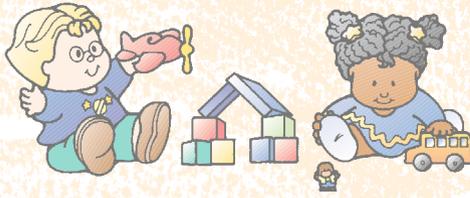


Cuidado Infantil de Calidad:

Escogiendo la Mejor Opción
para Usted y para su Niño



Saber acerca del desarrollo del cerebro es importante para padres de familia y personas que cuidan a niños.

Como padres y personas que cuidan a niños, siempre han sabido que tener buenas experiencias a temprana edad es importante para sus niños. Hoy en día, los científicos e investigadores están confirmando lo importante y decisivo que resultan ser estos primeros cuantos años de vida en el desarrollo sano de su niño.

Al nacer, el cerebro está increíblemente inconcluso. Las áreas del cerebro que controlan el pensamiento, además de la conducta social y emocional, están muy insuficientemente desarrolladas. Como el cerebro no madura adentro de la matriz, sino en el mundo exterior, el desarrollo y crecimiento del cerebro se ven profundamente afectados por las experiencias más tempranas.

¿Por qué es tan importante todo esto en el momento de escoger a alguien para cuidar a mi niño?

Encontrar a la persona apropiada para proporcionar el cuidado a los niños muchas veces es un reto, sin embargo es una de las decisiones más importantes que tendrá que hacer. Aunque, como padres, ustedes son las personas más importantes en la vida de su niño, la relación que su niño tendrá con la persona que lo cuida también afectará cómo su niño siente acerca de sí mismo y el mundo a su alrededor mientras crezca. Cuando los bebés y niños pequeños reciben un cuidado afectuoso y sensible, se sienten seguros y protegidos. Las relaciones positivas con adultos que demuestran cariño y preocupación propiciarán que el cerebro de su niño crezca y se desarrolle de la mejor manera posible.

Lo que una persona que cuida bien a su niño necesita saber - y lo que los padres pueden hacer para ayudar.

Este folleto les explica lo que una persona que cuida bien a su niño puede hacer para ayudarle a usted a fomentar el desarrollo sano de su niño.

También sugeriremos algunas guías para ayudarle a decidir si un sitio que tiene pensado para el cuidado de su niño es el apropiado para usted - y para su niño. No importa si está considerando una guardería infantil, una persona que lo cuide en su casa, o una pariente o vecina - cualquier tipo de cuidado que escoge puede estimular y fomentar el desarrollo temprano de su niño de manera positiva.

PADRES: Las siguientes guías les ayudarán a promover el desarrollo sano de su niño y a prepararlo para estar listo para la escuela.

Pídale a la persona que cuide a su niño que haga lo siguiente:

1) Que sea afectuosa, cariñosa y sensible con su niño.

Cuando los niños reciben un cuidado afectuoso, sensible y que demuestre interés, hay más probabilidad de que se sientan seguros con las personas que los cuidan, además de protegidos por ellas. Estas relaciones tempranas realmente afectan la manera en que el cerebro de un niño funcione y crezca.

2) Que responda a las señales de su niño.

Los bebés no pueden usar palabras para comunicar sus estados de ánimo, preferencias o necesidades, sin embargo sí mandan señales explícitas a las personas que los cuidan a través de los sonidos que hacen, sus movimientos, sus expresiones faciales y la forma en que hacen (o evitan hacer) contacto con los ojos. Todas estas señales son indicios de cómo se sienten. Cuando las personas al cuidado del niño responden con sensibilidad a las señales del niño, él se siente seguro y protegido. Un bebé comienza a confiar en que cuando él sonríe, alguien le devolverá la sonrisa; cuando él está disgustado, alguien lo reconfortará; y cuando él tiene hambre, le alimentarán. Poner atención cuidadosa a la necesidad de estímulos del niño - además de su tiempo de quietud - le ayuda a sentirse seguro con la persona que lo cuida.

3) Que hable, cante, y lea a su niño.

Inventar cuentos, cantar canciones, hablar acerca de lo que está ocurriendo durante rutinas diarias - estas "conversaciones" les dan a los niños una base firme

para el aprendizaje futuro. Los bebés quizá no comprendan el sentido de las palabras, sin embargo cuando uno les habla, las partes del cerebro que regulan el habla y el lenguaje comienzan a desarrollarse. Hablarle, cantarle y leerle a un niño es importante para el desarrollo del cerebro - y además, es una oportunidad maravillosa para formar lazos más estrechos entre el niño y la persona encargada de cuidarlo.

4) Que establezca rutinas y ritos con su niño.

Las experiencias positivas repetidas forman conexiones fuertes en el cerebro y le propician al niño un sentido de seguridad. A los niños se les proporciona seguridad y tranquilidad cuando las rutinas y los ritos diarios - particularmente a la hora de comer y dormir la siesta - son establecidos y se asocian con sentimientos y sensaciones agradables. Cantar canciones especiales, seguir las mismas rutinas y actividades sencillas, decir las mismas palabras reconfortantes - todo esto le ayuda al niño a aprender lo que puede esperar de su medio ambiente y cómo entender el mundo a su alrededor.

5) Que seleccione los programas que puede mirar su niño en la televisión.

La televisión no puede enseñarle al niño lenguaje o comunicación. Las investigaciones demuestran que los niños que aprenden mejor en la escuela se pasan un tiempo limitado mirando la televisión. Los niños muy pequeños todavía están aprendiendo lo que es real y verdadero y lo que no es, y por lo mismo, las imágenes en la televisión le pueden provocar temor y confusión. Si los niños miran la televisión, es mejor que los adultos la miren con ellos y les expliquen lo que están viendo y lo que está ocurriendo.

6) Que estimule y aliente la exploración y el juego de su niño, en un ambiente seguro.

Las interacciones entre los bebés y las personas que los cuidan forman la base de mucho de su futuro aprendizaje. Al crecer los bebés y comenzar a gatear y caminar, comienzan a explorar el mundo más allá de las personas que los cuidan. Se alejarán del lado de estas personas para jugar y explorar, y luego volver para recibir un contacto o una palabra de seguridad. Esto se debe alentar, ya que los niños aprenden a través del juego.

7) Que discipline a su niño con amor y comprensión.

El llanto de un bebé puede causarle frustración a la persona que lo está cuidando.

Si un bebé llora incontrolablemente y la persona encargada de su cuidado ha satisfecho todas sus necesidades básicas y ha hecho todo lo posible por calmarlo, puede ponerlo en su cuna u otro lugar seguro y dejarlo por un momento. Es mejor si esta persona respire profundamente y cuente hasta diez antes de volver para ver si puede proporcionarle más asistencia o mayor consuelo. **Una persona cuidando a un niño nunca jamás debe sacudir a un bebé.** El cuello de un bebé es demasiado débil para apoyar su cabeza, y por lo mismo, si alguien lo sacude, el resultado puede ser la ceguera, daño cerebral, o aun el fallecimiento. Cuando los bebés lloran, no están intentando manipular a nadie - están tratando de comunicar sus necesidades. Una persona que lo cuida jamás puede consentir a un bebé simplemente por responder a aquellas necesidades.

Al dejar de ser bebés y adquirir movilidad, los niños se pasan más tiempo explorando su mundo y frecuentemente sienten confusión y frustración. ¡Sus sentimientos se pueden volver intensos! Por este motivo, requieren límites además de la supervisión consistente de un adulto cariñoso. **Una persona al cuidado de un niño nunca, jamás debe pegar a ese niño.** Las investigaciones científicas han demostrado que este tipo de disciplina puede ocasionar efectos emocionales negativos de larga duración. Disciplinar significa “enseñar,” y la manera en que les enseñamos a los niños a lidiar con estos sentimientos es crucial para su desarrollo futuro.

Las personas que cuidan a niños no deben esperar que los niños siempre obedezcan sus órdenes. Los sentimientos de frustración y enojo de los niños frecuentemente son mayores que su capacidad para lidiar con sus sentimientos, y bien pueden pegar, gritar, o derrumbarse. Cuando las personas que los cuidan responden de una manera consistente y que apoya, están ayudándoles a los niños a sentirse seguros y protegidos en el mundo.

8) Que reconozca que su niño es único.

Las ideas y los sentimientos que tienen los niños acerca de sí mismos reflejan, en gran parte, la actitud que la persona que los cuida demuestre hacia ellos. Los niños poseen distintos temperamentos y crecen a pasos diferentes. Se sienten bien acerca de sí mismos cuando dominan los retos de la vida diaria, y especialmente cuando las personas encargadas de su cuidado reconocen estos logros a través de elogios.



Para asegurar que su niño recibirá el tipo de estímulos y cariño que apoyará y promoverá su desarrollo sano, usted necesita seleccionar a una persona para cuidarlo que comprenderá y apoyará estas ideas. La siguiente información puede serle útil al tomar esta importante decisión.

Diferentes tipos de cuidados para bebés y niños pequeños que están disponibles:

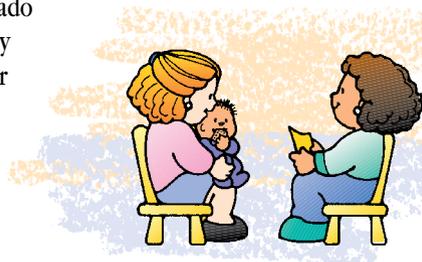
GUARDERÍAS INFANTILES

Las guarderías infantiles (child care centers) típicamente cuidan a grupos de niños en un lugar diseñado específicamente, o adaptado a este fin, y pueden proveer el cuidado de bebés y niños pequeños, además de niños de edad preescolar y escolar. Los horarios de las guarderías tienden a ser menos flexibles en lo que se refiere a las horas y días durante las cuales el cuidado se puede proveer, pero generalmente le ofrecen a su niño la oportunidad de tener interacción con una gran cantidad de niños y adultos.

EL CUIDADO INFANTIL EN UNA CASA

Cuando alguien ofrece cuidado infantil en una casa, generalmente dicha persona cuida a hasta seis niños, incluyendo su(s) propio(s) en su propio hogar. Puede ser una sola persona al cuidado de los niños, o bien puede haber uno o más asistentes, si hay más de seis niños a quienes cuidar. Idealmente, no debe haber más de tres bebés, cuatro niños pequeños que comienzan a andar, u ocho niños para cada adulto. En este tipo de arreglo tal vez haya más flexibilidad en relación a horarios, en comparación a las guarderías infantiles. Muchos estados regulan y/o acreditan a hogares que pueden proveer cuidado infantil. Es importante entender cómo se regula el cuidado infantil en una casa, en el estado donde usted vive. La agencia local de recursos y referencias para cuidado infantil puede proveer esta información.

Si usted está considerando a alguna guardería infantil o cuidado infantil en casa, es importante llamar a varios lugares que está tomando en consideración, para así adquirir un sentido completo de las opciones disponibles, y poder decidir cuál va a satisfacer mejor las necesidades suyas y de su niño.



Preguntas que debe hacer durante su primera llamada telefónica:

- 1) ¿A cuántos niños cuidan? ¿Cuáles son sus edades?
¿A cuántos cuidan tiempo completo y a cuántos por horas?
- 2) ¿Cuánto cobran y qué está incluido por ese precio?
- 3) ¿Durante cuáles horas ofrecen sus servicios?

Durante esta llamada inicial, esté consciente y sensible al hecho de que los proveedores van a estar cuidando a niños durante las horas de trabajo y tal vez no puedan sostener una conversación extensiva con usted. De todos modos debería darle cierta impresión la conversación que le ayude a decidir si desea fijar una cita para una entrevista más extensiva.

Aparte todo el tiempo posible para observar a cada lugar que tiene bajo consideración. Si puede, vuelva más de una vez para observar actividades y rutinas específicas tales como la hora de comer, la hora de la siesta, la hora de los cuentos, y cuando cambian los pañales, o tal vez para observar la llegada de los niños por la mañana. Luego, fije una cita para tener tiempo a solas con la persona encargada de los niños, sin los niños presentes, para hacer preguntas específicas.

Preguntas que debe hacerle a la potencial encargada de cuidar a su niño, cuando visite el sitio:

Repase estas preguntas antes de visitar el sitio, y medite sobre cuáles son las respuestas que desea escuchar. Si no está seguro(a), pregúntele a alguien - un amigo o pariente, un pediatra, u otra persona en su vecindad o comunidad cuyas opiniones usted valora.

- 1) ¿Qué clase de experiencia tiene usted en el cuidado de los niños?
¿Cómo aprendió acerca de niños y su desarrollo? ¿Puede compartir conmigo porqué escogió esta carrera?
- 2) ¿Cómo sería un día típico para mi niño?
- 3) ¿Cuántos niños hay en el grupo al cual pertenecería mi niño?
- 4) ¿Quién más tendrá contacto con mi niño cuando está a su cuidado?

- 5) ¿Cómo asegura usted que cada niño reciba atención individual?
- 6) ¿Me puede describir la rutina de la hora de comer?
- 7) ¿Cuál es el procedimiento para acostar a los niños a dormir la siesta? ¿Ustedes saben que a los bebés se les debe acostar de espalda para dormir?
¿Me puede mostrar el área donde los niños duermen?
¿Qué hacen si un niño se rehusa a dormir?
- 8) ¿Puede describir su método para enseñar el uso del excusado?
- 9) ¿Cuáles son sus métodos de disciplina? Por ejemplo, ¿qué hacen cuando un niño muerde a otro niño, o cuando no quiere cooperar?
- 10) ¿Cómo consuelan a un niño que está llorando o disgustado?
- 11) ¿Los niños miran la televisión? Si la miran, ¿cuánto tiempo la miran y qué tipo de programas?
- 12) ¿Su programa incluye actividades durante las cuales llevarán a los niños fuera del sitio? ¿Cómo son transportados? ¿Hay asientos infantiles para cada bebé y niño pequeño, además de asientos elevados para los niños de edad preescolar? ¿Pueden mostrarme cómo instalan estos asientos?
- 13) ¿Todos los niños pasan tiempo afuera de manera regular? ¿Está cercado el patio y seguro el equipo de juegos? ¿Está al alcance de su vista todo el área de juego en todo momento?
- 14) ¿Qué ocurre si mi niño se enferma? ¿Si se enferma usted? ¿Cómo se encargan de emergencias médicas que pueden ocurrir con los niños?
- 15) ¿Dónde guardan las medicinas y los productos de limpieza?
- 16) ¿De qué manera me van a comunicar el progreso de mi niño?

Preguntas que debe hacerse a sí misma cuando está buscando un sitio de cuidado infantil:

- 1) ¿Es conveniente y funcional para mí la ubicación de la casa o la guardería?
- 2) ¿La persona encargada de cuidar a los niños se interesa por oír acerca

de mi niño? ¿Acerca de sus rutinas, sus gustos y disgustos, sus necesidades especiales?

- 3) ¿La persona encargada de cuidar a los niños parece disfrutar su trabajo? ¿Les habla cariñosamente a los niños mientras les pone el pañal y los alimenta? ¿Parece que los niños a su cuidado quieren estar con ella y le responden a ella de manera positiva? ¿Puedo imaginar a mi niño recibiendo cuidados aquí?
- 4) ¿Me siento cómodo(a) con la limpieza y la seguridad del medio ambiente? ¿Están separadas y limpias las áreas para cambiar pañales y para preparar alimentos? ¿La persona encargada de cuidar a los niños se lava las manos después de cada cambio de pañal y antes de preparar cualquier alimento?
- 5) ¿La persona encargada de cuidar a los niños le habla a cada niño y se pone a su nivel de vista al hacerlo? ¿Su voz suena paciente y alegre cuando habla con los niños? ¿Los niños parecen sentirse contentos, relajados, y entretenidos o interesados en algo? ¿Hay muchos juguetes, libros, artículos de arte, y otros recursos de aprendizaje en el salón? ¿Hay algo para niños de todas edades?



PERSONAS QUE CUIDAN A SU NIÑO EN EL HOGAR DE USTED

Generalmente conocido como niñeras, nodrizas o au pairs, estas personas cuidan a su niño en la casa de usted. Quizá las encuentre al poner un anuncio en el periódico, en un tablero de anuncios en la universidad, a través de una agencia de empleos, o tal vez le fueron referidos por un amigo o por alguien que cuida a los niños de un amigo. Cuando alguien responde a su anuncio, haga unas cuantas preguntas por teléfono, tales como cuánta experiencia ha tenido, cuáles son sus requisitos salariales, etc. Confíe en sus instintos y fije citas solamente con las personas que le causan buena impresión. Asegúrese de fijar la cita a una hora cuando puede dedicarle a la solicitante su atención completa.

Pídales que traigan una lista de su experiencia de trabajo y sus referencias. Explique el trabajo a la solicitante - las horas, las responsabilidades, el salario, y cualquier beneficio. Haga preguntas generales y escuche las respuestas cuidadosamente. Por ejemplo:

- 1) ¿Cómo se siente acerca de hacer este tipo de trabajo?

- 2) ¿Cuáles tipos de actividades disfruta hacer con los niños?
- 3) ¿Qué método de disciplina piensa, que se debe utilizar? ¿Puede respetar mis sentimientos acerca de disciplina aunque sean diferentes a los suyos?
- 4) ¿Cómo se encarga de emergencias médicas? ¿Qué haría si ocurriera una emergencia y no me podía localizar?

Mientras escuche las respuestas, ponga atención a cómo se siente usted y las sensaciones que éstas le provocan. ¿Le cae bien esta persona? ¿Parece sincera y honesta? ¿Le da la impresión de ser afectuosa y preocupada por el bienestar y crianza de su niño?

Llame a todas las referencias que le dieron. Pregúntele a cada referencia lo que le gustó y lo que no le gustó acerca de esta persona. Pida ver su historial de manejo si va a conducir un vehículo para llevar a su niño a algún lado.

Si usted siente que le gustaría contratar a cierta persona, averigüe si ésta puede venir a su casa y cuidar a su niño en un día cuando usted estará en casa la mayor parte del tiempo, pero ocupándose en otras tareas. Esto le dará la oportunidad de ver por su propia cuenta cómo dicha persona se relaciona con su niño. Usted debe sentir una seguridad absoluta de que ella comprenda sus expectativas. Explique claramente las actividades y quehaceres que usted espera que ella realice con su niño - e igualmente importante, todo lo que **no** quiere que ella haga.

Información Importante que Debe Comunicarle a la persona Encargada de Cuidar a su Niño

Sea que usted escoja una guardería infantil, una persona que cuide a su niño en su casa o a alguien que lo cuide en la casa de usted:

Deje una lista de todos los números de teléfono para emergencias, incluyendo el de su pediatra, el centro local de control de venenos, y la sala de emergencias del hospital más cercano. Si su niño sufre de cualquier alergia causada por algún medicamento o alimento, o si toma algún medicamento, explique esto detalladamente - y deje instrucciones escritas.

Deje todos los números donde puede ponerse en contacto con usted. Incluya los números de cuando menos dos amigos o parientes a quienes puede llamar si no le encuentran a usted en una emergencia. Notifique a estas personas que está dejando su número con la persona encargada de su niño, y deles cualquier información que usted crea pertinente para tomar decisiones relacionadas con su niño.

Idealmente, la persona encargada de cuidar a su niño habrá tomado un curso certificado de resucitación cardiopulmonar (CPR) y primeros auxilios básicos para bebés y niños pequeños. Si no lo ha hecho, llame a su Cruz Roja Americana local y averigüe cuándo y dónde se ofrecen los cursos. Es importante que usted y la persona encargada de cuidar a su niño se familiaricen con esta información crítica, y que usted se sienta confiado(a) que ella sabrá qué hacer en el caso de una emergencia.

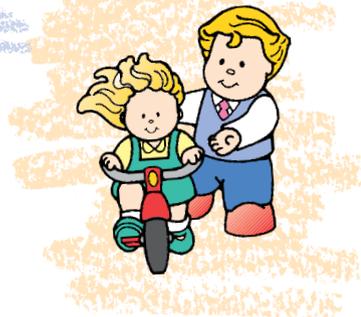


Encontrar y escoger la situación apropiada para el cuidado de su niño no siempre es fácil. Puede anticipar un periodo inicial de ajuste para usted y para su niño. Llegue de sorpresa de vez en cuando para asegurarse que todo está bien. Ponga atención a cómo se comporta su niño cuando ve a la persona que lo cuida cada día. ¿Está contento y entusiasmado? ¿Parece sentirse cómodo en su presencia? Este es el mejor indicio de que usted haya hecho la mejor selección.

Para recibir asistencia adicional, llame a **Child Care Aware** al 1-800-424-2246 o visite nuestra página en la internet: childcareaware.org para obtener los números de agencias de recursos y referencias para cuidado infantil en su comunidad. Ellos son el mejor recurso para ayudarlo a encontrar una situación que le satisface a usted y se ajusta a cualquier necesidad especial que pueda tener usted o su niño.

Este folleto recalca la importancia vital de la relación entre los niños y las personas que los cuidan durante los primeros años de su vida. El tipo apropiado de cuidado a - niños puede ser una oportunidad maravillosa para enriquecer la vida de los niños y ayudarles a realizar su potencial máximo.

En realidad los primeros años duran para siempre.





*Para mas informacion, o para ordenar
materiales educacionales de Yo Soy Tu Hijo
visite nuestro sitio web www.parentsaction.org
o llamenos al 888-447-3400.*