



HOLA PADRES,

El vínculo entre un padre y un hijo es una conexión emocional única que comienza con el nacimiento y continúa durante toda la vida. Se fortalece a medida que las familias viven experiencias compartidas y pasan tiempo de calidad juntos. Los niños que tienen un vínculo sano con sus padres se sienten seguros y comprendidos, son capaces de regular sus emociones y tienen más confianza y optimismo. También están mejor preparados para establecer relaciones sanas con otras personas en su vida. En este boletín, le ofrecemos actividades que pueden reforzar su vínculo con sus hijos.

ACTIVIDADES BEBÉS (3 – 18 MESES)

CUIDADO DEL CANGURO

MATERIALES:

- Manta

DIRECCIONES:

- Busca un lugar tranquilo y cómodo.
- Coloca a tu bebé sobre tu pecho y cúbrelo con una manta. Disfruten del momento y relájense juntos.
- Este tiempo de vinculación ayuda a padres e hijos a conectar, reduce los niveles de estrés y proporciona sensaciones de calidez y confort.
- Durante este tiempo, puedes hablar en voz baja, cantar o mecer a tu bebé.
- Puedes pasar a otras actividades cuando tu hijo/a te dé señales de que está preparado. Por ejemplo, puede empezar a quejarse y a tratar de desprenderse de tu pecho.

[Pulse aquí](#) para ver más ideas.

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

VINCULACIÓN CON LOS LIBROS

MATERIALES:

- El libro favorito de tu hijo/a

DIRECCIONES:

- Establezca un tiempo para leer con su hijo/a todos los días.
- Deje que elija el libro. Es posible que su hijo/a prefiera leer el mismo libro todos los días durante algún tiempo.
- Enséñele la portada y hable de lo que ve en ella.
- Pregunten juntos de qué trata el libro.
- Anime a su hijo/a a pasar las páginas.
- Lea despacio para que su hijo/a pueda procesar lo que está escuchando.
- Responda a las reacciones de su hijo/a, por ejemplo, señalando los dibujos, haciendo comentarios o sonidos, etc.
- En los momentos clave de la historia, haga una pausa para animar a su hijo/a a hacer comentarios o preguntas.
- Señale cosas del libro con las que su hijo/a se sienta identificado.

[Pulse aquí](#) para ver más formas de establecer un vínculo con su hijo/a.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

ES UNA... ¡SORPRESA!

DIRECCIONES:

- Comience el juego extendiendo los puños cerrados a su hijo/a y diciendo: "Elige uno".
- Cuando tu hijo/a toque uno de tus puños, dale la vuelta para que lo abra. Mientras ellos abren el puño, usted dice: "Es un... ¡abrazo!" y luego le das a tu hijo/a un abrazo sorpresa.
- Otras sorpresas para este juego pueden ser: un beso, un cosquilleo, un despeinado o cualquier otra cosa que le guste a tu hijo/a.
- Haz que tu hijo/a se turne para darte una sorpresa a ti también.
- Juegue a este juego a menudo, ofreciéndole a su hijo/a pequeñas sorpresas a lo largo del día.

[Pulse aquí](#) para ver más ideas.

JK/SK (4 – 6 AÑOS)

FOTOGRAFIEMOS

MATERIALES:

- Cámara de fotos

DIRECCIONES:

- Salga a pasear con su hijo/a y lleve una cámara fotográfica.
- Haga que su hijo/a tome fotografías de diferentes cosas. También puede elegir un tema, por ejemplo, edificios, flores, árboles, cosas favoritas, etc.
- Anime a su hijo/a a experimentar con diferentes perspectivas, haciendo primeros planos o fotografiando el mismo objeto desde diferentes ángulos.
- Revisen juntos las imágenes y anime a su hijo/a a hablar de lo que le gusta de sus imágenes y de lo que le gustaría mejorar o hacer diferente la próxima vez.
- Ayude a su hijo/a a evaluar sus fotografías fijándose en los colores, la composición, las líneas, etc.
- Dale a tu hijo/a un comentario positivo, ya que le inspirará a continuar con esta afición.
- Juntos, pueden hacer álbumes de fotos (digitales o libros) de cada salida o agrupar las fotos por temas.

[Pulse aquí](#) para ver consejos básicos de fotografía para niños.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

COCINAR JUNTOS

MATERIALES:

- Cuaderno de notas
- Bolígrafo

DIRECCIONES:

- Invita a tus padres a preparar una comida juntos cada sábado.
- Crean juntos una lista de platos que les gustaría hacer.
- Elige un plato y busca la receta en Internet o en libros de cocina.
- En tu cuaderno, escribe el nombre del plato y copia los ingredientes.
- Ve a comprar con tus padres.
- Cuando prepares el plato, asigna a cada uno tareas como picar, medir, mezclar, etc.
- Invita a otros miembros de la familia a que prueben el plato que tú y tu padre prepararon.
- Colecciona las recetas de sus platos favoritos y añádela a tu lista de recetas.
- Tú y tus padres pueden crear recetas originales y probarlas con toda la familia.

[Pulse aquí](#) para ver más ideas.



CONSEJO PARA HOY

- Apoye y tranquilice a su hijo/a cuando interactúe con él/ella.
- Esté disponible física y emocionalmente cuando su hijo/a le necesite.
- Haga que su familia coma junta al menos una vez al día.
- Salga a pasear en familia, juegue o encuentre formas divertidas de pasar tiempo juntos en familia.
- Dígame a su hijo/a que le quiere todos los días.