



**OC SAFE
FROM THE
START**

Libro de Trabajo del Padre

Un Guía del Sano Desarrollo del Cerebro de Su Pequeño Niño



Funded by the County of Orange
Health Care Agency, Behavioral Health
Services, Prevention and Intervention
Division, Mental Health Services Act
/Prop. 63

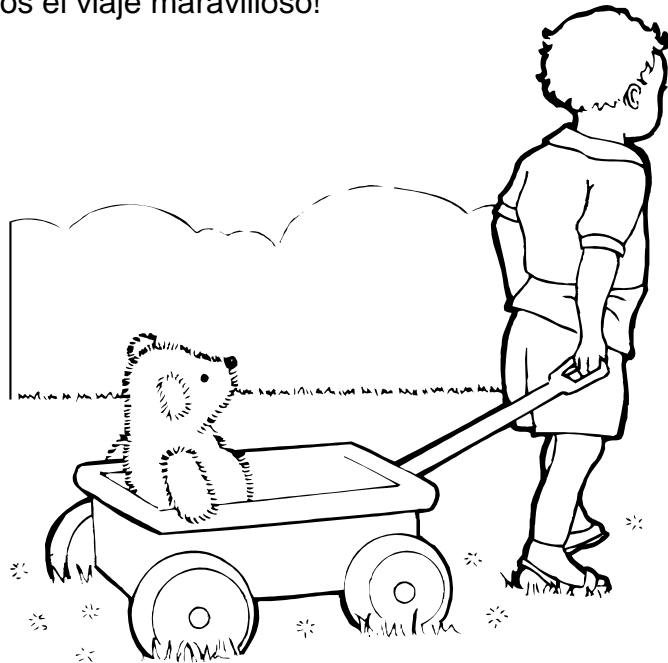


WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE



Estimado Padre/Guardián,

Su pequeño niño trae una época maravillosa y el principio de un viaje con muchas preguntas. Este libro de trabajo es sobre ESPERANZA. Contestará a sus preguntas y le ayudará a ser el mejor padre que usted pueda ser. Juntos pueden prosperar. Cada etapa trae sus nuevos desafíos y descubrimientos con oportunidades para el crecimiento personal. ¡Comencemos el viaje maravilloso!



Este libro de trabajo pertenece a: _____

Escrito por:

Rose Hedegard, MPA

Mary Frances Marlin, MSN, RN, PHN

CONTENIDO

Desarrollo del Cerebro	4
Temprano Desarrollo en la Niñez	6
Como Manejar la Ira	8
Auto-Regulación	10
Comunicación	12
Imponiendo Limites	14
Mensaje al Padre	16
Referencias	17
Web Sitios Sugeridos	18

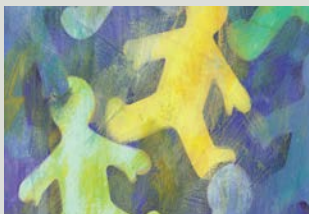
DESARROLLO DEL CEREBRO

El desarrollo cerebral de su pequeño niño . . . Define a un niño pequeño desde el nacimiento hasta la edad de 5 años.

No hay mayor período de cambio en nuestras vidas que en los primeros meses de vida. Por eso estamos escribiendo este libro de trabajo. Cada padre debe saber cómo se desarrolla el cerebro y el cuerpo de su pequeño niño (vea la gráfica en la página siguiente). Mientras sigue leyendo, el cerebro asombroso será explicado. Hora por hora, un nuevo crecimiento ocurre, nuevas conexiones se forman y los patrones desarrollan el reflejo de las experiencias en el ambiente de su pequeño niño.

“Durante los primeros tres años de vida, el cerebro humano se convierte el 90 por ciento del tamaño adulto, pone en marcha la mayoría de los sistemas y de las estructuras que serán responsables de todo el funcionamiento emocional, del comportamiento, social y fisiológico durante el resto de su vida.”

Dr. Bruce Perry



El cerebro de su pequeño niño esta subdesarrollado al nacer. Necesita experiencias para ayudarlo a desarrollar. El Cerebro hace un plano de cada experiencia que su pequeño niño tiene. Su pequeño niño aprende estas experiencias a través de la vista, el sonido, el tacto y del juego.

Las experiencias durante este período vulnerable de la vida son críticas para tener la capacidad de formar relaciones cercanas y emocionalmente sanas (Perry, 2001).

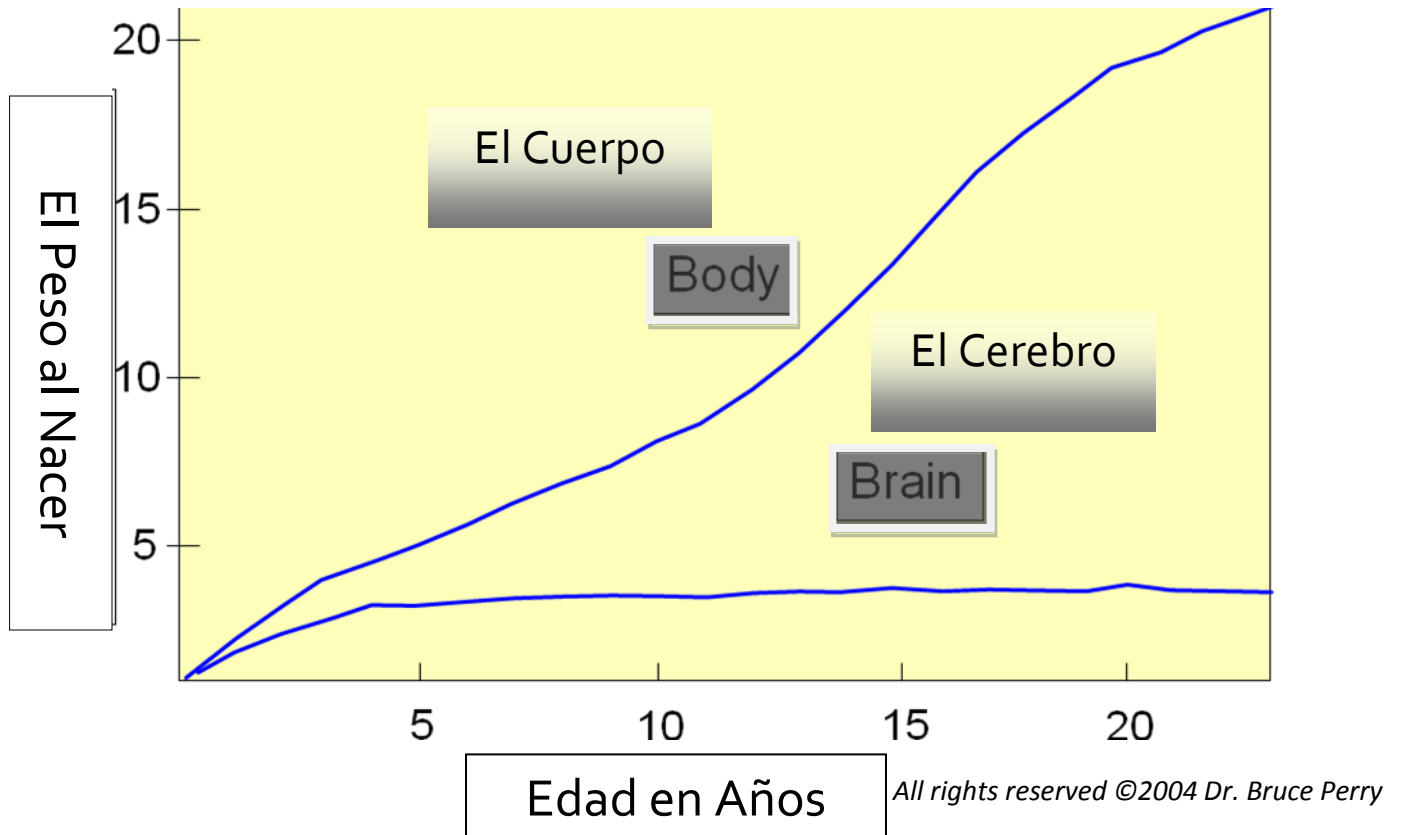
El cerebro de su pequeño niño es como una esponja. Cuanto más joven su niño es, más es la información que él puede absorber.

Su creciente pequeño niño necesita experiencias positivas, repetidas, fiables en su vida para el desarrollo sano del cerebro. El cerebro de su pequeño niño se desarrolla bien cuando es rodeado por un ambiente tranquilo. Usted puede crear ese ambiente tranquilo para su pequeño niño.

Si su pequeño niño experimenta miedo o es expuesto a violencia doméstica, su cerebro puede ser afectado negativamente.

Si su pequeño niño es expuesto a la violencia repetida, su cerebro no se desarrolla normalmente. **Este mensaje es uno de los mensajes más importantes de este libro de trabajo.**

Crecimiento del Cerebro vs. Crecimiento del Cuerpo



Este gráfico claramente nos demuestra cómo nuestros cuerpos continúan creciendo mientras nos maduramos a la edad adulta. También nos demuestra cómo el crecimiento del cerebro se nivela antes de la edad de cinco años. Es por esto que los primeros cinco años de vida de su pequeño niño es tan importante para el desarrollo sano del cerebro. *Usted* es la persona más importante en la vida de su pequeño niño durante estos primeros cinco años. *Usted* puede ayudar a que su cerebro se desarrolle normalmente durante estos años importantes.

¿Qué si su pequeño niño fuera expuesto a la violencia? ¿Ahora que usted sabe más sobre el temprano desarrollo del cerebro en la niñez, cuales son dos cosas que usted pudiera hacer para mejorar el ambiente familiar de su pequeño niño?

1. _____

2. _____

TEMPRANO DESARROLLO EN LA NINEZ

¿Qué es apego?

Apego es un lazo especial entre una persona y otra.

“En la mayoría de los casos, los comportamientos de la madre ofrecen placer, calma, alimentación y apaciguan al niño. Estos comportamientos del niño le dan satisfacción a la madre. Este lazo de intercambio positivo es donde el apego se desarrolla” (Perry, 2001).

¿Qué es vinculación?

La vinculación es el proceso de formar y de construir este apego emocional entre su bebé y usted. Cada conexión positiva entre su niño, su ambiente, y usted da lugar al nuevo aprendizaje. Se anima el contacto de la piel-a-piel, porque calma y ayuda la vinculación del bebe. .

Toque a su bebé. Los niños pequeños aprenden con tacto. El tacto calmante les da una sensación segura.

Responda rápidamente a los gritos de su bebé. No por hacerlo causara que su Bebe se mime.

Abrase a su bebé mientras que usted lo está alimentando. No sostenga el biberón con algo que no sea la mano.

Cántele a su niño y tóquele música relajante. Usted no tiene que ser un buen cantante.

El Cuidado Responsivo:

El cuidado del grupo puede ser un lugar en donde todos los niños, cuidadores, y padres formen profundas, significantes, y satisfactorias relaciones que apoyan a la familia y el desarrollo completo de los niños (Lally, Torres & Phelps, 2003).

Cualquier forma de cuidado de niños debe ser en armonía con lo que pasa en el hogar, siguiendo la forma y el estilo de lo que es familiar para el niño.

Maneras de Vincular con sus Pequeños:

- **Mirenlos a los ojos**
- **Sosténgalos**
- **Oscílelos**
- **Cánteles**
- **Aliméntelos**
- **Béselos**

Inmersión Somato Sensorial

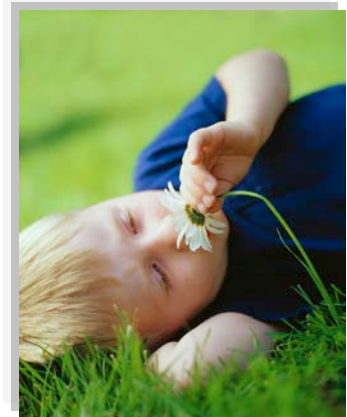
Tacto

Sabor

Olor

Sonido

Movimiento



“Niños que son buenos en la auto-regulación, son buenos en calmarse, no lloran mucho. . . son niños que les han dado increíble y atento cuidado infantil.” Dr. Bruce Perry

Recuerde. . .

Sintiéndose a salvo y seguro ayuda que el cerebro de sus pequeños se desarrollen normalmente.

¿Qué si mi pequeño niño no haya recibido suficiente atención? ¿Cuáles son dos maneras para que yo pueda darle más atención a mi niño?

1. _____

2. _____

COMO MANEJAR LA IRA

Antes de que veamos maneras de manejar la agresión y la ira, debemos entender lo siguiente:

La agresión y la ira no son igual.

La agresión es una acción que es a menudo una tentativa de lastimar a una persona o de destruir propiedad.

La ira es una emoción que sucede cuando una persona experimenta frustración o lesión.



Cuando los niños pequeños son agresivos, tendrán más dificultad en hacer amigos y ser sociables.

Niños pequeños necesitarán más ayuda de usted para entender cómo manejar sus sentimientos de enojo.

Si se expone a un niño pequeño a adultos que no manejan la ira bien, aprenderán a manejar mal la ira.

Las habilidades que nos ayudan a manejar la ira pueden ser aprendidas. **Este es otro mensaje importante.**

La agresión y la ira pueden ser:

- Una defensa para evitar sentimientos dolorosos,
- Asociadas al fracazo,
- Baja estima,
- Sentimientos de aislamiento y soledad,
- Ansiedad sobre situaciones sobre las cuales su pequeño no tiene ningún control.



Cuando su pequeño niño este frustrado o enojado tome acción. Consuele y guíelo durante el momento. Modele o actúe comportamiento apropiado. Si su pequeño niño está muy enojado dirija de nuevo su atención a otra actividad hasta que él/ella se calme.

Enseñe y explique. Esto puede hacerse a través de actuar, discusión o leyendo un libro de niños acerca de estar enojado.,

¿Hay causas ocultas? ¿Esta su pequeño niño, cansado, con hambre, enfermo, celoso, frustrado, aburrido o asustado? Si puede identificar alguno de estos sentimientos, discútelos junto con comportamiento agresivo.

No se enfoque en castigar. Castigar no es efectivo cuando su niño está enojado o frustrado. Castigar no le enseña a su niño cómo comportarse apropiadamente.

Intente cambiar el modo en que usted ve situaciones difíciles. En vez de verlos como eventos estresantes, usted puede verlos como oportunidades para aprender.

Recuerde. . .

- Use hablarse asimismo positivamente. Dígase asimismo frases como “Estará bien”.
- Tómese de 5 a 10 minutos de descanso.
- Recuerde, su pequeño niño también necesita tiempo de reposo.
- Es importante entender la razón del enojo de su niño de modo de ayudarlo/la a manejar su enojo.

**¿Que si he modelado sentimientos de enojo frente a mi pequeño niño?
¿Cuales son dos maneras positivas con que pueda yo controlar mi enojo?**

1. _____

2. _____

AUTO-REGULACION

La auto-regulación es una fuerza que se convierte en un proceso de por vida. Auto-regulación significa que su pequeño niño nota y puede calmar o controlar impulsos tales como hambre y sueño, así como sensaciones de frustración, enojo y de miedo. Auto-regulación empieza a desarrollarse cuando un padre que quiere crea positivas, repetidoras, y predicables experiencias. Se incrementan mientras el cerebro del pequeño niño madura.

Una rutina diaria ayudaría a su pequeño niño sentirse al salvo y seguro, por que el/ella sabe que esperar.



Cuando su pequeño niño no puede auto-regularse él/ella tendrá problemas en desarrollar amistades y aprender cómo controlar su comportamiento.

Los niños que luchan con la auto-regulación son mas reactivos, inmaduros, impresionables y más fácilmente abrumados por amenazas y violencia.

Usted es un modelo para su pequeño niño. Su pequeño niño aprende al observarlo y al escucharlo a usted.

“Si usted quiere que su niño sea tierno, usted tiene que ser tierno con su niño. Si usted quiere que su niño sea bueno en auto-regulación y no pierda su temperamento, usted no debe perder su temperamento.” Dr. Bruce Perry

“Las sensaciones primarias desempeñan un papel principal en el abastecimiento del estímulo y de las experiencias modeladas, repetidoras, sensoriales que ayudan a organizar el cerebro del pequeño niño.”

Dr. Bruce Perry



Temperamento:

Es importante entender el temperamento de su niño.

De acuerdo a Stamm (2007), temperamento es un equipo innato bien establecido de características que están fundidas al cerebro de su niño.

Tipos de temperamentos:

- **El Niño Calmado:** Es un niño que muestra ciclos regulares para comer, dormir y eliminar, un enfrentamiento positivo de responder a nuevas situaciones, y que puede aceptar frustración con poco reniego.
- **El Niño Difícil:** Este niño muestra ciclos irregulares de comer, dormir y eliminaciones. él/ella muestra enfrentamientos negativos de responder a nuevas situaciones, tal como frecuentes y altos llantos o tener berrinches cuando esta frustrado/a. Niños difíciles son lentos a adaptarse a cambios, y necesitan más tiempo para acostumbrarse a nueva comida o personas.
- **El Lento – a – Adaptarse Niño:** Este niño muestra respuestas negativas a intensidades medianas cuando expuesto a nuevas situaciones, pero lentamente llega aceptar las con repetidas ocurrencias. Estos niños tienen rutinas biológicas comunes y regulares. Problemas con estos niños varían dependiendo en las otras características que muestran. (Thomas & Chess, 1977).

Recuerde . . .

Como padre, sería favorable examinar su relación con sus propios padres.

Usted podría identificar algunas de las experiencias de su niñez, que usted no quisiera repetir con su pequeño niño.

¿Que si mi pequeño niño tiene problema en calmarse? ¿Cuáles son dos maneras en que yo pueda ayudara a mi pequeño niño para calmarse?

1. _____

2. _____

COMUNICACION

La crianza de hijos es algo muy fuerte y más divertido cuando una relación

positiva entre padre e hijo es establecida.

Buena comunicación es necesaria para formar esta relación positiva entre padre e hijo.

Hable frecuentemente con su pequeño niño desde su nacimiento y mientras él/ella crece.

Haga contacto con los ojos cuando usted hable con su pequeño niño. Dele a él/ella toda su atención cuando hable con su pequeño niño.

Evite contestar una llamada cuando su pequeño niño tenga algo importante que decirle a usted.

Léale a su pequeño niño. Esto le ayudara a construir las habilidades de lenguaje de su pequeño niño.

Dele privacidad a su pequeño niño. La mejor comunicación entre su pequeño niño y usted ocurrirá cuando otros no estén a su alrededor.

No avergüence o ponga a su pequeño niño en evidencia en frente de otros.

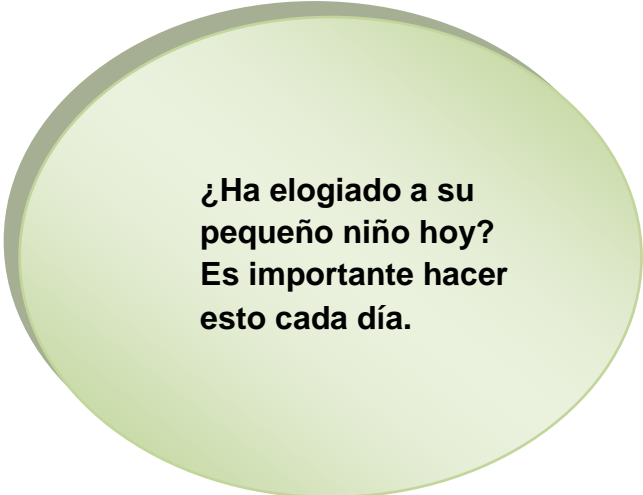
Recuerde . . .

- En la niñez, sentimientos de enojo y tristeza son muy parecidos el uno a otro. Es muy importante recordar que mucho de lo que un adulto experimenta como tristeza es expresado por los niños como enojo.





- Los niños deben de saber qué es lo que se espera de ellos. Ellos aprenden esto a través de la comunicación. Castigar no es siempre la mejor forma de comunicar que es lo que se espera de ellos.
- Castigar puede causar que su pequeño niño se sienta enojado, resentido, y ansioso o temeroso, lo cual puede interferir en el desarrollo de una buena relación con usted.



¿Ha elogiado a su pequeño niño hoy? Es importante hacer esto cada día.

Elogiando a Su Niño:

- Elogie a su pequeño niño por sus esfuerzos de comunicarse.
- Elogiar muestra a su pequeño niño que el comportamiento de el/ella esta en la meta.
- Re-fortalece el auto estima, y promueve una relación más cercana con usted y su pequeño niño.
- Se toma tiempo para cambiar el comportamiento. El comportamiento no se cambia durante la noche. Padres deben comprender que el tiempo que se toma para que los niños cambien su comportamiento puede ser diferente dependiendo en su edad y en la etapa de su desarrollo.
- Los niños pueden necesitar tiempo para practicar, orientación de sus padres, recompensas, y un sentimiento de estar a salvo y seguridad.

Maneras de Darle Animo a Su Niño:

- “Debes de sentirte orgulloso de ti mismo . . .”
- “Has trabajado muy duro . . .”
- “Eres muy bueno para resolver problemas, como . . .”

El Centro sobre las Fundaciones Sociales y Emocionales para el Aprendizaje.

¿Que si no me siento a gusto hablar con mi pequeño niño? ¿Cuales son dos cosas que yo pueda hacer para sentirme más a gusto al hablar con mi pequeño niño?

1. _____

2. _____

IMPONIENDO LIMITES

Por que es tan importante imponer límites? Límites o fronteras ayudan a su pequeño niño sentir que a usted le interesa, especialmente cuando usted comparte con el/ella las razones por las cuales se tienen que poner reglas. Los pequeños niños se sentirán más seguros, aunque los límites no sean agradables.

Los pequeños niños aprenden mejor cuando las reglas y expectativas son claras. Consistencia es necesaria para construir fronteras saludables.

Si usted no sigue las reglas, a su pequeño niño le será más probable aprender que las reglas no son importantes y que se pueden ignorar sin ninguna consecuencia.

¿Que Se Necesita Para Estructura?

- Acciones Rutinarias
- Límites Razonables
- Consistencia
- Envolvimiento del Niño
(Stamm, 2007)





Enséñele a su pequeño niño que los errores son oportunidades fabulosas para aprender. Modelase a asimismo usando las **Tres R's de Recuperación** después de que haga un error:

Reconozca su error.

1. **Reconozca** su error.
2. **Reconcílese** y esté dispuesto a decir, "Perdón, no me gusto la manera como trate eso."
3. **Resuelva** a enfocarse en soluciones en vez de echar la culpa...(#3 es efectivo solo si usted hace #1 & #2 primero.)

(Nelson, 2006)

Recuerde. . .

Dele a su pequeño niño una advertencia justa si es que usted espera que él/ella deje de hacer algo.

Algunos pequeños niños tienen problemas con cambios bruscos. Se firme. Es tan importante como imponer límites.

Cuando los límites son consistentes, su pequeño niño aprende que él/ella puede confiar en que usted haga lo que dice. Los límites deben de ser apropiados a la edad.

Los límites cambiaran mientras crezca su pequeño niño.

¿Cómo se beneficiara su pequeño niño de límites sanos? ¿Cuales son dos cosas que puedan crear límites sanos para su pequeño niño?

1. _____
2. _____

¡Felicidades!

Usted tiene un guía a ser el mejor padre que usted pueda ser.

Mientras que su pequeño niño crece y se convierte, su plan debe crecer y convertirse con él/ella.

Recuerde, cuando usted tenga alguna pregunta usted puede referirse de nuevo a este libro de trabajo.

¡Disfrute de su viaje!



REFERENCIAS

- Arevalo, L., & Grebel, K. OC Safe from the Start, (2006). *Talking to parents about violence: facilitator guide*. Costa Mesa, CA: Orange County Department of Education.
- Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning. *Some starters for giving positive feedback and encouragement for effort, thinking, and problem solving*. Retrieved March 20, 2011, from Vanderbilt University, Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning Web site: <http://vanderbilt.edu/csefel>.
- Lally, R.J., Torres, Y.L., & Phelps, P.C. (2003). *Caring for infants and toddlers in groups: developmentally appropriate practice*. Washington, DC: ZERO TO THREE.
- Malmberg, R. (Executive Director/Producer), & Oyler, M. (Producer). (2008). *First impressions: exposure to violence and a child's developing brain*. [DVD]. Sacramento, CA: California Attorney General's Office.
- Nelson, J. (n.d.). *Positive discipline guidelines*. In *PositiveDiscipline.com*. Retrieved June 2010, from <http://www.empoweringpeople.com/files/guidelines.pdf>.
- Perry, B.D. (2001). *Bonding and attachment in maltreated children: consequences of emotional neglect in childhood*. Houston, TX: ChildTrauma Academy. Retrieved March 20, 2011, from <http://centerforchildwelfare.fmhi.usf.edu/kb/ChronicNeglect/ConseqOfChNeglect.pdf>.
- Perry, B.D. (2002). Training series 2: six core strengths for healthy child development. Houston, TX: ChildTrauma Academy. Retrieved August 2010, from http://www.lfcc.on.ca/Perry_Six_Core_Strengths.pdf.
- Perry, B.D. (2004). *Brain growth vs. body growth*. Houston, TX: ChildTrauma Academy.
- Paltin, D., Child Development Institute. (n.d.). *Your baby's brain health, development and environment*. In *ChildDevelopmentInfo.org*. Retrieved August 2010, from <http://www.childdevelopmentinfo.com/parenting/your-babys-brain-health-development-and-environmen.shtml>.
- Stamm, J. (2007). *Bright from the start: the simple, science-backed way to nurture your child's developing mind from birth to age 3*. New York: Gotham Books.
- Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and development*. New York: Brunner/Mazel Publisher.
- U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). *Help your child feel comfortable in social situations*. In *Education .com*. Retrieved March 20, 2011, from http://www.education.com/reference/article/Ref_Help_Your_Child_Feel/.

Web sitios Sugeridos para Aprendizaje Adicional:

Center on the Developing Child at Harvard University:
<http://www.developingchild.harvard.edu/>

Jane Nelson, Ed.D:
<http://www.positivediscipline.com>

Linda Chamberlain, Ph.D., MPH:
<http://www.drlindachamberlain.com>

Laboratories of Cognitive Neuroscience at Children's Hospital Boston:
<http://www.childrenshospital.org/research/brainworks>

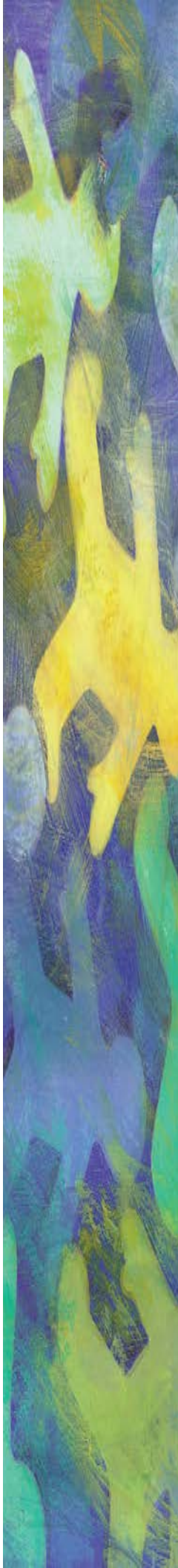
National Scientific Council on the Developing Child:
<http://www.developingchild.net/pubs/wp.html>

Safe Start Center:
<http://www.safestartcenter.org>

The Center on the Social Emotional Foundations for Early Learning:
<http://csefel.vanderbilt.edu/>

The ChildTrauma Academy:
<http://www.Childtrauma.org>

Zero-to-Three:
<http://www.zerotothree.org>



For additional information, please contact:

Jannell Jones, Program Specialist

School-based Violence Prevention Education Services

Prevention and Early Intervention

Orange County Department of Education

714-327-8195

<http://www.ocde.us/ocsfts> • <http://www.ocde.us/pei>

