

Hugs and Cuddles

Learning Experiences



I'm Here
0-12 months



Hugs
0-12 months



I Love You
0-12 months



Snuggles
3-12 months

Before Your Home Visit

Visit portal.frogstreet.com to print the **learning experiences** and **parent education** materials you will use during your visit and leave with families after your visit.

Did You Know?

During the first 14 months of life, babies' brains are wiring for trust. All babies need to know that someone is there for them and will come to help them whenever they have a need. When a baby is hugged and cuddled, research shows that babies benefit in these important ways:

- Babies sleep better. If babies are snuggled for a couple of minutes before they doze off, it relaxes their body and helps them sleep better.
- Babies who are hugged feel relaxed and safe. Levels of cortisol, the stress hormone, decrease with this physical expression of love.
- Babies have a more stable heart rate and improved oxygen levels.
- Hugging has been linked to faster weight gain and stable body temperature.
- Cuddling encourages a stronger parent/baby attachment.
- Cuddling leads to greater success with breastfeeding.

Learning Experiences

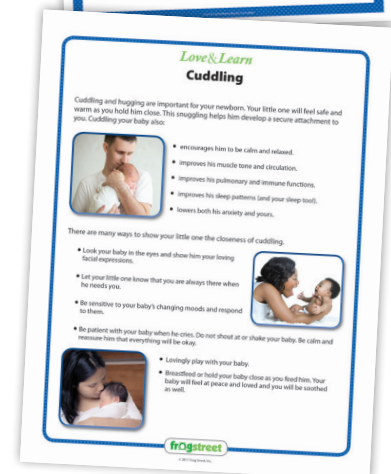
Model learning experiences, and then invite parents to take the lead as they adopt the role as their child's first teacher.

Parent Education

Share "Cuddling" with parents as you discuss the benefits of this special parent-child bond.

Families First

When parents describe their daily challenges to you, listen without judgement. Try to offer them a new perspective.



Abrazos y arrumacos

Experiencias que enseñan



Aquí estoy
De 0 a 12 meses



Abrazos
De 0 a 12 meses



Te quiero
De 0 a 12 meses



Acurrucados
De 3 a 12 meses

Antes de su visita a la casa

Ingrese a portal.frogstreet.com para imprimir las **experiencias que enseñan** y los materiales para **educar a los padres** que usted usará durante su visita y dejará en la casa para la familia.

¿Lo sabía?

Durante los primeros 14 meses de vida, el cerebro del bebé estará tendiendo las conexiones de la confianza. Todos los bebés deben saber que siempre hay alguien allí para cuidarlos y que vendrá a ayudarlos cuando lo necesiten. Las investigaciones dicen que si un bebé recibe abrazos y arrumacos tendrá estos importantes beneficios:

- Los bebés duermen mejor. Si el bebé recibe un abrazo por un par de minutos antes de quedarse dormido, su cuerpo se relajará y dormirá mejor.
- Los bebés que reciben abrazos se sienten relajados y seguros. Los niveles de cortisol, -la hormona del estrés- disminuyen con esta expresión física de cariño.
- Los bebés tienen un ritmo cardíaco más estable y niveles de oxígeno mejorados.
- La acción de abrazar ha sido relacionada con una ganancia más rápida de peso y una temperatura corporal estable.
- Abrazar y acurrucarse fomenta un vínculo más fuerte entre el padre/la madre y el bebé.
- Abrazar y acurrucarse conduce a un mayor éxito con el amamantamiento.

Experiencias que enseñan

Modele las experiencias que enseñan y luego invite a los padres a hacerse cargo de la actividad y a asumir el papel de primeros maestros de sus hijos.

Educar a los padres

Comparta con los padres el texto: "Acurrucaditos" mientras habla sobre los beneficios de este vínculo especial de padres e hijos.

La familia es lo primero

Si los padres describen sus retos diarios con usted, escúcheles sin juzgarlos. Trate de ofrecerles una nueva perspectiva.



I'm Here

Did You Know?

During the first 14 months of life, babies' brains are wiring for trust. All babies need to know that someone is there for them and will come to help them whenever they have a need. You cannot "spoil" babies by being too attentive.

Objectives

- SE-3.** Uses adults as a resource to meet needs.
LC-3. Communicates needs and wants.

When your baby cries, go to her as soon as possible. If your hands are wet or you are on the phone, say your baby's name and let her know you are coming. Always pick up your little one gently. Speak softly as a signal just before you pick up your baby saying, "I am here. I am going to pick you up now." Place your hand under your baby and wait a few seconds before lifting her. Comfort your little one with gentle words and this song to the tune of "Are You Sleeping?"



Mommy's here now. Mommy's here now.
 Dry your tears. Dry your tears.
 You're my special baby. You're my special baby.
 I am here. I am here.

Aquí estoy

¿Lo sabía?

Durante los primeros 14 meses de vida, el cerebro del bebé estará tendiendo las conexiones de la confianza. Todos los bebés deben saber que siempre hay alguien allí para cuidarlos y que vendrá a ayudarlos cuando lo necesiten. Un bebé nunca se "malcriará" por recibir demasiadas atenciones.

Objetivos

- SE-3.** Usa a los adultos como recurso para satisfacer sus necesidades.
LC-3. Comunica sus necesidades y deseos.

Si su bebé llora, vaya a verlo lo más pronto posible. Si sus manos están mojadas o está hablando por teléfono, diga en voz alta el nombre del bebé y déjele saber que usted está en camino. Siempre levante a su bebé suavemente. Antes de levantarlo y como advertencia de que lo va a hacer, dígame con voz suave: "Aquí estoy. Te voy a levantar". Ponga una mano debajo del bebé y espere unos segundos antes de levantarlo. Consuele a su bebé con palabras suaves y con esta canción que tiene la melodía de "Campanero":



Aquí está tu mami. Aquí está tu mami.
 Deja de llorar. Deja de llorar.
 Tú eres mi bebito. Tú eres mi bebito.
 Aquí estoy. Aquí estoy.

Hugs

Did You Know?

It's never too early to hold your little one gently and give him a hug. By 5 months, some babies can give hugs back. By 8-9 months, try asking your baby for a hug.

Objectives

- SE-7.** Recognizes emotions in others.
C-13. Uses pretend play.

Hug your little one and then ask your child to give you a hug. Hug a favorite stuffed animal and then ask your little one to hug the stuffed toy. With an older infant, blow a kiss to the toy and then ask your child to blow a kiss to the toy. Say, "When we hug someone or blow them a kiss, we are letting them know we like them." On another day, give your child a bear hug (tight hug) and ask for a bear hug in return.



Abrazos

¿Lo sabía?

Nunca es demasiado temprano para sostener a su bebé suavemente y darle un abrazo. Para cuando tienen 5 meses, algunos bebés ya devuelven los abrazos. A los 8 a 9 meses, trate de pedirle un abrazo a su bebé.

Objetivos

- SE-7.** Reconoce e interpreta las emociones de otros.
C-13. Usa juegos de imaginación.

Abraza a su pequeño y luego pídale un abrazo. Dale un abrazo a un muñeco de peluche favorito y luego pídale a su bebé que lo abraze también. En el caso de bebés más grandes, mándele un beso volado al peluche y luego pídale al niño que le mande un beso volado también. Diga: "Cuando abrazamos a alguien o le mandamos un beso volado, le estamos diciendo que nos gusta". Otro día, dé a su niño un abrazo de oso (abrazo muy apretado) y luego pídale que le dé un abrazo de oso a usted.



I Love You

Did You Know?

Use words, tone of voice, and gestures to let your little one know how much he is loved. This will also help your baby feel safe. When little ones feel safe, they become eager learners.

Objectives

SE-6. Learns to express a range of emotions.

SE-12. Shows confidence in own abilities.

Throughout the day, tell your little one how much you love him. Tell your baby about the things that make him special and uniquely different. Hold your baby's hand while you talk. Give your baby a hug. Make your baby laugh. Blow him a kiss. All of these actions are understood by your child long before he understands your words.



Te quiero

¿Lo sabía?

Use palabras, tonos de voz y gestos para hacerle saber a su pequeño lo mucho que lo quiere. Esto también ayudará a que su bebé se sienta protegido. Si un pequeño se siente protegido, le dan muchas ganas de aprender.

Objetivos

SE-6. Aprende a expresar un rango de emociones.

SE-12. Demuestra confianza en sus propias habilidades.

Dígale a su bebé que lo quiere en todo momento del día. Dígale qué cosas lo hacen especial y diferente para usted. Tómese la mano mientras le habla. Dele un abrazo. Haga que su bebé se ría. Mándele un beso volado. El niño entenderá todas estas acciones antes de que pueda entender sus palabras.



Snuggles

Did You Know?

The fun times you share with your child are the best way to support his early learning. When you add hugs and kisses to the fun the learning is deeply ingrained.

Objectives

LC-4. Engages others in interactions.
ATL-6. Demonstrates emerging initiative.

Sit your baby in your lap facing you. Say this chant to your little one as you do the actions it names.



Together we hug. Together we kiss.
 We're going to play snuggles together.
 Maybe we'll sway, or maybe we'll bounce, but
 Whatever we do, we're together.

Together we'll smile. Together we'll coo.
 We're going to play snuggles together.
 Maybe we'll dance, or maybe we'll rock, but
 Whatever, whenever, together we're two.

Acurrucados

¿Lo sabía?

Los momentos divertidos que comparte con su hijo son la mejor manera de apoyar su aprendizaje temprano. Si usted agrega besos y abrazos a la diversión, el aprendizaje se arraiga.

Objetivos

LC-4. Hace participar a otros en interacciones.
ATL-6. Demuestra iniciativa emergente.

Siente al bebé en su regazo mirándolo a usted y recite la letra mientras hace lo indicado.



Me gusta mucho tu nariz (señale su nariz)
 Tu sonrisa me hace muy feliz. (sonría y espere a que él sonría)
 Me gustan tus ojos, (señale sus ojos) y tus labios rojos. (señale su boca)
 Pero más que todo, me gusta cuando nos acurrucamos, así, muy juntitos, nos acurrucamos.

Love & Learn

Cuddling

Cuddling and hugging are important for your newborn. Your little one will feel safe and warm as you hold him close. This snuggling helps him develop a secure attachment to you. Cuddling your baby also:



- encourages him to be calm and relaxed.
- improves his muscle tone and circulation.
- improves his pulmonary and immune functions.
- improves his sleep patterns (and your sleep too!).
- lowers both his anxiety and yours.

There are many ways to show your little one the closeness of cuddling.

- Look your baby in the eyes and show him your loving facial expressions.
- Let your little one know that you are always there when he needs you.
- Be sensitive to your baby's changing moods and respond to them.



- Be patient with your baby when he cries. Do not shout at or shake your baby. Be calm and reassure him that everything will be okay.



- Lovingly play with your baby.
- Breastfeed or hold your baby close as you feed him. Your baby will feel at peace and loved and you will be soothed as well.

Love & Learn

Acurrucaditos

Acurrucarse y abrazarse son cosas importantes para su niño recién nacido. Su pequeño se sentirá protegido y cómodo. Este contacto lo ayuda a desarrollar un vínculo seguro con usted. Acurrucar y abrazar a su bebé también:



- hace que se calme y se relaje.
- mejora su tono muscular y su circulación.
- mejora el funcionamiento de sus pulmones y de su sistema inmunológico.
- mejora sus patrones de sueño (¡y también el sueño de usted!).
- disminuye su ansiedad y la de usted.

Hay muchas maneras de demostrarle a su bebé lo juntos que están cuando se acurrucan.

- Mire a su bebé a los ojos y póngale caras cariñosas.
- Deje saber a su pequeño que usted siempre va a estar con él cuando lo necesite.
- Sea sensible a los cambios de humor de su bebé y responda a ellos.
- Sea paciente con su bebé cuando llora. No grite y no lo sacuda. Cálmeselo y asegúrele que todo va a estar bien.



- Juegue cariñosamente con su bebé.
- Dele el pecho o abrácelo cuando lo alimente. Su bebé se sentirá en paz y amado y usted también se relajará.