

- **Tu hijo necesita sentir cariño de ti y sentirse aceptado, pero también necesita que lo guíes y que le pongas límites.** Los padres y las madres demuestran el cariño y la aceptación en maneras diferentes. A los niños les gusta complacer a los demás. Por más que expliques, guíes y muestres lo que quieres que tu hijo haga, existan más posibilidades que lo hace.
- **Mientras gozas de tu papel de padre y demuestras que te gusta ser padre, cosas buenas ocurrirán.** Deja que tu hijo vea que te diviertes ser padre con cada uno de tus hijos. Si estás feliz, tu hijo aprenderá lo que es estar feliz sobre una relación buena. Hasta en los momentos ocupados y momentos difíciles, muéstralo que estás feliz al ser el padre de tu hijo.

Los niños necesitan sus papás porque...

- **Los padres y las madres hacen actividades diferentes con sus hijos y se enfrentan con las situaciones en maneras diferentes.** **Ayuda a los** niños a creer y desarrollarse si pueden tener la experiencia de dos padres.
- **Los niños que tienen dos padres que participan en sus vidas salen mejor en la escuela.** Estos niños están más propensos a graduarse de la escuela, conseguir un trabajo y vivir una vida saludable como adultos.

Cuando los padres participan, los niños están más propensos a:

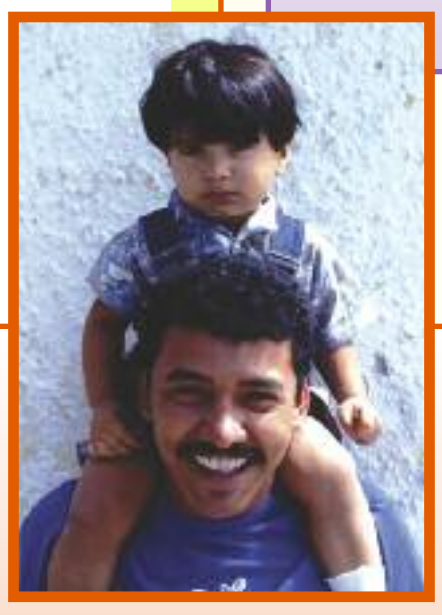
- Ser ambiciosos y cumplir sus metas en la vida.
- Ser líderes y están menos propensos a seguir a sus pares. Puede decir que ***"no"*** a la presión de los pares.
- Ser más capaces de aprender, hacer y comprender.
- Evitar tener problemas con drogas, alcohol y actividad sexual precoz.
- Ser más confidente con su identidad como personas. Creen en sí mismos.

Mientas tu bebé crece ...

- **Lee y habla a tu bebé.** Leer y hablar lo ayuda a aprender nuevas habilidades y comprender ideas.
- **Mantén al bebé seguro.** Mira lo que hace tu bebé. Tenlo en los brazos cuidadosamente. Haz que los cuartos y los jardines sean seguros para el bebé.
- **Enséñale qué hacer.** Castígalo y azótalo lo puede dañar más que ayudarlo. Los bebés y los niños aprenden mejor lo que deben hacer si los enseñas muchas veces.

¡ NUNCA SACUDAS A UN BEBÉ !

- **Trabaja juntos como madre y padre para criar al niño.** Hablen sobre como quieren criarlo y tomen decisiones juntos sobre el cuidado del bebé.



Acúerdate...

Ser padre es una aventura que dura toda la vida. Lo que haces como padre sí hace una diferencia. Podría tomar un tiempo antes de que veas lo bueno que has hecho para tu hijo pero debes saber que tener dos padres que lo quieren mucho es el mejor regalo que un niño puede reciber.

Ser un padre involucrado en la vida de tu hijo es bueno para todos. Ser padre tiene beneficios positivos para tu hijo, para ti, para la mamá de tu hijo y para la comunidad. Todos ganan cuando los padres participan en maneras positivas en la vida de sus hijos.

Recursos de Ser Padres

Información sobre una variedad de programas y servicios está disponible de: **Delaware Helpline (Línea de Ayuda) 211**

Child, Inc.
507 Philadelphia Pike
Wilmington, DE 19809
New Castle County:
302-762-8989
Kent & Sussex Counties:
1-800-874-2070
www.childinc.com

Dad's Adventure
15375 Barranca Pkwy. Ste C107
Irvine, CA 92618
949-754-9067
www.Dadsadventure.com

National Fatherhood Initiative
101 Lake Forest Boulevard
Suite 360
Gaithersburg, MD 20877
301-948-0599
www.fatherhood.org

National Center for Fathering
10200 W 75th, Suite 267
Shawnee Mission, KS 66204
1-800-593-DADS
www.fathers.com

Creciendo Juntos

Preparado por la Extensíon Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Programa de Nacimiento a Los Tres Años del Departmento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Diseño y Producción Precision Arts. Traducción por Claudia M. Fanelli.

PROTEGE
Los Dientes de Tu Bebé

Protege los dientes de tu bebé en el primer año. Tu bebé nace con 20 pequeños dientes que crecen bajo las encías. No puedes verlos. ¡Pero, están allí!

Los dientes de leche son importantes porque tu hijo los necesita para:

- una sonrisa saludable.
- la comida de remolque
- hablar claramente.
- el desarrollo facial adecuado.
- los espacios de retención para dientes adultos.
- la buena salud general.

Caries dentales Hechos:

- La enfermedad crónica más frecuente de la infancia; Cuatro veces más común que el asma.
- Hay prevalencia de caries en 47% de los estudiantes del tercer grado en Delaware
- Estimado 51 millones de horas escolares se pierden cada año en los EE.UU. para enfermedades relacionadas con los dientes.
- Si no recibe tratamiento, puede causar dolor e infección que puede disminuir la capacidad del niño de concentrarse en la escuela y en casa.

Para obtener más información sobre la visita de salud dental de tu hijo:

http://dhss.delaware.gov/dhss/dph/hsm/ohpfirstsmilede.html

1-2 meses

- Limpia la boca del bebé con gasa húmeda o trapo limpio después de cada alimentación.
- No ponga al bebé en la cama con una botella llena de algo que no sea agua.
- No pongas el azúcar o la miel en el chupete.

5-6 meses

- Dale un paño congelado o juguetes de dentición fría para masticar para aliviar el dolor de dentición. Evita o limita el uso de agentes adormecedores.
- Una vez que el primer diente aparezca, cepíllalo dos veces al día usando un cepillo de dientes de cerdas suaves con un frotis de pasta de dientes fluorada del tamaño de un grano de arroz.
- Comprueba los dientes de tu bebé por cualquier mancha blanca o marrón levantando el labio.
- Visita al Centro de Control y Prevención de Enfermedades; ***https://nccd.cdc.gov/DOH_MWF/Default/CountyList.aspx*** para verificar el nivel de flúor en el agua potable. Consulta con el pediatra de tu bebé si hay suplementos de flúor, si el nivel de flúor es bajo.

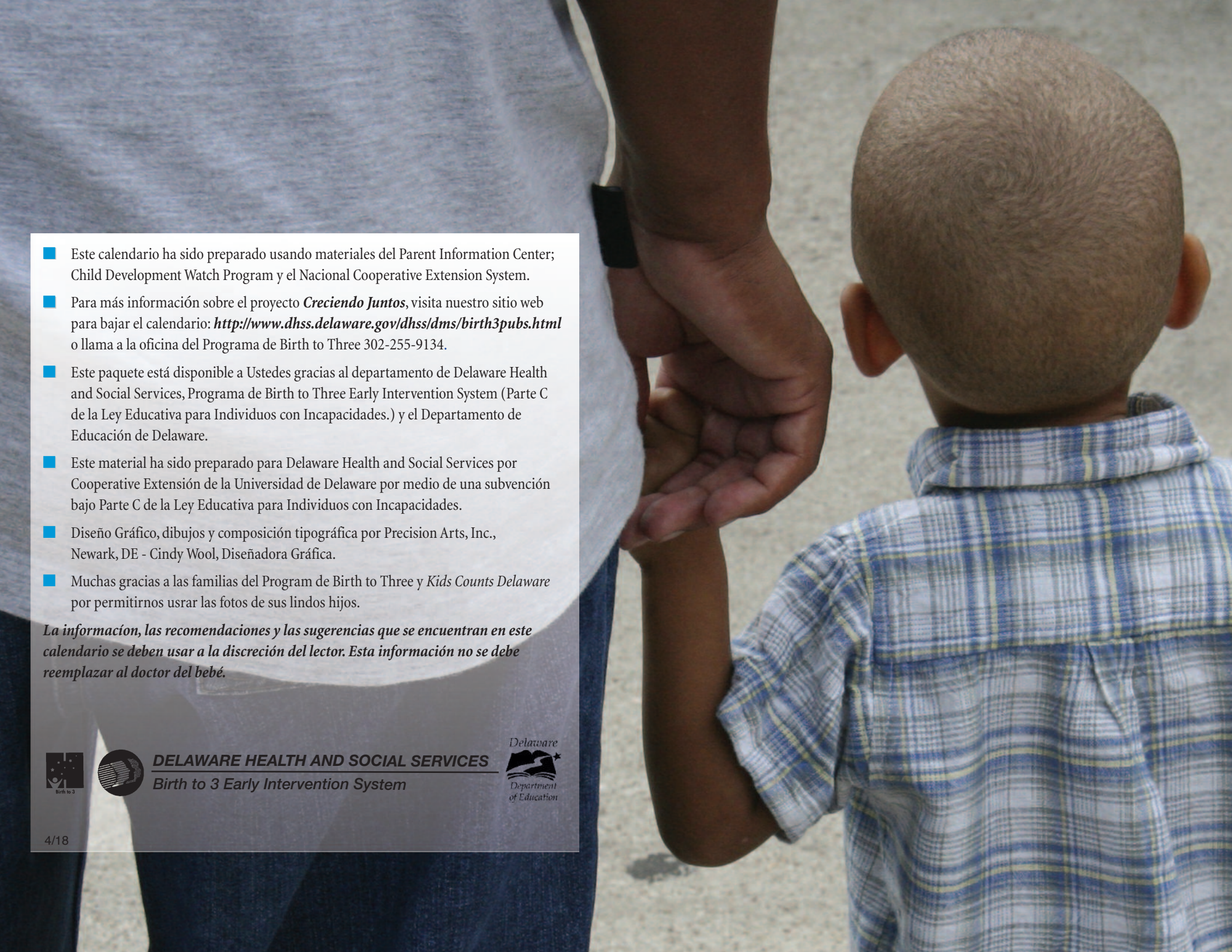
10-12 meses

- Continua a cepillarle los dientes dos veces al día con un frotis de pasta de dientes fluorada.
- Debe quitar la costumbre de beber de una copa antes de 1 año.
- Provee agua para la sed entre comidas y bocadillos.
- Lleva a tu bebé para su primera visita al dentista a la edad de 1 año.

1½ - 2 años

- La mayoría de los bebés tienen los 20 dientes de leche para el segundo cumpleaños.
- Flora los dientes de tu bebé.
- Lleva a tu hijo a un chequeo dental cada seis meses.
- Aumenta la cantidad de pasta de dientes de un frotis del tamaño de un grano de arroz al tamaño de un guisante a los 3 años.

3-5 años Continúa con el cepillado dos veces al día y chequeos de seis meses.



- Este calendario ha sido preparado usando materiales del Parent Information Center; Child Development Watch Program y el Nacional Cooperative Extension System.
- Para más información sobre el proyecto ***Creciendo Juntos***, visita nuestro sitio web para bajar el calendario: ***http://www.dhss.delaware.gov/dhss/dms/birth3pubs.html*** o llama a la oficina del Programa de Birth to Three 302-255-9134.
- Este paquete está disponible a Ustedes gracias al departamento de Delaware Health and Social Services, Programa de Birth to Three Early Intervention System (Parte C de la Ley Educativa para Individuos con Incapacidades.) y el Departamento de Educación de Delaware.
- Este material ha sido preparado para Delaware Health and Social Services por Cooperative Extensión de la Universidad de Delaware por medio de una subvención bajo Parte C de la Ley Educativa para Individuos con Incapacidades.
- Diseño Gráfico, dibujos y composición tipográfica por Precision Arts, Inc., Newark, DE - Cindy Wool, Diseñadora Gráfica.
- Muchas gracias a las familias del Program de Birth to Three y *Kids Counts Delaware* por permitirnos usrar las fotos de sus lindos hijos.

La informacíon, las recomendaciones y las sugerencias que se encuentran en este calendario se deben usar a la discreción del lector. Esta información no se debe reemplazar al doctor del bebé.

DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES

Birth to 3 Early Intervention System

Delaware Department of Education

4/18