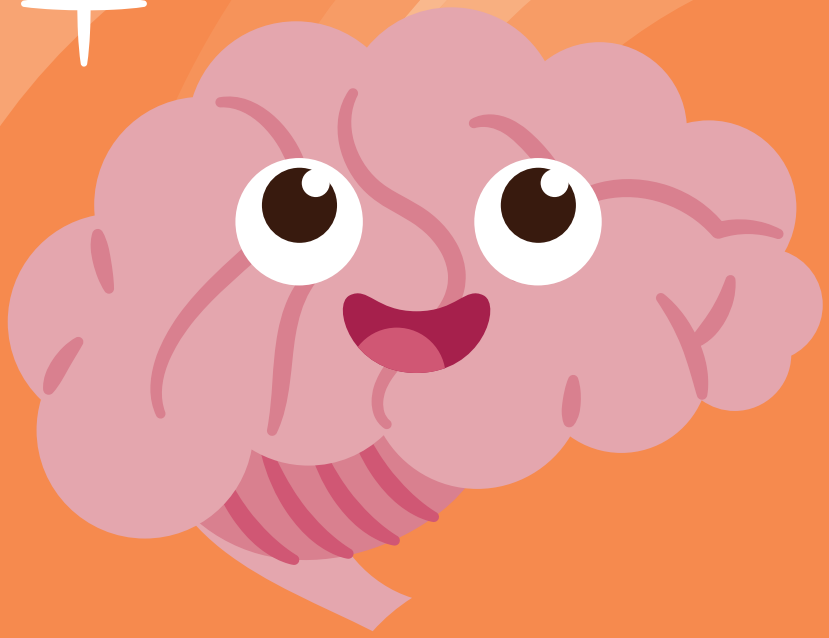
curú

Consejos de crianza

capacidad de aprender
curiosidad
empatía
salud emocional
creatividad



DESPERTAR
y desarrollar
AL CEREBRO

UN CEREBRO CUIDADO,
está dispuesto a aprender, a amar, a investigar y a jugar.

LAS NEUROCIENCIAS RECOMIENDAN HACER PRESENCIA AFECTIVA Y ENERGÉTICA EN CUERPO Y ALMA PARA
alimentar un cerebro sano.

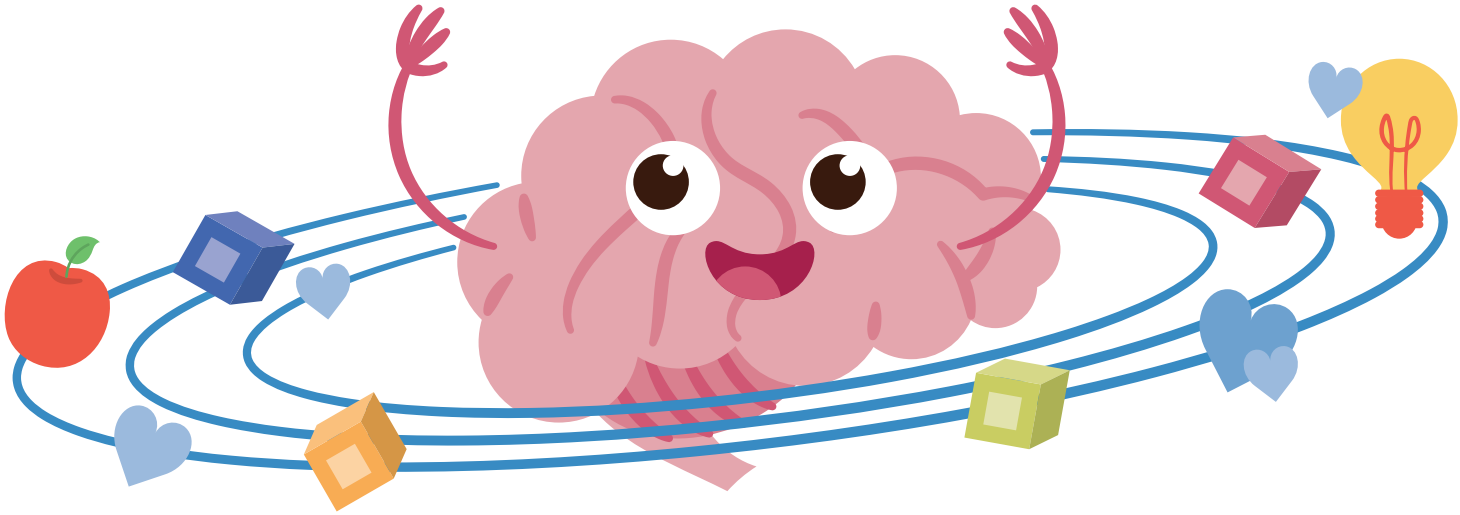
En esta revista de crianza encontrarás respuesta a preguntas como:

¿Cómo funciona el cerebro y qué son las neurociencias? ..... **Pág. 4**
¿Cómo evoluciona el cerebro? ..... **Pág. 9**
¿Cómo educar al cerebro pleno? ..... **Pág. 13**
¿Qué alimenta y desarrolla al cerebro? ..... **Pág. 20**
¿Qué impacto tiene el cerebro en la capacidad emocional? ..... **Pág. 26**
¿Qué es el estrés tóxico? ..... **Pág. 30**
¿Qué papel juega el cerebro de papá, mamá o cuidadores primarios? ..... **Pág. 34**
¿Cómo afecta al cerebro el abuso de la tecnología? ..... **Pág. 37**
IDEAS PRINCIPALES ..... **Pág. 40**

¿CÓMO FUNCIONA *el cerebro* Y QUÉ SON *las neurociencias?*

EL CEREBRO
y las neurociencias

Las neurociencias son las ciencias que estudian al cerebro. Cómo funciona, qué procesos lleva y cómo afecta las acciones, emociones y sensaciones con que experimenta el mundo.



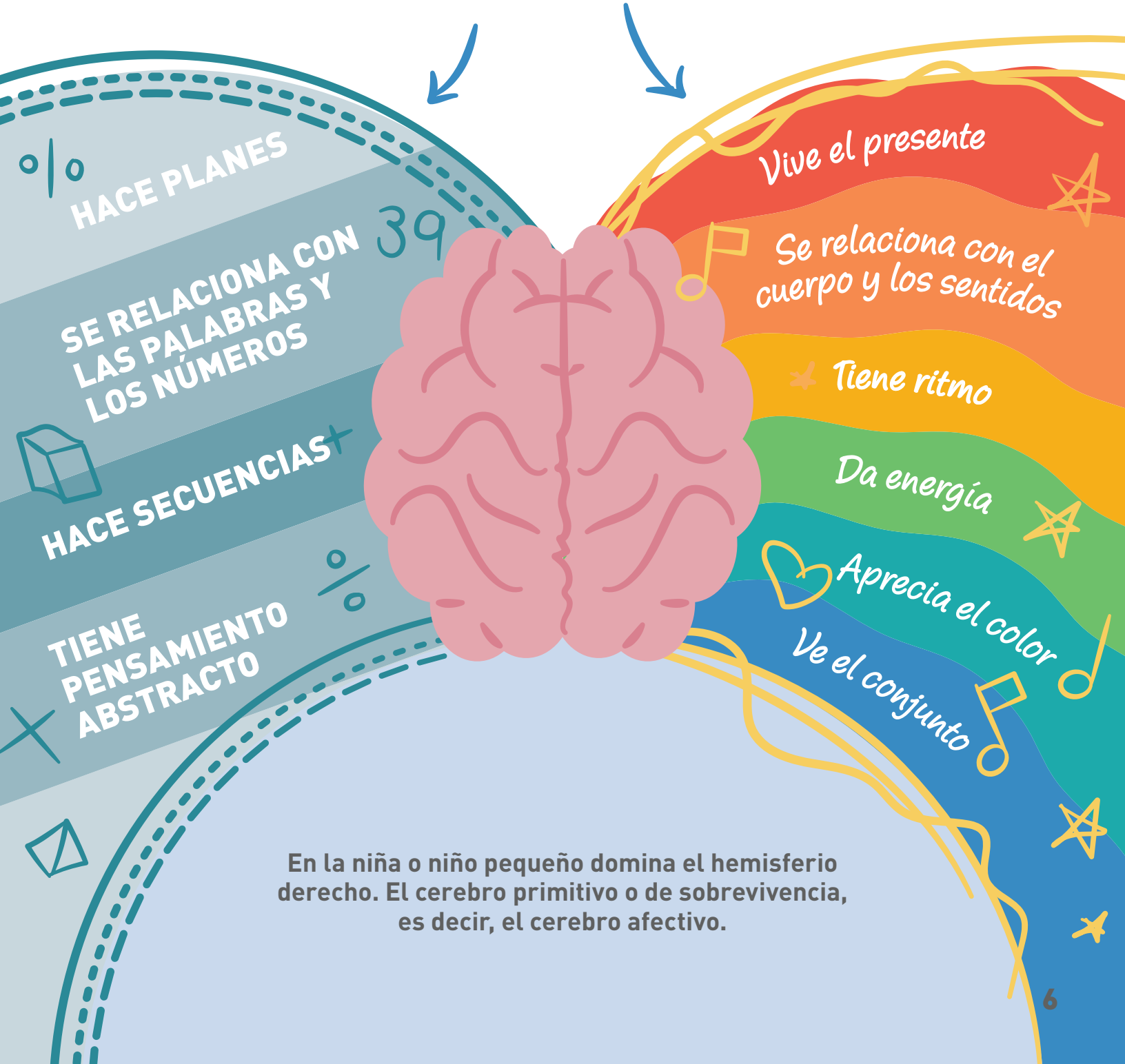
El cerebro, es el órgano encargado de regular la conducta, el aprendizaje y hasta la capacidad de amar.

Saber de neurociencias, es saber alimentar un cerebro dispuesto a aprender y capaz de amar.

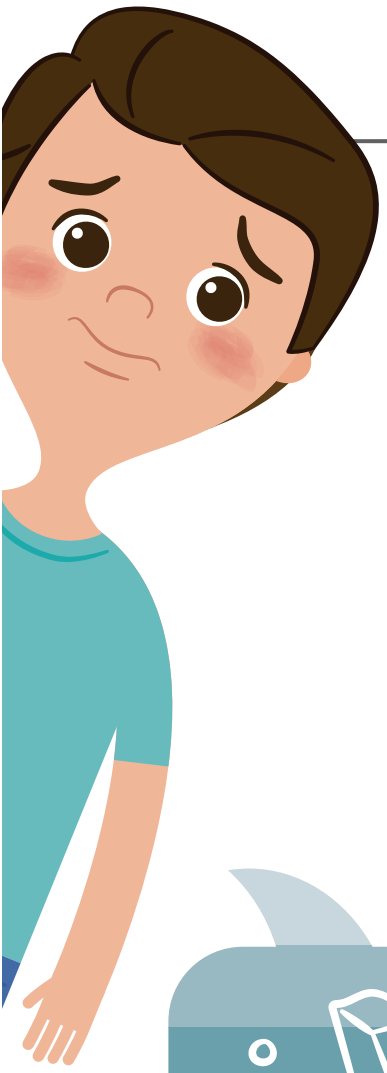
Visita www.proyectodei.org para descargar canciones, ideas y juegos para ayudarle.

EL CEREBRO

El cerebro tiene 2 hemisferios:
el izquierdo **y** *el derecho,*
cada uno con diferentes modos de procesar la información.

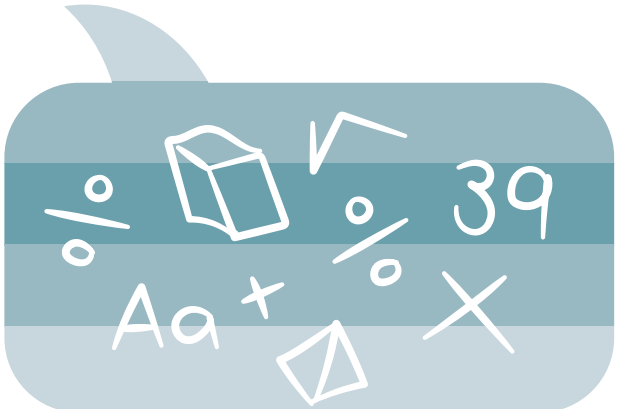


En la niña o niño pequeño domina el hemisferio derecho. El cerebro primitivo o de sobrevivencia, es decir, el cerebro afectivo.



El niño o niña "habla"
el idioma del
hemisferio derecho.

Mamá, papá y cuidadores
primarios "hablan"
el idioma del
hemisferio izquierdo.



ES PRECISO
aprender el idioma de tu niña o niño.

No hacerlo, es como querer comunicarte
con un chino en idioma alemán.

LA HISTORIA
de Jill Bolte

Jill, una neurocientífica muy reconocida de la Universidad de Harvard, tuvo un derrame en el hemisferio izquierdo. Perdió el lenguaje y muchas de las funciones típicamente "adultas".

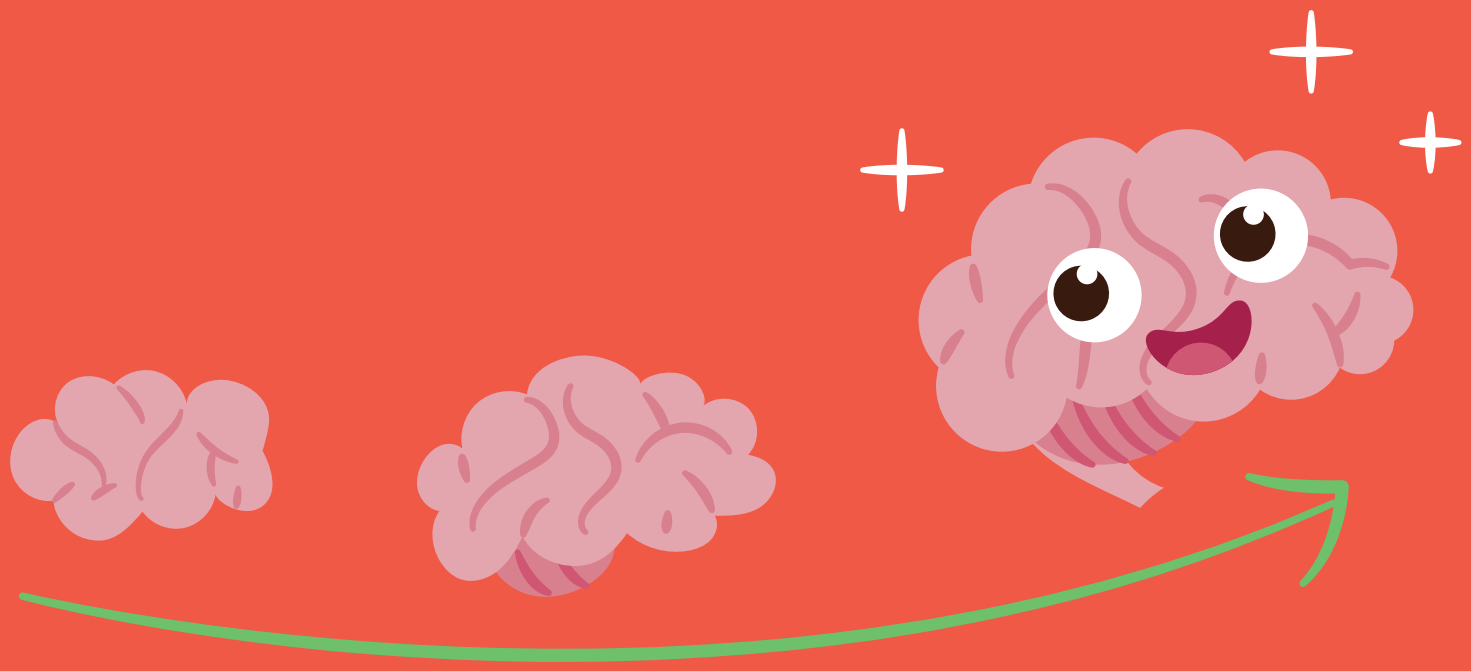
"RECORDÉ LO INCREÍBLE DE VIVIR EN EL PRESENTE, GOZANDO COMO NIÑA".

Cuando le dio el derrame, se sintió conectada con todo; tranquila y sensible, sentía la energía de las enfermeras que la atendían. Sin poder razonar, de manera intuitiva, colaboraba con las que tenían buenas intenciones y se negaba a colaborar con quienes no las tenían.

Después de 8 años de recuperación, llegó a la conclusión que antes del derrame, era esclava de su hemisferio izquierdo racional. Hacía juicios, vivía en la rigidez del deber ser, los planes y las preocupaciones.

Ahora que está sana, no quiere perder la riqueza del hemisferio derecho que le permite vivir el presente, sin juicio y gozando como niña el momento. ¡Como tu niña o niño que disfrutan el aquí y el ahora!

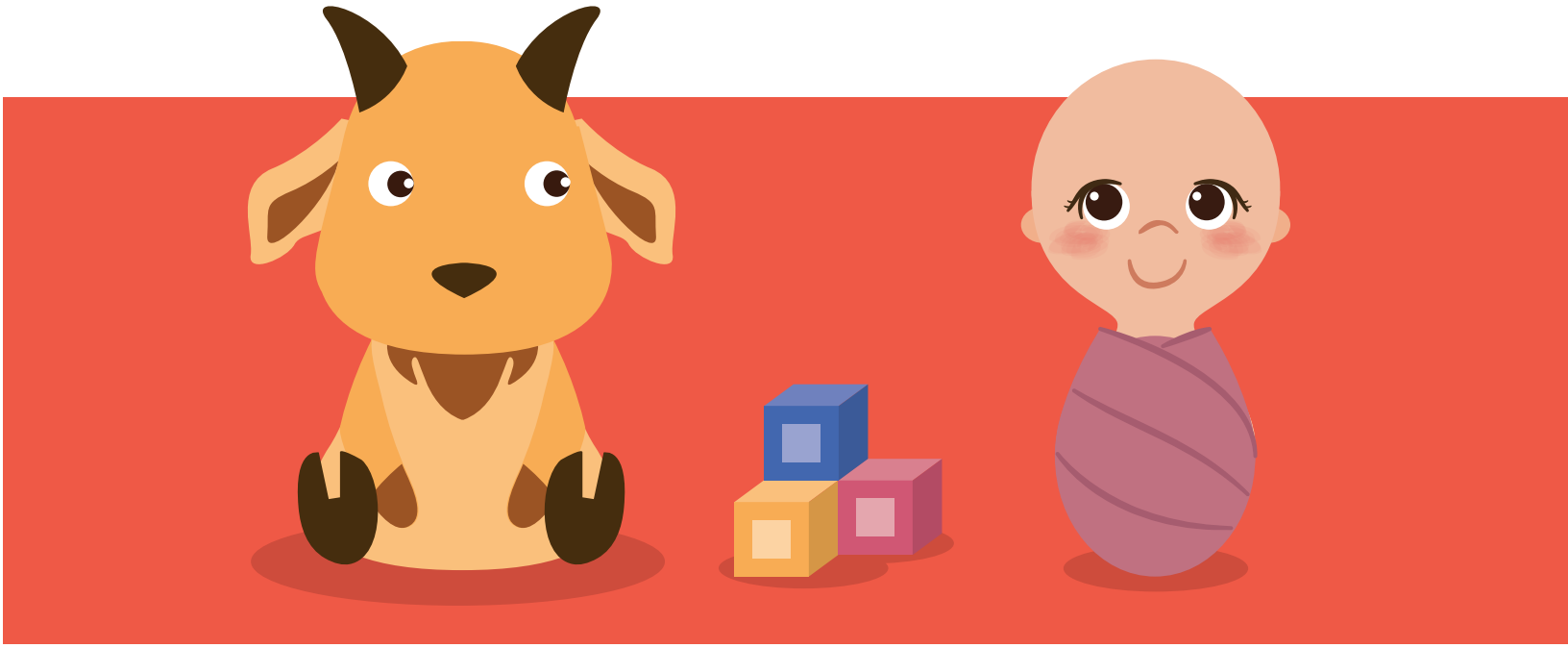
¿Cómo evoluciona EL CEREBRO?



UNA ESPECIE INMADURA

que necesita cuidados

Mientras que un chivito a las horas de nacer, ya está caminando; un bebé humano nace prematuro y requiere de cuidados extrauterinos para acabar de madurar. Su cerebro aún no está terminado.



La evolución dota al ser humano de recursos para enamorar a mamá, papá y cuidadores primarios, para así garantizar los cuidados necesarios.

Por ejemplo, su aspecto adorable, la forma de la cara y su fragilidad, así como las señales de interés que la pequeña o el pequeño muestra a los adultos que le rodean.

La naturaleza también dota al adulto sano de hormonas que le predisponen para brindar los cuidados que la o el bebé requiere.

En las primeras etapas de vida,

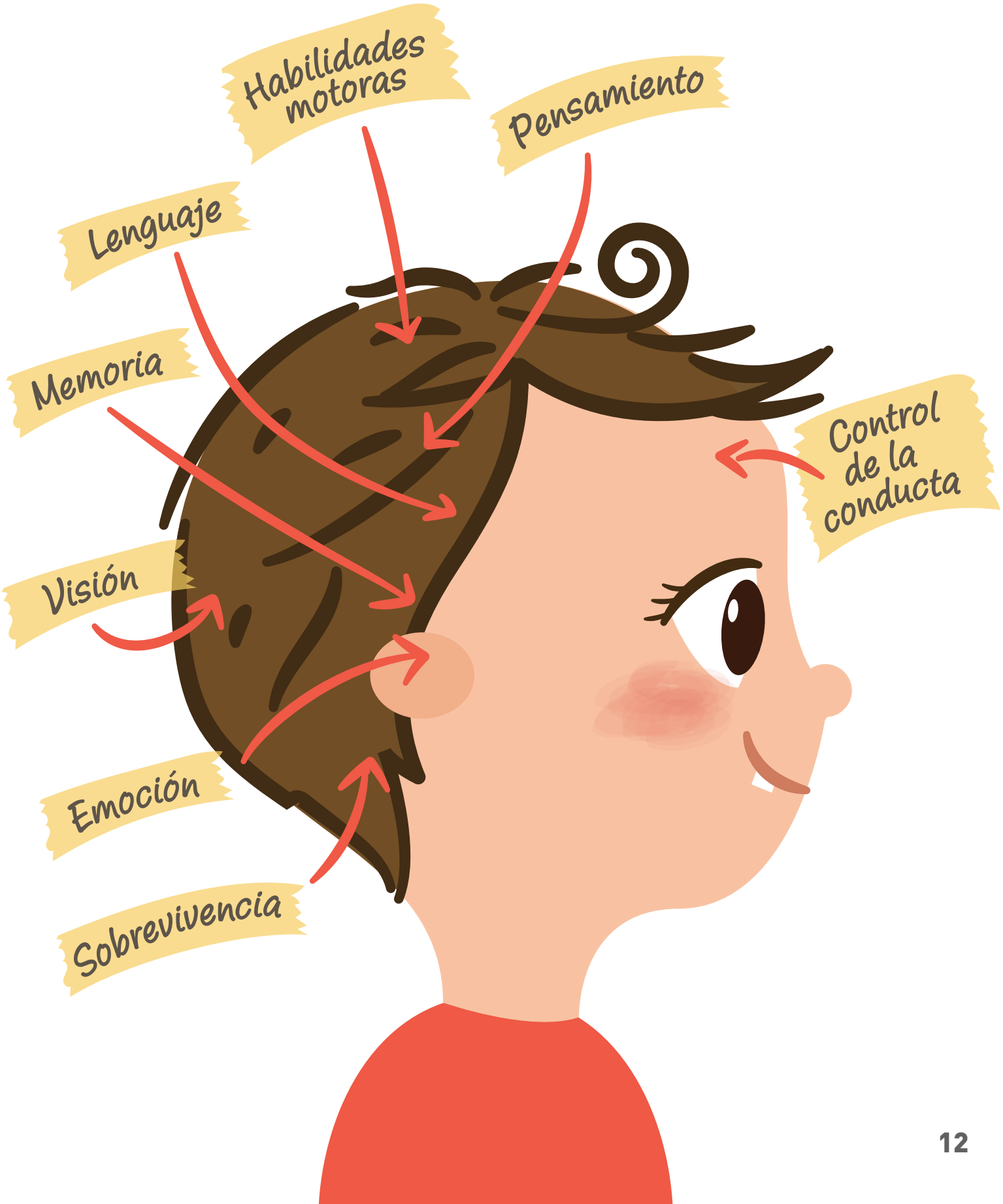
el cerebro es susceptible de una influencia muy positiva cuando hay cuidados adecuados y tristemente, de una influencia negativa a la falta de atención a sus necesidades.

El cerebro en formación, pasa por una ventana de oportunidad para crear redes de neuronas que sirven de "trampolín" para el aprendizaje, la adquisición del lenguaje, el movimiento, la autorregulación e incluso la programación de la salud y la felicidad.

El cerebro va madurando de manera progresiva; al inicio domina lo que se llama el cerebro reptiliano, o la parte primitiva encargada de la sobrevivencia. Ésta es la parte del cerebro que reacciona ante el peligro, ya sea que huya, ataque o se paralice. Es también la parte del cerebro conocida como "afectiva" o el centro de emociones.

Las funciones superiores de autorregulación, razonamiento y lenguaje se van desarrollando poco a poco.

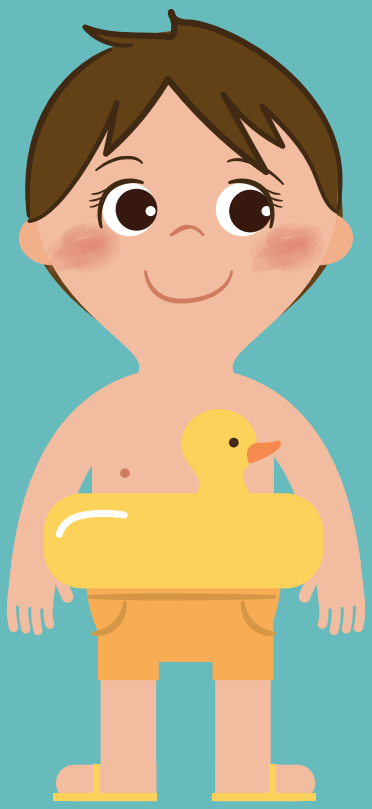
La presencia y afecto de mamá, papá y cuidadores primarios, ayudan al cerebro a madurar mediante la interacción cotidiana (con días buenos y malos), la constancia y el amor.


Habilidades motoras
Pensamiento
Lenguaje
Memoria
Control de la conducta
Visión
Emoción
Sobrevivencia

¿Cómo educar al CEREBRO PLENO?

EDUCAR
al cerebro pleno

Daniel Siegel, médico y profesor de psiquiatría, propone ayudar a los niños y niñas en evolución a integrar todas las partes de su cerebro: la emocional, la lógica, la primitiva y la analítica; por lo que la crianza es integral.



"**EDUCAR SÓLO AL** *intelecto y a los conceptos* **ES COMO ENSEÑAR A** *nadar con un solo brazo*".

Daniel Siegel

EDUCAR LAS EMOCIONES

El cerebro de tu niña o niño es todo emoción y desde ahí interpreta el mundo.

Tu niña o niño entiende los sucesos a través de su afectividad. Ante un evento desagradable, descríbelo y revívelo enfatizando el final feliz. No niegues sus sentimientos, son reales.

SI SE CAYÓ, EVITA DECIR "NO PASÓ NADA", reconoce su susto sin sobreprotección. Puedes decir algo como, "¿te asustaste?, ven, te abrazo".

Si sientes que lo sigue recordando, puedes narrar y escenificar lo ocurrido. Ante un evento traumático de más peso, como un temblor, puedes revivir el momento de manera multi-sensorial.

"¿Te acuerdas?, todo se movía y te asustaste, se cayó el basurero y sonó ¡pam!, salimos al jardín, nos abrazamos y nos tranquilizamos, todos estamos bien".

Tu calma, es espejo para la calma de tu niña o niño.

ESTA TÉCNICA, SUGERIDA POR SIEGEL, SE APLICA A TODAS LAS EDADES Y TIENE MUCHO VALOR CON LA NIÑAS Y LOS NIÑOS PEQUEÑOS, AÚN ANTES DE QUE ARTICULEN EL LENGUAJE.

EDUCAR
los límites

Los límites también son importantes ya que dan seguridad.
El establecimiento de horarios de sueño y alimentación, ayudan a regular todo el sistema nervioso central y a que no sienta que está en peligro por tener que satisfacer sus necesidades.

Cuando sabe que estás ahí para cuidar los horarios de alimentación, juego, actividad y sueño, se tranquiliza su cerebro más primitivo. Los ciclos de alimentación y sueño le serenan. Sabe que comerá, dormirá y descansará. Cuando haces esto, tu niña o niño piensa,

"¡en esta casa estoy a salvo!"

El cansancio y el hambre hacen que tu niña o niño se "porte mal", pues es la forma de demostrar que necesita que le atiendas.

Cuando limitas con la regla de que no se pega, que no se muerde y además le das una alternativa de salida a su enojo, descubre que el reptil de su cerebro no le va a dominar, ni le ayudará a conseguir lo que quiere.

El control te toca a ti, pero poco a poco lo irá incorporando en su vida diaria y se podrá frenar, evitando conductas peligrosas que le hagan daño o que lastime a otros. Cuando haces esto, tu niña o niño aprende a reflexionar,

"me ayudan a aguantarme las ganas de hacer cosas peligrosas".

Este proceso, literalmente significa la adquisición progresiva de la madurez del cerebro prefrontal que se humaniza y se autorregula.

EDUCAR *la seguridad*

Avísale cuando te vas y deja claro que vas a regresar, evita escabullirte. Si tu niña o niño sabe a qué atenerse le da serenidad y confianza.

Cuando llore con desesperación, no des explicaciones, el cerebro reptiliano toma el mando, no hay forma de razonar con él, no te desgastes, Siegel menciona un ejemplo que ilustra muy bien el funcionamiento del cerebro.

Cuando está a medio berrinche porque no puede volar como hacen en las caricaturas, es inútil explicarle las razones. Primero, conecta empática y legítimamente con su hemisferio derecho.

Ya que se tranquilice, puedes pedirle que razone junto contigo.

Cuando está portándose muy mal y tú gritas o regañas sin contactar con su emoción, todo empeora. El fuego no se apaga con fuego, los dos reptiles pelean.

Primero, haz una pausa y respira. Puede ser retador y requerir práctica.

Después, conecta con su emoción y refleja lo que puede estar sintiendo. Si ya habla, puedes preguntar en qué parte del cuerpo lo está sintiendo. Cuando tu niña o niño siente que le entiendes, puede razonar, escuchar y aceptar el límite. La "oreja" del cerebro que antes no podía escuchar, ya puede hacerlo.

No importa la edad, SIEGEL RECOMIENDA:

Primero conecta emocionalmente, esto tranquiliza a ambos, y luego limita.

Por ejemplo, tu niña o niño le pegó al bebé porque le arrebató su juguete preferido. Sientes furia y tienes ganas de pegarle para educarle.

¡Alto! ¡Respira!

Necesitarás toda tu energía para cargar al bebé desesperado y al mismo tiempo, hacer contacto con la hermana o el hermano grande.
Intenta ponerte en sus zapatos:

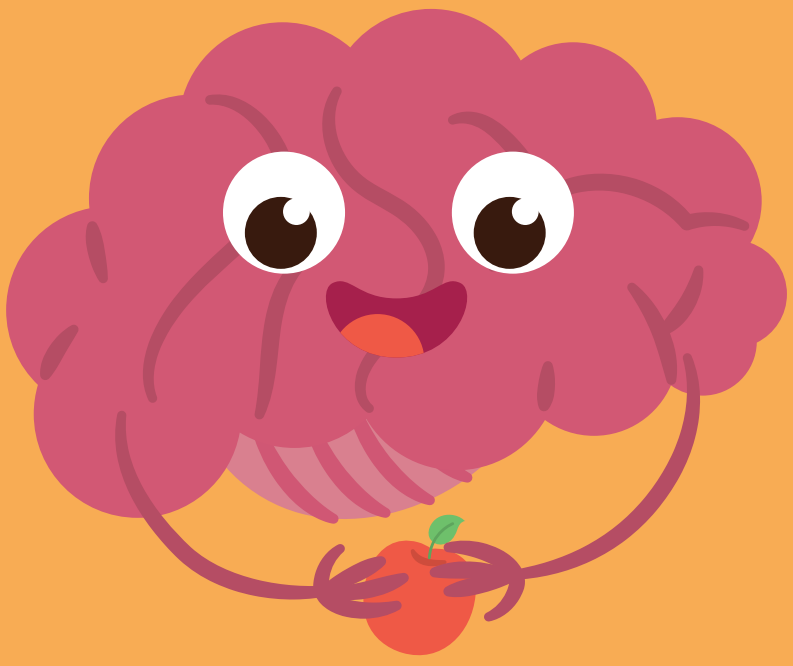
"Te veo enojado, no te gusta que el bebé te arrebate tu juguete y te interrumpa tu juego".

La clave está en la conexión empática sincera. Una vez que tu niña o niño se siente en sintonía, puede escuchar que eso no se vale. ¡Y puede ser, que hasta trate de consolar al bebé! No es garantía, pero podrá escuchar el límite. A medida que crezca, también podrá inventar una solución.

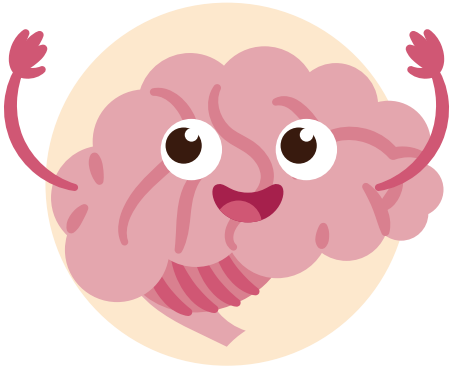
LA EDUCACIÓN QUE CUIDA EL CEREBRO:

- ✓ Es interactiva y amorosa
- ✓ Es empática. Primero conecta con el hemisferio derecho para después retar al intelecto
- ✓ Evita la sobreprotección. Ofrece desafíos y acompaña para experimentar éxito
- ✓ Incorpora ritmo, afecto y música, que son los idiomas más primitivos del cerebro
- ✓ Juega “al tonto” o los juegos de imitar, la educación que cuida al cerebro no es académica
- ✓ Permite la autorregulación, enseña turnos y a postergar la gratificación
- ✓ Incorpora el tema de los sentimientos. Ayúdale a reconocerlos, nombrarlos, y aceptarlos.
- ✓ Ofrece espacios enriquecidos de exploración

¿Qué alimenta **Y DESARROLLA** al cerebro?



Alimentación y desarrollo DEL CEREBRO



Ingrediente No.1. Afecto

El cerebro es un órgano social. Madura en interacción con otros seres humanos, con manifestaciones de afecto legítimo, disponibilidad de los cuidadores y la contención emocional ante situaciones de estrés.

Dicho en pocas palabras: el cerebro se enciende con un abrazo y se alimenta con el afecto de la interacción y la mirada.

Puede apagarse si no interactúa con un adulto cálido que le de respuestas a sus necesidades físicas y afectivas.

Alimentación y desarrollo DEL CEREBRO

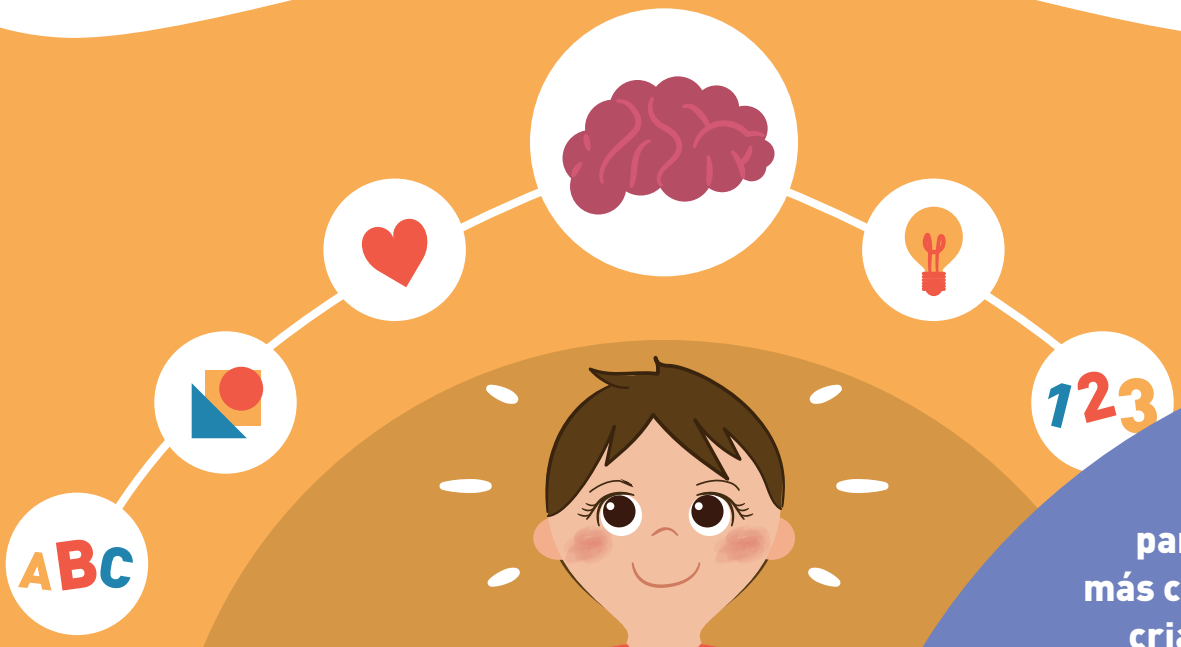
Ingrediente No. 2. Contención emocional

La contención emocional ayuda a regular al sistema nervioso central y tiene un efecto positivo en la salud, la generación de defensas y la prevención de enfermedades.

Cuando un bebé recibe cuidados, amor y abrazos, sus sentimientos son validados. Su sistema nervioso central se regula y puede aprender de su entorno.

Cuando le miras, le hablas, respondes a sus necesidades y te conectas de corazón a corazón, enciendes su cerebro y lo alimentas. El cariño y la confianza sirven como una plataforma para explorar, para aprender, para amar y para querer a otras personas.

Contención significa acompañar con calidez.



Visita *la página* **para descargar más contenidos de crianza positiva y estimulación oportuna**

Alimentación y desarrollo DEL CEREBRO

Ingrediente No. 3. Mirada y presencia

Es el cerebro del adulto en PRESENTE. En el aquí y ahora mirando para nutrir su cerebro y prepararle para el futuro.

Cuando vive con abandono o negligencia, su sistema nervioso prende alarmas de peligro produciendo la hormona del estrés, cortisol, lo que le impide aprender y ser feliz.

La mirada de mamá, papá y de los cuidadores primarios, afecta su cerebro.

Alan Schoore, investigador de lazo afectivo, describe el fenómeno de la mirada: al mirarse los cerebros se conectan, y además se generan en ambas partes, hormonas de placer y de concentración que facilitan el aprendizaje y la regulación del estrés.

Alimentación y desarrollo DEL CEREBRO

Ingrediente No. 4. Alegría y disponibilidad emocional

La alegría y el buen humor nutren al cerebro. La zona del cerebro relacionada con el optimismo, puede ser afectada por las experiencias en la etapa temprana de la vida. El cerebro pasa por un momento sensible de maduración y de receptividad al ambiente.

Rodea a tu niña o niño de alegría y buen humor. Ayudarás a crear conexiones en la zona del cerebro relacionada con el optimismo y le darás una herramienta para vivir en plenitud y felicidad.

¡OJO!

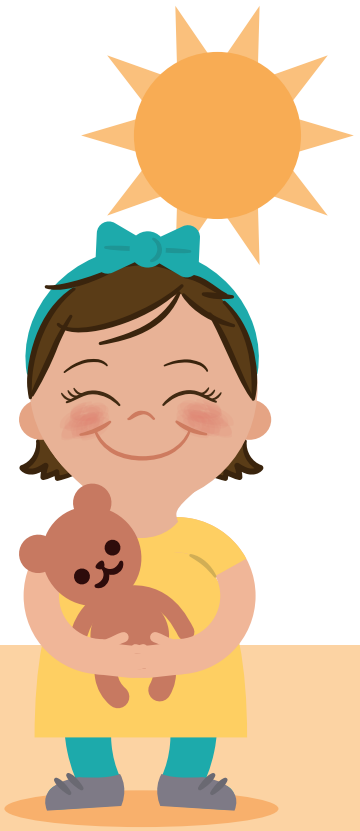
Este hallazgo tiene muchas implicaciones prácticas en la vida cotidiana.

La calidad del ambiente de las guarderías, centros escolares o el contexto de los cuidadores, es más importante que el programa académico.

ES MÁS IMPORTANTE
que esté rodeado de risas y ternura.

Elige una guardería , o un centro educativo, en el que domine un ambiente positivo, alegre y cálido.

¡RESPETA el temperamento de tu NIÑA o NIÑO!



Hay una tendencia temperamental desde el nacimiento, diferente en cada niña o niño. Algunos hacia el buen humor y el optimismo, y otros hacia reacciones menos luminosas.

Sin embargo, el ambiente que vive sí puede influir para generar conexiones de optimismo, moldear y nivelar las reacciones no tan agradables.

Es importante saber que no necesita de adultos perfectos, ni de vidas artificialmente diseñadas.

Necesita de una mamá, papá y cuidadores primarios humanos, con errores, con días buenos y malos. Adultos consientes del desarrollo del cerebro, que le brinden experiencias, afecto y ganas de conectarse.

¿QUÉ IMPACTO *tiene el cerebro* EN LA CAPACIDAD *emocional?*

DESARROLLO
emocional del cerebro

EMPATÍA → **La empatía es muy importante para la vida.**

La "semilla" de la empatía la puedes ver en una niña o niño que se contagia del llanto de otro. Gracias a las "células espejo de su cerebro" puede imitar la conducta y gestos de otras personas. Esa semilla necesita alimentarse para crecer.

También podemos ver los primeros signos de empatía en una niña o niño que consuela a otro. A medida que va creciendo, será una persona con habilidades sociales y podrá relacionarse mejor.

El cerebro compasivo, que comprende a los demás, tiene sus orígenes en la mirada y cuidados que recibe desde el nacimiento.

La posibilidad de una vida feliz y plena, se construye ofreciendo amor incondicional, contención (compañía con calidez) y primeros límites.

Una niña o niño querido, será capaz de querer, de demostrar empatía y de ponerse en los zapatos de los demás. La capacidad de demostrar afecto y agradecimiento se aprende y a la vez se refleja en un cerebro con un cableado que privilegia estas acciones.

En buena medida, la posibilidad de evitar la predisposición de conductas violentas en una persona, empieza con buenos tratos desde el embarazo y los primeros años de vida.

DESARROLLO
emocional del cerebro

AUTORREGULACIÓN

La autorregulación es muy importante para la vida.

Los primeros signos de autorregulación son visibles en una niña o niño que logra esperar y contener sus ganas de hacer las cosas de manera impulsiva. A medida que va creciendo y en su vida adulta, será una persona que no se desborda emocionalmente ante un reto o que no sobre reacciona con golpes ante un conflicto simple como el tráfico vial.

Permite la autorregulación. Ayuda a que vaya aprendiendo a tomar turnos en el juego, a esperar los momentos de gratificación y a tolerar momentos de frustración.

Cuando le miras, atiendes sus necesidades, le consuelas y retrasas la gratificación:le ayudas a desarrollar la autorregulación.

Su cerebro irá madurando la zona pre frontal que se encuentra atrás de la frente, y que está relacionada con el cerebro afectivo o cerebro límbico.

DESARROLLO
emocional del cerebro

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es muy importante para la vida.

Los primeros signos de ésta se pueden ver cuando persevera en su juego, empieza a nombrar lo que siente y puede convivir con otras niñas y niños de la misma edad. A medida que va creciendo será una persona que no se rinda ante la adversidad, que tenga confianza en sí misma y que sepa contar con el apoyo de los demás.

Contribuyes a formar los cimientos de la Inteligencia emocional cuando nombras los sentimientos, los validas y aceptas sus distintas emociones. También cuando permites y demuestras que se vale estar triste o enojado, sin lastimar a los demás. Las neuronas espejo, son las responsables de que te imite en las actitudes emocionales y que vaya aprendiendo a reconocer lo que siente.

Cuando experimenta que sus sentimientos son validados y reconocidos, cuando observa adultos que expresan lo que sienten, tiene una ventaja en la vida. Su cerebro afectivo estará más maduro y podrá establecer relaciones más sanas a lo largo de su vida. Podrá comprender mejor lo que siente para resolver sus necesidades emocionales.

¿Qué es el ESTRÉS TÓXICO?

EL PELIGRO
del estrés tóxico

Cuando la niña o niño no tiene satisfechas las necesidades emocionales o físicas, su cerebro activa alertas de estrés: cuando esto sucede de manera frecuente, deja de ser estrés tolerable y se convierte en estrés tóxico.
El estrés recurrente daña la salud del cerebro.

Es importante prever el fenómeno de estrés tóxico.

En el adulto se traduce en ansiedad, problemas cardiacos, problemas de presión o problemas digestivos. En una niña o niño, el abandono, la negligencia y el maltrato, afectan a la estructura y funciones cerebrales.

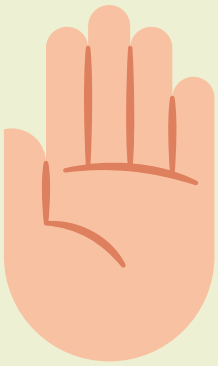
Es común escuchar que las y los bebés se hacen mañosos si están en brazos, o que hay que dejarles llorar para que no se mal acostumbren. Cuando llora, activa una alerta de sobrevivencia para que sus necesidades sean satisfechas, no es maña, es necesidad para su bienestar.

La niña o niño que vive con estrés, crecerá con ansiedad y en alerta constante, le costará trabajo aprender, vincularse, canalizar o comprender sus emociones y tendrá conductas orientadas a la violencia.
El amor protege y sana su cerebro.

Una práctica muy sana es hacer una pausa y respirar profundamente cuando los nervios y la agitación van en ascenso. Esto cambia el ánimo y el foco de tensión, oxigena el cerebro y permite pasar de estados de agitación, a estados de mayor relajación. Le ayuda a salir del "cerebro reptiliano" que reacciona huyendo, atacando o paralizándose.

El cerebro de tu niña o niño, requiere que tú regules tu estrés y te cuides para ser espejo de la relajación.

¡ALTO!



No tienes que ser un adulto perfecto, sólo aprende a respirar. Tu respiración profunda, te ayuda a regular el estrés y le ofrece a tu niña o niño un medio para regular el suyo.

El estrés se manifiesta con una respiración corta y agitada, asociada a la contracción de cuello y hombros. Es frecuente no notarlo y pasar días respirando mal.

Para respirar profundo:

- Imagina que tienes un globo en el vientre
- Permite que se llenen los pulmones de aire y el globo se infle
- Exhala sacando todo el aire del globo, siente que el ombligo se hunde

Con la respiración, el sistema nervioso se oxigena de manera adecuada.

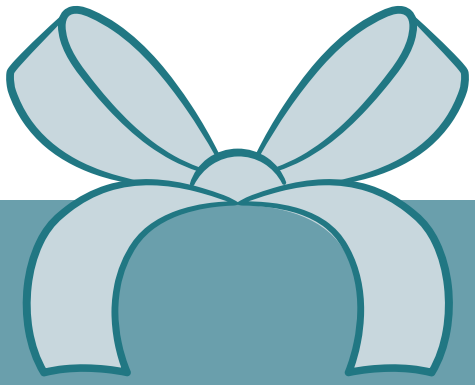
El cuidarte, apapacharte, darte espacios para regular el estrés, no es un acto egoísta, sino responsable y generoso. Buscar apoyo en las personas cercanas, hacer red de familia y amigos, buscar tiempo de pareja, es un desafío enorme de la vida contemporánea. Vivimos entre el deber ser del trabajo, la prisa, las ocupaciones y las preocupaciones.

ENCUENTRA
TU PROPIA MANERA
de regular el estrés
Y PROGRAMA
un tiempo para ti.
PUEDE SER CAMINAR,
hacer yoga, jugar fútbol,
O IR DE EXCURSIÓN.

¿QUÉ PAPEL *juega el cerebro* DE MAMÁ, PAPÁ *o cuidadores primarios?*

EL PAPEL DE MAMÁ, PAPÁ,
o cuidadores primarios

El mejor regalo que le puedes dar al cerebro de tu niña o niño, es cuidar tu cerebro. Para potenciar el desarrollo cerebral se requiere de adultos que gocen la maternidad, paternidad o los cuidados.

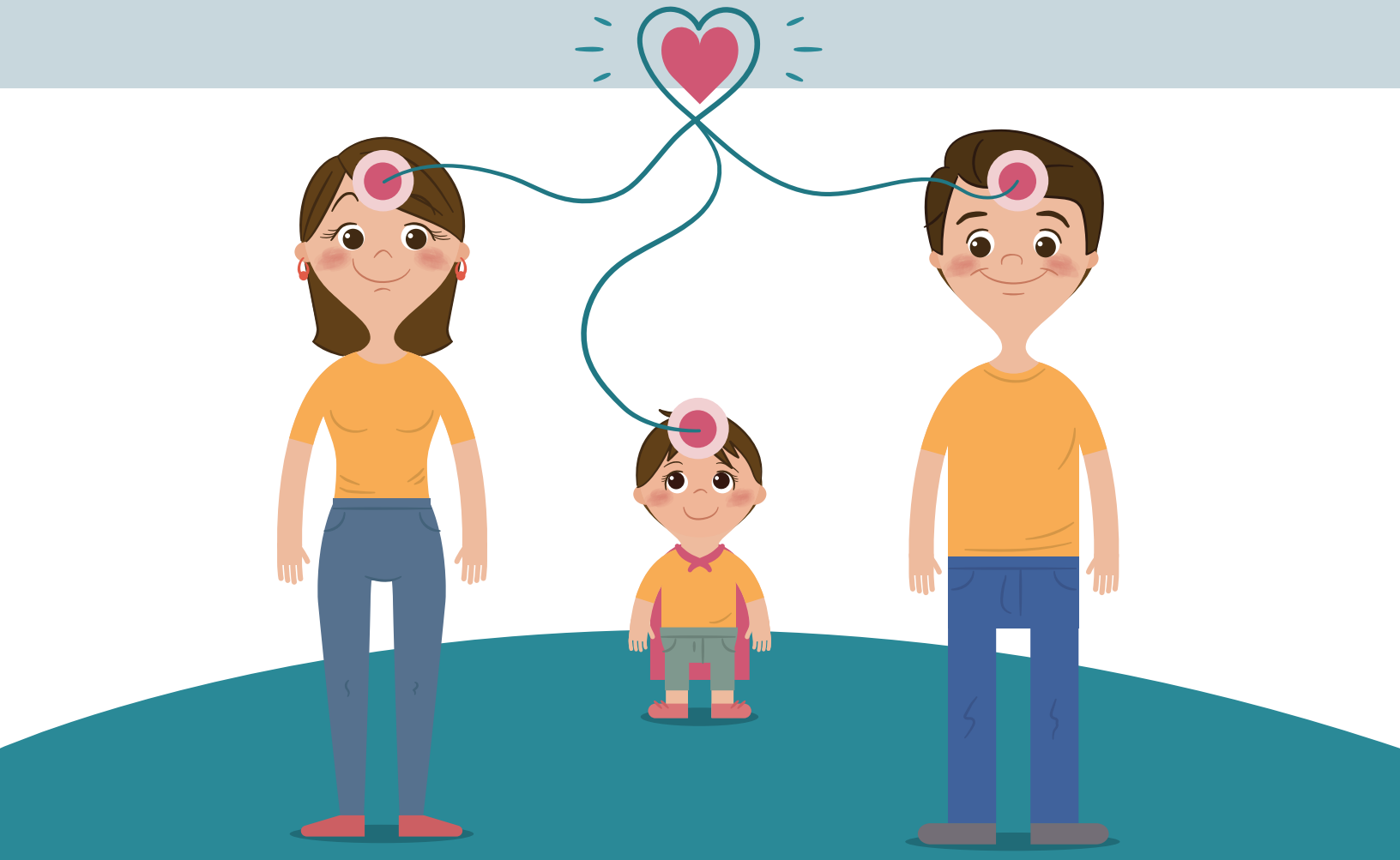


No se puede dar lo que no se tiene.

El mejor regalo es encontrar medios **PARA REGULAR EL ESTRÉS.**

No es un acto egoísta, es una necesidad el cuidar a la persona que cuida.

Existe una conexión permanente entre el cerebro de la mamá, el papá o los cuidadores primarios y el cerebro de la niña o niño.



Tu niña o niño es muy sensible a la energía de tus emociones. Es muy asombroso corroborar cómo es termómetro del estado de ánimo de los adultos cercanos en su vida. Percibe y vive las emociones aunque no se hable de ellas. Es mejor explicar lo que mamá, papá y cuidadores primarios sienten para que aprenda a distinguirlas y expresarlas.

¿CÓMO AFECTA *al cerebro* EL ABUSO *de la tecnología?*

LA TECNOLOGÍA
y el cerebro

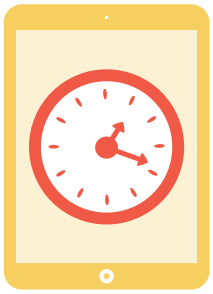
La tecnología puede presentar un riesgo al desarrollo del cerebro. Dimitri Christakis, pediatra e investigador, encontró que a mayor exposición a la televisión entre 0 y 3 años, hay mayor probabilidad de desarrollar problemas de atención e hiperactividad a los 7 años. La tecnología no permite que el cerebro detone los procesos necesarios para el aprendizaje, pues el cerebro aprende por medio de todos los sentidos.

El juego y la lectura, brindan la interacción que protege al cerebro. A mayor interacción, menores problemas de atención y mayores oportunidades de comprender el mundo en el que vive.

Regula o posterga lo más posible la exposición a las pantallas, como: **televisiones, celulares, tabletas, etc.** Aún cuando sean programas hechos para niñas o niños pequeños, el cerebro se sobre estimula con los cambios de imágenes, sonidos y secuencias aceleradas, sin procesar la información.

UNA PANTALLA NUNCA
debe sustituir la interacción humana

Apaga la pantalla. Evita enviar el mensaje de que hay algo más importante para ti que tu niña o niño mientras le pones frente al televisor. Cuando estás jugando, su cerebro se está estructurando en la interacción, a diferencia de la tecnología que no le brinda estas oportunidades.



Limita la exposición a pantallas. Utilízalas por tiempos muy acotados y preferentemente en interacción contigo, no como sustituto de tu cuidado o de tu atención. Tu niña o niño tiene neuronas humanas que no hablan el mismo lenguaje del chip tecnológico; su cerebro está programado para una vida social. La presencia afectiva y energética en cuerpo y alma no puede ser sustituida.

Promueve que aprenda de forma multi sensorial. El movimiento y la interacción encienden simultáneamente neuronas relacionadas con la vista, el oído, el olfato, la percepción de su cuerpo en movimiento, y la sensación de afecto. No es pertinente enseñar conceptos, sino poner las condiciones para que descubra maravillándose. La enseñanza no debe ser académica (de letras, números o conceptos abstractos), sino a través de los sentidos.

Vive el presente para poder interactuar con tu niña o niño. Disfruta los ratos de juego y actividades que sean agradables para ti.

IDEAS
principales

IDEAS PRINCIPALES

- **Saber de neurociencias, es saber alimentar un cerebro** dispuesto a aprender y a amar

- **En la niña o niño pequeño domina el hemisferio derecho.** Es decir, el cerebro reptiliano, de sobrevivencia, o cerebro afectivo

- **El cerebro en formación,** pasa por una ventana de oportunidad para crear redes de neuronas que sirven de "trampolín" para el aprendizaje, la adquisición del lenguaje, el movimiento, la autorregulación e incluso la programación de la salud y la felicidad

- **Ayuda a tu niña o niño a integrar todas las partes de su cerebro:** la emocional, la lógica, la primitiva y la analítica

- **El afecto alimenta el cerebro y la empatía genera empatía**

  La educación emocional, permite su sano desarrollo.

  - Enseña a identificar, nombrar y expresar emociones
  - Dale límites y procura su autorregulación
  - Conecta primero con la emoción y luego dale una explicación
  - Cuidate para cuidar: toma una pausa y respira, para poder educar desde la calma
  - Descansa, busca espacios personales para poder regular el estrés
  - Limita el acceso a pantallas, procura que la conexión personal le gane a la digital

Otras revistas RECOMENDADAS

Otras revistas
RECOMENDADAS

Despertar el **juego,** la **creatividad** y la **imaginación** de chicos y grandes

*

Conocer, nombrar y expresar las **emociones**

*

Cuidar la presencia de la **tecnología**

*

Educar con **disciplina** y poner límites con amor

*

Integrar la presencia de **papá** en la crianza

BIBLIOGRAFÍA
y otras fuentes

BIBLIOGRAFÍA
y otras FUENTES

Perry, Bruce. 2011. **Born for love. Why Empathy is Essential and Endangered.** EUA. Editorial Harper.

Schore, Allan N. 2012. **Affect Regulation and the repair of the self.** EUA. Editorial Norton and Company.

Shanker, Stuart, Mustard, Fraser, Norrie McCain Margaret. 2007. **Early Years Study 2 Putting Science into Action.** Canada. Council of Early Child Development.

Shonkoff, Jack. 2000. **From neurons to neighborhoods. The science of Early Child Development.** EUA. National Research Council Institute of Medicine.

Siegel, Daniel J., Bryson, Tina P. 2011. **El cerebro del niño.** España. Editorial Alba.

Christakis, Dimitri. **Ted Talk. Media and Children.** TedxReiner.

Pallamares, Alvaro. **http://psinfantil.blogspot.mx/ www.developingchildcenter.harvard.edu.**

Serrano Ana. Artículo Proyecto DEI México. **Neurociencias y primera infancia.**

Conferencia Magistral Congreso Juconi Puebla 29 de noviembre de 2012. **"Ritmo y Relaciones." El modelo Neurosecuencial.**

Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia

Material desarrollado por Proyecto DEI con el objetivo de acompañar a madres, padres y cuidadores primarios en la crianza y el desarrollo oportuno de sus niñas y niños.
©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Proyecto DEI lleva más de 25 años fortaleciendo vínculos afectivos entre padres, madres y cuidadores primarios y sus niños y niñas durante la primera infancia; para fomentar la crianza satisfactoria y el desarrollo infantil integral. Acompaña a las familias desde el embarazo y durante la crianza, a través de un modelo basado en: neurociencias, escuela para padres, estimulación sensorial, inteligencias múltiples, desarrollo de habilidades emocionales, disciplina afectiva y pedagogía musical.

Instituciones privadas y no gubernamentales, han adoptado el Modelo DEI para acompañar a las familias en sus labores diarias, tales como ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala, UNICEF, IMSS PROSPERA, IMSS ORDINARIO, De 0a3, Tado, DIF, Fundación Harp Helú y otras tantas que han sido capacitadas para guiar el desarrollo infantil.

Ana Serrano, fundadora del modelo DEI, es Licenciada en Ciencias Sociales por el ITAM, Maestra en Educación Comparada y Doctora ABD de Educación por la Universidad de Chicago. Ha impartido conferencias, talleres, seminarios y pláticas por más de 20 años. Autora del programa de educación inicial de ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala. Ponente en congresos internacionales. Autora de varios libros, artículos, cuentos y folletos de crianza, algunos en México y otros en le extranjero. Figura reconocida como una de las voces a la punta de la investigación en desarrollo infantil oportuno, crianza y neurociencias.

FUNDACIÓN FEMSA

curú

PROYECTO DEI®

COLECCIÓN
Consejos de crianza

1. **Alimentar** sanamente
2. Ayudar a dejar el **pañal** en el momento adecuado
3. Conocer y aceptar los **diferentes temperamentos**
4. Conocer y manejar los temidos **berrinches**
5. Conocer, nombrar y expresar las **emociones**
6. Cuidar la presencia de la **tecnología**
7. **Cuidarte** para criar
8. Despertar el **juego**, la **creatividad** y la **imaginación** en chicos y grandes
9. Despertar la magia de los **cuentos**
10. Despertar y desarrollar al **cerebro**
11. Educar con **disciplina** y poner **límites** con amor
12. Educar e impulsar sin **sobreproteger**
13. Entender y acompañar la etapa de **"Mamitis"**
14. Entender, acompañar y proteger la **sexualidad** infantil
15. Establecer hábitos de **sueño** desde el nacimiento
16. Establecer **rutinas** en la familia
17. Identificar **alertas** en el desarrollo
18. Integrar la presencia de **papá** en la crianza
19. Preparar el **posparto** y la **lactancia**
20. Recibir al nuevo bebé y manejar la **rivalidad**
21. Unificar la crianza entre mamá, papá, abuelos y **otros cuidadores**