

# ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SEMANAL: PRENATAL A LOS 2 AÑOS



## Lunes

**El cuerpo del bebé.** Con su bebé en la cama o en el suelo, cubre las partes del cuerpo con una toalla o manta y pregunte: “¿Dónde están tus pies, manos, piernas, cabeza, etc.?” Quite la toalla lentamente y diga: “¡Ahí está!”

**Vestirse.** Esta actividad cotidiana está llena de oportunidades para aprender y practicar nuevas habilidades. Ayuda a su hijo a encontrar objetos que combinan. Practiques primero, segundo y tercero. Diga: “Primero ponte el abrigo, luego el sombrero y tercero los guantes.” Jueguen y vea si su hijo nota que hay cosas que no pertenecen. Dejes que su hijo decida qué ponerse. Poder vestirse proporciona un sentido de orgullo y logro. Elogies a su hijo cada vez que trate de vestirse.

## Martes

**¡Diviértanse!** ¡Diviértase jugando con su bebé! Anime a su bebé a tocar, agarrar, alcanzar, sostener y explorar una variedad de objetos, incluso mientras está en diferentes posiciones, como acostado boca arriba o boca abajo, sentado en su falda o sentado en su silla alta.

**Zonas de descubrimiento.** Su cocina puede estar llena de artículos seguros para explorar, como cucharas de madera, tazas medidoras y cuencos. Practiquen apilar y organizar estos elementos para crear percepción espacial. Hagan de cuenta que están cocinando y que se dan de comer mutuamente para desarrollar habilidades sociales, tales como turnarse y aprender modales.

## Miércoles

**Hora de hacer caras.** A los bebés les encanta explorar el mundo a través del tacto. Muéstrole qué caras divertidas puede hacer y déjelo sentir cómo se ven las diferentes caras. Guíe las manos de su bebé a la cara mientras habla y hace expresiones faciales para que vea cómo usamos nuestras caras para comunicarnos.

**¡Hagan un fuerte con sábanas!** Estire una manta o sábana entre los almohadones del sofá y las sillas para hacer un fuerte con sábanas. Entren y salgan del fuerte, lee un cuento cuando estén adentro, jueguen a las escondidas, habla sobre quién está adentro y quién está afuera, y mucho más. Usar palabras como adentro, arriba, afuera y abajo amplía el vocabulario espacial de los niños y el conocimiento conceptual.

## Jueves

**Besar, abrazar, hablar, contar.** Sea cariñoso y habla con su bebé. Admira todo lo que hace y dígaselo. La forma en que habla con su bebé ahora tiene un impacto en su capacidad de aprender en el futuro y marca una gran diferencia en su autoestima. Las personas cálidas y cariñosas tendrán la influencia más positiva en el futuro de su hijo.

**¡Diviértanse con cajas!** No es necesario comprar bloques sofisticados para desarrollar las habilidades motoras de su bebé. Envuelva algunas cajas más pequeñas con periódico reciclado o papel de regalo y permita que su bebé juegue con las cajas. Disfrutará de apilar las cajas, tumbarlas y volver a construir la pila con su ayuda.

## Viernes

**Sintonizar.** Cuando su bebé sonrío, los imita y contesta, están sintonizando y compartiendo sentimientos. Cuando su bebé empiece a alborotarse o a llorar, ¡levántenlo! Cargar a su bebé hace que se sienta seguro, a salvo y comprendido.

**¡Niños pequeños en movimiento!** Ayude a su pequeño a practicar el autocontrol jugando un juego de “frenar y seguir”. Pinte un lado de un plato de papel de rojo y escriba la palabra FRENAR. Pinte el otro lado de verde y escriba SEGUIR. Párese lejos de su hijo y camine/salte teniendo en cuenta que “verde significa seguir” y “rojo significa frenar.”

EL CORONAVIRUS Y LOS NIÑOS: RECURSOS DE SAVE THE CHILDREN

# MÁS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE PARA LA PRIMERA INFANCIA

Powered by **vroom**



## EXPLORADOR DEL ESPACIO

Muéstrele a su hijo el mundo desde diferentes puntos de vista. Cuando esté en sus brazos, agáchese hasta el suelo o levántenlo suavemente en el aire. Describan lo que están haciendo y respondan a sus reacciones. “¡Estás tan alto como la luz! ¡Mira lo que puedes ver aquí arriba!” Edad recomendada: de 0 a 1 año.

### Dato importante

Mover a su hijo y hablar de lo que están haciendo le ayuda a aprender conceptos importantes como las formas y el espacio. Los niños aprenden estos conceptos a través de conversaciones recíprocas, donde ustedes siguen su ejemplo y responden a sus reacciones.

## LENGUAJE CORPORAL

Practiquen el uso de gestos con su hijo como otra manera de comunicarse. Pueden agitar la mano y decir “¡hola!” o sacudir la cabeza y decir “no”. O pueden aplaudir y decir “¡sí!”. Vean si su bebé imita sus acciones y sonidos. Traten de turnarse como si estuvieran manteniendo una conversación. Edad recomendada: de 1 a 2 años.

### Dato importante

Muchos niños usan gestos antes de empezar a hablar. Cuando le muestran a su hijo cómo los gestos y las palabras funcionan juntas, le están enseñando lo que significa comunicarse. También lo ayuda a establecer conexiones entre las palabras y las acciones, una parte importante de hablar, leer y escribir.

## ARRIBA Y SOBRE

Pídanle a su hijo que encuentre un objeto como un palo o una roca y que lo coloque en el suelo cerca de ustedes. Anímenlo a explorar diferentes formas de esquivar el objeto: ¿Puede saltar? ¿Saltar con un solo pie? ¿Correr y luego saltar? Túrnense para saltar con su hijo y hablen sobre qué tan lejos pueden llegar. Edad recomendada: de 2 a 3 años.

### Dato importante

Se necesita enfoque y autocontrol para que su hijo controle cómo se mueve su cuerpo, así como un pensamiento flexible para que se le ocurran diferentes ideas. Las experiencias divertidas con ideas matemáticas como el espacio y la distancia lo habilidades que necesitará durante el resto de su vida.

## DEJAR CAER LA PELOTA

Conviertan su ida al parque en una oportunidad para dejar caer una pelota. Denle a su hijo un objeto seguro para agarrar y dejar caer, como una pelota o un papel arrugado. Si ustedes lo levantan, su hijo lo volverá a dejar caer. “Se cae. Y vuelve a subir”. Sigán jugando con diferentes objetos. Edad recomendada: de 0 a 1 año.

### Dato importante

Es importante ayudar a su hijo a desarrollar la capacidad de usar las manos. Su hijo utilizará esta habilidad en casa, cuando juega y en la escuela. Además, está aprendiendo a prestar atención y a autocontrolarse, que también son habilidades clave para la vida.

## INTENTAR TOCAR EL CIELO

¡Hagan que esperar sea divertido! Pregúntenle a su hijo, “¿Puedes hacer esto?” y estiren las manos hacia arriba, muy arriba y digan, “¡Intenta tocar el cielo!”. Invítenlo a que los copie. A continuación, pongan las manos detrás de la espalda y vean si los copia. Luego túrnense y copien a su hijo. Edad recomendada: de 1 a 2 años.

### Dato importante

Cuando su hijo intenta imitar los movimientos que hacen ustedes, está utilizando las habilidades de enfoque y atención. Ustedes lo exponen a un nuevo vocabulario y, al mismo tiempo, lo ayudan a establecer conexiones entre las palabras y lo que representan, los componentes básicos de aprender a hablar y, luego, a leer.

## PUEDO AYUDAR

Pídanle a su hijo que los ayude cuando lavan la ropa. Invítenlo a organizar la ropa en diferentes pilas: una de colores claros y otra de colores oscuros. Edad recomendada: de 2 a 3 años.

### Dato importante

Es posible que lleve más tiempo pero, cuando dejan que su hijo ayude, él aprende sobre cómo mantenerse enfocado en una idea y completarla. Estas habilidades de pensamiento son necesarias para hacer planes y llevarlos a cabo, que son ayudados a desarrollar una base para aprender ahora y en el futuro.

Para encontrar más Consejos de Vroom™, visita [Vroom.org](https://www.vroom.org).

Publicado el 24 de abril de, 2020

# ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SEMANAL: PREESCOLAR



## Lunes

**Bolos en casa.** ¡Jueguen a los bolos con lo que tengan en su casa! Usen botellas de plástico como bolos y una pelota para jugar a los bolos adentro de su casa o afuera.

### **Arte primaveral.**

La primavera nos trae muchas hojas y flores nuevas. ¿Pueden buscar algunas afuera y hablar de las formas y colores que tienen? Si traen flores y hojas de afuera, colóquenlas en una servilleta y luego adentro de un libro durante algunos días. ¡Se secarán y las pueden usar para hacer arte!

## Martes

### **¡El baile de la estatua!**

Hagan una pequeña fiesta de baile con un pequeño grupo y díganles a todos que cuando se frena la música, tienen que quedarse muy quietos. Cuando la música vuelve a empezar, ¡sigan bailando!

### **¡Bocadillos con formas!**

Usen un bocadillo que ya tenga una forma (galletas cuadradas) o corten la comida de su hijo de una determinada forma (tostada, panqueque, galletita, zanahoria, etc.) ¡Usen la merienda como un momento para que su hijo aprenda y ayúdenlo a ver formas en el mundo que lo rodea!

## Miércoles

### **Ruidoso/silencioso.**

Díganle a su hijo que realice una acción de manera ruidosa o silenciosa. Primero, elijan una acción como patear el suelo, aplaudir, silbar, etc.

El líder dice “ruidoso” y el niño realiza la acción de manera ruidosa. Si su hijo aún no sabe la diferencia entre ruidoso/silencioso, ¡mítenlo y pídanle que los copie!

**Un plus a la hora de jugar.** ¡Sigán a su hijo y a sus intereses! ¡Pueden sumar algo mientras juega? ¿Pueden hacer que algo sea un poco más difícil para que su hijo tenga que descifrarlo?

## Jueves

**¡Baloncesto con lo que tengan!** Usen cualquier “balón”, como calcetines enrollados, almohadas, etc. Y lánceles en cualquier “aro”, como un canasto de ropa, cubo de basura vacío o contenedor de juguetes. Háganlo más difícil al irse más lejos. Hablen sobre las palabras cerca/lejos/alto/bajo.

**Un pie, dos pies.** ¡Se puede medir sin usar una regla! Pídanle a su hijo que adivine qué tan lejos está un objeto y que cuente cuántos pies (de él o de ustedes) necesita para medir la distancia.

## Viernes

### **Luz roja, luz verde.**

Fabriquen su propio semáforo con papel verde, amarillo y rojo, o papel blanco y crayones o marcadores. El juego de la Luz verde y la luz roja les permite a los niños moverse cuando la luz está verde y detenerse cuando la luz está roja. ¡Que no te vean moverte si la luz está roja! ¡Pídanle que se mueva muy despacio si le muestran la luz amarilla!

**¡Tiza en la acera!** ¡Si tienen tiza en su casa, prueben algunas actividades divertidas para hacer con tiza en la acera! ¡Los juegos como la Rayuela y Cuatro cuerdas son ejemplos de juegos activos que harán que todos estén en movimiento!

EL CORONAVIRUS Y LOS NIÑOS: RECURSOS DE SAVE THE CHILDREN

# MÁS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE PREESCOLAR Powered by **vroom**



## MUÉVETE COMO YO

Pídanle a su hijo que los imite cuando caminan, saltan, aplauden o se agachan para tocar los dedos de los pies. Luego, vean si puede hacer lo que ustedes hacen cuando solo dicen las palabras. Desafíenlo al ir rápido y lento, o agregando más pasos como “¡Levanta los brazos, date vuelta y luego salta!” Edad recomendada: de 3 a 4 años.

### Dato importante:

Su hijo utiliza sus habilidades de enfoque y autocontrol mientras trata de imitar sus palabras y acciones. Al cambiar la velocidad de los movimientos, le están pidiendo que piensen rápido. También debe utilizar su memoria de trabajo para recordar lo que viene después.

## USAR EL DEDO COMO MARCADOR

Mientras esperan, dibujen una forma (como un círculo o una línea ondulada) utilizando los dedos en la palma abierta de su hijo. ¿Puede decir qué forma es? Repitan la misma forma hasta que su hijo adivine qué es. Tórnense para dibujar y adivinar las formas. Edad recomendada: de 3 a 4 años.

### Dato importante:

Cuando juegan al juego de usar el dedo como marcador, le dan a su hijo la oportunidad de recordar lo que saben sobre cómo se ven las formas y cómo se sienten las formas. ¡Es una manera nueva y divertida de aprender las formas usando el sentido del tacto!

## PATATA CALIENTE

Ustedes y su hijo pueden jugar a este juego en cualquier lado. Encuentren un pequeño objeto para pasarse entre ustedes y canten una canción mientras lo pasan. A medida que se termina la canción, la persona que tiene el objeto hace algo especial o gracioso, como pestañear tres veces o saltar. Tórnense. Edad recomendada: de 3 a 4 años.

### Dato importante:

Jugar al juego de la patata caliente le ayuda a su hijo a practicar cómo seguir las reglas y turnarse. También le proporciona práctica con el autocontrol, una habilidad que lo ayuda a mantenerse enfocado en algo durante el tiempo necesario para cumplir sus objetivos.

## HAZ LO QUE DIGO

Pídanle a su hijo que escuche lo que dicen y que haga lo que dicen, en lugar de seguir lo que hacen. Digan, “Patea el suelo” mientras aplauden. Su hijo debería patear el suelo e intentar no enfocarse en aplaudir. Prueben con palabras y acciones nuevas cuando aprende a hacer esto. Edad recomendada: de 3 a 4 años.

### Dato importante:

Su hijo se tiene que enfocar cuidadosamente en lo que dicen y usar el autocontrol para no distraerse con lo que hacen. Es difícil, pero jugar a este juego ayuda a los niños a desarrollar habilidades para la vida que usarán ahora y en el futuro.

## CERCAY LEJOS

Cuando estén afuera, pueden jugar a un juego divertido con su hijo. Díganle que se pare en un lugar y que calculen cuántos pasos de distancia hay entre ustedes. Cuando camine hacia ustedes, cuenten juntos los pasos en voz alta. ¡Prueben con diferentes distancias! Edad recomendada: de 4 a 5 años.

### Dato importante:

¡Los niños pequeños pueden detectar que hay una diferencia entre las cantidades grandes y pequeñas! Al jugar a juegos divertidos y recíprocos como este, aumentan esta capacidad y los ayuda a comprender mejor lo que significan los números.

## SEGUIR AL LÍDER

¿Tienen que caminar a algún lado? Conviertan el traslado en un juego de seguir al líder. Pregúntenle a su hijo, “¿Puedes hacer lo que hago yo?” mientras te tocas la cabeza. Luego tórnense. Si se tocan la cabeza, díganle a su hijo que se toque la barriga. ¡Sigán turnándose! Edad recomendada: de 4 a 5 años.

### Dato importante:

El juego de hacer lo mismo y luego acciones opuestas ayuda a su hijo a recordar las reglas del juego, pensar con flexibilidad, y no funcionar en piloto automático. Esto lo ayuda a aprender a prestar atención y ejercitar el autocontrol, que son habilidades esenciales para el éxito en la escuela y en la vida.

Para encontrar más Consejos de Vroom™, visita [Vroom.org](https://www.vroom.org).

Publicado el 24 de abril de, 2020

# ACTIVIDADES SEMANALES DE ENSEÑANZA: DE PRENATAL A PREESCOLAR



## RINCÓN DE PADRES Y CUIDADORES

Para padres que esperan un hijo. La atención plena significa prestar atención al momento actual, y puede ayudar a las mujeres a hacer frente a los desafíos físicos y emocionales del embarazo. Hay muchas maneras en que pueden incorporar la atención plena en su día sin gastar horas en esto. Cuando sientas que tu bebé se mueve o pateo, úsalo como un recordatorio de prestar atención plena. Haz que la atención plena sea un momento de vinculación. Coloca ambas manos en el vientre y respira hondo hacia adentro y hacia afuera. Mientras respiras, observa como el vientre baja y sube. Comienza con algunos respiros una vez al día y luego auméntalos en intervalos cortos.

Si agregas la práctica de la atención plena a tu rutina diaria, ten en cuenta que probablemente cambiará una vez que nazca tu bebé. Sin embargo, no debes dejar de lado la práctica de la atención plena. Encuentra pequeños intervalos de tiempo, como hacer una meditación de atención plena rápida mientras tu hijo duerme. También puedes agregar la atención plena en algunas de las tareas diarias. La atención plena puede aliviar el estrés, ayudarte a mantener la calma y apoyar tu enfoque general.

Para los padres que esperan un hijo y los padres con niños pequeños. Hemos pasado por varias emociones que afectan nuestro bienestar y estrés, y hemos abarcado algunos mecanismos de enfrentamiento. Sin embargo, hay una emoción que aún no hemos abordado: el dolor. Nuestras vidas han cambiado, y todos hemos sido afectados por uno o más de los siguientes: la pérdida de un horario, un trabajo, vínculos sociales, sensación de seguridad y seres queridos. Hemos perdido, en cierto modo, la capacidad de ir a los lugares y participar en las actividades que solíamos hacer en nuestra vida cotidiana. Estas últimas semanas nos han dejado a todos luchando con pérdidas, grandes o pequeñas, explícitas o menos obvias. Lo que una vez considerábamos algo sólido y seguro, ya no es confiable en este momento. Todas estas pérdidas nos producen dolor.

Ya sea que lo sepamos o no, estamos transitando por el camino de la ira, la tristeza, la impotencia y la negación, todos los síntomas del dolor. (Continúa en la próxima página)

# ACTIVIDADES SEMANALES DE ENSEÑANZA: DE PRENATAL A PREESCOLAR



## RINCÓN DE PADRES Y CUIDADORES (continuación)

¿Qué hacemos con el dolor? Bueno, definitivamente es normal sentir dolor, y la mayoría de nosotros ha sentido dolor alguna vez. Sin embargo, nosotros, junto con nuestros hijos, debemos transitar este momento. Debemos hacer el duelo. Tenemos que reconocer lo que hemos perdido, y ser conscientes de ello en nosotros mismos y en los demás. Lo que hemos perdido no es insignificante y no debemos sentirnos avergonzados por hacer el duelo. Ser conscientes del dolor nos permite sanar y crear nuevos métodos para seguir adelante. Podemos hacerle honor al dolor: comunicar nuestra pérdida a alguien, intercambiar historias, crear y expresar. Por ejemplo, la terapia artística es una excelente opción para nosotros como adultos y para nuestros hijos para poder procesar y aceptar una pérdida. La atención plena, sentarse en silencio y meditar, y buscar motivos para agradecer y alegrarnos también son formas de lidiar con el dolor. En un artículo de la NPR, la capellana interreligiosa y asesora en casos de trauma Terri Daniel explica que: “El dolor no es un problema que tenemos que resolver. Está presente en la psiquis, esperando, observando.”

El dolor es un proceso y no tiene que durar para siempre. Lo mejor es prestarle atención y seguir avanzando, y buscar el bien para nosotros mismos. **¡Recuerden, estamos juntos en esto!**

## FAMILIA

Comunicación, compasión y conexión. Tómense tiempo para comunicarse con otros acerca de lo que extrañan o lo que pueden haber perdido. Recuérdense mutuamente que está bien tener ciertos sentimientos cuando están pasando por un duelo. Piensen cómo pueden honrar a la persona que perdieron o cómo pueden crear una nueva tradición o evento para compensar la pérdida de algo. Después, ¡hagan algo divertido todos juntos! Si el día está lindo, empaquen almuerzos, cojan una manta y hagan un picnic al aire libre. ¡O extiendan la manta en el suelo de la sala de estar para darse un gusto!