



El Primer Maestro De Su Hijo: Usted



El Aprendizaje Comienza Al Momento Del Nacimiento



Los programas de preparación que First 5 ofrece ayudan a los padres y cuidadores a preparar a sus hijos para el éxito

por **KENDALL FIELDS**

Quienes preparan a un niño para la escuela comienzan a hacerlo incluso antes de tenerlo en sus brazos por primera vez.

Las decisiones que tomamos acerca de cosas tales como el cuidado prenatal, la lactancia, los doctores, la guardería, e incluso los cuentos que les contamos a la hora de dormir, son aspectos que marcan el futuro de nuestros hijos.

Como padres y tutores, somos los primeros maestros de nuestros hijos.

Según un informe del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, el 90% del desarrollo cerebral ocurre dentro de los primeros cinco años de vida, y la mayor parte de este desarrollo se da dentro de los primeros tres años. Las experiencias tempranas ayudan a determinar el desarrollo cerebral, la forma de pensar y sentir de los niños, y su manera de crecer.

Como padres y cuidadores, somos los primeros maestros de nuestros hijos. Si ayudamos a nuestros hijos a tener experiencias de aprendizaje positivas durante los primeros cinco años de vida, estaremos aumentando sus posibilidades de tener éxito, tanto dentro como fuera de la escuela.

Desde su nacimiento, los niños aprenden de sus padres a través de actividades simples, tales como cantar, hablar, leer, reír, acurrucarse y jugar. Las actividades diarias hacen la diferencia: leer un cuento antes de dormir, cantar juntos en el auto, clasificar la ropa para lavar, contar historias o hablar sobre las verduras en la tienda. Los niños que están bien conectados con sus padres y tutores están mejor preparados para la escuela.

Todo comienza cuando asumimos un papel activo en la vida de nuestros hijos desde el día de su nacimiento. Esto puede parecer sencillo, pero implica mucho más. Puede parecer que la mejor opción es dejar que los niños aprendan de la televisión, la computadora o los teléfonos celulares, pero lo que ayudará a nuestros hijos a tener éxito en la escuela y en la vida es una conexión profunda. Las comisiones de First 5 fueron desarrolladas para ayudar a los padres a cumplir su papel más importante.

¿Qué es la preparación para la escuela? Es asegurarse de que los niños:

- 1. Estén saludables,**
- 2. Aprendan, y**
- 3. Cuenten con una familia y una comunidad que les brinde apoyo.**

Propuesta 10: La Ley De Los Niños Y Las Familias

En 1998, los votantes de California aprobaron la Propuesta 10, un impuesto al tabaco, para financiar programas para niños de 0 a 5 años de edad y sus familias. La distribución de los fondos se basa en la cantidad de niños que nacen en cada uno de los 58 condados. Todas las comisiones de First 5 ofrecen servicios locales únicos que ayudan a los niños durante sus primeros cinco años de vida.

Cada condado tiene una comisión que ofrece fondos a agencias locales que proporcionan servicios a través de una amplia variedad de programas para contribuir a crear niños sanos, familias fuertes y capacidades de aprendizaje tempranas. Los programas de preparación para la escuela (que preparan a los niños para ingresar en el kínder listos para aprender) ayudan a las familias a: ir a consultas del bienestar infantil con su médico o dentista, así como también centros de cuidado infantil de alta calidad. Los programas varían según el condado y la edad del niño. Las comisiones de First 5 apoyan principalmente a los padres como primeros maestros de sus hijos.

Los votantes crearon First 5 para fomentar el crecimiento de los niños jóvenes, y First 5 está construyendo comunidades fuertes para todos nosotros.

Cómo Preparar A Su Hijo Para El Éxito

Los programas de aprendizaje temprano de First 5 ayudan a los padres a preparar a sus hijos para la escuela

reportaje y foto por **MIKE BLOUNT**

Preparar a los niños para la escuela implica mucho más que vestirlos, darles el desayuno y llevarlos a la escuela a tiempo. El trabajo de ayudar a los niños a tener éxito en la escuela comienza antes del nacimiento.

La ciencia nos dice que el cerebro de los niños crece al máximo durante los primeros cinco años de vida, y es por eso que es importante amarlos, apoyarlos, leerles y jugar con ellos para ayudarlos a dar el primer paso en la escuela y en la vida.

A Tobin Lasko, de cuatro años, y a su hermano Talbot, de dos, les encanta leer libros con su mamá, Serena Lasko. Ella aprendió de los programas de aprendizaje temprano de First 5 a través de su biblioteca local. Decidió participar porque quería saber más acerca de cómo criar a sus hijos. Utilizó materiales de First 5 para aprender en qué etapa de crecimiento se encontraban sus hijos. Lasko dice que ella y su esposo crearon un plan para apoyar el desarrollo del habla y la actividad física de sus hijos.

Como primer paso, la familia se reúne a leer cada día. “Así no solo aprenden palabras. Cuando miran las imágenes (especialmente cuando son pequeños), encuentran más temas de conversación. Incluso con un niño de 2 años, que quizás no tenga demasiadas palabras, puedes hablar sobre los colores, las formas y los números. También es un momento para conectar con ellos”.

También, la familia Lasko comenzó a hacer caminatas al aire libre cerca de su casa, cuando se dieron cuenta de que a su hija mayor Sora, de 5 años, le interesaban los animales. Lasko cree que es importante dejar que los gustos de sus hijos guíen sus actividades. “Realmente se trata de un niño que quiera aprender, y nosotros intentamos hacer lo mejor para apoyarle”, dice Lasko.

La madre Rocio Larson está de acuerdo. Su hija de 4 años, Alexandra, ya está emocionada para ir a la escuela gracias a su participación en el programa de aprendizaje temprano de First 5 en su ciudad natal. “Cada vez que entra en un salón de clase, Alexandra guarda silencio, se sienta y se prepara para aprender”, dice Larson. Su hija disfruta de leer y hacer manualidades. Y lo que es más importante, el programa de aprendizaje temprano de First 5 ayudó a Alexandra a ser más extrovertida.

“Creo que [el programa de aprendizaje temprano de First 5] fue muy importante para ella, porque antes era muy tímida”, dice Larson. “Siempre estaba a mi lado (yo soy una mamá de tiempo completo), y es por eso que me pareció importante que aprendiera a relacionarse con otras personas”.

Con la ayuda de First 5, Larson descubrió el problema del habla de Alexandra y fue referida a un terapeuta del habla. Larson dice que se ha dado cuenta de cómo ha aumentado el nivel de confianza de su hija desde que comenzó a participar. “La ayudó mucho y yo estoy muy complacida [con su progreso]. Ahora es muy feliz y espera con ansias el momento de ir a la escuela”.

A través del programa de aprendizaje temprano de First 5, ambas madres han aprendido nuevas habilidades que las ayudarán a preparar a sus hijos para la escuela.

Sugerencias para preparar a los niños para la escuela:

Cuando ingresan en la escuela, los niños deben estar preparados para aprender. Las comunidades necesitan programas que ayuden a los niños a aprender y crecer. Para obtener más información, ingrese en el sitio Web de First 5 California, en www.cffc.ca.gov/parents.

Lea junto con su hijo todos los días. Leer, cantar y conversar con su hijo todos los días lo ayudará a aprender y a leer. Para obtener más información acerca de cómo leer junto con su hijo todos los días y otras actividades para niños en edad temprana, comuníquese con su biblioteca local o ingrese en la sección Prepárese para leer en www.getreadytoread.org.

Conéctese con sus hijos. Juegue, cante, ría y disfrute de sus hijos todos los días. Para obtener más información acerca de actividades divertidas que puede realizar con sus hijos, ingrese en la sección Niños PBS en www.pbs.org/parents o la sección Nacer aprendiendo en www.bornlearning.org.

Conéctese con su comunidad. Comuníquese con su comunidad y conózcala. Para obtener más información, comuníquese con su comisión local de First 5. (Consulte la página del reverso).

Serena Lasko mira a su hijo Tobin mientras él construye una escultura con palillos de paletas y cinta Velcro



Stefani Santana ayuda
a su hijo Charlie a
cepillarse los dientes.



“Tenemos un objetivo en común para todos los niños, y este es poder alcanzar su máximo potencial. En cada una de las visitas clínicas tratamos inquietudes acerca del crecimiento, el desarrollo, las vacunas y la salud en general. Este ... es el primer paso en la relación entre un médico y su paciente”.



Dra. Rina Rivera
San Joaquin General Hospital

Cómo Adquirir Hábitos Saludables

Una familia utiliza los programas de salud de First 5 para enseñar a sus hijos lecciones que les servirán de por vida

En la casa de la familia Santana, cepillarse los dientes es una actividad familiar. Cada uno de los niños tiene un cepillo de dientes con luces. Stefani Santana dice que sus hijos los utilizan como temporizadores para saber cuánto tiempo deben cepillarse los dientes. A los niños les gustan tanto sus cepillos que a menudo ni siquiera es necesario recordarles que deben usarlos. “Al mismo tiempo les recordamos que no pueden comer caramelos porque queremos que tengan los dientes sanos y fuertes”, dice Stefani.

Para Stefani y Carlos Santana, es importante enseñarles a sus hijos hábitos saludables que mantendrán en el futuro. La familia utiliza información de los programas de salud de First 5 para enseñarles a sus hijos sobre la importancia de la buena salud dental, comer alimentos saludables y tener una alta autoestima.

“Me preguntan cosas como ‘¿Es saludable comer esto?’ ‘¿Esto me hará bien?’”, dice Carlos. Él siempre está feliz de responder porque sabe que sus hijos acuden a él para pedirle consejos y quiere ayudarlos a tomar las decisiones correctas. “Somos la voz de los niños para las cosas que no conocen, y expandimos su conocimiento al enseñarles a llevar vidas saludables y felices”.

Los tres hijos del matrimonio Santana, Logan de 8 años, Charlie de 6 y Dante de 2, participan en deportes de equipo, entre ellos el béisbol, el fútbol y el baloncesto. Stefani trabaja como voluntaria para ayudar a entrenar a los equipos de sus hijos porque quiere demostrarles que el ejercicio forma parte de un estilo de vida saludable. También conoce el beneficio de aprender a jugar con otros niños.

“Cuando los niños comienzan a practicar deportes suelen ser tímidos”, dice Stefani. “Pero después de un tiempo los veo trabajar juntos y comienzan a sonreír. Se vuelven más seguros de sí mismos, y puedo notar la diferencia”.

Stefani y Carlos dicen que, además de enseñarles formas creativas de mantener a sus hijos saludables, el programa de salud de First 5 también los ayudó a identificar los signos tempranos de autismo en Logan.

Cuando Stefani recibió su primer panfleto de First 5, que mostraba qué esperar de los niños a medida que crecen, se dio cuenta de que necesitaba ayuda para su hijo.

Ambos padres jóvenes notaron que no estaba tan avanzado como los demás niños de su edad, al caminar o gatear y en otras habilidades. Entonces llevaron a Logan al médico, donde le diagnosticaron autismo de alto funcionamiento.

“Gracias a [los programas de salud de] First 5, pudimos comprender el modo en que Logan debía crecer”.

Stefani Santana

reportaje y foto
por **MIKE BLOUNT**

“Como él era nuestro primer hijo, no sabíamos qué esperar, pero como su madre yo debía ser la voz que representara a Logan”, dice Stefani. “Gracias a [los programas de salud de] First 5, pudimos comprender como debía crecer. Esto nos ayudó a explicarle [nuestras preocupaciones] explicárselo a nuestro médico y a enseñarle ciertas cosas a nuestro hijo antes de que comenzara a asistir al jardín de niños. También aprendimos a ayudar a nuestros hijos a mantenerse saludables en todos los aspectos”.

Consejos para mantener un cuerpo saludable:

Lleve a su hijo a consultas médicas infantiles.

Asegúrese de mantenerse al día con todas las vacunas. Los niños que acuden al médico para realizarse controles regularmente son más saludables y tienen una mayor capacidad de aprendizaje.

Lleve a su hijo al dentista en cuanto le salga su primer diente o a partir de su primer año de vida.

Los niños con dientes de leche saludables pueden desarrollar una dentadura fuerte. Lleve a su hijo al dentista para realizarle controles regularmente. Para obtener más información ingrese en el sitio Web de la Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica (AAPD por sus siglas en inglés) en www.aapd.org.

Para obtener más información acerca de cómo buscar un seguro médico, seleccionar médicos y dentistas, acudir a consultas médicas infantiles, incluyendo servicios odontológicos, ingrese en el sitio Web de la Academia Estadounidense de Pediatría en www.healthychildren.org.

Los Momentos Mágicos en el Desarrollo de los Niños

Los programas de apoyo para padres de First 5 ayudan a los padres a apreciar cada momento en el crecimiento de sus hijos



por NATASHA VON KAENEL

Camlyn Kalsbeek, la hija de 4 años de Jen Kalsbeek, no se sintió feliz durante la obra de teatro de su escuela. “Se arrojó al piso, se negó a ponerse el disfraz, gritaba y todo el mundo la oía”. Después de la obra algunas personas se acercaron a Jen y le dijeron “Vaya, es una niña difícil de manejar”.

Pero Jen, terapeuta y madre de tres hijos, sabe que todo padre atraviesa momentos desafiantes. Los padres deben tomarse un tiempo todos los días para conectar con sus hijos en forma positiva y enfocarse en su “lado dulce”. Estos son los “momentos mágicos” que ayudan a los padres a atravesar los momentos difíciles durante las obras de la escuela o en el supermercado.

Jen comprende lo difícil que es tener hijos y trabajar. “Creo que lo más importante es tener ese momento [mágico] todos los días. No importa lo complicada que sea la vida, siempre se puede encontrar un tesoro en los momentos que uno juegue o conecte con sus hijos. Estos momentos son muy valiosos”. Ella explica que los momentos especiales pueden ocurrir al leerles un cuento a sus hijos, al arroparlos por la noche o al jugar en el parque. Estos momentos mágicos pueden ser cualquier situación que genere o fortalezca la alegría especial entre los padres y sus hijos. Lo mejor de los momentos mágicos es que los padres realmente no tienen que hacer nada, siempre es posible encontrar la magia, incluso después de una rabieta o una lucha para ajustar el cinturón del automóvil. La magia se encuentra en los momentos cotidianos.

Al hablar acerca del desarrollo de los niños, Jen dice que “Existen acontecimientos importantes a partir de los cuales los padres pueden hacerse una idea de lo que deben esperar en el desarrollo de sus hijos. Estos marcadores de desarrollo (hitos) son útiles, pero cada niño es diferente. Cada padre es un experto cuando se trata de sus hijos. Si sientes que algo no está bien, confía en tu instinto”.

Ella afirma que los padres deben disfrutar de los momentos especiales con su hijo. “Para tu hijo, tú eres lo más importante del mundo. Eres su superhéroe. Una gran parte de su aprendizaje se basa en la relación que tiene contigo y con las demás personas que forman parte de su vida”. Este es un trabajo importantísimo para los padres. Habiendo dicho esto, los padres deben tratarse bien a sí mismos, así como también a sus pequeños. Es esencial que los padres tomen su tiempo para reunirse con los amigos, tener pasatiempos o hacer cualquier cosa que disfruten. Cuando todos los miembros de la familia reciben amor, respeto y un espacio para crecer, las familias pueden fomentar el desarrollo saludable de sus hijos.

Es importante que las familias sepan que no están solas. La crianza de los hijos puede ser la tarea más satisfactoria y desafiante de nuestras vidas. “Sabemos que muchas familias lidian con cólicos (llanto excesivo), dificultades para dormir, problemas médicos, batallas emocionales y mucho estrés que viene del mundo exterior. Es importante que las familias sepan que existen recursos que pueden ofrecerles el apoyo que necesitan. Una forma sencilla de encontrar recursos locales es llamar al programa First 5 de su condado. Habrá una persona al otro lado del teléfono, que podrá darle un nombre y un número”



Las hermanas Camlyn y Ava Kalsbeek crean un momento mágico mientras disfrutan del tiempo libre en la hamaca de su casa.

FOTO CORTESÍA DE JEN KALSBECK

Los programas de apoyo para padres de First 5 son un excelente recurso para ayudar a los padres, en especial durante los momentos más difíciles.

Consejos para lograr un desarrollo saludable:

Asegúrese de que su hijo vaya por el buen camino.

La información sobre los acontecimientos más importantes en el proceso de desarrollo puede ayudar a los padres a conocer en qué etapa se encuentran sus hijos a nivel social, físico, emocional, en el lenguaje y en el aprendizaje. Los padres que controlan el crecimiento de sus hijos con regularidad pueden comprender mejor si estos acontecimientos se están produciendo correctamente. Para más información acerca de las etapas de desarrollo infantil, ingrese en el sitio Web de la Academia de Pediatría, en www.healthychildren.org. Si desea obtener más información acerca de los niños con necesidades especiales, ingrese en el sitio Web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, en www.cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html.

Elija programas de educación y cuidados tempranos de alta calidad.

Los niños que asisten a programas preescolares y de cuidados de alta calidad están mejor preparados para la escuela. Para buscar programas de calidad en su comunidad, comuníquese con la Agencia de Recursos y Derivación para el Cuidado Infantil de California, en www.rrnetwork.org.

Prepare A Su Hijo Para Un Futuro Brillante



¡ESCANEE
ESTE CÓDIGO
CON SU
TELÉFONO
CELULAR!

Los primeros cinco años de vida de los niños son la época en la que se produce la mayor parte del desarrollo cerebral. Los padres son los primeros maestros de sus hijos y quienes los ayudan a expresarse. Desde el momento que nacen sus hijos los padres pueden empezar a prepararles para la escuela y la vida. Los programas de First 5 apoyan a los padres en su papel más importante: desde la lactancia y el cuidado de la salud, hasta los cuentos y las canciones antes de dormir. Todo esto ayuda a criar niños saludables.

¡Entre en contacto con First 5!

First 5 Colusa

(530) 458-5555
www.First5Colusa.org



First 5 El Dorado

(530) 622-5787
www.First5ElDorado.com



First 5 Merced

(209) 385-7337
www.First5MercedCounty.org



First 5 Placer

(530) 745-1413
www.First5Placer.org



First 5 Sacramento

(916) 876-5865
www.First5Sacramento.net



First 5 San Joaquin

(209) 953-5437
www.SJCKids.org



First 5 Stanislaus

(209) 558-6218
www.StanProp10.org



First 5 Sutter

(530) 822-7505
www.SutterCounty.org/CFC



First 5 Yolo

(530) 669-2475
www.First5Yolo.org



First 5 Yuba

(530) 749-4877
www.First5Yuba.org



10 Consejos Para Hacer Con Su Hijo



Los niños aprenden a través del juego. Jugar los ayuda a relacionarse con los demás, a aprender nuevas habilidades y a utilizar la imaginación. Ayude a su hijo a enamorarse del aprendizaje a través del juego. Sea un padre activo, incluya a su hijo en un juego o estimúlelo con un libro. Estas son algunas actividades que los padres pueden hacer con sus hijos.

- ☐ 1. **Hable con su hijo desde el momento de su nacimiento.** Descríble lo que hace mientras que lo hace, cuénteles cuentos, recite poemas, haga preguntas. No olvide escucharlo cuando comience a hablar.
- ☐ 2. **Cante junto con su hijo.** Explore los diversos ritmos y rimas. Permítale el acceso a instrumentos musicales (incluso instrumentos caseros) para que las actividades sean aún más divertidas.
- ☐ 3. **Léale a su hijo todos los días.** Lea diferentes tipos de libros, incluyendo libros del abecedario, libros de fotografías, rimas para bebés, e incluso revistas. Comparta con su hijo lo que más le guste.
- ☐ 4. **Coma alimentos saludables.** Dé a su hijo frutas y verduras, y solo permítale tomar agua o leche.
- ☐ 5. **Manténgase activo.** Planifique actividades físicas regulares, como caminar, saltar, brincar, practicar lanzamientos, bailar y atrapar pelotas. Deje que su hijo juegue fuera siempre que pueda.
- ☐ 6. **Haga que las visitas al médico sean divertidas.** Enséñele a su hijo la importancia de tener hábitos saludables. Juegue al doctor y al dentista, prepárelo para ir a las visitas de bienestar infantil, cuénteles acerca de las cosas que puede hacer para mantenerse saludable, como cepillarse los dientes. Asegúrese de mantenerse al día con las vacunas.
- ☐ 7. **Dé un buen ejemplo.** Los niños imitan lo que ven y lo que escuchan de los demás. Si los padres tratan a las demás personas con respeto, los niños también lo harán.
- ☐ 8. **Enséñele a su hijo a comportarse debidamente.** Enséñele a expresar sus sentimientos a través de libros y palabras. Ayúdelo a desarrollar el autocontrol y a comprender que ciertos comportamientos, tales como morder o patear, son inapropiados. Asegúrese de halagarlo por escuchar y aprender el buen comportamiento.
- ☐ 9. **Conozca a su hijo.** Preste atención a las expresiones corporales del niño, y esté atento a sus sentimientos.
- ☐ 10. **Ayude a su hijo a conectarse con otros niños, así como también con la comunidad.** Estimúlelo para que juegue con otros niños. Llévelo a sitios donde haya otros niños con los cuales interactuar: el parque, las bibliotecas y los días de campo son lugares excelentes para comenzar a hacerlo.