



## 5 Maneras de mostrarle a mi hijo que lo quiero:

- 1 Deje una nota cariñosa para su hijo: puede ser un garabato o un dibujo en lugares inesperados.
- 2 ¡Cree un saludo especial de choque de cinco o con la mano con su hijo, pueden incluir una canción o una rima si quieren!
- 3 Acurrúquense mientras miran televisión y asegúrese de dar muchos abrazos y besos a lo largo del día.
- 4 Apague las pantallas, como el teléfono o la televisión y preste total atención a su hijo.
- 5 Hable con su hijo sobre su recuerdo favorito sobre ellos, podría ser cuando lo vieron por primera vez, la historia del nacimiento o cualquier otro momento especial.

### EL POR QUÉ:

Demostrarle amor a su hijo ayuda a desarrollar conexiones en el cerebro durante los primeros años fundamentales y ayuda a desarrollar un apego seguro, autoestima y confianza. Su relación con su hijo se vuelve un modelo de una relación sana, de confianza y adecuada.



# 5

## Maneras de animar a mi hijo:

- 1 Sea específico y señale el esfuerzo, el trabajo duro y el progreso individual. “¡Lo estás resolviendo, estás trabajando muy duro en ese puzle!”
- 2 Reconozca con entusiasmo el esfuerzo y los sentimientos de su hijo: puede decir, “¡Qué bien, realmente trabajaste mucho!” o “Se siente bien hacer eso tú sola, sin ayuda”.
- 3 ¡Atrápelo haciendo las cosas bien! Preste atención y señale las cosas positivas que su hijo hace en el momento. ¡Use palabras, choques de cinco, choques de puño, cualquier cosa que sirva para prestar atención a las cosas buenas!
- 4 Ofrezca esperanza en el aprendizaje de nuevas habilidades: “Tú puedes” o “sigue practicando y lo resolverás”.
- 5 Señale las fortalezas individuales de su hijo (por ejemplo, dígame si es inteligente, cariñoso, amable, colaborador, trabajador, etcétera).

### EL POR QUÉ:

Cuando anima a su hijo, lo anima a sentirse capaz y desarrolla la actitud “Puedo hacerlo”.

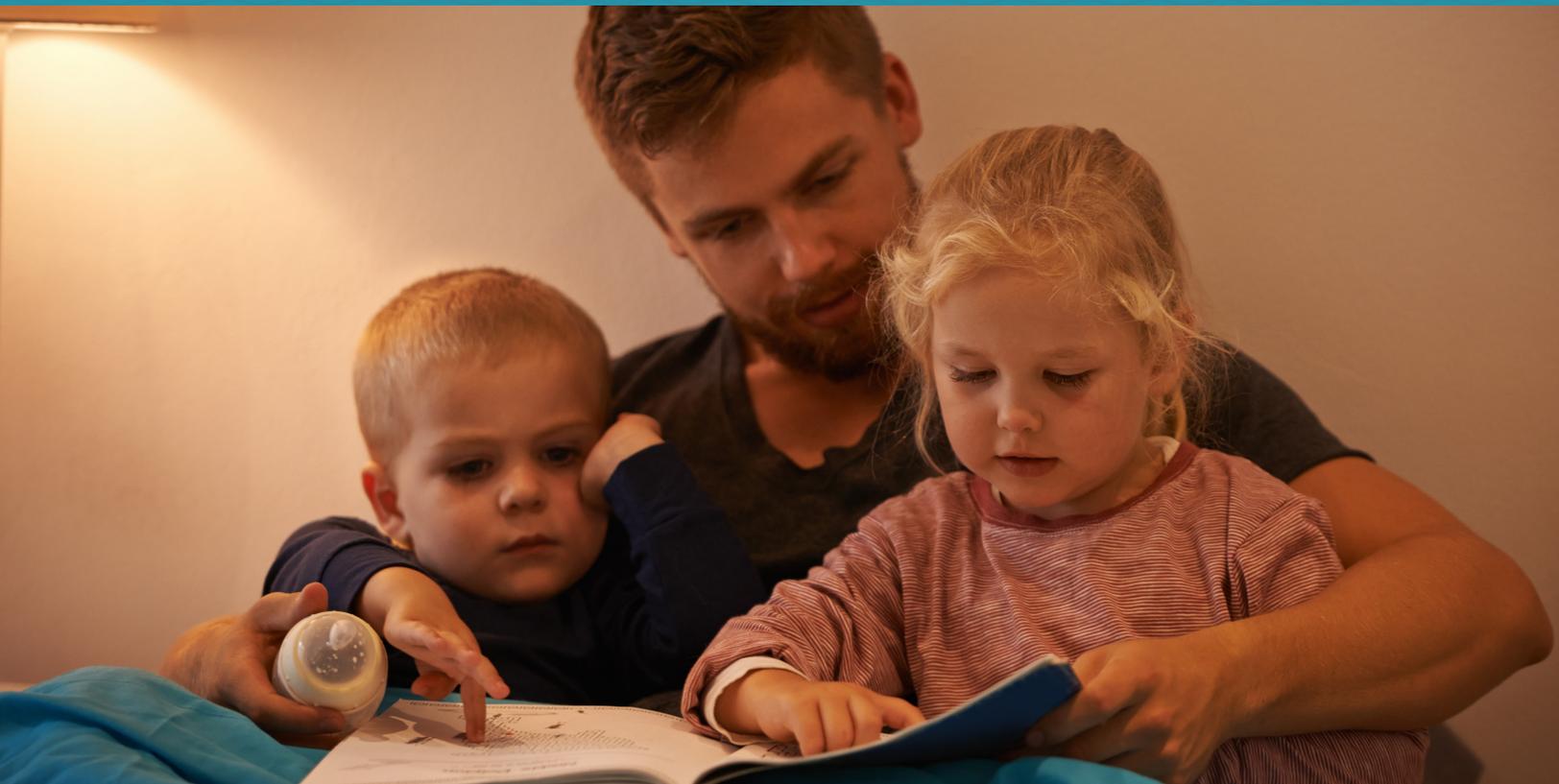


## 5 Maneras de ayudar a mi hijo a sentirse seguro:

- 1 Tenga una rutina regular para que su hijo sepa qué esperar y se sienta seguro en su hogar.
- 2 Enseñe a su hijo seguridad corporal desde los primeros años, incluido dónde es seguro o no seguro que lo toquen y el nombre correcto de las partes del cuerpo. Si su hijo se siente incómodo cerca de alguien, créale.
- 3 Mantenga los ojos y los oídos de los niños pequeños alejados de las cosas de adultos y asegúrese de que haya controles parentales adecuados en los dispositivos de la familia.
- 4 Si su hijo se lastima, préstele atención y cure las lastimaduras.
- 5 Use medidas de seguridad para niños básicas para mantener su hogar lo más seguro posible.

### EL POR QUÉ:

Mantener la seguridad de su hijo es su rol más importante como padre, madre o cuidador. Cuando un niño se siente seguro, puede explorar mejor su entorno y aprender.



# 5

## Maneras de pasar tiempo de calidad con mi hijo:

- 1 Tenga una rutina para la mañana y para la hora de acostarse; agregue 10 minutos de tiempo personal al comienzo o al final de su día (por ejemplo, hacer yoga por la mañana, hablar sobre su día o leer un cuento a la hora de acostarse).
- 2 ¡Tómense fotos juntos con frecuencia para ver cómo cambian las cosas!
- 3 Cocinen una comida o preparen un postre con su hijo.
- 4 Manténganse activos juntos: planten en el jardín, salgan a caminar o anden en bicicleta.
- 5 ¡Rían juntos! Creen un libro de bromas familiares o tengan una noche de juegos en familia.

### EL POR QUÉ:

Pasar tiempo con su hijo puede ayudar a desarrollar un vínculo fuerte y duradero y a aumentar su autoestima. En nuestro mundo acelerado, es fácil distraerse; poder concentrarse en su hijo puede disminuir el estrés para usted y para su hijo.



# 5

## Maneras de ayudar a mi hijo a ser creativo:

- 1 Ayude a su hijo a crear un lugar propio para jugar, crear y experimentar.
- 2 Hagan un collage familiar juntos usando revistas para niños, fotos familiares, etcétera.
- 3 Bailen y canten juntos - hagan instrumentos simples (maracas, agitadores, tambores) con objetos que encuentren en la casa y organicen un concierto!
- 4 Anime a su hijo a perseguir sus intereses, ayúdelo a aprender más sobre las cosas que disfruta yendo a la biblioteca o a eventos comunitarios.
- 5 Ayude a su hijo a activar los sentidos - permítale jugar con masa de modelar, oler las flores, saborear algo nuevo, escuchar música y vea qué puede encontrar al jugar “Veo, veo”.

### EL POR QUÉ:

Las actividades creativas ayudan a su hijo a resolver problemas, le dan permiso para ser curioso y explorar el mundo de una manera segura.