

Tiempo en el automovil



- Mientras manejan el automovil es el tiempo para aprender sobre el mundo exterior. Describa los colores, carros y objetos que puedan ver.
- Toque musica para niños o canta una cancion como Las Ruedas del Autobus.
- Lleve una bolsa con juguetes, libros o libros de audio. Una variedad de cosas ayudara a pasar el tiempo a ellos (y a usted).

Tiempo de descanso



- Tome un descanso de su trabajo para relajarse y tener un poco de diversion con su niño o bebe. Estan de esta edad solo una vez!
- Haga una cabaña con una cobija adentro de su casa usando la mesa y gateen por debajo y lean una historia o jueguen.
- Caminen usando una carreola para su bebe o una mochila.

Comienza con usted

Como criar a niños grandiosos sin tiempo en las pantallas.

DE RECIEN NACIDO A DOS AÑOS DE EDAD



This publication was made possible by Grant Number H25MC00245 from the Health Resources and Services Administration (HRSA), an operating division of the U.S. Department of Health and Human Services.

Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Health Resources and Services Administration or the U.S. Department of Health and Human Services.



Lo que necesitan saber sobre la television y los niños

Ocupamos las pantallas porque hacen ser padre un poco mas facil; nos dan el descanso tanto ahnelado y nos dicen que hara a nuestros niños y bebes inteligentes. No es verdad. Al contrario la Academia de Pediatras recomienda que los niños de dos años para abajo no usen pantallas. Porque? Porque sus cerebros estan formandose y creciendo. Las pantallas son de una sola comunicacion y no estimulan correctamente (o de la mejor manera) de crecimineto o creatividad.

Los bebes y los niños pequeños necesitan alguien quien les hable y responda con sonrisas, palabras, carcajadas y tacto. Les encanta explorar su mundo con ustedes guiandolos. Jugar con sus pequeños no es complicado o caro. Puede ser tan facil como llevarlos afuera para que toquen el pasto o el tronco de un arbol. La idea principal es dejarlos examinar sus alrededores de una manera segura sin que les diga que hacer o entretenerlos. Dejen que ellos fijen el camino!

Tiempo grandioso para guardar los electronicos

Crear lugares or tiempos cada día cuando apaguen la television y poner sus celulares y tabletas a un lado.

- **Comidas:** Apague sus celulares y pongalos en un cuarto.
- **Hora de dormir:** Declare el cuarto como una area libre de pantallas.
- **Tiempo en el carro:** Infantes y niños pequeños viajan mejor cuando estan mirando hacia afuera de las ventanas. No hay necesidad de peliculas!
- **Tiempo de descanso:** Trate de usar este tiempo para respirar, disfrute, y escape de los electronicos.

Para mas informacion, visite estos sitios del internet: www.idahoap.org o www.earlychildhood.dhw.idaho.gov.

Tiempo durante las comidas



- Durante las comidas es buen tiempo para que su familia hable y comparta palabras e ideas.
- Ver cuantas texturas, sabores, temperaturas, olores y colores pueden hablar durante las comidas.
- Pregunte a sus hijos sobre la comida y espere las respuestas. Se sorprendera de cuanto observan.

Tiempo de dormir



- Una rutina para la hora de dormir ayuda a usted y a sus hijos prepararse para descansar y dormir. Cepillarse los dientes, un baño o un masaje leve son buenos relajantes.
- Leer una historia ayuda a su pequeño aprender palabras nuevas y disfrutar tiempo de acurrucarse y tiempo uno a uno con usted.
- Intente arruyar y cante canciones lentas y calmadas como *Twinkle, Twinkle, Little Star*.