

Más consejos...



Juegos

- Háblele y cántele a su bebé cuando lo esté vistiendo
- Haga dibujos y coloréelos junto con su hijo
- Salgan a caminar juntos
- Juegue con bloques y cuéntelos junto con su hijo



Protección

- Enséñele a su hijo las reglas que debe seguir para cruzar la calle
- Mantenga segura el área de juegos de su hijo
- Asegúrese de que su hijo esté bien sujeto en su asiento para el vehículo
- Enséñele a su hijo a usar cascos protectores para los deportes

El libro *Un Buen Comienzo* es un recurso gratuito que ofrece consejos prácticos y de aplicación cotidiana, para promover el desarrollo de un cerebro sano.

Para obtener una copia de este libro, sírvase llamar a la línea de Sanidad Pública de Peel al 905-799-7700 o visitar nuestro portal: peelregion.ca



B-07-108 Spanish 05/12

SUCCESS BY 6 PEEL

Ontario



Great Beginnings

Build your child's brain • Build your child's future



Region of Peel
Working for you
Public Health

Spanish

Español

¿Sabía que...?

- El cerebro de su hijo comienza a desarrollarse durante el embarazo y continúa haciéndolo hasta la adolescencia. Los primeros seis años son los más importantes para el desarrollo de un cerebro sano.
- Las experiencias cotidianas que usted ofrezca influyen en el desarrollo sano del cerebro de su hijo.
- El abrazar, hablar, sonreír y exponer a su hijo a nuevas experiencias ayuda a crear "conexiones" entre las células del cerebro. Mientras más se repiten estas experiencias, más fuertes serán esas conexiones.
- Cuando se forman conexiones en el cerebro, su hijo aprende a leer, a hablar, a ser activo, a demostrar sus sentimientos y a llevarse bien con los demás.

Para que se establezcan las mejores conexiones en el cerebro, su hijo necesita...



Sentirse amado



Comer alimentos variados



Jugar de una forma apropiada para su edad



Estar protegido contra el peligro en todo momento



Los siguientes son algunos consejos sencillos y de uso cotidiano para promover el desarrollo sano del cerebro de su hijo:



Amor

- | Consuele a su hijo cuando llore
- | Cántele canciones o poemas infantiles
- | Lea un libro con su hijo
- | Haga un álbum fotográfico de las cosas que hacen juntos



Alimento

- | La leche materna es el mejor alimento para su bebé durante los primeros seis meses
- | Cuando su hijo esté preparado para ello, ofrézcale otros alimentos sanos
- | Deje que su hijo decida qué cantidad de alimento desea comer
- | Tomen juntos las comidas, sentados a la mesa