



# Fortalecer mediante la educación



## **Contacto físico y cercanía**

Los niños y niñas pequeños necesitan del contacto físico con la madre, el padre y otras personas cercanas.

- A su bebé le encanta sentir su calor, oír su voz y observar su cara. Lleve a su bebé mucho en brazos, acarícelo, mírelo y hablele.
- Su hijo o hija ya le hará saber cuándo se ha cansado del contacto físico. Si bosteza, quita la mirada o se frota los ojos, entonces necesita tranquilidad.
- Al principio, el carrito debería de colocarse de tal manera que su hijo o hija le pueda ver durante los paseos.



## **Seguridad y confianza**

Los niños y las niñas pequeños siempre necesitan a una persona en la que puedan confiar, que esté disponible, sea fiable y que se ocupe de sus necesidades.

- Su bebé le “habla” desde el primer momento: con sonidos, expresiones faciales, movimientos y también con el llanto. Preste atención a las señales que le envía su hijo o hija.
- Intente comprender qué es lo que necesita y ocúpese, si es posible, rápido. Así el niño o la niña se sentirá protegido y aprenderá que es capaz de provocar algo.
- Saliendo de los brazos de una persona con la que se tiene confianza es como mejor logra iniciarse en un mundo nuevo y desconocido.



## **Atención y diálogo**

Los niños y niñas pequeños necesitan regularmente de toda la atención de los adultos.

- Procure que en su día a día pueda prestarle siempre toda la atención a su hijo o hija.
- Hable con su hijo o hija. Nombre los objetos que está viendo. Cuénteles qué es lo que está haciendo en ese momento.
- Su hijo o hija le escucha con atención incluso siendo un bebé. Observa su cara y algunas veces intenta imitar algunos sonidos. Imita los sonidos y repítalos como si fuese un juego. Así se generan las primeras “conversaciones” con su hijo o hija.



## **Relación segura**

Los niños y niñas pequeños necesitan de personas conocidas que estén ahí cuando se sientan inseguros, tristes o tengan miedo.

- A partir del 8º mes, los bebés empiezan a diferenciar entre personas conocidas y personas menos conocidas.
- Puede que su hijo o hija reaccione con miedo o con rechazo hacia las personas con las que no tiene tanta confianza. También puede que sean familiares.
- Tómese en serio los sentimientos de su hijo o hija y déjele tiempo hasta que tenga confianza. Para atreverse a dar los primeros pasos sin una persona en la que tiene confianza, el niño o niña debe de poder volver en cualquier momento a los brazos de la persona en la que confía.



## ***Reconocer que es alguien único***

Los niños y niñas pequeños necesitan tener la posibilidad de desarrollarse por sí mismos.

- Desde su nacimiento, cada bebé tiene sus propias predisposiciones y su propio temperamento. Reconozca esta unicidad. No compare a su hijo o hija con otros niños y niñas.
- Déjele tiempo para que se desarrolle a su propio ritmo, aunque para usted a veces sea difícil.
- Préstele atención a aquello que su hijo o hija sabe hacer bien y alégrese juntos.



## ***Confiar en las propias capacidades***

Los niños y niñas pequeños necesitan de experiencias propias y necesitan tener la sensación de que pueden conseguir algo.

- Desde que son pequeños, los niños y niñas tienen el impulso de hacer muchas cosas por sí mismos. Permita que el niño o niña explore su alrededor, si es seguro, p.ej. la vivienda o el parque.
- Las experiencias propias le dan a su hijo o hija confianza en sí mismo y eso es una importante base para poder aprender con éxito.
- Así que dele tiempo a su hijo para que pruebe por sí mismo cosas cotidianas como vestirse o desvestirse a solas.



## Entorno de desarrollo estimulante

Los niños y las niñas pequeños necesitan de muchas experiencias sensoriales, mucho movimiento y vivencias con otros niños y niñas.

- Deje que su hijo o hija juegue con objetos cotidianos no peligrosos como sartenes, cucharones, papel o con cajas y que experimente con cosas de la naturaleza. Con ello aprende mucho.
- Los niños y niñas pequeños tienen mucha necesidad de movimiento. Lo mejor es que su hijo o hija juegue al menos una hora al aire libre y se pueda mover. Esto favorece el desarrollo corporal y mental.
- Dele a su hijo o hija la posibilidad desde pequeño de estar con otros niños regularmente.



## Orientación

Los niños y niñas pequeños necesitan claridad y modelos a seguir en los que puedan orientarse.

- La regularidad en el transcurso del día y rituales recurrentes le dan al niño y a la niña un marco seguro. Si es posible, procure que se coma regularmente en familia y que tenga horarios de sueño ordenados.
- A partir del segundo año de vida, el niño o la niña necesitan pautas claras. Tiene que saber qué puede hacer y qué no. Si le explica las reglas puede atenerse mejor a ellas. Pero, hasta que conozca las reglas y aprenda a respetarlas necesita mucho tiempo, así que ¡tenga paciencia!
- Ustedes son el primer modelo a seguir y el más importante para sus hijos e hijas, pero usted no tiene que ser perfecto.



## ***Estimulación lingüística***

Los niños y niñas pequeños necesitan personas que les hablen desde el momento en el que han nacido.

- Cántele canciones y describa lo que está haciendo. Cuénteles cuentos y miren juntos libros con dibujos.
- Esto vale para todos los padres: lo mejor es hablar en su propio idioma con su hijo o hija. El idioma de los padres es la base sobre la que el niño o niña aprenderá más idiomas.
- Si cada uno de los padres habla un idioma diferente, que cada uno le hable en su propio idioma.



## ***Uso cuidadoso de los medios de comunicación***

Los niños y niñas pequeños necesitan día a día de toda la atención de sus padres.

- Cuando esté con su hijo o hija haga una pausa y deje de utilizar los medios de comunicación. Apague la televisión y aleje el móvil, el portátil y demás.
- Un niño o niña menor de tres años no debería de entretenerse mirando una pantalla. Puede verse desbordado y ponerse inquieto.
- Un niño o niña pequeño que no se entretiene mirando una pantalla no se pierde nada: al contrario. Para aprender necesita del contacto directo con otras personas, mucho movimiento y tiempo para jugar.



## ***Mucha paciencia***

Los niños y niñas pequeños necesitan mucha paciencia y padres que sepan cómo desahogarse.

- A veces, los padres al cuidar de sus hijos e hijas llegan a sus límites y en ese momento les pegarían o les sacudirían. Pero eso es peligroso.  
¡Nunca pegue ni sacuda a su hijo o hija!
- Si su hijo o hija le desespera haga una pausa. Encárguese de que se queda en buenas manos e intente tranquilizarse.
- Si siempre llega a su límite es muy importante que busque a alguien que le ayude regularmente.

**Para ayuda rápida y asesoramiento:**  
**Teléfono de emergencias para padres (24 h)**  
**0848 35 45 55.**



## ***Cuidado por personas cercanas***

Los niños y niñas pequeños necesitan de estímulos y de personas cercanas, también que no sean de la familia.

- Es un enriquecimiento para su hijo o hija cuando le atienden familiares, cuidadores o en la guardería. Asegúrese de que esa asistencia adicional es fiable y no cambia constantemente.
- Su hijo o hija necesita tiempo hasta que conoce a los nuevos cuidadores y confía en ellos. Y por ello es importante que se adapte poco a poco y con mimo.
- Hable regularmente con los cuidadores de su hijo.



## **Fortalecer mediante la educación**

Desde el nacimiento, un niño o niña depende de la buena y estrecha relación con sus padres y otras personas conocidas. Cuanto más amado y comprendido se sienta, mejor podrá desarrollarse, aprender y ser independiente.

“Fortalecer mediante la educación” muestra lo que los niños y niñas necesitan en sus primeros años de vida y cómo los padres pueden crear una relación estrecha con su hijo o hija para que sea fuerte en su andadura por la vida.

“Fortalecer mediante la educación” también significa que los padres no deben dejar de lado sus propias necesidades y relaciones. Si los padres se toman tiempo para sí mismos, solos, en pareja y con amigos, eso les fortalece para la rutina diaria con su hijo o hija.

## **Enlaces útiles**

[www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)  
[www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch)  
[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)  
[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)  
[www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch)  
[www.kibesuisse.ch](http://www.kibesuisse.ch)  
[www.plusplus.ch](http://www.plusplus.ch)  
[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)  
[www.binational.ch](http://www.binational.ch)  
[www.schreibbabyhilfe.ch](http://www.schreibbabyhilfe.ch)  
[www.muetterhilfe.ch](http://www.muetterhilfe.ch)  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)  
[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch)  
[www.telme.ch](http://www.telme.ch)  
[www.afm-geneve.ch](http://www.afm-geneve.ch)  
[www.afmr.ch](http://www.afmr.ch)  
[www.jumeauxetplus.ch](http://www.jumeauxetplus.ch)  
[www.monbebepleure.ch](http://www.monbebepleure.ch)  
[www.formation-des-parents.ch](http://www.formation-des-parents.ch)  
[www.a4k.de/elternfilme.html](http://www.a4k.de/elternfilme.html)  
[www.kinder-4.ch](http://www.kinder-4.ch)

En [www.elternbildung.ch/mediathek.html](http://www.elternbildung.ch/mediathek.html) encontrará un listado con libros recomendados

## **Pie de imprenta**

© Elternbildung CH, Zürich, 2014

Idea y concepto global: Maya Mülle

Concepto y texto: Katharina Wehrli

Ilustraciones: Jörg Saupe

Miembros del grupo de expertos: Irma Bachmann, Dr. Julia Berkic, Marlies Bieri, Sabine Brunner, Viviane Fenter, Marianne Kunz, Gabriela Leuthard, Elisabeth Schneider, Dr. Dieter Schürch, Susanne Stefanoni, Urs Ziegler

Traducción: Interserv AG

Gráficos: Peter Lichtensteiger

Impresión: Druck: Koprint AG, CH 6055 Alpnach Dorf

Leporello y el folleto con información detallada

“Fortalecer mediante la educación” está disponible en los siguientes idiomas:

Albanés, árabe, alemán, inglés, farsi, francés, italiano, portugués, ruso, serbocroata/bosnio, español, somalí, tamil, tigrina, tailandés, turco

Información y pedidos:

[www.elternbildung.ch/stark\\_durch\\_beziehung1.html](http://www.elternbildung.ch/stark_durch_beziehung1.html)

“Fortalecer mediante la educación” es un proyecto de asociación entre Elternbildung CH y la fundación, Jacobs Foundation.



**elternbildung ch**  
**formation des parents ch**  
**formazione dei genitori ch**

**JACOB'S**  
**FOUNDATION**  
Our Promise to Youth