

# ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SEMANAL: PRENATAL A LOS 2 AÑOS



## Lunes

**¡Chapoteando en el agua!** Mientras está en la bañera:

- Describe qué está sucediendo: “Apuesto a que el agua te hace cosquillas en los dedos de los pies.”
- Habla sobre sus acciones: “¡Chapoteaste agua!”
- Refleja sus emociones: “Ese chapoteo en tu mejilla te asustó, ¿no?”
- Refuerza su confianza mientras explora: “Chapoteaste con ambas manos!”

### **Hundirse y flotar.**

Señala cómo algunos objetos se hunden y otros flotan. ¿Qué pasa cuando viertes agua en un colador? ¿Cómo podemos meter agua en este cubo?

## Martes

**¡Alcánzalo!** Alentar a tu bebé a alcanzar lo ayuda con la coordinación y aumenta la fuerza en sus brazos, manos y tronco.

Crea un juego sensorial con tu cesta de lavandería, una con agujeros. Pon artículos aptos para bebés como calcetines, cinta y bufandas y deja que tu bebé los saque.

### **Hora de cinta pegante.**

Refuerza las habilidades de escritura temprana junto con la atención y la persistencia con esta actividad. Pega juguetes pequeños, como animales de plástico, bloques de diferentes formas y colores y coches en la parte posterior de una asadera. Quitar la cinta del juguete y de sus dedos son grandes avances para un pequeño.

## Miércoles

**Toma una foto, cuenta una historia.** La narración no solo organiza un evento de nuestro pasado, sino que transmite información importante sobre las relaciones y los sentimientos en nuestra familia. Toma fotos y úsalas para ayudar a tu bebé a reconocer y nombrar a personas importantes en sus vidas.

### **Combina calcetines.**

Haz un tablero de juego de 9 cuadrados con cinta en el piso. Usando 4 pares diferentes de calcetines, pone un calcetín en cada cuadrado (tendrás un cuadrado vacío). Pídele a tu hijo/a que los empareje. ¡Utiliza palabras como “igual,” “diferente,” “coincidir” y colores mientras trabajan haciendo pares!

## Jueves

**¡Los bebés imitan!** Muestra a tu bebé cómo jugar “Sigue al líder” contigo. Usa movimientos simples, como tocar la mesa o ponerte un sombrero en la cabeza. Habla de lo que estás haciendo. ¡Di, “Tu turno” y déjalos liderar!

**Comer juntos.** Anima a tu bebé a recoger y comer alimentos seguros, como cereales secos y galletas saladas. Pon un poco de cereal seco en una botella de plástico y déjalos abrirla. Dale a tu bebé una cuchara para sostener mientras lo alimentas con otra cuchara.

## Viernes

**Habla de fotos.** Mira diferentes fotos en tu teléfono hablando de cada una. Puedes intentar usar la técnica de 6 preguntas (Quién, qué, cuándo, dónde, por qué, cómo) para ayudar a tu hijo/a a ampliar la historia.

### **¡Los pequeños pueden cocinar!**

Puedes planificar actividades que impliquen esparcir, verter, cortar, batir, apretar y decorar, tales como:

- Usar un cuchillo de plástico para esparcir mermelada de manzana en galletas, pan o tostadas
- Batir huevos en un tazón
- Machacar plátanos para poner en avena.

EL CORONAVIRUS Y LOS NIÑOS: RECURSOS DE SAVE THE CHILDREN

# MÁS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE: PRENATAL A 2 AÑOS

Powered by  
**vroom**



## BAILE DEL SECADO

Al secar a tu hijo, frota los dedos de las manos y los pies de uno en uno. Nombra a cada uno mientras los secas y muévelos un poco. Cuando le seques el dedo meñique, agita la mano. Cuando le seques el dedo pulgar del pie, golpea el piso. ¡Inventa un nuevo movimiento para cada dedo meñique y dedo pulgar! Edad sugerida: 0-1 año.

### Dato importante

Ser parte del Baile del secado contigo ayuda a tu hijo a ser más consciente de su cuerpo, aparte del juego y el amor. Una relación amorosa y cariñosa contigo apoya el desarrollo de su cerebro y su pensamiento.

## RUTINAS DE BAÑO

Crea rutinas de baño divertidas y sencillas con tu hijo. Por ejemplo, cada vez que sientas la temperatura puedes decir, “¡Splish, splash!” Cuando el baño haya terminado, agita la toalla diciendo: “Agita, agita.” Busca maneras mejorar la rutina de baño. Edad sugerida: 0-1 año.

### Dato importante

Las rutinas regulares que marcan los pasos del baño ayudan a tu hijo a saber qué esperar. Si usas estas palabras de otras maneras (agitar el aderezo de ensalada o secar los platos), estás ayudando a tu hijo a aplicar lo que ha aprendido a nuevas situaciones.

## HISTORIAS DE BAÑO

Cuando tu hijo esté en el baño, inventa una historia sobre un niño como ellos que también se baña. Puedes decir cosas como, “Primero, se lavó el pelo” mientras le lavas el pelo, o “Luego chapoteó en el agua,” y ve si también chapotea. Edad sugerida: 1-2 años.

### Dato importante

Cuando inventas historias, estás presentando a tu hijo/a formas creativas de pensar mientras compartes muchas palabras nuevas con ellos. Están aprendiendo enfoque y autocontrol mientras escuchan atentamente, y hacen conexiones cuando mueven su cuerpo con tus palabras.

## CEPILLADO DE A DOS

Cuando te laves los dientes, pide a tu hijo que sea tu pareja. Deja que cepille sus propios dientes primero, luego dales tu cepillo de dientes para que pueda ayudar a cepillarte a ti. Pregunta, “¿Me ayudas a lavarme los dientes? ¿Puedes cepillar los de adelante, y luego los de los lados?” ¡Toma turnos! Edad sugerida: 2-3 años.

### Dato importante

Compartir un momento y turnarse es una de las maneras más importantes en las que puedes promover el aprendizaje de tu hijo hoy y en el futuro.

## JUEGOS EN EL ESPEJO

¿Cepillar los dientes de tu hijo? Al mirarte en el espejo, habla sobre cómo sus caras son iguales y diferentes. Ambos tienen dos ojos y una nariz, pero los tuyos son más grandes. Ambos pueden hacer caras graciosas. ¡Haz una cara graciosa e intenta hacerlos reír! Edad sugerida: 1-2 años.

### Dato importante

Comparar cómo sus rostros son iguales y diferentes ayuda a tu hijo a aprender a ordenar objetos y experiencias en categorías. La clasificación de la información en categorías es importante para la lectura, matemáticas y ciencias. ¡Y este juego refuerza la conexión entre ustedes!

## CELEBRANDO IR AL BAÑO

El entrenamiento para ir al baño puede ser muy difícil. Intenta celebrar los viajes al baño exitosos de tu hijo. Cuéntale lo que hizo en un tono orgulloso: “Fuiste al baño.” Invítalos a decirte lo que hicieron. Sé natural con los accidentes. Edad sugerida: 2-3 años.

### Dato importante

Es un trabajo difícil organizar las señales que tu cuerpo te está diciendo (“tengo que ir al baño”) con las acciones de sentarme en el lugar correcto, el orinalito, e ir. Cuando elogies el esfuerzo de tu hijo, “¡Lo hiciste!” estarán más dispuestos a asumir el desafío.

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

Publicado el 8 de mayo de, 2020



# ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SEMANAL: PREESCOLAR



## Lunes

**¡Llenando!** Durante el baño, utiliza una variedad de tazas y cuencos para llenar y vaciar con agua. Pide a tu hijo que calcule qué taza retendrá más o menos agua.

### **Rutinas para dormir.**

La hora de acostarse puede ser difícil, especialmente cuando los niños pequeños están cansados. Las rutinas pueden hacerlo un poco más fácil. Permite que tu hijo controle cosas, como elegir su propio pijama o qué historia quiere escuchar.

## Martes

**¡Veo veo!** Juega a “Veo veo” mientras se visten. Mirando la ropa de tu hijo di: “Veo algo azul.” Deja que tu hijo adivine en qué camisa/ pantalones estás pensando. ¡Túrnense!

### **¡Paseo en pijama!**

¿Puedes dar un paseo por la noche con pijama? Toda la familia puede dar un corto paseo por la noche para prepararse para la cama. Habla sobre lo que hiciste hoy y lo que podrías hacer mañana.

## Miércoles

**¡Alcanza la cola!** Mete las colas (los calcetines funcionan muy bien) en la cintura de todos los jugadores, luego cada jugador corre y gira para evitar que otro agarre sus colas. El último jugador con cola gana. Si tienes un niño/a que no puede participar en el juego, ¿pueden sostener y contar los calcetines de los jugadores que quedan “fuera”?

**Arte con esponja.** Las viejas esponjas o camisetas viejas son buenos pinceles. Afuera se puede utilizar el agua para pintar una variedad de cosas. ¿Puedes hacer un dibujo o tu nombre? ¿Cuánto durará antes de que desaparezca?

## Jueves

**¡Puedo hacerlo!** ¿Hay algo que tu hijo realmente quiera hacer solo? Dale sugerencias de cómo y anima sus esfuerzos. ¿Están intentando vestirse solos? ¿Atarse los zapatos? ¡Celebra esta independencia!

**¡Cargando agua!** Dale a tu hijo una taza, un cubo grande y otro pequeño. Llena el cubo grande con agua. Pídele a tu hijo que saque agua del cubo más grande y llene el más pequeño. ¡Ve qué tan rápido pueden llenarlo!

## Viernes

**¡Día de pijama!** Dale a tu hijo la opción de usar pijama todo el día. Habla acerca de qué cosas suceden durante el día frente a la noche. ¿Puedes representar tus ideas?

**Contando en el baño.** Dale a tu hijo una toallita y pídele que lave y cuente las partes del cuerpo. Esta comparación de objetos uno a uno es una buena manera de desarrollar las habilidades prematemáticas. Dale a tu hijo recipientes de todas las formas y tamaños para que vierta, gotee y mida.

# MÁS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE PARA PREESCOLARES

Powered by  
**vroom**



## RESPIRACIÓN DEL VIENTRE

Ayuda a tu hijo a aprender a respirar profundamente cuando se sienta molesto. Pídele que cierre los ojos y ponga su mano en su vientre para sentirlo cuando respiran. Al respirar, su vientre se mueve. Recuérdale que use la respiración del vientre para ayudar a calmarse. Edad sugerida: 3-5 años.

### Dato importante

Cuando le pides a tu hijo que se concentre en su respiración cuando se sienta molesto, lo ayudas a practicar el autocontrol. También aprende a manejar las emociones en situaciones difíciles. Esta habilidad continúa desarrollándose a lo largo de la vida y ayuda a tu hijo a resolver problemas por su cuenta.

## AL DORMIR

A la hora de acostarse, invita a tu hijo a cerrar los ojos e imaginar relajarse un solo dedo del pie, luego un pie entero, luego una pierna, y seguir pasando por todo su cuerpo. Después, hablen acerca de cómo se sienten y dale el turno para que la relajación. Edad sugerida: 4-5 años.

### Dato importante

A medida que tu hijo se enfoca en relajar lentamente el cuerpo, está practicando habilidades como prestar atención y controlar el comportamiento. También lo estás apoyando en estrategias de aprendizaje para ayudarlo a relajarse en otras situaciones.

## PRACTICAR LA POSITIVIDAD

Practica decir las cosas a tu hijo de nuevas maneras. Tomen turnos para decir algo negativo, luego trata de hablar de lo mismo positivamente. Por ejemplo, "No me gustan los ruidos fuertes" puede convertirse en "Me gustan los sonidos silenciosos." Edad sugerida: 4-5 años.

### Dato importante

Este juego es una buena manera de practicar la descripción de las cosas y las personas de diferentes maneras. Están practicando las habilidades del lenguaje y cómo ver las cosas desde el punto de vista de otra persona. Estas habilidades son útiles para tener buenas relaciones ahora y en el futuro.

## CALIENTE Y FRÍO

Esconde algo como una cuchara o una taza y anima a tu hijo a encontrarlo. A medida que se acercan, dicen: "Caliente." Si se alejan, di: "Frío." Cuando encuentren el objeto, invítalo a elegir un escondite y usar "caliente" y "frío" para decirte dónde buscar. Edad sugerida: 3-4 años.

### Dato importante

Al darle a tu hijo pistas con las palabras "caliente" y "frío," deben recordar las reglas del juego para buscar el objeto. Deben centrarse en encontrar el objeto sin distraerse, una habilidad que les ayudará a perseguir metas ahora y en el futuro.

## LÍDER DE LA HORA DEL BAÑO

A medida que tu hijo crece, animalo a tomar la iniciativa a la hora del baño. Pregúntale: "¿Qué necesitas para tu baño? ¿Una toalla? ¿Ropa limpia?" Cuando está en el baño, puedes preguntar: "¿Qué vas a hacer primero?" Invítalo a elegir qué parte del cuerpo lavar y háganlo juntos. Edad sugerida: 4-5 años.

### Dato importante

Alentar a tu hijo a tomar la iniciativa en las rutinas diarias le demuestra que crees que hace las cosas de manera independiente, lo que le ayuda a sentirse seguro y capaz. Esto le ayuda a asumir activamente los desafíos y resolver los problemas ahora y en el futuro.

## VISTIENDO ENREDOS

Cuando estés ayudando a tu hijo a vestirse, juega a "Vistiendo enredos" preguntando cosas como: "¿Tus calcetines van en tus manos? ¿Van en los pies? Póntelos en tus manos, y finge que tus manos son pies." Edad sugerida: 4-5 años.

### Dato importante

Al practicar este juego, estás convirtiendo el vestirse en una rutina que es más fácil de manejar y divertida para ambos. También le estás ayudando a aprender dónde van las diferentes prendas, así como la habilidad de combinar cosas que van juntas.

# ACTIVIDADES SEMANALES DE ENSEÑANZA: DE PRENATAL A PREESCOLAR



## RINCÓN DE PADRES Y TUTORES

Todos podemos sentirnos física, emocional y mentalmente agotados a veces. Cuidar nuestra mente es tan importante como cuidar de nuestro cuerpo. No hay que sentir vergüenza ni culpa por buscar ayuda cuando se experimentan signos de fatiga o enfermedad mental. Así como pondríamos un vendaje en una herida física para ayudarla a sanar, podemos poner una “cura” en nuestra mente para que podamos ser mejores, también. Nuestro objetivo es cuidar de nosotros mismos y poder cuidar de nuestros hijos, desde que esperamos tener hasta cuando tenemos adolescentes.

En Save the Children reconocemos la necesidad de sistemas de apoyo saludables para el completo bienestar de los niños y sus cuidadores. Mayo es el mes de Concientización sobre la Salud Mental, por lo que brindaremos consejos y recursos sobre cómo podemos cuidar nuestra salud mental. Esperamos que se anime a acceder a los servicios y apoyos que necesita en este momento de su vida. **¡Le recordamos que estamos juntos en esto!**

## RINCÓN DE PADRES Y TUTORES

[NAMI \(Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales\)](#), la organización de salud mental comunitaria más grande del país dedicada a construir mejores vidas para los millones de estadounidenses afectados por enfermedades mentales, brinda recursos comunitarios durante todo el año. Para brindar ayuda a los afectados por COVID-19, NAMI ha compilado una útil Guía de Recursos e Información COVID-19 [aquí](#).

## RINCÓN DE PADRES Y TUTORES

Deja entrar el sol. Salir afuera a la luz del sol ayuda al estado de ánimo de todos. Hay beneficios físicos y mentales de estar afuera y al sol durante un período de tiempo. Esta es una actividad que puede hacer por su cuenta o con sus hijos. Apoyará su atención plena e interacciones saludables con sus hijos. ¡Marque en la lista de abajo cuando encuentre estas cosas! ¡Siéntase libre de añadir a la lista de objetos que se encuentran en su vecindario para que sea un reto mayor!

- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> BUZÓN         | <input type="checkbox"/> CERCO           | <input type="checkbox"/> HUELLA DE PERRO  | <input type="checkbox"/> UNA BANDERA       |
| <input type="checkbox"/> CASA AMARILLA | <input type="checkbox"/> ÁRBOL MÁS ALTO  | <input type="checkbox"/> SKATEBOARD       | <input type="checkbox"/> REGADOR           |
| <input type="checkbox"/> ROSAS         | <input type="checkbox"/> UNA PUERTA ROJA | <input type="checkbox"/> PÁJAROS CANTANDO | <input type="checkbox"/> BICICLETA         |
| <input type="checkbox"/> PERRO         | <input type="checkbox"/> NUBES           | <input type="checkbox"/> UNA FAMILIA      | <input type="checkbox"/> UN PAQUETE        |
| <input type="checkbox"/> COCHECITO     | <input type="checkbox"/> MOTOCICLETA     | <input type="checkbox"/> AUTO AZUL        | <input type="checkbox"/> CAMIÓN DE REPARTO |