

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SEMANA 1

Esconde el juguete. Esconde un osito de peluche, dejando una parte visible. Busca con tu hijo. Cuando “encuentren” algo que no sea el osito, di, “Este no es el osito, ¿es mi zapato! ¿Dónde buscamos ahora?” Continúen hasta que sea “encontrado.”

¡Cópíame! Fomenta la imitación. Di, “¡Cópíame!” y realiza acciones simples para que tu hijo las repita, como aplaudir, hacer pedorretas con la boca, etc. Imita sus acciones nuevas e introduce algunos movimientos complicados.

Espejito, espejito. Los espejos proporcionan sorprendentes oportunidades para explorar; señalar, imitar y nombrar. Señala y nombra a los ojos, nariz, mejillas, etc. Haz/copia morisquetas. Haz preguntas, “¿Quién es ese?” “¿Dónde está tu nariz?”

¡Construir un fuerte por diversión! Construyan un fuerte con mantas, cojines de sofá y sillas. Entren in salgan gateando, lean un cuento adentro. El uso de palabras como adentro, arriba, afuera y debajo, construye vocabulario y comprensión.

¡Cuéntalo todo! Cuenta y nombra partes del cuerpo al ponerle pañales, en el baño y al ponerle la ropa. Cuenta juguetes, comida, objetos del hogar (cereales, sorbidos, mordiscos, platos, libros). ¿Qué más puedes nombrar y contar?

SEMANA 2

De las palabras a las acciones. Usando un tazón de plástico y varios objetos pequeños, dile a tu hijo, “Pon el bloque en el tazón.” Repite y haz una demostración. Los juegos de este tipo ayudan a tu hijo a relacionar palabras con acciones.

¡Cuentos a la hora de dormir! A la hora de dormir, cuenta historias sobre el día de tu hijo – lo que hizo, aprendió, etc. Esto le ayuda a recordar sus experiencias y entender lo que pasó. Aún mejor, es relajante y tranquilizante.

Limpiar fregando. Pon agua en un recipiente llano. Añade cucharas, burbujas, un cepillo y bloques de juguete. Quédate cerca. ¡Habla sobre lo que hace mientras limpia, vierte y friega sus juguetes!

Recorrido por un cajón. Lleven a su hijo a recorrer un cajón. Hay muchas palabras nuevas que se pueden aprender mientras describen ropa, texturas, colores, diseños, tamaños, y señalan botones, cremalleras, broches, etc.

Sonidos de animales. Lee libros sobre animales pequeños y haz sus sonidos. Después, pretende que eres el padre del animal y que tu hijo es el animal bebé. Llámense entre ustedes con sonidos de animales.

SEMANA 3

¡Escondite con sorpresa! Cuando doubles la ropa lavada, haz un túnel con una sábana y sillas en el que tu pequeño explorador pueda entrar gateando. Cuando esté escondido, llámalo. ¡Salúdalo con una sorpresa cuando te encuentre!

Cópíame. Cántale canciones con movimientos de manos como “Estrellita, ¿dónde estás?” y las “Palmaditas” a tu hijo. En poco tiempo, tu hijo empezará a copiar tus gestos. ¡Pronto comenzará incluso a cantar contigo!

Hacer sombras. Un día soleado, sal y enséñale a tu hijo su sombra. Traten de hacer que las sombras bailen, salten, saluden, se agachen, corran. Traza su sombra con una tiza. Rellenen de color la “forma de la sombra.”

Analicen el día... Durante todo el día, tomen fotos de su hijo jugando. Como parte de su rutina de fin del día, saquen el teléfono y hablen sobre las fotos con su hijo.

¡Caminata de formas! Salgan a dar una caminata de formas y describan las formas que ven. Señalen las formas que vean: galletas cuadradas, tapas de latas de sopa redondas, cucharas ovaladas, etc.

SEMANA 4

Sigue al líder. Juega a “Sigue al líder” usando acciones simples como toca la mesa, aplaude, ponte un sombrero. Describe lo que estás haciendo. Mezcla algunas acciones viejas con las nuevas como bota, salta, aletea, mécete. Tomen turnos.

¡Lee afuera! No hay nada como leer un cuento al aire libre con la brisa en el cabello. Coloca una manta debajo de la sombra de un árbol y comparte algunos de los libros favoritos de tu pequeño.

Elegir objetos. Anima a tu hijo a que recoja objetos interesantes de una lata de muffins. Nombra y describe su elección. Esta actividad desarrolla habilidades necesarias para la escritura. A medida que crezca, ofrécele pinzas, las cuales desarrollan habilidades para usar tijeras.

Espejito, espejito... Sostengan a su hijo frente a un espejo. Nombren y toquen partes de su cara y cuerpo o pídanle que localicen la parte que ustedes nombran. Hagan caras y nombren el sentimiento.

Nombra ese ruido. Prepara 3 cosas que hagan ruido (por ej. juguete chillón, sonajero, cuchara). Tápalos y haz un ruido con uno de ellos. Destápalos. Pregunta, “¿Qué hizo ese ruido?” Los juegos de este tipo desarrollan habilidades de memoria.

RECURSOS DE SAVE THE CHILDREN

CALENDARIO DE ACTIVIDADES DE JUNIO: 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

PASOS PARA EL VESTIDO: ¿Estás vistiendo a tu hijo? Describe cada paso del proceso. Por ejemplo, "Primero metemos una pierna en los pantalones. Luego la otra pierna. ¡Ahora subimos los pantalones!" Haz una pausa después de cada paso para que pueda mover sus piernas, pararse a ayudarte o hacer un comentario.

Trasfondo Intelectual: Tu descripción paso a paso invita a tu hijo a concentrarse en los detalles de ponerse la ropa. Pausando, le estás dando práctica para esperar y controlar su comportamiento mientras comienza a aprender a vestirse solo. ¡Y hablar con él siempre es un buen momento para desarrollar su cerebro! Estas son habilidades importantes para la vida.

SEMANA 2

EL PODER DE SEÑALAR: Cuando tu hijo señala algo, conversa con él sobre lo que observa como, "¡Ves el camión grande!" Puedes entonces tomar un turno para señalarle algo y decir lo que ves. ¿Se voltea a verlo? ¿Señala o nombra el objeto?

Trasfondo Intelectual: Tu hijo aprende a comunicarse cuando respondes a sus movimientos y sonidos y lo animas a responder. Apoyas su deseo de aprender más sobre el mundo y lo motivas para que siga siendo curioso y explore. Estas son cualidades esenciales para el aprendizaje.

SEMANA 3

¡ADIÓS BURBUJAS! Cuando limpies, dale una esponja con jabón y un recipiente grande con un poco de agua a tu hijo para que pueda ayudar a limpiar artículos de cocina seguros. Frota para hacer muchas burbujas. Cuando estés listo di, "¡Adiós burbujas!" y enséñale cómo enjuagar las burbujas. Anímale a que lo pruebe.

Trasfondo Intelectual: Estás ayudando a tu hijo a establecer relaciones entre causa y efecto mientras exploran el agua y las burbujas. Este tipo de experimentaciones lo ayudarán en el aprendizaje de matemáticas y ciencias más adelante. Cuando lo incluyes en tus tareas cotidianas, lo ayudas a sentirse confiado e independiente.

SEMANA 4

GOLPEALO: Aguanta un juguete pequeño y seguro sobre la cabeza de tu hijo cuando esté acostado boca arriba con un pañal limpio. Haz un ruido suave y menea el juguete. ¿Lo golpea con sus manos? ¿Trata de patearlo? Responde a sus acciones con otro sonido y un leve meneo.

Trasfondo Intelectual: A la vez que juegas este divertido juego con tu hijo, está aprendiendo a prestar atención y perseguir un objetivo: golpear el juguete con sus manos o pies. Es increíble pensar que un bebé tan pequeño ya esté desarrollando habilidades de pensamiento que usará el resto de su vida.

ESQUINA DE PADRES Y CUIDADORES



Para madres embarazadas: Debido a las hormonas y los factores estresantes, la fluctuación de emociones y sentimientos es muy normal, típico en las madres que esperan un bebé. Pero es importante tener presente que traer un nivel de calma a esas emociones y sentimientos ayudará a bajar el estrés, lo que tendrá un efecto positivo sobre tu cuerpo y ayudará a bajar la tensión sanguínea. Cuando te sientas enojada, estresada o ansiosa, elige un método de autoayuda para calmarte. La autoayuda no es un lujo, sino más bien algo que puedes hacer todos los días para ayudar a cuidarte y a concentrarte en ti misma. Por ejemplo, piensa en dormir más, tomar más agua, relajarte al aire libre, hablar con un ser querido, escuchar música...la lista sigue y sigue. Es importante que encuentres actividades que te gusten y que te permitan participar en técnicas de autoayuda sanas y constructivas.

Para padres con hijos muy pequeños: Sin importar la edad de nuestros hijos, ¡continúaremos teniendo subidas y bajadas en nuestras emociones y sentimientos! Todo eso es normal y, de nuevo, practicar una autoayuda sana te ayudará a recuperar la sensación de control y calma. Como indicamos anteriormente, la autoayuda no es un lujo sino más bien técnicas que haces todos los días para cuidar tu cuerpo, mente y espíritu. Así sea por 5 minutos o por 5 horas, ¡tienes que hacerla sólo para ti mismo!

ACTIVIDAD FAMILIAR: ¡DIVERSIÓN Y RELAJACIÓN!

¡Elije una actividad que permita que todos se relajen, jueguen y se rían! Podría ser jugar con tus mascotas, sentarse al aire libre bajo el sol, jugar o escuchar música, bailar, comer una divertida merienda juntos, ir a un malecón, jugar un deporte juntos...¡la lista sigue! Disfruten su compañía y, de nuevo, recuerden reír. ¡Estamos en esto juntos!

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

Publicado en junio de 2021