

Infant (0-12 months)

Maximize Love Manage Stress



- Hold, kiss, and cuddle. Provide lots of loving attention and touch.
- Respond to them. Answer your baby in a loving voice when they make a sound or movement.
- Play together. Hold your baby close, smile, and make silly sounds or faces. Play games like “peek-a-boo.” Take a break if they seem overwhelmed or look away.
- Comfort them. Comfort your baby when they get fussy or cry. They might be tired, hungry, or uncomfortable. Try rocking them or singing a calming song. It will take time to learn what works best.

Talk, Sing, and Point



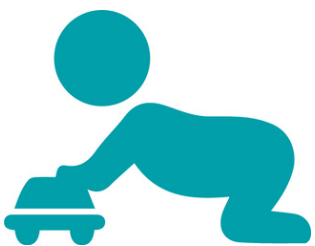
- Talk to them. Include your baby in everyday routines by talking to them during activities like changing and bathing. Describe what you are doing.
- Use a playful voice. Smile and look into your baby’s eyes. Exaggerate the sounds of words. Notice which ways of talking keep their attention.
- Follow their interests. Talk about the things your baby looks at or reaches for. Name them and describe their features.
- Go back and forth. When your baby makes a sound, show excitement on your face and in your voice. Respond with words. See how long you can keep the “conversation” going back and forth.
- Sing. Your baby’s favorite songs might be ones that repeat words or have rhyming sounds.
- Point to objects. Point to objects and name them—especially things that interest your baby like body parts and familiar objects.

Count, Group, and Compare



- Move to the beat. Tap your baby’s tummy or clap their hands together to the rhythm of a song. Or rock them as you sing a lullaby.
- Count. For example, count and wiggle each of their toes. Or count as you gently bounce them in your lap.
- Compare objects. Help your baby explore things that are the same and different. Let them shake containers that make different sounds. Or give them different types of fabrics to touch (like smooth and scratchy). Talk about the differences.
- Fill up and dump out. For example, use a container to scoop and dump water in the bathtub. Use words like “in,” “out,” “full,” and “empty.”

Explore Through Movement and Play



- Tummy time. Babies should sleep on their backs, but during the day while awake, make sure your baby gets supervised “tummy time.” Place a few interesting toys in front of them to make it more fun.
- Give objects to handle. Provide objects with different colors, shapes, and textures for your baby to explore. Try everyday items from your home and nature, like tissue paper or a pinecone.
- Follow their interests. Notice what your baby looks at or reaches for. If you can, bring the object closer so they can explore it. Describe how it looks and feels.
- Play peek-a-boo. Hide your face with your hands and then open them up to show a big smile. You can also hide objects under a towel or blanket.
- Mirror play. Sit in front of a mirror together and make silly faces. Point to and label different body parts.
- Let them move around. Let your baby explore their surroundings by reaching, rolling, scooting, and crawling. Make sure they are safe.

Read and Discuss Stories



- Read regularly. Your baby won’t understand for a while, but that’s fine. They will hear your voice, see the pictures, and develop good feelings about books.
- Baby books. Board books with hard covers and thick pages are made especially for babies. Choose books that are short and have simple, bright pictures.
- Snuggle up. Hold your baby in your lap so they feel cozy and can see the pictures.
- Involve them. They might want to hold the book, turn the pages, or pat the pictures. They might even chew on the book. It’s all learning!
- Describe the pictures. It’s not important to read all—or any—of the words. Point to and talk about the pictures. Name the things your child shows interest in.
- Follow their lead. When they start to lose interest, try another book, or stop. Short periods of reading will work best.

Bebé (0-12 meses)

Maximice el amor y maneje el estrés



- Sostener, besar y abrazar. Brinde mucha atención y contacto físico.
- Responder. Conteste a su bebé con un tono de voz cariñoso cuando haga un sonido o un movimiento.
- Jugar juntos. Sostenga a su bebé cerca, sonría y haga sonidos o muecas graciosas. Jueguen a juegos como "cucú". Tómese un descanso si parece abrumado o mira hacia otro lado.
- Consolar. Consuele a su bebé cuando esté inquieto o llore. Puede estar cansado, hambriento o incómodo. Intente mecerlo o cantarle una canción relajante. Le llevará tiempo aprender qué funciona mejor.

Hable, cante y señale



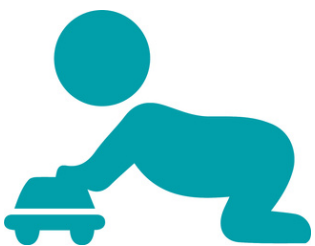
- Hablar con él. Incluya a su bebé en las rutinas diarias hablándole durante actividades como cambiarlo y bañarlo. Describa lo que está haciendo.
- Utilizar un tono de voz divertido. Sonría y mire a su bebé a los ojos. Exagere los sonidos de las palabras. Observe qué formas de hablar captan su atención.
- Seguir sus intereses. Hable sobre las cosas que su bebé mira o busca. Nómbrelas y describa sus características.
- Intercambiar opiniones. Cuando su bebé emita un sonido, muestre entusiasmo en su rostro y en su voz. Responda con palabras. Vea cuánto tiempo puede mantener la "conversación" en ambos sentidos.
- Cantar. Las canciones favoritas de su bebé pueden ser aquellas que repiten palabras o tienen sonidos que riman.
- Señalar objetos. Señale objetos y nómbrelos, especialmente cosas que le interesen a su bebé, como partes del cuerpo y objetos familiares.

Cuente, agrupe y compare



- Bailar al ritmo de una canción. Dele palmaditas en la barriguita o aplauda con las manos al ritmo de una canción. O mézalo mientras le canta una canción de cuna.
- Contar. Por ejemplo, cuente y mueva los dedos de los pies. O cuente mientras lo hace rebotar suavemente en su regazo.
- Comparar objetos. Ayude a su bebé a explorar cosas que son iguales y diferentes. Deje que agite recipientes que hagan diferentes sonidos o dele distintos tipos de telas para que las toque (como las suaves y las ásperas). Hable sobre las diferencias.
- Llenar y vaciar. Por ejemplo, use un recipiente para sacar y vaciar el agua de la bañera. Use palabras como "dentro", "fuera", "lleno" y "vacío".

Explore a través del movimiento y el juego



- Tiempo boca abajo. Los bebés deben dormir boca arriba, pero durante el día, mientras están despiertos, asegúrese de que su bebé pase tiempo bajo su supervisión boca abajo. Coloque algunos juguetes interesantes frente a él para que sea más divertido.
- Darle objetos para que los manipule. Dele objetos de distintos colores, formas y texturas para que los explore. Intente con objetos cotidianos de su casa y de la naturaleza, como papel de seda o una piña.
- Seguir sus intereses. Observe lo que su bebé mira o busca. Si puede, acerque el objeto para que lo pueda explorar. Describa cómo se ve y se siente.
- Jugar al escondite. Esconda su cara con las manos y luego ábralas para mostrar una gran sonrisa. También puede esconder objetos debajo de una toalla o una manta.
- Jugar frente al espejo. Siéntense juntos frente a un espejo y hagan muecas. Señale y etiqüete distintas partes del cuerpo.
- Dejar que se mueva. Deje que su bebé explore su entorno alcanzando objetos, rodando, deslizándose y gateando. Asegúrese de que esté seguro.

Lea y platique sobre historias



- Leer con regularidad. Su bebé no entenderá durante un tiempo, pero no pasa nada. Escuchará su voz, verá las imágenes y desarrollará buenos sentimientos hacia los libros.
- Libros para bebés. Los libros de cartón con tapas duras y páginas gruesas están hechos especialmente para bebés. Elija libros que sean breves y que tengan imágenes sencillas y alegres.
- Acurrucarse. Sostenga a su bebé en su regazo para que se sienta cómodo y pueda ver las imágenes.
- Involucrar. Es posible que su bebé quiera sostener el libro, incluso puede querer pasar las páginas o acariciar las imágenes. Incluso puede morder el libro. ¡Todo es aprendizaje!
- Describir las imágenes. No es importante leer todas las palabras (o parte de ellas). Señale las imágenes y hable sobre ellas. Nombre las cosas que le interesan a su hijo.
- Seguir su ejemplo. Cuando su bebé empiece a perder el interés, intente leer otro libro o deje de leer. Lo mejor es leer durante períodos cortos.