

Wisconsin Model Early Learning Standards

Hojas de consejos para la familia Salud y desarrollo físico (desde el nacimiento hasta los 6 años)

Definición

La salud incluye el conocimiento y las prácticas relacionadas con el bienestar físico:

- Salud
- Seguridad
- Nutrición

El desarrollo físico incluye:

- Desarrollo motriz grueso (caminar, patear una pelota).
- Control motriz fino (tomar un cereal, cortar con tijeras).
- Sensorial (tacto, vista, equilibrio, coordinación).

Bases

- Una buena salud física y un buen desarrollo motriz permiten a los niños participar plenamente en las actividades de aprendizaje.
- El movimiento activo y la exploración del entorno respaldan el desarrollo cerebral.
- La actividad física y una buena nutrición forman la base para un crecimiento sano en las demás áreas de desarrollo.

¿Qué debo hacer si tengo una preocupación acerca del desarrollo de mi hijo?

- ¿Qué debo hacer si tengo una preocupación acerca del desarrollo de mi hijo? Hable con su proveedor del programa de aprendizaje temprano. Hable con su médico. Si usted y su médico siguen preocupados, llame a la línea directa Wisconsin First Step al 1-800-642-7837 (servicio las 24 horas, un especialista para padres se encuentra disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 4 p. m.). Si cree que su hijo tiene una discapacidad, comuníquese con los servicios Birth to 3 del condado (servicios para niños recién nacidos y hasta los 3 años) o con los servicios del distrito escolar local para niños de 3 a 5 años.

Cómo puedo ayudar a mi hijo a aprender...

¡En mi hogar y en la comunidad!

Bebé

- Observe a su bebé para ver cómo le hace saber que tiene hambre. Siga los horarios de su bebé, aliméntelo cuando tenga hambre y deje que duerma cuando esté cansado.
- Cambie el pañal de su bebé con cierta frecuencia para evitar un sarpullido a causa del pañal.

Niño pequeño

- Siga un horario habitual de siesta y descanso nocturno.
- Proporcione opciones de comidas saludables para su hijo y permítale elegir qué quiere comer y cuánta cantidad.

Niño en edad preescolar

- Enséñele a su hijo a cerrar su abrigo, abrochar botones pequeños y broches.
- Es normal que los niños tengan problemas para controlar el esfínter hasta los seis o siete años.
- Ayude a su hijo a reconocer cuándo necesita ir al baño preguntándole con regularidad.

Recuerde, su hijo aprende y crece a través de las cinco áreas del desarrollo.

Cuando usted le habla a su hijo y lo escucha durante las rutinas, le está enseñando el lenguaje (escuchar y entender) y le está haciendo saber que es importante para usted (concepto de sí mismo). Hablarle acerca de las rutinas le enseña cómo ser independiente (habilidades para valerse por sí mismo).



Wisconsin Model Early Learning Standards

Hojas de consejos para la familia Salud y desarrollo físico (desde el nacimiento hasta los 6 años)

¿Qué sabe mi hijo? ¿Qué puede hacer mi hijo?

La publicación *Milestone Moments del Centro para el Control de Enfermedades proporciona información detallada sobre qué esperar en cada hito en el desarrollo de su hijo. La siguiente información incluye una muestra de las habilidades incluidas en Milestone Moments.*

Bebé

- Puede mantener la cabeza erguida y comienza a incorporarse cuando está acostado boca abajo.
- Hace movimientos suaves con los brazos y las piernas.
- Al estar boca abajo, es posible que pueda darse la vuelta y quedarse de espaldas.
- Puede sujetar un juguete y agitarlo, e intentar golpear juguetes colgantes.
- Rueda en ambas direcciones (boca arriba a boca abajo y viceversa).
- Comienza a sentarse sin apoyo.
- Se pone de pie, agarrándose de algo.
- Gatea.
- Jala de algo para ponerse de pie; camina agarrándose de los muebles (“se desplaza”).
- Puede dar algunos pasos sin sostenerse.

Niño pequeño

- Camina solo.
- Puede ayudar a desvestirse.
- Patea una pelota.
- Comienza a correr.
- Sube y baja las escaleras sosteniéndose.
- Trepa a los muebles y baja de ellos sin ayuda.

Niño en edad preescolar

- Trepa bien.
- Corre con facilidad.
- Pedalea un triciclo (bicicleta de 3 ruedas).
- Sube y baja las escaleras con un pie en cada escalón.
- Atrapa una pelota que rebota la mayoría de las veces.
- Vierte, corta con supervisión y aplasta su propia comida.
- Da pequeños saltos; es posible que pueda brincar.
- Puede dar una voltereta.
- Usa tenedor y cuchara y, algunas veces, cuchillo de mesa.
- Puede ir al baño solo.
- Puede columpiarse y trepar.

Recurso adicional

Let's Move

¡*Let's Move!* es una iniciativa integral, lanzada por la primera dama Michelle Obama, cuya finalidad es solucionar el problema de la obesidad infantil dentro de una generación, para que los niños de hoy puedan crecer más sanos y perseguir sus sueños. Mediante la combinación de estrategias integrales y sentido común, *Let's Move!* tiene que ver con: orientar a los niños hacia un futuro saludable durante sus primeros meses y años; brindar a los padres información útil y promover entornos que respalden elecciones saludables; ofrecer alimentos más saludables en nuestras escuelas; garantizar que todas las familias tengan acceso a alimentos saludables y asequibles y ayudar a los niños a ser más activos físicamente.

www.letsmove.gov

Fuentes: Modelo de las Normas de Aprendizaje Temprano del Estado de Wisconsin, tercera edición, Continuo del Desarrollo, febrero de 2011 Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, Hitos del Desarrollo <http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>



WISCONSIN DEPARTMENT OF
PUBLIC INSTRUCTION
Tony Evers, PhD, State Superintendent