

Para acceder a los enlaces de cualquiera de los artículos mencionados en el boletín, visite la versión electrónica de nuestro boletín en nuestro sitio web o escanee este código QR:



*"Algunos días le pondrá más a prueba que otros; a veces podrá estar a la altura del desafío, otras veces tendrá que bajar el ritmo para conservar sus fuerzas. Ambas son valientes y válidas."
-Laura Jane Jones*

El Día de la Independencia se celebra en Estados Unidos el 4 de julio de cada año. Hablando de independencia, queríamos compartir por qué es importante que su hijo pueda jugar independientemente:

- Promueve un crecimiento saludable en las diferentes etapas sociales
- Proporciona un ambiente sin sobreestimulación
- Los tiempos de juego en la manta y al corralito ofrecen entornos estructurados para la exploración independiente
- Prepara el terreno para el futuro tiempo de tranquilidad.

Entonces, ¿cómo apoyar el juego independiente de su hijo? Aquí tiene algunos consejos:

- Empezar a jugar de forma independiente y tranquila es ideal cuando el bebé tiene unos cinco meses. Se puede enseñar a los niños de todas las edades a jugar solos en silencio.
- Asegúrese de que el bebé ha descansado, ha comido y ha pasado mucho tiempo con sus padres antes de empezar.
- Al principio, quede cerca de él.
- Límitese a unos pocos juguetes adecuados para su desarrollo.
- Si el bebé llora, acérquese a él, cálmelo con suavidad y vuelva a darle el juguete.
- Empezar con sólo 5 ó 10 minutos de tiempo a solas y luego amplie el tiempo gradualmente.
- Cuando cree un espacio en su día para proporcionar un entorno estable y seguro para que su hijo explore su mundo en constante expansión, toda la familia se beneficia.

En el caso que tenga un hijo mayor, he aquí algunos consejos adicionales:

- Cree un "espacio del sí", es decir, un lugar en el que los niños tengan la cantidad justa de objetos de juego, con la dificultad y el interés adecuados para ellos, y donde nada sea inseguro o esté prohibido. Un "espacio del sí" les anima a explorar sin restricciones y puede aumentar la capacidad de atención de su hijo y favorecer el juego independiente.
- Ofrece menos opciones y rote los juguetes; esto puede ayudar a su hijo a jugar con más concentración, a jugar durante más tiempo y a formar vínculos más significativos con los juguetes.
- Organice estaciones: puede ofrecer un puñado de bloques en una cesta, una pequeña colección de objetos de la naturaleza en otra y lápices de colores y papel en otra. Lo más importante es que las estaciones sean sencillas y que el niño pueda moverse libremente entre ellas.
- Juegue con su niño: cuando los adultos jugamos con nuestros hijos, solemos tomar las riendas en lugar de permitir que nuestros hijos descubran más sobre sí mismos y lo que pueden hacer. Cuando su hijo le pida ayuda, intente sugerirle una solución en lugar de hacerlo usted.



Para más información sobre estos consejos, consulta: <https://tinyurl.com/3jjh27am> y <https://tinyurl.com/fxnhyw2b>

Manualidades y Actividades

Arte de la mariquita con estampado de manzana

<https://tinyurl.com/3j4t5cwn>



Bandera del 4 de julio con huellas de manos y pies

<https://tinyurl.com/yck7xk55>



Arte con esponja de mariposa

<https://tinyurl.com/2xxbfj5p>



Jugar en la arena puede ser una gran oportunidad para que los niños tengan un tiempo de juego no estructurado.

Para saber más sobre sus beneficios, visite:

<https://tinyurl.com/3n93ackw>

Consejos de seguridad para jugar en la arena

- Visite una playa con reputación de ser limpia y con normas estrictas que prohíben tirar basura en cualquier sitio.
- La arena natural no suele emitir polvo ni dejar la ropa y las manos empolvadas, mientras que la arena mineral triturada que tiene que evitar suele hacerlo.
- Los areneros más seguros suelen ser de plástico.
- Si tiene un arenero, cúbralo cuando no lo utilice, para que no entren los animales.
- Evite la arena húmeda, que puede ser un caldo de cultivo para parásitos y oxiuros.
- Rastrillar la arena con regularidad ayudará a mantenerla limpia, fresca y seca.
- Enseñe a los niños a lavarse las manos después de jugar en la arena.
- La arena y el agua reflejan el sol, así que recuerde que los niños deben llevar protección solar cuando jueguen al aire libre durante mucho tiempo.

Recursos

- **Línea directa de salud mental materna: 1-833-943-5746**
 - Llame o envíe un mensaje de texto las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Disponible en inglés, español y otros idiomas si se solicita para el apoyo durante el embarazo, el parto y la pérdida del embarazo. Los consejeros capacitados están allí para proporcionar apoyo gratuito, de confianza, e informado sobre la cultura y el trauma, así como referencias a los proveedores de la comunidad y de telesalud.
- **Calendario de juegos para bebés**
<https://pathways.org/baby-milestones-calendar/>
 - Introduce la fecha de nacimiento del bebé para descubrir actividades, hitos y juegos basados en su edad.

Este masaje puede ayudar a:

- ▶ Fomentar una relación sana de padre y bebé
- ▶ Aumentar los niveles de confianza de los padres
- ▶ Mejorar el sueño del bebé, los hábitos de alimentación, las habilidades de comunicación y la conciencia sensorial
- ▶ Reducir las estancias hospitalarias para prematuros

Prematuros



Esta intervención de masaje fue desarrollada originalmente para bebés prematuros en la UCIN conocida como ATWV.

Las intervenciones ayudan a los infantes de la UCIN a alimentarse mejor y reducir las estancias hospitalarias. Si tiene un bebé prematuro, hable con su proveedor de atención médica para ver si su bebé se beneficiaría de esta técnica.

Para obtener más ayuda, vea nuestro video instructivo en línea en www.Pathways.org.

Por favor visite a www.Pathways.org para encontrar más GRATIS recursos sobre el desarrollo del niño.

Masaje+ 30, 10, 5 es una intervención conocida como ATWV (Auditiva, Táctil, Visual, Vestibular) entre los proveedores de atención a la salud.

- Auditiva - hablar
- Táctil - acariciar o masajear
- Visual - hacer contacto con la mirada
- Vestibular - mecer



La intervención se basa en 35 años de investigación con financiamiento de los National Institutes of Health (NIH). La investigación fue llevada a cabo por Rosemary White-Traut, PhD, RN, FAAN, miembro de la Mesa Redonda Médica de Pathways.org.

Pathways.org

Pathways.org entrega a los padres y profesionales de la salud herramientas y recursos GRATIS para optimizar el desarrollo motriz, sensorial y comunicacional del niño.

friends@pathways.org
www.pathways.org



Pathways.org es una organización sin fines de lucro 501(c)(3).

Puede Copiar Libremente
NO CAMBIE EL CONTENIDO. DEBE DARSE CRÉDITO A PATHWAYS.ORG. Necesita permiso de Pathways.org para citar o mencionar este contenido. Los materiales son provistos a gratis; no debe de aver ningunos cargos sin obtener, primero, el permiso en escrito de Pathways.org.
© Copyright 2020

Pathways.org

Una Introducción al Masaje+ 30, 10, 5



Herramientas GRATIS para optimizar el desarrollo infantil

Pathways.org es una organización sin fines de lucro 501(c)(3).

<https://tinyurl.com/2Z6cwpfe>

¿Qué es el

Masaje+ 30, 10, 5?

- ▶ 30 segundos - hablar con el bebé
- ▶ 10 minutos - mientras habla y mira al bebé, masaje su cabeza, pecho y vientre, brazos, piernas y espalda
- ▶ 5 minutos - meza al bebé y siga hablándole y mirándolo



Pathways.org

Una sencilla intervención de 15 minutos utilizada para mejorar el desarrollo infantil. Esta técnica implica hablar suavemente con el bebé, masajearlo y mecerlo.

Posibles señales de desconexión:

- Llanto
- Gimoteo
- Inquietud
- Escupir
- Hipo
- Estirar la mano para detener
- Fruncir el ceño
- Rechazar el contacto visual
- Movimientos de lucha
- Sacar la lengua

Cómo aplicar Masaje+ 30, 10, 5:

Al hacer Masaje+ 30, 10, 5, está conociendo mejor a su bebé.

Instrucciones

- Deje suficiente tiempo para que no tenga prisa
- Disponga una habitación tranquila y con poca luz
- Haga el masaje a la misma hora todos los días
- Concédale al bebé el 100% de su atención
- Háblele al bebé y mírelo mientras lo masajea y mece
- Repite los pasos del masaje que le hayan gustado al bebé hasta haber completado un total de 10 minutos
- A continuación, proceda a envolver a su bebé y a mecerlo durante 5 minutos

Charla dirigida al bebé

Antes de comenzar el masaje, hable suavemente durante 30 segundos, eleve el tono de su voz y diga un par de palabras, espere a que el bebé responda y luego vuelva a hablar.



Masaje de la cabeza

Caricias suaves y moderadas con toda la mano, desde la frente hasta la parte posterior de la cabeza y al cuello. 6 a 10 veces



Masaje del pecho y vientre

Caricias largas y suaves desde el hombro hasta el pañal 6 veces. Luego masaje recto hacia abajo sobre el pecho y el ombligo (o alrededor del ombligo en el caso de los bebés nuevos) hasta el pañal. 6 veces



Tenga en cuenta: Si el bebé muestra signos de desconectar durante el masaje, regrese a las áreas de masaje que prefiera el bebé.

Masaje de los brazos

Caricias suaves y moderadas desde el hombro hasta la muñeca, las manos y los dedos. 6 veces en cada brazo



Masaje de las piernas

Caricias suaves y moderadas desde la cadera hasta el tobillo y los pies. Trate de cubrir tanto de la pierna como pueda. 6 veces en cada pierna



Masaje de la espalda

Dos dedos para acariciar recto bajando a cada lado de la espalda, alternando lados, 6 veces. Terminar con un movimiento circular sobre la espina dorsal. 6 veces



Mecer

Envuelva o faje al bebé en una manta y mézalo suavemente de lado a lado. Bebés a término completo a menudo les gusta subir y bajar meciendo. 5 minutos



Por favor visite a www.Pathways.org para encontrar más GRATIS recursos sobre el desarrollo del niño.

<https://tinyurl.com/2Z6cwpfe>