

# Todos Tenemos Una Historia De Un Número

Los primeros capítulos de su niño

Entender, prevenir y sanar de las Experiencias Adversas de la Niñez, ACEs por sus siglas en inglés, e incentivar la crianza positiva de los niños en edades de 0 a 5.



# Acerca del Toolkit

Este kit de herramientas es una colaboración entre ACE Resource Network y American Society for the Positive Care of Children. “Todos Tenemos una Historia de un Número: Los primeros capítulos en la vida de su niño.” es único en cuanto los efectos a largo plazo que las experiencias adversas de la niñez pudieran tener en nosotros como padres y cuidadores – cómo podrían ser afectados nuestros niños, cómo es que cuentan sus primeros años, y qué podemos hacer para que nuestros niños y familias tengan un comienzo poderoso, a pesar de los momentos y situaciones difíciles.

La Primera Parte de este kit de herramientas proporciona información para atender y prevenir las Experiencias Adversas de la Niñez (ACEs), los problemas de la niñez y el estrés tóxico. La Segunda Parte explora el desarrollo y la crianza positiva de bebés y niños en edades de 0 a 5, durante las etapas más críticas del desarrollo temprano. El objetivo del kit de herramientas es equipar a padres y cuidadores con valiosa información para ayudarles a entender y satisfacer las necesidades de sus niños, desarrollar sus potenciales, y nutrir su crecimiento – mientras que ofrecemos la oportunidad de reflexionar acerca del posible impacto a largo plazo que nuestras propias experiencias de la niñez pueden causar, y recibir apoyo mientras que nos convertimos en personas y padres.

Idealmente, estas bases nos ayudarán a entender mejor cómo cuidarnos a nosotros mismos y a nuestros pequeños, nos impulsará a buscar y a conectar con recursos y con la comunidad, y nos ofrecerá nuevas maneras de ayudar a crear los primeros capítulos en las vidas de nuestros niños, y también las siguientes páginas de nuestra propia historia.



HistoriaDeMiNumero.org



# Índice

<b>PRIMERA PARTE: Todos Tenemos una Historia de un Número</b>	<b>4</b>
El Cuidado de los Niños	10
Cómo Desarrollar Resiliencia	14
Estrategias para Prevención y Sanación	19
<b>SEGUNDA PARTE: Los Primeros Capítulos en la vida de su Niño</b>	<b>21</b>
Crianza Positiva	22
Padres Primerizos	24
Edades y Etapas	28
Infantes (0-12 Meses)	30
Niños Pequeños (1-3 Años)	32
Niños en Edad Preescolar (3-5 Años)	35
Líneas de Asistencias y Recursos de Ayuda	39
Referencias y Recursos	40

# Todos Tenemos Una Historia De Un Número

Entender, prevenir y sanar de las  
Experiencias Adversas de la Niñez,  
ACEs por sus siglas en inglés.



# Todos Tenemos Una Historia De Un Número



Entender, prevenir y sanar de las Experiencias Adversas de la Niñez, ACEs por sus siglas en inglés.

La mayoría vivimos alguna adversidad en nuestra niñez. Algunos estamos conscientes de las maneras en las que esto aún nos afecta. Quizá hayamos trabajado en algunos de nuestros propios problemas, pero la crianza de los hijos está sacando nuevos problemas, o problemas de nuestro pasado que ya existían. Cualquiera que haya sido nuestro camino, entender nuestra historia, lo que nos pasó y cómo esto nos puede seguir afectando, nos puede ayudar a mejorar nuestro propio bienestar y apoyar mejor a nuestros hijos.

# ¿Que son las ACEs?

Las Experiencias Adversas de la Niñez (ACEs por sus siglas en inglés) pueden ser experiencias muy estresantes que nos pueden suceder a cualquiera antes de cumplir los 18 años. Las ACEs no son nuestra culpa y no teníamos el control de cuándo o por qué nos sucedieron. Pueden ser un evento aislado, o pueden ser una batalla continua en la que nuestra seguridad, confianza, o hasta nuestro sentido de identidad se ve amenazado o violado.

## El estudio de las ACEs incluyó diez tipos de eventos estresantes o traumáticos..

Aproximadamente dos de cada tres adultos reportaron haber vivido al menos un tipo de las ACEs, y más de uno de cada cinco adultos reportaron haber pasado por tres o más de las ACEs. El estudio encontró que las ACEs, pueden impactar negativamente al desarrollo físico, mental, conductual y emocional, y puede tener efectos duraderos en la salud y en el bienestar durante toda la vida.

Estas diez ACEs, no son el único tipo de adversidades que nosotros podríamos enfrentar de niños. Discriminación, pobreza, racismo y otros tipos de experiencias comunes pueden tener impactos similares a las ACEs.

**Las 10 Experiencias Adversas de la Niñez Originales (ACE por sus siglas en inglés)**

Abuso					
	FÍSICO	EMOCIONAL	SEXUAL		
Negligencia					
	FÍSICA	EMOCIONAL			
Retos del hogar					
	DIVORCIO	ENCARCELAMIENTO	USO DE SUBSTANCIAS	VIOLENCIA DOMÉSTICA	ENFERMEDADES MENTALES

**Más allá de las 10 ACEs**

				
DISCRIMINACIÓN	POBREZA	RACISMO	OTRA VIOLENCIA	
				
TRABAJO INTERPERSONAL Y CULTURAL	DEFERENCIA	ADAPTACIÓN A ESTRES CAMBIOS IMPROVISTOS DE P.E.A.	PERDIDA Y SOBREVIVENCIA	ABUSO CON RESPONSABILIDAD DE ADULTOS

# ¿Qué es el Estrés Tóxico?

El estrés en sí no es malo. Algunos tipos de estrés son **positivos** – como cuando se toma un examen importante o se juega un deporte en un partido importante. El estrés **tolerable** es más intenso, como cuando atravesamos por una gran pérdida o un cambio de vida. De niños, los adultos que dan apoyo, el medio ambiente, y las actividades pueden amortiguar este estrés y pueden ayudarnos a procesarlo.

La respuesta al estrés se convierte en **tóxica** cuando una situación complicada no termina, o nosotros no tenemos el suficiente apoyo al principio de nuestras vidas para ayudarnos a procesarlo. Cuando nuestra respuesta del estrés se queda activa por demasiado tiempo, puede lastimar nuestro cuerpo y cerebro y afectar nuestro comportamiento.

Las ACEs y el estrés tóxico cambian cómo funcionamos y no sólo cómo nos sentimos. Son especialmente impactantes para el cerebro desde el nacimiento hasta la edad de 3 años, aunque el estrés tóxico puede impactar el cerebro mientras continúa desarrollándose hasta los 20 años, y a lo largo de toda nuestra vida.

El estrés tóxico afecta la manera en que nuestro cerebro y cuerpo responden y procesan las cosas. Nosotros podemos programarnos más para la protección, que para la conexión. Esto puede hacer más difícil que establezcamos nuestras emociones y comportamientos. Puede hacer la concentración y el aprendizaje más complicado y nos puede hacer sentir ansiosos y a la defensiva incluso cuando estamos seguros.



# Cómo las ACEs y el Estrés Tóxico Nos Pueden Cambiar

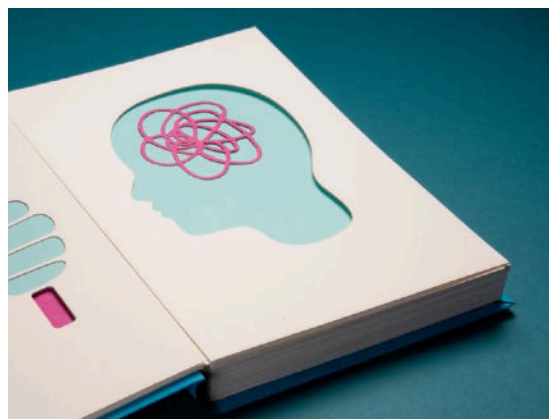
La ciencia ha demostrado que entre más alta sea nuestra puntuación ACE, más grandes serán las probabilidades que nosotros experimentemos problemas de salud como cáncer, diabetes, depresión, derrame cerebral y enfermedad del corazón. La mayoría de las principales causas de mortalidad están asociadas con las ACEs.

Si nosotros vivimos gran adversidad o trauma y estrés tóxico sin intervención y soporte positivo, podrían haber más obstáculos en el colegio, el trabajo, o las relaciones; y nosotros podríamos sufrir más problemas de salud que pueden incluso impactar qué tanto tiempo vamos a vivir. A pesar de las probabilidades, muchos de nosotros hemos encontrado maneras de sentirnos mejor y de vivir la vida que anhelamos - y la ciencia nos dice que si es posible sanar.

Las ACEs y los efectos del estrés tóxico se pueden transmitir a nuestras futuras generaciones a través de :

- **Biología:** El estrés tóxico puede cambiar cómo nuestros cerebros se desarrollan y funcionan. Puede interrumpir nuestro sistema inmune, endocrino, y metabólico. Puede interrumpir nuestro ADN, "marcando" ciertos genes de alto riesgo como "encendidos" o de protección como "apagados."
- **Comportamiento:** Nosotros podemos aprender y heredar como el abuso o la negligencia, o comportamientos para lidiar, como el fumar o el uso de sustancias..

La sanación, fuerza y resiliencia se pueden pasar de generación a generación.





# La Historia De Su Número

La historia de nuestras ACEs no representa toda la ecuación. Las experiencias positivas de la niñez - como la crianza y las relaciones de apoyo, el medio ambiente, y las actividades - nos pueden proteger y a prevenir daños a largo plazo, ayudando a mantener el estrés tolerable en vez de tóxico.

Sin importar cómo fue nuestro pasado, nosotros tenemos el poder para sanar de los efectos del estrés tóxico. Nosotros tenemos el poder para ayudar a prevenir las ACEs y para darle apoyo a los niños en nuestras vidas.

**Las ACEs no definen quienes somos nosotros.**

Nuestras historias aún no se han escrito por completo. Nosotros podemos decidir lo que vendrá en el próximo capítulo.



# El Cuidado De Los Niños

Prevención en la Primera Infancia



# Prevención en la Primera Infancia

El cuidado de los niños es uno de los trabajos más importantes y difíciles del planeta. La realidad es que nuestros niños enfrentan adversidad, o tal vez trauma, a pesar de nuestros esfuerzos para protegerlos. Entender las ACEs - y nuestras propias historias de adversidad, nos puede ayudar a darles mejor apoyo a nuestros niños.

Los primeros años en la vida de un niño son especialmente importantes para su desarrollo. Millones de conexiones están siendo hechas para formar el cerebro y todos los sistemas en el cuerpo. Cómo le ponemos atención y cómo respondemos a estos, juega una gran parte en como nuestros bebés se desarrollan.

Los cerebros de los bebés se desarrollan a través de la interacción. Cuando los bebés y los niños pequeños mandan señales que no reciben respuesta o reciben una reacción negativa que abruma sus capacidades de procesar con toda seguridad, su desarrollo cerebral puede ser interrumpido. Si la situación se convierte crónica, la respuesta de estrés del niño podría elevarse, afectando aún más su desarrollo.

La buena noticia es que hay cosas que nosotros podemos hacer para lograr que los niños jóvenes se sientan apoyados y seguros. Nosotros podemos fomentar un desarrollo cerebral saludable y un sólido sentido de sí mismos, el cual, beneficia a la salud de nuestros niños y su bienestar a través de toda su vida.

## ¿Necesitas Ayuda?

La crianza de bebés y niños chiquitos puede ser especialmente estresante. Los niños en edades de 0 a 3 años tienen la mayor tasa de negligencia y abuso en cualquier grupo de edad, y los bebés en su primer año de vida corren el mayor riesgo. Si usted se siente abrumado, por favor entienda que no está solo. Está bien pedir ayuda. Todos necesitamos ayuda de vez en cuando. Obtenga apoyo inmediato enviando la palabra ACES por texto al 741741. Esta Línea de Apoyo a la Crisis por Texto ofrece asesoría gratis 24/7. La línea de apoyo Crying Baby también está disponible 24/7 llamando al 1-866-243-2229.

# Preguntas Más Comunes en la Crianza de Niños y las ACEs

## ¿Qué tan temprano le pueden impactar las ACEs a mi niño?

Ningún niño es demasiado pequeño para no ser afectado por las ACEs. Los bebés son más vulnerables que cualquier otro grupo de edad. Sus cerebros se están desarrollando muy rápido a través de cada nueva experiencia y encuentro. Las ACEs y el estrés tóxico pueden causar problemas de desarrollo, junto con una multitud de otros efectos en cascada, mientras los bebés y los niños pequeños crecen, especialmente si no están rodeados de relaciones propicias seguras y un buen medio ambiente.

## ¿Siempre es obvio si mi niño está afectado por las ACEs o el estrés tóxico?

Las ACEs pueden ser impactantes incluso si no parecen causar daño en el momento. Cuando los niños no tienen sus necesidades satisfechas por un periodo de tiempo, podrían demostrar una falta de enfoque y la inhabilidad para concentrarse que podría terminar en una diagnosis de TDAH (trastorno por déficit de atención de la niñez). Cuando los niños son testigos de violencia interpersonal entre adultos, ellos podrían desarrollar asma. Cuando el enojo de un proveedor de cuidado se desborda frecuentemente, con gritos y una pérdida de control emocional – incluso sin contacto – los resultados pueden ser tan biológicamente dañinos a los niños como el abuso físico.

## Como un padre con ACEs, ¿cómo puedo lidiar con situaciones estresantes – como grandes cambios, o una crisis en curso?

Cuando situaciones en el presente se sienten abrumadoras y fuera de control, pueden activar sentimientos similares a traumas pasados. Como padres con ACEs, nosotros posiblemente sentimos que la situación era demasiado para nosotros o que las cosas no estaban bajo nuestro control mientras crecíamos.

Reconocer y admitir estos sentimientos es un primer paso muy importante. Entonces podemos tomar un tiempo para enfocarnos en las cosas que queremos controlar. La clave es en desmantelar las cosas en pasos simples que podamos controlar para reducir nuestras hormonas de estrés.

A veces, las cosas que podemos controlar son muy poquito – tal vez sea tan simple como [enfocarnos en nuestra respiración](#). Escoja una cosa con la cual comenzar, algo que este hoy a su alcance. Eche un vistazo a estas estrategias en la página 19 o [aquí para más ideas](#).

# Posibles Señales de Estrés en la Primera Infancia



Hay señales que pueden significar que nuestros niños están experimentando estrés y que pudieran necesitar apoyo adicional. Mientras que estos pueden ser comportamientos normales, si usted nota que quizás son intensos o que su niño está experimentando varios de estos comportamientos, por favor consulte a su médico.

- Miedo de estar solo
- Pesadillas
- Dificultades del habla
- Pérdida del control de la vejiga/control intestinal, estreñimiento, mojar la cama después de haber aprendido a usar el inodoro
- Cambios en el apetito
- Aumento en berrinches, lloriqueo, comportamientos aferrados

# Construyendo Desarrollar



# Cómo Desarrollar Resiliencia

**Resiliencia** es la habilidad de recuperarse de situaciones difíciles y estresantes. Nosotros podemos ayudar a nuestros niños a navegar estos momentos difíciles de manera positiva. Mientras algunas de las adversidades o traumas que nuestros niños enfrentan están fuera de nuestro control, nosotros podemos ayudar a reducir y manejar el estrés que ellos estén viviendo. Esto los puede llevar a mejores y a más saludables resultados para sus vidas en el presente y en el futuro.

Una de las cosas más importantes que nosotros podemos hacer por nuestros niños es proporcionarles un medio ambiente seguro para procesar lo que ellos están pensando y sintiendo. La clave para crear ese espacio es controlar nuestro propio estrés, al modelar cómo nosotros nos cuidamos y nos calmamos. A esto se le llama *corregulación*, y es crucial para las habilidades de nuestros niños para poder calmarse a sí mismos (autorregularse) a medida que ellos crecen.



# Inclinando la Balanza

Piensa en una balanza en la cual las experiencias positivas y negativas de un niño se van apilando mientras crecen. Por un lado están las experiencias positivas – como cuidadores atentos, medio ambiente de apoyo, acceso asistencia médica y nutrición. El otro lado de la balanza carga a las experiencias negativas – ACEs, el racismo, la pobreza, y otras adversidades que puedan causar estrés tóxico.

Cuando la balanza se inclina en una dirección positiva a través de la niñez – especialmente en la primera infancia – están más propensos a experimentar buena salud, éxito académico, relaciones fuertes, y seguridad económica a lo largo de la vida. Estas probabilidades son menos propensas cuando la balanza se inclina al otro lado.

Los genes con los cuales nacemos son como la posición de comienzo del fulcro, o punto de balance de la escala: algunos de nosotros nacemos con más o menos sensibilidad a los efectos del estrés

tóxico que otros. La posición del fulcro afecta qué tan alto nivel tienen las experiencias positivas o negativas para moldear los resultados de nuestras vidas.

Las experiencias pueden cambiar como se expresan nuestros genes. A lo largo del tiempo, las relaciones de apoyo y las interacciones pueden hacer que el fulcro apunte en una dirección más resiliente, para que estemos mejor preparados para poder rebotar de regreso de las dificultades de la vida.

Nosotros no podemos prevenir cada experiencia negativa que nuestros niños puedan sufrir. Sin embargo, nosotros podemos hacer lo mejor para proporcionarles apoyo positivo para ayudarlos a superar los momentos difíciles, y para inclinar la balanza hacia los futuros resultados positivos de sus vidas.



Fuente: La Historia del Cerebro / Palix Foundation



# Herramientas Para Los Momentos Estresantes De La Primera Infancia



# Cómo Desarrollar Una Rutina de Familia Para Acabar con el Estrés

Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros y nutridos en su medio ambiente. La predictibilidad y una buena estructura les permite a los niños a desarrollarse y a crecer en maneras que les ayudarán a pasar momentos difíciles, ahora y en el futuro.

## Hágalo Consistente:

Consistencia para despertarse y acostarse, horas regulares para la comida y para los bocadillos, tiempo en silencio para leer, y tiempo para el movimiento son básicos y muy importantes. La higiene – bañarse, lavarse los dientes, y vestirse – es también importante poner en un horario para mantener la buena salud y el bienestar.

## No Olvide Jugar:

El jugar es una parte esencial del "trabajo" de un niño. Incorpore el tiempo para la autoexpresión, la creatividad, y el juego imaginativo. Estas actividades son críticas para el comportamiento, el aprendizaje y el desarrollo.

## Incluya Estrategias Para Romper con el Estrés:

Practicar las estrategias de las siguientes páginas (también se pueden encontrar [aquí](#)), a lo largo del tiempo, puede ayudar a prevenir y disminuir los cambios hechos al cuerpo por el estrés tóxico, y elevar nuestro propio bienestar.

# Prevenir, Sanar y Reducir los Efectos de las ACEs y el Estrés Tóxico

Está comprobado que estas estrategias tienen poderosos efectos en nuestros cerebros y cuerpos - especialmente cuando se practican a través del tiempo. Nos pueden ayudar con nuestro propio estrés y nuestra sanación, y cuando estas son introducidas como parte de la vida temprana de nuestros niños, pueden ayudarlos a manejar los momentos difíciles y a promover su bienestar.

Las **Relaciones de Apoyo** son vitales para el desarrollo de nuestros niños, y nos pueden ayudar a sanar y a desarrollar resiliencia.

- Promueva el contacto con adultos de confianza y de apoyo.
- Encuentre maneras efectivas de formar parte de la comunidad, como el voluntariado.
- Pasen tiempo de calidad juntos como familia. Traten de hacer arte, cocinar, o jugar juegos.
- Ayude a los niños a involucrarse con sus compañeros en actividades como el arte, el teatro, la música, o los deportes. Durante la pandemia, esto puede significar hacerlo a distancia o en línea
- Ayude a los niños a quedarse conectados con amigos y a familia a través de vídeo, creando mensajes de video, o creando tarjetas para mandar a quien quieran.

La **Atención Plena** es estar consciente en el momento sin ningún juicio. Esto aumenta nuestro enfoque y el estado de ánimo, nos ayuda a controlar impulsos, y a disminuir la ansiedad.

- Tomen unos momentos para darse cuenta y para hablar de cómo usted y sus niños se están sintiendo, física y emocionalmente.
- Hablen acerca de, o dibujen cosas de las que usted y sus niños estén agradecidos cada día.
- Pruebe la meditación o una práctica calmante. Trate meditaciones que estén diseñadas para los niños.

# Prevenir, Sanar y Reducir los Efectos de las ACEs y el Estrés Tóxico

El **Sueño saludable** es una base sólida para nuestro bienestar en cada edad.

- Cree una rutina regular para ir a dormir.
- Léa con su niño antes de dormir.
- Si es posible, cree un lugar calmado y callado para dormir.

La **Nutrición** puede ayudar a combatir el estrés en cualquier edad.

- Planifique tiempos regulares para la comida y los bocadillos. Para los niños es útil saber que esperar.
- Muchos de nosotros estamos pasando momentos difíciles. Para buscar ayuda de recursos alimentarios en su comunidad, llame al 2-1-1, visite [211.org](http://211.org), o envíe la palabra "estrés" por texto al 211211.

El **Movimiento** nos ayuda a liberar las hormonas del estrés y a expresarnos, y nos puede aumentar nuestra energía, flexibilidad, y humor.

- El Movimiento puede ser cualquier cosa que nosotros disfrutemos. Trate de incluir a la familia en la diversión - fiestas de baile, el juego de Simón Dice, estiramientos, lo que sea que funcione.

El **Apoyo de la salud mental y la conducta** nos puede beneficiar a todos. Apóyense unos a los otros como familia, y busquen ayuda de su comunidad, su doctor, u otro experto si es necesario.

- Hay que tener conversaciones abiertas como familia acerca de la salud emocional y mental.
- Si no tiene a un profesional de salud mental regular y se siente cómo que es hora de buscar ayuda para usted o para sus niños, aquí hay algunos recursos que le pueden ayudar.
- Si usted está teniendo dificultad para cumplir con las necesidades de su familia, llame al 2-1-1, visite al [211.org](http://211.org), o envíe la palabra "estrés" por texto al 211211 para recibir ayuda de cómo conectarse a recursos en su comunidad. Usted no tiene que encargarse de todo por su propia cuenta.

**Conectarse con la naturaleza** para mejorar la salud y el bienestar de todos. Estar entre la naturaleza incrementa la memoria, el enfoque, y la felicidad, mientras reduce el estrés y el dolor.

- Salga a un lugar seguro si se puede. Disfrute de un picnic, observe el cielo, o salga a dar una caminata.
- Si su acceso es limitado, explore nuevos lugares en línea o vea un documental en familia. Escuche los sonidos de la naturaleza mientras crean dibujos o cuenten cuentos basados en la naturaleza.

# Los Primeros Capítulos en la Vida de sus Niños

Promoviendo la Crianza Positiva de  
los Niños de Edades de 0 a 5 Años



# La Crianza Positiva

Muchos de nosotros nos encontramos criando a los niños de la misma manera en la que nosotros fuimos criados, para bien o para mal. Es posible que nosotros sepamos lo que no queremos hacer, pero no estamos tan seguros en criarlos de una manera diferente. La crianza positiva es guiada por la sensibilidad hacia las necesidades de nuestros niños, un entendimiento de su desarrollo; y decisiones conscientes que reflejan nuestros valores y celebran la fuerza de nuestros niños y la capacidad de aprender y de crecer.

## 4 Claves para la Crianza Positiva

### La Crianza Positiva es...

**Eficaz:** Sus palabras y acciones son sensibles a las necesidades de sus niños mientras ellos aprenden y crecen.

**Consistente:** Usted sigue principios similares o prácticas en sus palabras y acciones.

**Presta Atención:** Usted le presta atención a lo que está pasando en la vida de sus niños.

**Activo:** Usted participa activamente y está involucrado en la vida de sus niños.

La crianza es un trabajo de tiempo completo, lleno de alegrías, pruebas, retos, y triunfos. No queda duda que la crianza puede ser gratificadora y exhausta todo al mismo tiempo. Ningún padre es perfecto.

Nuestras relaciones con nuestros niños tienen efectos poderosos en su bienestar emocional, el afrontamiento básico y la habilidad para resolver problemas, y la capacidad futura con las relaciones con los demás.

Cuando somos sensibles a sus necesidades y respondemos con cuidado predecible, nuestros niños desarrollan las habilidades que ellos necesitan para el futuro.

No importa cómo fuimos criados, nosotros nos podemos empoderar para aprender y desarrollar habilidades para la crianza positiva. Nosotros podemos tomar la iniciativa para guiar el desarrollo saludable de nuestros niños y para actuar como modelos positivos. Nosotros podemos ser mentores y podemos guiar a nuestros niños con el apoyo positivo a lo largo de su niñez, ofreciendo la base para su futuro bienestar.

# La Crianza Positiva

## Las 3 Mayores Metas de la Crianza

Cuidar la salud y la seguridad de los niños

Preparar a los niños para la vida de adultos

Compartir valores culturales

Una relación de alta calidad del proveedor de cuidado con el niño es crítica para el desarrollo saludable. Como padres y cuidadores, nosotros podemos ayudar a los niños a permanecer saludables y seguros, a equiparlos con habilidades y recursos para la vida adulta, y a compartirles valores culturales básicos.

Nosotros ofrecemos a nuestros niños amor, aceptación, apreciación, apoyo y guía. Nosotros nutrimos y protegemos a los niños mientras desarrollan su personalidad e identidad, y mientras ellos maduran físicamente, cognitivamente, emocionalmente, y socialmente.



**Para desarrollar relaciones positivas con nuestros niños, nosotros hacemos lo mejor posible para:**

1. Responderles a nuestros niños en una manera apropiada a sus edades y sus etapas, y con sensibilidad para sus necesidades individuales.
2. Poner atención al contacto de nuestros niños con el mundo que los rodea.
3. Orientar a nuestros niños para apoyar y alentar su crecimiento y bienestar.
4. Modelar comportamientos para darle a nuestros niños un ejemplo consistente y positivo.

# Padres Primerizos





# Padres Primerizos

Convertirse en padres es emocionante y agradable, pero también puede ser estresante. Fácilmente nos podemos abrumar y confundir en cómo aprender a satisfacer nuestras propias necesidades; las necesidades de un nuevo bebe, y a navegar las rutinas de la vida cotidiana. Es importante saber que los nuevos padres frecuentemente experimentan depresión posnatal y ansiedad. Cuidarnos a nosotros mismos es esencial, incluyendo una buena alimentación, suficiente sueño, y hacer frente a cualquier emoción que puede surgir.

## Consejos Para Padres Primerizos / Proveedores de Cuidado:

- Trate los primeros meses como que si fuera el cuarto trimestre. Su bebé se está adaptando a todo un nuevo mundo, y usted y su cuerpo se están recuperando y adaptando a un nuevo estilo de vida. Sea amable consigo misma, y paciente con su bebé. Un enfoque suave puede calmar y relajar a su bebé - y a usted - a lo largo de esta transición.
- Tenga listo un plan para la llegada del bebe y para las semanas que vienen – y sea flexible y adaptable. La mayoría de planes cambian, pero es bueno tener preparativos básicos listos.
- Dense a sí mismos permiso para pedir y aceptar ayuda. Puede ser útil hacer una lista de cosas que los amigos y la familia pudieran hacer, que son de verdad útiles para usted (como llevarle comida, ayudarle con quehaceres simples, hacer compras por usted, o ir con usted y su bebé a las primeras visitas con el doctor).
- Evite cualquier presión de recibir visitas hasta que se sientan listos. Despreocúpese de los quehaceres y sepa que su bienestar y el de su bebé son lo más importante.
- Una rutina puede ser útil para usted y su bebé.

# Vínculo Infantil, Apego, y Desarrollo

La calidad de las interacciones con nuestros bebés es un elemento clave para desarrollar un apego seguro, y esto influye en el desarrollo emocional, social, cognitivo, y físico de nuestros niños. Entender el desarrollo de nuestros bebés nos puede ayudar a mantener expectativas realistas de sus comportamientos. Los bebés no se pueden calmar solos o explicar sus necesidades con palabras durante su primer año. El llanto es a menudo una señal que nuestros bebés nos necesitan para la comida, el sueño, confort, o la tranquilidad.

Todos los padres necesitan ayuda, especialmente con los recién nacidos. Hable con su familia y amigos y pídale ayuda cuando la necesite. Si su bebé esta inconsciente o letárgico, busque ayuda profesional inmediatamente.



# Vínculo Infantil, Apego, y Desarrollo



## Servir y Regresar

“Servir y Regresar” es el proceso de poner atención a las señales que nuestros bebés envían y el responder de una manera favorable, y alentadora. Los bebés envían señales – como el mirar y el apuntar, o cierto tipo de llanto o las caras que ellos hacen. Estas son conocidas como “servicio”, y es nuestro papel el de agarrarlos y regresarlos. Encontrar bloques de tiempo para dar nuestra total atención – sin pantallas o distracciones – pueden ser de ayuda. “Responder al Servicio” significa reaccionar de una manera solidaria, e interesante. Si ellos apuntan a una pelota, nosotros la podemos recoger y decir, “¿estás viendo a esta pelota?” Estos intercambios construyen nuestros vínculos, les ayuda a procesar pensamientos y aprender el lenguaje, y los anima a explorar el mundo, mientras que se sienten seguros y apoyados.

## Cómo Jugar le Ayuda a los Bebés a Desarrollar

El juego temprano es una extensión del “Servir y Regresar.” Juegos simples como el ¿dónde estoy? y las palmaditas al pastel son más divertidos.

Estos juegos están literalmente construyendo el circuito cerebral de nuestros bebés de una manera poderosa. Como nuestros bebés y niños pequeños se están desarrollando, jugar con ellos nos ayuda a todos – niños y familias – para crecer y prosperar.

Mientras jugamos con nuestros niños, nos conectamos y profundizamos nuestros vínculos. El jugar desarrolla habilidades esenciales para la vida; cómo planear, resolución de problemas, coordinación, colaboración, seguir las reglas, flexibilidad, y la negociación. No necesitamos mucho espacio, juguetes, o equipo lujoso. La imaginación permite la exploración y crecimiento en las habilidades sociales, emocionales, motoras, y cognitivas. Jugar puede ayudar a los niños a practicar habilidades para lidiar, mientras reduce nuestro estrés. Mientras nuestros niños crecen, jugar les ayuda a procesar experiencias y expresarse a sí mismos.

# Edades y Etapas

Logros del Desarrollo y Consejos Sobre la Crianza Positiva, la Seguridad, y la Salud.



# Logros del Desarrollo

Los **logros del desarrollo** son cosas que la mayoría de los niños pueden hacer dentro de un cierto rango de edad. Los niños logran cosas en la manera que juegan, aprenden, hablan, se comportan, y se mueven (como gatear, caminar, o saltar).

Algunos niños se desarrollan a un ritmo que varía dentro de rangos típicos. Ellos pueden lograr algunas cosas dentro de rangos típicos y otros más tarde. Algunos se desarrollan de manera típica durante mucho tiempo y después desaceleran, paran, o incluso dan marcha atrás en su desarrollo de habilidades. Estos son ejemplos de **retraso del desarrollo**. Las causas del retraso del desarrollo pueden ser desconocidas, o incluso causa de prematuridad, problemas médicos, trauma, un medio ambiente que no esté satisfaciendo las necesidades del niño, y otros factores.

Todos los niños son únicos. **Si usted está preocupado por el desarrollo de su niño, discútalo con su proveedor de servicios de salud.**



# Bebés (0-12 Meses)

## Los Logros del Primer Año del Bebé

Habilidades como el jalar para ponerse de pie, reírse por primera vez, saludar con sus manos, y jugar juegos como las palmaditas al pastel son llamados logros del desarrollo.

En el primer año, los bebés aprenden a enfocar su visión, alcanzar, explorar, y aprender acerca de las cosas que los rodean. Ellos comienzan el proceso del aprendizaje de la memoria, lenguaje, pensamiento, y razonamiento - juntos, a estos les llama desarrollos cognitivos. Los bebés aprenden lenguaje no sólo a través de hacer sonidos ("balbuceo"); y diciendo palabras como "ma-ma", pero también a través de

escuchar, entender, y aprender el nombre de las personas y las cosas.

Durante esta etapa, los bebés están simultáneamente desarrollando maneras de mostrar sus emociones como parte del desarrollo social y emocional. Los bebés están empezando a mostrar expresiones faciales, como la felicidad, tristeza, enojo, y sorpresa. Ellos parecen felices al vernos, se ríen por sí mismos para obtener nuestra atención, y la risita cuando nosotros tratamos de hacerlos reír. La manera en que nosotros abrazamos, sostenemos, y jugamos con nuestros bebés sirve de base para cómo nuestros niños van a interactuar con los demás.

## Consejos para la Crianza Positiva de los Infantes

- Hable con su bebé. Su voz puede calmarles.
- Responda cuando su bebé haga sonidos, repitiendo los sonidos y agregando palabras. Esto le ayudará a aprender a usar el lenguaje.
- Léale a su bebé. Esto le ayudará a su bebé desarrollar y entender lenguaje y sonidos.
- Cántele a su bebé y póngale música. Esto le ayudará a su bebé a desarrollar un amor para la música y ayudará con su desarrollo cerebral.
- Celebre a su bebé, póngale mucha atención y dele cariño.
- Acaricie y sostenga a su bebé. Esto le ayudará a sentirse querido y seguro.
- Juegue con su bebé cuando esté alerta y relajado. Observe a su bebé atentamente para saber cuando está cansado o inquieto para así tomar un receso del juego.
- Distraiga a su bebé con juguetes y muévelo a lugares seguros cuando comience a moverse y a tocar cosas que no debería estar tocando.
- Cuídese a si mismo físicamente, mentalmente, y emocionalmente. ¡La crianza es trabajo difícil! Es más fácil disfrutar a su nuevo bebé y ser un padre positivo, y amoroso cuando usted mismo se sienta saludable.

# Bebés (0-12 Meses)

## Seguridad Infantil para los Bebés

- No agite a su bebé - ¡nunca! Los bebés tienen los músculos del cuello muy débiles y aún no pueden soportar su cabeza. Si usted agita a su bebé, puede dañar su cerebro o incluso causar la muerte.
- Asegúrese siempre de poner a su bebé a dormir de espaldas para prevenir el síndrome de muerte súbita infantil (Comúnmente conocida como el SIDS, por sus siglas en inglés).
- Proteja a su bebé y a su familia del humo de cigarrillo de segunda mano. No deje que nadie fume en su hogar.
- Coloque a su bebé en un asiento orientado hacia atrás en el asiento trasero mientras esté el bebé en el auto.
- Evite que su bebé se ahogue cortando su comida en pequeños bocados. No deje que ellos jueguen con juguetes pequeños y otras cosas con las que se podrían ahogar si se las meten a la boca.
- No deje que su bebé juegue con cualquier cosa que pueda cubrirse la cara.
- Nunca cargue comida o líquidos calientes cerca de su bebé o mientras lo esté cargando.
- Las vacunas son importantes para proteger la salud y seguridad de su bebé. Porque los niños pueden contraer serias enfermedades, es importante que los niños reciban las vacunas correctas en el momento adecuado. Platique con el proveedor de servicios de salud para asegurarse que su niño esté protegido.

## Cuerpos Saludables para los Bebés

- Trate a su bebé muy gentilmente - especialmente su cabeza y cuello. Los músculos de su cuello son muy débiles, aún no pueden soportar su cabeza, y necesitan que los sostengas con mucho cuidado y cariño.
- Mantenga a su bebé activo. Es probable que no puedan correr o jugar aún como los "niños grandes", pero hay mucho que pueden hacer para mantener sus pequeños brazos y piernas moviéndose durante el día. Estar en el piso para moverse le ayuda a su bebé a fortalecerse, aprender y explorar.
- Trate de no mantener a su bebé en columpios, carritos, mecedoras, y saltadores por largo tiempo.
- Limite el tiempo de la pantalla a lo más mínimo. Para los niños menores de dos años de edad, la Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés), recomienda que los bebés no vean ningún tipo de pantalla.

# Niños Pequeños (1-3 Años)

## Logros del Desarrollo

A las habilidades como dar el primer paso, tomar turnos al jugar, jugando a fingir, y patear la pelota se les llama logros del desarrollo.

### Niños Pequeños (1-2 Años de Edad)

A los 15 meses, los niños pequeños están desarrollando vínculos de amor y confianza con sus padres o proveedores de cuidado y otros como parte de su desarrollo social y emocional. Durante esta etapa ellos comienzan a demostrar afecto (abrazos, caricias, o besos).

Durante el segundo año, los niños pequeños se mueven más, y están conscientes de sí mismos y de sus alrededores. También tienen más ganas de explorar nuevos objetos y personas.

Durante esta etapa, los niños pequeños muestran más independencia, comienzan a desafiar, se reconocen a sí mismos en fotos o en un espejo, e imitan el comportamiento de otros, especialmente adultos y otros niños.

Los niños pequeños también comienzan a reconocer los nombres de personal familiares y objetos, dicen por lo menos dos palabras juntas, como "más leche," y son capaces de seguir instrucciones sencillas.

### Niños Pequeños (2-3 Años de Edad)

Gracias a que los niños cada vez quieren ser más independientes, a esta etapa comúnmente se le conoce como los "Terribles Dos." Sin embargo, este puede ser un momento emocionante para los padres y los niños pequeños.

Los niños pequeños experimentan cambios importantes de pensamiento, aprendizaje, social y emocional, que les ayuda a explorar y hacer sentido de su mundo.

Durante esta etapa, los niños pequeños son capaces de seguir instrucciones de dos o tres pasos, ordenar objetos por su figura y color, imitar las acciones de los adultos y compañeros, y expresar un rango amplio de emociones.



# Niños Pequeños (1-3 Años)

## Consejos para la Crianza Positiva de los Niños Pequeños

- Establezca un horario para leer libros con sus niños pequeños.
- Motive a su niño a tomar parte en juegos de fantasía.
- Juegue al desfile o siga al líder con su niño pequeño.
- Ayude a su niño a explorar sus alrededores tomando una caminata o un viaje en un carrito.
- Motive a su niño a decirle su nombre y edad.
- Enséñele canciones simples como La Arañita, u otras canciones de niños.
- Dele atención y cariño cuando siga instrucciones y demuestre comportamientos positivos, y trate de entender su punto de vista durante comportamientos difíciles como los berrinches. Regule sus propios sentimientos antes de responder, y modele maneras de expresar grandes sentimientos.



# Niños Pequeños (1-3 Años)

## Seguridad para los Niños Pequeños

- Cuando los niños estén cerca o alrededor del agua, SIEMPRE necesitan supervisión de un adulto (por ejemplo, bañeras, piscinas, piscinas para niños, estanques, lagos, piscinas de hidromasajes, o el océano). Ponga una cerca alrededor de la piscina del patio trasero. El ahogamiento es la principal causa de daño y muerte en este grupo de edad.
- Motive a su niño pequeño a sentarse a comer y a masticar la comida completamente para prevenir asfixia.
- Revise los juguetes a menudo en caso de que haya partes sueltas o rotas.
- Motive a su niño pequeño a no meterse lápices o crayones a la boca cuando esté coloreando o dibujando.
- Nunca sostenga bebidas calientes mientras que su niño esté sentado en sus piernas. Movimientos repentinos pueden causar un derrame y esto puede resultar en quemaduras.
- Asegúrese de que su niño se siente en el asiento trasero y que esté abrochado correctamente en una silla para bebés, aprobada para el auto, con arnés de seguridad.

## Cuerpos Saludables para los Niños Pequeños

- Platique con los empleados de la guardería para averiguar si ellos sirven comida y bebidas saludables y si limitan el tiempo en las pantallas.
- Las preferencias de comida de su niño pequeño pueden cambiar día a día. Es un comportamiento normal, y es mejor no hacer tanto caso de ello. Motívalo a probar nuevos alimentos ofreciéndole pequeños bocados para probar.
- Limite el tiempo en las pantallas, incluyendo video y los videojuegos, a no más de 1 a 2 horas por día.
- Anime el juego espontáneo lo más posible. Esto ayuda a su niño pequeño a desarrollar fuerza y habilidades motoras.



# Niños Preescolares (3-5 Años)

## Logros del Desarrollo para los Niños Preescolares

A las habilidades como nombrar colores, mostrar afecto, y saltar en un pie se les llama logros del desarrollo.

Mientras los niños crecen hacia la primera infancia, sus palabras comienzan a abrirse. Ellos se convierten más independientes y comienzan a enfocarse más en adultos y niños fuera de la familia.

Ellos quieren explorar y hacer preguntas acerca del medio ambiente que los rodea. Sus interacciones con la familia y los proveedores de cuidado ayudan a formar su personalidad y visión del mundo.

Durante esta etapa, los niños montan en bicicleta, usan tijeras de seguridad, ayudan a vestir y desvestirse ellos mismos, juegan con otros niños, se recuerdan parte de una historia, y cantan canciones.

## Consejos de Crianza Positiva para Niños Preescolares

- Continúe leyéndole a su niño. Nútrale su amor por los libros llevándolos a la biblioteca o tienda de venta de libros.
- Deje que sus niños ayuden con tareas sencillas.
- Motive a su niño a jugar con otros niños. Esto le ayuda a aprender el valor de compartir y la amistad.
- Sea claro y consistente con su niño. Explíquele y enséñele el comportamiento que usted espera de él. Cada vez que usted le diga a su niño que no, continúe en vez con una opción positiva.
- Ayude a su niño a desarrollar buenas habilidades de lenguaje hablándole en oraciones completas y usando palabras "de adultos". Ayúdele a usar palabras y frases correctas.
- Cuando su niño esté molesto, primero ayúdele a calmarse, y luego complete con los diferentes pasos para resolver problemas.
- Otorgue a su niño un limitado número de opciones simples (por ejemplo, decidir qué ropa ponerse, cuándo poder jugar, y qué comer de bocadillo).

# Niños Preescolares (3-5 Años)

## Seguridad para Niños Preescolares

- Observe y supervise a su niño en todo momento, especialmente cuando esté jugando afuera.
- Dígale a su niño porqué es importante mantenerse alejado del tráfico. Dígale que no debe de jugar en la calle o salir corriendo detrás de pelotas perdidas.
- Sea cauteloso cuando deje que su niño monte en un triciclo. Manténgalos en la acera y fuera de la calle y siempre asegúrese que su niño use un casco.
- Revise el equipo del patio al aire libre. Asegúrese que no haya bordes afilados o partes flojas.
- Enséñele a su niño cómo mantenerse seguro alrededor de extraños.
- Tenga cuidado en el agua. No importa si su niño ha aprendido a nadar, supervíselo activamente en todo momento cuando esté dentro o fuera del agua (incluyendo piscinas infantiles).
- Mantenga a su niño en una silla de auto orientada hacia adelante con un arnés hasta que alcance el límite de la altura y el peso permitido por el fabricante de la silla del auto. Una vez que su niño supere el tamaño de la silla del auto orientada hacia adelante con un arnés, podrá viajar en un asiento elevado, aún situado en la parte trasera del vehículo. Para más información, visite el [National Highway Traffic Safety Administration](#).

## Cuerpos Sanos para Niños Preescolares

- Siéntese a comer con su niño cuando sea posible. Deje que su niño lo observe disfrutando frutas, verduras, y granos enteros en las comidas y los bocadillos. Su niño sólo debería comer y beber una cantidad limitada de alimentos que contengan azúcar añadida, grasas sólidas, o sal.
- Limite el tiempo en las pantallas a su niño a no más de 1 a 2 horas por día de programas de calidad, en el hogar, la escuela, o la guardería.
- Proporcionarle a su niño equipos de juego apropiados a su edad, como las pelotas y bates de plástico, pero deje que su niño escoja qué jugar. Esto lo hace moverse y el ser activo más divertido.



## ¡Un Futuro Mas Brillante Comienza Aquí!

El American Society for the Positive Care of Children (American SPCC, por sus siglas en inglés) se fundó en el 2011, y es la primera en su tipo, 501(c)(3) sin fines de lucro, dedicada exclusivamente a la prevención del maltrato de los niños y a elevar la conciencia de los efectos negativos a largo plazo de las Experiencias Adversas de la Niñez. Nosotros creemos que esto es posible al proveer a los padres con herramientas educacionales que desarrollen su confianza y capacidad como proveedores de cuidado mientras que fortalece los vínculos familiares.

A través de la generosidad de nuestros donantes, nosotros ofrecemos recursos que cambian la vida de todos, a través de nuestro Parenting Resource Center, Trusted Parenting Network, y la aplicación de The Happy Child.

Para recursos adicionales, visite [AmericanSPCC.org](http://AmericanSPCC.org).

©American SPCC es una organización 501(c)3 altamente calificada sin fines de lucro (Impuestos federales ID 27-4621515). Las donaciones caritativas son deducibles de impuestos.



Respaldata por investigaciones de vanguardia de los principales expertos en el campo, The Happy Child es un nuevo tipo de aplicación de la crianza para ayudar a las familias a forjar vínculos más profundos con sus niños.

Años de innovadoras investigaciones y resultados en la psicología, neurociencia y la pediatría, han sido seleccionados en una aplicación fácil y gratis.



# La Niñez Dura Toda una Vida.

Entender la historia de nuestro número y considerar los efectos duraderos de nuestra niñez puede ser catalizador para el cambio. Nosotros podemos romper ciclos, abrir nuevos caminos de crianza, y conectar con personas, recursos, y las comunidades para apoyarnos en nuestro camino. Nosotros podemos escoger a dónde se dirigen nuestras historias desde este momento, y ayudar a asegurar que las historias de nuestros niños comiencen con promesa y esperanza.

**La historia de su número impacta a los niños en su vida.**

Todos nosotros tenemos una historia de un número.

Explore la historia de su número y aprenda a sanar en [HistoriaDeTuNumero.org](https://HistoriaDeTuNumero.org)



[HistoriaDeMiNumero.org](https://HistoriaDeMiNumero.org)

# Líneas Directas Y Recursos de Ayuda

Todos nosotros necesitamos ayuda de vez en cuando. Ya sea chat, clic, texto, o llamadas - comuníquese cuando usted sienta que necesite algo de apoyo. Siempre hay alguien listo para escuchar y ayudar.

**Si usted o su niño están en peligro inmediato, llame al 911.**

[Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio](#)

1-800-273-8255

Teletipo: Marcar 711, después 1-800-273-8255

[Línea de Textos para Crisis](#)

Texto ACES a 741741

**En Sacramento:**

[La Familia Counseling Center](#)

Ofrece servicios y programas multiculturales

<https://lafcc.org/>

[Recursos para familias en Sacramento](#)

Marcar 211

<https://www.211sacramento.org/211/online-database/categories/families/>

[Banco de Alimentos de Sacramento](#)

916-456-190

<https://www.sacramentofoodbank.org/>

[Sacramento WIC](#)

[Recursos de nutrición, apoyo para la lactancia y el postparto, referencias a servicios comunitarios](#)

916-876-5000

<https://dhs.saccounty.gov/pub/wic/Pages/Women-Infants-and-Children-Home.aspx>

[Oportunidades para la Educación Temprana y el Cuidado Infantil](#)

First 5 Sacramento

<https://first5sacramento.saccounty.gov/Pages/Families.aspx>

[Violencia Doméstica / Agresión Sexual](#)

[Línea de información y apoyo las 24 horas, de WAVE](#)

916-920-2952

<https://www.weaveinc.org/get-help>

[Turning Point Community Programs](#)

[Servicios de Salud Mental](#)

916-366-4668

<https://www.tpcp.org>

# Líneas Directas Y Recursos de Ayuda

## Nacional:

### [Nurse-Family Partnership](#)

#### [\(apoyo de padres primerizos\)](#)

Deje un mensaje para ser contactado  
1-844-NFP-MOMS (844-637-6667)

### [Postpartum Support International Helpline](#)

Deje un mensaje para ser contactado  
1-800-944-4PPD (1-800-944-4773)  
Texto (English): 800-944-4773  
Texto (en español): 971-203-7773

### [Línea Nacional de Abuso Infantil](#)

1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)



[Para Más Recursos](#) de la Historia de su Número  
[Para Más Recursos](#) del American SPCC

¿Se necesita sentir mejor ahora?  
Trate una de estas [herramientas para conectarse a Tierra](#).



# Referencias Y Recursos

<https://numberstory.org/es/>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/infants.html>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/toddlers.html>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/toddlers2.html>

<https://www.nal.usda.gov/fnic/resources-educating-pregnant-women>

<https://www.postpartum.net/en-espanol/>

<https://numberstory.org/references/>

<https://www.acesaware.org/events/august-webinar/>

<https://osg.ca.gov/sg-report/>

<https://developingchild.harvard.edu/resources/>

<https://www.nctsn.org/resources/informacion-en-espanol/>