

# Estimado/a padre/madre de familia

---

Felicidades por su nuevo/a bebé. Su niño/a es muy especial y único/a, así como la experiencia de ser padre/madre. Es muy importante recordar esto mientras observa a su niño/a crecer, ya que algunos cambios se darán rápidamente y otros serán más lentos. Ser padre/madre trae muchos retos y alegrías, pero una cosa es muy cierta—¡la vida de ahora en adelante será diferente! Le deseamos mucha suerte en esta nueva aventura.

En estos primeros años, es probable que usted se preocupe por el crecimiento, la salud, o el comportamiento de su niño/a. Asegúrese de hablar de sus preocupaciones con un doctor/a o maestro/a. Los nuevos padres necesitan ayuda, y las preocupaciones o preguntas que usted tenga sobre su bebé nunca son ridículas. Después de todo, usted conoce a su bebé mejor que nadie.

Estas actividades han sido diseñadas para darle ideas de cosas divertidas que usted puede hacer para apoyar el aprendizaje y el crecimiento de su niño/a. Las actividades requieren simplemente que usted esté presente para ver o hablar con su niño/a, o incluyen el uso de algunos objetos que usted ya tenga en la casa. Muchas de las actividades se pueden combinar con otras cosas que usted ya tiene que hacer con su niño/a, como darle de comer o bañarlo/a.

Usted se dará cuenta de que no hay ninguna actividad que involucre el uso de una pantalla (por ejemplo, películas, televisión, computadoras). Algunos estudios han demostrado que si un niño/a pasa demasiado tiempo enfrente de una pantalla, puede desarrollar ciertos trastornos como falta de atención, problemas para aprender, o comportamientos difíciles. El cerebro de su bebé crece muy rápido en los primeros 5 años y medio de vida. Las actividades que haga con gente y cosas reales le ayudarán a aprender a hablar y a escuchar, a mover su cuerpo, y a resolver problemas. Su niño/a no puede aprender estas cosas si está viendo la televisión o jugando videojuegos.

Esta es una lista de cosas que usted debe considerar cuando esté haciendo las actividades e interactuando con su niño/a:

- **¡Esté preparado/a para jugar!** Las actividades deben ser divertidas tanto para su niño/a como para usted. Asegúrese de que su niño/a haya descansado, que esté contento/a, y que no tenga hambre—y asegúrese de que usted también se sienta bien.
- **Cambie la actividad.** Si un juego o actividad no es apropiado para su niño/a o para usted, modifíquelo para que funcione mejor, o use otros materiales que tenga a la mano y que sean apropiados.
- **Incorpore juegos de su niñez.** Es probable que usted recuerde algunos juegos o canciones de su niñez. A su niño/a le encantarán también. Aunque estos no aparezcan en una hoja de actividades, la transmisión de sus propias canciones o rimas a su bebé es muy especial e importante.
- **Invite a otros a jugar.** Invite a otros miembros de la familia o amigos a participar en algunas de las actividades y juegos. A ellos les gustará convivir con el/la bebé y al bebé le gustará conocer a los amigos y a los otros miembros de la familia.

**¡No se olvide de la seguridad!** Los niños pequeños no saben qué es seguro y qué no es. Es importante que usted siempre esté cerca y que supervise a su bebé para que esté seguro/a mientras juega.

- Asegúrese de supervisar de muy cerca a su niño/a cuando esté en el agua o cerca del agua.
- Esté muy atento/a a su bebé cuando estén haciendo actividades o juegos en los que el/la bebé está acostado/a sobre su estómago. Durante los primeros meses, el cuello de su bebé no tendrá mucha fuerza para levantar su cabecita y podría sofocarse si está sobre su estómago. Recuerde limpiarle la nariz y la boca de mucosidades para que pueda respirar bien. Siempre que ponga a su bebé a dormir, acuéstelo/a sobre su espalda.
- Supervise muy bien el juego si éste involucra algún tipo de cuerda, listón o bufanda, o cualquier cosa que potencialmente se podría enrollar en la cabeza o cuello de su niño/a.

## Estimado/a padre/madre de familia

---

- Aunque los globos son muy divertidos para los niños, pueden ser muy peligrosos, incluso si están desinflados. Asegúrese de dejarlos fuera del alcance de su niño/a (incluyendo los desinflados y los pedazos de los que se hayan tronado) después de jugar con ellos.
- Si usted deja que su niño/a juegue con un teléfono celular, asegúrese de que no tenga pilas, ya que todavía no se sabe si las radiaciones que emiten los celulares son peligrosas para el cerebro, así que es mejor tener cuidado.
- Infórmese con su doctor sobre las alergias provocadas por alimentos. Hemos tratado de no incluir actividades que involucren alimentos que pueden provocar reacciones alérgicas, pero cada bebé es diferente, así que es mejor observar y tener cuidado.

**¡Disfrute la aventura de ser padre/madre!** Asegúrese de apartar un momento del día simplemente para relajarse y jugar con su niño/a. Su niño/a será pequeño/a solamente una vez, así que a pesar de los retos y del cansancio que implica la paternidad/maternidad, este periodo debe estar lleno de alegría y placer.