



Idaho Association for the  
Education of Young Children

# ¡Usted Puede!

---

A photograph of a woman with dark hair smiling broadly while hugging a young girl from behind. The girl is also smiling and has her hair in a bun. They are wearing a blue and pink striped shirt. The background is a solid red color with white dashed lines radiating from behind the subjects.

7

RECURSOS  
PARA LA  
CRIANZA

# 01

## ¡Usted es el primero y más importante maestr@ de su niñ@!

¡L@s niñ@s nacen preparad@s para aprender! De manera natural les encanta explorar el mundo que l@ rodea. El programa READY! for Kindergarten empodera a los padres y cuidadores para que tengan éxito como l@s primer@s y más importantes maestr@s de sus niñ@s. Cuando los padres aprenden a jugar con un propósito, generan una alegría y un entusiasmo por el aprendizaje que duran toda la vida.

Los talleres de READY! for Kindergarten son gratuitos para padres y cuidadores. Estos talleres tienen como objetivo apoyar a las familias para que ayuden a sus hij@s de 0 a 5 años a aprender y crecer.



### ¿SABÍA QUÉ?

Usted conoce a su niñ@ mejor que nadie. Como padre, usted puede tomar decisiones inteligentes que apoyen la salud y el bienestar de su familia.



Escanee aquí para más información de la Coalición Ready Idaho de Idaho AEYC

# 07

## ¡Usted es el campeón # 1 de su hij@!

La participación de los padres y la comunidad significa demandar los recursos que usted merece para que su familia pueda prosperar; significa contar su historia, hacer preguntas, hablar con sus vecinos e involucrarse con las personas que toman decisiones para su comunidad. Usted es clave para conseguir servicios que apoyen a l@s niñ@s y las familias, y puede ser un@ campeón@ del cambio positivo.



### ¿SABÍA QUÉ?

El 90 % del crecimiento cerebral ocurre antes de los 6 años



Escanee aquí para saber más de los talleres de READY!



# 06

## ¡L@s niñ@s necesitan adultos que se preocupen por ell@s!

Al seleccionar un programa de cuidado infantil, busque uno en el que los adultos realmente se preocupen por su hij@. Busque lugares donde su niñ@ pueda aprender, crecer y jugar y que también satisfaga las necesidades de su familia.

IdahoSTARS puede ayudarle a encontrar el o la proveedor@ de cuidado infantil perfect@ para su familia.



### ¿SABÍA QUÉ?

Habilidades como dar el primer paso, sonreír por primera vez y decir “adiós” con la mano son hitos del desarrollo.



Escanee aquí para saber más  
sobre los hitos del desarrollo

# 02

¿Algunas veces piensa en cómo están creciendo sus niñ@s ? ¡Muchos padres lo hacen! Usted puede usar herramientas fáciles para observar cómo crece su hij@ y así garantizar que vaya por buen camino.

Usted tiene todo lo que necesita para ayudar a su niñ@ a aprender y crecer. Observe el progreso de su hij@. Vea cómo juega, aprende, habla, actúa y se mueve; a estas cosas las llamamos "hitos del desarrollo" y existen herramientas sencillas que le ayudarán a saber si su niñ@ va por buen camino. L@s niñ@s crecen y se desarrollan a su propio ritmo, por lo que es difícil saber exactamente cuándo aprenderá su hij@ una nueva habilidad. Sin embargo, los hitos del desarrollo pueden darle una idea de los cambios que puede esperar a medida que él o ella crece. Si alguna vez le preocupa el crecimiento de su niñ@, es una buena idea consultar a su pediatra y actuar pronto.



## ¿SABÍA QUÉ?

Más de 12 millones de niñ@s de 0 a 5 años asisten a algún tipo de cuidado infantil en los Estados Unidos.



Escanee aquí para  
información del cuidado  
infantil en Idaho.

# 03

¡Usted puede brindar a su niñ@ opciones de alimentos que l@ ayuden a crecer fuerte y saludable!

¡Mantener a su niñ@ san@ significa equilibrar lo que come, el movimiento y el juego positivo! Los alimentos que come su niñ@ alimentan su cuerpo. Una variedad de alimentos le brinda las vitaminas y minerales que necesita para fortalecer su cuerpo y ayudar a que su cerebro crezca. Hay muchos recursos que ofrecen ideas de recetas y opciones de refrigerios para ayudarle a tomar las mejores decisiones para su familia.



## ¿SABÍA QUÉ?

Los cinco factores de protección clave mantienen a las familias fuertes y resilientes, lo que reduce el riesgo de abuso infantil y conduce a mejores resultados para l@s niñ@s.



Escanee aquí para ver más información sobre los factores de protección

# 04

## ¡Leer juntos construye familias fuertes!

Cuando les leemos cuentos a nuestro@s niño@s, hacemos una de las cosas más importantes para ayudarles a prepararse para el aprendizaje futuro. Leer, hablar y cantar con nuestro niño ayuda a crear una base para la lectura y la comprensión futuras; esto se llama "alfabetización temprana", que respalda el aprendizaje para toda la vida. ¡Idaho AEC tiene muchos recursos que las familias pueden utilizar para apoyar la alfabetización temprana de sus hijo@s!



### ¿SABÍA QUÉ?

¡Leer con sus niño@s desde una edad temprana ayuda a que su cerebro comprenda el lenguaje y apoya su capacidad de hablar!



Escanee aquí para ver  
recursos de alfabetización  
temprana



# 05

## ¡Usted tiene lo que su familia necesita para ser FUERTE!

**El Marco de Fortalecimiento Familiar™ ayuda a las familias a volverse y mantenerse fuertes, saludables y felices a través de estos cinco factores importantes:**

- 1. Resiliencia parental:** Esto significa que los padres pueden recuperarse de tiempos difíciles, saliendo más fuertes y más sanos que nunca.
- 2. Conexiones sociales:** Los padres y l@s niñ@s tienen amig@s y personas que se preocupan por ell@s.
- 3. Conocimientos sobre la crianza y el desarrollo infantil:** Los padres saben cómo cuidar a sus hij@s y ayudarl@s a crecer.
- 4. Apoyo concreto en momentos de necesidad:** Cuando las familias necesitan ayuda, pueden obtenerla.
- 5. Competencias socioemocionales de l@s niñ@s:** L@s niñ@s saben cómo manejar sus sentimientos y llevarse bien con l@s demás.

Idaho AEYC puede ayudarle a aprender más sobre el Marco de Fortalecimiento Familiar™ y cómo este recurso puede ayudarle como padre o madre. ¡Y lo hacemos gratis! Cuando las familias trabajan para ser fuertes, a l@s niñ@s les va mejor en la vida.



### ¿SABÍA QUÉ?

La hora de la comida y del refrigerio pueden enseñar habilidades para compartir y socializar. L@s niñ@s pequeñ@s tienen estómagos pequeños y se llenan rápidamente, por lo que necesitan porciones infantiles en las comidas y refrigerios.



Escanee aquí para ver ideas de nutrición y recetas



Idaho AEYC tiene la visión de que tod@s l@s niñ@s prosperan  
dondequiera que crezcan y aprendan.

La misión de Idaho AEYC es promover la profesión del  
aprendizaje temprano en Idaho y abogar por l@s niñ@s, las  
familias y aquell@s que trabajan a favor de l@s niñ@s pequeñ@s.



Esta publicación fue creada gracias a la subvención federal #90TP0091-01-00 otorgada a la Idaho Association for the Education of Young Children y la Universidad Estatal de Idaho.

Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de la Administración para Niños y Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.