



the **Yonkers**
 **Basics**

Para tu niño (edades entre 12 y 36 meses)

¿Por qué? ¡Porque el 80% del desarrollo del cerebro ocurre durante los primeros tres años de vida!

www.yonkerspublicschools.org/yonkersbasics

LOS YONKERS BASICS



DALE TODO EL AMOR, CONTROLA EL ESTRÉS



HÁBLALE, CÁNTALE Y SEÑÁLE LAS COSAS

123

CUENTA, AGRUPA Y COMPÁRALE LAS COSAS



EXPLOREN MEDIANTE EL MOVIMIENTO Y EL JUEGO



LEAN Y COMENTEN CUENTOS



EL 80% DEL DESARROLLO DEL CEREBRO OCURRE DURANTE LOS PRIMEROS TRES AÑOS DE VIDA.

Durante los primeros años de su desarrollo cerebral, los bebés y los niños pequeños adquieren cantidades enormes de información al interactuar con otras personas. Este aprendizaje temprano establece la base de su futuro aprendizaje.

Los Yonkers Basics son cinco formas divertidas, sencillas y efectivas de ayudar a nuestros hijos a triunfar en la vida y ¡a ser tan felices como sea posible!

¡No dejemos escapar esta oportunidad!



YONKERS BASICS

UNO

DALE TODO EL AMOR, CONTROLA EL ESTRÉS.

Los niños pequeños prosperan cuando están rodeados de amor y cuando su mundo es seguro y predecible. Sentirse seguros en sus relaciones y en su entorno les da la confianza que necesitan para explorar, aprender y enfrentarse a los retos de la vida.

Además, tomar medidas para evitar el estrés siempre que puedas (y hacerle frente cuando sea inevitable) es importante, tanto para ti como para tu hijo.

Así que dale todo el amor y controla el estrés.



RESPÓNDELE. Observa las palabras, los sentimientos y los comportamientos de tu niño y responde a ellos, tanto cuando esté molesto como cuando esté contento.

ABRÁZALO. Abraza y acaricia a tu hijo frecuentemente para ayudarlo a sentirse seguro y amado. Y recuerda que los chicos necesitan tanto cariño como las chicas.

ANÍMALO. Los niños pequeños obtienen mucha satisfacción y confianza en sí mismos a medida que dominan nuevas tareas. Ayuda a tu hijo a intentar cosas nuevas. Cuando algo parezca despertar su interés, muestra también el tuyo. Apóyalo y anímalo cuando se atreva a hacer algo nuevo. Transmítele confianza cuando intente averiguar cómo funcionan las cosas.

HÁBLALE DE LOS SENTIMIENTOS. Enséñale a tu hijo a identificar sus sentimientos. Esto le ayudará a entender y a expresar emociones. Puedes decirle algo como: «Parece que estás asustado porque te caíste. ¡Caerse da mucho miedo! Pero ahora, ya estás bien».

HAZLO PARTICIPAR. Busca formas sencillas de que tu niño participe en las tareas domésticas y otras actividades del hogar. Por ejemplo, te puede ayudar a revolver con la cuchara cuando estés cocinando. Esto hace que se sienta útil y le da la oportunidad de aprender.

MANTÉN UNA RUTINA. Establece horas y formas fijas para realizar actividades tales como darle de comer, bañarlo, leerle cuentos y acostarlo. A tu hijo le será más fácil asimilar las transiciones entre actividades cuando sepa qué esperar. Otra parte de la rutina es establecer normas que apliques de manera consistente.

CONTROLA EL ESTRÉS DEL HOGAR. El estrés es normal pero en exceso puede tener efectos negativos, especialmente para un cerebro en desarrollo. Los niños pueden captar el estrés de los adultos, por lo tanto, es importante tener estrategias para hacerle frente. Habla con tus amigos, tu familia o tu médico para encontrar maneras de manejar tu estrés.



YONKERS BASICS

DOS

HÁBLALE, CÁNTALE Y SEÑÁLE LAS COSAS.

¡Los niños son curiosos! Hablar con tu hijo y responder a sus preguntas es una forma de enseñarle cómo funciona el mundo. Al hablar con él, ¡te darás cuenta de la persona tan fascinante en la que se está convirtiendo!

La calidad de su conversación es tan importante como la cantidad. Por lo tanto, ríñele si es necesario, pero hablen de cosas agradables la mayoría del tiempo. Eso incluye plantearle preguntas que hagan pensar al niño.



DESCRÍBELE LA VIDA. Háblale de lo que haces y de lo que sucede a vuestro alrededor en cada momento. Mantengan conversaciones mientras pasean por el vecindario o hacen los recados.

SER ESPECÍFICO ES CLAVE. Cuanto más específicos seamos con nuestras palabras, más aprenderá el niño. Por ejemplo, en lugar de decir «vamos», puedes decirle: «Vamos a la tienda a comprar comida».

SUMA LAS IDEAS. Ayuda a tu hijo a expandir su vocabulario añadiendo ideas a lo que dice. Por ejemplo, si dice «el perrito», puedes responderle con un: «Sí, eso es un perrito. El perrito es marrón y suave».

ESCÚCHALO Y RESPÓNDELE. Escucha las preguntas de tu niño y respóndelas. Mantengan una conversación. El aprendizaje más efectivo se produce de esta forma.

HAZLE PREGUNTAS. Haz que tu hijo piense. Pídele que explique lo que está haciendo o lo que cree que va a pasar. ¡Te puedes llevar unas respuestas de lo más divertido!

UTILIZA TUS MANOS. Siempre que hables de algo, señálalo. Esto ayuda a tu niño a entender lo que quieres decir. Anímalo a que señale las cosas, él también. «¿Puedes señalar el triángulo?». Esto le ayudará a relacionar las palabras nuevas con los objetos que representan.

CÁNTALE Y RECÍTALE. Canta y recita para él, desde canciones infantiles a canciones de cuna. Elige las que recuerdes de tu propia infancia, las que leas en libros o invéntate otras nuevas.

UTILIZA EL IDIOMA QUE QUIERAS. No importa qué idioma empleas con tu niño. Todos son igualmente beneficiosos.

1 2 3

YONKERS BASICS

TRES

CUENTA, AGRUPA Y COMPÁRALE LAS COSAS.

Llegar a ser bueno en matemáticas es un proceso que comienza mucho antes de que el niño vaya a la escuela. De hecho, los niños pequeños pueden aprender conceptos matemáticos simples, incluyendo números, patrones, tamaños, formas, distancias y comparaciones. Hay actividades divertidas y sencillas que pueden ayudar a tu hijo a resolver problemas de matemáticas.



CUENTA. Cuenta con tu niño. Pasa a números mayores a medida que vaya adquiriendo práctica. Los niños pequeños aprenden a través de sus sentidos, así que haz que señale y toque los objetos que cuenten.

SUMAD Y RESTEN. Averigua qué sucede cuando añades o quitas elementos de un grupo de cosas. «Tienes tres galletas. ¿Cuántas te quedan si te comes una?».

NOMBRA LAS FORMAS. Busca formas geométricas a su alrededor. «El reloj es un círculo. ¿Ves algún otro círculo?». Este puede ser un juego divertido cuando vayan a hacer los recados fuera de casa.

EMPAREJEN Y CLASIFIQUEN. Convierte en un juego la actividad el emparejar y clasificar objetos en grupos. Tu hijo puede emparejar y clasificar las cosas por su forma, color, tamaño u otras características.

COMPAREN TAMAÑOS, CANTIDADES Y PESOS. Por ejemplo, describe las cosas en términos de «grandes, pequeñas, ligeras» o «pesadas». Pregúntale a tu niño qué objetos son más grandes o más pequeños.

ORDENEN LAS COSAS. Practica con él cómo ordenar las cosas. Por ejemplo, tu hijo podría ordenar sus muñecos de los más pequeños a los más grandes, de los más nuevos a los más viejos o de los más pesados a los más ligeros. ¡Observa qué otras categorías se le ocurren!

CONVIERTE LAS MATEMÁTICAS EN PARTE DE LA VIDA. Las matemáticas juegan un papel en nuestras vidas, incluso cuando no nos percatamos de ello. Por ejemplo, para preparar la cena, medimos los ingredientes, fijamos el contador del horno y contamos los platos. Busca formas en las que tu hijo pueda contribuir.

USA LA MÚSICA. Aplauda y baila con tu hijo. El niño aprenderá sobre los patrones musicales, al tiempo que se divierte.



YONKERS BASICS

CUATRO

EXPLOREN MEDIANTE EL MOVIMIENTO Y EL JUEGO.

Los niños aprenden tocando las cosas, golpeándolas, dejándolas caer, apilándolas, derramándolas al igual que gateando, caminando y corriendo. Los entusiasma explorar su entorno. Sus cerebros forman mapas mentales de lugares y de espacios. Al ayudar a tu hijo a que se convierta en explorador, contribuyes a desarrollar su capacidad mental de visualización. ¡Lo prepara para los deportes e incluso para ser bueno en *mates*!



NO TE IMPONGAS. Los niños pequeños aprenden mucho experimentando por sí mismos. Si parece que tu hijo está concentrándose en algo, como en verter agua en la bañera o en apilar bloques, mantente al margen durante un rato y deja que resuelvan los problemas por su cuenta. ¡Es una forma de ejercitar su cerebro!

AYÚDALO A CONSTRUIR. Utilicen bloques para construir una torre. ¿Hasta dónde pueden llegar? ¿Qué pasa si la tumbas? ¿Qué otras formas pueden construir juntos? No hace falta comprar bloques de juguete para esto. También sirven cajas de cartón o tazas de plástico.

CREEN ARTE. Dibujar es una buena manera de que ejercite sus manitas y su creatividad. Dale algunos lápices de colores y papel. Tu niño también puede experimentar rasgando o doblando las hojas.

HAGAN RODAR UNA PELOTA. Hagan rodar una pelota o una botella adelante y atrás para desarrollar su coordinación y enseñarle la relación entre causa y efecto.

CONSTRUYAN UN CIRCUITO DE OBSTÁCULOS. Organiza un circuito de obstáculos sencillo. Puedes usar mantas, almohadas o cajas. Observa si tu hijo puede pasar por encima de estos objetos, a su alrededor o a través de ellos.

JUEGUEN A LAS ESCONDIDAS. Tu hijo puede esconderse tras el sofá o bajo la mesa. O bien puedes esconder objetos por la habitación. Esta es una magnífica actividad para desarrollar su capacidad de razonamiento.

UTILIZA PALABRAS DE POSICIÓN. En el transcurso de estas actividades, utiliza palabras tales como «sobre, bajo, cerca, lejos, a través» y «alrededor».



YONKERS BASICS

CINCO

LEAN Y COMENTEN CUENTOS.

Cuanto más les leemos a los niños pequeños, mejor se preparan para disfrutar de la lectura y para ser buenos estudiantes en la escuela. Los cuentos exponen a los niños a ideas nuevas y emocionantes y les enseñan a usar la imaginación. Lo que aprenden sobre personas, lugares y cosas pueden ser elementos importantes de su futuro éxito en la vida. Tanto para los padres como para los niños, el tiempo que comparten en torno a los libros forma recuerdos gratos y duraderos.



DEDÍQUELE TIEMPO DIARIO A LA LECTURA. Trata de reservar 15 minutos cada día para leer juntos. Consigue libros de tu biblioteca local.

PREPÁRALO PARA LA LECTURA. Antes de abrir el libro, observen la portada. Lean el título. Contemplan la ilustración. Pregúntale a tu hijo de qué cree que trata el libro.

LEAN Y COMENTEN LO LEÍDO. Tu niño le sacará todo el rendimiento posible a la lectura si la comentan juntos mientras la leen. Responde a sus comentarios y preguntas sobre la historia. Pregúntale cosas que lo hagan pensar. «¿Por qué está triste el muchacho?» «¿Qué crees que va a pasar después?».

AYÚDALO A SEGUIRTE. Señala las palabras y las ilustraciones. Eso ayuda al niño a comprender cómo funciona la lectura. Por ejemplo, que leemos las páginas de izquierda a derecha.

HAZ USO DE TU EXPRESIVIDAD. ¡Utiliza tu voz más cautivadora! Intenta leer cada personaje con distintas voces, es divertido.

DISFRUTEN DE LAS ILUSTRACIONES. Comenten lo que sucede en las ilustraciones. Pueden hablar de los colores y formas que ven o sobre lo que hacen los personajes.

NO HAY QUE SER DEMASIADO SERIOS. ¡Haz que resulte divertido! Tal vez el niño quiera pasar la página antes de haber terminado de leérsela. Si pierde el interés por el libro antes de haberlo acabado, no pasa nada.

CONVIÉRTETE EN SU MEJOR EJEMPLO. Si los niños pequeños ven a los adultos leer y saben que lo disfrutan, aprenderán que la lectura es una parte de la vida importante y divertida.



DALE TODO EL AMOR, CONTROLA EL ESTRÉS



HÁBLALE, CÁNTALE Y SEÑÁLE LAS COSAS

1 2 3

CUENTA, AGRUPA Y COMPÁRALE LAS COSAS



EXPLOREN MEDIANTE EL MOVIMIENTO Y EL JUEGO



LEAN Y COMENTEN CUENTOS

DESAFÍO DE UNA SEMANA

Durante una semana, prueba a ver cuántos de los Yonkers Basics puedes poner en práctica cada día. Para ayudarte a llevar la cuenta, marca una de las casillas de abajo cuando realices alguna de las actividades de este libro.

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



DOMINGO



Para más información sobre el programa de Yonkers Basics, por favor
visita:

www.yonkerspublicschools.org/yonkersbasics