

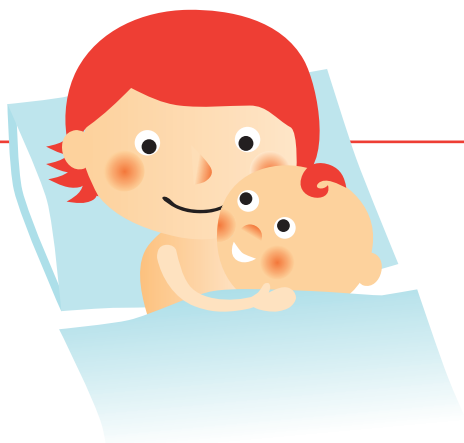
Provided by the WIC Program and First 5 LA

In a few weeks, you will have a new baby!

You may feel excited and a little worried. Many parents spend the last few weeks preparing for their baby and getting chores done that will be difficult to do after their baby arrives. Remember, your rest is also important.

Before your baby is born...

Your baby hears sounds and your voice.
Your baby can tell light from dark.
Your baby enjoys your gentle touch.



Hold your baby a lot! Babies love to be held and cuddled. This helps them bond with you and helps them grow. Ask the hospital to allow you to hold your baby skin to skin for the first hour after birth.

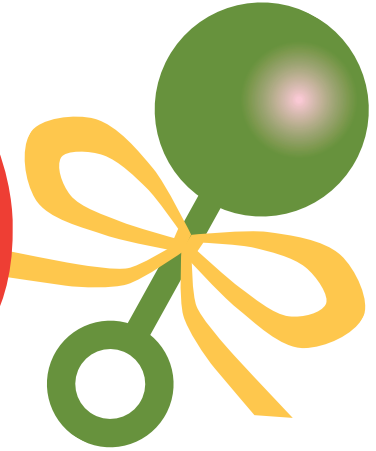


QUESTION: What is my baby like?

ANSWER: During your visits to the doctor, you have already learned about your growing baby. You may have seen your ultrasound, and may even know if your baby is a boy or a girl. From the ultrasound, you may have seen your baby's legs, arms, fingers, toes, heart, and even its brain!

Try this!

Before your baby is born, he or she likes to hear talking and singing. Play soft music and talk to your baby. Your baby's father, brothers or sisters, grandparents and other people in your family can talk to the baby too.



QUESTION: Can my baby HEAR before birth?

ANSWER: Yes! Your baby starts listening to you during the sixth month of your pregnancy. Your baby learns your voice by hearing you talk. If your baby hears Daddy's or big brother's voice, he or she can learn to recognize that as well. Hearing your familiar voice after he or she is born will be comforting.

Your baby is also listening to your heartbeat, and the other sounds inside your body. He or she hears your stomach growl. If you shake a rattle near your stomach, your baby may turn toward it. You cannot see this, but doctors have seen it with an ultrasound.

Loud noises can frighten your baby, even before he or she is born. If a buzzer goes off near you, or there is loud music, you may feel your baby jump in surprise. It is best for your baby to hear peaceful, soft sounds. This way your baby learns that the world is a safe place.

Mom!



QUESTION: Can my baby SEE before birth?

ANSWER: Yes! Even before your baby is born, he or she can see. Of course, there is not much for your baby to see before birth, but babies recognize the difference between dark and light. Your baby will turn toward a flashlight shined against your stomach! And, just like with sound, too much light is unpleasant and your baby will turn away from a very bright beam of light shined against your stomach. You cannot see this, but doctors have seen it with an ultrasound.

Try this!

What is it?

Gently explore your baby's shape. Feel your tummy and try to guess whether you are touching your baby's hand, foot, bottom, or head.



QUESTION: Can my baby FEEL before birth?

ANSWER: Yes! When you dance, and when you stroke your tummy, your baby feels it. Pat and stroke your tummy gently. Your baby will enjoy it.



QUESTION: Sometimes my baby kicks me a lot. Sometimes, not at all. Why?

ANSWER: This is normal. Even before they are born, babies have times when they are very active. At other times they are asleep or quiet. You may notice a pattern. Often babies become very active when their mothers are trying to get to sleep. In fact, your baby has been exploring, feeling the umbilical cord and the walls of your womb for several months already. Your baby may even be finding and sucking a thumb while still inside of you!

Two ways to help your baby get the healthiest start:



1 Breastfeed your baby as soon after birth as you can.

Your baby is alert during the first hour after birth. This is the ideal time to breastfeed. Then breastfeed as often as possible.

Breastfeeding also helps you bond with your baby. When you breastfeed, your baby experiences skin-to-skin contact that helps with bonding. Formula-fed babies need just as much cuddling as breastfed babies. When you feed your baby, your face is about 8-10 inches from your baby's face. Guess what? Your newborn baby sees most clearly about 8-10 inches from his or her face!

2 Read to your baby.

Now that your baby is able to hear your voice, what better way to introduce yourself than by sharing a favorite book? Read, talk and sing to your baby.



Safety Corner



Baby's first ride home

The car seat is one of the most important items you will use. A few tips to keep in mind:

- Be careful to properly install the car seat.
- Infants should always be placed in a rear-facing car seat in the back seat of the car.
- Never leave your child alone in a car.
- Pay attention to the height and weight limits of a seat before you buy it.



First 5 LA

First 5 LA is a child advocacy and grant making organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in programs for improving the lives of children from prenatal through age 5 in Los Angeles County. First 5 LA champions health, education and safety causes concerning young children and families. For more information, please visit www.first5la.org.



The WIC Program

WIC provides nutrition and health education services, breastfeeding support, referrals to community agencies and healthy food to eligible women, infants and children under age five. This institution is an equal opportunity provider. For more information, please visit www.wicworks.ca.gov.



Provided by the WIC Program and First 5 LA

Congratulations On Your New Baby!

Imagine if someone fed you when you were hungry, wrapped you in a blanket when you were cold, held you when you wanted to be cuddled, and let you sleep when you wanted rest!

Trust grows as your baby learns that you will take care of him or her. Look inside this handout for ideas about how to help your baby learn to trust you.

Bonding is the special name for how babies and parents learn to love each other. Bonding continues over time. This handout will give you ideas about how to help your baby bond with you.



**LOVE
ME!**



Your newborn wants to communicate with you. Babies use their bodies and make noises to let their parents know when they need to eat, learn, play or rest. These are called **cues**. Look inside this handout for ideas about how your newborn communicates.

Your newborn is an individual. No two babies are the same. Even twins are different from each other.



QUESTION: What is bonding?

ANSWER: Bonding is the special name for how babies and parents learn to love each other. You may fall in love at first sight, and your first minutes with your baby may be magical. Or, you may be so tired that you want a short break before you hold your baby. You or your baby may need medical care that separates you from each other. Don't worry. You have plenty of time to fall in love with each other.

QUESTION: Will I spoil my newborn baby if I pick up my baby every time he or she cries?

ANSWER: No! You can't spoil your newborn or young baby by cuddling or responding to his or her needs. We used to think so, but doctors now know that **babies this little are too young to spoil.**

Try this!

When your newborn is looking at you, stick out your tongue and hold it out. Sometimes your baby will copy you and stick out his or her tongue. You are communicating!

QUESTION: I'm so tired that I don't even feel like playing with my baby. What can I do?

ANSWER: Many mothers feel tired or sad in the days after their baby's birth. Take a break if you can. Have someone else watch your baby for a few minutes. Sleep when your baby sleeps. Give yourself a chance to relax. If you feel you cannot take care of your baby, ask your doctor for advice.

QUESTION: How does my newborn baby communicate?

ANSWER: Babies are born with the ability to communicate. They use cues to show parents what they need. Newborns are still learning to control their bodies. Sometimes their cues are hard to understand. Watching your baby will help you learn what she needs. With practice, your baby will get better at giving cues and you will get better at responding to them. By responding quickly to your baby's cues, you will learn to communicate with each other. She will develop confidence that her world is safe and secure.

QUESTION: Is there such a thing as playing with my newborn too little?

ANSWER: Yes! You can also play with your baby too much. As your newborn gets older, you will be better able to tell when he is ready to interact, learn or play. He might:

- Have a relaxed face and body
- Stare at your face
- Raise his head
- Follow your voice and face
- Reach toward you

Learning is hard work for babies and they can tire quickly. Your baby will show you signs that he needs something to be different. He might:

- Look away, turn away, or arch his back
- Frown or have a glazed look in his eyes
- Stiffen his hands, arms or legs
- Yawn or fall asleep

Responding to cues quickly before your baby starts to fuss may help your baby cry less. When your baby gives you cues that he is overwhelmed, give him a break from the world around him.

QUESTION: What does my newborn baby SEE?

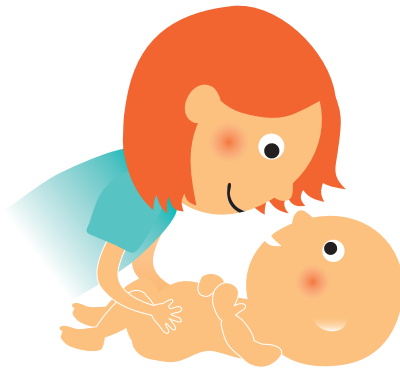
ANSWER: Your newborn sees most clearly about 8 to 10 inches from his or her face. Guess what? This is about the distance from your face to your newborn’s face when you breastfeed.

At first, babies see black and white best. They also like red. They love checkerboards, stripes and other simple patterns in black, white, and red. That’s why newborn toys are in these colors.



QUESTION: What are newborn babies’ MOVEMENTS like?

ANSWER: Did you know that your newborn needs to learn to move? Newborns’ movements are often not coordinated. Newborns’ hands are clenched, and their bodies are curled. Your newborn will slowly learn new positions.



Try this!

Your newborn also loves to look at faces. When your baby is looking at you, move your face slowly to the right, then to the left. Watch your baby’s eyes follow your face.

QUESTION: What does my newborn baby HEAR?

ANSWER: Your newborn has very sensitive hearing. Loud music can be too much for your baby, and can even damage his or her ears. Babies like quiet music. Talk and sing softly to your baby often.

Your newborn has been listening to you since the sixth month of your pregnancy. At birth, newborns recognize their birth mothers’ voices. If you did not give birth to your baby, do not worry. He or she will learn your voice quickly.

Reflexes: Your baby is born with automatic movements, called reflexes. These early reflexes will disappear when your baby is between 2 and 4 months old.



Try this!

Protect your baby’s neck by holding his or her head. Watch! Your newborn begins to lift his or her head during this first month.



Try this!

Stroke your baby’s cheek gently. Your baby turns toward your finger. This is the rooting reflex and helps your baby turn toward a nipple to feed. Sucking is another reflex.

And this!

Stroke the inside of your baby’s hand. Your baby will grab your finger. This is the palmar reflex.

And this too!

Stroke the bottom of your baby’s foot. Your baby will curl his or her toes in toward your finger.

QUESTION: Is my baby SLEEPING too much or too little?

ANSWER: Newborn babies usually sleep more than they are awake. Most babies do not sleep for more than three or four hours at a time until they are at least two months old. Also, babies have to **learn** that night is for sleeping. Until your baby starts to sleep more of the night, try to rest or sleep when your baby sleeps. Your sleep is important, too. **Your baby should sleep on his or her back.** That is the safest way for babies to sleep.

QUESTION: Why does my baby cry so much?

ANSWER: Babies use crying as a way to communicate many different things. When your baby is crying:

1 Try to figure out the reason. For example, is she:

- In need of a diaper change?
- Hungry?
- Tired?
- Overwhelmed?
- Too hot or too cold?
- Uncomfortable?

2 Hold your baby close to you.

3 Repeat the same action over and over.

You might try one of the following:

- Speaking or singing softly
- Gently rocking, swaying or bouncing your baby
- Gently massaging her back, arms and legs



There may be times when you've checked everything and your baby still cries. Remember to be patient. Sticking with the same action for several minutes before trying something different can be the secret to success.

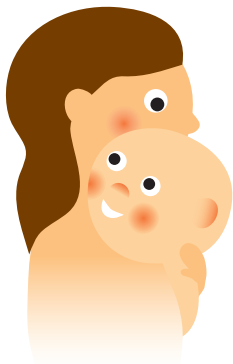
Safety Corner



Bath time for baby.

Water that feels warm to you may be too hot for your baby. Here are a few tips to keep in mind to have a safe bath time:

- Use a bath tub especially made for infants.
- Gather all of the supplies you need and place them close to you. Don't leave your baby even for a second while reaching for an item.
- Adjust the temperature of the room. Your baby is still used to the warm womb and gets cold easily.
- Test the temperature of the water. You can use your elbow, wrist or bath tub thermometer to make sure that the water is not too hot.



QUESTION: What are the best TOYS for newborns?

ANSWER: Your newborn needs **YOU** more than any toys! Cuddle, talk, make faces, sing and watch. These are the best gifts you can give. Remember, this is a great time to read to your baby.



First 5 LA

First 5 LA is a child advocacy and grant making organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in programs for improving the lives of children from prenatal through age 5 in Los Angeles County. First 5 LA champions health, education and safety causes concerning young children and families. For more information, please visit www.first5la.org.



The WIC Program

WIC provides nutrition and health education services, breastfeeding support, referrals to community agencies and healthy food to eligible women, infants and children under age five. This institution is an equal opportunity provider. For more information, please visit www.wicworks.ca.gov.

Your
1-3
Month-Old
Baby



Provided by the WIC Program and First 5 LA

Watch and Learn! Cuddle and Hold!



Cuddle, cuddle, cuddle! Hold your baby.

Your touch helps your baby's brain grow.

By touching your baby, you are teaching your baby that he or she is safe, can trust you, and will be taken care of.

Smiles, smiles, smiles! Your baby wants to communicate with you.

Your baby learns to trust you when you respond to him or her.

Try this!

Learn what your baby likes. Does your baby like quiet or does your baby also like the excitement of a noisy room? (Babies don't like very loud voices.) Does your baby like to be held looking over your shoulder or cradled in your arms? Of course, babies like different things at different times.

Your baby is a great teacher!

Let your baby teach you what comforts him or her. Look inside this handout for information about what 1-3 month-old babies are like and how they communicate.



Cuddling helps your baby grow!

QUESTION: My baby is not a newborn anymore. Will picking up my baby every time he or she cries spoil my baby?

ANSWER: No! We used to think so, but doctors now know that 1-3 month-old babies are too young to spoil. Hold your baby a lot. You can't spoil your baby by cuddling or responding to his or her needs. Your touch actually helps your baby's brain grow. Your touch teaches your baby that you will take care of him or her. Gentle touch helps babies develop.

Try this!

This is a great age to start playing tickle games. Some babies like being tickled. Others don't like it. See what your baby likes. You can make up your own, or play "This Little Piggy" with your baby's fingers or toes.

Your baby wants to communicate with you.

Babies begin to smile when they are 1-3 months-old. Your baby is beginning to try to get your attention. At first your baby may not look at you when he or she is smiling. Soon, your baby begins to take turns smiling. First, your baby smiles at you. Then your baby waits to see you answer with a smile or loving words.

Here's another fun one. While you say the rhymes, do the actions.

SAY THIS:

Round and round the garden
Goes the teddy bear
One step ... two steps
Tickle under there!

While you DO THIS:

Draw circles on your baby's tummy.
Keep drawing circles.
Walk your fingers slowly up your baby's chest.
Tickle gently under your baby's chin.

QUESTION: How should I talk to my baby?

ANSWER: Parents all around the world use a special way of talking to babies. They use higher tones and speak slowly. Their speech sounds more like music. They use shorter, simpler sentences. Babies learn to talk earlier when talked to this way. Babies also learn more words when talked to this way.

Try this!

When your baby gurgles or coos at you, you can smile, coo, and talk back. He or she loves to hear you talk. The more you talk and sing to your baby, the sooner your baby will begin to talk, and the more words your baby will learn.

QUESTION: I speak more than one language. What language should I use when I talk to my baby?

ANSWER: Use the language or languages that you like to speak. Babies' brains are designed to learn languages. Hearing more than one language will help your baby learn to speak more than one language. Babies that hear more than one language get a wonderful gift!

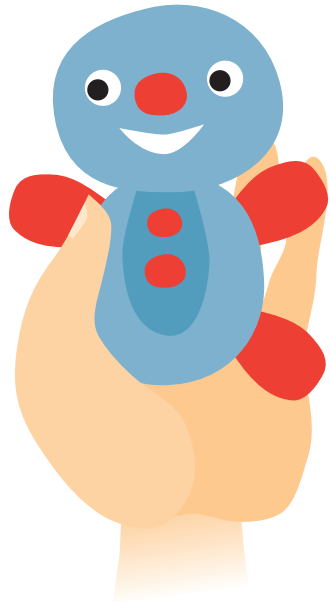
Your baby learns to trust you when you respond to him or her. Your baby is not like any other baby. Some babies only like quiet voices. Other babies like quiet and louder voices. Some babies like to be carried facing forward. Other babies like to look over their parents' shoulders.

Bonding

Bonding starts at birth and continues every day. When you take care of your baby, feed your baby, and hold your baby, you are teaching your baby that you will take good care of him or her. You are the most important person in your baby's world. Your care teaches your baby that the world is safe. **Babies who feel safe explore more and learn more.** When babies explore and learn, they grow new connections in their brains that help them learn even more.

Try this!

Hold a toy and move it slowly in front of your baby. By three months of age, most babies will turn their heads and eyes to watch the toy.



QUESTION: Do some parents not play enough with their 1-3 month-old babies?

ANSWER: Yes! But some parents play with their babies too much. Pick times for playing that your baby will enjoy. Good times to play with your baby are when he or she is awake, but not fussy, crying, or sleepy. Your baby wants to play when his or her eyes are wide open. You will see that your baby seems to be watching or listening.

QUESTION: What does my 1-3 month-old baby SEE?

ANSWER: Soon your baby will smile at you even when you are across the room! By the time they are three months old, babies can see across a room. They recognize familiar people and toys. Babies also love to look at faces, swirls and patterns with circles. An unbreakable mirror is a great toy for babies this age.

QUESTION: What does 1-3 month-old baby HEAR?

ANSWER: Your 1 to 3 month old baby likes to hear your voice more than anything else. Talk and sing to your baby. Your baby will start to turn toward your voice. Doctors know that the more you talk and sing to your baby, the earlier your baby will talk and the more words your baby will learn. Your baby also likes soft music.

Try this!

Hold your baby in front of a mirror and point at yourself in the mirror. Say, "There's Mommy!" (Daddies can say, "There's Daddy!") Point at your baby in the mirror and say, "There's ___!" (Fill in your baby's name.) Move to the side of the mirror and ask, "Where's Mommy?" or "Where's Daddy?" Move back to the mirror and say, "There's Mommy!" or "There's Daddy!"

Try this!

When your baby makes a sound, say the sound back. See if your baby will make the same sound again.

QUESTION: What SOUNDS do 1-3 month-old babies make?

ANSWER: Your 1-3 month-old baby is beginning to make sounds like, "ah-ah-ah," and "oo-oo-oo." This is the first step to talking! When you answer and smile, you are teaching your baby how to have a conversation.

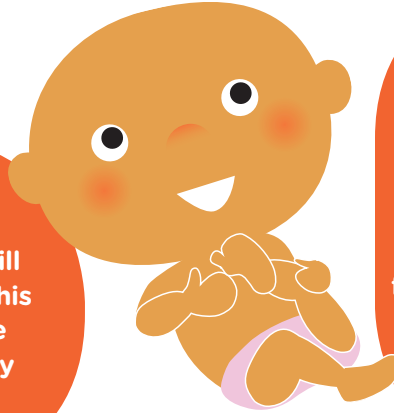
QUESTION: What MOVEMENTS do 1-3 month-old babies make?

ANSWER: You will notice that your baby is getting stronger. His or her movements are getting smoother. By the end of their third month, most babies can:

- raise their head and chest
- stretch their legs out and kick
- hold up their head and chest with their arms for a short time when lying on their tummy
- open and shut their hands
- bring their hands to their mouth
- grab, shake and bat at toys

Try this!

When your baby is lying on his or her back, hold a favorite toy above him or her. Your baby will begin trying to bat at the toy. The more you play this game, the better your baby will get at hitting the toy. Remember, your baby gets tired more quickly than you do. When your baby turns away, it is time to stop playing.



Try this!

Your baby has toys within easy reach: 2 hands and 2 feet! You may laugh at how interested your baby is in his or her own feet. Keep your baby's fingernails and toenails short and clean to prevent scratches.



Back to Sleep!

Your baby is learning the difference between day and night. He or she is probably staying awake longer during the day and sleeping longer at night. Remember to put your baby to sleep on his or her back. Sleeping on his or her back is safest for your baby.

QUESTION: What are the best TOYS for 1-3 month-old babies?

ANSWER: Your baby still needs YOU more than any toys! Cuddling, talking and singing to your baby are the best gifts you can give. Your baby will also like looking into unbreakable mirrors and at bright mobiles. Your baby will also enjoy listening to different kinds of music. Protect your baby's ears; by playing the music softly. Now is a good time to give your baby a soft rattle.

Safety Corner



Keep your baby safe from choking and suffocating.

- Don't let your baby play with small objects that can be placed in the mouth.
- Plastic bags form a tight seal if placed over the nose and mouth. These can stop your baby from breathing.
- Balloons can be inhaled and may cause death from choking.
- Do not put anything around your baby's neck. Necklaces, ribbons, or strings may get caught on parts of furniture or other objects.



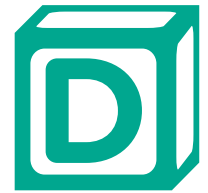
First 5 LA

First 5 LA is a child advocacy and grant making organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in programs for improving the lives of children from prenatal through age 5 in Los Angeles County. First 5 LA champions health, education and safety causes concerning young children and families. For more information, please visit www.first5la.org.



The WIC Program

WIC provides nutrition and health education services, breastfeeding support, referrals to community agencies and healthy food to eligible women, infants and children under age five. This institution is an equal opportunity provider. For more information, please visit www.wicworks.ca.gov.



Provided by the WIC Program and First 5 LA

Look at me! I'm so much fun!

Playtime! 3-5 month-olds begin to play more actively. This is when babies are really fun. They will laugh and smile when you read and play with them.

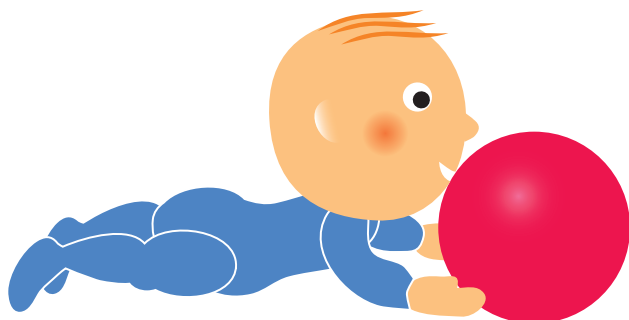
Your 3-5 month-old baby communicates with you. This is the beginning of conversation.

Your baby is exploring the world. Exploring helps your baby's brain grow.



Try this!

Peek-a-boo! Peek-a-boo! Mommy is magic and Daddy is too! Many babies this age love to see Mommy and Daddy disappear and come back. You can hide behind your hands, behind a door, or behind a cloth. Peek-a-boo is fun as long as it is not too scary or too loud. Saying words that rhyme and have a fun rhythm or beat will add to the fun.



You are the expert on your baby.

Look inside this handout for information about how your baby is communicating, growing and changing.

You are the expert! When you take your baby to the doctor for his or her 4-month doctor's appointment, you may notice that you feel more confident. You have learned what your baby likes and does not like. You know how your baby likes to be held and comforted. You can tell the doctor how much your baby sleeps and how often your baby wants to be fed. Breastfeeding mothers and babies both have become expert breastfeeders. You may even breastfeed to comfort your baby after he or she gets shots. These shots help keep your baby healthy.

You may also have questions for your doctor. It is easy to forget to ask questions at the appointment. Write them down at home when you think of them. This will help you remember.

Babies grow in different ways and at different speeds. Your baby will be different from his or her brothers, sisters, cousins and friends. If you are worried about how your baby is growing, **ask your doctor.**

At the 4-month appointment, the doctor will weigh and measure your baby. The doctor will be able to tell you how your baby is growing. The doctor will check your baby's eyes and ears. The doctor will look at how your baby is moving. The doctor will ask you questions about what your baby is doing at home and how he or she is eating. If your baby needs some extra help, the doctor will help you find people who can help.



Try this!

You can make a fun toy for your baby by drawing a face on your baby's sock with non-toxic markers. Put the sock on your baby's foot. Your baby will try to reach for the sock. With practice, your baby will be able to grab the sock. You can play with your baby, helping him or her take off the sock. Babies this age explore everything with their mouths and will work very hard to put their toes in their mouths.

Try this!

Keep reading to your baby every day. Some babies at this age really like to look at books.

QUESTION: I love to hold my baby. Am I spoiling my baby?

ANSWER: No. 3-5 month-old babies are still too young to spoil. Your baby cries because he or she needs something. And guess what? You are getting better at figuring out what your baby needs. You are teaching your baby that you take care of him or her. When you respond, your baby learns to feel safe and loved. Of course, sometimes you cannot pick up your baby right away. You can use words to tell your baby that you will be there soon. Just hearing your voice gives comfort.

QUESTION: How does my 3-5 month-old baby communicate?

ANSWER: Babies use their bodies and make noises to let their parents know when they need to eat, rest, learn or play. These are called **cues**. When your baby has a relaxed face and body, follows your face and voice, reaches toward you, stares at your face and raises her head, she is telling you that she is ready to play and learn. When your baby turns away, arches her back, frowns, has a glazed look in her eyes, stiffens her hands, arms or legs, yawns or falls asleep, she is telling you that she needs something to be different. Responding to these **cues** quickly before your baby starts to fuss may help your baby cry less.



Exploring the world!

QUESTION: What does my 3-5 month-old baby SEE?

ANSWER: Your baby now sees all of the colors. Many 3-5 month-old babies like red or blue best. They like to look at brightly colored pictures and toys. Your baby can see objects and people that are all the way across the room and can follow objects with his or her eyes. If your baby does not seem interested in looking at new things, ask your doctor.



Try this!

Listen to your baby. You can change the sounds that your baby is making into words. For example, if your baby is saying, "Ba, Ba, Ba," you can show your baby that you are listening by repeating the sounds. Then you can introduce your baby to a word by holding up a ball and saying, "Ball." Then you can hold up a book and say, "Book." Your baby will not say the words, but he or she is listening to them.

QUESTION: What does my 3-5 month-old baby HEAR?

ANSWER: Since birth, your baby has noticed the pitch and loudness of your voice. Now your baby is beginning to notice the different sounds you make. 3-5 month-old babies begin to hear and notice vowels and consonants. Your baby notices how you put sounds together to make words and sentences.

Your baby still has very sensitive hearing. Loud music can be too much for your baby, and can even damage his or her ears. Babies like quiet music.

Try this!

When you read, put as much feeling into your voice as you can. You may feel a bit silly saying, "Look! A truck!" with excitement in your voice, but your baby's smiles will show you how much your baby likes the way you read.

QUESTION: What are 3-5 month-old babies' MOVEMENTS like?

ANSWER: Your baby can hold his or her head up. Some babies this age roll over, but don't worry if your baby doesn't. A few babies begin to try to reach for toys and objects. Many will learn to reach in the next month or two. Your baby may begin to sit while leaning forward onto his or her hands. Many babies begin to like to straighten their legs and to try to stand while you hold them. This is good exercise, but your baby will not stand or walk for several months.

Try this!

Listen carefully. Is your baby making some of the sounds of language? Can you hear his or her voice going up at the end of a sentence as if your baby is asking you a question?



4-month-old babies love to put things into their mouths. This is one way they explore. Check your baby's toys often so your baby can explore safely. Babies can choke on small objects. Make sure that none of your baby's toys have small parts (like eyes on stuffed animals) that can come off. If an object fits through a toilet paper roll, it is too small. **Never let babies hold balloons. They can bite them and choke.** More children choke on balloons than on anything else.

QUESTION: Is my baby SLEEPING too much or too little?

ANSWER: At 4 months, most babies still need at least two naps during the day. Some babies this age can sleep 8 to 12 hours at night. **Your baby should still sleep on his or her back.** That is the safest way for babies to sleep. Some 4-month-old babies can roll over. These babies may roll to their stomachs in their sleep. Don't worry if your baby will not stay on his or her back, but make sure they sleep on a safe surface without pillows, heavy blankets or toys.



QUESTION: How can I teach my baby to go to sleep at night?

ANSWER: One way to help your baby learn to sleep at night is to try to make bedtime as similar as possible every night. If you sing lullabies, rock your baby, breastfeed, or cuddle every night before bedtime, your baby will learn that these activities mean it is time to go to sleep. If you help your baby relax and put him or her to bed sleepy, but not quite asleep, you will teach your baby to go to sleep.

QUESTION: My baby cries out in the middle of the night. What should I do?

ANSWER: Like adults, babies have times when they are deeply asleep and times when they are almost awake. During the night, your baby goes through a light sleep every 90 minutes. Sometimes, babies cry out during these lighter sleeps. Wait a couple of minutes. You are teaching your baby to calm down without help. Listen carefully. If your baby begins crying louder and does not seem to be able to calm down, check on him or her. Talk to your baby. Stroke your baby gently. When your baby settles down, leave and let him or her go to sleep.



QUESTION: What are the best TOYS for 3-5 month-old babies?

ANSWER: Board and cloth books are great for babies. Your baby also will like soft toys that make pleasant sounds like a ball that jingles, and toys that have different textures (feel different).

Safety Corner



Smoke alarms can save lives.

- Smoke alarms provide an early warning so that families can escape from fire.
- Most deaths by fire occur at night and are caused by smoke.
- Smoke alarms are recommended in each bedroom and throughout the living areas of a house or apartment.
- Alarms should be checked monthly by pushing the test button.
- Replace batteries in smoke alarms at least once a year. If an alarm "chirps", replace the low battery right away.



First 5 LA

First 5 LA is a child advocacy and grant making organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in programs for improving the lives of children from prenatal through age 5 in Los Angeles County. First 5 LA champions health, education and safety causes concerning young children and families. For more information, please visit www.first5la.org.



The WIC Program

WIC provides nutrition and health education services, breastfeeding support, referrals to community agencies and healthy food to eligible women, infants and children under age five. This institution is an equal opportunity provider. For more information, please visit www.wicworks.ca.gov.



Provided by the WIC Program and First 5 LA

Your 5-7 month-old baby: Making things happen!



I am beginning to understand some words. Your baby may turn towards you when you say his or her name.

5-7 month-old babies are really fun! They laugh and smile when you play and read with them. Look inside this handout for games your baby will like.

Your baby is a scientist! 5-7 month-old babies love to make things happen. When your baby drops a toy and watches it fall, he or she is learning to make things fall. When you play peek-a-boo, your baby learns that you continue to exist, even when you cannot be seen.



Your baby may be getting teeth!

Every baby is an individual. Each baby is born with a different personality. Even twins are different from each other.

QUESTION: What is my 5-7 month-old baby learning about TALKING?

ANSWER: Since birth, your baby has noticed the tone and loudness of your voice. Now your baby is beginning to understand that different tones of voice mean different feelings. Loud means angry. Questions end with your voice going up. Your baby hears and notices vowels and consonants. Your baby notices how you put sound together to make words and sentences and will try to imitate them. Say your baby’s name and see if he or she turns and looks at you.

QUESTIONS: What are 5-7 month-old babies’ MOVEMENTS like?

ANSWER: Your baby can sit with help. Sitting is exciting, but being able to use both hands is even more exciting! Put pillows around your baby to help your baby to sit.

5-7 month-old babies also sit leaning forward using their hands to hold them up. This can be frustrating if they want to use their hands to pick up a toy.

Your baby can move toys from one hand to the other. Your baby will sit and bang with a spoon. You do not need fancy toys. Plastic bowls, spoons and pots from the kitchen are great toys for 5-7 month-old babies.

QUESTION: Every time I give my baby a toy, he or she drops it and waits for me to pick it up again. How can I teach my baby to hold onto toys?

ANSWER: Your baby is a scientist! Your baby will try the same activity again and again. Be patient. You may get frustrated after you have picked up the toy 20 times. Your baby is not trying to make you mad. Your baby is not trying to disobey. This is how your baby learns. 5-7 month-old babies love to make things happen. When your baby drops a toy and watches it fall, he or she is learning to make things fall. This does not mean that you must pick up the toy every time.



Try this!
Talking and moving go together. Now that your baby can use both hands, play clapping games. While you say the rhymes, do the actions.



Try this!
When you talk to your baby, you are teaching language. **TALK SLOWLY.** Use the **SAME WORDS** again and again. **REPEAT** what your baby says, like “Ba, ba, ba.” Repeating shows that you are listening.

SAY THIS:	While you DO THIS:
Patty cake, patty cake, baker’s man Bake me a cake as fast as you can	<i>Clap your baby’s hands together in time to the bold words</i>
Roll it	<i>Roll your baby’s hands around each other</i>
And pat it	<i>Pat your baby’s hands together</i>
And mark it with a B	<i>Draw a B on your baby’s palm with your finger</i>
And put it in the oven...	<i>Pretend to put something into an oven</i>
For Baby	<i>Point at your baby</i>
And me!	<i>Point at yourself</i>

Try this!

Give your baby lots of chances to make interesting things happen. Show your baby how to pour water from a plastic cup into the tub. Help your baby fill the cup and pour it into a plastic bowl or another cup. Never leave your baby alone in the tub, not even for a minute.

Exploring the world!

QUESTION: What does my 5-7 month-old baby SEE?

ANSWER: Your baby now sees all of the colors. Your baby can see objects and people that are all the way across the room. Your baby can follow objects with his or her eyes. If your baby does not seem interested in looking at new things, ask your doctor.

Baby sees! Baby grabs! Baby puts into mouth! This is one way your baby explores. Check your baby's toys often so your baby can explore safely. Babies can choke on small objects. Make sure that none of your baby's toys have small parts that can come off (like eyes on stuffed animals). If an object fits through a toilet paper roll, it is too small to play with. Never let babies hold balloons. More children choke on balloons than on anything else.



Try this!

Watch your baby's eyes follow objects. Help your baby sit by putting pillows around him or her. Then roll a ball to your baby. Remember to talk about what you are doing. Say, "BALL, see the BALL? Here comes the BALL!" Roll a ball to the wall so that your baby can see it bounce back. Say, "The ball is going, going, going ... Boom! Now it is coming back!" Do not worry about the exact words you say. Just talk to your baby.

Let's talk about temperament!

QUESTION: My older child is quiet, calm, and cuddly. My baby cries a lot, doesn't sleep much, and gets upset when we go to new places or when a new person is around. Why?

ANSWER: Your children have different **temperaments**. Temperament is not learned. Your baby may be born with an easy, difficult or slow-to-warm temperament.

Easy babies are usually happy. They enjoy new people and places. They sleep through the night earlier than other babies. They follow regular schedules for eating and sleeping. These are babies that parents can take everywhere with them. If you have an easy baby, parenting is easier.

Difficult babies cry a lot, respond strongly to changes, and are sensitive to bright lights or loud noises. They will probably take longer to sleep through the night. If you have a difficult baby, try to keep lights and sounds low. Holding your baby close may help your baby feel safe in new places and with new people. Try to keep trips short. Try not to feel guilty or think that you are doing something wrong if your baby is difficult.

Slow-to-warm babies need more time than easy babies to feel comfortable in a new places or with new people, but are not upset as easily as difficult babies. Most babies are slow-to-warm. If you have a slow-to-warm baby, give your baby time to feel comfortable before letting someone new hold him or her. You will learn how your baby shows you that she or he feels ready to try something or someone new.

QUESTION: When will my baby get teeth?

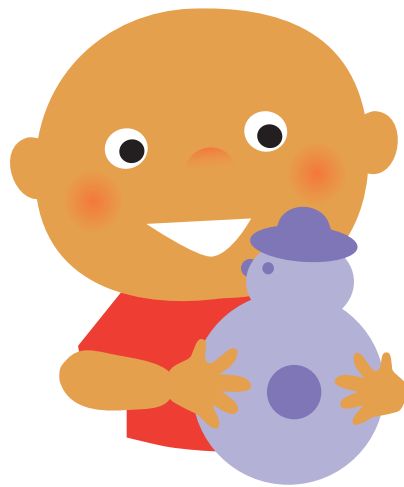
ANSWER: Any time soon! Sometime in these months, your baby's first teeth will appear. This is called "teething." Some teething babies cry and often drool. Sometimes teething babies get a low fever (less than 100 degrees). Chewing on a hard, cold (but not frozen) teething toy can help your baby feel better. Take care of your baby's teeth before you see them. Wipe your baby's gums with a soft cloth or use a soft baby toothbrush everyday.



QUESTION: What are the best TOYS for 5-7 month-old babies?

ANSWER: You are more important than any toy. Read to your baby every day. Play on the floor with your baby every day. Cuddle your baby every day. Talk and sing in every language you know.

When you read, put as much feeling into your voice as you can. You may feel a bit silly saying, "Look! A yellow bus!" with excitement in your voice. Your baby's smiles will show you how much your baby likes the way you read.



Safety Corner



If you use jarred or store-bought baby food, here are a few safety tips.

- Check the "use by" dates and throw away the food if the date has passed.
- Rinse all containers before opening.
- You should hear a popping sound when you open a jar. If not, throw it away.
- Watch out for microwaves—baby food gets hot quickly. Stir the food and test it first.
- Feed your baby from a small dish, not directly from the baby food jar. This helps keep germs away.
- Ask WIC for more information on how to make your own baby foods.



First 5 LA

First 5 LA is a child advocacy and grant making organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in programs for improving the lives of children from prenatal through age 5 in Los Angeles County. First 5 LA champions health, education and safety causes concerning young children and families. For more information, please visit www.first5la.org.



The WIC Program

WIC provides nutrition and health education services, breastfeeding support, referrals to community agencies and healthy food to eligible women, infants and children under age five. This institution is an equal opportunity provider. For more information, please visit www.wicworks.ca.gov.



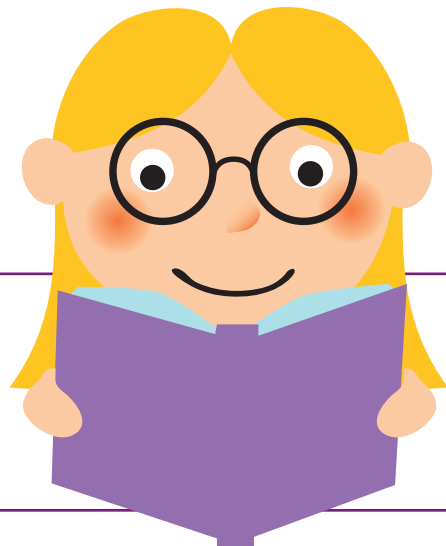
Provided by the WIC Program and First 5 LA

Making Things Happen!

My memory is developing. Your baby knows that mommy is different from daddy, grandma or new people. Your baby is able to play “Peek-a-Boo.”

I can understand some words, even though I cannot talk. Most 8-11 month-old babies understand words like “ball,” “mama,” and “papa.” Your baby can also tell you things by using his or her hands.

I am really moving! Most 8-11 month-old babies sit without help. Some may also stand or walk while holding onto furniture.



I love to EXPLORE! Your little explorer wants to touch, pull, shake, and chew everything. Now is the time to make sure that your home is safe for your baby.

Read to me! Reading to your baby will help him or her do well in Kindergarten and beyond!

QUESTION: What does my 8-11 month-old baby UNDERSTAND?

ANSWER: Your baby is beginning to understand that you do not have to be able to see something (or someone) for it to be there. Your baby will love to look for things that you have hidden. Peek-a-boo is even more fun now because your baby knows that you will be back.

QUESTION: Before, my baby did not cry when I left. Why does my baby cry now when I leave?

ANSWER: This is a normal part of development. Your baby remembers you, even when you cannot be seen. Your baby also has a better understanding of the difference between people he or she knows well (like you) and everybody else. Doctors talk about two ways that babies worry. “**Stranger anxiety**” means that your baby may cry when around new people. “**Separation anxiety**” means that your baby may cry when you leave. Crying for you when you leave shows that your 8-11 month-old baby recognizes people, and feels safest with you near. These are part of normal development.

You can help your baby get used to new people by introducing them slowly. Stay with your baby and the new person for a few minutes. When you leave, make sure that you tell your baby that you are leaving, and that you will come back. Then leave quickly.

Try this!
Believe it or not, leaving your baby gets easier for both of you with practice. If your baby crawls into another room, wait before you follow (as long as the other room is safe). If you leave the room for a few seconds, tell your baby that you are leaving and will be back. If your baby cries, keep talking even when you are out of sight.



Try this!
Does your baby look for a ball when you ask, “Where’s the BALL?” Does your baby look for you when someone asks, “Where’s MAMA?” or “Where’s PAPA?”

Try this!
It is hard to learn to talk. Pay attention to what your lips, tongue and teeth are doing while you read this sentence out loud. Pay attention to how the air is moving in your mouth. Your baby will learn how to make all of those little movements, and begin talking!

QUESTION: What is my 8-11 month-old baby learning about TALKING?

ANSWER: Most babies are getting more interested in talking. Nobody listens to you as carefully as your baby listens to you. Your baby is beginning to understand some words.

Your baby is also making more and more sounds. “Mama” and “papa” are often first words. But babies say “mama” and “papa” before they understand what they are saying. Babies usually use their first words when they are between 11 months old and 14 months old. Some babies do not start talking until they are 18 months old. Your baby is beginning to take turns. This is an important step in learning to talk. When you smile, does your baby smile back at you? Does your baby give you a toy, then wait for you to give it back? If your baby does not seem to respond to you, ask your doctor. If your baby needs extra help, it is best to get the help as early as possible. There are special programs for helping children, even little babies!

Your baby doesn't need words to communicate!

It is really exciting for your baby to be able to tell you what he or she sees or wants. Your baby can learn to talk with movements called "signs," like waving "bye-bye." Many babies can learn signs before they can learn to talk out loud, but both take a long time. Be patient. Learning to use signs helps babies learn to talk. Babies who learn to use signs for words also learn to talk earlier than babies who do not learn to use signs.

You can teach signs the same way you teach words. Use the **SAME SIGNS** again and again. **Say the words, too. REPEAT** the signs that your baby makes.



Try this!

Hold your hands as if you are holding an open book and ask, "Do you want a **BOOK?**" Then, give your baby a book. Or, if your baby brings you a book, make the movement while you say, "Do you want me to read you a **BOOK?**"

Try this!

When you talk to your baby, you are teaching language. **TALK SLOWLY.** Use the **SAME WORDS** again and again. **REPEAT** what your baby says, like "Ba, ba, ba." Repeating shows that you are listening and helps teach your baby to take turns.

QUESTION: What are 8-11 month-old babies' MOVEMENTS like?

ANSWER: Sitting pretty! Most 8-11 month-old babies will sit without help. By the time your baby is 11 months old, your baby will probably be able to stand holding onto furniture or a person and be able to pull up to a stand from a sitting position. Learning to sit back down is harder and you may want to teach your baby to bend his or her knees to sit down. Your 11 month-old baby can probably walk holding onto furniture. Some babies take their first steps during this time, but some do not walk until after their first birthday.

Your baby may be **crawling**, but some babies never crawl. They may scoot or roll rather than crawl. This is all normal. Ask your doctor if you are worried.

Your baby is learning to use his or her hands and fingers. By the end of 11 months, your baby will probably be able to **pick up pieces of cereal** and other small things with his or her thumb and finger instead of using the whole hand.

Try this!

When your baby reaches for you, ask, "Do you want me to pick you **UP?**" Lift up your arms as you say, "UP."



You can make it safe for your baby to explore. Exploring is very important for your baby. Babies need to spend a lot of time on the floor playing and exploring. This is how your baby learns. Keep plastic bowls, pots and pans where your baby can play with them. When your baby explores somewhere that is less safe, you can move your baby to the bowls and pans and say, "Look, play with these!" instead of saying "no."

Read, read, read! Babies this age like books with pictures of babies and pictures of what they see around them. They like pictures of balls, other toys, chairs, tables, trees, and shoes. Use board books so that your baby can handle the book without hurting it. Babies also like rhymes (when words end in the same sound like “cat” and “bat”) and rhythm (the beat). This is what makes nursery rhymes like “Mary Had A Little Lamb” so popular with babies. If you want to learn more signs to teach your baby, look for books about signing with babies at your local library.

Try this!

Lie on the floor on your stomach and look around. This is a great way to see what you want your baby to be able to reach and what you need to keep away from your baby.

Try this!

Give your baby bowls of different sizes and other objects of different sizes (but nothing small enough to fit through a toilet paper roll). Your baby will have fun trying to fit the bowls into each other, and moving objects between the bowls. Play with your baby and talk, talk, talk. “Look, this bowl is BIG. MOMMY can put the SMALL bowl into the BIG bowl. Your turn.”

QUESTION: What are the best TOYS for 8-11 month-old babies?

ANSWER: You are more important than any toy. Read to your baby every day. Play on the floor with your baby every day. Cuddle your baby every day. Talk and sing in every language you know.

8-11 month-old babies like anything that can be stacked up and knocked down (like empty cereal boxes). They like toys with wheels that they can push or pull. Safe toys have no sharp edges or small parts. Babies also like balls (that are too big to fit into their mouths) and toys that squeak, move, and open. You can use paper towel tubes and washed empty plastic bottles for your baby. They like board books!



QUESTION: My baby plays the same games over and over. Why?

ANSWER: Your baby is a scientist! 8-11 month-old babies love to make things happen. If you stack blocks or boxes, your baby will love to knock them down. Just be ready to play again, and again, and again, and again. And, be ready to read the same book again, and again and again.

Safety Corner



Tips to make your home safe for your baby to explore:

- Make sure that medicines, electrical cords, and small objects are out of your baby’s reach.
- Keep your baby away from stairs except when an adult is close.
- Keep hot foods and drinks out of your baby’s reach, and keep your baby away from the stove and oven.
- Stay with your baby when bathing him or her.



First 5 LA

First 5 LA is a child advocacy and grant making organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in programs for improving the lives of children from prenatal through age 5 in Los Angeles County. First 5 LA champions health, education and safety causes concerning young children and families. For more information, please visit www.first5la.org.



The WIC Program

WIC provides nutrition and health education services, breastfeeding support, referrals to community agencies and healthy food to eligible women, infants and children under age five. This institution is an equal opportunity provider. For more information, please visit www.wicworks.ca.gov.

Your
12-14
Month-Old
Baby



Provided by the WIC Program and First 5 LA

First Steps! First Words!

I CAN TALK!

By the time your baby is 14 months old, most babies say, “Mama” and at least **one more word**.

I CAN WALK!

Your 12-14 month-old is probably **starting to WALK**. And, your baby wants to **climb** on everything. If you can, put safety gates that fasten to the wall at the top and bottom of stairs.



I WANT TO EXPLORE!

12-14 month-old babies are learning how to move, and how other things move.

Your baby likes to COPY what you do.

12-14 month-old babies will try to brush hair with a brush instead of putting it into their mouths. Your baby will love to stir a pot with a spoon.

Try this!

Read a book with your baby.

Ask your baby to point to the pictures.

“Where’s the doggy? Where’s the baby? Point to the tree. Where are the shoes?”

The more you read and talk with your baby, the easier it will be for your baby to learn to talk and read and be ready for Kindergarten.

Following your exploring baby can be fun, but can also be **tiring** and **stressful**. Look inside for ideas about **lowering stress**.



QUESTION: What is my 12-14 month-old baby learning about TALKING?

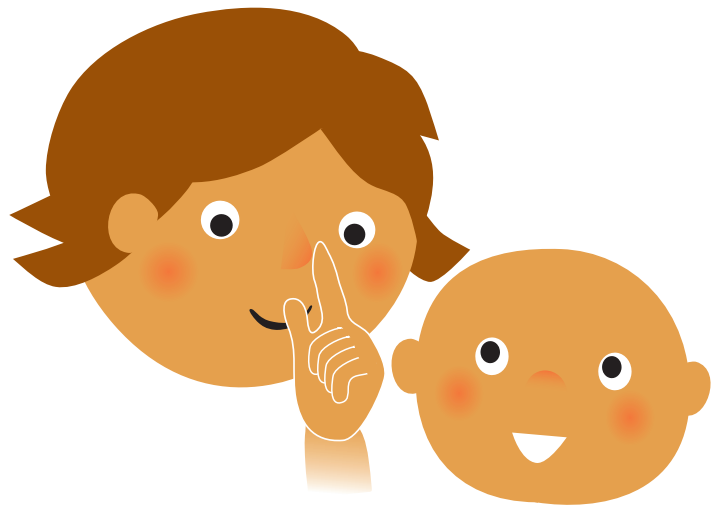
ANSWER: Most **12-14 month-old** babies can say, “**Mama.**” By 14 months, most babies will also say at least **one more word**. Babies **shake their heads “no”** with a frown. This is a time when babies learn that they can make choices. They prove it by saying, “No.” This is a sign of growing up.

Babies who learn more than one language gain something that will help them through their whole lives. If you speak more than one language, talk to your baby in all of the languages you know. Or, you can speak one language and daddy or someone else can speak another language.

Babies who hear more than one language may **seem** to talk a little later. In fact, they **know as many words** as babies who hear only one language. For example, babies growing up in homes where they hear Spanish and English may say, “apple” because it is easier than “manzana.” The same babies may say, “pez” instead of “fish” because “p” is easier to say than “f.” This is a great time for your baby to learn languages!

Your baby understands many more words than he or she can say. Your baby may understand words for parts of the body, clothing, and other familiar objects. You can use color names, but 12-14 month-old babies do not know colors yet.

Some babies do not start talking until they are 18 months old. If your baby is not talking yet, watch and see how your baby responds to you. When you smile, does your baby smile back at you? Does your baby give you a toy, then wait for you to give it back? Does your baby hear you come into the room? If your baby does not respond to you, ask your doctor. If your baby needs extra help, it is best to get the help as early as possible. There are special programs for helping children, even little babies!



Try this!

Help your baby learn parts of the body. Your baby will have fun pointing to parts of the body. “Where is Mommy’s nose? There is Mommy’s nose! Where are Mommy’s eyes? Where is Mommy’s foot?” Play the same game with shoes, pants, shirts and other clothes. The more excited you sound, the more fun your baby will have.



Your baby doesn’t need words to communicate! Your baby can learn to talk with movements, called, “signs,” like waving bye-bye. Many babies can learn signs before they can learn to talk out loud, but both take a long time to learn. Be patient. (Look at Handout F for more about signs.) Learning to use signs helps babies learn to talk.

QUESTION: What are 12-14 month-old babies' MOVEMENTS like?

ANSWER: Most babies take their **first steps** by 14 months. A few babies are older when they start walking. Babies love to practice **crawling or walking up** stairs. You will get a lot of exercise following your baby up and down, again and again and again! Make sure that your baby can't get to any stairs without an adult close by.

Your baby will be very busy getting into everything. Trash baskets are fun to turn upside down. Pulling books or pans from shelves makes noise. You may get tired of chasing your baby. Life will be easier for you if your baby cannot reach the things you don't want your baby to touch. **Get on the floor and see what your baby sees.** Then move delicate things out of reach.

12-14 month-old babies are getting better and better at **using their hands.** They can pick up little pieces. They love small pieces of food that they can pick up themselves.

Try this!

Your little scientist will want to see how different things move. Let tissue paper float in the air. Blow on it so that your baby sees it move. Play with bubbles. Bounce balls. Roll balls to the wall and let them bounce back. Roll balls to your baby. Blow a leaf into the air. And remember, tell your baby what is happening.

You can make it **SAFE** for your baby to explore. Exploring is very important for your baby. **Babies need to spend a lot of time on the floor playing and exploring.** This is how your baby learns. Using a playpen for short times (fifteen minutes) is O.K. It is best to give your baby as much time as you can on the floor.



Try this!

Your baby loves to **THROW** things. Give your baby soft sponges, light balls and other safe things to throw.

Try this!

Give your baby a cardboard paper towel tube and some small pieces of cereal. Show your baby how to drop the food through the tube.



Your little scientist wants to shake, rattle, and roll, and **EXPLORE** everything. This may mean a big mess, especially during meals. **Making messes helps your baby learn.** You can put a towel or large trash bag under your baby when eating. This makes it easier to clean up. Give your baby small pieces of food that your baby can pick up. You still need to help. Try giving your baby a spoon to play with while you use a different spoon to feed your baby. It won't be long before your baby can eat "all by myself!"

QUESTION: Sometimes I get very angry and frustrated with my baby. I'm tired of having to watch and take care of my baby all of the time. I feel stressed. What can I do?

ANSWER: Every parent feels tired and frustrated at times. It is important that you take care of yourself. When you feel stressed, take a few slow deep breaths. Taking time to relax helps you and your baby. You can teach your baby good ways to handle feelings like anger. By relaxing, you protect your baby from words or actions that could hurt your baby. Ask a friend or relative to watch your baby to give you a break. If you feel you cannot take care of your baby, ask your doctor for advice. Call 211 if you have more questions or need help.

QUESTION: What are the best TOYS for 12-14 month-old babies?

ANSWER: You are more important than any toy. **Read** to your baby every day. **Play** on the floor with your baby every day. **Cuddle** your baby every day. **Talk** and **sing** in every language you know!

12-14 month-old babies like to push or pull toys. A stroller is more fun to push than to ride in. They also like balls that are too big to fit into their mouths, toys that squeak, move, open and push. Let your baby hold the book and try to turn the pages. Name the pictures in the books. Read with different voices. Have fun reading to your baby! Children whose parents read to them do better in school.

Try this!

Your baby will love to **COPY** everything you do. You can copy your baby too. This shows your baby that you are paying attention and are interested in what your baby does. Peek-a-boo is still fun for everyone!



Safety Corner



Now that your baby is on the move, he will need someone to watch him all the time. Remember to...

- Keep all electric cords out of your baby's reach. If your baby grabs a cord, he can pull something that can fall on him.
- Cover all electric outlets with safety covers to keep little fingers out.
- Keep small objects that are small enough to fit through a toilet paper roll off the floor. Make sure that there are no coins, small toys, or anything that could be a choking hazard for your baby.



First 5 LA

First 5 LA is a child advocacy and grant making organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in programs for improving the lives of children from prenatal through age 5 in Los Angeles County. First 5 LA champions health, education and safety causes concerning young children and families. For more information, please visit www.first5la.org.



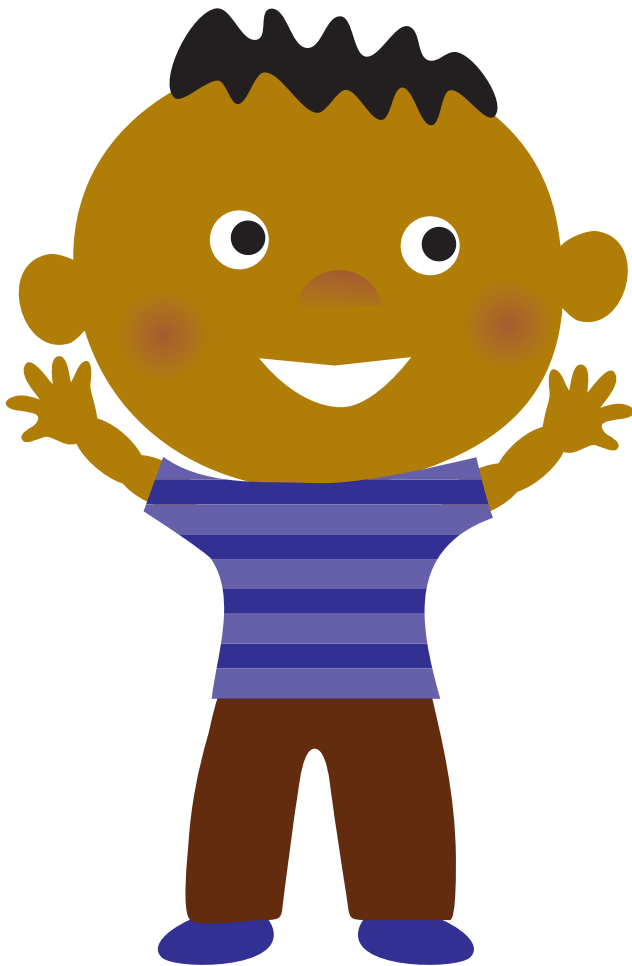
The WIC Program

WIC provides nutrition and health education services, breastfeeding support, referrals to community agencies and healthy food to eligible women, infants and children under age five. This institution is an equal opportunity provider. For more information, please visit www.wicworks.ca.gov.



Provided by the WIC Program and First 5 LA

Here I Come!



I LOVE TO TALK! Most children say 1 to 50 words by the time they are 17 months old. Your child probably understands 75 to 300 words.

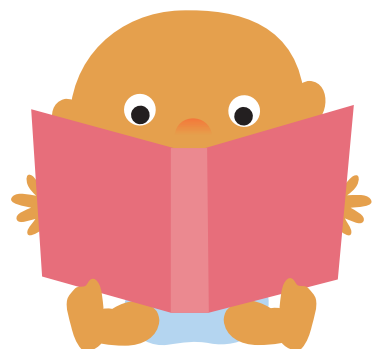
I CAN WALK! Your 15-17 month-old is walking more smoothly. Children first walk with their legs wide apart and arms spread to help them balance. With more practice, children walk with their legs closer together and arms closer to their bodies. Some 15-17 month-old children can **run**.

I AM WATCHING YOU! Your child watches and copies you. You can help your child learn new skills and accept new experiences.

TANTRUMS! Many children have had a screaming tantrum by now. Tantrums are part of normal development, but that doesn't make them easy for parents. Tantrums show that your child wants to be independent.

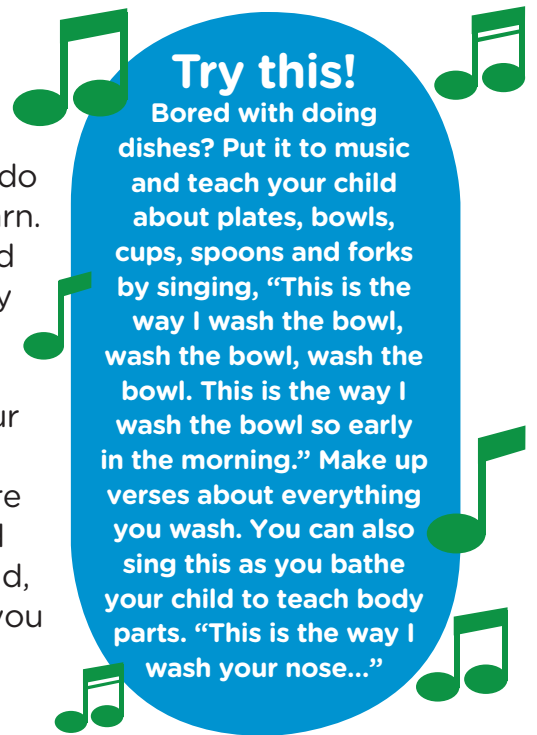
LEARNING takes time. Your child will learn right from wrong with your help. This kind of teaching is called **discipline**. There are many ways to help your child learn to behave appropriately.

READING is even more fun. Your child can enjoy books. Talk to your child about what is in the pictures. "Where's the doggy? Point to the tree! Where are the shoes?" Ask your child to point to the pictures. The more you read and talk with your child, the easier it will be for your child to learn to talk and read and be ready for Kindergarten.



QUESTION: What is my 15–17 month-old learning about TALKING? My child says a lot of words in baby talk. How can I teach my child how to say the words correctly?

ANSWER: When children are first learning to talk, the words do not sound like adult words. Some sounds are very hard to learn. Even many five-year-olds still have trouble with the “R” sound and “L” sound. Usually, mothers and fathers understand many of the words that their children say, even if the words sound very different from how an adult says them. You can repeat the word to your child, saying it correctly. For example, if your child says, “Dah,” for DOG, you can say, “Yes, that’s a DOG!” This way, you are teaching your child two things. First, you are teaching your child that you understand. The more your child feels understood, the more your child will want to talk. Second, you are showing your child the right way to say the word. If you tell your child that the word is wrong, your child may be less willing to try new words.



QUESTION: What language should I speak to my child?

ANSWER: Learning more than one language will help your child throughout his or her life. If you speak more than one language, talk to your child in all of the languages you know. Or, you can speak one language and someone else can speak another language. Also, sing to your child in all of the languages you know. Talk, talk, talk!

Try this!

Dressing can be a lot of fun. As you dress your child, ask about the parts of the body that are hidden. When you put pants on your child, you can ask, “Where’s your foot? Oh! There it is.” Putting a shirt over your child’s head is more fun if you are saying, “Where’s your hair? I see hair! Eyes? I see eyes! Nose, where are you? I see a nose!”

QUESTION: What if my child is not talking yet?

ANSWER: Some children do not start talking until they are 18 months old. If your child is not talking yet, watch and see how your child responds to you. When you smile, does your child smile back at you? Does your child give you a toy, then wait for you to give it back? Does your child hear you come into the room? If your child seems not to respond to you, ask your doctor. If your child needs extra help, it is best to get the help as early as possible. There are special programs for helping children, even little children.

QUESTION: What are 15–17 month-olds’ MOVEMENTS like?

ANSWER: Your 15–17 month-old is walking more smoothly. Some 15–17 month-olds can walk backwards. Some 15–17 month-olds can **run!** Your child may want to practice going up and down stairs. Even though your child may seem to have better balance now, make sure that your child can’t get to the stairs without an adult close by.



Try this!

You can tell how many months a child has been walking. A child who is learning to walk stands with his or her legs wide apart and arms spread out for balance. A child who can carry a toy while walking has been walking for at least one month. A child who can look up while walking has been walking for at least two or three months.

Your 15-17 month-old is getting better at using fingers and hands too. Children this age love to eat small pieces of food that are easy to pick up with their fingers. Pieces of cheese, peas, and cereal are food and toys. Children like to fit objects inside of each other (stacking cups, shape-sorters). Scribbling with a crayon helps a child's fingers grow strong. Scribbles will not look like letters, but scribbling will help your child write when they go to Kindergarten!

This dough is fun!

Stir together:

1/4 cup salt

1 cup flour

1/4 cup water

Have your child mix the flour and salt in a bowl then add water. Knead and squeeze the dough to make a clay consistency. You may need to add more water.

Ideas: Divide into sections, then knead in food coloring (liquid or paste). Kids love making the white play dough change colors. Use unsweetened Kool-Aid for color and scent. Add glitter for sparkly playdough.

Remember: Children less than one year of age should not play with this dough. Always be nearby when your child plays with the dough to make sure he or she doesn't choke on small pieces.

Try this!

This is a great age to give your child playdough to play with. You can make your own. Then play with your child. Show your child how to make snakes and balls. Show your child how to push a ball flat into a pancake or tortilla. Let your child cut it with cookie cutters or cups.



Try this!

Your child is watching you. When you are at your child's doctor appointment, ask the doctor to pretend to check you first. Show your child that it does not hurt. Then your child may want a turn.

QUESTION: My child throws screaming TANTRUMS in stores. What can I do?

ANSWER: Tantrums are part of normal development, but they are not a fun part of parenting. First, try to prevent the tantrum by making sure that your child is not too hungry or tired when you go shopping. 15-17 month-olds are not patient. They want things NOW. Second, you can pick up your child to try to comfort him or her. Third, you can take your child out of the store to give your child a chance to calm down.

QUESTION: My child gets into everything! Sometimes I feel like all I do is say, “NO” all day long. How can I teach my child right from wrong?

ANSWER: Your child is not trying to disobey. Your child is not trying to make you mad. Your child will learn, but it takes a long time. Here are some ideas to help your child learn. Try to say “yes” as much as possible, and save “no” for safety. Saying, “no” tells your child to stop, but does not tell your child what to do instead.

Make a safe play area where your child can play safely. Put things that your child can play with in that area.

Ignore. Sometimes your child wants your attention and will stop the behavior if you ignore it. Of course, you cannot ignore dangerous behavior.

Distract your child. When your child reaches for something breakable, give your child something safe to play with. When you are on the phone, give your child something special to play with.

Move your child away from things you don’t want touched. Tell your child why you are moving him or her. You can combine these ways of helping your child learn. For example, say, “Please don’t touch the stove. The stove is hot. You can play here.”

QUESTION: What are the best TOYS for 15-17 month-old children?

ANSWER: You are more important than any toy. **READ** to your child every day. **Play** on the floor with your child every day. **Cuddle** your child every day. **Talk** and **sing** in every language you know!

Your child will enjoy fitting things into each other. Stacking cups, shape-sorters, and simple puzzles are great toys for this age. Crayons, playdough, finger paints, and other art supplies give your child a chance to practice new finger skills and see how she or he can create! Your child won’t be able to make a craft that you can recognize, but will have fun painting and playing with colors.

Try this!
Let your child help you with your chores. It may take longer with your child’s help, but you are teaching your child the importance of work, and showing your child that you value their help.



Safety Corner



Children can get hurt in the blink of an eye. The first step in providing a safe environment for your child is to prepare your home properly.

Toddler safety in the KITCHEN:

- Place safety latches on all doors and cabinets, especially where cleaning products and medicines are located.
- Use the back burners on the stove and turn all pot handles towards the back of the stove.
- Never hold or pass hot liquids over your child.

Toddler safety in the BEDROOM:

- If possible, don’t place the crib near or under a window. If the crib is placed near the window, be sure that all windows are securely latched or use a window guard. A toddler can climb out of the crib, and through the window.
- Remove curtains and blind cords from around the crib. These can lead to strangulation deaths.



First 5 LA

First 5 LA is a child advocacy and grant making organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in programs for improving the lives of children from prenatal through age 5 in Los Angeles County. First 5 LA champions health, education and safety causes concerning young children and families. For more information, please visit www.first5la.org.



The WIC Program

WIC provides nutrition and health education services, breastfeeding support, referrals to community agencies and healthy food to eligible women, infants and children under age five. This institution is an equal opportunity provider. For more information, please visit www.wicworks.ca.gov.

Your
18-20
Month-Old
Baby



Provided by the WIC Program and First 5 LA

Yes! and No!

I LOVE TO TALK. Most children say at least 20 words by the time they are 20 months old. Often, a child's favorite word is "NO." You may not understand all of the words your child says. Your child may be combining two words into sentences. Your child probably understands hundreds of words.

I CAN RUN, CLIMB and JUMP. Your 18-20 month-old is walking, running, climbing and jumping! (And you are chasing!) Your child probably still walks with legs wide apart and arms spread to help balance.



I LIKE TO BE AROUND OTHER CHILDREN. Your child is beginning to be interested in other children, but needs help learning how to be with other children.



READ READ READ! Reading should be fun. Let your child help decide what you read and how much you read. Let your child turn pages. Talk to your child about what is in the pictures. Most children only pay attention for short times. Don't worry if you do not finish the book. Your child learns best when reading is fun for both of you. The more you read and talk with your child, the easier it will be for your child to be ready for Kindergarten.

Look inside for more information about talking, movements, and friendships of 18-20 month-old children.

Try this!

You can repeat words to your child, saying them correctly. For example, if your child says, “Bah,” for BALL, you can say, “Yes, that’s a BALL.” This way, you are teaching your child that you understand.

The more your child feels understood, the more your child will want to talk. You are also showing your child the right way to say the word. If you tell your child that the word is wrong, your child maybe less willing to try new words.

QUESTION: My child says a lot of words in baby talk. How can I teach my child to say the words correctly?

ANSWER: When children are first learning to talk, the words do not sound like adult words. Some sounds are very hard to learn to say. Even many five-year-olds still have trouble with the “R” sound and “L” sound. You probably understand your child better than other adults understand your child.

QUESTION: What language should I speak to my child?

ANSWER: Children who learn more than one language gain something that will help them through their whole lives. If you speak more than one language, talk to your child in all of the languages you know. Or, you can speak one language and someone else can speak another language. Also, sing to your child in all of the languages you know. Talk, talk, talk!

QUESTION: My child says “NO” all day long. What should I do?

ANSWER: Saying “NO” is part of normal development, but not always a fun part of development. This is a time when children learn that they can make choices. Your child is not trying to make you mad. 18–20 month-old children want to control what happens to them. They prove it by saying, “NO.” This is a sign of growing up. You can decide when to accept a “NO” and when not to accept a “NO.”



Try this!

Sometimes you can give your child a choice. For example, if your child says, “NO” when you are trying to dress him, you can say, “Do you want to wear the red shirt or the yellow shirt?” This gives your child some control. Sometimes your child cannot have a choice. Taking medicine that a doctor has prescribed is not your child’s choice. You can say, “Even though you do not want the medicine, you need to take it so that you will be healthy.” This shows your child that you understand the “NO,” and explains why you cannot give in to your child’s wish. The good news is that children grow out of saying “NO” to everything.

QUESTION: What if my child is not talking yet?

ANSWER: By 20 months, most children say at least 20 words. If your child is not talking yet, watch and see how your child responds to you. When you ask your child a question, does he or she understand you? When you smile, does your child smile back at you? Does your child give you a toy, then wait for you to give it back? Does your child hear you come into the room? If your child seems not to respond to you, **ask your doctor**. If your child needs extra help, it is best to get the help as early as possible. There are special programs for helping children, even very young children.

QUESTION: How coordinated should my 18-20 month-old be?

ANSWER: Your 18-20 month-old is walking more smoothly. Your child walks with his or her tummy out, and shoulders back. Your child can walk backwards, sideways, and can even run. Your child is beginning to walk up stairs with help. Even though your child may seem to have better balance now, make sure that your child can't get to the stairs without an adult close by. Your child can jump. When your child wants to pick up a toy, he or she can bend down and pick it up.



QUESTION: Should my child be using forks, spoons and crayons?

ANSWER: Your 18-20 month-old is getting better at using fingers and hands. Children this age still love to eat small pieces of food that are easy to pick up with their fingers, but are also starting to use a spoon or fork, and drink from a cup. They also like to fit objects inside of each other (stacking cups, shape-sorters, puzzles). Scribbling with a crayon helps a child's fingers grow strong. Scribbles will not look like letters, but scribbling will help your child write in Kindergarten.

QUESTION: My child sometimes tells me when his diaper is wet or messy. When should my child start using the toilet?

ANSWER: Children who are trained to use the toilet before they are 2 years old are more likely to still have accidents when they are 4. Waiting until your child is really ready will make it easier for both of you. Your next handout (Handout J for 21-23 month-olds) will include ideas about using the toilet.

Try this!

Playgrounds are more and more fun now that your child can move around more easily. Many children love slides and swings and sandboxes. Talk about everything you and your child do. Swings and slides are great places to talk about opposites such as up and down, back and forth, high and low, come and go, close and far. Use those words to tell your child what is happening as you play with your child on the swing or slide. Bring a ball and be ready to chase it. Your child will love throwing balls, but probably cannot catch yet. When you run after the ball, say "Look how far you threw the ball! I'm getting closer and closer and closer and closer and closer ..."
Children love hearing the same word repeated. If you sound excited, your child will be excited too!

Be careful! Because 18-20 month-olds are so active, playgrounds can have dangers. Make sure that someone catches your child at the bottom of the slide; your child is too little to go down a slide alone. Your child may love to swing, but will not understand how to be safe near swings.

Try this!

Draw with your child. Do not worry about drawing something that looks real. The scribbles are what your child will enjoy. Many 18-month-old children scribble in a circular motion. It will not look like a circle, but it will look round. By 20 months, your child may be able to copy your drawing of a line up and down.

Try this!

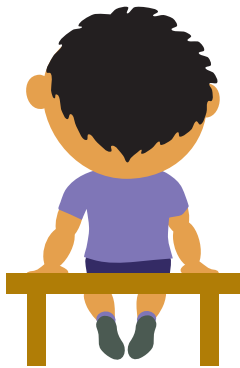
Bring enough spoons and plastic cups to the sandbox for all of the children. Don't worry. In a few months your child will learn to share.

QUESTION: Is my child old enough to play with other children?

ANSWER: 18–20 month-olds are very interested in other children. They want to be around other children. They play near each other, but not with each other. This is called “parallel play.” If the other child is building a tower, your child may build a tower. If your child fills a bucket with sand, the other child may fill a bucket with sand. They are not old enough to share toys, but they like to do what other children are doing.

18–20 month-old children do not know how to be friends yet. Some days they might play really well. Other days, they may bite, pull hair, or hit other children. They are not being mean. They do not understand that it hurts when they hit or bite.

Some parents bite or hit their child back because they want their child to learn that these hurt. Doctors say that you should not hit or bite your child back. Biting or hitting your child teaches your child that bigger people are allowed to hurt smaller people.



Try this!

Move the biter or hitter away from the other child. Tell them that hitting or biting hurts and that they cannot play with other children until they stop. When the children are together again, stay close and try to stop a bite or hit before it happens.

QUESTION: What are the best TOYS for 18–20 month-old children?

ANSWER: You are more important than any toy. READ to your child every day. Play on the floor with your child every day. Cuddle your child every day. And TALK and SING in every language you know!

Your child will enjoy fitting things into each other. Stacking cups, shape-sorters, and simple puzzles are still great toys for this age. Crayons, playdough, and other art supplies give your child a chance to practice new finger skills and see how she or he can create. Your child won't be able to make a craft that you can recognize, but will have fun painting and playing with colors. 18–20 month-old children like to play with balls and to push or pull toys.

Safety Corner



There are so many fun things to discover and explore in the playground. Most playground injuries come from falls.

Tips to consider:

Before Play:

- Make sure the playground equipment is appropriate for your child's age.
- Look for sharp edges, loose or broken screws on playground equipment.
- Make sure your child isn't wearing clothes with drawstrings. These can get tangled in the playground equipment.

During Play:

- Watch your child carefully. Accidents can happen quickly!
- Teach your child playground behavior such as no pushing or shoving.
- Keep children under 5 years old in a play area away from older children.



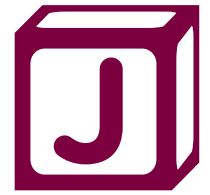
First 5 LA

First 5 LA is a child advocacy and grant making organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in programs for improving the lives of children from prenatal through age 5 in Los Angeles County. First 5 LA champions health, education and safety causes concerning young children and families. For more information, please visit www.first5la.org.



The WIC Program

WIC provides nutrition and health education services, breastfeeding support, referrals to community agencies and healthy food to eligible women, infants and children under age five. This institution is an equal opportunity provider. For more information, please visit www.wicworks.ca.gov.



Provided by the WIC Program and First 5 LA

Busy All the Time!

I TALK and TALK. Most children say at least 40 words by the time they are 23 months old. Your child is learning new words every day.

Playing is how I learn. Playing teaches your child about the world.

I like to be near other children. You are still your child's best playmate, but your child is interested in other children. Children this age like to play near each other, but do not really know how to play with each other.

I CAN go up and down stairs. Your 21-23 month-old is very busy walking, running and moving more easily.

I may be interested in using the toilet. Many girls are ready when they are about 2 years old. Boys usually are ready later when they are about 2-1/2 years old.



READ, READ, READ! Your child may have a favorite book. Let your child choose the book and turn the pages. The more you read and talk with your child, the easier it will be for your child to be ready for Kindergarten.

Try this!

Children enjoy walks around the home or neighborhood where you tell them the names of what they see. For example, say things like, "That's a **BOOK**. Do you like that **BOOK**? That's my **PLATE**. I **EAT** my dinner from that **PLATE**. That's a **BIG POT**. We **COOK** in it. That's a **BROWN DOG**. Do you like the **DOG**? That's a **BABY**. See the **BABY'S BLUE HAT**?" Your child is very interested in learning new words.



QUESTION: How should I talk to my child?

ANSWER: Talk a lot! Your child will understand you best if you speak slowly and clearly and use short, easy sentences. Your child is learning pronouns like, "me, you, he, she, I, him, her." This means that your child understands more when you describe what you do and what your child does. Talk about everything you and your child are doing.

QUESTION: My child calls all animals "DOG." Should I worry?

ANSWER: This is normal. When children are first learning to talk they often use one word to mean more than one thing. "Dog" can mean dog, cat, giraffe, or any animal. Soon your child will begin to use the correct words. "Apple" can mean, "Give me an apple," "I see an apple," "I have an apple," or something else about apples. Your child is probably starting to put two words together to say "Want apple" or "See apple."

Try this!

Your child is beginning to learn about time. Use words like **before, after, soon, and later** when you talk to your child. You can talk about everything you do and everything your child does.

Remember, this is the best time for your child to learn more than one language. If you speak more than one language, talk to your child in all of the languages you know. You can speak one language and someone else can speak another language. Also, sing to your child in all of the languages you know.



QUESTION: How can I help my child learn to play nicely with other children?

ANSWER: Most 21-23 month-olds want to be around other children. If another child is playing with a ball, your child may want a ball. If your child is reading a book, the other child may want to read a book. 21-23 month-olds still are too young to share toys, but they like to do what other children are doing.

Try this!

Bring enough books and balls for all of the children. Your child does not know how to share yet. Don't worry. In a few months your child will learn to share.

QUESTION: What if a child is biting or hitting other children?

ANSWER: If one child bites or hits another child, move the biter or hitter away. Say, “Hitting or biting hurts and you cannot play with other children until you stop.” When the children are together again, stay close and try to stop a bite or hit before it happens. 21–23 month-olds do not bite to be mean. They do not understand that it hurts when they hit or bite.

Some parents bite or hit their children back because they want their child to learn that these hurt. Doctors say that you should not hit or bite your child back. Biting or hitting your child teaches your child that bigger people are allowed to hurt smaller people.

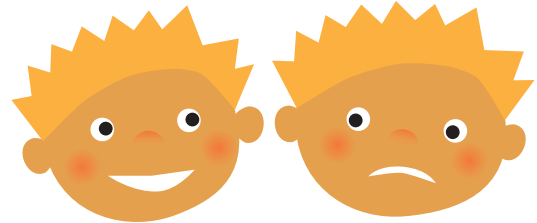
QUESTION: How coordinated should my 21-23 month-old be?

ANSWER: Your 21–23 month-old can use his or her hands to carry things while walking. Your child can walk backwards, sideways, and can even run. Your child can walk up and down stairs holding onto a railing or the wall, and putting both feet on each step before moving to the next step. Even though your child may seem to have better balance now, make sure that your child can’t get to the stairs without an adult close by. Your child can jump. When your child wants to pick up a toy, he or she can bend down and pick it up.



Try this!

Turn on some music and jump and move to the beat. Give your child a plastic bowl and a spoon and let him or her play along.



Try this!

You can help your child learn words for feelings too. Tell your child how you feel. Use words like happy, sad, excited, angry, and other feeling words. Children who can use words to explain their feelings do not hit or bite as much as children who do not know those words.

QUESTION: Why does my 21-23 month-old take off his or her clothes?

ANSWER: Because your child can! This is a new skill and your child is practicing. Your child takes off all of his or her clothes and can put some of them back on. Zippers and buttons may still be hard for your child. It will be a couple more years before your child can tie their shoes. Many children this age really like to be naked. They also are interested in exploring all parts of their bodies. This is normal.

QUESTION: My child makes a big mess when eating or coloring. What can I do to help?

ANSWER: When eating, use a plastic mat under the plate and a shower curtain on the floor. Using a spoon or fork and drinking from a cup helps children learn to control their hands. You can tell from the mess they make that they are still learning. Scribbling with a crayon helps a child’s fingers grow strong. Scribbles will not look like letters, but scribbling will help your child write in Kindergarten.

Remember, now that your child can run, he or she can get away from you more quickly. Your child does not yet understand how to stay safe. Stay near your child in stores, parks, and everywhere.

QUESTION: What are the best TOYS for 21-23 month-old children?

ANSWER: Crayons, play dough, and other art supplies give your child a chance to practice new finger skills. Stacking cups, shape-sorters, and simple puzzles are still great toys for this age. 21-23 month-old children like to play with balls and to push or pull toys.



Try this!

Make a puzzle! Glue magazine pictures to cereal boxes, cardboard or heavy paper. (Make sure that you use non-toxic, child-safe glue.) Cut the picture into two pieces and let your child put it back together. You can make this puzzle as hard or easy as you want. When your child can put two pieces together, cut it again into three or four pieces. Make sure that the pieces are not small enough to fit through a toilet paper roll. Your child could choke.

QUESTION: I am tired of changing diapers. When should my child start using the toilet?

ANSWER: Children who are trained to use the toilet before they are 2 years old are more likely to still have accidents when they are 4. Waiting until your child is really ready will make it easier for both of you. Here are some signs that can help you know when your child is ready to use the toilet.

- 1 Is your child noticing when he or she is peeing (urinating) or pooping (having a bowel movement) in a diaper? Does your child pull on his or her pants or say, “Uh oh” when peeing or pooping in the diaper? Choose words to teach to your child (toilet or potty, pee or poop) or teach your child to point when he or she needs to go to the bathroom.
- 2 Is your child interested in copying what you do? Does your child want to watch you using the bathroom? If you are comfortable with this, it can help your child learn to use the toilet.
- 3 Does your child like to put things where they belong? You can tell your child that urine and bowel movements (or BM’s) belong in the toilet. Use the words that you are comfortable with.
- 4 Try not to start during a time when your child’s favorite word is “no.” It is much easier to toilet train when your child is more interested in pleasing you.

Safety Corner



Your child is busy exploring. Make sure the area around your child is safe. Always keep an eye on your little one as he explores around the home.

Here are some tips:

- Do not place toys on top of furniture.
- Place furniture away from windows.
- Install safety gates at the top and bottom of the stairs.
- Help your child climb up and down the stairs by holding his hands.
- Make sure stairs are clear of toys and other objects.
- Keep windows locked when they are closed.



First 5 LA

First 5 LA is a child advocacy and grant making organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in programs for improving the lives of children from prenatal through age 5 in Los Angeles County. First 5 LA champions health, education and safety causes concerning young children and families. For more information, please visit www.first5la.org.



The WIC Program

WIC provides nutrition and health education services, breastfeeding support, referrals to community agencies and healthy food to eligible women, infants and children under age five. This institution is an equal opportunity provider. For more information, please visit www.wicworks.ca.gov.



Provided by the WIC Program and First 5 LA

Eager to Learn!

Listen to me talk. Most children say **over a hundred words** by the time they are 2½ years old. You still may not understand all of the words your child says. You can help your child learn new words.

I may be ready to use the toilet. Many girls are ready when they are about 2 years old. Boys are usually ready later when they are about 2½ years old.

I can do things all by myself. Your 2½ year-old is getting better and better at using his or her hands.

Playing is how I learn. I will talk better and get along better with children if I practice by pretending. Playing teaches your child about the world. Look inside for games you can play that will help your child learn.



Read, read, read! Help your child find a favorite book. Your child learns best when reading is fun for both of you. The more you read and talk with your child, the easier it will be for your child to be ready for Kindergarten.

QUESTION: My child says a lot of words in baby talk. How can I teach my child how to say the words correctly?

ANSWER: The best way for your child to learn to speak correctly is by hearing you speak correctly. For example, if your child says, “DAH” for DOG, you can say, “Yes that is a DOG.” If your child calls a cat a dog, you can say, “That is a CAT. You are right. It has four legs and a tail like a DOG.”



Try this!

Your child is learning more about feelings. You can help your child learn the words for feelings. Tell your child how you feel. Use words like happy, sad, excited, angry or other feeling words. For example, if your child is crying, say, “You look sad.” Children who can use words to explain their feelings do not hit or bite as much as children who do not know those words.

QUESTION: What if my child is not talking yet?

ANSWER: By 2 years, most children say at least 50 words. If your child is not talking yet, **ask your doctor.** If your child needs extra help, it is best to get the help as early as possible. There are special programs for helping children, even very young children.



QUESTION: How can I help my child learn more words?

ANSWER: Your child is starting to learn words that describe things. You can help your child learn by talking a lot. Use words that describe color, shape, size and the way things feel when you touch them. You can tell your child what is in front, behind, under and over.

Try this!

Make a sorting game for your child. Cut out triangles, squares, circles, half-circles and rectangles from cardboard or paper. Color them red, blue, green, purple or other bright colors. Below are three games you can play. (Start by using just two shapes and two colors. When this is too easy for your child, make it harder by adding another shape or color.)

- 1) **Colors:** Pick a color. Tell your child the name of the color and ask your child to find the other shapes that are that color. For example say, “Look! I have the RED triangle. Can you find something RED?”
- 2) **Shapes:** Pick a shape. Tell your child the name of the shape and ask your child to find the other pieces that are the same shape. For example say, “Look! I have the red TRIANGLE. Can you find another TRIANGLE?”
- 3) **Matching:** Make two pieces that are the same shape and the same color. Give your child one piece and ask your child to find the other piece that is the same shape and same color. Talk about “same” and “different.” These will be important ideas for your child to understand when your child starts school.

QUESTION: I am tired of changing diapers! When will my child start using the toilet?

ANSWER: Every child is different. Here are some signs that can help you know when your child is ready.

Is your child noticing when he or she is peeing (urinating) or pooping (having a bowel movement or BM) in a diaper? Does your child pull on his or her pants or say, “Uh oh” when peeing or pooping in the diaper? Choose words to teach to your child (toilet or potty, pee or poop) or teach your child to point when they need to go to the bathroom.

Is your child interested in copying what you do? Does your child want to watch you using the bathroom? If you are comfortable with this, it can help your child learn to use the toilet.

Does your child like to put things where they belong? You can tell your child that urine and bowel movements (BM’s) belong in the toilet. Use the words that are comfortable for you.

Try not to start during a time when your child’s favorite word is “NO.” It is much easier to toilet train when your child is more interested in pleasing you.

Try this!

Have your child sing the ABC song while washing his or her hands. This helps your child in two ways. It helps your child learn the alphabet and it helps your child wash long enough to wash off the germs. Washing hands before eating and after using the toilet is a good way to keep your child from getting sick.



QUESTION: How do I teach my child to use the toilet?

ANSWER: Children learn to use the toilet most easily when they want to be independent AND when they want to please their parents. It usually takes about six months to learn to use the toilet.

Start by letting your child sit on the toilet (or potty seat) in diapers and clothes while you explain what a toilet is for and how to use it. You can empty the BM from a dirty diaper into the toilet to show your child where it belongs.

Once your child is comfortable with sitting on the toilet, take off his or her diaper. Let your child sit on the toilet several times each day. If you can tell when your child is having a BM, ask if he or she wants to sit on the toilet to finish. Ask several times each day if your child wants to sit on the toilet to try to pee.

When your child has used the toilet correctly a few times, you can try training pants. Having accidents is part of learning. If you punish your child for accidents, learning to use the toilet may become stressful for your child and may take longer. Instead, encourage your child when he or she uses the toilet successfully.

Many children do not stay dry at night until they are at least 3 years-old. Be patient.

QUESTION: How coordinated should my 2 to 2 1/2 year-old child be?

ANSWER: Your 2 to 2 1/2 year-old can wash his or her hands, stack 4 to 8 blocks, undress and begin to put on clothes. Your child may be able to stand on one foot for a second. Your child can throw a ball, but cannot catch very well yet. Your child can also turn doorknobs, so be careful that your child does not go outside alone. Your child can unscrew jar lids. Make sure that medicines are out of reach. Your child will want to brush his or her teeth “all by myself.” He or she will still need your help to make sure that the teeth are really clean.

QUESTION: How much T.V. should my child watch?

ANSWER: Children who watch a lot of T.V. do not have as much time to learn from playing. Experts recommend that children limit T.V. to 1 hour each day.

QUESTION: My child pushes a block on the floor and says, “Vroom, Vroom!” Should I explain that the block is not a car?

ANSWER: No. Pretending or “pretend play” is part of the magic of being a child. It is also one of the best ways for children to learn. When you get onto the floor and pretend with your child, it helps your child’s creativity and imagination develop. You are helping your child learn to talk. You are helping your child learn to understand more words. You are also helping your child learn about feelings and about how other people act. Pretend play is one of the most important parts of growing up. And, it is really fun to let yourself be a kid again and play, play, play!



QUESTION: What are the best TOYS for 2 to 2½ year-old children?

ANSWER: You are still your child’s most important playmate. Read, play and cuddle with your child every day. TALK and SING in every language you know. Your child will love riding on toys with wheels. Crayons, play dough and other art supplies give your child a chance to practice new skills. Your child will love to pretend. Toy telephones, a small broom or mop, pots and pans and other kitchen supplies, rakes and shovels and dress up clothes are fun for 2 year-olds.

Safety Corner



Here are some tips to keep your child safe:

1. Now that your child can run and open doors, he or she can get away from you quickly! Your child does not yet understand how to stay safe. Stay near your child in stores, parks, and everywhere!
2. Be sure to keep all household products and medicines completely out of reach.
3. If your child does put something poisonous into his or her mouth, call the **Poison Help line at 1-800-222-1222** or dial **9-1-1**. Do not make your child vomit.
4. To prevent serious falls, use gates on stairways and install window guards if there is a second story or higher level.



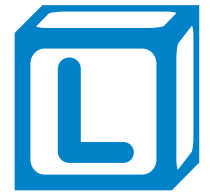
First 5 LA

First 5 LA is a child advocacy and grant making organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in programs for improving the lives of children from prenatal through age 5 in Los Angeles County. First 5 LA champions health, education and safety causes concerning young children and families. For more information, please visit www.first5la.org.



The WIC Program

WIC provides nutrition and health education services, breastfeeding support, referrals to community agencies and healthy food to eligible women, infants and children under age five. This institution is an equal opportunity provider. For more information, please visit www.wicworks.ca.gov.



Provided by the WIC Program and First 5 LA

Listen to Me!

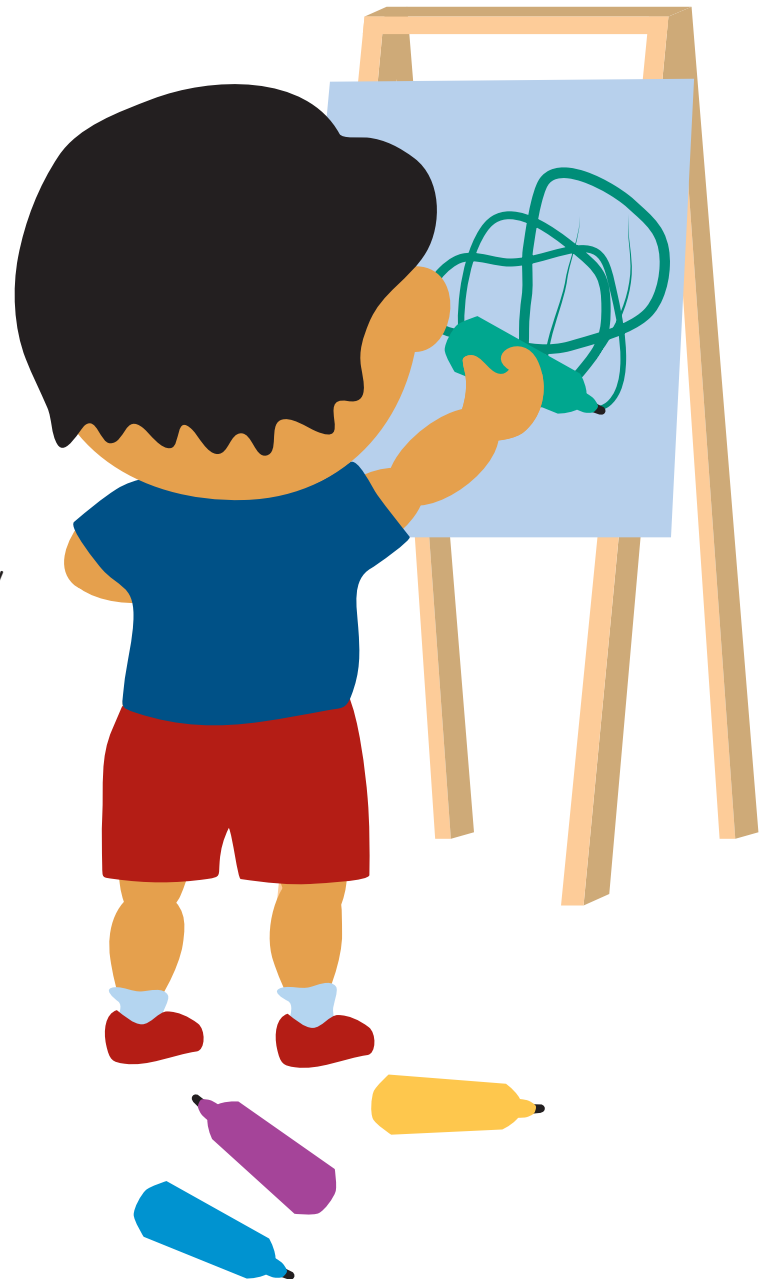
Listen to me. Your child is getting better at communicating. Communication includes talking and listening. Your 2½ to 3 year-old child understands and says more words and puts words together to make sentences.

I am learning right from wrong. Your child will learn to behave appropriately with your help. This kind of teaching is called **discipline**.

I may be ready to use the toilet. Many girls are ready when they are about 2 years old. Boys usually are ready later when they are about 2½ years old.

I can build, draw, kick a ball, and climb. Your 2½ to 3 year-old is able to do more and more things with his or her hands and body.

My imagination is growing. Your child is starting to pretend more and more.



Read, read, read! I love when you read to me. Reading to your child every day also helps your child learn to communicate. The more you read and talk with your child, the easier it will be for your child to be ready for Kindergarten.

QUESTION: How can I help my child learn to communicate better?

ANSWER: You probably know how important it is to **talk** to your child. Talking to your child helps your child learn more words and how to put words together into sentences. It is also important to **listen** to your child. When you listen to your child, you are teaching your child that he or she is worth listening to. Listening shows respect. You are showing your child how to have a conversation.

Try this!

Pay attention to **WHAT** you say to your child and **WHEN** you say it. You may be surprised to find out how many orders you give your child. Do you let your child finish a sentence before you talk? Do you interrupt your child? If you want to teach your child not to interrupt, show them how. Stop talking after you ask a question. Wait and listen to your child's answer.



Try this!

What's in the Bag? Collect objects from around the house like a comb, brush, toothbrush, sock, ball, pen, spoon or anything else that your child knows the word for. Have your child cover his or her eyes. Put one of the objects into a bag. Have your child put a hand inside the bag and guess what is inside by feeling it. Help your child guess by asking, "Is it hard or soft? Is it long or short? Is it round or straight? Is it rough or smooth?"

Your child will like this game even more if you take a turn guessing. Have your child put an object into the bag when you are not looking. Feel in the bag. Say what you are thinking out loud so that your child can hear. For example, if you feel a spoon, you could say things like, "Hmmm, this feels hard. One part is straight and one part is round. I know, it's a spoon!" The more excited you are, the more fun your child will have.

QUESTION: I hear my child talking in bed, even when no one else is in the room. Do I need to teach my child that it is time to be quiet?

ANSWER: Probably not. Young children often talk to themselves. That is part of learning to talk and part of pretending. Listen to what your child is saying. You may hear a story about what happened during the day. You may hear your child putting a stuffed animal to bed using the same words that you use. As long as the talking is quiet, it may actually help your child fall asleep.

Try this!

Take your child's sock and say, "I need to put this sock on my ear, right?" Give your child a chance to laugh and tell you, "No!" Try to put it on your ear. Say, "Oh no, it doesn't fit! I know, I put this sock on my hand, right?" Your child will laugh because your child now understands the words. You can add words to help your child learn even more. Say the color of the sock, or add body parts like elbows and knees.

QUESTION: My child says “pweeze” instead of “please.” How can I teach my child to say words correctly?

ANSWER: Some sounds are very hard to learn to say. Even many five-year-olds still have trouble with the “L” sound and “R” sound. By hearing you speak correctly, your child will learn how to speak correctly over time. If your child says “pweeze,” you can respond by saying, “Thank you for saying PLEASE. I appreciate it.” This way you are teaching your child that you understand and you are also teaching your child how to say the word correctly.

Try this!

Use “please” and “thank you” when you are talking with your child. Hearing you use these polite words will help your child learn to be polite. When your child uses a polite word, show him or her how happy it makes you feel. Remember that it takes time for children to learn to be polite. Keep encouraging them.



QUESTION: How can I teach my child right from wrong? How can I teach my child to behave appropriately?

ANSWER: Being a parent of a 2 year-old can be very hard. Your child is trying to learn limits. Here are some helpful ideas.

Try to say “yes” as much as possible, and save “no” for safety. Saying “no” tells your child to stop, but does not tell your child what to do instead.

Make a safe area where your child can play. Put play things in that area. Life will be easier for you if your child cannot reach the things you don’t want your child to touch.

Distract your child. When your child reaches for something breakable, give your child something safe.

Move your child away from things you don’t want touched.

Tell your child why you are moving him or her. You can combine these ways of helping your child learn. For example, say, “No, please don’t touch the stove. The stove is hot. You can play here.”

QUESTION: How do I teach my child to use the toilet?

ANSWER: Children learn to use the toilet most easily when they want to be independent AND they want to please their parents. It usually takes about six months to learn to use the toilet.

- 1) Start by letting your child sit on the toilet (or potty seat) in diapers and clothes while you explain what a toilet is for and how to use it. You can empty the bowel movement (BM) from a dirty diaper into the toilet to show your child where it belongs.
- 2) Once your child is comfortable with sitting on the toilet, take off his or her diaper. Let your child sit on the toilet several times each day. If you can tell when your child is having a bowel movement, ask if they want to sit on the toilet to finish. Ask several times each day if your child wants to sit on the toilet to try to pee.
- 3) When your child has used the toilet correctly a few times, you can try training pants. Having accidents is part of learning. If you punish your child for accidents, learning to use the toilet may become stressful for your child and may take longer. Instead, encourage your child when he or she uses the toilet successfully.
- 4) Many children do not stay dry at night until they are at least 3 years-old. Be patient.

QUESTION: There is not much space in my home. How important is it for my child to run and climb?

ANSWER: Your 2½ to 3 year-old needs a chance to climb and run every day. This helps your child grow strong and healthy. Try to find somewhere safe for your child to run. If you can't go outside, turn on some music and dance and dance and dance!

Try this!

PLAY CATCH

Your child is very interested in throwing and catching. Take a ball to the park with you. You can throw, kick, catch, and roll it.



QUESTION: Why does my child pretend so much?

ANSWER: Pretending is one of the best ways that children learn. Now your child is becoming even more imaginative. A block may turn into an airplane in your child's play. You can pretend with your child, too. Make a sock puppet. Put your hand in a sock and make a mouth with your fingers. Then bark like a dog and make the puppet look like it is barking. Your child will have fun and pretend with you.

Both boys and girls pretend to be mommy. By pretending to be you, your child practices taking care of stuffed animals or toys the way you take care of him or her. Children this age pretend to be the people they see around them. By pretending, they are learning about social relationships and friends. When you pretend with your child, you are helping your child learn to talk and to understand the world around him or her. You are also helping your child learn about feelings and about how other people act. Pretend play is one of the most important parts of growing up!

Try this!

FOLLOW THE LEADER

Your child loves to copy what you do. Even at home your child can move around. Turn on some music and have a parade. Have your child copy the way you move. Then let your child be the leader and you follow. Play the same game at the park.

Safety Corner



Car Safety

- Car crashes can cause severe injuries or death. To prevent these injuries, use a car seat every time your child rides in the car. The safest place for your child to ride is in the car seat in the back seat.
- Children left in a car can die of heat stroke because temperatures inside the car can reach very high levels in minutes.
- Children left in a car can be injured by power windows or knock the vehicle into gear.
- Children left alone around the car can be hit as they may not be seen in the rearview mirror. Always walk behind your car to be sure your child is not there before you back out of your driveway.



First 5 LA

First 5 LA is a child advocacy and grant making organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in programs for improving the lives of children from prenatal through age 5 in Los Angeles County. First 5 LA champions health, education and safety causes concerning young children and families. For more information, please visit www.first5la.org.



The WIC Program

WIC provides nutrition and health education services, breastfeeding support, referrals to community agencies and healthy food to eligible women, infants and children under age five. This institution is an equal opportunity provider. For more information, please visit www.wicworks.ca.gov.



Provided by the WIC Program and First 5 LA

Making Friends!

I learn new words every day. I am learning shapes, colors, letters and numbers.

I am learning to make friends. I used to like playing **near** other children. Now I like playing **with** other children.

My imagination is still growing. My friends and I like to pretend.



I am learning right from wrong. I will learn to behave appropriately with your help. This kind of teaching is called discipline.

I use the toilet, but I still have accidents. Please be patient with me.

Help me get ready for Kindergarten. Read to me every day. Try to limit T.V. to one hour each day.

Try this!

When your child points at something and names it, he or she is showing interest. Respond with the name, but add new information and words. For example, if your child says, “Big dog!” you can answer, “Yes! That is a big, black dog. See, it is the same color as that small black cat, but the dog is big and the cat is small.” Your answer teaches your child about colors, about size, about animals and about making comparisons.

QUESTION: Do I need to worry about how my child is talking? My older child talked much better at this age.

ANSWER: Every child is different. Sometimes younger brothers and sisters do not need to talk as much because their older brothers and sisters talk for them. Most 3 year-olds use plurals (words that mean more than one, for example, “dogs” or “cats”). 3 year-olds use pronouns (he, she, you, I, him, her), but will sometimes make mistakes. 3 year-olds are starting to use words that end in “-ing” like playing, running and eating. They learn to talk about what is happening now (present) before they learn to talk about what has happened (past) or will happen (future). Many 3 year-olds ask questions starting with who, what, where, when and why. Again, every child is different and learns to talk at their own pace. If you are concerned, be sure to talk to your child’s doctor.

QUESTION: How can I help my child learn more words?

ANSWER: When you respond to something your child says to you, you are teaching your child that he or she is important. Your child will want to speak more and learn more words. Listening shows respect. It also teaches your child that it is important to take turns talking in conversations.

Here are some games you can play

Hungry for Learning

Food is a great way to teach your child about shapes, colors and numbers. Talk about the shape and color of the food. Does your child like **square** or **rectangle** brown graham crackers? Does your child want a sandwich cut into **2 triangles** or **4 squares**? Cut the food and count with your child. Does your child want 2, 3, or 4 crackers? What shape are the crackers? If your child has 4 crackers, count the crackers with your child. After your child has eaten 1 cracker, ask how many are left. Your child probably will not be able to tell you, but you can count the crackers together.

I Spy With My Little Eye

This is a great game to play with your child in a waiting room or restaurant. Look around you. Choose something that you know your child knows the word for and start to describe it. For example, if you choose a book you could say, “I spy with my little eye something that has pages in it.” Let your child guess. Keep giving clues until your child guesses correctly. Use words like **under, on, behind** and **in**. “I spy with my little eye something that is **on** the table.” As your child begins to learn colors and shapes, you can play this game with **colors** and **shapes**.

Treasure Hunt

Go on a **blue** hunt, a **red** hunt, a **circle** hunt or a **square** hunt. For example, you can say, “We’re going on a square hunt, we’re going on a square hunt. Find something square!” Your child will amaze you with what he or she finds: squares on the sidewalk, square windows, square crackers, square tables and square books.



QUESTION: My child says “dat” instead of “that.” How can I teach my child how to say words correctly?

ANSWER: Some sounds are very hard for children to say. Many 5 year-olds still have trouble with the “TH” sound, the “R” sound and the “L” sound. When your child says “dat,” you can respond by saying, “Oh, I see. You want THAT. THAT is a book.” This way you are teaching your child that you understand what they are saying and you are also teaching your child how to say the word correctly.

Try this!

Use “please” and “thank you” when you are talking with your child. Hearing you use these polite words will help your child learn to be polite. When your child uses a polite word, show him or her how happy it makes you feel. Remember that it takes time for children to learn to be polite. Keep encouraging them.

QUESTION: I need advice on how to discipline my child. Please help!

ANSWER: Some parents find that time-out is a way to discipline their child. Time-out helps a child learn limits in a safe way. Time-out is best when saved for the most difficult behaviors like hitting, biting or temper tantrums. Time-out teaches a child that he or she must control those behaviors. Time-out also gives the parent time to calm down and think about how to respond to the child in a way that will teach the child good behavior. Here is how to make time-out work best:



- 1) Pick a safe place for your child’s time-out. Do not put your child in a dark place or lock the door. The purpose is for your child to calm down. If your child is frightened, he or she will not calm down as easily.
- 2) Tell your child about time-out before you use it. You could say, “If you have trouble keeping your hands to yourself around other people, I will take you to a safe place to be alone until you are ready to come back to the group.”
- 3) Time-out should not last more than one minute for each year of your child’s age. A three year-old should not be in time-out for more than 3 minutes.
- 4) Time-out is not a punishment. Time-out is a chance for your child to get back into control of his or her feelings and actions.

QUESTION: How important is it for my child to be around other children?

ANSWER: Your 3 year-old needs to be around other children. This is a great age to meet other families with children at a park, or for your child to go to preschool. This is the age when children begin to make friends, but they need help to learn to treat each other kindly. During this year, your child’s games will become more and more complicated. Your child and his or her friends will play different characters. One child may play a firefighter, another child may play a princess and another may play a cat. They might create a play world where the firefighter rescues the princess and the cat from a tree. By pretending, they are learning about social relationships and friends. This is an important skill to help prepare your child for school.

QUESTION: What should I do if my child is not getting along with other children?

ANSWER: In any group of children, there will be times when the children do not agree. 3 year-olds are just learning what behaviors help them get along with other children. They are old enough to begin learning to share, but it still will not be easy. They are not old enough to know how to solve problems on their own. Help them think of solutions, but let them try to figure out which solution will work best. When they pick a solution, they will try harder to make that solution work. If a child is not cooperating and is acting in a way that is dangerous or might hurt another child, take that child out of the group for a few minutes. Sometimes just interrupting the dangerous behavior helps the child learn how to behave better.

QUESTION: How will I know if my 3 year-old needs extra help?

ANSWER: Talk to your doctor as soon as possible if your child does any of these things:

- Gets scared very easily
- Fights often
- Has a very hard time being separated from you
- Is not interested in other children
- Does not respond to other people
- Does not pretend
- Seems unhappy a lot
- Does not show a lot of different feelings

QUESTION: How important is it for my child to run and climb?

ANSWER: Your 3 to 3 1/2 year-old needs a chance to climb and run every day. This helps your child grow strong and healthy. Try to find somewhere safe for your child to run. Children this age are beginning to enjoy more structured games like Tag, London Bridge, Ring Around the Rosy or Duck, Duck, Goose. Your library has books and tapes of children’s games that can help you learn them.



Try this!
OBSTACLE COURSE
You can set up an obstacle course with things from around the house or at the park. At the park, the course can use playground equipment or whatever is in the park. For example, you can say, “Pretend that you are an airplane and fly to the tree. Then walk backwards to the picnic table. Crawl under the table and jump like a bunny back to me to give me a hug!” If you give too many instructions, your child may have trouble remembering. That’s okay. You can remind them when they forget.

Safety Corner



Helmet Safety

Children this age like to ride tricycles, bicycles, scooters and skateboards.

- When riding any of these, your child always needs to wear a well-fitting helmet.
- The helmet should have a sticker on it saying that it meets standards set by the Consumer Product Safety Commission (CPSC).
- Take your child to the store when buying a helmet to be sure it fits.
- If you have a used helmet, be sure to adjust the straps so it fits your child.



First 5 LA

First 5 LA is a child advocacy and grant making organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in programs for improving the lives of children from prenatal through age 5 in Los Angeles County. First 5 LA champions health, education and safety causes concerning young children and families. For more information, please visit www.first5la.org.



The WIC Program

WIC provides nutrition and health education services, breastfeeding support, referrals to community agencies and healthy food to eligible women, infants and children under age five. This institution is an equal opportunity provider. For more information, please visit www.wicworks.ca.gov.

Your
3 1/2 to 4
Year-Old
Child



Provided by the WIC Program and First 5 LA

Almost Ready for School!



I am still learning shapes, colors and numbers.

I have better balance and better control over my body.

I learn best when you encourage me.

I am getting better at making friends. My friends and I like to pretend when we play.

I use the toilet, but I still have accidents. Please be patient with me.

Help me get ready for Kindergarten. Read to me every day. Try to limit T.V. to one hour each day.

QUESTION: My neighbor's 3 year-old talks better than my child talks. Do I need to worry?

ANSWER: Every child is different. 3 year-olds are beginning to understand “same” and “different”. Most 3 year-olds also use plurals (words that mean more than one, for example, “dogs” or “cats”). 3 year-olds use pronouns (he, she, you, I, him, her), but will sometimes make mistakes. 3 year-olds are starting to use words that end in “-ing” like, playing, running and eating. They learn to talk about what is happening now, what has happened in the past and what will happen in the future. Many 3 year-olds ask questions starting with: who, what, where, when and why. Most children can name at least one color by the time they turn 4. If you are concerned, be sure to talk to your child's doctor.

Try this!

When your child talks about something, he or she is showing interest. Respond first by repeating what your child says. Then add new words that describe the object. For example, if your child says, “Look, the moon!” you can answer, “Yes! That is the moon. See, it is round like a circle. It is like a moon in your book, Goodnight, Moon. Should we say, “goodnight” to it? Goodnight, Moon.” Your answer teaches your child about shapes and reminds your child of the book.



QUESTION: How can I help my child learn to communicate better?

ANSWER: Listen to what your child says to you. When you answer your child, try to include the words that your child said. You are teaching your child that his or her words are important. This shows respect. When you answer your child, you can also add new words and phrases. Listening and answering also teach your child that it is important to take turns during conversations.

Try this!

3 year-olds are beginning to learn to count. Children often learn to name the numbers from 1 to 10 before they can really count.

Help your child learn to count objects. Count the steps as you walk up and down stairs. Count the napkins or plates as you set the table. (Your child will feel proud giving everyone a napkin and plate). Count the people in the room. Count the chairs in the house. The more counting you do with your child, the sooner your child will be able to count on his or her own.



Try this!

NUMBER TREASURE HUNT

Go on 1 hunt, or a 2 hunt, or a 3 hunt. For example, you can say, “We’re going on a 2 hunt. Find 2 of something!” Your child will amaze you with what he or she finds: 2 children, 2 doors, 2 windows, 2 cats, 2 ears, 2 eyes, 2 hands, but not 2 belly buttons!

QUESTION: How is my child's body growing and changing?

ANSWER: Your doctor has been measuring your child's growth and development. Your 3½ to 4 year-old can walk easily, hop, stand on one foot, and go up stairs and down stairs without help. Your child can kick a ball, and can usually catch a large ball after it bounces. Climbing and running every day helps your child grow strong and healthy. Children this age enjoy games such as tag, the Farmer in the Dell, Ring Around the Rosy and Duck, Duck, Goose.

Your child also has better control over his or her fingers. Your child can hold a crayon or pencil between his or her thumb and fingers instead of in a fist. Your child may be beginning to copy some capital letters and to use child-safe scissors. Doing artwork is a great way for your child to develop hand and finger control.



Try this!

Try to praise and encourage behavior that you like. Instead of saying “no,” use phrases such as “good try,” “you’re so close,” or “you’re working so hard.”



QUESTION: How can I teach my child good behavior by using praise and encouragement?

ANSWER: Praise and encouragement are both ways to help your child learn good behavior. Praise can be used to reward your child. When you praise your child, you are telling your child that he or she is behaving well. Children learn better from praise than from punishment. Punishment teaches your child what not to do. It does not teach your child the behaviors that you want your child to do. Catch your child being good!

Encouragement shows your child that you believe in your child's abilities. “You worked hard to make that circle” tells your child that his or her own effort produced the result. “You are getting better at hopping” tells your child that you noticed improvement and have faith in his or her ability to learn. “You look proud of your drawing” tells your child that his or her opinion is important. These are ways of encouraging that help your child want to try harder. Encourage your child especially when your child makes a mistake. “Wow! You put on your shoes yourself! They are on the wrong feet. Let’s try again. I know that you can fix them.” Praise and encouragement help your child know what pleases you.



Try this!

Your child can make a costume! Your child will have fun pretending and decorating. You will need a paper bag from the grocery store, scissors and crayons. Turn the bag into an animal coat that your child can wear. Let your child color the bag. Stripes can turn the bag into a zebra. Spots can turn it into a leopard or a dog. You can also cut out pieces of paper and glue them to the bag.

Strips of paper make a good tail. After the bag is decorated, help your child cut a hole in the flat bottom of the bag for your child's head. Cut a slit down the front of the bag. Also cut holes on each side for your child's arms. Now your child can wear the costume and have fun pretending!

QUESTION: How important is it for my child to be around other children?

ANSWER: Your 3½ year-old needs to be around other children. This is a great age for your child to go to preschool, or to meet children at a park. Your child is learning to make friends but still needs help to learn to treat other children kindly and fairly.

When 3½ year-olds play, they like to pretend to do the same activities that they see around them. For example, they might play house, or pretend to make dinner or pretend to go shopping. By pretending, they are learning about social relationships and friends.

Try this!

TEACH PROBLEM-SOLVING

This is an example of how you can teach problem-solving.

If Victoria and Michael argue about taking turns on a swing, you can say "You both want to go first, but only one of you can go first. What can you do to solve this problem?" Then give the children a choice. They could both find somewhere else to play. Or, you could suggest that the child who goes first gets to swing for 2 minutes, and the child who goes second gets to swing for 4 minutes. Explain that going second will mean a longer turn. (This also helps the children learn about numbers and time.) Then ask the children, "Which idea do you want to try?" Talk with the children about what they like and don't like about each idea. Then help them come up with a plan.

Safety Corner



Many 3½ to 4 year-olds love to play in water. Here are some tips to keep your child safe:

- Never leave your child alone in or near a bathtub, swimming pool, or any other water, even for a moment.
- Stay very close to your child around water.
- Keep the bathroom doors closed.
- If you are close to a swimming pool, make sure there is a fence on all 4 sides and be sure all pool gates are closed. It only takes a moment for your child to fall into a pool.



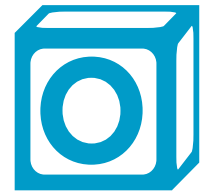
First 5 LA

First 5 LA is a child advocacy and grant making organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in programs for improving the lives of children from prenatal through age 5 in Los Angeles County. First 5 LA champions health, education and safety causes concerning young children and families. For more information, please visit www.first5la.org.



The WIC Program

WIC provides nutrition and health education services, breastfeeding support, referrals to community agencies and healthy food to eligible women, infants and children under age five. This institution is an equal opportunity provider. For more information, please visit www.wicworks.ca.gov.



Provided by the WIC Program and First 5 LA

One Year to Kindergarten!

Help me get ready for Kindergarten.

This is a great time to go to preschool.

I use language in many new ways, and you may not like some of them!

4 year-olds like to tell stories, and not all of the stories are true.

I sometimes have nightmares and I am scared of monsters.

This is normal for 4 year-olds.

Read to me every day.

Try to **limit T.V.** to one hour each day.



QUESTION: One year to Kindergarten! What do I need to do to get my child ready?

ANSWER: First, find out what school your child will be going to for Kindergarten. Then, go to the school and ask if they have a **pre-kindergarten program**. Pre-kindergarten programs help your child learn to sit quietly when listening to a story, learn to take turns and learn to pay attention. Children also learn letters, numbers, shapes, and colors. Children practice playing with other children. All of these skills will help your child to feel more comfortable in Kindergarten.



Try this!

LETTER HUNT

Go hunting with your child for the letters A, B and C, or the letters in your child's name. Say, "We're going on a B hunt. Find a B! Oh, look! There's a bank! Can you find the B on the sign? Oh look! I see a red B. Can you find it?"

QUESTION: What is my child learning about letters and numbers? How can I help?

ANSWER: Most 4 year-olds are not ready to read, but they love books, letters and numbers. Help your child make the sounds and write each letter of his or her name. The best thing you can do for your child is to help make books fun and exciting. Read to your child for at least 15 minutes each day.

Try this!

SAME AND DIFFERENT

Understanding same and different will help your child in kindergarten. Talk about objects in your house. How are they the same? How are they different? For example, "Look! Your fork and spoon are the same because you eat with them and they both have handles. How are they different? They are different because your spoon is round on the end and your fork has points."



QUESTION: What else can I teach my child to prepare him or her for school?

ANSWER: You can teach your child more about time. 4 year-olds understand that the day is divided into morning, afternoon and night. Teach them the seasons of the year (winter, spring, summer and fall) and the days of the week. Help them understand more opposites like: big and little, up and down, more and less, in front of and behind, top and bottom. There are many wonderful books about opposites.

QUESTION: What is my 4 year-old's language like?

ANSWER: Your child speaks in sentences and probably talks about what will happen in the future, what has happened in the past, and what is happening now. Other people probably understand your child almost as well as you do. F, V, S, Z, Sh, L, Th, and R are the hardest sounds. 4 year-olds like to make up words and say them just for fun. **Dr. Seuss** is a favorite author because he is so silly!



Try this!

4 year-olds can tell stories. After reading a story together, ask your child to tell the story back to you. Turn the pages and look at the pictures as you ask, "What happened first? Then what happened next? How are the characters in the story feeling? Where do they live? What's their favorite fruit? What kinds of games do they like to play?"

QUESTION: My child lied to me! What can I do?

ANSWER: Your child is learning to tell stories. Sometimes they are true stories and sometimes they are not true. First, try to understand why your 4 year-old lied. Was your child afraid of getting in trouble? Sometimes 4 year-olds lie to protect themselves from being punished. If you punish your child when he or she admits having done something wrong, he or she will learn to lie. Instead, try telling your child that you are proud when he or she tells the truth. Then you can work together to fix whatever your child did wrong.

Sometimes 4 year-olds say what they wish to be true instead of what is really true. Help your child understand that the more he or she tells the truth, the more people will believe what he or she is saying.

Sometimes 4 year-olds lie because they have seen the adults around them lie. Sometimes adults will lie to protect someone's feelings. Your 4 year-old will not understand this yet. Pay attention to what you say and teach your child to tell the truth by telling the truth yourself.

Try this!

BUILD-A-STORY

You and your child can build a story together. Start with, "Once upon a time," then add the first person or animal to the story. You can start with "there was a little girl" or "there was a little boy" or there was a fire breathing dragon."

Ask your child to decide what happens to that person or animal. Then you add a part to the story, then your child adds a part to the story. Don't worry if it gets pretty silly. 4 year-olds may name the little boy Prince Eyeball or King Tunafish! They love that silliness.

QUESTION: My child laughs and giggles about anything to do with the toilet and likes to use "toilet talk!" What can I do?

ANSWER: Toilet talk is very popular with 4 year-olds. Sometimes, children will stop using the words if you ignore them. If this does not work, tell your child calmly that you do not like hearing those words. Try not to get upset. Part of what makes toilet talk fun for children is seeing adults' reactions.

QUESTION: My child loves to play games on my phone or a hand-held device. Is this OK?

ANSWER: Choose games that make learning fun. Play with your child and talk about what you learn. Try to **limit all screen time to one hour a day.**



QUESTION: My child has nightmares. What can I do to help?

ANSWER: Many 4 year-olds have nightmares.

They are not sure when a dream is real and when it's not. Sometimes they have nightmares after a scary movie, T.V. show or even a scary story. This is another reason to limit T.V. If your child has a nightmare, hold your child, talk about the dream, and help your child calm down and go back to sleep.

QUESTION: How will I know if my 4 year-old needs extra help?

Answer: Talk to your doctor as soon as possible if your child does any of these things:

- Gets scared very easily
- Fights often
- Has a very hard time being separated from you
- Is not interested in other children
- Does not respond to other people
- Does not pretend
- Seems unhappy a lot
- Does not show a lot of different feelings

Try this!

GET RID OF THE MONSTERS!

Many 4 year-olds are afraid that there are monsters under their beds or in their closets. Make an anti- monster spray. Put water into a clean spray bottle. Give your child a piece of paper and some crayons and have him or her color a monster. Then ask your child which color will make the monster go away. Have your child color over the monster with that color. Wrap the paper around the spray bottle like a label. At bedtime, say, "it's time to spray the monsters away!" Let your child spray the monsters or show you where to spray. Then say, "They are all gone. Time to go to sleep."

Safety Corner



- Many 4 year-olds have grown out of their toddler car seat. Booster seats are very important for your child's safety when riding in a car, and are required for young children.
- Always carefully read the height and weight limits printed on the car seat and booster seat and make sure it is the right size for your child.
- Children this age should always ride in a booster seat in the back seat of the car. The front seat is not safe for children.

I may still wet my bed. Please be patient with me!



First 5 LA

First 5 LA is a child advocacy and grant making organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in programs for improving the lives of children from prenatal through age 5 in Los Angeles County. First 5 LA champions health, education and safety causes concerning young children and families. For more information, please visit www.first5la.org.



The WIC Program

WIC provides nutrition and health education services, breastfeeding support, referrals to community agencies and healthy food to eligible women, infants and children under age five. This institution is an equal opportunity provider. For more information, please visit www.wicworks.ca.gov.



Provided by the WIC Program and First 5 LA

To Kindergarten and Beyond!



Help me get ready for Kindergarten. You are your child's best teacher.

My curiosity is growing. I want to know more about my body and why boys and girls are different.

I have very powerful feelings and I really show them. My feelings may change quickly.

Read to me every day. Take me to the library. Try to **limit T.V.** to one hour a day.

Congratulations! Your child is graduating from the WIC Little By Little Program. We hope you have enjoyed the handouts and books that WIC has provided and that they have prepared your child for kindergarten and beyond. The best way to help your child do well in school is to keep reading with your child. **Read to your child every day.** Even when your child knows how to read, reading together for 15 minutes or more each day will help your child do better in school. And even when your child is in school, you are still your child's best teacher.

Thank you for helping your child grow and develop...Little by Little!

QUESTION: My child is almost in Kindergarten. What do I need to do to get my child ready?

ANSWER: Many children are a little scared of starting Kindergarten. They do not know what Kindergarten will be like. They may not have their best friends in their class and the school may seem big to them.

You can help your child feel excited about Kindergarten. Talk with your child about what Kindergarten will be like. Your child will make new friends, color, play and listen to stories. There are many books that will help your child know what to expect. Some schools invite 4 year-olds to visit a Kindergarten class. Ask the staff at your school when your child can visit. Don't worry if your child cries during the first few days of Kindergarten. Most children feel much better after a few days.



QUESTION: How can I help my child learn letters and numbers?

ANSWER: Your 4 year-old loves letters, numbers, books and talking. Practice counting with your child and help him or her recognize letters and their sounds. Most 4 year-olds learn the letters of their names first. You can make books and learning fun and exciting by reading to your child for 15 minutes each day!

QUESTION: Help! My child is asking about the difference between boys and girls and where babies come from. What should I do?

ANSWER: Explain the basic differences using simple words. Answer only what your child asks. Too much information may confuse them or be inappropriate for their age.

It is very important to help your child understand that “private parts” of his or her body should not be touched by any other person. Not even a close friend or relative should touch a child—except if a parent is helping their child take a bath or seeing why something hurts. A doctor may also check those parts of the body in a doctor’s office only if Mom or Dad is there.



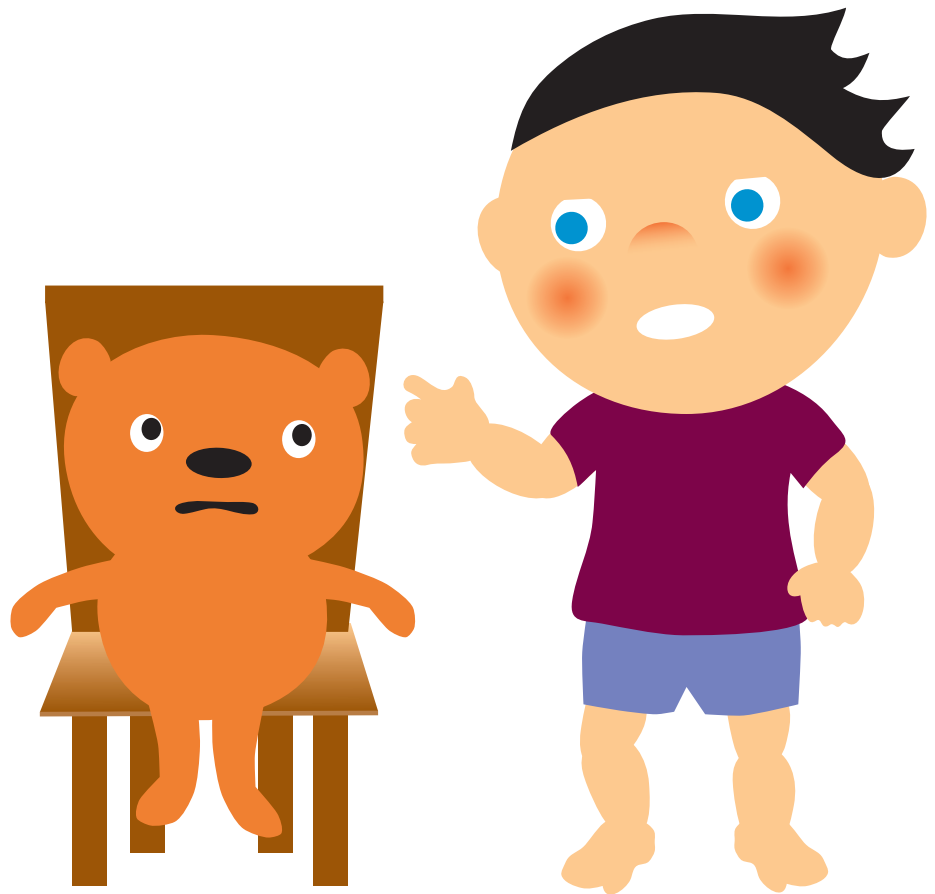
QUESTION: My 4 year-old's feelings are so intense. It seems like he or she can go from smiling to crying within seconds. Is this normal?

ANSWER: Yes. 4 year-olds have very powerful feelings and are not sure how to show them. When your child is feeling happy, there is no one in the world who could be happier. When your child is angry, he or she may say, "I hate you!" Your child needs you to help him or her find other words and other ways to talk about those angry feelings. Talking about feelings can help your child learn better ways to show those feelings.

4 year-olds are still learning that you can have two feelings at the same time. They may not understand that they can love you and be upset with you at the same time. Try to remind them that you still love them even when you are unhappy with their behavior. Remember, good children sometimes behave badly. This does not make them bad children.

QUESTION: My child is so bossy. What can I do?

ANSWER: Many 4 year-olds are bossy. Listen to how you talk to your child. Are you bossy? Try to use "please" and "thank you" when you are talking with your child. Hearing you use these polite words will help your child learn to be polite. When your child uses a polite word, show him or her how happy it makes you feel. Say, "I feel happy to do things for you when you say please!"



Try this!

When you are reading a story or watching T.V. with your child, ask your child how the characters in the story might be feeling. Or, "How would you feel if the same thing happened to you?" Talk with your child about how you would feel. Read books about feelings with your child. Ask a librarian for book ideas.

QUESTION: What are my child's friendships like?

ANSWER: Friends are becoming more and more important to your child. Friends help your child learn how people treat each other. 4 year-olds want to make their friends happy. They also want to be like their friends and may want to have the same kinds of clothes. Your child is getting more cooperative, but still needs help learning to be kind to others.

Before the First Day of School

- ✓ Call the school to find out when your child will begin Kindergarten.
- ✓ Ask for information to register your child.
- ✓ Ask to visit the kindergarten class with your child and meet the teacher before school begins.
- ✓ Find out about school breakfast and lunch programs.
- ✓ Show your child where the classroom, lunchroom, bathroom, and principal's office are located.
- ✓ Make sure your child is up-to-date on all immunizations.
- ✓ Review Traffic Safety rules with your child.
- ✓ Get the necessary school supplies (paper, pencils, notebook, backpack, etc...).
- ✓ Write your child's name on his or her backpack, lunch box and jacket.
- ✓ Continue reading to your child for 15 minutes or more every day.
- ✓ Visit your local library often.
- ✓ Keep practicing the following skills with your child:
 - Sounding out and recognizing letters
 - Counting numbers
 - Identifying shapes
 - Identifying opposites



The Night Before the First Day of School

- ✓ Read a book together before bedtime about going to school.
- ✓ Put your child to bed early so he or she is well rested. (This should be for ALL school nights.)
- ✓ Prepare your child's school clothes.
- ✓ Prepare a well-balanced dinner for your child.

Good nutrition and rest help children do better in school.

The First Day of School

- ✓ Wake up early together so the morning is not rushed.
- ✓ Make sure your child eats a healthy breakfast.
- ✓ Dress your child appropriately and make sure hair is combed and face is clean.
- ✓ You may want to take some pictures.
- ✓ Arrive at school on time.
- ✓ Review where and when you will pick your child up after school.
- ✓ Give a final hug and kiss.



First 5 LA

First 5 LA is a child advocacy and grant making organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in programs for improving the lives of children from prenatal through age 5 in Los Angeles County. First 5 LA champions health, education and safety causes concerning young children and families. For more information, please visit www.first5la.org.



The WIC Program

WIC provides nutrition and health education services, breastfeeding support, referrals to community agencies and healthy food to eligible women, infants and children under age five. This institution is an equal opportunity provider. For more information, please visit www.wicworks.ca.gov.

Safety Corner



It is important to have a conversation with your child about meeting strangers and avoiding potential dangers. Here are some ideas:

- **Talk openly about strangers.** Explain to your child that a stranger is anyone he does not know. He should never go anywhere or accept anything from strangers, even if the person seems friendly. Even though they are strangers, some people (for example, police officers) can be a source of help if the child is in danger.
- **Help your child identify places that can be trusted,** such as schools and homes of neighbors. Talk to your child about places to avoid, such as deserted areas and parking lots.
- **Discuss what your child should do if he is separated from you or his caregiver in a public place.** Make sure he knows he should go to a security guard or a store clerk and not leave the site. Teach your child your phone number; your child is now old enough to remember it.
- **Make safety part of your routine everyday life.** Practice what to do if a stranger approaches your child and asks for directions or asks for help in finding a lost pet. Talk to your child regularly to remind your child about safety.

Sus últimas
Semanas del
Embarazo



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡En algunas semanas, usted tendrá a su bebé!

Quizás se sentirá emocionada y un poco preocupada. Algunos padres pasan las últimas semanas del embarazo preparando todo para el bebé y atendiendo algunos quehaceres de la casa que no podrán atender cuando el bebé esté aquí. Recuerde, el descanso también es importante.

Antes del nacimiento de su bebé...

Su bebé ya puede oír los sonidos y su voz.

Su bebé ya puede notar la diferencia entre la luz y la oscuridad.

Su bebé disfruta las tiernas caricias de usted.



¡Cargue mucho a su bebé! A los bebés les encanta que los carguen y los abracen. Esto ayuda a la unión entre su bebé y usted al igual les ayuda a desarrollarse. Pida al personal del hospital que le permitan tener a su bebé piel a piel, la primera hora después de nacimiento.



Pregunta: ¿Cómo es mi bebé?

Respuesta: Durante las visitas al médico, usted ha aprendido acerca de su bebé. Si usted ya vio el ultrasonido, quizás ya sabe si es niño o niña. ¡Con el ultrasonido puede ser que haya visto las piernas, brazos, dedos y dedos de los pies, corazón, y hasta el cerebro de su bebé!

¡Intente esto!

A su bebé le gusta escuchar voces y cantos antes del nacimiento. Póngale música suave y hablele a su bebé. El papá de su bebé, los hermanos, hermanas, abuelos y otros familiares también pueden hablarle a su bebé.



¡Mamá!

Pregunta: ¿Puede ESCUCHAR mi bebé antes de nacer?

Respuesta: ¡Sí! Su bebé comienza a escucharle desde los seis meses de embarazo. Su bebé reconoce su voz al escucharla hablar. También puede reconocer las voces de su papá o de su hermanito. Escuchar las voces familiares después del nacimiento ayudará a confortar a su bebé.

Su bebé también está escuchando el latido de su corazón y otros sonidos de su cuerpo. El puede escuchar el ruido de su estómago. Si suena una sonaja cerca de su estómago, su bebé puede voltear hacia el sonido. Usted no lo puede ver, pero los médicos lo han visto en ultrasonidos.

Algunos sonidos fuertes pueden asustar a su bebé aún antes de su nacimiento. Si algún timbre suena cerca de usted o si la música está muy fuerte, podrá sentir que su bebé se mueve repentinamente. Es mejor para su bebé escuchar sonidos suaves. Esto ayudará a su bebé a aprender que el mundo es un lugar seguro.



Pregunta: ¿Puede VER mi bebé antes de nacer?

Respuesta: ¡Sí ! Antes del nacimiento su bebé puede ver. Por supuesto, no hay mucho que ver antes del nacimiento, pero los bebés pueden distinguir la diferencia entre la luz y la oscuridad. ¡Si usted alumbra su vientre con una lámpara de mano, su bebé volteará hacia la luz! Así como el sonido, demasiada luz puede ser desagradable y su bebé se volteará contra la luz. Usted no puede verlo pero los médicos lo han visto en ultrasonidos.

¡Intente esto!

¿Qué es esto? Toque su vientre suavemente y busque la forma de su bebé. Intente adivinar si está tocando la mano, los pies, su trasero o la cabeza de su bebé.



Pregunta: ¿Puede SENTIR mi bebé mis movimientos antes de nacer?

Respuesta: ¡Sí ! Cuando usted baila y cuando acaricia su vientre, su bebé lo siente. Acaricie su vientre suavemente. Su bebé lo disfrutará.



Pregunta: Hay veces que mi bebé se mueve demasiado. Otras veces no se mueve. ¿Por qué?

Respuesta: Esto es normal. Aún antes de nacer, hay veces que los bebés son muy activos. Otras veces están dormidos o están tranquilos. Usted puede notar un patrón de conducta. Frecuentemente los bebés están activos cuando sus mamás intentan dormir. Por cierto, su bebé ha estado explorando, sintiendo el cordón umbilical y las paredes de su vientre durante varios meses. ¡Su bebé puede encontrar el dedo pulgar y chuparlo aún cuando todavía está en su vientre!

Dos maneras de ayudar a su bebé a tener un comienzo saludable:



1 Dele pecho a su bebé después de nacer tan pronto como usted pueda.

Su bebé está muy alerta durante la primera hora después del nacimiento. Este es el momento ideal para darle pecho. Después, dele pecho tan seguido como le sea posible.

Darle pecho le ayudará a formar un vínculo, o sea una unión, con su bebé. Cuando le da pecho, su bebé siente el contacto con su piel, y esto le ayuda a la unión con su bebé. Los bebés alimentados con fórmula deben ser mimados al igual que los bebés alimentados con leche materna. Cuando usted alimenta a su bebé, su cara está a una distancia de 8-10 pulgadas de la cara de su bebé. ¿Sabe qué? ¡Su recién nacido ve más claro de 8-10 pulgadas de distancia de su cara!

2 Léale a su bebé.

Ahora que su bebé es capaz de oír su voz, ¿qué mejor manera de presentarse que leyéndole un libro favorito? Léale, háblele y cántele a su bebé.



Rincón de Consejos de Seguridad



El primer viaje del bebé a casa.

El asiento de seguridad del carro es uno de los elementos más importantes que usted usará. Unos consejos para tener en mente son:

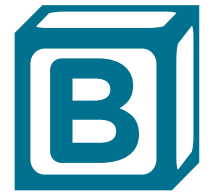
- Tenga cuidado de instalar el asiento de seguridad apropiadamente.
- Los infantes siempre deberán ser puestos en un asiento trasero del carro viendo hacia atrás.
- Nunca deje a su niño solo en el carro.
- Siempre ponga atención a los límites de estatura y de peso de un asiento antes de comprarlo.

First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.

El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Felicitaciones por su Nuevo Bebé!

¡Imagínese que alguien le dio a usted de comer cuando tenía hambre, la cubrió con una cobija cuando tenía frío, la abrazó cuando quería un abrazo, y la dejó dormir cuando quería descansar!

La confianza aumenta cuando su bebé se da cuenta de que usted lo va a cuidar. En éste folleto descubra ideas de como ayudar a su bebé a confiar en usted.

La unión es el nombre especial que describe el amor que se desarrolla entre los bebés y los padres. Esta unión continúa a través del tiempo. Este folleto le dará ideas de como ayudar a su bebé a unirse más a usted.



¡AMAME!



Su bebé recién nacido quiere comunicarse con usted.

Los bebés utilizan su cuerpo y hacen ruidos para avisar a sus padres cuando necesitan comer, aprender, jugar o descansar. A esto se le llama **señales**. Descubra en éste folleto ideas de como comprender la comunicación de su bebé.

Su bebé es una persona individual. Dos bebés nunca son iguales. Aún los gemelos son diferentes el uno del otro.



Pregunta: ¿Qué es la unión?

Respuesta: La unión es una armonía en donde los bebés y los padres aprenden a amarse el uno al otro. Quizás el amor a primera vista, y sus primeros momentos con su bebé llegan a ser mágicos. O, quizás se sienta cansada y quisiera un breve descanso antes de cargar a su bebé. Tal vez usted o su bebé necesiten cuidado médico y tengan que separarse. No se preocupe. Tendrá mucho tiempo para amarse y unirse a su bebé.

Pregunta: ¿Estaría consintiendo a mi bebé si lo tomo en brazos cada vez que llora?

Respuesta: ¡No! Usted no consiente a su bebé al abrazarlo o al responder a sus necesidades. Antes pensábamos así, pero hoy los médicos saben que **los bebés están demasiados pequeños para decir que los estamos consintiendo.**

¡Intente esto!

Cuando su bebé la está mirando, saque usted la lengua y deténgala así. En ocasiones su bebé la imitará y sacará la lengua como usted. ¡Se están comunicando!

Pregunta: Me siento tan cansada que no tengo deseos de jugar con mi bebé. ¿Qué puedo hacer?

Respuesta: Muchas mamás se sienten cansadas o tristes después del nacimiento de sus bebés. Descanse si puede. Quizás otra persona le pueda cuidar a su bebé un rato. Duerma cuando su bebé duerme. Dese a sí misma una oportunidad de relajarse. Si siente que no es posible cuidar de su bebé, pida consejos a su médico.

Pregunta: ¿Cómo se comunica mi bebé?

Respuesta: Los bebés nacen con la habilidad de comunicarse. Usan señales para indicar a sus padres lo que necesitan. Los recién nacidos todavía están aprendiendo a controlar sus cuerpos. A veces es difícil entender sus señales. Observar a su bebé le ayudará a aprender lo que necesita. Con la práctica, su bebé podrá dar señales más claras y usted podrá responder mejor a ellas. Si responde rápidamente a las señales de su bebé, los dos aprenderán a comunicarse mejor entre sí. El bebé tendrá la confianza de que se encuentra a salvo y seguro en su mundo.

Pregunta: ¿Es posible que el tiempo que juego con mi bebé recién nacido sea poco?

Respuesta: ¡Sí! **También es posible que juegue con su bebé demasiado.** A medida que su bebé crezca, a usted le será más fácil saber cuándo está listo para relacionarse con otros, aprender o jugar.

Es posible que haga lo siguiente:

- Tener relajados la cara y el cuerpo.
- Seguir su voz y su cara.
- Mirar fijamente su cara.
- Tratar de acercarse a usted.
- Levantar la cabeza.

Aprender resulta difícil para los bebés, y se cansan rápidamente. Su bebé le mostrará señales de que necesita que algo cambie. Es posible que haga lo siguiente:

- Mirar hacia otro lado, voltearse o arquear su espalda.
- Fruncir su ceño o tener una mirada vidriosa.
- Bostezar o quedarse dormido.
- Poner sus manos, brazos o piernas rígidas.

Responder rápido a las señales antes de que su bebé comience a inquietarse puede ayudar a que él lllore menos. Cuando su bebé le dé señales de que está abrumado, dele un descanso del mundo a su alrededor.

PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi bebé recién nacido puede VER?

RESPUESTA: Su bebé puede ver claramente de 8 a 10 pulgadas de distancia de su cara. ¿Y sabe qué? Esta es aproximadamente la distancia entre la cara de usted y su bebé cuando le da pecho.

Los bebés ven primero el color blanco y el negro. También les gusta el color rojo. Les gustan mucho los diseños de cuadros, las líneas rectas y figuras en negro, blanco y rojo. Por eso sus juguetes son de esos colores.



PREGUNTA: ¿Cómo son los MOVIMIENTOS de los bebés recién nacidos?

RESPUESTA: ¿Sabía usted que su bebé recién nacido necesita aprender a moverse? Los movimientos de un recién nacido, por lo regular, no están bien coordinados. Los deditos de las manos de los bebés recién nacidos están enrollados y el cuerpo flácido. Poco a poco su bebé aprenderá nuevas posiciones con su cuerpo y aprenderá a moverse más fácilmente.



¡Intente esto!
A su bebé recién nacido le gusta ver las caras. Cuando su bebé la está mirando, mueva usted la cabeza suavemente hacia la derecha, luego a la izquierda. Vea como su bebé la sigue con los ojos.

PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi recién nacido puede ESCUCHAR?

RESPUESTA: Los recién nacidos tienen oídos muy sensibles. El volumen de la música alta puede causarles daño a los oídos. A los bebés les gusta escuchar música suave. Platíquese y cántele a su bebé seguido.

Su bebé recién nacido la ha escuchado desde el sexto mes de embarazo. Al nacer, todos los bebés reconocen las voces de la mamá. Si usted aún no ha dado a luz a su bebé no tenga pendiente, su bebé pronto aprenderá a reconocer su voz.

REFLEJOS: Los bebés nacen con movimientos automáticos, llamados reflejos. Estos movimientos de temprana edad desaparecen cuando su bebé tenga entre 2-4 meses de edad.



¡Intente esto!
Proteja el cuello de su bebé sosteniendo su cabeza. Mire como durante el primer mes su bebé poco a poco comienza a levantar su cabeza.



¡Intente esto!
Acaricie suavemente la mejilla de su bebé. Su bebé mueve su cabeza hacia su dedo. Esto es un reflejo que le ayudará a su bebé a localizar el pezón cuando lo va alimentar. Chupar es otro reflejo.

¡Y esto!
Acaricie la palma de la mano de su bebé. Su bebé apretará su dedo. Este es un reflejo llamado palmar.

¡Y esto también!
Acaricie la planta de los pies de su bebé. El doblará sus deditos hacia el dedo de usted.

PREGUNTA: ¿Está mi bebé DURMIENDO demasiado o poco tiempo?

RESPUESTA: Por lo regular, los bebés recién nacidos están dormidos más de lo que están despiertos. La mayoría de los bebés no duermen más de tres o cuatro horas a la vez hasta que tienen por lo menos dos meses de edad. Los bebés tienen que **aprender** que la noche es para dormir. Cuando su bebé aprenda a dormir más por la noche, es recomendable que usted descanse o duerma mientras él duerme. Dormir es importante para usted también. **Su bebé debe dormir siempre de espalda.** Esta es la manera más segura de dormir para él.

PREGUNTA: ¿Por qué llora tanto mi bebé ?

RESPUESTA: Los bebés usan el llanto para comunicar muchas cosas distintas. Cuando su bebé esté llorando:

- 1 Trate de saber la razón por la que llora. Por ejemplo:**
 - ¿Necesita un cambio de pañal?
 - ¿Está cansado?
 - ¿Está abrumado?
 - ¿Tiene hambre?
 - ¿Tiene demasiado calor o frío?
 - ¿Está incómodo?
- 2 Sostenga a su bebé cerca de usted.**
- 3 Repita la misma acción una y otra vez.**

Pruebe una de las siguientes opciones:

 - Hablar o cantar suavemente.
 - Mecer o balancear lentamente a su bebé.
 - Darle un masaje suave en la espalda, los brazos y las piernas.

Es posible que haya momentos en los que usted ya haya revisado todo y su bebé siga llorando. Recuerde tener paciencia. Hacer la misma acción por varios minutos antes de intentar algo diferente puede ser el secreto para alcanzar el éxito.



Rincón de Consejos de Seguridad



Hora de bañar al bebé.

El agua que se siente tibia para usted puede estar muy caliente para su bebé. Aquí hay unos consejos para tener en mente para tener seguridad a la hora del baño:

- Use una bañera especialmente para bebés.
- Reúna todos los artículos que vaya a necesitar y póngalos al alcance de su mano. No desatienda a su bebé, ni siquiera por un segundo, mientras toma uno de los artículos.
- Ajuste la temperatura del cuarto. Su bebé aún está acostumbrado al ambiente cálido del útero y se enfría fácilmente.
- Sienta la temperatura del agua. Usted puede usar su codo, muñeca o termómetro de tina para asegurarse de que el agua no está muy caliente.



PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para bebés recién nacidos?

RESPUESTA: ¡Su bebé la necesita a **USTED** más que a cualquier juguete! Abrázelo, plátiqúele, cántele y hágale caras. Estos son los mejores regalos que usted puede darle. Recuerde, éste es un buen momento para leerle a su bebé.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.

Su
Bebé de
1-3
Meses



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Vea, Aprenda y Abraze!



¡Abraze, abraze, abraze! Abraze a su bebé.

Su tacto ayuda al desarrollo del cerebro de su bebé.

Al tocar a su bebé, le está enseñando que está seguro, que puede confiar en usted, y que siempre lo va a cuidar.

¡Sonrisas, sonrisas, sonrisas! Su bebé se quiere comunicar con usted.

Su bebé aprende a tenerle confianza cuando usted le responde.

¡Intente esto!

Aprenda lo que a su bebé le gusta. ¿Prefiere su bebé el silencio o la actividad de un cuarto ruidoso? (A todos los bebés les molestan las voces fuertes.) ¿Le gusta a su bebé que lo cargue sobre su hombro o prefiere que lo arrulle en sus brazos? Por supuesto a los bebés les gustan cosas diferentes a su debido tiempo.

¡Su bebé es un gran maestro!

Deje que su bebé le enseñe que es lo que le conforta. Vea dentro de éste folleto para información de como son los bebés de 1-3 meses de edad y como se comunican.



¡Abrazarlo ayuda al desarrollo de su bebé!

Pregunta: Mi bebé ya no es un recién nacido. ¿Es posible que lo esté mimando si lo cargo cada vez que llora?

Respuesta: ¡NO! Antes se pensaba así, pero ahora los médicos dicen que los bebés de 1-3 meses son muy pequeños para decir que los estamos mimando. Abrace mucho a su bebé. Usted no está mimando a su bebé simplemente por responder a sus necesidades. Su tacto puede ayudar al desarrollo del cerebro de su bebé. También su tacto le enseña a su bebé que usted lo cuidará. Sus caricias suaves ayudan al desarrollo de su bebé.

¡Intente esto!

Es muy buena edad para comenzar a jugar los juegos de cosquillas con su bebé. Vea si le gustan o no las cosquillas. Usted puede jugar “cinco pollitos” con los dedos de los pies y de las manos, o inventar sus propios juegos.

Su bebé se quiere comunicar con usted. Los bebés comienzan a sonreír alrededor de 1-3 meses de edad. Su bebé está empezando a tratar de llamar su atención. Al principio, puede ser que su bebé sonría sin verla. Dentro de poco tiempo, su bebé comenzará a turnarse al sonreír. Primero, su bebé le sonreirá. Después espere que usted le responda con una sonrisa o palabras cariñosas.

Aquí está otra diversión. Mientras dice las rimas, haga los movimientos.

Dígale esto:

Hay una gusanita,
Buscando su casita.

¿En dónde está mi casita?!

Ya la encontré, ya la encontré.

Mientras usted hace esto:

Pinte círculos con su dedo sobre el estómago de su bebé.

Siga pintando círculos.

Haga que sus dedos caminen desde el ombligo hacia la mandíbula.

Suavemente haga cosquillas bajo de la mandíbula.

Pregunta: ¿Cómo le debo hablar a mi bebé?

Respuesta: En todas partes del mundo los padres usan una manera especial para comunicarse con sus bebés. Usan tonos altos y les hablan despacio. El habla tiene un tono musical. Las frases son cortas y simples. De ésta manera los bebés aprenden a hablar y aprenden más palabras.

¡Intente esto!

Cuando su bebé empieza a arrullarse, sonríale y respóndale. A él le gusta oírle hablar. Entre más le hable y le cante, más pronto aprenderá su bebé a hablar y aprenderá más palabras.

Pregunta: Yo hablo más de un idioma. ¿Qué idioma debo usar para hablarle a mi bebé?

Respuesta: Use el idioma o los idiomas que le guste hablar. El cerebro de los bebés está diseñado para aprender varios idiomas. Escuchando más de un idioma le ayudará a su bebé a aprender hablar más de un idioma. ¡Los niños que escuchan más de un idioma obtienen un hermoso regalo!

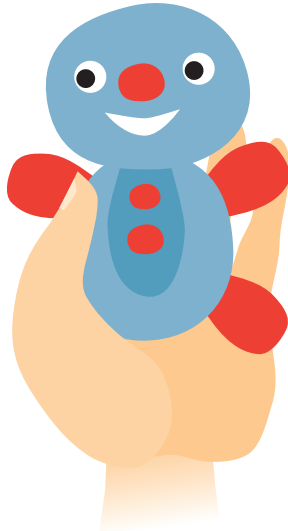
Su bebé aprende a confiar en usted cuando le responde. Su bebé no es como otros bebés. A algunos bebés les gusta oír voces bajas y a otros les gusta oír voces bajas y altas. A unos bebés les gusta que los carguen de frente. A otros les gusta que los carguen sobre el hombro.

La Unión

La unión entre mamá y bebé, o sea el vínculo, comienza desde el nacimiento y continúa. Cuando usted alimenta y abraza a su bebé, está enseñándole a su bebé que lo va a cuidar. Usted es la persona más importante en el mundo de su bebé. Su cuidado le enseña a su bebé que el mundo es un lugar seguro. **Los bebés que se sienten seguros exploran y aprenden más.** Cuando los bebés exploran y aprenden, desarrollan nuevas conexiones en sus cerebros que les ayudan a aprender aún más.

¡Intente esto!

Sostenga un juguete enfrente de su bebé y muévalo despacio de un lado a otro. A la edad de tres meses de edad, la mayoría de los bebés mueven la cabeza y los ojos mirando el juguete.



Pregunta: ¿Algunos padres no juegan lo suficiente con sus bebés de 1-3 meses de edad?

Respuesta: ¡Sí! Pero también hay padres que juegan demasiado con sus bebés. Escoja una hora para jugar cuando su bebé lo disfrute. El mejor tiempo para jugar con su bebé es cuando está despierto, no tiene hambre y no está soñoliento e inquieto. Su bebé quiere jugar cuando está alerta. Usted verá que su bebé está observándole y escuchándole.

Pregunta: ¿Qué puede VER mi bebé de 1-3 meses de edad?

Respuesta: En poco tiempo su bebé le sonreirá a usted aún cuando usted esté al otro lado del cuarto. Para la edad de tres meses, un bebé puede ver de lado a lado de un cuarto. Ellos pueden reconocer caras familiares y juguetes. A los bebés les gusta mirar caras, movibles y dibujos con círculos. Un espejo irrompible es un juguete ideal para un bebé de esta edad.

Pregunta: ¿Qué puede OÍR un bebé de 1-3 meses de edad?

Respuesta: ¡A un bebé de 1-3 meses de edad, le gusta escuchar su voz más que nada en el mundo! Háblele y cántele a su bebé. El comenzará a seguir su voz. Los médicos saben que entre más le hable y le cante a su bebé, más pronto aprenderá a hablar y a reconocer más palabras. A su bebé también le gusta escuchar música suave.

¡Intente esto!

Abrace a su bebé enfrente de un espejo. Apunte y dígame, “¡Allí está mami!” (Los papás pueden decir, “¡Allí está papi!”) Apunte a su bebé en el espejo y diga, “¡Allí está _____!” (Diga el nombre de su bebé.) Muévase a un lado del espejo y pregunte, “¿Dónde está mami?” o “¿Dónde está papi?” Después muévase frente al espejo y diga, “¡Allí está mami!” o “¡Allí está papi!”

¡Intente esto!

Cuando su bebé haga un sonido, hágalo usted también. Vea si su bebé lo vuelve hacer.

Pregunta: ¿Cuáles SONIDOS hacen los bebés de 1-3 meses de edad?

Respuesta: Un bebé de 1-3 meses de edad comienza a hacer sonidos con su boca como “ah-ah-ah” o “uh-uh-uh.” ¡Estos son los primeros pasos para hablar! Cuando usted le responde con una sonrisa, le está enseñando como tener una conversación.

Pregunta: ¿Cuáles MOVIMIENTOS hace un bebé de 1-3 meses de edad?

Respuesta: Usted notará que su bebé está más fuerte. Sus movimientos se están puliendo. Al final del tercer mes, la mayoría de bebés pueden:

- Levantar su cabeza y pecho
- Estirar sus piernas y patear
- Levantar la cabeza y pecho con las manos por corto tiempo cuando está acostado boca abajo
- Abrir y cerrar las manos
- Llevarse las manos a la boca
- Agarrar, sacudir y pegar a los juguetes

¡Intente esto!

Cuando su bebé está acostado de espalda, sostenga el juguete favorito de su bebé frente a él. Su bebé intentará empujar y agarrar el juguete. Con práctica, lo hará más fácilmente. Recuerde que su bebé se cansa más pronto que usted. Cuando su bebé desvía la mirada es tiempo de terminar de jugar.



¡Intente esto!

Su bebé tiene juguetes fáciles de alcanzar: ¡sus 2 manos y sus 2 pies! Le causará risa a usted ver cuánto interés tiene su bebé en sus propias manos y pies. Mantenga cortas y limpias las uñas de los pies y de las manos todo el tiempo para evitar que se rasguen.



¡Dormir Boca Arriba!

Su bebé está aprendiendo a distinguir entre el día y la noche. El o ella probablemente se mantiene despierto más durante el día y duerme más durante la noche. Recuerde acostar a su bebé de espalda. Dormir de espalda es lo más seguro para su bebé.

Pregunta: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para un bebé de 1-3 meses de edad?

Respuesta: ¡Su bebé la necesita más a USTED que a un juguete! Abrazándolo, hablándole y cantándole son los mejores juguetes que le puede dar a su bebé. Su bebé también le gusta verse en un espejo irrompible y en móviles brillantes. Su bebé disfruta escuchando diferentes clases de música. Proteja los oídos de su bebé, al tocar música cálida. Es buen tiempo para darle una sonaja suave.

Rincón de Consejos de Seguridad



Mantenga a su bebé a salvo de ahogarse y asfixiarse.

- No permita que su bebé juegue con objetos pequeños que pueden ser colocados en la boca.
- Las bolsas de plástico forman un sello apretado si son colocadas sobre la nariz y la boca. Esto puede hacer que deje de respirar su bebé.
- Los globos pueden ser inhalados y pueden causar la muerte al obstruir la respiración.
- No ponga nada alrededor del cuello de su bebé. Los collares, listones, o las cuerdas se pueden atorar en muebles u otros objetos.



Champions For Our Children

First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.

**Su Bebé
de 3-5
Meses**



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Mírame! ¡Me Estoy Divirtiendo!

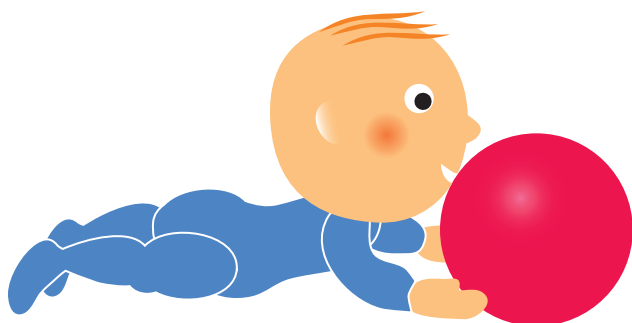
¡Tiempo de jugar! De 3-5 meses comienzan a jugar y son más activos. ¡En éste tiempo los bebés realmente son divertidos! Ellos reirán y sonreirán cuando usted lea y juegue con ellos.

Su bebé de 3-5 meses se comunica con usted. Este es el comienzo de la conversación.

Su bebé está explorando el mundo. El explorar le ayuda a desarrollar su cerebro.

¡Intente esto!

¡Peek-a-Boo! ¡Peek-a-Boo! (se pronuncia "¡Pic-a-Bu!") ¡Mami es mágica y papi también! A muchos bebés de ésta edad les encanta ver a su mamá y papá desaparecer y aparecer. Usted puede esconder su cara entre las manos, se puede esconder detrás de la puerta o de un trapo. "Peek-a-Boo" (Pic-a-Bu) es divertido mientras no sea ruidoso ni asuste a su bebé. Diciéndole palabras que riman y tengan ritmo, ayuda a la diversión.



Usted es la experta con su bebé.

Busque ideas dentro de éste folleto para informarse de como su bebé se va desarrollando y cambiando.

¡Usted es la experta! Cuando lleve a su bebé a la cita de los 4 meses, con su médico, usted se sentirá más confiada. Ha aprendido lo que le gusta y le disgusta a su bebé. Sabe como cargarlo y confortarlo. Puede decirle al médico cuanto tiempo duerme el bebé y que tan seguido quiere ser alimentado. Las mamás que dan pecho y sus bebés han llegado a ser expertos en la lactancia. Puede darle el pecho a su bebé para confortarlo después que el haya recibido sus vacunas. Estas vacunas ayudan a mantener a su bebé saludable.

Quizás usted tenga preguntas que hacerle a su médico. Es fácil olvidarlas el día de la cita. Escríbalas antes de ir a su cita. Esto le ayudará a recordarlas.

Los bebés crecen de diferentes maneras y con diferencia en rapidez. Su bebé será diferente a sus hermanos, hermanas primos y amigos. Si está preocupada de como se está desarrollando su bebé, **pregúntele a su médico.**

En la cita de los 4 meses, el médico le tomará el peso y la estatura a su bebé. El podrá decir como se está desarrollando. También le revisará los ojos, oídos y los movimientos. El médico le preguntará como se porta su bebé en casa y como está comiendo. Si su bebé necesita más ayuda, el médico le ayudará a encontrar personas que le pueden ayudar.



¡Intente esto!

Usted puede hacer un juguete divertido para su bebé, dibujando una cara en el calcetín del bebé con marcadores no tóxicos (en inglés se llaman “Non-Toxic Markers”). Ponga el calcetín en el pie de su bebé. Su bebé tratará de agarrar el calcetín. Y con práctica su bebé podrá agarrarlo. Usted puede jugar con su bebé ayudándole a quitarse el calcetín. Los bebés de ésta edad exploran todo usando su boca y practican mucho el poder llevarse a la boca los dedos de los pies.

¡Intente esto!

¡Continúe leyéndole a su bebé todos los días! A muchos bebés de ésta edad les gusta ver los libros.

PREGUNTA: Me encanta cargar a mi bebé. ¿Estoy mimando a mi bebé al hacerlo?

RESPUESTA: No. Los bebés de 3-5 meses de edad están muy pequeños así que no podemos decir que los estamos mimando. Su bebé llora porque tiene necesidad de algo. ¿Sabe qué? Usted está progresando en figurar lo que su bebé necesita. Le está enseñando a su bebé que usted es quien lo cuida. Cuando usted le responde, su bebé comienza a sentirse seguro y amado. Por supuesto, algunas veces no lo puede cargar en el momento. Puede decirle a su bebé que estará con él en unos minutos. Solo con oír su voz el se calmará.



PREGUNTA: ¿Cómo se comunica mi bebé de 3-5 meses de edad?

RESPUESTA: Los bebés utilizan su cuerpo y hacen ruidos para avisar a sus padres cuando necesitan comer, descansar, aprender o jugar. A esto se le llama **señales**. Cuando su bebé tiene relajados la cara y el cuerpo, sigue su voz y su cara, trata de acercarse a usted, mira fijamente hacia su cara y levanta la cabeza, ella le está diciendo que está lista para jugar y aprender. Cuando su bebé mira hacia otro lado, arquea la espalda, frunce el ceño o tiene una

mirada vidriosa, pone sus manos, brazos o piernas rígidas, bosteza o se queda dormida, ella le está diciendo que necesita que algo sea diferente. Respondiendo rápido a las **señales** antes de que su bebé comience a inquietarse puede ayudar a que lllore menos.

¡Explorando el mundo!

PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi bebé de 3-5 meses de edad VE?

RESPUESTA: Ahora su bebé ve todos los colores. A muchos bebés de los 3 a los 5 meses de edad les gustan los colores rojo y azul. A ellos les gusta ver dibujos y juguetes de colores brillantes. Su bebé puede ver objetos y personas que están al otro lado del cuarto y pueden seguir objetos con la vista. Si su bebé no se ve interesado en mirar cosas nuevas, consulte a su médico.



¡Intente esto!

Escuche a su bebé. Usted puede cambiar por palabras los sonidos de su bebé. Por ejemplo, si su bebé está diciendo “Ba,Ba,Ba” repita los sonidos para demostrarle que lo escucha. Usted puede enseñarle palabras a su bebé sosteniendo una pelota y diciendo “pelota”. Luego, sosteniendo un libro y diciendo “libro.” Su bebé no dice las palabras, pero si las escucha.

PREGUNTA: ¿Qué OYE mi bebé de 3-5 meses de edad?

RESPUESTA: Desde que nace, su bebé conoce el tono y el volumen de su voz. Ahora comienza a observar la diferencia de los sonidos que usted hace. Los bebés de 3 - 5 meses de edad comienzan a oír y observar las vocales y consonantes. Su bebé se da cuenta de como unir los sonidos y formar palabras y frases.

Su bebé todavía tiene el oído muy sensible. La música fuerte puede ser mucho para su bebé y quizás pueda dañarle los oídos. A los bebés les gusta la música suave.

PREGUNTA: ¿Cómo son los MOVIMIENTOS de bebés de 3-5 meses de edad?

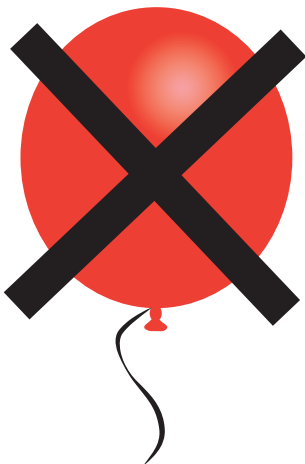
RESPUESTA: Su bebé puede sostener la cabeza. Algunos bebés a ésta edad se voltean, pero no se preocupe si su bebé no lo hace. Algunos bebés hacen el intento de alcanzar los juguetes. Muchos bebés aprenden a hacerlo en uno o dos meses después. Su bebé comienza a sentarse, inclinándose hacia delante usando las manos para sostenerse. Muchos bebés estiran las piernas o intentan pararse cuando los cargan. Esto es un buen ejercicio, pero su bebé todavía no va a pararse o caminar hasta después de varios meses.

¡Intente esto!

Cuando usted lea, ponga mucho sentimiento en su voz. Quizás se sentirá un poco como niña diciendo, “¡Mira! ¡Una camioneta!” con voz emocionada. Pero la sonrisa de su bebé le está diciendo cuanto le gusta como usted lee.

¡Intente esto!

Escuche con cuidado. ¿Está haciendo su bebé sonidos verbales? ¿Puede escuchar la voz de su bebé que sube al final de la frase como si su bebé estuviera haciéndole una pregunta?



A los bebés de 4 meses de edad les gusta llevarse objetos a la boca. ¡Esta es una manera de explorar! Revise seguido los juguetes de su bebé para seguridad. Los bebés pueden ahogarse con objetos pequeños. Asegúrese de que ninguno de sus juguetes tenga partes pequeñas, como ojos en los animales de peluche que puedan desprenderse. Si un objeto cabe dentro del rollo de papel sanitario, es demasiado pequeño. **Nunca permita que su bebé sostenga un globo en sus manos. Puede morderlo y ahogarse.** ¡Son más los bebés que se ahogan a causa de los globos que con cualquier otra cosa!

PREGUNTA: ¿Está DURMIENDO mi bebé demasiado o muy poco?

RESPUESTA: A los 4 meses, la mayoría de los bebés todavía necesitan dormir 2 veces durante el día. La mayoría de los bebés a ésta edad duermen de 8-12 horas por las noches. **Su bebé debe dormir siempre de espalda.** Es la manera más segura. Algunos bebés de 4 meses de edad pueden voltearse. Estos bebés se voltean sobre su estómago mientras duermen. No se preocupe si su bebé no se queda boca arriba, pero asegúrese de que duerma en una superficie segura sin almohadas, cobijas pesadas o juguetes.



PREGUNTA: ¿Cómo puedo enseñarle a mi bebé a dormirse en la noche?

RESPUESTA: Una manera de ayudar a su bebé a dormirse en la noche es intentar dormirlo a la misma hora todos los días. Si usted le canta, lo arrulla, lo amamanta todas las noches antes de acostarlo, su bebé aprenderá que estas actividades quieren decir que es hora de dormir. Si usted ayuda a su bebé a relajarse y lo acuesta cuando esta soñoliento, usted le está enseñando que es hora de dormir.

PREGUNTA: Mi bebé llora a media noche. ¿Qué debo hacer?

RESPUESTA: Al igual que los adultos, los bebés tienen un sueño profundo, pero hay veces que casi están despiertos. ¡Durante las noches, su bebé tiene el sueño ligero cada 90 minutos! A veces lloran durante ese periodo. Espere unos minutos. Usted le está enseñando a su bebé a calmarse sin ayuda. Escuche cuidadosamente. Si su bebé comienza a llorar y no parece calmarse, platíquele y acarícielo suavemente. Cuando se calme, déjelo dormir.



PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para los bebés de 3-5 meses de edad?

RESPUESTA: Los libros de hojas duras y de tela son fantásticos para bebés. A su bebé le gustan los juguetes suaves con sonidos y juguetes que tienen texturas diferentes.

Rincón de Consejos de Seguridad



Los detectores de humo pueden salvar vidas.

- Los detectores de humo dan una alerta temprana así las familias pueden escapar del fuego.
- La mayoría de muertes por fuego ocurren en la noche y son causadas por el humo.
- Los detectores de humo son recomendados en cada recámara y a lo largo de las zonas habitables de la casa o apartamento.
- Los detectores deberían ser revisados mensualmente oprimiendo el botón de prueba.
- Reemplace las pilas en los detectores de humo por lo menos una vez al año. Si un detector “emite un sonido”, reemplace la pila baja inmediatamente.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

Su Bebé de 5-7 meses: ¡Haciendo más actividades!



Comprendo algunas palabras. Su bebé puede voltear cuando escucha su nombre.

¡Los bebés de los 5-7 meses son realmente divertidos! Ellos ríen y sonríen cuando usted juega con ellos y les lee. Vea en éste folleto juegos que le gustarán a su bebé.

¡Su bebé es un científico! A los bebés de 5-7 meses les gusta hacer más actividades. Cuando su bebé tira un juguete y lo observa caer, está aprendiendo a tirarlos. Cuando usted juega "Peek-A-Boo" (Pic-a-Bu), su bebé se da cuenta de que usted está presente, aunque no la puede ver.



¡Tal vez le estén saliendo los dientes a su bebé!

Cada bebé es una persona individual. Cada bebé nace con su propio temperamento. Aún los gemelos son diferentes el uno del otro.

PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi bebé de 5-7 meses de edad está aprendiendo sobre el HABLA?

RESPUESTA: Desde su nacimiento, ya conoce el tono y el volumen de su voz. Ahora su bebé comienza a comprender que los diferentes tonos de voz significan diferentes sentimientos. La voz fuerte significa enojo. Cuando hace preguntas, la voz sube al fin de la frase. Su bebé escucha vocales y consonantes. La observa como usted une los sonidos para hacer palabras, frases y tratará de imitarlos.

PREGUNTA: ¿Cómo son los MOVIMIENTOS de bebés de 5-7 meses de edad?

RESPUESTA: Su bebé puede sentarse con ayuda. Poder sentarse es emocionante, ¡pero poder usar las manos es aún más emocionante! Ponga almohadas alrededor de su bebé para sostenerlo.

Los bebés de los 5-7 meses de edad también se sientan inclinándose hacia delante, usando las manos para sostenerse. Esto podría frustrarlos si quisieran agarrar un juguete al mismo tiempo.

Su bebé puede pasar un juguete de una mano a otra. Ya puede sentarse y golpear la mesa con la cuchara. No necesita comprarle juguetes caros. Un recipiente de plástico, cucharas y ollas de la cocina son los mejores juguetes para los bebés de 5-7 meses.

PREGUNTA: Cada vez que yo le doy un juguete a mi bebé lo tira y espera a que yo lo levante. ¿Cómo puedo enseñarle a mi bebé que no tire los juguetes?

RESPUESTA: ¡Su bebé es un científico! Su bebé va a intentar la misma actividad una y otra vez. Sea paciente. Usted se sentirá frustrada después de haber levantado el juguete 20 veces. Su bebé no está tratando de hacerla enojar, tampoco está tratando de desobedecerla. Así es como su bebé aprende. A los bebés de 5-7 meses, les gusta explorar. Cuando su bebé tira un juguete y lo observa caer, está aprendiendo a mover objetos. Esto no quiere decir que usted tiene que levantar el juguete cada vez que lo tira.



¡Intente esto!

Háblele y haga acciones al mismo tiempo. Ahora que su bebé puede usar las dos manos, haga juegos para que el bebé aplauda.



¡Intente esto!

Cuando usted platica con su bebé, le está enseñando a hablar. **HÁBLELE DESPACIO.** Use las **MISMAS PALABRAS** una y otra vez. **REPITA** lo que su bebé dice, por ejemplo “ba, ba, ba.” Repitiendo las palabras, le demuestra que lo está escuchando.

DIGA ESTO:

Tortillitas para mamá

Tortillitas para papá

Las quemaditas para mamá

Las bonitas para papá

Mientras HACE ESTO:

Aplauda con el ritmo de la canción.

Cuando dice Mamá o Papá

puede apuntar a Mamá o a Papá

si está en el cuarto.

¡Intente esto!

Dele a su bebé muchas oportunidades de hacer actividades interesantes. Enséñele como vaciar el agua de una taza de plástico en la bañera. Ayude a su bebé a llenar la taza y vaciarla en un recipiente más grande. Nunca deje a su bebé solo en la bañera ni por un momento.

¡Explorando el mundo!

PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi bebé de 5-7 meses de edad puede VER?

RESPUESTA: Su bebé ya puede ver todos los colores. Puede ver objetos y personas que están al otro lado del cuarto. Puede seguir objetos con la vista. Si su bebé no tiene interés en ver cosas nuevas, consulte a su médico.



¡Intente esto!

Observe como su bebé sigue un objeto con la vista. Ayude a su bebé a sentarse, poniendo almohadas a su alrededor. Ruede una pelota hacia su bebé y al mismo tiempo dígame lo que usted está haciendo. Diga, "Pelota. ¿Ves la pelota? ¡Aquí viene la pelota!" Ruede la pelota hacia la pared para que su bebé vea como pega y regresa. Al mismo tiempo diga, "Allí va la pelota, allí va, allí va... ¡Pum! ¡Aquí viene!" No se preocupe de las palabras que use. Solamente platíquele a su bebé

¡El bebé ve! ¡El bebé agarra! ¡El bebé se lleva objetos a la boca! Así es como su bebé explora. Para que su bebé esté seguro explorando, revise seguido sus juguetes. Los bebés pueden ahogarse con partes pequeñas que pueden desprenderse (como los ojos de animales de peluche). Si un objeto cabe dentro de un rollo de papel sanitario es demasiado pequeño para el bebé. Nunca permita que su bebé sostenga un globo en sus manos. Son más los bebés que se ahogan a causa de los globos que con cualquier otra cosa.

¡Hablemos del Temperamento!

PREGUNTA: Mi niño más grande es callado, calmado y cariñoso. Mi bebé llora mucho, duerme poco y se fastidia cuando vamos a otros lugares o cuando ve a una persona desconocida. ¿Por qué?

RESPUESTA: Sus niños tienen diferentes **temperamentos**. El temperamento no se aprende. Su bebé puede nacer con un temperamento fácil, temperamento difícil de complacer, o un temperamento tímido.

Los bebés de temperamento fácil usualmente son felices. Les gusta estar con otras personas y estar en lugares nuevos. Ellos duermen toda la noche a temprana edad. Ellos siguen horarios regulares para comer y dormir. Los padres pueden llevarlos a cualquier lugar. Si tiene un bebé fácil, ser padre es más fácil.

Los bebés difíciles de complacer lloran mucho, se fastidian con cualquier cambio, son sensibles a las luces brillantes o a ruidos fuertes. A su bebé probablemente le tome tiempo para dormir durante toda la noche. Si usted tiene un bebé difícil de complacer, trate de mantener la luz baja y de no hacer ruidos fuertes. Cargando a su bebé puede ayudarlo a sentirse seguro en lugares nuevos y con personas desconocidas. Trate de hacer viajes cortos. No se sienta culpable o piense que usted está haciendo algo mal si su bebé es difícil de complacer.

Los bebés tímidos necesitan más tiempo que los bebés fáciles de complacer para sentirse con confianza en un lugar nuevo y con personas desconocidas, pero no se enojan fácilmente como los bebés difíciles de complacer. La mayoría de los bebés son tímidos. Si usted tiene un bebé tímido dele tiempo para que se sienta seguro y con confianza antes de que otra persona lo cargue. Usted aprenderá como le demuestra su bebé que ya se siente listo para intentar algo nuevo o para conocer a alguien nuevo.



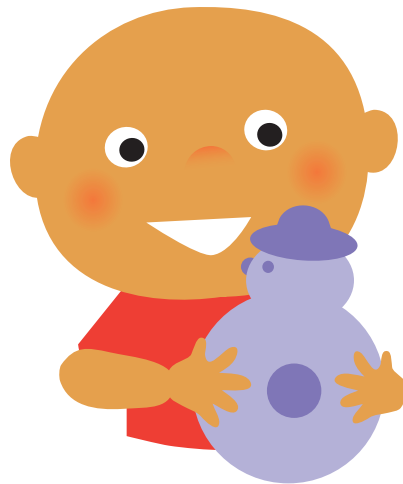
PREGUNTA: ¿Cuándo le saldrán los dientes a mi bebé?

RESPUESTA: ¡Cualquier día! Tal vez en estos meses le saldrá su primer diente. A esto le llaman “dentición.” Algunas veces los bebés con dentición lloran y les da fiebre (menos de 100 grados). Es común que los bebés con dentición babeen. Sienten alivio al morder un juguete frío (pero no congelado). Cuide los dientes de su bebé antes de verlos salir. Limpie todos los días las encías de su bebé con una toallita suave o use un cepillo suave para bebé.

PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para los bebés de 5-7 meses de edad?

RESPUESTA: Usted es más importante que cualquier juguete. Léale y juegue con él en el piso todos los días. Arrúllelo a diario. ¡Háblele y cántele en todos los idiomas que usted sabe!

Cuando le lea a su bebé ponga mucho entusiasmo en su voz. Quizás se sentirá un poco niña diciendo “¡Mira! ¡Un autobús amarillo!” con mucho ánimo en su voz. Pero las sonrisas de su bebé le demostrarán cuanto le gusta la manera que usted lee.



Rincón de Consejos de Seguridad



Si usted usa comida de frasco para bebé, aquí hay unos consejos de seguridad.

- Cuando compre comida para bebé, revise la fecha de “úsese antes de” y tire la comida si la fecha ha expirado.
- Enjuague todos los frascos antes de abrirlos.
- Usted debe de oír un sonido en la tapa cuando abre el frasco. Si no, tírela.
- Cuidado con los microondas—los alimentos de bebé se calientan rápidamente. Revuelva el alimento y pruébelo primero.
- Alimente a su bebé usando un plato pequeño, no directamente del frasco de alimento para bebé. Esto ayuda a mantener alejados a los gérmenes.
- Pida a WIC más información sobre como preparar su propia comida para bebé.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Haciendo las cosas posibles!

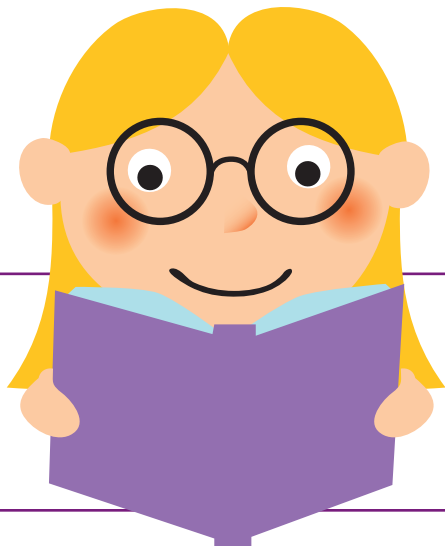
Mi memoria se está desarrollando. Su bebé sabe que mami es diferente de papi, de abuelita o personas nuevas. Su bebé puede jugar “pic-a-bu” (peek-a boo).

Puedo entender algunas palabras, aunque yo no pueda hablar. La mayoría de los bebés de 8-11 meses de edad entienden palabras como “pelota,” “mamá,” y “papá.” Su bebé también puede decirle cosas usando sus manos.

¡Realmente me estoy moviendo! La mayoría de los bebés de 8-11 meses de edad se sientan sin ayuda. Algunos pueden incluso pararse o caminar al sostenerse de los muebles.



¡Amo EXPLORAR! Su pequeño explorador quiere tocar, jalar, sacudir y masticar todo. Ahora es el momento de estar segura de que su hogar es seguro para su bebé.



¡Leeme! ¡Leerle a su bebé le ayudará a que le vaya bien en el Kindergarten y en adelante!

PREGUNTA: ¿Qué ENTIENDE mi bebé de 8-11 meses de edad?

RESPUESTA: Su bebé está comenzando a comprender que no tiene que ver algo (o a alguien) para saber que está allí. A su bebé le encantará buscar objetos que usted ha escondido. Peek-a-boo (se pronuncia “Pic-a-bu”) es aún más divertido ahora porque su bebé sabe que usted regresará.

PREGUNTA: Antes, mi bebé no lloraba cuando lo dejaba. ¿Por qué llora ahora cuando lo dejo?

RESPUESTA: Esto es una parte normal del desarrollo. Su bebé la recuerda a usted, aún que usted no pueda ser vista. Su bebé también tiene un mejor entendimiento de la diferencia entre las personas que conoce bien (como usted) y las demás personas. Los médicos dicen que hay dos formas de preocupación en los bebés. **“Ansiedad con los desconocidos”** significa que su bebé puede llorar cuando está con personas nuevas. **“Ansiedad de separación”** significa que su bebé puede llorar cuando usted lo deja. Llorar cuando usted lo deja, demuestra que su bebé de 8-11 meses de edad reconoce a las personas y se siente más seguro con usted cerca. Esto es parte de un desarrollo normal.

Usted puede ayudarle a su bebé a acostumbrarse a personas nuevas presentándoselas poco a poco. Quédese con su bebé y la persona nueva por unos cuantos minutos. Cuando usted se vaya a ir asegúrese de decirle a su bebé que se va ir, y que regresará. Después salga rápido.

¡Intente esto!

Créalo o no, dejar a su bebé se hace más fácil para los dos con práctica. Si su bebé gatea adentro de otro cuarto, espere antes de seguirlo (siempre y cuando el otro cuarto sea seguro). Si usted sale del cuarto por unos segundos, dígame a su bebé que va salir, y que va a regresar. Si su bebé llora, siga hablándole aunque usted esté fuera de su vista.



¡Intente esto!

¿Busca la pelota su bebé cuando usted pregunta, “¿Dónde está la PELOTA?” ¿Le busca a usted su bebé cuando alguien pregunta, “¿Dónde está MAMA?” o “¿Dónde está PAPA?”

¡Intente esto!

Es difícil aprender a hablar. Ponga atención de como se mueven sus labios, la lengua y los dientes mientras lee ésta frase en voz alta. Ponga atención de como el aire se mueve en su boca. ¡Su bebé aprenderá como hacer todos esos pequeños movimientos y comenzará a hablar!

PREGUNTA: ¿Qué está aprendiendo sobre el HABLA mi bebé de 8-11 meses de edad?

RESPUESTA: La mayoría de los bebés se están interesando más en hablar. A usted nadie la escucha tanto como su bebé. Su bebé está comenzando a entender algunas palabras.

Su bebé está haciendo más y más sonidos también. “Mamá” y “papá” frecuentemente son sus primeras palabras. Pero los bebés dicen “mamá” y “papá” antes de entender lo que están diciendo. Los bebés usualmente dicen sus primeras palabras cuando están entre los 11 y los 14 meses de edad. Algunos bebés no comienzan a hablar hasta que cumplen 18 meses de edad. Su bebé esta comenzado a tomar turnos. Este es un paso importante para aprender a hablar. Cuando usted le sonrío, ¿le sonrío él? ¿Le da su bebé un juguete a usted y espera a que se lo regrese? Si su bebé no parece responderle, consulte a su médico. Si su bebé necesita más ayuda, es mejor recibir esa ayuda lo más pronto posible. ¡Hay programas especiales para ayudar a los niños, aún a los bebés pequeños!

¡Su bebé no necesita palabras para comunicarse!

Es realmente emocionante para su bebé poder decirle lo que ve o lo que quiere. Su bebé puede aprender a hablar con movimientos llamados “señas,” como cuando dice “adiós”. Muchos bebés pueden aprender a hacer señas antes de aprender a hablar, pero ambos toman mucho tiempo. Sea paciente. Aprender a usar señas ayuda a los bebés a aprender a hablar. Los bebés que aprenden a usar señas por palabras, también aprenden a hablar más pronto que los bebés que no usan señas.

Usted puede enseñar las señas de la misma manera que enseña las palabras. Use **LAS MISMAS SEÑAS** una y otra vez. **También diga las palabras. REPITA** las señas que hace su bebé.

¡Intento esto!

Cuando le habla a su bebé, le está enseñando a hablar. **HABLE DESPACIO.** Use las **MISMAS PALABRAS** una y otra vez. **REPITA** lo que su bebé dice, como “Ba, ba, ba.” Repetir demuestra que usted está escuchando y ayuda a enseñarle a su bebé a tomar turnos.



¡Intento esto!

Ponga las manos como si estuviera sosteniendo un libro abierto y pregunte, “¿Quieres un **LIBRO?**” Después dele un libro a su bebé. O, si su bebé le trae un libro, haga el movimiento mientras dice, “¿Quieres que te lea un **LIBRO?**”

PREGUNTA: ¿Cómo son los MOVIMIENTOS de los bebés de 8-11 meses de edad?

RESPUESTA: ¡Sentarse! La mayoría de los bebés de 8-11 meses de edad se sentarán sin ayuda. Para cuando su bebé tenga 11 meses de edad, su bebé probablemente pueda estar de pie sosteniéndose de los muebles o de una persona, y cuando está sentado puede pararse. Aprender a volver a sentarse es más difícil y usted puede querer enseñarle a doblar las rodillas para sentarse. Su bebé de 11 meses de edad probablemente camine sosteniéndose de los muebles. Algunos bebés dan sus primeros pasos durante éste tiempo, pero algunos no caminan hasta después de su primer cumpleaños.

Quizás su bebé **gatee**, pero algunos bebés nunca gatean. Ellos prefieren recorrerse o rodar en lugar de gatear. Esto es normal. Si está preocupada preguntele a su médico.

Su bebé está aprendiendo a usar sus manos y sus dedos. Al final de los 11 meses, su bebé probablemente pueda **agarrar pedazos de cereal** y otros objetos pequeños con el pulgar y el dedo en lugar de usar toda la mano.

¡Intento esto!

Cuando su bebé levanta los brazos al verla, pregúntele, “¿Quieres que te **LEVANTE?**” Levante usted los brazos cuando diga, “**LEVANTE.**”



Usted puede hacer un lugar seguro para que su bebé explore.

Explorar es muy importante para su bebé. Los bebés necesitan pasar mucho tiempo en el piso jugando y explorando. Así es como su bebé aprende. Guarde recipientes de plástico, ollas y sartenes donde su bebé pueda jugar con ellos. Cuando su bebé explora algún lugar que es menos seguro, usted puede moverlo al lugar donde están las ollas y los sartenes y diga, “¡Mira, juega con estos!” en lugar de decirle “no.”

¡Léale, léale, léale!

A los bebés de ésta edad les gustan los libros con fotografías de bebés y con fotografías de lo que les rodea. Les gustan las fotografías de pelotas, otros juguetes, sillas, mesas, árboles y zapatos. Use libros de páginas gruesas y duras así su bebé los puede agarrar sin lastimarse. A los bebés también les gustan las rimas (cuando las palabras terminan con el mismo sonido como “gato” y “pato”) y el ritmo (el compás). Esto es lo que hace a rimas como, “Los Pollitos Dicen” muy popular con los bebés. Si usted quiere aprender más señas para enseñarle a su bebé, busque libros sobre señas para los bebés en su biblioteca local.

¡Intente esto!

En el piso acuéstese de estómago y vea a su alrededor. Esta es una buena manera de ver lo que usted quiere que su bebé alcance y lo que necesita mantener fuera del alcance de su bebé.

¡Intente esto!

Dele a su bebé recipientes y otros objetos de diferentes tamaños (pero nada pequeño que pueda caber a través de un rollo de papel sanitario). Su bebé se divertirá tratando de colocar un recipiente dentro del otro y moviendo objetos entre los recipientes. Juegue con su bebé y hablele, hablele, hablele. “Mira, éste recipiente es GRANDE. MAMI puede poner éste recipiente PEQUEÑO dentro del recipiente GRANDE. Ahora te toca a ti.”

PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para bebés de 8-11 meses de edad?

RESPUESTA: Usted es más importante que cualquier juguete. Léale a su bebé todos los días. Juegue en el piso con su bebé todos los días. Arrúllelo todos los días. Platíquelo y cántele en cada idioma que usted sepa.

A los bebés de 8-11 meses les gusta cualquier cosa que pueda apilarse y tumbarla (como cajas vacías de cereal). Les gustan juguetes con ruedas que puedan empujar o jalar. Los juguetes seguros no tienen orillas filosas ni partes pequeñas. También les gustan las pelotas (que son muy grandes para que les quepan en la boca) y juguetes que rechinan, se mueven y se abren. Usted puede usar tubos de toallas de papel y lavar botellas de plástico para su bebé. ¡A ellos les gustan los libros de páginas gruesas y duras!



PREGUNTA: Mi bebé juega los mismos juegos una y otra vez.

¿Por qué?

RESPUESTA: Su bebé es un científico. A los bebés de 8-11 meses de edad les gusta que pasen cosas. Si usted apila cajas o bloques, su bebé gozará derrumbándolos. Está lista para jugar otra vez, y otra vez, y otra vez, y otra vez. Y esté lista para leerle el mismo libro una vez, y otra vez, y otra vez.

Rincón de Consejos de Seguridad



Consejos para hacer de su casa un lugar seguro para que su bebé puede explorar:

- Asegúrese que los medicamentos, cordones eléctricos y objetos pequeños estén fuera del alcance de su bebé.
- Aleje a su bebé de las escaleras, excepto cuando un adulto esté cerca.
- Mantenga los alimentos y bebidas calientes fuera del alcance de su bebé, y mantenga a su bebé lejos del horno y la estufa.
- Esté con su bebé cuando lo baña.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.

Su Bebé
de 12-14
Meses



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Primeros Pasos! ¡Primeras Palabras!

¡YO PUEDO HABLAR!

Cuando su bebé tenga 14 meses de edad, la mayoría de los bebés dicen, “**Mamá**” y por lo menos **una palabra más**.

¡YO PUEDO CAMINAR!

¡Es probable que su bebé de 12-14 meses de edad esté **empezando a CAMINAR!** Y, su bebé quiera **subirse** a todo. Si puede, instale puertas de seguridad que se fijen a la pared en la parte de arriba y de abajo de las escaleras.



¡QUIERO EXPLORAR!

Los bebés de 12-14 meses de edad están aprendiendo a moverse, y como otros objetos se mueven.

A su bebé le gusta **IMITAR** lo que usted hace.

Los bebés de 12-14 meses tratarán de cepillar el cabello con un cepillo dental en lugar de ponerlo en sus bocas. A su bebé le encantará revolver con la cuchara en una olla.

¡Intente esto!

Lea un libro con su bebé. “¿Dónde está el perrito? ¿Dónde está el bebé? ¡Apunte al árbol! ¿Dónde están los zapatos?” Pídale a su bebé que apunte a las fotografías. Entre más le lea y le platique a su bebé, más fácil será para su bebé aprender a hablar y a leer y estar listo para asistir al Kindergarten.

Seguir a su bebé explorador puede ser divertido, pero también puede ser **cansado** y **estresante**. Vea adentro para ideas de como **disminuir el estrés**.



PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi bebé de 12-14 meses de edad está aprendiendo sobre el HABLA?

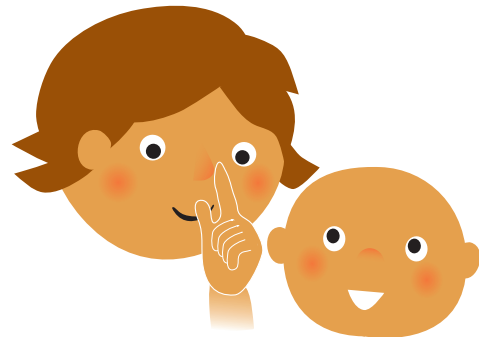
RESPUESTA: La mayoría de los bebés de **12-14 meses de edad** pueden decir “**Mamá.**” A los 14 meses, la mayoría de los bebés también dirán por lo menos **una palabra más**. Los bebés dicen, “**no**” al **mover la cabeza y fruncir el seño**. Esta es la edad cuando los bebés aprenden que ellos pueden tomar decisiones. Lo demuestran diciendo, “No.” Esto es señal de que están creciendo.

Los bebés que aprenden más de un idioma aprenden algo que les ayudará durante toda su vida. Si usted habla más de un idioma, hablele a su bebé en todos los idiomas que sabe. O usted puede hablarle en un idioma y papi o alguien más puede hablarle en otro idioma.

Los bebés que escuchan más de un idioma **parece** que tardan en hablar. De hecho ellos **saben tantas palabras** como los bebés que escuchan un solo idioma. Por ejemplo, los bebés que crecen en hogares donde pueden escuchar inglés y español podrían decir “apple” porque es más fácil de pronunciar que “manzana.” Los mismos bebés podrían decir “pez” en lugar de “fish” porque “p” es más fácil de pronunciar que “f.” ¡Este es el tiempo perfecto para que su bebé aprenda idiomas!

Su bebé entiende muchas más palabras de las que puede decir. Su bebé podría entender palabras de partes del cuerpo, ropa y otros objetos familiares. Usted puede decir los nombres de los colores, pero los bebés de 12-14 meses de edad todavía no conocen los colores.

Algunos bebés no comienzan a hablar hasta los 18 meses de edad. Si su bebé todavía no está hablando, observe como le responde a usted. Cuando usted le sonríe ¿le responde con una sonrisa? Cuando su bebé le da un juguete, ¿espera a que usted se lo regrese? ¿La escucha cuando usted entra al cuarto? Si su bebé no le responde pregunte a su médico. Si su bebé necesita más ayuda, es mejor obtenerla tan pronto como sea posible. ¡Hay programas especiales para ayudar a niños, aún a los bebés pequeños!



¡Intente esto!

Ayude a su bebé a aprender las partes del cuerpo. Su bebé se divertirá apuntando a las partes del cuerpo. “¿Dónde está la nariz de Mami? ¡Allí está la nariz de Mami! ¿Dónde están los ojos de Mami? ¿Dónde están los pies de Mami?” Haga el mismo juego nombrando los zapatos, pantalones, camisas, y otra ropa. Entre más entusiasmo ponga usted, más se divertirá su bebé.



¡Su bebé no necesita palabras para comunicarse! Su bebé puede hablar con movimientos, llamados señas, como despedirse con la mano. Muchos bebés pueden aprender señas antes de aprender a hablar en voz alta, pero ambas toman mucho tiempo para aprenderse. Tenga paciencia. (Véase el Folleto F para más información sobre señas.) Aprender a hacer señas les ayuda a aprender a hablar a los bebés.

PREGUNTA: ¿Cómo son los MOVIMIENTOS de los bebés de 12-14 meses de edad?

RESPUESTA: La mayoría de los bebés dan sus **primeros pasos** a los 14 meses. Algunos bebés ya están más grandes cuando empiezan a caminar. A los bebés les gusta practicar **gateando o subiendo** las escaleras. ¡Usted hará mucho ejercicio siguiendo a su bebé para arriba y para abajo una y otra y otra vez! Asegúrese de que su bebé no esté en las escaleras si un adulto no está cerca.

Su bebé estará muy ocupado metiéndose en todo. Es muy divertido voltear los botes de la basura. Jalar libros y sartenes de los estantes, hace ruido. Quizás se sentirá cansada de andar tras de su bebé. La vida sería más fácil para usted si su bebé no alcanzara las cosas que usted no quiere que toque. **Acuéstese en el piso y vea lo que ve su bebé.** Después, mueva de lugar los objetos delicados, fuera del alcance.

Los bebés de 12-14 meses de edad están mejorando **usando sus manos**. Pueden levantar piezas pequeñas. Les encantan los pedacitos pequeños de comida que pueden agarrar ellos mismos.

¡Intente esto!

Su pequeño científico querrá ver como se mueven otros objetos. Deje flotar en el aire el papel de seda. Sople el papel para que su bebé lo vea moverse. ¡Juegue con burbujas! Rebote la pelota. Ruede las pelotas hacia la pared y deje que reboten. Sople una hoja al aire. Y recuerde, contarle a su bebé todo lo que está pasando



Usted puede hacer un lugar **SEGURO** para que su bebé explore. Explorar es muy importante para su bebé. **Los bebés necesitan pasar mucho tiempo en el piso jugando y explorando.** Es así como su bebé aprende. Usar el corralito por períodos cortos (quince minutos) está bien. Es mejor dejar a su bebé en el piso el más tiempo posible que usted pueda.

¡Intente esto!

A su bebé le encanta **TIRAR** objetos. Dele esponjas suaves, pelotas ligeras y otros objetos seguros para tirar.

¡Intente esto!

Dele a su bebé un tubo de cartón para toallas de papel y algunos pequeños pedacitos de cereal. Enseñe a su bebé como pasar la comida por el tubo.



Su pequeño científico quiere sacudir, sonar, rodar y **EXPLORAR** todo. Esto puede significar mucho desorden, especialmente durante las comidas. **Hacer desorden ayuda a su bebé a aprender.** Puede poner una toalla o una bolsa grande de basura debajo de su bebé cuando está comiendo. Esto ayuda a hacer fácil la limpieza. Todavía necesita ayudarlo. Intente darle a su bebé una cuchara para que juegue mientras usted usa otra cuchara para alimentarlo. No pasará mucho tiempo antes de que su bebé pueda comer “¡isolito!”

PREGUNTA: Hay veces que me siento muy enojada y frustrada con mi bebé. Estoy cansada de cuidar y andar tras de mi bebé todo el tiempo. Me siento con estrés. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA: Todos los padres se sienten cansados y frustrados algunas veces. Es importante cuidarse usted misma. Cuando se sienta estresada, respire lentamente unas cuantas veces. Emplear tiempo para relajarse le ayuda a usted y a su bebé. Le enseña a su bebé buenas maneras de manejar sentimientos como el enojo. Al relajarse, usted protege a su bebé de palabras o acciones que puedan lastimar a su bebé. Pida a un amigo o pariente que cuide a su bebé para darse un descanso. Si usted siente que no puede cuidar a su bebé, pida consejo a su médico. Llame a la línea 211 de ayuda si tiene más preguntas.

PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para bebés de 12-14 meses de edad?

RESPUESTA: Usted es más importante que cualquier juguete. Léale a su bebé todos los días. Juegue en el piso con su bebé diario. Abrace a su bebé todos los días. ¡Háblele y cántele en todos los idiomas que usted sabe!

A los bebés de 12-14 meses de edad les gusta empujar o jalar los juguetes. Es más divertido empujar una carriola que subirse en ella. A ellos también les gustan las pelotas grandes que no pueden caber en su boca, juguetes que hacen ruido, se mueven, se abren y que pueden empujar. Permita que su bebé sostenga el libro e intente cambiar de página. Nombre las fotografías en los libros. Lea usando voces diferentes. ¡Diviértase leyéndole a su bebé! A los niños cuyos padres les leyeron les va mejor en la escuela.

¡Intente esto!

A su bebé le encantará IMITAR todo lo que usted hace. Usted también puede imitar a su bebé. Esto le enseña a su bebé que usted está prestándole atención y que está interesada en lo que su bebé hace. “¡Peek-a-boo” (Pic-a-bu) todavía está muy divertido para todos!



Rincón de Consejos de Seguridad



Ahora que su bebé está en movimiento, necesitará a alguien que lo esté viendo todo el tiempo. Recuerde...

- Mantener todos los cordones eléctricos fuera del alcance de su bebé. Si su bebé agarra un cordón, puede jalar algo que puede caer sobre él.
- Cubra con cubiertas de seguridad todas las tomas de corriente eléctrica para mantener fuera los pequeños dedos.
- Mantenga el piso libre de objetos pequeños que puedan caber en un rollo de cartón como el del baño. Asegúrese de que no hay monedas, juguetes pequeños o cualquier cosa que pueda causar en su bebé peligro de asfixia.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



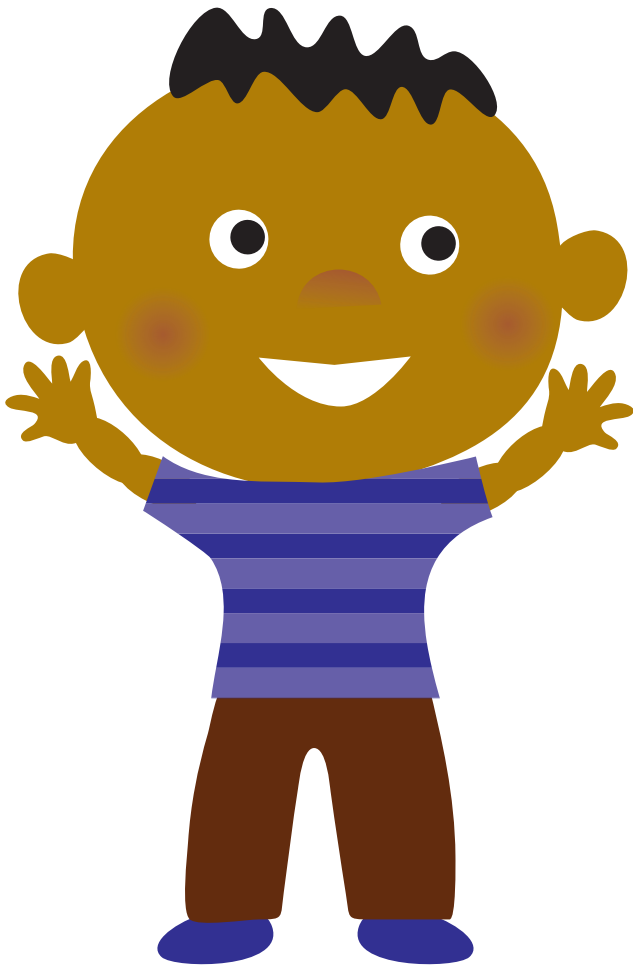
El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Aquí Vengo!



¡ME ENCANTA HABLAR! La mayoría de los niños para la edad de 17 meses ya dicen de 1 a 50 palabras. Su niño probablemente entiende de 75 a 300 palabras.

¡PUEDO CAMINAR! Su niño de 15-17 meses de edad está caminando más fácilmente. Los niños primero caminan con las piernas muy separadas y los brazos extendidos para ayudarse en su equilibrio. Con más práctica los niños caminan con las piernas más juntas y los brazos más cerca de sus cuerpos. ¡Algunos niños de 15-17 meses de edad pueden **correr**.

¡TE ESTOY OBSERVANDO! Su niño la observa y la imita. Usted puede ayudar a su niño a aprender nuevas habilidades y a aceptar nuevas experiencias.

¡BERRINCHES! Muchos niños ya han hecho berrinches. Los berrinches son parte del desarrollo normal, pero eso no lo hace fácil para los padres. Los berrinches demuestran que su niño quiere ser independiente.

APRENDER toma tiempo. Con su ayuda, su niño aprenderá lo que es y lo que no es apropiado. Esta clase de enseñanza se llama **disciplina**. Hay muchas maneras de ayudar a su niño a aprender a portarse apropiadamente.

LEERLE es aun más divertido. Su niño puede disfrutar los libros. Hable con su niño sobre los dibujos. “¿Donde está el perrito? ¡Apunte al árbol! ¿Donde están los zapatos?” Pida a su niño que apunte a los dibujos. Entre más le lea y le hable a su niño, mas fácil le será aprender a leer y a hablar, y estará listo para el Kindergarten.



PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi niño de 15-17 meses de edad está aprendiendo sobre el HABLA? Mi niño dice muchas palabras en forma muy infantil. ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a decir las palabras correctamente?

RESPUESTA: Cuando los niños están empezando a hablar, las palabras no suenan como las palabras de un adulto. Algunos sonidos son difíciles de aprender. Aun muchos niños de 5 años de edad todavía tienen problemas con el sonido de la “R” y el sonido de la “L”. Usualmente, las madres y los padres comprenden muchas de las palabras que sus niños dicen, aún si las palabras suenan muy diferentes de como las dice un adulto. Usted puede repetirle la palabra a su niño diciéndosela correctamente. Por ejemplo, si su niño dice “eche” en lugar de “LECHE”, usted puede decir, “¡SÍ, es LECHE!” De ésta manera usted le está enseñando a su niño dos cosas. Primero, le está enseñando que usted le entiende. Cuando su niño siente que es entendido, va a querer hablar más. Segundo, usted le está enseñando a su niño la manera correcta de decir la palabra. Si usted le dice a su niño que la palabra no es correcta, quizás no esté dispuesto a intentar nuevas palabras.

¡Intente esto!

¿Enfadada de lavar los platos? Cante mientras lava, nombrando lo que está lavando, como platos, cacerolas, cucharas y tenedores. Puede cantar así: “Ahora vamos a lavar, cacerolas, cacerolas. Ahora vamos a lavar, cacerolas, cacerolas. Ahora vamos a lavar estos platos, estos platos. Ahora vamos a lavar, estos platos, estos platos.” Haga estrofas de todo lo que está lavando. También usted puede cantar mientras baña a su niño para enseñarle partes del cuerpo. “Ahora vamos a lavar, las manitas, las manitas.....”

Te Quiero I
Mi = ♥
Hijito You



PREGUNTA: ¿En qué idioma debo hablarle a mi niño?

RESPUESTA: Aprender más de un idioma beneficia a los niños el resto de sus vidas. Si usted habla más de un idioma, hable con su niño en todos los idiomas que usted sabe. O, puede hablarle en un idioma y alguien más puede hablarle en otro. También cántele a su niño en todos los idiomas que usted sabe. ¡Háblele, háblele, háblele! Si usted no habla inglés, no se preocupe. Enseñe a su niño su propio idioma. Su niño aprenderá el inglés rápidamente en la escuela.

¡Intente esto!

Vestirlo puede ser muy divertido. Mientras viste a su niño, pregúntele por las partes del cuerpo que están cubiertas. Es divertido preguntar, “¿Dónde está el pie?” mientras le pone el pantalón. Al ponerle la camisa es más divertido si pregunta “¿Dónde está tu cabello? ¡Ahora veo el cabello! ¿Ojos? ¡Ya veo los ojos! Nariz, ¿dónde estás? ¡Veo una nariz!”

PREGUNTA: ¿Qué tal si mi niño no está hablando todavía?

RESPUESTA: Algunos niños no comienzan a hablar hasta los 18 meses de edad. Si su niño todavía no está hablando, observe y vea como le responde a usted. Cuando usted sonrío, ¿le sonrío su niño? ¿Le da su niño un juguete y luego espera a que se lo regrese? ¿Escucha su niño cuando usted entra a su cuarto? Si su niño no parece responderle, consulte a su médico. Si su niño necesita más ayuda, es mejor obtenerla lo más pronto posible. Hay programas especiales para ayudar a niños, aun a niños pequeños.

PREGUNTA: ¿Cuáles son los MOVIMIENTOS de niños 15-17 meses de edad?

RESPUESTA: ¡Su niño de 15-17 meses de edad está caminando más fácilmente! ¡Algunos niños de 15-17 meses pueden caminar **hacia atrás!** ¡Algunos pueden **correr!** Quizás su niño quiera practicar gatear o subir las escaleras. Aunque ahora su niño parece tener más equilibrio, esté segura de que no puede acercarse a las escaleras si un adulto no está presente.



¡Intente esto!

Usted puede saber por cuantos meses un niño ha estado caminando. Un niño que está aprendiendo a caminar se pone de pie con las piernas muy separadas y los brazos extendidos para equilibrarse. Un niño que sostiene un juguete mientras camina, ha estado caminando por lo menos, un mes. Un niño que mira hacia arriba mientras camina, ha estado caminando por lo menos, dos o tres meses.

Su niño de 15-17 meses de edad también está mejorando el uso de los dedos y las manos. A los niños de ésta edad les encanta comer pequeños pedacitos de comida que son fáciles de agarrar con los dedos. ¡Pedacitos de queso, chícharos y cereal son comidas y juguetes para ellos! A los niños les gusta poner un objeto adentro del otro (como tazas y moldes de plástico de diferentes figuras.) Garabatear con un crayón le da fuerza a los dedos de su niño. ¡Los garabatos no parecerán letras, pero le ayudarán a su niño a escribir en el Kindergarten!

¡Esta plastilina es divertida!

Mezcle:
1/4 de tazas de sal
1 taza de harina
1/4 de taza de agua

Deje que su niño en un recipiente mezcle el harina y la sal y luego agregue el agua. Amase y apriete la masa para que tenga la consistencia de la plastilina. Puede necesitar agregar más agua.

Ideas: Divida en secciones, después continúe amasando mientras agrega colorantes artificiales (líquidos o en pasta). A los niños les encanta hacer que la masa blanca cambie de colores. Utilice Kool-Aid sin endulzar como colorante y esencia.

Tenga Presente: Los menores de 12 meses nunca deben jugar con ésta plastilina. Siempre esté cerca de su niño cuando juegue con la plastilina. Sin supervisión, su niño podría ahogarse al comer los pedacitos pequeños.

¡Intente esto!

Es buena edad para darle a su niño plastilina para jugar. Usted puede prepararla. Juegue con la plastilina con su hijo. Enséñele a hacer serpientes y bolitas. Enséñele a aplastar las bolitas formando una tortilla o panqueque. Deje a su niño cortarla con un molde de galletas o con tazas.



¡Intente esto!

Su niño está observándola. Cuando está con el médico para la cita de su niño, pídale al médico que pretenda revisarla a usted primero. Demuéstrele a su niño que no le duele. ¡Puede ser que su niño quiera su turno!

PREGUNTA: Mi niño hace BERRINCHES de llanto en las tiendas. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA: Los berrinches son parte del desarrollo normal, pero no son una parte divertida del desarrollo. Primero, trate de prevenir el berrinche. Esté segura que su niño no tenga hambre, ni esté cansado cuando vaya de compras. Los niños de 15-17 meses de edad no tienen paciencia. Ellos quieren las cosas AHORITA. Segundo, puede levantar a su niño para tratar de confortarlo. Tercero, puede llevar al niño afuera de la tienda y darle una oportunidad de calmarse.

PREGUNTA: ¡Mi niño agarra todo! Hay veces que siento que lo único que le digo todo el día es “NO.” ¿Cómo puedo enseñarle a mi niño lo que es y lo que no es apropiado?

RESPUESTA: Su niño no está tratando de desobedecerla. El no está tratando de hacerla enojar. Su niño aprenderá, pero toma mucho tiempo. Aquí están algunas ideas para ayudar a su niño a aprender. Trate de decir “sí” lo más seguido que le sea posible, y ahorre el “no” para razones de seguridad. Diciendo “no” le dice a su niño que pare, pero no le dice que hacer a cambio.

Haga un área segura donde su niño esté seguro jugando. Ponga cosas en esa área con las que él pueda jugar.

Ignore. Algunas veces su niño quiere su atención, cambiará su comportamiento si usted lo ignora. Por supuesto, usted no puede ignorar comportamientos peligrosos.

Distraiga a su niño. Cuando su niño extiende la mano para tocar algo rompible, dele algo irrompible para que juegue. Cuando usted esté hablando por teléfono, dele a su niño algo especial para que él juegue.

Lleve a su niño lejos de las cosas que usted no quiere que él toque. Dígale porqué lo mueve del lugar. Usted puede combinar estas maneras de ayudar a su niño a aprender. Por ejemplo, diga, “Por favor, no toques la estufa. La estufa está caliente. Puedes jugar aquí.”

PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para niños de 15-17 meses?

RESPUESTA: Usted es más importante que cualquier juguete. **LÉALE** a su niño todos los días. **Juegue** con su niño en el piso todos los días. Abrácelo todos los días. **iHáblele** y **cántele** en todos los idiomas que usted sabe!

Su niño disfrutará meter cosas una adentro de la otra. Tazas, moldes de plástico de diferentes figuras, y rompecabezas simples son juguetes formidables para ésta edad. ¡Crayones, plastilina, y otros artículos para hacer arte le dan a su niño la oportunidad de desarrollar nuevos movimientos con los dedos! ¡Vea las muchas cosas que va creando! Su niño no podrá hacer una obra de arte que usted reconozca, pero disfrutará pintando y jugando con crayones.

¡Intente esto!

Deje que su niño le ayude con los quehaceres de la casa. Quizás le tome más tiempo si su niño le ayuda, pero le está enseñando la importancia del trabajo y que le agradece su ayuda.



Rincón de Consejos de Seguridad



Los niños se pueden lastimar en un abrir y cerrar de ojos. Este primer paso en proveer un ambiente seguro para su niño es para preparar su hogar apropiadamente.

La seguridad del niño en la COCINA:

- Ponga cerrojos de seguridad en todas las puertas y gabinetes, especialmente en donde están localizados los productos de limpieza y las medicinas.
- Utilice los quemadores traseros de la estufa y mueva todas las agarraderas de las ollas hacia atrás de la estufa.
- Nunca sostenga o pase líquidos calientes por encima de su niño.

La seguridad del niño en el CUARTO:

- Si es posible, no ponga la cuna cerca o bajo una ventana. Si la cuna es puesta cerca de la ventana, asegure los cerrojos o utilice un protector de ventanas. Un niño puede escalar fuera de la cuna y atravesar la ventana.
- Quite las cortinas y los cordones de las persianas de alrededor de la cuna. Esto puede llevar a muertes por estrangulación.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.

Su Bebé
de 18-20
Meses



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Sí y ¡No!

ME ENCANTA HABLAR. A la edad de 20 meses, la mayoría de los niños dicen cuando menos 20 palabras. Frecuentemente, la palabra favorita de un niño es “NO.” Probablemente usted no pueda comprender todas las palabras que su niño dice. Quizás el esté combinando dos palabras en una oración. Su niño probablemente comprende cientos de palabras.

PUEDO CORRER, TREPAR Y BRINCAR. ¡Su niño de 18-20 meses de edad está caminando, corriendo y brincando! (¡Y usted detrás de él!) Su niño probablemente todavía camina con las piernas muy separadas y los brazos extendidos para ayudarse a mantener el equilibrio.



ME GUSTA ESTAR CON OTROS NIÑOS. Su niño está comenzando a tener interés en otros niños, pero necesita ayuda en aprender como estar con ellos.



¡LEALE LEALE LEALE! La lectura debe ser divertida. Deje que su niño decida lo que usted lee y cuanto le lee. Déjelo cambiar de páginas. Platíquese de lo que está en los dibujos. La mayoría de los niños solamente prestan atención por períodos cortos. No se preocupe si usted no termina de leer el libro. Su niño aprende mejor cuando la lectura es divertida para los dos. Entre más lea y platique con su niño, le será más fácil estar listo para el Kindergarten.

Vea adentro para más información sobre hablar, movimientos y amistad de los niños de 18-20 meses de edad.

¡Intente esto!

Usted puede repetirle las palabras a su niño diciéndolas correctamente. Por ejemplo, si su niño dice “eche” por LECHE, usted puede decir, “Sí, quieres LECHE.”

De ésta manera, usted le está enseñando que usted le entiende.

Entre más se siente su niño comprendido, más va a querer hablar. También le está enseñando la manera correcta de decir la palabra. Si usted le dice a su niño que la palabra no es correcta, el puede no estar dispuesto a intentar decir nuevas palabras.

PREGUNTA: Mi niño habla mucho en forma muy infantil. ¿Cómo puedo enseñar a mi niño a decir las palabras correctamente?

RESPUESTA: Cuando los niños están aprendiendo a hablar, las palabras no suenan como las palabras de un adulto. Algunos sonidos son muy difíciles de aprender. Aun muchos niños de 5 años tienen problemas con el sonido de la “R” y el sonido de la “L”. Probablemente usted entiende a su niño mejor que otros adultos.

PREGUNTA: ¿En qué idioma debo hablarle a mi niño?

RESPUESTA: Aprender más de un idioma beneficia a los niños el resto de sus vidas. Si usted habla más de un idioma, hable con su niño en todos los idiomas que usted sabe. O puede hablarle en un idioma y alguien más puede hablarle en otro. También cántele a su niño en todos los idiomas que usted sabe. ¡Háblele, háblele, háblele!

PREGUNTA: Mi niño dice “NO” todo el día. ¿Qué debo hacer?

RESPUESTA: Decir “NO” es parte de un desarrollo normal, pero no siempre es una parte divertida del desarrollo. Es cuando los niños aprenden que ellos pueden tomar decisiones. Su niño no está tratando de hacerla enojar. Los niños de 18–20 meses de edad quieren controlar lo que a ellos les pasa. Ellos lo demuestran diciendo, “NO.” Esto es una señal de que están desarrollándose. Usted puede decidir cuando aceptar un “NO” y cuando no aceptar un “NO.”



¡Intente esto!

Algunas veces usted puede darle a su niño una opción. Por ejemplo: Si su niño dice “NO” cuando usted trata de vestirlo, usted puede decirle, “¿Quieres usar la camisa roja o la amarilla?” Esto le da a su niño la oportunidad de decidir. Algunas veces su niño no tiene opción. Tomar la medicina que el médico le ha recetado no es opción de su niño. Usted puede decirle, “Aunque no quieras tomar la medicina, necesitas tomarla para estar sano.” Esto le demuestra a su niño que usted comprende el “NO” y explíquele porqué no puede acceder a su deseo. Lo bueno es que ésta etapa de decir “NO” a todo, se pasará.

PREGUNTA: ¿Qué pasa si mi niño todavía no está hablando?

RESPUESTA: La mayoría de los niños a los 20 meses de edad dicen, cuando menos 20 palabras. Si su niño todavía no está hablando, observe y vea como el le responde a usted. ¿Le entiende su niño cuando usted le hace una pregunta? Cuando usted sonrío, ¿le sonrío su niño? ¿Le da su niño un juguete y luego espera a que se lo regrese? ¿Escucha su niño cuando usted entra a su cuarto? Si su niño no parece responderle, **pregunte a su médico.** Si su niño necesita más ayuda es mejor obtenerla lo más pronto posible. ¡Hay programas especiales para ayudar a niños, aún a niños pequeños.

PREGUNTA: ¿Qué tan coordinado deberá estar mi niño de 18-20 meses de edad?

RESPUESTA: Su niño de 18-20 meses está caminando con más facilidad. Su niño camina con la postura doblada hacia atrás y con la pancita hacia adelante. Su niño puede caminar hacia atrás, hacia los lados, y también puede correr. Está comenzando a subir las escaleras con ayuda. Aunque su niño ahora parece tener más equilibrio, asegúrese de que no suba las escaleras si un adulto no está presente. Su niño puede brincar. Cuando su niño quiere levantar un juguete, puede doblar las rodillas y levantarlo.



PREGUNTA: ¿Deberá mi niño usar tenedores, cucharas y crayones?

RESPUESTA: Su niño de 18-20 meses de edad está mejorando el uso de los dedos y de las manos. A los niños de ésta edad todavía les gusta comer pequeños pedazos de comida que son fáciles de levantar con los dedos, pero también están comenzando a usar la cuchara o el tenedor, y beber de una taza. También les gusta poner un objeto dentro del otro, tales como tazas y moldes de plástico de diferentes figuras, y rompecabezas. Garabatear con un crayón le da fuerza a los dedos de su niño. Los garabatos no se verán como letras, pero ayudarán a su niño a escribir en el Kindergarten.

PREGUNTA: A veces mi niño me dice cuando su pañal está mojado o sucio. ¿Cuándo deberá comenzar mi niño a usar el baño?

RESPUESTA: Los niños que son entrenados a usar el baño antes de cumplir 2 años, es probable que para la edad de 4 años todavía tengan accidentes. Esperar hasta que su niño realmente esté listo les será más fácil para ustedes dos. El siguiente folleto (Folleto J: 21-23 meses) incluirá ideas sobre el uso del baño.

¡Intente esto!

Los lugares de recreo son más divertidos ahora que su niño puede moverse con más facilidad. A muchos niños les encantan los resbaladeros, los columpios y las cajas con arena. Platíquele todo lo que usted y el hacen. Los columpios y los resbaladeros son lugares perfectos para hablarle de los opuestos tales como arriba y abajo, atrás y adelante, viene y va, cerca y lejos. Use esas palabras para platicarle a su niño lo que está pasando mientras juega con él en el columpio o en el resbaladero. Lleve una pelota y esté lista para correr tras de ella. A su niño le encantará aventar la pelota, pero probablemente no pueda agarrarla en el aire. Cuando usted corre tras la pelota diga, “¡Mira, que lejos tiraste la pelota.” Estoy cerca, más cerca, más cerca, más cerca, y más cerca...!” A los niños les gusta oír repetir la misma palabra. ¡Si usted se ve entusiasmada, su niño también lo estará!

¡Tenga cuidado! Debido a que los niños de 18-20 meses de edad son muy activos, puede haber riesgos en los lugares de recreo. Esté segura que alguien esté al final del resbaladero; su niño es muy pequeño para bajarse solo. A su niño puede gustarle mecerse en el columpio, pero no puede comprender como estar seguro cerca de los columpios.

¡Intente esto!

Dibuje con su niño. No se preocupe si dibuja algo que se vea real. Los garabatos son lo que su niño disfrutará. Muchos niños de 18 meses de edad garabatean en movimiento circular. No parecerá un círculo, pero se verá redondo. A los 20 meses de edad su niño quizás pueda dibujar líneas hacia arriba y hacia abajo, si le enseña como hacerlo.

¡Intente esto!

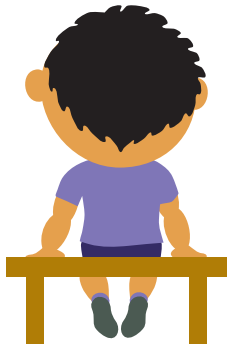
Para todos los niños lleve suficientes cucharas y tazas de plástico a la caja de arena. No se preocupe. En unos meses su niño aprenderá a compartir.

PREGUNTA: ¿Tiene mi niño la edad para jugar con otros niños?

RESPUESTA: Los niños de 18-20 meses de edad están muy interesados en otros niños. Ellos quieren estar cerca de otros niños. Juegan cerca uno del otro y se copian el uno al otro, pero no juegan con los otros niños. A esto le llaman “Juego Paralelo.” Si el otro niño forma una torre, su niño, tal vez, forme una torre. Si su niño llena una cubeta de arena, el otro niño probablemente puede llenar una cubeta de arena. Ellos no tienen la edad para compartir los juguetes, pero les gusta hacer lo que otros niños están haciendo.

Los niños de 18-20 meses de edad todavía no saben como ser amigos. Es posible que algunos días jueguen bien. Otros días, quizás muerdan, jalen el cabello o les dan palmadas a otros niños. Ellos no tratan de hacer daño. Ellos no entienden que duele cuando dan palmadas o muerden a otros.

Cuando los niños muerden o dan palmadas, algunos padres hacen lo mismo a sus niños, para que entiendan que estas acciones duelen. Los médicos dicen que usted no debe morder o darle palmadas a su niño. Al morderlo o darle palmadas a su niño, usted le está demostrando que está bien que las personas grandes lastimen a las personas pequeñas.



¡Intente esto!

Mueva al golpeador o mordelón lejos de los otros niños. Dígame que dar palmadas y morder duele y que ellos no pueden jugar con otros niños hasta que dejen de hacerlo. Cuando los niños se juntan de nuevo, esté cerca y trate de prevenir las mordidas y peleas. Antes de que sucedan.

PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para niños de 18-20 meses de edad?

RESPUESTA: Usted es más importante que cualquier juguete. LÉALE a su niño todos los días. Juegue con él en el piso todos los días. Abrácelo todos los días. ¡HABLELE y CANTELE en todos los idiomas que usted sabe!

Su niño disfrutará metiendo cosas una dentro de la otra. Tazas y moldes de plástico de diferentes tamaños, y rompecabezas son juguetes formidables para ésta edad. Crayones, plastilina y otros artículos para el arte le dan a su niño la oportunidad de practicar nuevas habilidades con sus dedos y ver como puede crear algo. Su niño no podrá hacer una obra de arte que usted reconozca, pero disfrutará pintando y jugando con crayones. A los niños de 18-20 meses de edad les gustan las pelotas y empujar o jalar juguetes.

Rincón de Consejos de Seguridad



Hay muchas cosas divertidas por descubrir y explorar en los lugares de recreo. La mayoría de las lesiones en los lugares de recreo vienen de caídas.

Consejos a considerar:

Antes de jugar:

- Asegúrese de que el equipo para el lugar de recreo es apropiado para la edad de su hijo.
- Busque orillas filosas, tornillos flojos o quebrados en el equipo para el lugar de recreo para asegurarse de que su niño está seguro.
- Asegúrese de que su niño no está usando ropa con cordones. Estos pueden enredarse en el equipo para el lugar de recreo y estrangular a su hijo.

Durante el juego:

- Vea a su niño cuidadosamente. ¡Los accidentes pueden pasar rápidamente!
- Enséñele a su hijo el comportamiento adecuado en el lugar de recreo como no empujar.
- A los niños menores de 5 años de edad manténgalos en un área de juego alejada de los niños más grandes.



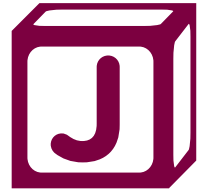
First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Ocupado Todo el Tiempo!

YO HABLO y HABLO. La mayoría de los niños a la edad de 23 meses dicen cuando menos 40 palabras. Su niño está aprendiendo nuevas palabras todos los días.

Jugando es como yo aprendo. Jugar le enseña a su niño sobre el mundo.

Me gusta estar cerca de otros niños. Usted todavía es la mejor compañera de juegos de su niño, pero el está interesado en otros niños. A los niños de ésta edad les gusta jugar cerca uno del otro, pero no saben como jugar uno con el otro.

PUEDO subir y bajar escaleras. Su niño de 21 a 23 meses está muy ocupado caminando, corriendo y moviéndose más fácilmente.

Quizás yo esté interesado en usar el baño. Muchas niñas están listas a los 2 años de edad. Los niños usualmente están listos más tarde cuando cumplen los 2-1/2 años.



¡LEALE, LEALE, LEALE! Su niño puede tener un libro favorito. Deje que su niño escoja el libro y que voltee las páginas. Entre más lea y platique con su niño, le será más fácil a su niño estar listo para el Kindergarten.

¡Intente esto!

Los niños disfrutan caminar alrededor de su casa o del vecindario donde usted puede decirles lo que ven. Por ejemplo, podría decir, "Allí está un LIBRO. ¿Te gusta ese LIBRO? Ese es mi PLATO. Yo COMO en ese PLATO. Allí está una CASEROLA GRANDE. Nosotros COCINAMOS en ella. Ese es un PERRO COLOR CAFE. ¿Te gusta el PERRO? Ese es un BEBE. ¿Ves el SOMBRERO AZUL del BEBE?" Su niño está muy interesado en aprender nuevas palabras.



PREGUNTA: ¿Cómo debo hablarle a mi niño?

RESPUESTA: ¡Plátiquele mucho! Su niño le entenderá mejor si usted le habla despacio y claramente con frases cortas y fáciles. Su niño está aprendiendo pronombres como "mi, tu, el, ella, yo." Esto quiere decir que su niño entiende más cuando le describe lo que usted y él hacen. Háblele de todo lo que usted y el hacen.

PREGUNTA: Mi niño le llama "PERRO" a todos los animales. ¿Debo preocuparme?

RESPUESTA: Esto es normal. Cuando los niños están aprendiendo a hablar, seguido usan una palabra para decir varias cosas. "Perro" puede ser perro, gato, jirafa o cualquier otro animal. Pronto su niño comenzará a decir las palabras correctamente. "Manzana" puede ser, "dame una manzana," "Yo veo una manzana," "Yo tengo una manzana," o algo más sobre manzanas. Probablemente su niño está comenzando a poner dos palabras juntas para decir "Quiero manzana" o "Veo manzana."

¡Intente esto!

¡Su niño comienza a aprender sobre el tiempo! Cuando hable con su niño use palabras como antes, después, pronto y más tarde. Puede hablarle de todo lo que usted y el hacen.

Recuerde, Esta es la mejor edad para que su niño aprenda más de un idioma. Si usted habla más de un idioma, háblele a su niño en todos los idiomas que usted sabe. Usted puede hablar un idioma y alguien más puede hablar otro idioma. También cántele a su niño en todos los idiomas que usted sabe.



PREGUNTA: ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a jugar bien con otros niños?

RESPUESTA: La mayoría de los niños de 21-23 meses de edad quieren estar con otros niños. Si otro niño está jugando con una pelota, su niño quizás quiera una pelota. Si su niño está leyendo un libro, el otro niño quizás quiera leer un libro. Los niños de 21-23 meses de edad todavía están muy pequeños para compartir juguetes, pero a ellos les gusta hacer lo que otros niños están haciendo.

¡Intente esto!

Tenga suficientes libros y pelotas para todos los niños. Todavía su niño no sabe como compartir. No se preocupe. En unos meses su niño aprenderá a compartir.

PREGUNTA: ¿Qué pasa si un niño le da palmadas o muerde a otros niños?

RESPUESTA: Si un niño muerde o le da palmadas a otro niño, muévelo del lugar. Dígale, “Dar palmadas o morder duele y por eso no puedes jugar con otros niños hasta que dejes de hacerlo.” Cuando los niños estén juntos otra vez, trate de evitar que se muerdan o se den palmadas. Los niños de 21-23 meses de edad no muerden para hacer daño. Ellos no entienden que duele cuando lo hacen.

Cuando los niños muerden, algunos padres hacen lo mismo con ellos porque quieren que sus niños aprendan que eso duele. Los médicos dicen que usted no debe morder o darles palmadas a sus niños. Si usted lo hace, le está enseñando a su niño que las personas grandes pueden lastimar a las más pequeñas.

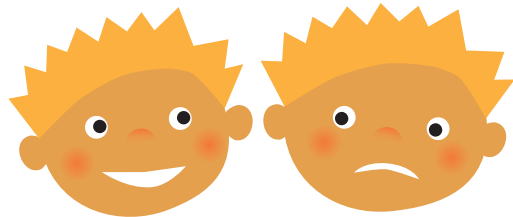
PREGUNTA: ¿Qué tan coordinado deberá estar mi niño de 21-23 meses de edad?

RESPUESTA: Su niño de 21-23 meses de edad puede usar sus manos para cargar algo mientras camina. Su niño puede caminar hacia atrás, a los lados y aun puede correr. Puede subir y bajar las escaleras sosteniéndose del pasamanos de la pared y poniendo los dos pies en cada escalón antes de subir al siguiente. Aunque su niño parece tener mejor equilibrio, esté segura que no suba las escaleras si un adulto no está presente. Su niño puede brincar. Cuando su niño quiere levantar un juguete, puede agacharse y levantarlo.



¡Intente esto!

Ponga música, brinque y muévase al ritmo. Dele a su niño una cacerola de plástico y una cuchara y déjelo jugar también.



¡Intente esto!

Usted puede ayudar a su niño a aprender vocabulario para los sentimientos. Dígale a su niño como se siente usted. Use palabras como feliz, triste, emocionada, enojada u otras palabras que reflejan sentimiento. Los niños que pueden usar estas palabras para expresar sus sentimientos, no les dan palmadas ni muerden a otros niños tanto como aquellos que no saben usar esas palabras.

PREGUNTA: ¿Por qué mi niño de 21-23 meses de edad se quita la ropa?

RESPUESTA: ¡Porque su niño puede! Esto es una nueva habilidad y su niño la está practicando. Su niño se quita toda la ropa y puede volver a ponerse alguna de esa ropa. Los cierres y botones todavía son difíciles para su niño. Pasarán dos años o más para poder amarrarse los zapatos. A muchos niños a ésta edad les gusta andar desnudos. Ellos también están interesados en explorar todas las partes de sus cuerpos. Esto es normal.

PREGUNTA: Mi niño hace un desorden cuando come o cuando colorea. ¿Qué puede hacer para ayudarlo?

RESPUESTA: Cuando coma, use un plástico abajo del plato y una cortina de plástico en el piso. Usar una cuchara o tenedor y beber de una taza, ayuda a los niños a aprender a controlar las manos. Si usted ve el desorden que ellos hacen se dará cuenta que todavía están aprendiendo. Garabatear con un crayón ayuda a los dedos a desarrollarse fuertes. Los garabatos no parecerán como letras, pero garabatear ayudará a los niños a escribir en el Kindergarten.

Recuerde, ahora que su niño puede correr, él puede alejarse de usted con más rapidez. Su niño todavía no entiende como estar seguro. Manténgase cerca de él en las tiendas, centros de recreo y en todas partes.

PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para los niños de 21-23 meses de edad?

RESPUESTA: Crayones, plastilina y otros artículos para el arte le dan a su niño oportunidad de practicar nuevas habilidades con sus dedos. Tazas, moldes de plástico de diferentes tamaños y rompecabezas todavía son formidables juguetes para ésta edad. A los niños de 21-23 meses de edad les gusta jugar con pelotas y empujar o jalar juguetes.



¡Intente esto!

¡Haga un rompecabezas! Pegue dibujos de una revista en una caja de cereal, en un cartón o en papel grueso. (Esté segura de usar pegamento no tóxico que sea seguro para niños.) Corte el dibujo en dos partes y deje que su niño vuelva a poner las dos piezas juntas. Puede hacer el rompecabezas tan fácil o difícil como usted quiera. Cuando su niño pueda poner dos piezas juntas, córtelo en tres o cuatro piezas. Esté segura que las piezas no estén muy pequeñas y puedan caber en un rollo de papel sanitario. Su niño podría ahogarse.

PREGUNTA: Estoy cansada de cambiar pañales. ¿Cuándo debe comenzar mi niño a usar el baño?

RESPUESTA: Los niños entrenados a usar el baño antes de los 2 años de edad, es probable que todavía tengan accidentes cuando tengan 4. Esperar a que su niño realmente esté listo será más fácil para ustedes dos. Aquí hay algunas señales que pueden ayudarla a saber cuando su niño está listo para usar el inodoro.

1 ¿Se da cuenta su niño cuando se está orinando o haciendo popó en el pañal? ¿Se baja su niño el pantalón diciendo “Oh oh” cuando se está orinando o haciendo popó en el pañal? Use palabras para enseñarle a su niño (baño, silla para orinar, hacer pipí o popó) o enséñele a que apunte cuando necesita ir al baño.

2 ¿Está su niño interesado en imitar lo que usted hace? ¿Quiere su niño observarla cuando usted usa el baño? Si usted se siente comodo, esto le ayudará al niño a aprender a usar el baño.

3 ¿Le gusta a su niño poner las cosas en su lugar? Usted puede decirle a su niño que el pipí (orina) y el popó (deposición) pertenecen en el baño. Use palabras que para usted sean más cómodas.

4 No lo intente durante el tiempo cuando la palabra favorita de su niño es “no.” Es más fácil entrenarlo a usar el baño cuando su niño está más interesado en complacerla.

Rincón de Consejos de Seguridad



Su niño está ocupado explorando. Asegúrese que el área alrededor de su niño es segura. Siempre tenga contacto visual con su pequeño mientras el está explorando alrededor de la casa.

Aquí hay algunos consejos:

- No ponga juguetes arriba de los muebles.
- Ponga los muebles lejos de las ventanas.
- Instale puertas de seguridad arriba y abajo de las escaleras.
- Ayude a su niño a subir y bajar las escaleras sosteniéndole sus manos.
- Asegúrese que en las escaleras no hay juguetes ni otros objetos.
- Mantenga las ventanas con seguro cuando estén cerradas.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Ansioso de Aprender!

Escúchame hablar. A la edad de 2 1/2 años la mayoría de los niños dicen **más de cien palabras**. Quizás usted todavía no entienda todas las palabras que su niño dice. Usted puede ayudar a su niño a aprender nuevas palabras.

Quizás yo estoy listo para usar el baño. Muchas niñas están listas a los 2 años de edad. Los niños usualmente están listos más tarde cuando cumplen 2 1/2 años de edad.

Puedo hacer cosas por mi mismo. Su niño de 2 a 2 1/2 años de edad está mejorando más y más en usar sus manos.

Jugando es como yo aprendo. Hablaré mejor y me llevaré mejor con los niños si practico juegos imaginarios. El jugar enseña a su niño sobre el mundo. Dentro de éste folleto, busque juegos que usted puede jugar y ayudan a su niño a aprender.



¡Léale, léale, léale! Ayude a su niño a encontrar un libro favorito. Su niño aprende mejor cuando la lectura es divertida para ustedes dos. Entre más lea y platique con su niño, más fácil será para el estar listo para el Kindergarten.

PREGUNTA: Mi niño dice muchas palabras en forma muy infantil. ¿Cómo puedo enseñarle a mi niño a decir las palabras correctamente?

RESPUESTA: La mejor manera para que su niño aprenda a hablar es escuchándola a usted hablar correctamente. Por ejemplo, si su niño dice “guau, guau” en lugar de PERRO, usted puede decirle, “sí, ese es el sonido que hace un PERRO.” Si su niño llama perro a un gato, usted puede decirle, “ese es un GATO. Tienes razón. El GATO tiene cuatro patas y una cola como el PERRO.”



¡Intente esto!

Su niño está aprendiendo más sobre los sentimientos. Usted puede ayudar a su niño a aprender las palabras de sentimientos. Dígale a su niño como se siente usted. Use palabras como feliz, triste, emocionada, enojada y otras palabras que reflejan sentimientos. Por ejemplo, si su niño está llorando, dígale, “Te ves triste.” Los niños que pueden usar palabras para explicar sus sentimientos no dan palmadas o muerden tanto como los niños que no usan esas palabras.



PREGUNTA: ¿Cómo puedo ayudar a mi niño aprender más palabras?

RESPUESTA: Su niño está comenzando a aprender palabras que describen cosas. Usted puede ayudar a su niño hablándole mucho. Use palabras que describan el color, la forma, el tamaño y la manera que las cosas se sienten cuando las toca. Usted puede decirle a su niño lo que está enfrente, detrás, debajo y encima.

PREGUNTA: ¿Qué pasa si mi niño todavía no está hablando?

RESPUESTA: A los 2 años de edad la mayoría de los niños dicen cuando menos 50 palabras. Si su niño todavía no está hablando, **hable con su médico.** Si su niño necesita ayuda adicional, lo mejor es obtenerla tan pronto le sea posible. Hay programas especiales para ayudar a niños, aún a niños pequeños.

¡Intente esto!

Haga un juego de clasificación para su niño. Corte de un cartón o papel unas formas en triángulos, cuadrados, círculos, mitades de círculos y rectángulos. Píntelos de rojo, azul, verde, morado u otros colores brillantes. A continuación hay tres juegos que puede jugar. (Comience usando dos formas y dos colores. Cuando le sea fácil a su niño, hágalo difícil agregando otra forma o color.)

- 1) Colores:** Escoja un color. Dígale a su niño el nombre del color y pídale que encuentre otra forma del mismo color. Por ejemplo diga, “¡Mira! Yo tengo el triángulo ROJO. ¿Puedes encontrar algo ROJO?”
- 2) Formas:** Escoja una forma y dígale a su niño el nombre de la forma. Pídale que encuentre las otras piezas de la misma forma. Por ejemplo, “¡Mira! Yo tengo el TRIANGULO rojo. ¿Puedes encontrar otro TRIANGULO?”
- 3) Iguales:** Haga dos piezas que tengan la misma forma y el mismo color. Dele a su niño una pieza y pídale que encuentre otra de la misma forma y color. Háblele sobre “mismo” y “diferente.” Estas palabras son importantes para su niño cuando comience la escuela.

PREGUNTA: ¡Estoy cansada de cambiar pañales! ¿Cuándo comenzará mi niño a usar el inodoro?

RESPUESTA: Cada niño es diferente. Aquí hay algunas señales que pueden ayudarle a saber cuando su niño está listo.

¿Se da cuenta su niño cuando se está orinando o haciendo popó en el pañal? ¿Se baja su niño el pantalón y dice, “Oh, oh,” cuando se está orinando o haciendo popó en el pañal? Use palabras para enseñarle, como baño, inodoro, bacinilla, pipí o popó. También puede enseñarle que apunte a su pañal cuando quiera ir al baño.

¿Está su niño interesado en imitar lo que usted hace? ¿Quiere su niño observarla cuando usted usa el inodoro? Si usted se siente cómoda, esto puede ayudar a su niño a usar el inodoro.

¿Le gusta a su niño poner las cosas en su lugar? Usted puede decirle a su niño que el pipí (orina) y el popó (deposición) pertenecen al inodoro. Use palabras con las que usted se sienta cómoda.

No lo intente durante el tiempo que la palabra favorita de su niño es “NO.” Es más fácil entrenarlo a usar el inodoro cuando su niño está más interesado en complacerla.

¡Intente esto!

Haga que su niño cante el abecedario mientras se lava las manos. Esto ayuda a su niño de dos maneras. Primero, enseña a su niño a aprender el abecedario y segundo, le ayuda a lavarse las manos lo suficiente para quitarse las bacterias. Lavarse las manos seguido, especialmente antes de comer y después de usar el inodoro es una buena manera de evitar que su niño se enferme.



PREGUNTA: ¿Cómo enseño a mi niño a usar el inodoro?

RESPUESTA: Los niños aprenden a usar el inodoro más fácilmente cuando quieren ser independientes Y quieren complacer a los padres. Usualmente toma seis meses para aprender a usar el inodoro.

Comience sentando a su niño en el inodoro con pañal y ropa puesta mientras le explica para qué es el inodoro y como usarlo. Usted puede vaciar la deposición de un pañal sucio dentro del inodoro para enseñarle a su niño a donde pertenece eso.

Una vez que su niño se siente cómodo en el inodoro, quítele el pañal. Siente a su niño en el inodoro varias veces al día. Si usted se da cuenta cuando su niño está teniendo una deposición, pregúntele si quisiera sentarse en el inodoro. Pregúntele varias veces al día si quiere sentarse en el inodoro y hacer pipí.

Cuando su niño ha usado varias veces el inodoro con éxito, puede ponerle el calzón de pañal. Tener accidentes es parte del aprendizaje. Si usted castiga a su niño por los accidentes, aprender a usar el baño puede causar mucha tensión para su niño y puede tomar más tiempo. En su lugar, aplauda a su niño cuando usa el inodoro con éxito.

Muchos niños siguen mojando el pañal durante la noche hasta cumplir los 3 años de edad. Sea paciente.

PREGUNTA: ¿Qué tan coordinado deberá estar mi niño de 2 a 2 1/2 años de edad?

RESPUESTA: Su niño de 2 a 2 1/2 años de edad puede lavarse las manos, formar una columna de 4 a 8 bloques, desvestirse y volver a ponerse la ropa. Quizás su niño pueda pararse en un pie por un segundo y aventar una pelota, pero todavía no puede agarrarla en el aire. También puede darle vuelta a la perilla de la puerta. Esté segura de cerrar con llave para evitar que su niño se salga solo. Su niño puede quitar tapaderas de los frascos. Esté segura de que las medicinas estén fuera de alcance. Su niño querrá cepillarse los dientes “él solo.” Todavía necesitará su ayuda para asegurarse de que estén realmente limpios.

PREGUNTA: ¿Cuántas horas de televisión debería ver mi niño?

RESPUESTA: Los niños que ven mucha televisión no tienen mucho tiempo para aprender jugando. Los expertos recomiendan limitar la televisión a una hora al día.

PREGUNTA: Mi niño empuja un bloque sobre el piso y dice, “¡Vroom, Vroom!” ¿Debería explicarle que el bloque no es un automóvil?

RESPUESTA: No. Pretender o hacer “juegos imaginarios” es parte de la magia de ser niño. También es una de las maneras en que los niños aprenden. Cuando se sienta usted en el piso con su niño y hace juegos imaginarios, está ayudando al desarrollo de la imaginación y creatividad de su niño. Usted está enseñando a su niño a aprender a hablar y a entender más palabras. También le está enseñando sobre los sentimientos y como actúan otras personas. Jugar juegos imaginarios es una de las partes más importantes del desarrollo. Y realmente es divertido volver a ser niña otra vez y ¡juegue, juegue juegue!



PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para niños de 2 a 2 1/2 años de edad?

RESPUESTA: Usted todavía es la compañera de juegos más importante de su niño. Léale, juegue y abrace a su niño todos los días. HABLELE y CANTELE en todos los idiomas que usted sabe. A su niño le encantará pasearse en los juguetes con ruedas. Crayones, plastilina y otros artículos para el arte le da a su niño oportunidad de practicar nuevas habilidades. A su niño le encantará pretender. Teléfonos de juguete, una escoba o trapeador pequeño, cacerolas, utensilios de la cocina, rastrillos, palas y ropa para disfrazarse son divertidos para los niños de 2 años de edad.

Rincón de Consejos de Seguridad



Aquí hay algunos consejos para mantener seguro a su niño:

1. Ahora que su niño puede correr y abrir puertas, ¡puede también correr lejos de usted rápidamente! Su niño aún no entiende como estar seguro. ¡Esté cerca de su niño en las tiendas, parques y en todo lugar!
2. Asegúrese de mantener todos los productos del hogar y medicinas fuera del alcance completamente.
3. Si su niño pone en su boca algo venenoso, llame a la línea de “**Poison Help**” (ayuda por envenenamiento o intoxicación) al **1-800-222-1222** o marque **9-1-1**. No haga que su niño vomite.
4. Para prevenir caídas serias, utilice puertas en las escaleras e instale seguros en las ventanas si hay un segundo piso o más pisos.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Escúchame!

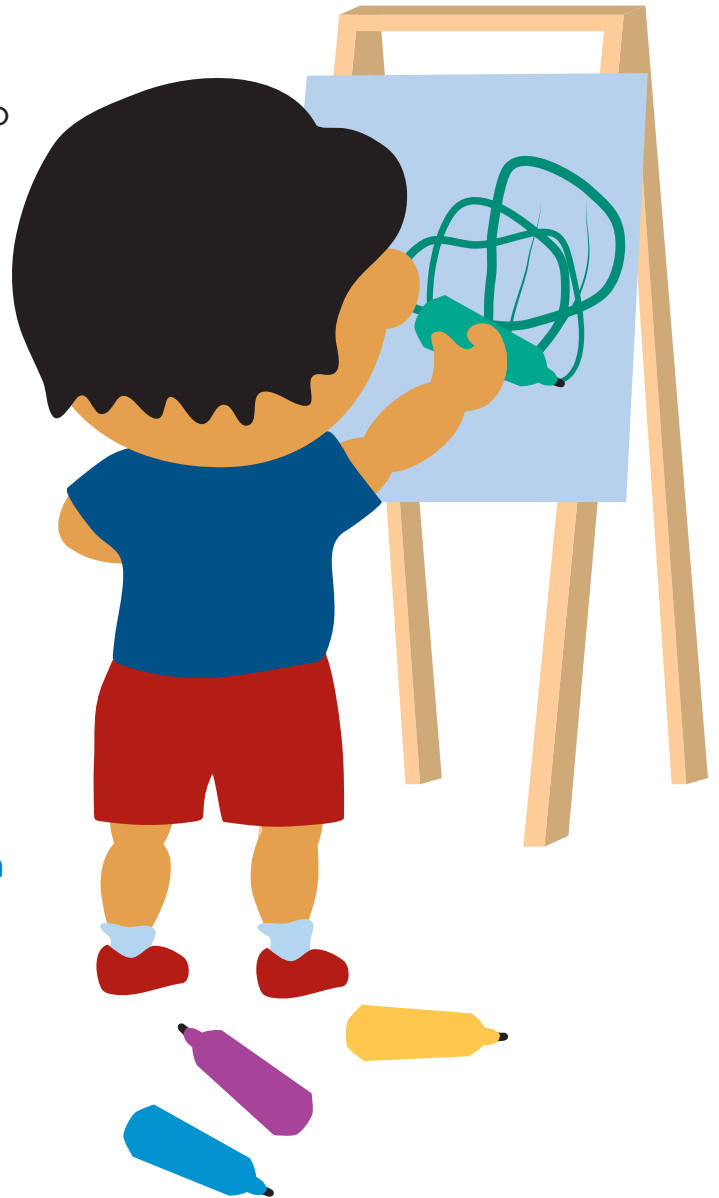
Escúchame. Su niño se está comunicando mejor. La comunicación incluye hablar y escuchar. Su niño de 2 1/2 a 3 años de edad habla y entiende más palabras y las junta para hacer frases.

Estoy aprendiendo lo correcto y lo incorrecto. Su niño aprenderá a portarse apropiadamente con la ayuda de usted. Esta clase de enseñanza se llama **disciplina**.

Quizás esté listo para usar el baño. Muchas niñas están listas a los 2 años de edad. Los niños usualmente están listos más tarde cuando cumplen 2 1/2 años de edad.

Puedo construir, dibujar, patear la pelota y escalar. Su niño de 2 1/2 a 3 años de edad puede hacer más y más cosas con las manos y con el cuerpo.

Mi imaginación se está desarrollando. Su niño está comenzando a pretender más y más.



¡Léale, Léale, Léale! Me encanta cuando tú me lees. Leerle a su niño todos los días le ayuda a aprender a comunicarse. Entre más lea y platique con su niño más fácil será para su niño estar listo para el kindergarten.

PREGUNTA: ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a aprender a comunicarse mejor?

RESPUESTA: Probablemente usted sabe lo importante que es **conversar** con su niño. Conversar con su niño le ayuda a aprender más palabras y ponerlas juntas para formar frases. También es importante **escuchar** a su niño. Cuando escucha a su niño, usted le está enseñando que merece ser escuchado. Escuchar demuestra respeto. Usted le está enseñando a su niño como tener una conversación.



¡Intente esto!

¿Qué hay en la bolsa? Reúna objetos de la casa de los cuales su niño sepa los nombres, como un peine, cepillo, cepillo de los dientes, calcetín, pelota, pluma, cuchara o cualquier otra siempre y cuando su niño sepa el nombre. Pídale a su niño que se cubra los ojos. Ponga uno de los objetos en la bolsa. Pídale a su niño que ponga la mano dentro de la bolsa y adivine lo que hay dentro con solo sentirlo. Ayude a su niño a adivinar. Pregúntele, “¿Es duro o blando? ¿Es largo o corto? ¿Es redondo o recto? ¿Es áspero o suave?”

A su niño le gustará aún más éste juego si usted toma su turno para adivinar. Deje que su niño ponga un objeto en la bolsa sin que usted lo vea. Toque el objeto dentro de la bolsa. Diga en voz alta lo que está pensando para que su niño pueda escuchar. Por ejemplo, si usted siente que es una cuchara, puede decir, “Hmmm, se siente dura. Una parte se siente recta y otra redonda. Ya sé. ¡Es una cuchara!” Entre más entusiasmada esté usted, más se divertirá su niño.

PREGUNTA: Escucho a mi niño hablar en la cama, aún cuando nadie está en el cuarto. ¿Necesito enseñarle a mi niño que ya es la hora de estar quieto?

RESPUESTA: Probablemente no. Seguido los niños hablan solos. Eso es parte de aprender a hablar y parte de pretender. Escuche lo que su niño está diciendo. Quizás escuche lo que pasó durante el día. Quizás escuche a su niño dormir a su animal de peluche usando las mismas palabras que usted usa. Si su niño está hablando en voz baja, eso podría ayudarlo a que se duerma.

¡Intente Esto!

Tome un calcetín de su niño y diga, “Necesito ponerme éste calcetín en mi oído, ¿verdad?” Dele a su niño oportunidad de reírse y decir, “¡No!” Intente ponérselo en el oído. Diga, “¡Oh no, no cabe! Ya sé. Me pongo éste calcetín en la mano ¿verdad?” Su niño se reirá porque ahora entiende las palabras. Usted puede usar otras palabras para ayudar a su niño a aprender aun más. Diga el color del calcetín o apunte partes del cuerpo, como codos y rodillas.

PREGUNTA: Mi niño dice “po avó” en lugar de “por favor.” ¿Cómo puedo enseñarle a mi niño a decir las palabras correctamente?

RESPUESTA: Algunos sonidos son muy difíciles de aprender a decir. Aún muchos niños de cinco años todavía tienen problemas con el sonido de la “R” y de la “L.” Escuchándola a usted hablar correctamente, su niño aprenderá a hablar correctamente a su debido tiempo. Si su niño dice, “po avó,” usted puede responder diciendo, “Gracias por decir POR FAVOR. Me hace feliz cuando usas estas palabras.” De ésta manera le está enseñando a su niño que usted le entiende y también le está enseñando como decir la palabra correctamente.

¡Intente esto!

Diga “por favor” y “gracias” cuando está hablando con su niño. Al escucharla decir estas palabras atentas, su niño aprenderá a ser atento. Cuando su niño usa una palabra de cortesía, demuéstrele lo feliz que la hace sentir. Recuerde que a los niños les toma tiempo para aprender a ser atentos. Siga animándolos.



PREGUNTA: ¿Cómo puedo enseñarle a mi niño lo debido y lo indebido? ¿Cómo puedo enseñarle a mi niño a portarse apropiadamente?

RESPUESTA: Ser padres de un niño de 2 años puede ser muy difícil. Su niño está aprendiendo los límites. Aquí hay algunas ideas para ayudar a su niño a aprender.

Trate de decir “sí” tan seguido como le sea posible y ahorre “no” para seguridad. Decir “no” le dice a su niño que se detenga, pero no le dice que hacer en su lugar.

Tenga un área segura donde su niño pueda jugar. Ponga objetos para que su niño pueda jugar. La vida será más fácil para usted si su niño no puede alcanzar las cosas que usted no quiere que toque.

Distraiga a su niño. Cuando su niño alcance algo rompible, dele algo seguro para jugar.

Mueva a su niño lejos de las cosas que usted no quiere que toque.

Dígale a su niño por qué lo está moviendo. Usted puede combinar estas maneras de ayudar a su niño a aprender. Por ejemplo, diga, “No, por favor no toques la estufa. La estufa está caliente. Puedes jugar acá.”

PREGUNTA: ¿Cómo puedo enseñarle a mi niño a usar el baño?

RESPUESTA: Los niños aprenden a usar el baño más fácilmente cuando ellos quieren ser independientes y quieren complacer a sus padres. Usualmente toma seis meses para aprender a usar el baño.

- 1) Comience por dejar a su niño sentado en el baño o en la silla para entrenarlo, con pañal y con ropa mientras le explica para qué es el baño y como usarlo. Usted puede vaciar en el baño la deposición de un pañal sucio para enseñarle a su niño que la deposición pertenece allí.
- 2) Una vez que su niño está cómodo sentado en el baño, quítele el pañal. Siente a su niño en el baño varias veces al día. Si usted puede saber cuando su niño está teniendo una deposición, pregúntele si quiere sentarse en el baño para que termine de hacer. Pregúntele a su niño varias veces al día si quiere sentarse en el baño para intentar hacer pipí.
- 3) Cuando su niño ha usado adecuadamente varias veces el baño, usted puede probar con el calzón entrenador. Tener accidentes es parte del aprendizaje. Si usted castiga a su niño por los accidentes, será más tenso para su niño y quizás le tome más tiempo aprender a usar el baño. En su lugar, felicítelo cuando use el baño con éxito.
- 4) Muchos niños durante la noche no se quedan secos hasta que tienen más o menos 3 años de edad. Sea paciente.

PREGUNTA: No hay mucho espacio en mi casa. ¿Qué tan importante es para mi niño correr y trepar?

RESPUESTA: Su niño de 2 1/2 a 3 años de edad necesita tener la oportunidad de trepar y correr todos los días. Esto ayuda a su niño a crecer fuerte y saludable. Trate de encontrar un lugar seguro para que su niño corra. Si usted no puede salir afuera, ponga música y ibaile, baile y baile!

Rincón de Consejos de Seguridad



Seguridad en el carro

- Los choques de carros pueden causar lesiones severas o la muerte. Para prevenir éstas lesiones use un asiento de seguridad en el carro cada vez que su niño vaya en el. El lugar más seguro para que vaya su niño es en su asiento de seguridad en el asiento trasero.
- Los niños que han sido dejados en el carro pueden morir por insolación debido a que las temperaturas dentro del carro pueden alcanzar en minutos niveles muy altos.
- Los niños que han sido dejados en el carro pueden lastimarse con las ventanas eléctricas o poner el vehículo en marcha.
- Los niños que han sido dejados solos alrededor de un carro pueden ser atropellados al no ser vistos por el retrovisor. Antes de salir de su entrada en reversa, siempre revise atrás del carro para asegurarse de que su niño no esté ahí.

¡Intente esto!

JUEGUE A ATRAPAR

Su niño está muy interesado en aventar y atrapar. Lleve una pelota al parque. Avíentela, patéela, ruédela y atrápela en el aire.



PREGUNTA: ¿Por qué mi niño pretende tanto?

RESPUESTA: Pretender es una de las mejores maneras de aprender. Ahora su niño usará más la imaginación. Su niño podría jugar con un bloque como si fuera un avión. Usted también puede pretender con su niño. Haga un títere de un calcetín. Meta usted la mano en el calcetín. Haga la forma de una boca y pretenda que el títere está ladrando. Su niño se divertirá y pretenderá con usted.

Niños y niñas ambos, pretenden ser la mamá. Al pretender ser usted, quizás su niño está practicando cuidar de sus animales de peluche o juguetes de la misma manera que usted lo cuida a él. Los niños de ésta edad pretenden ser las personas que ven a su alrededor. Al pretender, aprenden sobre amistades y relaciones sociales. Cuando pretende con su niño usted le está ayudando a aprender a hablar y a entender al mundo que lo rodea. También le está enseñando a su niño sobre sentimientos y como actúan otras personas. ¡Jugar a pretender es una de las partes más importantes del desarrollo!

¡Intente esto!

SIGA AL LÍDER

A su niño le encanta imitar lo que usted hace. En casa puede poner música y hacer un desfile. Haga que su niño imite la manera que usted se mueve. Deje que su niño sea el líder y usted lo sigue. Juegue el mismo juego en el parque.



Champions For Our Children

First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Haciendo Amistades!

Todos los días aprendo palabras nuevas. Estoy aprendiendo formas, colores, letras y números.

Estoy aprendiendo a hacer amistades. Antes me gustaba jugar **cerca de** otros niños. Ahora me gusta jugar **con** otros niños.

Mi imaginación todavía sigue creciendo. A mis amigos y a mi nos gusta pretender.



Estoy aprendiendo lo debido y lo indebido. Yo aprenderé a portarme apropiadamente con tu ayuda. Esta clase de enseñanza se llama disciplina.

Uso el baño, pero todavía tengo accidentes. Por favor sé paciente conmigo.

Ayúdame a estar listo para el Kindergarten. Léeme todos los días. Trate de limitar la televisión a una hora al día.

¡Intente esto!

Cuando su niño nombra lo que apunta, está demostrando interés. Responda con el nombre, pero agregue información nueva y más palabras. Por ejemplo, si su niño dice, “¡perro grande!” usted puede contestar, “¡Sí! Ese perro es grande y negro. Es del mismo color que aquel gato negro pequeño, pero el perro es grande y el gato es pequeño.” Su respuesta enseña a su niño sobre colores, tamaños, animales y como hacer comparaciones.

PREGUNTA: ¿Debo preocuparme de cómo está hablando mi niño? Mi niño mayor hablaba mucho mejor a esa edad.

RESPUESTA: Todos los niños son diferentes. Algunas veces los hermanos pequeños no necesitan hablar tanto porque sus hermanos más grandes hablan por ellos. La mayoría de los niños de 3 años de edad hablan en plural (palabras que abarcan más de una cosa, por ejemplo “perros” o “gatos”). Los niños de 3 años de edad dicen pronombres (el, ella, tú, yo, lo, la), pero algunas veces se equivocan. También comienzan a hablar palabras que terminan con “ando y iendo,” como jugando, corriendo y comiendo. Ellos aprenden a hablar sobre lo que está pasando ahora (presente) antes de aprender a hablar sobre lo que ya pasó (pasado) o lo que pasará (futuro). Muchos niños de 3 años de edad hacen preguntas comenzando con quién, qué, dónde, cuando y porqué. Todos los niños son diferentes y aprenden a hablar a su debido tiempo. Si usted está preocupada, asegúrese de hablar con su doctor.

PREGUNTA: ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a aprender más palabras?

RESPUESTA: Cuando usted responde a algo que su niño le dice, usted le está enseñando a su niño que él o ella es importante. Su niño querrá aprender más y usar más palabras. Escuchar demuestra respeto. También le enseña a su niño que es importante tomar turnos en la conversación.

Vea aquí algunos juegos que usted puede jugar

Comiendo y Aprendiendo

La comida es una buena manera de enseñar a su niño sobre formas, colores y números. Háblele de la forma y el color de la comida. ¿Le gustan a su niño las galletas cafés **cuadradas** o **rectangulares**? ¿Le gusta a su niño el sándwich cortado en **2 triángulos** o **4 cuadrados**? Corte la comida y cuente junto con su niño. ¿Quiere su niño 2, 3 o 4 galletas? ¿Qué forma tienen las galletas? Si su niño tiene 4 galletas, cuéntelas con su niño. Después de que su niño se coma 1 galleta, pregúntele cuantas quedan. Quizás su niño no podrá decirle, pero juntos pueden contarlas.



Espió Con Mi Ojito

Este es un buen juego para mantener a su niño ocupado en una sala de espera o en un restaurante. Vea a su alrededor. Escoja algo que su niño sepa la palabra y descríbalos. Por ejemplo, si usted escoge un libro, puede decir, “espió con mi ojito algo que tiene paginas”. Deje que su niño adivine. Siga dando pistas hasta que su niño adivine correctamente use palabras como **debajo**, **sobre**, **detrás** y **dentro**. “Espío con mi ojito algo que está **sobre** la mesa”. Cuando su niño comienza a aprender los colores y las formas, usted puede jugar a éste juego con **colores y formas**.

En Busca del Tesoro

Vaya en busca de **azules**, de **rojos**, de **círculos** o de **cuadrados**. Por ejemplo, puede decir “Nosotros vamos en busca de cuadrados. ¡Encuentra algo cuadrado!” Su niño la sorprenderá con lo que encuentra: cuadros en la acera, ventanas cuadradas, galletas cuadradas, mesas cuadradas, y libros cuadrados.

**PREGUNTA: Mi niño dice “eto” en lugar de “esto.”
¿Cómo puedo enseñarle a decir las palabras
correctamente?**

RESPUESTA: A los niños les es difícil pronunciar algunos sonidos. Muchos niños de 5 años de edad todavía tienen problemas con el sonido de la “R” y de la “L.” Cuando su niño dice “eto,” usted puede responderle diciendo “Ah ya sé. Tu quieres ESTO. ESTO es un libro.” De ésta manera usted le está enseñando a su niño que le entiende lo que él le está diciendo y a la vez, le está enseñando a decir la palabra correctamente.

¡Intente esto!

Use “por favor” y “gracias” cuando esté hablando con su niño. Al escucharla a usted decir éstas palabras de cortesía, le ayudará a su niño a aprender a ser atento. Cuando su niño usa una palabra de cortesía, demuéstrole lo feliz que la hace sentir. Recuerde que para aprender a ser atento toma tiempo. Continúe animándolos.

**PREGUNTA: Necesito un consejo sobre como disciplinar a mi niño.
¡Ayuda por favor!**

RESPUESTA: Algunos padres encuentran que tiempo-fuera es una manera de disciplinar a los niños. El tiempo-fuera le ayuda a un niño a aprender límites de una manera segura. El tiempo-fuera debe de ser usado para los comportamientos más difíciles, como dar palmadas, morder o hacer rabietas. El tiempo-fuera le enseña a un niño que debe controlar esos comportamientos. También le da tiempo a nos padres para calmarse y pensar como responderle a el niño de una manera que le enseñará buen comportamiento. Así es como podemos hacer que el tiempo fuera funcione mejor:



- 1) Escoja un lugar seguro para el tiempo-fuera de su niño. No ponga a su niño en un lugar oscuro ni cierre la puerta. El propósito es que su niño se calme. Si su niño se asusta, no se calmará fácilmente.
- 2) Háblele a su niño sobre el tiempo-fuera antes de usarlo. Usted puede decirle, “Si tienes problema para mantener tus manos quietas cuando estás con otras personas, te llevaré a un lugar seguro para que estés solo hasta que estés listo para regresar con el grupo.”
- 3) El tiempo-fuera no debe durar más de un minuto por cada año que tiene su niño. Un niño de tres años no debe estar en tiempo-fuera durante más de 3 minutos.
- 4) Tiempo-fuera no es un castigo. Tiempo-fuera es una oportunidad para que su niño controle sus sentimientos y acciones.

PREGUNTA: ¿Qué tan importante es para mi niño estar con otros niños?

RESPUESTA: Su niño de 3 años de edad necesita estar con otros niños. Esta es la edad para reunirse en el parque con otras familias con niños. También es buena edad para empezar preescolar. En ésta edad es cuando los niños comienzan a hacer amistades, pero ellos necesitan ayuda para aprender a tratar a los demás con cortesía. Durante éste año, los juegos de su niño serán más complicados. Su niño y sus amistades jugarán a ser diferentes personajes. Un niño quizás haga el papel de bombero, otro niño haga el papel de princesa y otro el papel de un gato. Ellos pueden crear un juego en donde el bombero rescata a la princesa y al gato del árbol. Pretendiendo, los niños aprenden sobre las relaciones sociales y sobre las amistades. Esta es una habilidad importante para ayudar a su niño a prepararse para la escuela.

PREGUNTA: ¿Qué debo hacer si mi niño no se lleva bien con otros niños?

RESPUESTA: En cualquier grupo de niños habrá veces que los niños no están de acuerdo. Los niños de 3 años de edad están aprendiendo comportamientos que les ayudan a llevarse bien con otros niños. Ellos tienen la edad suficiente para comenzar a aprender a compartir, pero no les será fácil. Ellos no tienen suficiente edad para saber como resolver sus propios problemas. Ayúdelos a pensar en como van a resolver su situación, pero déjelos pensar cual solución funcionará mejor. Cuando ellos eligen una solución, se esforzarán para que les resulte. Si un niño no está cooperando y está actuando de una manera insegura o que pueda dañar a otro niño, sepárelo del grupo por unos minutos. A veces con solo interrumpir ese comportamiento, ayuda al niño a aprender a portarse mejor.

PREGUNTA: ¿Cómo sabré si mi niño de 3 años de edad necesita ayuda adicional?

RESPUESTA: Hable con su doctor tan pronto como sea posible si su niño hace cualquiera de éstas cosas:

- Se asusta fácilmente
- No les responde a otras personas
- Pelea seguido
- No pretende
- Le es muy difícil separarse de usted
- Se ve infeliz mucho
- No está interesado en otros niños
- No muestra muchos sentimientos diferentes

PREGUNTA: ¿Qué tan importante es para mi niño correr y trepar?

RESPUESTA: Su niño de 3 a 3 1/2 años de edad necesita oportunidad para correr y trepar todos los días. Esto ayuda a su niño a crecer fuerte y saludable. Trate de encontrar un lugar seguro para que su niño corra. Los niños de ésta edad comienzan a disfrutar más los juegos de estructura como Encantados, La Rueda de San Miguel, Naranja Dulce o La Roña. (Algunos juegos similares en inglés se llaman Tag, London Bridge, Ring Around the Rosy o Duck, Duck, Goose.) Su biblioteca tiene libros y cintas de juegos para niños, que le pueden ayudar a usted a aprenderlos.



¡Intente Esto!
RUTA DE OBSTÁCULOS
 Usted puede colocar una ruta de obstáculos con objetos de la casa o puede hacerlo en el parque. Puede hacerlo usando el equipo de juego o simplemente lo que hay en el parque. Por ejemplo, podría decir, “Pretende que tú eres un avión y vuelas hacia el árbol. Luego regresa hacia a la mesa de picnic. Gatea por debajo de la mesa y luego brinca como conejo hacia a mí y dame un abrazo.” Si usted da muchas instrucciones, su niño no podrá recordarlas. Usted puede recordárselas si se le olvidan.

Rincón de Consejos de Seguridad



Casco de seguridad

A los niños de ésta edad les gusta andar en triciclos, bicicletas, patines y patinetas.

- Cuando ande en cualquiera de estos, su niño siempre necesita usar un casco bien ajustado.
- El casco deberá tener una calcomanía que diga que cumple con los estándares establecidos por La Comisión de Productos de Seguridad del Consumidor (CPSC).
- Lleve a su niño a la tienda cuando compre el casco para asegurarse de que le queda.
- Si usted tiene un casco usado, asegúrese de ajustar las correas para que le quede a su niño.



First 5 LA
First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC
WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.

Su
Niño de
3 1/2 a 4
Años



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Preparándose para la escuela!



Todavía estoy aprendiendo formas, colores y números.

Tengo mejor equilibrio y mejor control sobre mi cuerpo.

Aprendo mejor cuando tú me estimulas.

Estoy mejorando en hacer amistades. A mis amigos y a mi nos gusta pretender cuando jugamos.

Uso el baño, pero todavía tengo accidentes. Por favor sé paciente conmigo.

Ayúdame a estar listo para el Kindergarten. Léeme todos los días. Trate de limitar la televisión a una hora al día.

PREGUNTA: Mi vecino de 3 años de edad habla mejor que mi niño. ¿Debo preocuparme?

RESPUESTA: Cada niño es diferente. Los niños de 3 años de edad están comenzando a entender “igual” y “diferente.” La mayoría usan plurales (palabras que abarcan más de una cosa, por ejemplo “perros” o “gatos”). Los niños de 3 años de edad usan pronombres (el, ella, yo, le, la), pero a veces se equivocan. También están comenzando a usar palabras que terminan en “ando y iendo” como jugando, corriendo y comiendo. Ellos aprenden a hablar de lo que está pasando ahora, de lo que ya pasó y de lo que pasará en el futuro. Muchos niños de 3 años de edad hacen preguntas comenzando con: quién, qué, dónde, cuando y porqué. Para la edad de los 4 años de edad la mayoría de los niños pueden nombrar por lo menos un color. Si usted está preocupada asegúrese de hablar con el doctor de su niño.

¡Intente esto!

Cuando su niño demuestra interés en algo, primero responda repitiendo lo que le dice. Luego, incluya la descripción del objeto para enseñarle nuevas palabras. Por ejemplo, si su niño dice, “¡Mira la luna!” responda, “¡Sí! Esa es la luna. Ves, es redonda como un círculo. Es como la luna en tu libro, Buenas Noches Luna”. ¿Debemos decirle, “buenas noches?” “Buenas Noches Luna” Su respuesta le enseña a su niño las formas y también le recuerda sobre su libro.



PREGUNTA: ¿Cómo puedo ayudarle a mi niño a aprender a comunicarse mejor?

RESPUESTA: Escuche lo que su niño le dice. En su respuesta trate de incluir las palabras que su niño dijo. Le está demostrando a su niño que sus palabras son importantes. Esto demuestra respeto. Cuando le conteste a su niño agregue palabras nuevas y frases. Escuchar y contestar le enseñan a su niño que es importante tomar turnos en las conversaciones.

¡Intente esto!

Los niños de 3 años de edad están comenzando a aprender a contar. Los niños aprenden a nombrar los números del 1 al 10 antes de aprender a contar. Ayude a su niño a aprender a contar objetos. Cunte los escalones al subirlos y al bajarlos. Cunte las servilletas o platos al poner la mesa. (Su niño se sentirá orgulloso dándole a cada quien su plato y servilleta). Cunte las personas que hay en el cuarto. Cunte las sillas en la casa. Entre más cunte su niño, más pronto aprenderá a contar solo.



¡Intente Esto!

EN BUSCA DEL TESORO DE LOS NÚMEROS.

Encuentre un 1 o un 2 o un 3. Por ejemplo, usted puede decir, “Vamos en busca de un 2. ¡Encuentra 2 de algo!” Su niño la sorprenderá con lo que encuentre: 2 niños, 2 puertas, 2 ventanas, 2 gatos, 2 orejas, 2 ojos, 2 manos ¡pero no 2 ombligos!

PREGUNTA: ¿Cómo está creciendo y cambiando el cuerpo de mi niño?

RESPUESTA: Su médico ha estado midiendo el crecimiento y desarrollo de su niño. Su niño de 3 1/2 a 4 años de edad camina más fácilmente. También puede brincar, pararse en un pie, y subir y bajar las escaleras sin ayuda. Su niño puede patear la pelota y por lo general, atrapa una pelota grande después de rebotar. Tregar y correr todos los días ayuda a su niño a desarrollarse fuerte y saludable. A los niños de ésta edad les gustan los juegos como Encantados, La Rueda de San Miguel, Naranja Dulce o La Roña. (Algunos juegos similares en inglés se llaman Tag, The Farmer in the Dell, Ring Around the Rosy y Duck, Duck, Goose.)

Su niño también tiene mejor control sobre sus dedos. Su niño puede sostener un crayón o un lápiz entre el pulgar y los dedos, en lugar de sostenerlo con el puño. Su niño quizás esté comenzando a copiar letras mayúsculas y a usar tijeras seguras para niños. Hacer trabajos artísticos es una manera genial para que su niño desarrolle el control de sus manos y sus dedos.



¡Intente esto!

Trate de elogiar y estimular el comportamiento que a usted le gusta. En lugar de decir “no” utilice frases como “buen intento,” “estas muy cerca” o “estas trabajando muy duro.”



PREGUNTA: ¿Como puedo enseñarle a mi niño buen comportamiento usando elogios y estímulos?

RESPUESTA: Elogio y estímulo son dos maneras de ayudar a su niño a aprender buen comportamiento. Los elogios pueden ser usados como un premio para su niño. Cuando usted elogia a su niño, le está diciendo que está portándose bien. Los niños aprenden mejor con elogios que con castigos. Castigar a su niño le enseña lo que no debe de hacer, pero no le enseña los comportamientos que usted espera de él. ¡Elogie con frecuencia a su niño!

Los estímulos le están demostrando que cree en sus habilidades. Al decirle, “Pusiste todo tu esfuerzo para hacer ese círculo” le dice que su propio esfuerzo le dio resultado. Al decirle, “Estas saltando mejor” le dice que usted ve el progreso y que tiene fe en su habilidad de aprender. Al decirle, “Estas orgulloso de tu dibujo” le dice a su niño que su opinión es importante. Estas son maneras de estímulo para ayudar a su niño a esforzarse más. El estímulo puede ayudar aún cuando su niño comete un error. “¡Mira! ¡Te pusiste tú solo los zapatos! Están en el pie equivocado. Tratemos otra vez. Se que tu puedes corregirlo.” El elogio y estímulo ayuda a su niño a saber como agradecerle a usted.



¡Intente esto!

¡Su niño puede hacer un disfraz! Su niño se divertirá decorando y pretendiendo con su disfraz. Necesitará una bolsa de papel del supermercado, tijeras y crayones. Convierta la bolsa en un abrigo de animal que su niño pueda ponerse. Deje que su niño coloree la bolsa. Con rayas, puede convertirla en una cebra. Con manchas puede convertirla en un leopardo o en un perro. Puede cortar pedazos de papel y pegarlos en la bolsa. Tiras de papel hacen la cola. Después de que la bolsa es decorada, ayude a su niño a hacer en el fondo de la bolsa una abertura para la cabeza. Después, haga otra abertura vertical en el frente de la bolsa y otra más para los brazos en cada lado de la bolsa. ¡Su niño ya se puede poner el disfraz y disfrutar mientras pretende!

PREGUNTA: ¿Qué tan importante es para mi niño estar con otros niños?

RESPUESTA: Su niño de 3 1/2 años de edad necesita estar con otros niños. Esta es buena edad para empezar prescolar o para juntarse con otros niños en el parque. Su niño está aprendiendo a hacer amistades, pero todavía necesita ayuda para aprender a tratar a otros niños con amabilidad y cortesía. Los niños de 3 1/2 años de edad pretenden hacer las mismas actividades que ven a su alrededor. Por ejemplo, pueden pretender que son una familia haciendo de cenar o haciendo las compras. Al pretender ellos están aprendiendo sobre las relaciones sociales y amistades.

¡Intente esto!

CONTINÚE RESOLVIENDO-PROBLEMAS

Este es un ejemplo de como puede usted enseñar a resolver problemas. Si Victoria y Miguel discuten sobre tomar turnos en el columpio, usted podría decir, “Ustedes dos quieren ser primero, pero solo uno puede ser el primero. ¿Qué pueden hacer para resolver éste problema?” Deles a los niños una opción. Los dos pueden buscar otro lugar para jugar. O les puede sugerir que el primero en columpiarse le toca el columpio durante 2 minutos y el segundo, le toca el columpio durante 4 minutos. Explíqueles que el segundo se columpiará durante más tiempo. (Esto también ayuda a los niños a aprender los números y el tiempo.) Luego pregunte a los niños, “¿Cuál opción quieren hacer?” Hable con los niños sobre lo que les gusta y lo que no les gusta de cada opción. Ayúdelos a formar un plan.

Rincón de Consejos de Seguridad



A muchos niños de 3 1/2 a 4 años de edad les encanta jugar en el agua. Aquí hay algunos consejos para mantener a su niño seguro:

- Nunca deje a su niño solo dentro o cerca de la tina de baño o de la alberca o de ningún otro lugar con agua, ni siquiera durante un momento.
- Esté muy cerca de su niño cuando el esté cerca de un lugar con agua.
- Mantenga las puertas del baño cerradas.
- Si ustedes están cerca de una alberca, asegúrese de que haya una reja en todos los lados y de que todas las entradas estén cerradas. Solo toma un segundo para que su niño se caiga al agua.



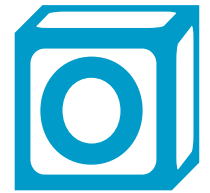
First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Falta a un año para el Kindergarten!

¡Ayúdame a estar preparado para el Kindergarten! Esta es buena edad para empezar preschool.

¡Uso el lenguaje de muchas maneras nuevas y quizás no te gusten algunas de ellas! A los niños de 4 años de edad les gusta decir cuentos, y no todos los cuentos son verdaderos.

Muchas veces tengo pesadillas y me dan miedo los monstruos. Esto es normal para los niños de 4 años de edad.

Léeme todos los días.

Trate de **limitar la televisión** a una hora al día.



PREGUNTA: ¡Falta un año para el Kindergarten! ¿Qué necesito hacer para que mi niño esté preparado?

RESPUESTA: Primero encuentre la escuela en la que su niño irá al Kindergarten. Luego vaya a la escuela y pregunte si tienen un programa de **pre-kindergarten**. Los programas de pre-kindergarten ayudan a su niño a aprender a sentarse quieto cuando escucha un cuento, a aprender a tomar turnos y a aprender a prestar atención. También aprenden letras, números, formas y colores. Los niños practican jugando con otros niños. Todas estas habilidades ayudan a su niño a sentirse más cómodo en el Kindergarten.



¡Intente esto!

EN BUSCA DE LETRAS

Vaya con su niño en busca de las letras A, B y C, o de las letras del nombre de su niño. Dígale, “Vamos en busca de la B. ¡Encuentra una B! ¡Mira! ¡Allí está un banco! ¿Puedes encontrar la B en el letrero? ¡Mira! Yo veo una B roja. ¿La puedes encontrar?”

PREGUNTA: ¿Qué está aprendiendo mi niño sobre letras y números? ¿Cómo puedo ayudar?

RESPUESTA: La mayoría de los niños de 4 años de edad no están listos para leer, pero a ellos les encantan los libros, letras y números. Practique con su niño pronunciando y escribiendo las letras del nombre de él. Lo mejor que usted puede hacer por su niño es hacer que los libros sean interesantes y divertidos. Léale a su niño por lo menos 15 minutos al día.

¡Intente esto!

IGUAL Y DIFERENTE

Comprender igual y diferente ayudará a su niño en el kindergarten. Hable sobre los objetos de su casa. ¿Qué tan iguales son? ¿Qué tan diferentes son? Por ejemplo, “¡Mira! Tu tenedor y cuchara son iguales porque comes con ellos y tienen agarradera. ¿De qué manera son diferentes? Son diferentes porque en la punta, tu cuchara es redonda y tu tenedor tiene picos.”



PREGUNTA: ¿Qué más puedo enseñarle a mi niño para prepararlo para la escuela?

RESPUESTA: Usted puede enseñarle a su niño más sobre las horas. Los niños de 4 años de edad entienden que el día está dividido en mañana, tarde y noche. Enséñele las estaciones del año (primavera, verano, otoño e invierno), y los nombres de los días de la semana. Ayúdele a aprender opuestos como: grande y pequeño, arriba y abajo, más y menos, enfrente de y atrás de, encima y abajo. Hay muchos libros maravillosos sobre opuestos.

PREGUNTA: ¿Cómo es el lenguaje de mi niño de 4 años de edad?

RESPUESTA: Su niño habla en oraciones y probablemente hable de lo que pasará en el futuro, de lo que ha pasado y de lo que está pasando ahora. Otras personas probablemente entiendan a su niño, casi tan bien como usted. F, V, S, Z, L, y R, son los sonidos mas difíciles. A los niños de 4 años de edad también les gusta inventar palabras y decirlas nada más por diversión. ¡Dr. Seuss es uno de los autores favoritos porque el es muy chistoso!



¡Intente esto!

Los niños de 4 años de edad pueden decir cuentos. Después de leer un cuento juntos, pídale a su niño que le cuente a usted el cuento que acaban de leer. Cambie las páginas y vea las fotografías mientras que le pregunta, “¿Qué pasó primero? ¿Qué pasó después? ¿Cómo se sienten los personajes del cuento? ¿En dónde viven? ¿Cuál es su fruta favorita? ¿Cuáles juegos les gusta jugar?”

PREGUNTA: ¡Mi niño me dice mentiras! ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA: Su niño está aprendiendo a decir cuentos. Algunas veces son cuentos verdaderos y otras veces no lo son. Primero, intente entender el porque su niño dice mentiras. ¿Tiene miedo su niño de ser regañado? Algunos niños de 4 años de edad dicen mentiras para protegerse de ser castigados. Si usted castiga a su niño cuando el admite haber hecho algo indebido, el aprenderá a mentirle. En su lugar, trate de decirle a su niño que se siente orgullosa de el cuando dice la verdad. Luego juntos pueden hacer algo para arreglar lo que su niño hizo mal.

Algunas veces los niños de 4 años de edad dicen lo que ellos desearían que fuera verdad en lugar de lo que realmente es la verdad. Ayude a su niño a entender que mientras más diga la verdad, más personas creerán lo que el dice.

Algunos niños de 4 años de edad dicen mentiras porque ellos han escuchado a los adultos decirlas. A veces los adultos dicen mentiras para proteger los sentimientos de otra persona. Su niño de 4 años de edad no entenderá esto todavía. Ponga atención a lo que usted dice y enseñe a su niño a decir la verdad, diciéndola usted misma.

¡Intente esto!

INVENTE UN CUENTO

Usted y su niño juntos pueden inventar un cuento. Comience con “Había una vez.” Luego agregue el nombre del personaje (persona o animal). “Había una niña o había un niño,” o “Había un dragón que aventaba fuego.” Pida a su niño que decida que es lo que le pasa a esa persona o animal. Luego agregue usted una parte al cuento y su niño que agrega otra parte.

No se preocupe si el cuento es un poco simple. Los niños de 4 años de edad podrían nombrar al niño ¡Príncipe Pestaña o Rey del Rio Verde! A ellos les encanta esa simplicidad.

PREGUNTA: Mi niño se ríe de todo lo que tiene que ver con el inodoro y le gusta utilizar ese vocabulario. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA: Hablar del baño es muy popular para los niños de 4 años de edad. Algunas veces los niños dejan de usar esas palabras si usted los ignora. Si esto no le da resultado, con voz calmada dígame a su niño que a usted no le gusta escuchar esas palabras. Trate de no enojarse. Es divertido para los niños ver la reacción de los adultos.

PREGUNTA: A mi niño le encanta jugar los juegos de mi teléfono o con un dispositivo portátil ¿Está bien?

RESPUESTA: Escoja juegos que hacen divertido el aprendizaje. Juegue con su niño y hablen sobre lo que aprendieron. Trate de **limitar a una hora al día el tiempo de uso de todas las pantallas.**



¡Intente Esto!

¡LÍBRESE DE LOS MONSTRUOS!

Muchos niños de 4 años de edad tienen miedo a que haya monstruos abajo de sus camas o dentro de sus roperos. Haga un rociador contra monstruos. Ponga agua en una botella con rociador. Dele a su niño un pedazo de papel y crayones y pídale que dibuje un monstruo. Luego pregunte a su niño cual color hará que el monstruo desaparezca y dígame que pinte el monstruo de ese color. Pegue su dibujo a la botella como si fuera una etiqueta. A la hora de dormir dígame, “¡Es hora de ahuyentar a los monstruos!” Deje que su niño le enseñe donde puede rociar. Luego diga, “Ya todos se fueron. Es hora de dormir.”

PREGUNTA: Mi niño tiene pesadillas. ¿Cómo puedo ayudarlo?

RESPUESTA: Muchos niños de 4 años de edad tienen pesadillas. No están seguros cuando un sueño es real y cuando no es real. A veces ellos tienen pesadillas después de ver una película, la televisión o escuchar un cuento de miedo. Esta es otra razón para limitar la televisión. Si su niño tiene pesadillas, abrácelo, hablele del sueño, cálmelo y ayúdelo a volverse a dormir.

PREGUNTA: ¿Cómo puedo saber si mi niño de 4 años de edad necesita más ayuda?

RESPUESTA: Hable con su doctor tan pronto como sea posible si su niño hace cualquiera de éstas cosas:

- Se asusta fácilmente
- Pelea seguido
- Le es muy difícil separarse de usted
- No está interesado en otros niños
- No les responde a otras personas
- No pretende
- Se ve infeliz mucho
- No muestra muchos sentimientos diferentes

Todavía mojo la cama. ¡Por favor, se paciente conmigo!



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.

Rincón de Consejos de Seguridad



- Muchos niños de 4 años de edad han crecido y su asiento de seguridad del carro les queda chico. Los asientos impulsores (boosters) son muy importantes para la seguridad de su niño cuando vaya en el carro, y son requeridos para niños pequeños.
- Siempre lea cuidadosamente los límites de estatura y peso impresos en el asiento e impulsor del carro y asegúrese de que es la medida correcta para su niño.
- Los niños de ésta edad siempre deben ir en el asiento trasero del carro y sentados en su impulsor (booster). El asiento delantero no es seguro para los niños.



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Al Kindergarten y más allá!



Ayúdame a estar preparado para el Kindergarten. Usted es la mejor maestra de su niño.

Mi curiosidad está creciendo. Tengo preguntas sobre mi cuerpo y porque son diferentes los niños y las niñas.

Tengo sentimientos poderosos y realmente los demuestro. Mis sentimientos pueden cambiar rápidamente.

Léeme todos los días. Llévame a la biblioteca. Trate de **limitar la televisión** a una hora al día.

¡Felicidades! Su niño se está graduando del Programa de WIC Poco a Poco.

Esperamos que usted haya disfrutado de los folletos y libros que WIC le proporcionó y que han preparado a su niño para el Kindergarten y más allá. La mejor manera de ayudar a su niño a estar bien en la escuela es seguir leyendo con el. **Léale diariamente.** Aún cuando su niño sepa leer, leer juntos todos los días durante 15 minutos o más le ayudará a su niño a desempeñarse mejor en la escuela. Usted seguirá siendo la mejor maestra de su niño, aún estando su niño en la escuela.

Gracias por ayudar a su niño a crecer y a desarrollarse...¡Poco a Poco!

PREGUNTA: A mi niño le falta poco para entrar en el Kindergarten. ¿Qué necesito hacer para que mi niño esté preparado?

RESPUESTA: Muchos niños sienten miedo al comenzar el Kindergarten. Ellos no saben como será el Kindergarten. Quizás sus amigos favoritos no estarán en su clase y la escuela les parecerá grande.

Usted puede ayudar a su niño a sentirse contento al ir al Kindergarten. Hable con el sobre como será el Kindergarten. Su niño hará nuevas amistades, dibujará, jugará y escuchará cuentos. Hay muchos libros que le ayudarán a su niño a saber lo que le espera. Algunas escuelas invitan a los niños de 4 años de edad a visitar una clase en el Kindergarten. Pregúnteles a los empleados cuando puede visitar la escuela su niño. No se preocupe si su niño llora durante los primeros días. La mayoría de los niños se sienten mejor después de unos días.



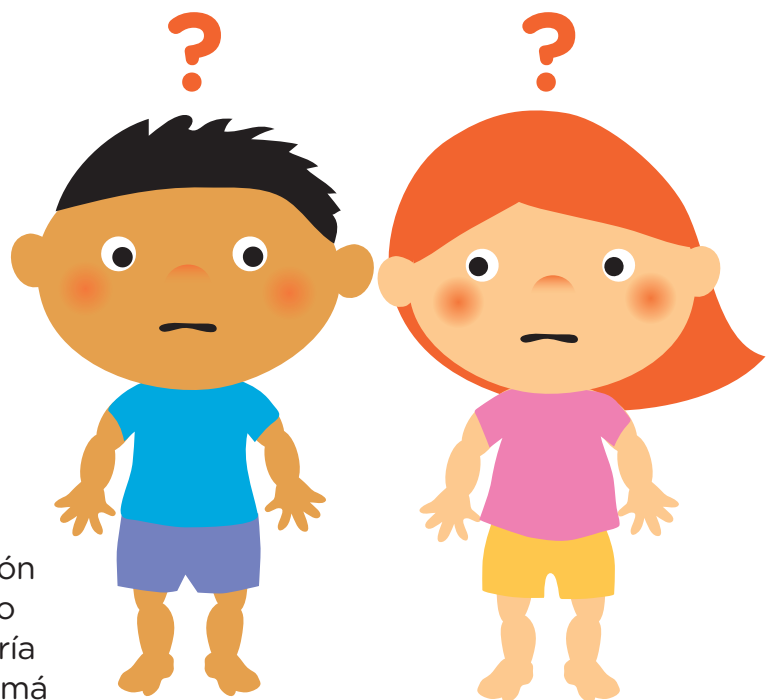
PREGUNTA: ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a aprender las letras y los números?

RESPUESTA: A su niño de 4 años de edad le encantan las letras, números, libros y hablar. Practique contando los números con su niño y ayúdele a identificar las letras y sus sonidos. La mayoría de los niños de 4 años de edad primero aprenden las letras de su nombre. ¡Usted puede hacer los libros y el aprendizaje divertido leyéndole a su niño durante 15 minutos todos los días!

PREGUNTA: ¡Ayuda! Mi niño está preguntando sobre la diferencia entre los niños y las niñas y de donde vienen los bebés. ¿Qué dedo hacer?

RESPUESTA: Describa las diferencias básicas usando palabras simples. Solo responda a lo que su niño pregunte. Demasiada información puede confundir a su niño o no ser apropiada para su edad.

Es muy importante ayudar a su niño a entender que las “partes privadas” de su cuerpo no deben de ser tocadas por otra persona. Ni siquiera un amigo cercano o pariente debe tocar a un niño—con excepción de sus padres cuando lo ayudan a bañarse o al ver cuando algo le duele. Un médico podría examinar esas partes, pero solamente si mamá o papá está ahí.



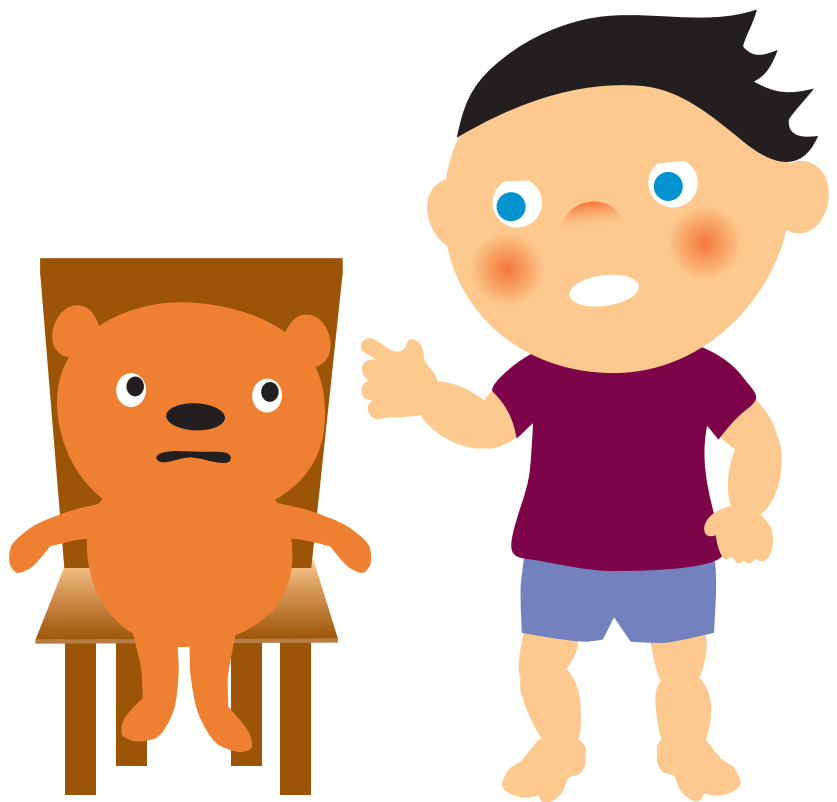
PREGUNTA: Los sentimientos de mi niño de 4 años de edad son muy intensos. Parece que en segundos van de sonrisa a llanto. ¿Es esto normal?

RESPUESTA: Si. Los niños de 4 años de edad tienen sentimientos muy fuertes y no están seguros de como mostrarlos. Cuando su niño se siente feliz, no hay nadie en el mundo que pueda ser más feliz. Cuando su niño está enojado, quizás le diga “¡te odio!” Su niño la necesita para ayudarlo a encontrar otras palabras y otras maneras de expresar esos sentimientos de enojo. Hablar de los sentimientos puede ayudar a su niño a aprender mejores maneras de expresarlos.

Los niños de 4 años de edad están aprendiendo que se puede tener dos sentimientos al mismo tiempo. Quizás ellos no entienden que pueden quererla y sentir enojo con usted al mismo tiempo. Trate de recordarle a su niño que usted lo ama aunque no esté feliz con su comportamiento. Recuerde, los niños buenos a veces se portan mal. Esto no los hace ser niños malos.

PREGUNTA: Mi niño es muy dominante. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA: Muchos niños de 4 años de edad son dominantes. Preste atención de como le habla usted a su niño. ¿Es usted dominante? Trate de usar “por favor” y “gracias” cuando hable con su niño. Escucharla a usted usar estas palabras cortés ayudará a su niño a aprender a ser cortés. Cuando su niño use una palabra cortés, demuéstrela lo feliz que la hace sentir. Diga, “¡me siento contenta de hacer cosas para ti cuando me dices por favor!”



¡Intente Esto!

Quando usted está leyendo un cuento o mirando la televisión con su niño, pregúntele, “¿qué podrían estar sintiendo los personajes de la historia.” O, “¿Cómo te sentirías tu si te pasara lo mismo? Hable con su niño sobre como se sentiría usted. Lea libros con su niño sobre sentimientos. Pregúntele a la bibliotecaria sobre libros con estas ideas.

PREGUNTA: ¿Cómo son las amistades de mi niño?

RESPUESTA: Las amistades son más y más importantes para su niño. Es con esos amigos que su niño está explorando como las personas se tratan la una a la otra. Los niños de 4 años de edad quieren ver contentos a sus amigos. También quieren ser como ellos y quizás usar la misma ropa. Su niño está cooperando más, pero todavía necesita ayuda en aprender a tratar a otros niños con amabilidad y cortesía.

Antes del Primer día de clases

- ✓ Llame a la escuela para saber cuando comienza el Kindergarten su niño.
- ✓ Pida información para registrar a su niño.
- ✓ Antes de que la escuela comience, pida visitar con su niño el salón de clases del Kindergarten y conocer a la maestra.
- ✓ Averigüe a cerca de los programas especiales de desayuno y almuerzo.
- ✓ Enseñe a su niño donde está el salón de clases, la cafetería, el baño y la oficina del director.
- ✓ Esté segura de que su niño tiene todas las vacunas al corriente.
- ✓ Repase todas las reglas de seguridad de tráfico con su niño.
- ✓ Obtenga todo lo necesario para la escuela (papel, lápices, cuadernos, mochila, etc...).
- ✓ Escriba el nombre de su niño adentro de la mochila, lonchera y chamarra.
- ✓ Continúe leyéndole a su niño durante 15 minutos o más todos los días.
- ✓ Visite seguido la biblioteca de su comunidad.
- ✓ Siga practicando con su niño las siguientes habilidades:
 - Identificar y pronunciar en voz alta las letras
 - Contar los números
 - Identificar las formas
 - Identificar los opuestos



La noche antes del primer día de clases

- ✓ Antes de dormir lean juntos un libro sobre ir a la escuela.
- ✓ Ponga a su niño a dormir temprano para que esté bien descansado. (Esto deberá ser TODAS las noches durante el tiempo escolar.)
- ✓ Prepare la ropa de su niño.
- ✓ Prepare una cena balanceada para su niño.

Una buena nutrición y descanso ayudan a los niños a desempeñarse mejor en la escuela.

El primer día de clases

- ✓ Despierten juntos temprano para que en la mañana no ande con prisa.
- ✓ Asegúrese de que su niño tenga un desayuno sano.
- ✓ Vista a su niño apropiadamente, péinelo y límpiele la cara.
- ✓ Quizás quiera tomar fotografías de su niño.
- ✓ Llegue a la escuela a tiempo.
- ✓ Repase con su niño donde y cuando lo recogerá después de la escuela.
- ✓ Abraze a su niño y dele un beso.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.

Rincón de Consejos de Seguridad



Es importante que tenga una conversación con su niño sobre personas extrañas y evitar posibles peligros. Aquí hay algunas ideas:

- **Hable abiertamente sobre extraños.**
Explíquelo a su niño que un extraño es cualquier persona que el no conoce. El nunca deberá ir a ningún lugar o aceptar nada de los extraños, aún que la persona se vea amistosa. Aún que sean extraños, algunas personas (por ejemplo, los policías) pueden ser de ayuda si el niño está en peligro.
- **Ayude a su niño a identificar lugares que pueden ser confiables,** como las escuelas, y las casas de los vecinos. Hable con su niño sobre evitar lugares, como las zonas desiertas y estacionamientos.
- **Hable sobre lo que su niño debería hacer si en un lugar público se separa de usted o de la persona que lo cuida.**
Asegúrese de que el sabe que deberá acudir a un guardia de seguridad o a una persona de la tienda y quedarse ahí. Enséñele a su niño el número telefónico de usted, el ya tienen edad para recordarlo.
- **Haga que la seguridad sea parte de su rutina diaria.** Practique que hacer si un extraño se acerca a su niño y le pide instrucciones o ayuda para encontrar a una mascota perdida. Hable con su niño regularmente para recordarle sobre la seguridad.