



www.reachoutandreadnyc.org

Reach out and Connect Preparándose para un nuevo bebé durante COVID-19 Parte # 2

¡En este taller, el equipo de ROR GNY se enfocara en prepararse para cuando tienes un nuevo bebé durante la pandemia! Con las medidas de distanciamiento social, nos damos cuenta de que es más difícil acceder a la información y / o asistir a clases para padres. Aunque no somos expertos en medicina, ¡queríamos cubrir algunos conceptos básicos y darle las herramientas para ponerse en contacto con aquellos que son médicos!

Cronología de desarrollo

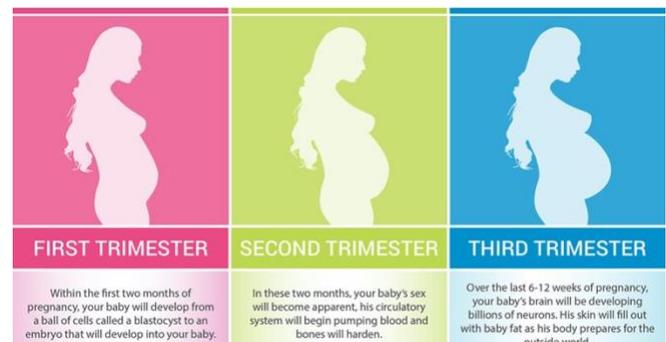
Primero, queremos enfatizar que cuando se trata del desarrollo de los niños, ¡cada niño se desarrolla a ritmos diferentes!

- Por ejemplo, el desarrollo del cerebro generalmente ocurre antes en las niñas que en los niños, ¡pero los niños se ponen al día más tarde!
- Así bien, hay ciertos indicadores del desarrollo que desea observar o buscar
- Por ejemplo: cuando su bebé puede levantar la cabeza y los brazos cuando ella/él está boca abajo.
 - • Puede ayudar a desarrollar esta habilidad colocando a su bebé boca abajo mientras está despierto y usted lo supervisa activamente, ya que esto los animará a probarlo.
- Si le preocupa que su hijo no está alcanzando ciertos indicadores, comuníquese con su médico y lo conectarán con la Programación de Intervención Temprana gratuita para ayudarlo a usted y a su hijo.
- El sitio web de CDC es un gran lugar para ver cómo se verá el desarrollo de su bebé al cabo de 1 mes, 2 meses, 3 meses, y así sucesivamente hasta que tengan 5 años. También ofrecen listas de verificación imprimibles en inglés y español para rastrear el desarrollo. *Pathways.org* también tiene una función con todos los indicativos y algunos videos para que coincida con cada indicador a las diferentes edades.

Trimestres y el desarrollo cerebral

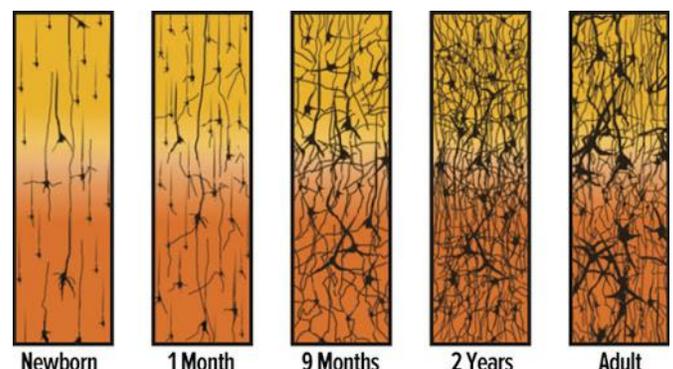
El embarazo se divide en tres trimestres, cada uno de los cuales es de aproximadamente tres meses.

- Trimestre 1: el bebé está completamente formado (órganos y extremidades) al final
- Trimestre 2 - el cabello comienza a crecer, los ojos abiertos, comienzan a responder a los sonidos
- Trimestre 3: los reflejos están coordinados (parpadeo, giro de la cabeza, agarre de la mano)



Como se observa en el gráfico superior, en el tercer trimestre, ¡las neuronas (células cerebrales) de su bebé comenzaron a crecer!

- Luego, una vez que nazca su bebé, estas neuronas crecen rápidamente durante sus primeros años (gráfico inferior)
- Las conexiones entre estas neuronas, o sinapsis, también crecen muy rápidamente a medida que



obtienen nueva información de las primeras experiencias de su hijo, lo que ven, escuchan y con quién interactúan.

- Todo lo que haces con tu hijo en esta etapa de la vida afecta estas conexiones. Cuantas más conexiones se realicen, mejor podrá su hijo procesar la información en el futuro. Entonces, mientras le habla y le lee a su bebé durante los primeros años de su vida, lo está preparando para el éxito futuro en la escuela y la vida.

Vinculación y Encarecimiento

¡Establecer un vínculo de amor con su bebé ayudará a facilitar el crecimiento saludable del cerebro y el cuerpo!

- Una excelente manera de vincularse es establecer una conexión física, como arrollar a su bebé y acariciarlo suavemente en diferentes formas.
- ¡El encarecimiento puede comenzar incluso antes de que nazca su hijo!



- En el primer trimestre, su pequeño escucha su primer sonido. Al hablar con ellos mientras están en el útero, entrarán al mundo conociendo tu voz.

- Si canta la misma canción o le lee el mismo libro a su hijo todos los días mientras está en el útero, una vez que nazca, esta canción o libro servirá como una forma de calmarlos.

- Hay varias maneras de calmarse, sin importar si es antes o después del nacimiento.

- Cantando una canción suave y relajante
- Elegir un libro para leer todos los días
- Sonidos vocales (sonajeros, móviles musicales)

- Es vital recordar que la vinculación es un proceso, ¡no sucede de inmediato!

- Si tiene problemas para vincularse con su hijo, no está solo. Esto

sucede a menudo y puede ser un signo de depresión del posparto, ¡que su médico está más que equipado para ayudarlo a superarlo! Recuerde, pedir ayuda es un signo de fortaleza.

Recursos adicionales para neoyorquinos

- 1) Text4baby
 - Los padres que envían mensajes de texto BEBÉ (o BEBE para español) al 511411 reciben mensajes de texto gratis tres veces por semana, programados a su fecha del nacimiento, durante el embarazo y hasta el primer cumpleaños del bebé.
- 2) Programas locales de apoyo familiar
 - Estos programas voluntarios (como ParentChild + se ofrecen sin ningún costo para su familia y le brindarán apoyo a través de visitas a domicilio de un proveedor de apoyo familiar).
- 3) Programación de intervención temprana del estado de Nueva York (EIP)
 - Esto es para bebés y niños pequeños menores de tres años que podrían no estar progresando como otros niños debido a un retraso en el desarrollo o discapacidad.
 - ¡Estos servicios vienen sin costo!



Para cualquier pregunta sobre el contenido o nuestra programación virtual, envíele un correo electrónico a Kristen Rocha Aldrich a krochaaldrich@reachoutandreadnyc.org.