

EL CORONAVIRUS Y LOS NIÑOS: RECURSOS DE SAVE THE CHILDREN

## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SEMANAL: PRENATAL A LOS 2 AÑOS



### Lunes

**Pregunta, observa, conecta.** Con un bol plástico y varios objetos pequeños de un mismo tipo, habla con tu bebé acerca de lo que ves que está haciendo. Pregúntale: “¿Puedes poner el bloque en el bol?” y observa su reacción. ¿Tu bebé sigue las instrucciones, alcanza el bloque pero no lo pone en el bol o mira pero no hace lo que le pides? Vuelve a preguntarle, esta vez, mostrándole. Para los niños pequeños, ve agregando más objetos en forma gradual. Jugar juegos como este con regularidad le ayuda a tu hijo a conectar palabras con acciones e instrucciones.

### Martes

**¡Cu-cú!** Este juego seguramente deleitará a tu bebé o niño pequeño. Toma una caja grande. Esconde dentro un peluche, fuera de la vista de tu bebé. Canta: “Osito pequeñito, ¿dónde estás tú? Un, dos, tres... ¡cu-cú!”

Intensifica este juego con tu niño pequeño. Observa si quiere meterse dentro de la caja y saltar cuando dices su nombre. Este juego desarrolla la capacidad de escuchar, el auto-control y demuestra causa y efecto.

### Miércoles

**Juego con agua.** Toma una toalla, mantente cerca, por motivos de seguridad, y habla con tu bebé o niño pequeño acerca de lo que está haciendo.

Para los bebés, vierte el agua en un bol pequeño, poco profundo, o sartén para que le resulte fácil tomar sus juguetes. Para los niños pequeños, arroja cucharas, algunas burbujas, un cepillo y algunos bloques o ladrillitos de plástico dentro de un bote con agua. ¡Obsérvalo mientras lava, vierte y friega sus juguetes!

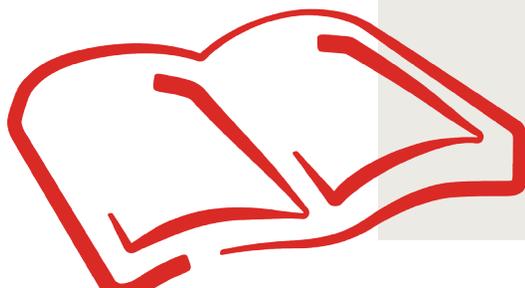
### Jueves

**Sonidos de animales.** Enseña a tu bebé o niño pequeño los sonidos que hacen algunos animales, como gatos, perros y vacas: ¡miau, guau y mu! Léele libros acerca de animales bebés y juega con él/ella simulando los sonidos de los animales.

Luego, juega a que tú eres el animal madre/ padre y tu pequeño es el animal bebé. Llámense uno a otro con sonidos de animales.

### Viernes

**Cuentos para antes de dormir acerca del día.** Al arropar a tu bebé o pequeño a la hora de dormir, tómate algunos minutos para contarle la historia del día que compartieron juntos: qué hicieron, qué vieron, cómo se sintieron, qué aprendieron, etc. Esto le ayudará a recordar sus experiencias y a entender lo que sucedió durante el día. Y, mejor todavía: el ritual de contarle a tu hijo una historia sobre su día, todos los días, es relajante y tranquilizante, incluso para los bebés. ¡Estas prácticas preciosas les ayudan a ti y a tu bebé a establecer lazos!



EL CORONAVIRUS Y LOS NIÑOS: RECURSOS DE SAVE THE CHILDREN

# MÁS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE: PRENATAL A 2 AÑOS Powered by **vroom**



## ESPEJITO, ESPEJITO

¿Tu hijo se contonea cuando le cambias el pañal? ¿Tienes algún espejo irrompible o algo seguro y reflectante donde se pueda ver? Dáselo para que lo sostenga y háblale sobre lo que está mirando: “¡Te veo mirándote la nariz!” Edad sugerida: 0-1 año.

### Dato importante

Los bebés aprenden con sus sentidos. Cuando se ven el rostro y les hablas acerca de su nariz y otras partes del cuerpo, están haciendo conexiones entre las palabras y los objetos, lo que sienta las bases para leer en el futuro.

## MANO A MANO

Mientras lavas los platos, dale a tu hijo una cuchara para que sostenga. Dile: “¡Tienes una cuchara!” Luego, abre tu mano y dile: “¡Mi turno!” Observa si te da la cuchara. Si lo hace, dile: “¡Gracias!” Si no lo hace, dale otro utensilio y fíjate si pueden intercambiarlos una y otra vez. Edad sugerida: 1-2 años.

### Dato importante

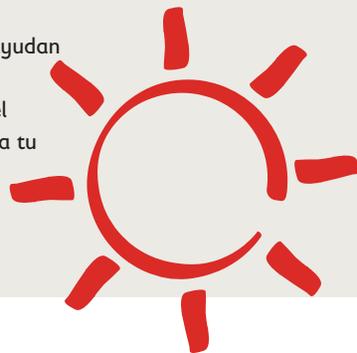
Cuando juegas con tu hijo a este juego de dar y tomar, le estás ayudando a entender el ida y vuelta de la comunicación. Está usando sus capacidades de concentración y auto-control al escuchar, observar y seguir tus indicaciones.

## ESCONDER PISTAS

Invita a tu hijo a esconderse. Luego, búscalo diciendo en voz alta las pistas que estás usando para encontrarle. Puedes decir: “Veo que algo se mueve. Me pregunto si estarás cerca de esa silla.” Si oyes una risita, di: “Oigo una risa cerca de la puerta.” Luego, ¡te escondes tú y tu hijo dice las pistas para encontrarte! Edad sugerida: 2-3 años.

### Dato importante

Los niños aman los juegos de escondidas porque les ayudan a entender que cuando algo desaparece, continúa existiendo. Para permanecer escondidos, deben usar el auto-control. Al compartir tus pistas para encontrar a tu hijo, también le ayudas a desarrollar capacidades de solución de problemas.



## LA CANCIÓN DEL PAÑAL

Cuando le cambies el pañal a tu hijo, canta sobre lo que estás haciendo. Obsérvalo y copia los sonidos que hace para que puedan crear juntos una canción. ¡Tu canción más sus sonidos pueden convertirse en la Canción del Pañal, para el momento de cambiarle! Edad sugerida: 0-1 año.

### Dato importante

Cuando tu hijo oye nuevos sonidos y ve que respondes a los sonidos que hace, puede concentrarse e involucrarse. Esto le permite aprender nuevas palabras y sonidos que le ayudarán a aprender a hablar y leer en el futuro.

## TIEMPO DE TEXTURAS

Mientras cambias a tu hijo, describe las texturas de las cosas que estás usando. Habla acerca de las toallitas húmedas, del cambiador blando, etc. Observa hacia dónde mira o señala, y háblale sobre esta textura. “Esa es la cama. Es mullida,” o “Ese es el pañal. ¡Es suave!” Edad sugerida: 1-2 años.

### Dato importante

Cuando tu hijo oye y ve nuevas maneras de describir las cosas cotidianas, realiza nuevas conexiones en su cerebro que le ayudarán a hablar y leer en el futuro.

## ELECCIÓN DE ROPA

¿Tu hijo quiere elegir su propia ropa? Ayúdale dándole dos opciones: “¿Quieres usar tus pantalones azules o tus pantalones verdes?” Cuando elija, felicítale, diciéndole: “Excelente elección. También me gustan esos.” Edad sugerida: 2-3 años.

### Dato importante

Limitar las elecciones en los primeros años prepara a tu hijo para ser exitoso en la toma de decisiones, una capacidad que usará toda su vida. Le estás dando el control que quiere y necesita, al tiempo que le proteges de sentirse abrumado. Esto le permite centrarse en pensar.

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

# ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SEMANAL: PREESCOLAR



## Lunes

**¡A fregar!** Dile a tu hijo que te ayude a limpiar la tina después de un baño. Dale una esponja/ paño especial para esta tarea. ¡Estrujar y fregar ayuda a desarrollar los músculos de la motricidad fina!

### **Caminar raro.**

Cuando vayan de paseo, ¡piensa qué movimientos o pasos tontos pueden crear juntos! ¿Pueden caminar hacia atrás? ¿De lado? ¿Un pie en la acera y el otro en el aire?

## Martes

### **¡Hora de picnic!**

Usando peluches o muñecos, arma un picnic de mentirilla y coman juntos. ¡El juego simbólico favorece todas las áreas del desarrollo de tu hijo!

### **Recuérdanos.**

Practicar el recordar ayuda a los niños a adquirir capacidades de resolución de problemas. Ayuda a tu hijo a recordar cosas divertidas que hicieron juntos en el pasado. Pregúntale: “¿Qué sucedió después?”

## Miércoles

### **Pensando libros.**

Cuando leas con tu hijo, pregúntale qué cree que está sucediendo en una imagen. ¡Deja que describa lo que ve y anímale a usar su imaginación!

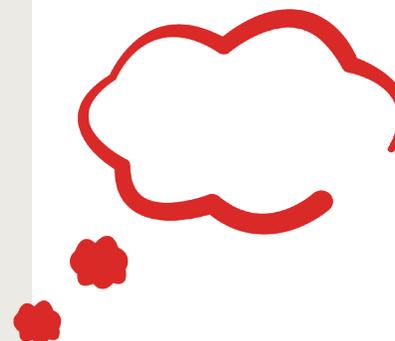
### **Categorización en la cocina.**

Cuando estés en la cocina, ayuda a tu hijo a categorizar elementos. ¿Puedes poner los platos juntos y agregar una cuchara? Pregúntale qué elemento no corresponde.

## Jueves

**Esperando.** Mientras tu hijo espera algo, cuenten juntos para ver cuánto tiempo lleva. ¿Puede adivinar cuánto tiempo más falta?

**¡Midiendo!** Deja que tu hijo juegue con ropas de adulto. Simular es divertido y practicar cerrar botones/cierres/ broches ayuda a desarrollar los músculos de la motricidad fina.



## Viernes

**Planificación de la comida.** Al poner los platos/utensilios para las comidas, haz que tu hijo cuente cuántos se necesitan de cada uno para todos los que comerán. ¿Puede darse cuenta de cuántos platos más se necesitan? ¿Y copas?

### **¡Encuentra la letra!**

Escoge una letra con tu hijo e intenta encontrarla en todos lados donde vayas. Túrnense para decir la letra cuando la vean. ¡Comenzarán a notar las letras en todos lados! Concéntrense en una letra por vez.

EL CORONAVIRUS Y LOS NIÑOS: RECURSOS DE SAVE THE CHILDREN

# MÁS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE PARA PREESCOLARES

Powered by  
**vroom**



## SABOREANDO LAS MATEMÁTICAS

A la hora de comer o merendar, crea historias matemáticas con tu hijo: "Imagina que eres un oso hambriento y estas galletas se ven sabrosas." Cuéntenas e invítalo a escoger una cantidad de galletas para comer. Pregúntale: "¿Cuántas galletas comiste? ¿Cuántas galletas quedan?" Edad sugerida: 3-4 años.

### Dato importante

Divertirse con las matemáticas le ayuda a tu hijo a amar aprender; mientras se familiariza con contar, los números y qué significan. También aprende a prestar atención, a retener los números en la cabeza mientras usa esta información, y a usar el auto-control ¡y no comerse todo de una sola vez!

## A PINTAR EL JARDÍN

¿Sales a caminar? Toma un pincel, llena un recipiente con agua, y realiza una caminata de color, pintando las flores y hojas a medida que pasas. Habla con tu hijo sobre lo que ve. Disfruta las texturas, colores, formas y seres vivos expresando tu propia alegría y maravilla. Edad sugerida: 3-4 años.

### Dato importante

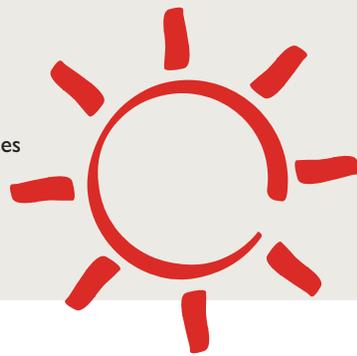
Realizar una caminata de color ayuda a tu hijo a considerar la vida que lo rodea en el exterior; desarrollando sus capacidades de observar y describir sus experiencias. También desarrolla su apreciación de la naturaleza y es una manera maravillosa de disfrutar juntos la naturaleza.

## ¡A TODO RITMO!

Cuando laves los platos, usa una de las ollas limpias y una cuchara para crear un tambor. Cuando toques dos veces el tambor, haz que tu hijo lo toque una vez, haciendo un ritmo diferente. Edad sugerida: 4-5 años.

### Dato importante

Este juego apela a importantes capacidades de aprendizaje: prestar atención, recordar cuántas veces tocaste el tambor, y no estar en piloto automático.



## MUNDO COLORIDO

Cuando estés afuera con tu hijo, intenten encontrar colores. Pídele que señale algo y diga el color. Luego, nombra todas las cosas que puedas pensar de ese mismo color. Túrnense para jugar. Edad sugerida: 3-4 años.

### Dato importante

Pensar en las características que los objetos tienen en común (ya sea el color, la forma o el tamaño) genera conexiones en el cerebro en desarrollo de tu hijo.

## ESCOGE UNA MANO

Juega escondiendo algo pequeño en tu mano detrás de tu espalda. Primero, muéstrale el objeto a tu hijo, puede ser una moneda o un bolígrafo, en tu mano. Colócala detrás de tu espalda y cambia el objeto de mano o déjalo en la misma. Dile que adivine en qué mano está el objeto. Déjale que esconda el objeto y tú adivinas. Edad sugerida: 4-5 años.

### Dato importante

Cuando tu hijo adivina en qué mano está el objeto, se está concentrando, buscando pistas y haciendo predicciones. Este juego ayuda a desarrollar la comprensión de conceptos matemáticos. ¡Y turnarse es importante!

## BOCADOS EN LA CENA

Durante la cena, diviértete con tu hijo contando cada bocado que toma durante la cena. Tras el primer bocado, anuncia "¡uno!" con voz tonta. Si sabe los números, comete un error ("uno, tres") ¡y fíjate si pillas el error! Edad sugerida: 4-5 años.

### Dato importante

Los niños aprenden sobre los números cuando los relacionan con cosas reales, como bocados de comida. También están aprendiendo que los números van en determinado orden, en especial cuando simulas equivocarte e intentan pillar tu error.

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

# ACTIVIDADES SEMANALES DE ENSEÑANZA: DE PRENATAL A PREESCOLAR



## RINCÓN DE PADRES Y CUIDADORES: EL CUIDADO PERSONAL ES FUNDAMENTAL

Durante el embarazo, puedes hacer una gran diferencia en cómo te sientes con estas simples medidas:

- **Alimentación saludable:** Consumir una dieta saludable que limite la cafeína y los alimentos procesados cumple una importante función en estabilizar los estados de ánimo.
- **Ejercicio:** Un poco de ejercicio puede mejorar tu sueño, lo que aumenta la energía, el buen humor y el apetito. Comienza de a poco, subiendo y bajando escaleras. Luego, haz una caminata por el barrio. La luz del sol contribuye a generar vitamina D, que mejora el estado de ánimo.
- **Familia:** Las relaciones familiares positivas te ayudan a sentirte conectada, amada y valorada.
- **Amigos:** Rodearte de personas que te apoyen resulta clave para la salud emocional. Estar con personas a quienes les importas libera hormonas que reducen el estrés.
- **Sueño:** El descanso es clave para mejorar tu estado de ánimo y prevenir la depresión. El ejercicio y reducir el estrés mejoran el sueño.
- **Control del estrés:** Juega y haz cosas que disfrutes, como cantar y reír.

En estos tiempos de incertidumbre, todos podemos sentir estrés y no siempre responder de la manera que pretendemos reaccionar. Date permiso de cometer errores, hazte cargo, y actúa de manera diferente la próxima vez. Modelar la manera de responder te ayuda a ser amable contigo misma/o cuando cometes errores (elevar la voz, ser impaciente/sentirte frustrada/o, etc.) y enseña a los niños maneras de reparar conexiones con los seres queridos. Decir cosas como: “No quise herirte los sentimientos, déjame ayudarte otra vez,” le recuerda a tu hijo que todos cometemos errores, ¡pero que se pueden reparar!  
**¡Estamos juntos en esto!**