

LISTA DE VERIFICACIÓN DE HABLAR ES ENSEÑAR



¡Hable, lea y cante con sus niños todos los días! Las interacciones simples, como las que están debajo, pueden ayudar a estimular el desarrollo cerebral y de lenguaje de los niños, preparándolos para el éxito en la escuela y más allá. Hagan que sus niños marquen la casilla una vez que hayan completado juntos una actividad.

- ☐ Canten una canción para prepararse al compás de la melodía de "Las ruedas del autobús". "El peine en mi pelo va peina, peina, peina..."
- ☐ Pongan música alegre y celebren con una fiesta de baile. El ejercicio es una forma divertida de cuidar nuestros cuerpos.
- ☐ Empiecen sus mañanas con palabras de afirmación juntos en el espejo. "Soy amable. Soy valiente. Soy adorable".
- ☐ Ayudar en las tareas del hogar fomenta la confianza y la independencia. Inviten a sus niños a que les ayuden con las tareas del hogar ligeras.
- ☐ Inviten a sus niños a ayudarles a preparar las meriendas y las comidas, y cuenten juntos a medida que las preparan. "Vamos a poner tres zanahorias en el plato... 1... 2... 3".
- ☐ Compartan un momento de cuidado personal de su día y pídanles a sus niños que les digan algo bueno que hayan hecho por sí mismos hoy.
- ☐ Imaginen que están en un balneario durante la hora de bañarse. "Este jabón de lavanda huele de maravilloso".
- ☐ El yoga es estupendo para el cuerpo y la mente. Pasen tiempo juntos practicando algunas posturas sencillas al empezar el día.
- ☐ Hablen con sus pequeños sobre los muchos beneficios del descanso. "Cuando dormimos, ayudamos a nuestro cerebro a fortalecerse".
- ☐ Cuenten los dedos de los pies de sus niños en voz alta a medida que ustedes les dan un agradable y relajante masaje en los pies.
- ☐ Hagan que sus niños en edad preescolar elijan su propia ropa para ir al colegio y luego imaginen que son los modelos en un desfile de moda. ¡A posar!
- ☐ Hagan que sus niños sean sus pequeños ayudantes de lavandería. Los niños en edad preescolar pueden clasificar, cargar y descargar la ropa, doblarla y mucho más.
- ☐ Hacer la cama es un gran trabajo para las manos pequeñas de los niños, pero es una actividad motriz que ayuda a desarrollar la destreza de resolver problemas.
- ☐ Hagan una lista de actividades de cuidado personal para disfrutarlas con sus niños. Incluyan cosas como salir a pasear y preparar una merienda saludable.
- ☐ Motiven a la familia que estén sin tecnología durante un rato y disfruten del aire fresco juntos afuera.

SIENTO ORGULLO
DE
MÍ PORQUE...



- ☐ Den a sus niños un escape creativo de sus sentimientos al disfrutar juntos de un momento de arte mientras escuchan música relajante.
- ☐ Feliciten y animen a sus pequeños cuando intenten realizar nuevas tareas. "Vaya, qué concentrados están mientras se ponen los zapatos".
- ☐ Ayuden a sus niños a identificar y lidiar con sus emociones al hablar sobre sus sentimientos a menudo y abiertamente. "¿Cómo se sienten hoy?".
- ☐ Pasen tiempo leyendo y acurrucándose con sus pequeños. El tiempo de calidad crea cercanía y conexión, lo que es importante para la salud emocional.
- ☐ Cepíllense los dientes juntos cada mañana y cada noche. Inventen una canción sobre los pasos que hay que seguir para cepillarse bien los dientes y cántenla juntos.
- ☐ ¡Diviértase jugando al aire libre con su bebé y hablen sobre lo que ven juntos!
- ☐ Mientras lavan la ropa, haga un juego de encontrar los pares de calcetines que corresponden con su bebé.
- ☐ Establezca una rutina familiar consistente, como la noche de juego de la familia o comer juntos tan a menudo como sea posible. Esto fortalece los lazos de afección y puede estimular el desarrollo socio-emocional de su bebé.
- ☐ Acurrúquense y comparta una historia de su niñez. Es una excelente manera de cerrar los lazos de afección con su bebé.
- ☐ A su bebé le encanta escuchar su voz. Hablen, lean y canten juntos todos los días.
- ☐ Durante la hora de ir a dormir, hable con su bebé sobre las partes favoritas de su día.
- ☐ Use colores para expresar los sentimientos. Anime a su niño a que garabatee o que haga un dibujo usando los colores que muestren como se siente. Hablen sobre los colores y los sentimientos.
- ☐ Hablen de las figuras a medida que coman meriendas deliciosas y saludables. Comparen la forma de una galleta salada cuadrada o un tomate redondo.
- ☐ Celebre las cosas que hace a su niño único. Cree una canción con su pequeño sobre lo que lo hace especial y cántenla juntos.
- ☐ Hable con su bebé sobre su día. ¡Pregúntele qué hizo, cómo se sintió y qué quiere hacer mañana!



**TOO SMALL
TO FAIL**

