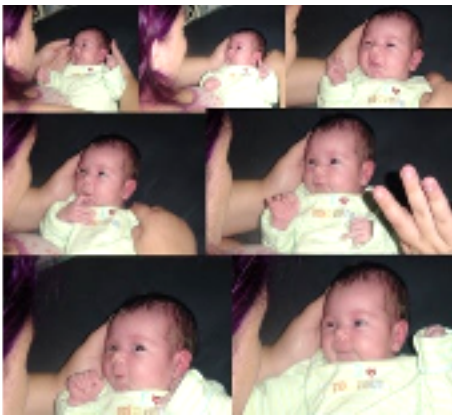


# Early Head Start Conexión en Casa

## Semana 1

### Nacimiento-12 meses



### 12 meses-24 meses



### 24 meses-36 meses



#### **¿Qué es esta actividad?**

¡Imita a tu bebé! Todo lo que necesita usted y su bebé, es un lugar cómodo para sentarse y tal vez una almohada o dos. Siéntese y sostenga a su bebé de modo que estén uno frente al otro.

Dedique tiempo a copiar sus expresiones faciales y a crear las suyas propias. Dele tiempo a su bebé para que intente copiar sus expresiones. Túrnense para hablar con su bebé. Si hacen sonidos, repítelos. Hable sobre cómo los ve parpadear, cómo mueven las manos.

#### **¿Por qué es importante?**

Esto crea una conexión y un apego que le da a su bebé un gran comienzo en el camino del crecimiento y el aprendizaje.

Les ayuda a aprender la empatía y a relacionarse con las personas.

#### **¿Qué es esta actividad?**

Cantando "¡Si estás enojado y lo sabes!" Canta con la melodía de "Si eres feliz y lo sabes". Completa diferentes emociones mientras cantas esta canción. Invita a su hijo a cantar con usted. Dígalas las diferentes emociones mientras canta. Modele rostros para ir con las emociones. ¡Anímalos a mostrarte la emoción con su rostro también! Deje que su hijo elija una emoción sobre la que cantar. Canta mientras estén interesados..

#### **¿Por qué es importante?**

Ofrecer formas divertidas para que su hijo hable sobre sus sentimientos cuando no está en el momento de experimentar una emoción intensa, es una excelente manera de ayudarlo a reconocer, nombrar y aprender estrategias apropiadas para manejar estos sentimientos en el futuro.

#### **¿Qué es esta actividad?**

Seguimiento corporal. Use una hoja grande de papel o cartón para dibujar la silueta del cuerpo humano de su hijo. Su niño puede rellenar la silueta con crayones, marcadores, periódico, tela o lo que tenga en su casa. ¡Tómese el tiempo para hablar con su hijo sobre lo que los hace especiales mientras realiza esta actividad!!

#### **¿Por qué es importante?**

Entre los 2 y los 3 años, los niños intentan descubrir quiénes son y qué pueden hacer. Al ayudarlo a explorar el contorno de su propio cuerpo de una manera creativa, puede iniciar conversaciones con su hijo que fortalecerán su concepto de sí mismo.

Esto puede ayudar a mantener su autoestima mientras intentan desarrollar la confianza en sus habilidades.



## Consejos para Iniciar Hábitos Alimenticios desde una Edad Temprana:

¡No te rindas! Las caras divertidas que hacen los bebés cuando comienzan a comer alimentos nuevos no siempre significan que no les gusta la comida o que no la comerán. Disfruta de esas adorables caras divertidas y no dejes que te asusten de una alimentación saludable.

La variedad es buena. Presente a su bebé o niño pequeño las frutas, verduras, cereales integrales, frijoles, yogur natural, queso, carnes blandas. O sea creativo y combine estos alimentos para un mejor sabor.

Sea persistente pero paciente. Los bebés y los niños pequeños aprenden a comer lo que come su familia. Sea persistente en ofrecer alimentos saludables, pero nunca fuerce a alimentar a su bebé.

## Rutinas Diarias



¿Qué es una rutina? Una serie diaria de eventos que son consistentes y apoyan el crecimiento y desarrollo de su hijo. Si bien incluye su horario desde el momento en que se despiertan hasta el momento en que se acuestan, esto no significa que sus días siempre tengan que ser los mismos. Las rutinas pueden ser tan simples como despertarse y desayunar todas las mañanas. Al desayunar, siempre puede cantar con su hijo. Otra rutina puede ser que siempre lea un libro antes de que su hijo se vaya a dormir.

Las rutinas ayudan a los bebés y niños pequeños a establecer autocontrol, establecer relaciones, guiar el comportamiento positivo, ayudar a afrontar las transiciones y desarrollar habilidades sociales.

**Intente esto:** ¡A lo largo del día, intente cantar o hablar sobre lo que está haciendo! Repase la secuencia de experiencias, como "desayunamos y luego jugamos afuera".



## Cuide Su Salud Mental Durante el Embarazo

Los cambios de humor son normales durante el embarazo. Pero si se siente nerviosa o deprimida todo el tiempo, podría ser una señal de que algo más profundo está sucediendo. El estrés por estar embarazada, los cambios en su cuerpo durante el embarazo y las preocupaciones cotidianas pueden pasar factura. Si se siente ansiosa o deprimida, hable con un médico, consejero o terapeuta y busque ayuda de inmediato. Cuanto antes comience el tratamiento, se sentirá mejor.

Encuentra más información sobre el desarrollo socio/emocional, aquí:

<https://www.zerotothree.org/resources/991-de-los-sentimientos-a-las-amistades>

¡Encuentre más en nuestro canal de YouTube en Community Action!

<https://www.youtube.com/channel/UCvY3MtbztRFH791lc5Zt-SA>