

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 1	<p>Ofrezca opciones. Cuando los niños tienen opciones, sienten que tienen el control. Cuando llegue la hora de comer un bocado, pregúntele: “¿quieres un plátano o galletas?” Cuando estén jugando, dele opciones de juguetes. ¡Empiece con dos opciones!</p>	<p>Teléfono simulado. Tome un objeto que pueda simular como un teléfono para “llamar” a personas conocidas. Hagan de cuenta que están llamando a los abuelos, amigos, etc. Dele el “teléfono” a su hijo y animelo a que hable.</p>	<p>¡Hora de jugar con palitos! Coloque un palo en el suelo. Aliente a su hijo a experimentar diferentes formas de moverse sobre este elemento: puede caminar, saltar, correr, etc. ¡Hablen acerca de los movimientos que hizo usted!</p>	<p>¡Exprésense! Inventen movimientos de manos para sus rimas/canciones favoritas. Dele la mano a su hijo para que pueda copiar sus movimientos. Empleen una manera grande y expresiva de hablar o cantar mientras juegan.</p>	<p>Ayudante de lavandería. Pídale a su hijo que ayude cuando lave la ropa. Invítelo a que separe la ropa en pilas de colores claros y oscuros.</p>
SEMANA 2	<p>¡Absurdo, más absurdo, el más absurdo de todos! Ponga una cara absurda y pídale a su hijo que la copie. Luego pídale que ponga una cara más absurda que usted pueda copiar. Túrnense. ¿Quién puso la cara más absurda?</p>	<p>La amabilidad importa. Ayude a los niños a ser amables. Si alguien está triste, diga, “tal vez se sienta mejor si le prestas tu osito.” Reafirme sus esfuerzos. “Mira, está sonriendo. Gracias por ayudar a que se sienta mejor.”</p>	<p>¡Hora de jugar boca abajo! La “hora de jugar boca abajo” es útil para desarrollar músculos importantes. Aliente a su hijo a estirar cada brazo para agarrar un objeto. Cuando esté boca arriba, animelo a mover ambos brazos al medio.</p>	<p>Hablar de texturas. Hable con su hijo sobre cómo se siente la ropa. “Los dos tenemos puesta una camiseta. La mía se ve lisa; la tuya está arrugada.” Túrnense usando tantas palabras como puedan para describir las texturas.</p>	<p>Comparar y compartir. Cuando su hijo esté dibujando, note y compare los distintos tamaños. “¿Qué es lo más grande en tu dibujo? ¿Qué es lo más pequeño? Esta línea es mucho más larga/más corta que esa.”</p>
SEMANA 3	<p>¡Muévase al ritmo de la música! Ponga música y copie los movimientos de su hijo. Cuando el niño deje de bailar, baile mientras el niño observa. Intente crear un baile repetitivo, turnándose para copiar los movimientos que hace cada uno.</p>	<p>Observar las emociones. Note la variedad de emociones que su hijo emplea para comunicar sus sentimientos. Reconozca y hable sobre sus sentimientos. “Estás frunciendo el ceño; parece que estás enojado.” O diga “Te estás riendo; creo que estás feliz.”</p>	<p>¡Los bloques son los mejores! Apilar bloques enseña estabilidad, equilibrio y medición. Cuando los bloques se caen, los niños aprenden a solucionar problemas y a perseverar. A medida que construyen sus torres, hablen acerca de los tamaños, las formas y los colores.</p>	<p>¡Cuentos entre burbujas! A la hora de tomar un baño, cuente un cuento inventado. Diga cosas como, “Primero se lavaron el cabello,” mientras le lava el cabello. Ahora mencione un giro inesperado, “Luego... ¡se salpicaron en el agua!”</p>	<p>¡Colores! Ponga unos calcetines o bufandas de colores en una caja de pañuelos descartables vacía o en un rollo de toallitas de papel. Permita al niño que saque uno a la vez. Hablen sobre el color de cada artículo a medida que lo van sacando.</p>
SEMANA 4	<p>¡Divertirse desempolvando! Dele a su hijo un trozo de tela y animelo a “desempolvar” los artículos de la casa con usted. Aliéntelo diciendo, “¡Mira qué limpio que quedó!”</p>	<p>Espejito, espejito. Párense frente a un espejo y pongan caras chistosas juntos. Señale las partes del cuerpo de su hijo y nómbrelas. Diga, “¿Dónde está tu nariz? ¿Dónde está tu oreja?” Túrnense.</p>	<p>¡Carrera rápida/lenta! Determinen una línea de partida y cuenten juntos: 1, 2, 3. ¡Vamos! A medida que progresan, diga: ¡lento! o ¡rápido! ¿Qué tan rápido/lento puedes correr? Túrnense.</p>	<p>Jugar con revistas. Señale las imágenes de la revista que su hijo pueda reconocer, tal como el dentífrico, los pañales, las mascotas o los vehículos. Pregunte, “¿Qué es esto? ¿Tenemos uno de estos? ¿Qué se hace con esto?”</p>	<p>Entender el orden. Use palabras para mostrar que las cosas suceden en un orden determinado. “Primero, debes ponerte el pijama. Segundo, debes cepillarte los dientes. Y tercero, vamos a leer un cuento juntos.”</p>

RECURSOS DE SAVE THE CHILDREN

CALENDARIO DE ACTIVIDADES DE MARZO: PRENATAL A 2 AÑOS



Powered by
Vroom

¡El cerebro de su bebé crece a gran velocidad! Nuestros amigos en Vroom comparten más actividades y la ciencia que las respalda.

- SEMANA 1** **HORA DE LASTEXTURAS:** A medida que cambias a tu hijo, hable sobre las cosas que está usando y cómo se sienten. Hable acerca de qué húmedas están las toallitas, qué suave es la colchoneta o la textura de cualquier cosa que tenga a mano. Mire hacia dónde señala el niño y hable acerca de eso también. "Esa es la cama. Es acolchonada." O diga, "Este es el pañal. ¡Es suave!"
Antecedentes de aprendizaje: cuando su hijo oye y observa nuevas formas de describir elementos cotidianos, está desarrollando nuevas conexiones en su cerebro que lo ayudarán a hablar y leer en el futuro.
- SEMANA 2** **ABRAZO GRANDE, ABRAZO PEQUEÑO:** Cuando vaya a abrazarlo, pregúntele a su hijo si quiere un abrazo grande o un abrazo pequeño, y luego haga lo que le indique. Después, túrnense y dígame si quiere un abrazo grande o pequeño. Puede agregar otras palabras, como un abrazo ondeante o un abrazo silencioso.
Antecedentes de aprendizaje: para los niños, el sentido del tacto es tranquilizante y reconfortante. Estos abrazos no solo fortalecen su relación, sino que además le permiten compartir palabras y conceptos nuevos con el niño, como 'grande y pequeño.'
- SEMANA 3** **PANCITA TAMBOR:** Cuando el niño esté boca arriba, dele palmaditas suaves en la pancita. Cante una canción favorita y finja tocar el tambor sobre la pancita de su bebé, siguiendo el ritmo. Trate dar palmaditas rápida y lentamente. ¿El bebé sonríe o patatea? Siga haciéndolo, siempre y cuando parezca que el niño se está divirtiendo.
Antecedentes de aprendizaje: al compartir diferentes sonidos y sensaciones con su hijo, le está presentando conceptos de matemáticas, ritmo y música. Desarrollar vínculos con el niño al tocarlo y hablarle ayuda a que se sienta seguro y cuidado, lo cual asienta una base sólida para el aprendizaje y el crecimiento.
- SEMANA 4** **SABORY TACTO:** Ofrezca a su hijo objetos que pueda poner en la boca pero que no sean peligrosos, como cucharas de madera o vasos de plástico. Hable acerca de lo que está haciendo el niño mientras pone los objetos en la boca o los mueve. Incluso si el niño todavía no sabe hablar, se siente reconfortado al oír su voz y saber que a usted le interesa lo que hace.
Antecedentes de aprendizaje: a esta edad, una de las formas más importantes en que su hijo aprende acerca del mundo que lo rodea es explorando objetos con la boca. A medida que habla acerca de lo que el niño está haciendo, además de mencionar el color, la forma y el tamaño de los objetos, está compartiendo vocabulario que podrá emplear para estas experiencias.

ESQUINA DE PADRES Y CUIDADORES



¡Aliviadores de estrés! Durante el embarazo o cuando sea la primera vez que tiene un hijo, crear un mantra puede ayudarlo a reducir el estrés. Los mantras son frases simples que uno puede decirse a sí mismo para cambiar la forma en que está pensando sobre una situación. Encuentre un mantra simple que pueda repetir en cualquier momento para calmar sus temores. Piense en una afirmación que lo anime, como, "Estoy lista para tener un bebé." O "Voy a ser el mejor padre que pueda ser." Una vez que elija un mantra, repítalo en su cabeza cuando se sienta estresado.

No obstante, cuando se le dice a alguien que debe apartar tiempo para relajarse y recargar sus energías, incluso para crear un mantra, puede causar que algunos padres se sientan todavía más estresados o abrumados ya que tendrían otra obligación más y ya de por sí están tan ocupados. Considere esto: puede aliviar el estrés siendo un poco más gentil con usted mismo. Cuando cometa un error o trate a su hijo de una manera que no haga que se sienta bien, aproveche la situación como un ejemplo, tanto para usted como para su hijo. Puede decir algo como, "Voy a intentar pensar sobre esto de una forma distinta." O "Disculpa, eso no es lo que quise decir. Voy a intentarlo de nuevo." Esto demuestra que todos cometemos errores y cuando hacemos o decimos algo que desearíamos no haber hecho o dicho, podemos volver a intentarlo. Esto le facilita la gentiliza personal o como padre que tal vez necesite en ese momento, mientras que le muestra a su hijo una forma de lidiar con los errores. ¡No olvide, todos estamos haciendo esto juntos!

Para encontrar más Consejos de Vroom™, visita Vroom.org.

Publicado en marzo de 2021