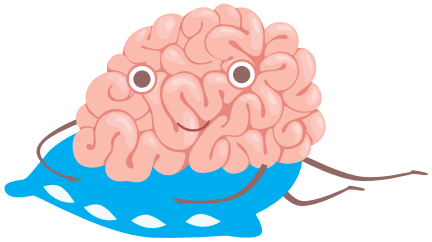
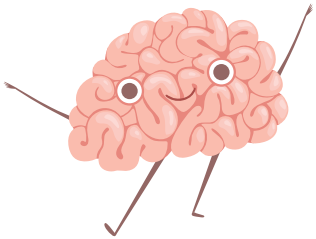
# RETO 7/7

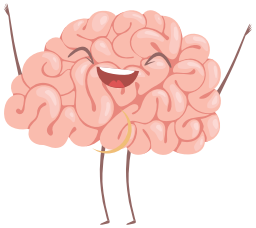
## 7 DÍAS
## 7 ACTIVIDADES
## QUE:

estimulan la inteligencia
del niño y la niña

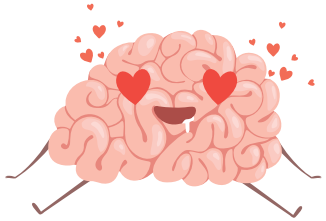




el niño y la niña puede hacer
con cualquier adulto



le aseguran
un buen inicio



desarrollan su autoestima

le permiten crecer
seguro y feliz

**RETO 7/7... recomendado por expertos en el cerebro porque todos los niños(as) merecen el mejor comienzo**

## 1 LEAMOS UN CUENTO POR DÍA

- Antes de irse a dormir.
- Tenerlos cerquita o en nuestros regazos.
- Usamos distintos tonos de voz y expresiones faciales.
- Comentamos sobre lo que vemos en las páginas.

## 2 BAILEMOS 30 MIN AL DÍA

- Ponemos música infantil para niños(as).
- Hacemos gestos y movimientos.
- Le sostenemos en brazos y bailamos.

## 3 JUGUEMOS 30 MIN POR DÍA

- Nos sentamos en el piso.
- Silenciamos el teléfono y apagamos TV/radio.
- No realizar otras actividades simultáneamente (como cocinar).
- Jugamos lo que el niño o la niña desee.
- Si quiere jugar solo, nombramos lo que vemos que está haciendo.

## 4 CONVERSAMOS COMO SI ENTENDIERAN TODO

- Cuando son pequeños(as), respondemos a sus sonidos y gestos.
- Comentamos lo que estamos haciendo o pensando.
- Le describimos las cosas que vamos haciendo día a día.
- Respondemos a sus preguntas cuando van creciendo.

## 5 ¿ME AYUDAS? EN CASA

- Elegir una o más actividades aptas para su edad:
- Cocinar, limpiar, ordenar, sacar la basura, regar las plantas.
- Facilitarle objetos reales, acorde a su edad, para su colaboración.
- Agradecerle por su gran ayuda.

## 6 DISFRUTEMOS UN CHOCOLATE CALIENTE

- En cualquier momento del día.
- Nos sentamos.
- Sostenemos una taza invisible con chocolate caliente.
- La olemos con una inhalación profunda por la nariz.
- La soplamos con gran exhalación por la boca.
- Lo repetimos 10 veces.
- Luego nos tomamos el chocolate.

## 7 TOMAMOS CONTROL DE LAS PANTALLAS

- Ninguna pantalla antes de 2 años.
- Entre 2 a 6 años máximo 1 hora
- Contenido que le enseñe algo positivo.
- No darle el teléfono en la mano.
- Intentar que la pantalla esté a mínimo 40 cm de distancia.

**La ciencia nos confirma que no necesitamos ser expertos en la niñez ni tener estudios para prepararlos/as para un futuro feliz y exitoso.**

Carina Castro Fumero
Máster en Neuropsicología Pediátrica
IG: @carinacastrofumeronp

Ministerio de Educación Pública

Banco Interamericano de Desarrollo