

Tips de cr Lanza aeioTU



Tips de crianza aeioTU

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. "El contenido aquí expuesto es "propiedad intelectual" de la Fundación Carulla aeioTU, y se encuentra protegido por las leyes que regulan los derechos de autor y la propiedad intelectual."



Centro de Servicios
Calle 75 No. 5 - 88, piso 3
Teléfono: (571) 7434010
e-mail: info@aeiotu.org
website: www.aeiotu.com
Bogotá, Colombia

Tips de
crianza
aeioTU

aeioTU parte de la filosofía educativa de Reggio Emilia para desarrollar una ambiciosa Experiencia Educativa encaminada a asegurar que los niños desarrollen su pleno potencial mientras construyen las relaciones, valores, conceptos y destrezas necesarias para ser exitosos en el colegio y a lo largo de sus vidas



Centro aeioTU Ciudad Bicentenario, Cartagena



Centro aeioTU Ciudad Bicentenario, Cartagena



Centro aeioTU Cabí, Quibdó

AGRADECIMIENTOS

Agrobetania
 Alcaldía de Medellín
 Alcaldía de Barranquilla
 Alcaldía de Bogotá
 Alcaldía de Cartagena
 Alcaldía de Galapa
 Alcaldía de Manatí
 Alcaldía de Quibdó
 Alcaldía de San Jacinto
 Alcaldía de Santa Marta
 Alcaldía de Soacha
 Alcaldía de Sopó
 Aldeas Infantiles SOS
 Alejandra Cardona
 Alta Consejería Presidencial Para la Primera Infancia, Presidencia de la República
 Alpina

Alquitrán
 Alianza Primero lo Primero
 Aparatosa Productora
 ARC Software
 Asociación de Fundaciones Empresariales AFE
 Ayuda en Acción
 Batuta
 Belleza Express
 Banco Interamericano de Desarrollo - FOMIN
 Cacharrería Mundial
 Casa Daros
 Casa Limpia
 CLARO S.A
 Colombiana Kimberly Colpapel
 Comisión Intersectorial por la Primera Infancia
 COPA Airlines
 Corpacero
 Corporativa Comunicaciones

De Cero a Siempre
 Departamento para la Posperidad Social
 Didácticas Urania
 DIMA Juguetes
 Diseños Bedi
 Embajada de Japón
 Enseña por Colombia
 Familia Carrizosa
 Familias aeioTU Nogal
 Familias aeioTU Pasadena
 Filantropía Transformadora
 Foto Lourdes
 Fundación AAA
 Fundación ALAS
 Fundación Bancolombia
 Fundación Carlos y Sonia Haime
 Fundación Challenger
 Fundación Éxito

Fundación Funtalentum
 Fundación Grupo Sumo
 Fundación Jacobs
 Fundación John Ramírez Moreno
 Fundación Mario Santo Domingo
 Fundación Mayagüez
 Fundación Mundial
 Fundación NÚ3
 Fundación Pies Descalzos
 Fundación PLAN
 Fundación Pritzker
 Fundación Proboquilla
 Fundación Saldarriaga Concha
 Fundación Semana
 Fundación UBS Optimus
 Give to Colombia
 Gobernación del Atlántico
 Gómez Pinzón Zuleta Abogados

Guinovart
 Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
 ICBF
 Instiglio
 Inverlink
 Juguetes Damme
 LGT Venture Philanthropy
 Líneas y Espacios
 Loop Diseño Personal
 Ministerio de Educación Nacional MEN
 Misty Wells Zea & Asociados
 NAREA
 Octavio González
 Optimizar
 Organización Corona

Presidencia de la República
 Red Empresarial
 Reggio Children
 Shana Abadi
 Sociedad Salesiana Juan Bosco Obrero
 Sociedad Vecinal de Suba
 Tamarin
 Telefonica
 Tras la Perla de la América
 Transportes Delta
 Universidad de los Andes
 Universidad de Rutgers - NIEER
 Universidad Pedagógica Nacional
 Vicky García



“En mi experiencia personal, la crianza es tal vez uno de los retos más maravillosos que puedes tener en la vida. Está llena de alegrías, incertidumbres y aprendizajes. Por eso, qué mejor que contar con estos consejos que los educadores de aeioTU han diseñado para todos los padres del mundo, en los que comparten su conocimiento y experiencia en el trabajo con niños, al tiempo que nos llenan de ideas para compartir con nuestros hijos y potenciar su desarrollo.

Estos consejos, que también se encuentran en la aplicación GROW que desarrollé en conjunto con Fisher Price, han sido de gran ayuda en mi rol de madre; y estoy segura que lo serán para todas las madres que los conozcan”

“Shakira”

Handwritten signature of Shakira.



Queridos amigos,

Para aeioTU siempre ha sido una prioridad acompañar a las familias en la educación y crianza de sus hijos. Estamos convencidos de que al tener una relación cercana y abierta con los padres y cuidadores en el proceso de desarrollo de los niños, logramos un diálogo común que fortalece sus experiencias y contribuimos a su formación integral.

Nuestra inspiración en la filosofía educativa de Reggio Emilia nos ha enseñado la importancia de ser coequiperos, no solo de los educadores, sino de las familias. De esta manera logramos que las interacciones entre niños y adultos se desarrollen reconociendo al niño como un ser fuerte, optimista, pleno de potencial, competente al aprender y líder de su propia vida.

Desde nuestra experiencia hemos corroborado que estas interacciones no necesitan de ambientes especializados para ser ricas en oportunidades de análisis y creación de conocimiento. Por el contrario, es justamente en los momentos cotidianos, en las pequeñas cosas que compartimos con ellos, que podemos encontrar un sinfín de posibilidades de asombro, exploración y descubrimiento. Esas experiencias habituales, que compartimos en casa, en el parque, en las salidas al supermercado o en las visitas a la familia; se convierten en ocasiones perfectas para promover el desarrollo de nuestros hijos de manera intencionada, invitándolos a ser partícipes activos del aprendizaje y co-constructores de conocimiento.

Por esto hoy les traemos este libro, recopilación del saber y experiencia de nuestras maestras, reflejo de nuestra Experiencia Educativa y de la forma en la que creemos que, como adultos, podemos acompañar a los niños, generando prácticas significativas de vida que promuevan su creatividad, bienestar y desarrollo.

Espero que este libro sea fuente de inspiración en sus relaciones con los niños, en su rol como padres y educadores.

Con mi abrazo,

María Adelaida López Carrasquilla
Directora Ejecutiva
aeioTU – Fundación Carulla

LAS MANOS DETRÁS DE LOS TIPS

Queremos expresar un agradecimiento especial a todos los colaboradores que, con su trabajo y dedicación, hicieron que este libro fuera un sueño hecho realidad.

Dirección Pedagógica

Yaneri Acuña
Coordinadora General, Centro aeioTU San Agustín

Sandra Arévalo
Maestra, Centro aeioTU Nogal

Martha Yaneth Arias
Profesional en nutrición, Centro de Servicios

Dancy Ballén
Maestra, Centro aeioTU Olaya Herrera

Rocío Ballesteros
Maestra, Centro aeioTU La Estrella

Marcela Carvajal
Coordinadora General, Centro aeioTU Timayui

Lorena Castiblanco
Maestra, Centro aeioTU Nogal

Camila Díaz
Maestra, Centro aeioTU Pasadena

Viviana Espinosa
Maestra, Centro aeioTU Pasadena

Shirley Llanos
Maestra, Centro aeioTU San Agustín

Liseth Luna
Coordinadora General, Centro aeioTU La Paz

Dani Moreno
Maestra, Centro aeioTU Cabí

Albenis Muñoz
Profesional de arte y cultura, Centro de Servicios

Enoris Narváez
Maestra, Centro de Servicios

Carolina Pardo
Maestra, Centro aeioTU La Estrella

Nathaly Quecano
Maestra, Centro aeioTU San Agustín

Olga Quintero
Coordinadora, General Centro aeioTU El Altico

Paulina Rodríguez
Maestra, Centro aeioTU La Estrella

Olga Rodríguez
Maestra, Centro aeioTU Orquídeas de Suba

Diana Rubiano
Coordinadora, Pedagógica Regio

Adriana Sánchez
Maestra, Centro aeioTU San Agus

Mónica Sarmiento
Maestra, Centro aeioTU Olaya He

Jennifer Vega
Profesional Pedagógico, Centro c

Dirección de Alianzas

Krizthell Bohne
Profesional de Alianzas, Centro de Servicios

Elizabeth Bohórquez
Profesional de Alianzas, Centro de Servicios

María Camila Franco
Profesional de Alianzas, Centro de Servicios

Sergio Pérez
Coordinador de Alianzas, Centro de Servicios

Catalina Vargas
Coordinador de Alianzas, Centro de Servicios

Dirección Ejecutiva

Harold Hernández
Profesional de Diseño Gráfico, Centro de Servicios

Nehyi Quintero
Coordinadora de Comunicaciones, Centro de Servicios



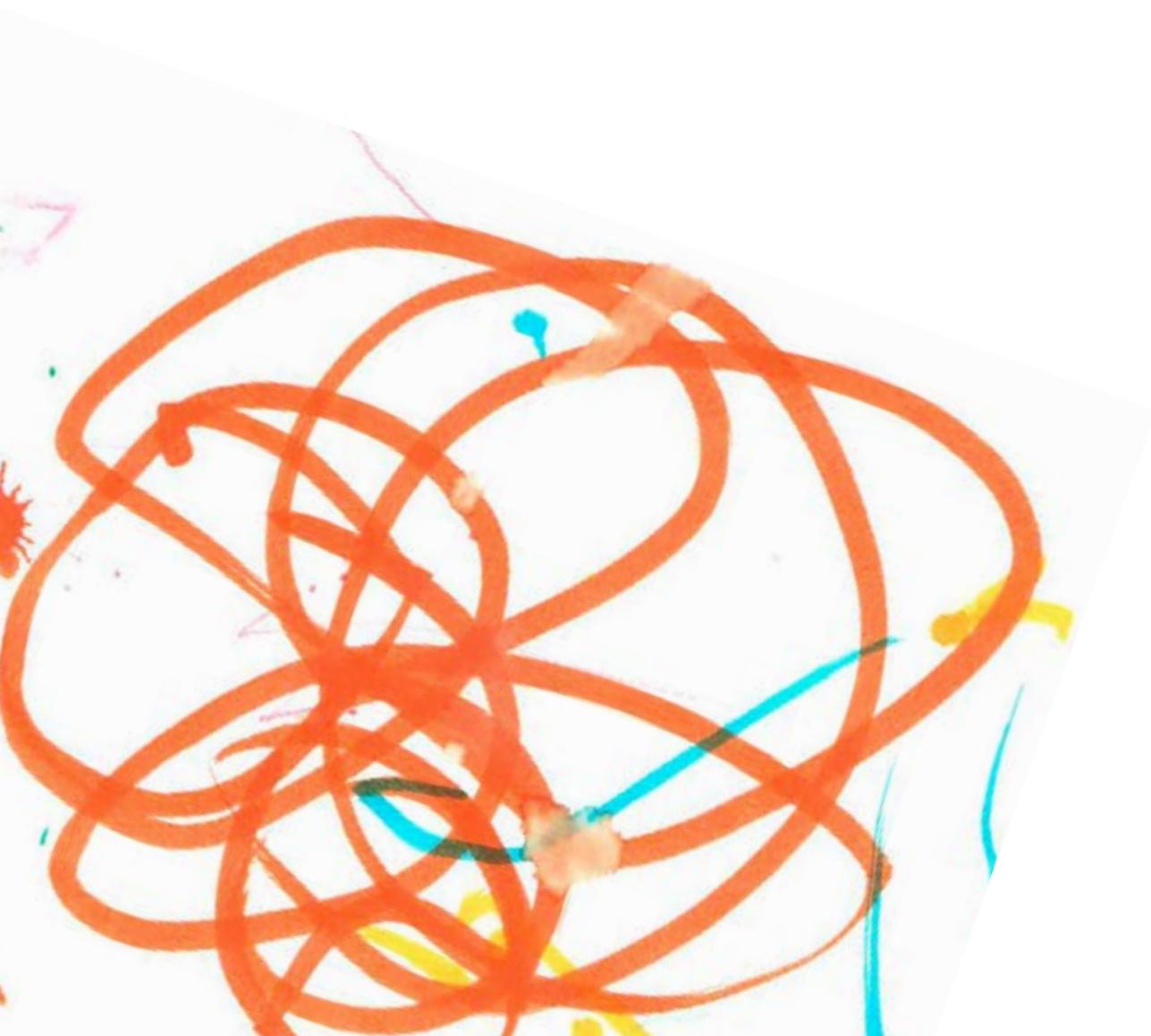


TABLA DE CONTENIDO

Tips para fortalecer el desarrollo de tu hijo de 0 a 3 MESES	19
Tips para fortalecer el desarrollo de tu hijo de 4 a 6 MESES	39
Tips para fortalecer el desarrollo de tu hijo de 6 a 12 MESES	57
Tips para fortalecer el desarrollo de tu hijo de 1 a 2 AÑOS	77
Tips para fortalecer el desarrollo de tu hijo de 2 a 3 AÑOS	117
Tips para fortalecer el desarrollo de tu hijo de 3 a 4 AÑOS	159
Tips para fortalecer el desarrollo de tu hijo de 4 a 5 AÑOS	191
Tips para fortalecer el desarrollo de tu hijo de 5 a 6 AÑOS	237

Tips de
crianza
aeioTU



TIPS para fortalecer el desarrollo
de tu hijo de **0 a 3 meses**
en casa

Desde que está en el vientre materno, tu hijo puede percibir sonidos. Cuando nace, responde a estímulos sensoriales girando su cabeza o sus ojos hacia el lugar de donde identifica que proviene el sonido. Para fortalecer esta habilidad puedes jugar con tu hijo usando diferentes elementos como instrumentos musicales (maracas, tambores, pandeetas, triángulos, etc.) y haciéndolos sonar desde diferentes lugares de la habitación para estimular su percepción auditiva. También puedes crear elementos que generen sonido, como maracas hechas con vasos de plástico y semillas, tubos corrugados que puedas friccionar contra un palo de madera, o tarros de leche cubiertos con una tapa de plástico que se conviertan en un tambor; entre otros. Este será un momento ideal para jugar con tu hijo, dialogar con él o entonar canciones que sean de su agrado.

1

2

Para que tu hijo identifique las fuentes de los sonidos puedes jugar llamándolo por su nombre. Ubícalo en un lugar seguro de donde no pueda caerse (por ejemplo dentro de su cuna o en el piso sobre un tapete o cobija). Déjalo allí y sal de la habitación. Empieza por llamarlo desde afuera y observa si se voltea a buscarte. También puedes esconderte detrás de uno de los lados de la cama y llamarlo en diferentes tonalidades. Si tienes ayuda puedes cargarlo en tus brazos y pedirle a un tercero (abuela, tío, hermano) que lo llame desde diferentes puntos de la habitación.

3

Compartir actividades del día a día con tu hijo es una oportunidad maravillosa para ayudarlo a identificar sonidos y reconocer de dónde vienen. Al salir con tu hijo al supermercado, aprovecha el recorrido para centrar su atención en cosas que estén sucediendo a su alrededor. Por ejemplo, señálale un perro que ladre al pasar por su lado, el ruido de un carro que pita, o el sonido que emite la caja registradora al abrirse. Estas acciones sencillas lo ayudarán a reconocer la fuente de donde provienen los sonidos, al tiempo que fortalecerán su desarrollo cognitivo.

4

Invita a tu hijo a explorar diferentes olores en la casa. En platos pequeños, o sencillamente sobre servilletas, pon diferentes elementos con olores variados como café, crema para el cuerpo, perfumes, frutas abiertas, hojas de árboles o condimentos. Tu hijo podrá realizar exploraciones de estos materiales desde su olor, habilidad fundamental en su desarrollo.

Invita a tu hijo a identificar diferentes sonidos por medio de la exploración de elementos que pueda agarrar. Ofrecele papeles que al arrugar con sus manos produzcan diferentes sonidos como celofán, servilletas de papel o papel aluminio. También puedes adquirir juguetes comerciales en forma de animales que reproducen los sonidos que hace cada animal. Jugar con estos elementos será muy divertido y fortalecerá tus lazos afectivos con él.

5

DIMENSIÓN COGNITIVA



Durante su primer año de edad, tu hijo irá desarrollando paulatinamente la habilidad visual de seguir objetos o personas cuando se mueven de lugar. Esta habilidad es muy importante para su desarrollo cognitivo porque es un indicador de que tu hijo está desarrollando actos reflejos (respuesta inmediata del cerebro ante diferentes estímulos). Puedes potenciar esta habilidad desde casa al pasar diferentes elementos llamativos (por su color o forma) delante de sus ojos y de un lugar a otro. Intenta por ejemplo jugar con títeres que sostengan conversaciones, bailen, canten y se muevan de un lugar a otro. Si quieres puedes también elaborar estos títeres con instrumentos como medias, guantes, botellas, botones, cajas, lanas y bolsas de papel, entre otros.

6

7

Para ayudar a tu hijo a fijar su mirada y a seguir objetos con ella puedes valerte de móviles que se ubiquen sobre su cama, en el techo de su habitación o en diferentes lugares de la casa en donde las corrientes de viento, o tú manualmente, puedan generar movimiento. Puedes conseguir estos móviles en el comercio con colores, formas y tamaños variados; o si preferes puedes elaborarlos en casa con diferentes materiales. Te aconsejamos usar elementos que produzcan sonidos al chocar entre sí (como por ejemplo envases plásticos llenos de semillas), material natural llamativo (como semillas de los árboles o incluso hojas secas). También puedes usar juguetes de su preferencia como muñecos de peluche o sonajeros.

8

Oír diferentes melodías acercará a tu hijo al mundo de la música y lo estimulará auditivamente. Hacer que se repita la misma melodía varias veces le permitirá recordarla, activando su memoria. Escoge canciones y rondas musicales de diferentes ritmos y déjalo escucharlas en diferentes momentos del día para fortalecer en él su desarrollo cognitivo.

9

Las rutinas le dan seguridad a tu hijo y son parte esencial de su desarrollo. Oír la misma melodía durante un momento específico del día (como por ejemplo el baño, la comida, o incluso el comienzo de las siestas) puede ayudar a tu hijo a construir la rutina porque la música le ayudará a recordar en qué momento se encuentra y qué se hace durante este momento.

El baño es una experiencia que tu hijo disfruta alegremente. Puedes aprovechar este momento para invitarlo a explorar diferentes elementos como las burbujas (ayudándote de los líquidos que venden en el mercado para hacer burbujas), agregar juguetes de espumas de colores que le permitan tocar otra textura, transformar el agua con color agregándole anilinas naturales, o adicionar diferentes olores por medio de esencias naturales o cremas.

10

11

El baño es una experiencia que tu hijo disfruta alegremente. Puedes aprovechar este momento para invitarlo a explorar diferentes elementos como las burbujas (ayudándote de los líquidos que venden en el mercado para hacer burbujas), agregar juguetes de espumas de colores que le permitan tocar otra textura, transformar el agua con color agregándole anilinas naturales, o adicionar diferentes olores por medio de esencias naturales o cremas.

12

Pide a los miembros de tu familia que graben diferentes canciones que le gusten al niño y le permitan tranquilizarse en momentos que así lo requiera cuando tú no puedas estar presente. Al escuchar melodías con las que ya se encuentra familiarizado y que le recuerdan su hogar, será más fácil para él tranquilizarse. Incluso, de ser posible, grábate con tu celular cantando estas melodías y entrégalas a ellos para que las guarden.

13

Interactúa con tu hijo a través de los sonidos, teniendo en cuenta volúmenes altos y bajos (por ejemplo con sonidos de tambores o panderetas, que son fuertes, o sonidos de maracas, que pueden ser más suaves de acuerdo con la intensidad que le apliques al instrumento). Al escuchar los sonidos en diferentes tonalidades tu hijo se sobresaltará o volverá a mantener la calma, fortaleciendo así su reflejo ante estos estímulos y acostumbrándose a ellos. Esto le permite asumir con mayor tranquilidad otros momentos y enfrentar situaciones de impacto similares sin perder la calma, controlando sus emociones y sintiéndose preparado frente a cualquier sonido o ruido.

14

Escuchar una melodía varias veces le permitirá al niño recordar y estimular a su memoria, habilidades que más adelante también le servirán para llevar el ritmo a través del movimiento de su cuerpo; y fortalecer su desarrollo del lenguaje por medio del tarareo. Permítele escuchar la misma melodía varias veces en la semana para fortalecer esta habilidad en él.

1

Unta tus manos con aceite y/o crema y realiza a tu hijo masajes suaves por todo su cuerpo para estimular sus reflejos.

Cuando tu hijo tenga las manos cerradas intenta abrir sus dedos para ayudarlo a ejercitar el control de sus músculos. Puedes realizar este ejercicio varias veces al día.

2

3

Mueve tu dedo de arriba abajo en la planta de los pies de tu hijo, para estimular movimientos voluntarios.

Acostar a tu hijo boca abajo por un tiempo corto lo motivará a levantar la cabeza y moverla de un lado a otro. Inténtalo varias veces al día.

4

5

Acuesta a tu hijo boca arriba sobre una superficie lisa. Permite que sujete con sus manos tus dedos índices e intenta levantarlo suavemente. Sostenlo por un instante para que levante su cabeza, al tiempo que lo miras a los ojos y le hablas. De esta manera fortalecerá su sentido del equilibrio.

Ubícate frente a tu hijo y háblale haciendo gestos exagerados con la boca y los ojos. El intentará imitarte fijando su mirada en tu rostro. Estos movimientos le permiten adquirir madurez en sus músculos.

6

DIMENSIÓN CORPORAL





7

Para ayudar a tu hijo a suavizar el reflejo de puños cerrados, acaricia suavemente las palmas de sus manos haciendo presión hacia afuera, o pasa tu dedo con firmeza de arriba abajo sobre el dorso de la mano.

8

Acuesta tu hijo boca arriba, toma su cabeza con tus dos manos y muévela suavemente de un lado al otro, dos o tres veces. Luego déjalo mirando hacia un lado para que él intente voltearse hacia al otro. Esto estimulará sus reflejos y le dará firmeza al cuello.

9

Coloca objetos de colores atractivos o fuertes frente a tu hijo cuando esté acostado boca abajo. Esto lo motivará a levantar su cabeza y ejercitar sus brazos y piernas.

10

Acuesta a tu hijo boca abajo sobre una superficie lisa como la cama y siéntate frente a él. Llámalo o canta una canción. Esto lo motivará a levantar su cabeza y ejercitar sus brazos y piernas.



Realiza caminatas cortas con tu hijo en las que pueda observar lo que hay a su alrededor y/o escuchar los sonidos de su entorno. Invítalo a imitar estos sonidos, lo que estimulará sus gestos.

1

3

Diariamente háblale a tu hijo mirándolo a los ojos y ofrécele reacciones ante los gestos que él haga al verte (como balbuceos, sonrisas o llanto). Estas reacciones le ayudarán a aprender a expresar sus sentimientos ante diferentes situaciones (por ejemplo de felicidad, preocupación o enojo).

2

Cántale a tu hijo diferentes canciones y rimas mientras que realizas gestos con tu cara y manos. Esto enriquece su desarrollo del lenguaje y su desarrollo creativo.

DIMENSIÓN

4

Esconde un objeto que produzca música en diferentes lugares de la habitación para incentivar en tu hijo su búsqueda por medio de la identificación de la fuente de sonido. Esto le ayudará a explorar su sentido auditivo y de observación.

Crea un juego hablándole a tu hijo en diferentes tonos (suaves, medios y altos). Esto le encantará al tiempo que le permitirá fortalecer su desarrollo auditivo y te presentará diferentes formas de llamar su atención.

5

Permite que tu hijo tenga contacto con materiales de texturas suaves, blandas o duras; y con sustancias pegajosas. Puedes por ejemplo disponer sobre una superficie lisa en frente de él, diferentes espumas, peluches, juguetes de madera, envases plásticos, gelatina, arena, azúcar o cáscaras de frutas, entre otros.

6

Ofrécele a tu hijo material con distintos aromas y texturas que te presenta el medio (por ejemplo hojas secas, café, hojas de piña, cáscaras de naranja, mandarina, papaya, etc.) Permítele explorarlas con sus manos, ojos e incluso con su boca.

7

8

Con elementos de textura diferente como pinturas faciales, arena, o harina; realiza trazos juguetones sobre diferentes partes del cuerpo de tu hijo. Esto le ayudará a experimentar sensaciones con materiales que le ofrece su medio, parte fundamental de su desarrollo creativo.

Tararea suavemente para tu hijo canciones de cuna que recuerdes desde tu infancia. Esto fomentará otras formas de comunicación entre ustedes, le mostrará a tu hijo otra forma de "cantar" sin usar palabras; y podrás usarlo como recurso en momentos de tensión.

9

10

Para ayudar a tu hijo a explorar las características y texturas de diferentes elementos, ubica un plástico en el suelo o sobre una superficie lisa y sobre éste granos, masas, líquidos, harina y productos gelatinosos. Deja que tu hijo juegue libremente con estos elementos.

CREATIVA

Ofrece a tu hijo objetos que se encuentren en el medio donde vives, como por ejemplo conchas, tapas, piedras pequeñas o semillas secas. Permítele explorarlos y aprovecha para producir sonidos al chocar unos con otros. Invítalo a reproducir estos sonidos. Esto estimulará su desarrollo creativo.

11

Recuéstate y acuesta a tu hijo boca abajo sobre tu tronco. Cántale, háblale, produce sonidos con tu boca y haz diferentes gestos. Esto le ayudará a reconocer diferentes maneras de comunicación, al tiempo que fortalece su habilidad para levantar la cabeza.

13

En el momento del cambio de pañal, ubica sobre la superficie en donde estás cambiando a tu hijo un espejo de manera que refleje la luz. Tu hijo quedará asombrado por el reflejo de la luz en el techo, al tiempo que se relajará. Esto le ayudará en el reconocimiento de objetos y fortalecerá su desarrollo creativo. Si eres maestro puedes hacer un móvil con espejos pequeños y ubicarlo sobre el cambiador de tu aula.

12

Usa aceites o cremas para hacer masajes a tu hijo, y asegúrate de nombrarle la parte de su cuerpo que estás masajeando al tiempo que lo haces. Esto fortalece su desarrollo cognitivo y comunicativo y es una excelente forma de estrechar sus lazos afectivos.

1

3

Toca diferentes instrumentos musicales para que tu hijo identifique diversas tonalidades sonoras.

2

Permite que tu hijo te observe mientras que sostienes conversaciones con otros adultos. Esto le ayudará a adaptarse a diferentes tonalidades y a entender que existen turnos para tomar la palabra.

DIMENSIÓN

4

Cuando cantes canciones a tu hijo aprovecha para realizar los sonidos producidos por animales o por las cosas o elementos de los que habla la canción. Esto le encantará y le ayudará en su desarrollo comunicativo.

Incentiva a tu hijo a que realice e diversos sonidos guturales haciéndolos tú primero, e invitándolo a imitarte.

5

6

Anímate a cantarle a tu hijo y verás cómo se une a ti emitiendo sus propios sonidos.

7

Imita los sonidos que hace tu hijo, ya que esto lo animará a comunicarse con las personas que están a su alrededor.

Cuando compartas diferentes momentos en familia, como por ejemplo las comidas, sentarse a hablar en la sala, o incluso cuando cocinas; pon variedad de música: infantil, típica, clásica, o simplemente la que tu disfrutes. Esto le ayudará a tu hijo a desarrollar memoria auditiva.

8

9

Juega con tu hijo haciendo ruidos con diferentes partes de tu cuerpo o del medio que te rodea. Puedes usar la boca, las palmas, los pies, golpear sillas, mesas, agitar ramas de árboles, etc. Todo lo que se encuentra a tu alrededor representa una nueva posibilidad para generar sonidos.

COMUNICATIVA

En esta etapa tu hijo inicia movimientos y gestos que incluyen abrir o cerrar la boca y/o sacar la lengua. Incítalo a seguir realizándolos al alegrarte y celebrar esos gestos, dado que esta gesticulación es parte de la base de su desarrollo comunicativo.

10

11

En esta edad los periodos de atención de tu hijo cuando una persona le habla son más o menos de un minuto y luego él busca otros intereses. Para ayudarlo a alargar estos periodos puedes llamar su atención nuevamente por medio de un sonido cuando te des cuenta que ha perdido el interés.

12

Cuando tu hijo esté emitiendo diferentes sonidos juega con él poniendo y quitando tu mano de su boca suave y rápidamente, para producir diferentes variaciones del sonido.

Para tranquilizar a tu hijo juega con el tono de tu voz, usando sonidos suaves y luego cambiándolos a unos con tonalidades más fuertes o sonoras que llamen su atención. Esto le permitirá desarrollar autocontrol de sus emociones.

1

3

Cuando estés con tu hijo háblale siempre sobre las acciones que vas a realizar. Por ejemplo: "Te voy a cambiar el pañal para que estés limpio". Esto le permitirá tener mayor seguridad con los adultos que lo acompañan, al tiempo que conocerá y se apropiará más fácilmente de sus rutinas.

2

Cuando te comuniques con tu bebé fija la mirada en sus ojos, jugando con la gestualidad de tu rostro. Él se enfocará en ti, generándole seguridad.

DIMENSIÓN SOCIO AFECTIVA

Si tu hijo llora y su llanto no corresponde a hambre o a necesidad de cambio de pañal, puede ser que se haya cansado de la actividad que se encuentre realizando. Intenta entregarle un objeto para que lo explore con sus manos, o sitúa un móvil sobre él para que explore nuevos elementos.

4

5

Para ayudar a tu hijo a calmarse intenta ubicarlo en una posición diferente o da un paseo corto por la casa. Esto, además de ayudarlo a tranquilizarse, le servirá para explorar y descubrir el entorno de su casa.

Al hablar o cantarle a tu hijo, puedes exagerar tus gestos, hacer caras felices, tristes o de asombro. Mientras comunicas con él, tu hijo responderá con sonrisas y gestos. Esto le permitirá desarrollar su gestualidad y fortalecerá el vínculo afectivo entre ustedes.

6



7

Cuando te conviertes en padre por la vía en adopción una buena estrategia de generar apego con tu bebé consiste en dormir con un peluche o una cobija dentro de tu pijama durante una semana para que éste elemento se impregne de tu olor. Luego podrás enviar este elemento al lugar en el que se encuentra tu bebé para que la persona que lo cuida se lo ponga en su cuna durante la última semana antes de encontrarse contigo. De esta manera tu hijo podrá reconocerte por medio del olor.

Acomoda en la cama de tu recién nacido una sábana en forma de "U", de forma que le dé la sensación de sentirse como en el útero. Esto ayudará a disminuir su llanto, ansiedad y a sentirse acunado.

8

9

Antes de bañar a tu hijo alista todo lo necesario para este momento (toalla, jabón, pañal, ropa, etc.). Pon música suave y acogedora para que juntos disfruten de ese momento.

10

11

En esta edad los periodos de atención de tu hijo cuando una persona le habla son más o menos de un minuto y luego él busca otros intereses. Para ayudarle a alargar estos periodos puedes llamar su atención nuevamente por medio de un sonido cuando te des cuenta que ha perdido el interés.

A tu hijo le encantará mirarte. Ubícalo en una silla o acuéstalo sobre una cobija, desde donde pueda observarte cuando estés realizando otras actividades como cocinar, arreglar la casa, maquillarte, etc.; y háblale o cántale. Responderá con su sonrisa y siguiéndote con su mirada.



Durante la lactancia materna ten en cuenta que sólo se produce leche materna por la succión del bebé. Ante mayor succión mayor producción de leche tendrás. Durante los primeros 6 meses la leche materna debe ser el único alimento de tu bebé ya que contiene agua, grasa, vitaminas y todos los nutrientes necesarios para estos primeros seis meses.

1

3

Durante los primeros meses es importante establecer horarios de lactancia aproximadamente cada 2 horas para tu hijo. Sin embargo, ten en cuenta que al principio es posible que los tiempos sean más cortos. Láctalo a libre demanda hasta que logres que su horario se regularice.

2

Permite que tu hijo lacte durante 15 a 20 minutos en cada seno.

4

Si tu hijo duerme seguido durante más de 3 horas, es necesario que lo acerques a tí para alimentarlo. Puedes lograr esto usando un estímulo suave como acariciar su boca con tu dedo índice. Esto hará que se despierte suavemente y pueda alimentarse.

Si tu hijo presenta fiebre o diarrea no le retires la leche materna. Esta es un alimento que puede suplir cualquiera de sus necesidades, incluyendo sed o hambre.

5

Durante sus primeros 6 meses de vida tu hijo no necesita ningún tipo de alimento diferente a leche materna, recuerda que su sistema digestivo se encuentra en proceso de maduración hasta los 3 años.

6

PARA LA NUTRICIÓN Y SALUD DE TU HIJO

7

Recuerda que tu primera leche, llamada "calostro", es la primera vacuna para tu hijo. Esta le ayudará a fortalecer su sistema inmune.

El peso promedio al nacer es de un niño es de 3.000 gramos y su talla 50 centímetros. Aún cuando cada niño es diferente, tener en cuenta estos datos al momento del nacimiento de tu hijo puede ser de gran ayuda para hacer un seguimiento a su crecimiento y desarrollo.

8

Si al nacer no puedes lactar a tu hijo porque, por ejemplo, debe estar en incubadora; asegúrate de congelar tu leche, en especial la primera o calostro. Esta actúa como laxante, de manera que limpia el sistema digestivo de tu hijo. Pregunta a tu doctor o enfermera cómo congelarla para asegurar que tu hijo pueda tomarla en el momento que ellos consideren adecuado.

9

10

En promedio, desde que nace hasta los 3 meses, un niño irá aumentando de 750 a 900 gramos por mes; y a los 3 meses ya medirá 60 centímetros. Ten en cuenta estos datos para realizar un seguimiento adecuado de su desarrollo y crecimiento.

11

Al momento de lactar a tu hijo, ten en cuenta que si no hay un buen agarre del pezón puede entrarle aire, produciéndole cólicos. Una buena posición al amamantar te ayudará a evitarle incomodidades y dolores posteriores.



TIPS para fortalecer el desarrollo
de tu hijo de **4 a 6 meses**
en casa

En esta edad tu hijo desarrolla la habilidad de reconocer a quienes le acompañan regularmente. Una estrategia que puedes usar para fortalecer esta habilidad es mostrarle imágenes de sus seres queridos. Tomar un álbum de fotos familiar y mencionarle a las personas que aparecen en las fotos al tiempo que las señalas, le ayudará a identificarlas y diferenciarlas cada vez más fácilmente. Notarás que tu hijo, al reconocer a estas personas, lo expresará por medio de gestos, risas, movimientos de brazos y piernas, o incluso llanto.

1

Teniendo en cuenta las necesidades de reconocimiento de este periodo de desarrollo, dispón un rincón de tu aula con espejos de diferente tamaño, así como CD's viejos y papel aluminio; que permiten al niño ver su reflejo de diferentes maneras. Recuerda acompañar al niño mencionando las características que lo determinan (por ejemplo las partes de su cara), así como las diferencias con los niños o adultos que le rodean.

2

3

Una manera de ayudar a tu hijo a reconocer personas cercanas al tiempo que se fortalece su percepción auditiva, es pasarle al teléfono a quienes le rodean diariamente. Una llamada al papá o a la abuela es la excusa perfecta para generar en él lazos afectivos más fuertes, reconocer la particularidad de la voz de sus seres queridos y realizar una conexión entre sus voces y su rostro.

DIMENSIÓN COGNITIVA

4

Para que tu hijo reconozca personas cercanas puedes apoyarte en estrategias muy sencillas como usar fotos de sus seres queridos para adecuar su habitación. Realiza un collage de fotos de sus familiares en una de las paredes de su habitación, crea un móvil con fotos de ellos o incluso construye un libro con sus fotos y algunos textos que las acompañen, generando de esta manera un momento cercano de relación con tu hijo en el cual al mismo tiempo fortaleces, por medio de la lectura, su desarrollo cognitivo.

Cuando observes que tu hijo se muestra intranquilo ante la presencia de una persona, puedes ayudarlo a manejar esta situación anticipándolo a lo que va a suceder. Por ejemplo, si has detectado que cuando visitas a una tía tu hijo no quiere que ella lo cargue o se muestra reacio a interactuar con ella, puedes contarle que van a visitarla antes de salir de la casa. Prepáralo durante el camino y genera en él expectativa y emoción por el momento. Frases como "Qué alegría que vamos a visitar a tu tía esta tarde, ella ha estado esperando por verte y quiere compartir contigo" pueden ayudarlo a estar más tranquilo.

5

6

Para ayudar a tu hijo a relacionarse con una persona ante la que has identificado que se muestra intranquilo, puedes apoyarte en estrategias como pedirle al adulto en cuestión que le cante a tu hijo su canción favorita, o que le lea un cuento que disfrute. Esta clase de interacciones ayudarán a fortalecer los lazos afectivos entre tu hijo y esa persona.





7

Teniendo en cuenta el interés de tu hijo por lanzar objetos, un interés normal para esta edad, puedes brindarle elementos que produzcan -o no- nuevas respuestas al lanzarlos. Por ejemplo pelotas que rebotan, que prenden luces de colores al golpearse con una superficie, que se pegan a superficies lisas, o bolsas de tela llenas de arroz, que no se moverán del lugar en el que caen. Ver los diferentes efectos que las cosas tienen al caer lo invitará a maravillarse, categorizar y seguir explorando.

Al entrar al segundo trimestre de su vida, tu hijo lanza objetos constantemente a otros lugares, o los deja caer, esperando una respuesta del adulto. Esta acción obedece a su necesidad de crear nuevos canales de comunicación contigo y con quienes le rodean. Es un juego que además gira en torno a la exploración de sonidos y a su interés por reconocer qué sucede después de soltar el objeto. Aprovecha este nuevo interés de tu hijo para usar elementos seguros, que él pueda soltar con tranquilidad sin importar que se rompan, y que además generen sonidos diferentes por sus características. Por ejemplo, entrégale cosas blandas como juguetes de peluche, telas o un par de medias, que no hacen ruido al caer; o sonajeros y recipientes plásticos con semillas, que sonarán en diferentes tonalidades al caer.

8

9

A salir al parque con tu hijo aprovecha para fortalecer en él su habilidad de tirar objetos y observar qué sucede con ellos, así como su interés por que tú se los devuelvas. Pueden sentarse un poco separados el uno del otro y jugar con pelotas u otros objetos livianos que él pueda tirar hacia donde tú estás. De esta manera aprovechas su interés por este juego repetitivo, y lo invitas a explorar la noción de causalidad.

Reconocerse es parte fundamental del desarrollo cognitivo en los niños de esta edad. Y para esto qué mejor herramienta que los espejos. Un espejo permite al niño observarse detenidamente, identificar qué sucede cuando mueve sus brazos, cuando habla, cuando gira la cabeza. También es una oportunidad maravillosa para observar a otros y realizar comparaciones. Cuando estés arreglándote en el baño ubica a tu hijo en un lugar en el que se pueda sentar de manera segura (por ejemplo en la silla del comedor) y desde donde pueda observarse y observarte en el espejo. Esto le ayudará en su proceso de desarrollo al tiempo que despertará en él interés por explorar y reconocer su cuerpo y el de los demás.

10

11

Una manera divertida de ayudar a tu hijo a fortalecer su desarrollo cognitivo es poner un ventilador sobre el piso y ubicar en la misma área algunos papeles o globos para que floten con el viento. Hacer este ejercicio repetidas veces fortalece en él la noción de causalidad al tiempo que le ayuda en su desarrollo corporal, porque intentará coger con sus manos los elementos que vuelen.

12

Para fortalecer el desarrollo cognitivo de tu hijo puedes ofrecerle diferentes botellas plásticas llenas de agua. Una puede contener únicamente agua, y las otras pueden tener agua mezclada con elementos adicionales (como por ejemplo anilinas naturales o pinturas, semillas, gelatina, gel, azúcar, etc.) que cambien el color o la consistencia del agua. Esto permitirá a tu hijo explorar y descubrir alrededor de la transformación de un material sencillo.

13

Con la ayuda de una linterna y tus manos puedes hacer sombras en la pared al tiempo que le cuentas a tu hijo una historia basada en las sombras que estás proyectando para invitarlo a centrar su atención. Esto mejorará su visión y le permitirá fortalecer sus músculos oculares, al tiempo que fortalecerás su comprensión de las formas y los sonidos.

Coloca a tu hijo sobre una estera, tapete o alfombra en posición boca arriba y sostén con tus manos en frente de él un objeto de su interés. Invítalo a alcanzarlo. Este ejercicio le ayudará a fortalecer los músculos superiores de la espalda, cuello y tronco, al tiempo que fortalecerá su capacidad para levantar la cabeza.

1

Puedes acostar boca arriba a tu hijo frente a un móvil, o sencillamente colgar sobre su cabeza un objeto de su interés, como por ejemplo un collar tuyo. Él moverá sus ojos sin perderlo de vista. Este ejercicio fortalece los músculos oculares y le permitirá alargar sus focos de atención.

2

3

Toma de una mano a tu hijo e intenta sentarlo. Ayúdalo a que se apoye en sus antebrazos doblándoselos tú misma y mostrándole cómo puede lograrlo. Este ejercicio le ayudará a entender de qué manera usar su propio cuerpo para erguirse e iniciar el proceso de sentarse.

4

Amarra tiras delgadas de tela o lanas de colores a la rejilla de un ventilador y sienta a tu hijo en frente, aproximadamente a 70 cm de distancia. Prende el ventilador y permítele observar cómo se mueven las telas o lanas con el viento. Tu hijo se deleitará con esta experiencia al tiempo que fortalece sus músculos oculares y practica mantenerse erguido al sentarse.

Amarra cascabeles u objetos sonoros a una silla. Ubícala cerca a tu hijo para que escuche el sonido que producen estos elementos al mover la silla; y se anime a moverse tras ellos. Esto le ayudará a formar sus músculos e iniciar el gateo.

5

6

Ofrece a tu hijo juguetes o pedazos de telas de colores llamativos y permítele que juegue libremente con ellas. Esto aumentará su coordinación mano-ojo al tocarlas, sentirlas y tratar de llevarlas a su boca.

7

En el momento del baño anima a tu hijo a chapotear en el agua con manos y piernas. Para hacer esta experiencia más interesante puedes toser cada vez que el agua salpique tu cara. Esto le encantará al tiempo que le ayudará en su desarrollo sensorial y a controlar los movimientos de sus manos y piernas.

Con el apoyo de cojines y almohadas ayuda a tu hijo a sentarse. Mantén esta postura por unos segundos. Esto le ayudará a dar firmeza a los músculos de su columna.

8

9

Ayuda a tu hijo a preparar sus primeros pasos. Tómallo de su tronco y mueve sus piernas simulando caminar. Esto favorece la firmeza de sus músculos y le permite explorar su cuerpo desde otra posición.

10

Acuesta a tu hijo boca arriba y sujeta suavemente sus tobillos con tus manos. Mueve sus piernas de arriba hacia abajo realizando el movimiento de bicicleta. Puedes iniciar el juego al tiempo que le cantas una canción, y parar el movimiento cuando paras de cantar. Esto contribuye al desarrollo muscular de sus piernas y abdomen. Que coordines la canción con los movimientos le ayuda a entender la noción de causalidad.

11

Puedes ayudar a tu hijo a fortalecer los músculos de su cuello llevándolo contigo cuando debas ir al supermercado, al banco, o sencillamente en una caminata por el parque. Usa un cargador portátil para bebés, o ayúdate de una tela larga y resistente, y carga a tu bebé sobre tu torso, con su cara mirando al frente. Esta posición le permitirá estar pendiente de todo lo que suceda a su alrededor, y lo invitará a mover su cabeza constantemente siguiendo las cosas que llamen su atención.

DIMENSIÓN CORPORAL



1

Los niños pueden imitar las expresiones faciales desde que nacen. Saca la lengua o abre y cierra la boca mientras que sostienes a tu hijo a una distancia de 20 a 25 cm. Dale tiempo para responderte. Esto motivará en él la capacidad de imitar expresiones.

Durante un día cálido saca a tu hijo afuera, a la sombra. En un corto tiempo oír los sonidos que tiene a su alrededor (canto de los pájaros, sonidos de los carros al pasar, conversaciones entre personas, perros ladrando, etc.) Esto le permitirá explorar diversos sonidos y familiarizarse con ellos.

2

3

Durante el momento del baño pon música o canta para tu hijo. Prueba con una misma melodía varios días, y cámbiala de repente. Esto le permitirá estimular creativamente su memoria.

DIMENSIÓN CREATIVA

Cóloca a tu hijo al lado de una ventana que refleje la luz, asegúrate de que pueda observar elementos como una jaula de pájaros, árboles en movimiento o un muñeco colgado de una cinta. Se fascinará con la luz y los reflejos que produce en los objetos que se mueven.

4

6

Haz un móvil con objetos colgantes como fotos, juguetes o envases plásticos amarrados por hilo nylon, que es transparente. Esto creará la ilusión de que los objetos flotan frente a sus ojos, dándole una visión diferente del mundo.

5

Mientras hablas por teléfono mira a tu hijo. Creará que estás hablándole a él y le encantará. Hazle caras y exagera tus expresiones para que se interese por la conversación al tiempo que fortaleces su desarrollo creativo y de lenguaje.

En esta edad tu hijo suele manifestar alegrías mediante diferentes sonidos gestuales o vocales. Identifica cuándo está alegre y responde también con gestos de felicidad. Esto reforzará su desarrollo comunicativo y empatía.

1

2

El grito empieza a aparecer en esta etapa del desarrollo de tu hijo y está por lo general relacionado con sus necesidades. Para ayudarlo a auto-regularse y a comprender otras formas de comunicación, ante el grito de tu hijo responde de manera calmada, háblale y fórmale preguntas sobre lo que le sucede.

3

En esta edad, cuando tu hijo desea ir hacia otra persona, él estira sus brazos para indicar que quiere estar con él o ella. Valida esta forma de comunicación entregándole a esa otra persona o permitiéndole que lo cargue. De no ser posible, explícale la razón por la cual en ese momento no puede darse.

DIMENSIÓN

En esta edad tu hijo podrá mostrarse inquieto ante la presencia de extraños, y te darás cuenta que lo expresará por medio del llanto. Si esto sucede, tranquiliza a tu hijo abrazándolo y explicándole quién es esa nueva persona que está conociendo. Háblale en un tono de voz calmado para ayudarlo a entender que la situación está bien y que no hay nada alarmante en relacionarse con nuevas personas.

4

5

Una forma diferente de llamar la atención de tu hijo cuando esté iniciando sus balbuceos, al tiempo que lo invitas a repetirlos, es grabarlo. Usa una grabadora normal, o incluso haz una nota de voz de él en tu celular y luego déjalo escucharla. Repite esto una y otra vez. Verás que a tu hijo le encanta escucharse y disfrutará mucho de esta experiencia.

6

En esta edad tu hijo comenzará a reconocer los sonidos de su entorno, como el timbre de la puerta, el teléfono, la licuadora, etc. Para ayudarlo a sentirse tranquilo con estos sonidos y a entender que forman parte de su vida diaria, explícales cuando ocurran. Por ejemplo, cuando el teléfono suene puedes decirle "El teléfono está sonando, vamos a ver quién es"

7

Para este momento de su desarrollo tu hijo es capaz de identificar el significado de la palabra "No". Asegúrate de usarla cuando sea necesario, por ejemplo, cuando veas que va a realizar una acción que compromete su seguridad, como llevar a su boca algo indebido. Cuando le digas No, asegúrate de ofrecer una segunda opción. Por ejemplo "No puedes llevarte esto a la boca, pero puedes jugar con este cuento" conversaciones entre personas, perros ladrando, etc.) Esto le permitirá explorar diversos sonidos y familiarizarse con ellos.

8

Cuando realices lectura de cuentos con títeres o muñecos, asegúrate de usar diversos tonos de voz. Esto ayudará a tu hijo en su desarrollo comunicativo y fortalecerá su audición al tiempo que disfrutará del juego de cambio de tonos.

9

Cuando tu hijo se da cuenta de que te interesas por sus gestos o sonidos, se motiva para reproducir estos sonidos de manera reiterativa. Por esta razón, es muy importante que cuando veas que él realiza gestos o sonidos reacciones positivamente, puede ser con una sonrisa, hablándole, aplaudiendo o incluso imitándolo.



Dile a tu hijo lo importante que él es para ti. Todo lo que tu y tu esposo anhelaban conocerlo y el gran amor que le tienen. Esto le hará sentirse protegido y confiado.

1

2

Cuando le hables a tu hijo ponlo frente a tu cara, mirándolo directamente a los ojos. Asegúrate de hacer esto mismo cuando sean otros adultos quienes le estén hablando. Esto le ayudará a fijar la mirada al tiempo que refuerza sus lazos socio-afectivos.

3

Cuando tu bebé reconozca a personas cercanas, responde moviendo con emoción sus brazos y piernas. Puedes reforzar este comportamiento respondiendo con sonrisas, aplaudiendo o felicitándolo por las acciones que realice.

4

Con listones de tela y cascabeles puedes hacer manillas para tu hijo. De esta manera al batir sus manos, el logrará producir sonidos a la vez que reconoce y explora sus manos. Haz otros para ti y juega con él al ritmo de la música.

5

Los besos y los abrazos son una excelente forma de fortalecer el vínculo afectivo con tu bebé. Estar cerca de ti le ayudará a reconocerte, no sólo por tu olor sino también por tu imagen, tono de voz e incluso por la forma en que su cuerpo se acomoda sobre el tuyo.

6

Cuéntale a tu hijo sobre su familia. Comparte con él cómo se llaman, qué hacen, dónde viven. De esta manera crearás conversaciones sobre situaciones cotidianas, al tiempo que fortalecerás su desarrollo socio afectivo.

7

Juega a desaparecer y aparecer tapándote con telas suaves. Esto, además de acercar a tu hijo a ti, le permitirá aprender a controlar la ansiedad en ese corto tiempo que espera te descubras el rostro.

8

9

Deja que tu hijo explore materiales que tengan diferentes texturas (suaves, grumosas, pegajosas, líquidas) que pueda untarse o con las que pueda pintar con sus dedos sobre su cuerpo. Comparte con él pintando sobre tu cara y sobre diferentes partes de su cuerpo. Esta exploración táctil le permitirá disfrutar y conocer los objetos mucho mejor, al tiempo que estrechan sus lazos afectivos.

10

Si tienes familia lejos de casa, acércalos a tu bebé a través de fotografías, videos o audios. También puedes colocar en alta voz las llamadas que hagan tus familiares para que tu hijo reconozca sus voces y de esta forma generar una conexión entre ellos.

11

Fortalece tu vínculo afectivo con tu hijo haciéndole masajes con guantes que tengan diferentes texturas. Esto hará que reconozca las partes de su cuerpo y también será un momento importante de conexión y relajación para ti y para tu bebé.

DIMENSIÓN SOCIO AFECTIVA

En esta edad tu hijo aún sigue en exclusiva lactancia materna y sin acercamiento a otro tipo de alimentos dado que la leche provee toda necesidad de grasas, vitaminas, minerales y otros. Aprovecha los momentos de alimentación para fortalecer aún más tus lazos con tu hijo. Asegúrate que el momento de la lactancia sea un momento especial, de preferencia íntimo, en el que tu atención esté dedicada en tu hijo y su alimentación.

1

2

Entre los 4 y los 6 meses ya puedes establecer con tu hijo horarios de lactancia cada 3 horas, generando con ello una rutina más clara y que facilitará las dinámicas familiares. Ayuda a tu hijo a adoptar esta rutina invitándole a esperar hasta el momento de alimentarse nuevamente. Si se encuentra inquieto pásalo, ofrécele un juguete o cántale para que sea capaz de centrar su atención en algo diferente y de esta manera vaya acostumbrando su cuerpo a este nuevo horario.

3

No olvides que la leche materna contiene propiedades importantísimas para el desarrollo de tu hijo en esta etapa de su vida, incluyendo nutrientes como lactosa, hierro, sal, calcio y fosfatos, entre otros. Si tu producción de leche es superior al consumo de tu hijo, puedes extraerla manualmente la leche, almacenarla y congelarla de acuerdo con las indicaciones de tu médico, para continuar ofreciéndola a tu hijo incluso en los momentos en que no puedas estar presente para amamantarlo.

4

Si tu hijo está resfriado y su nariz esta congestionada, puedes limpiarla aplicando unas gotas de suero fisiológico o agua tibia en su nariz; y usando tus dedos índice o pulgar, deslizándolos suavemente desde el tabique de la nariz de tu hijo hacia abajo para ayudar a limpiar.

5

Evita darle a probar a tu hijo alimentos en esta edad diferentes a la leche materna. Como una alternativa puedes ofrecer a tu hijo elementos de diferentes texturas como libros de tela o de plástico para que realice exploraciones sensoriales con su boca.

PARA LA NUTRICIÓN Y SALUD DE TU HIJO





6

Si tu hijo está resfriado y tiene su nariz congestionada, una buena forma de ayudarlo a limpiar su nariz es poner a hervir una olla de agua. Una vez haya hervido, ingresa la olla en el baño y enciérrate con tu hijo en este lugar, permitiendo que el vapor de agua que sale de la olla llene el ambiente. Esto le ayudará a descongestionarse y sentirse mejor.

Evita exponer a tu hijo a cambios bruscos de clima, porque esto puede ocasionarle resfriados. Asegúrate de que esté bien cubierto cuando lo saques de un lugar caliente (como por ejemplo tu casa), a uno con corrientes de aire frías.

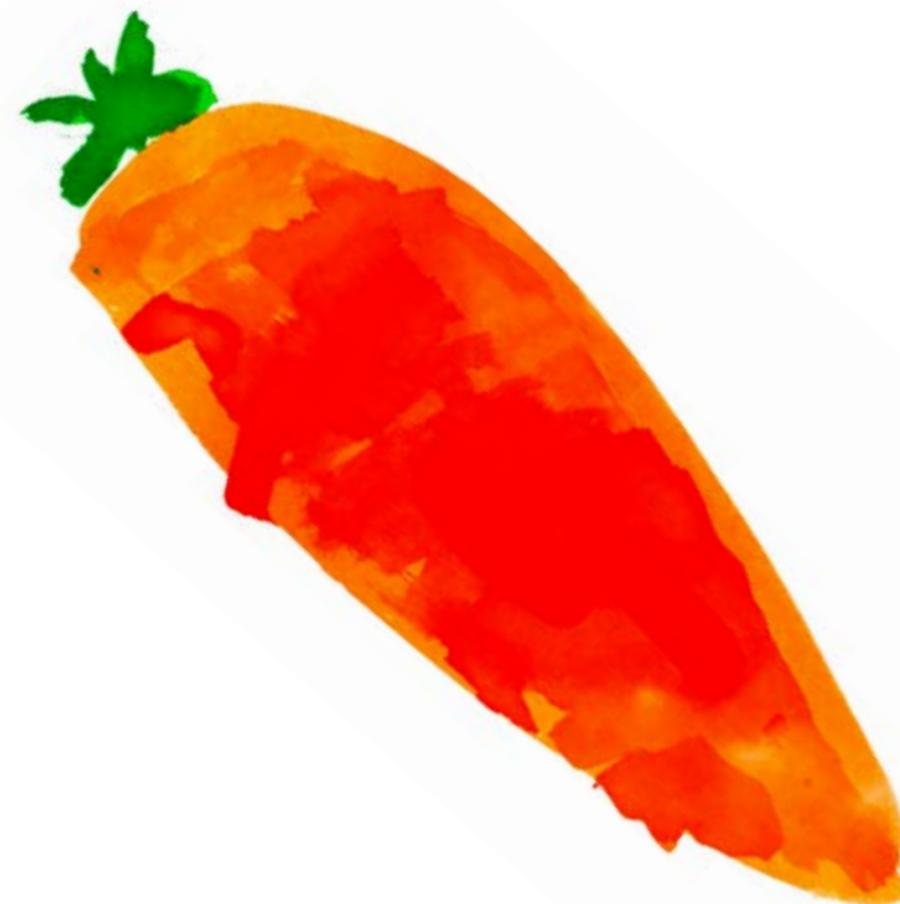
7

8

En esta edad es importante que baños diariamente a tu hijo dado que tiene un nivel más alto de sudoración. Aprovecha este momento para disfrutar con él de música, explorar el agua fortalecer sus lazos afectivos.

9

•Crea estrategias para fortalecer todo el proceso de alimentación sana de la madre durante este periodo, realizando talleres que contengan teoría y práctica, y desmitificando mitos sobre lactancia materna.



Construye herramientas con imágenes reales que permitan visualizar una adecuada lactancia materna, esto hará concientizar a la madre sobre su importancia.

10



TIPS para fortalecer el desarrollo
de tu hijo de **6 a 12 meses**
en casa

En esta edad los niños disfrutan de los juegos repetitivos que incluyen lanzar objetos. Una herramienta de la que te puedes valer son las raquetas que tienen amarradas pelotas de plástico con una cuerda, de manera que, al pegarle a la pelota, ésta regresa a la raqueta. Este elemento se convertirá en una fuente de sorpresa y alegría para tu hijo. También puedes construir una herramienta parecida al amarrar una pelota, por medio de una cuerda elástica, a las barandas de la cuna o a la silla del comedor, de manera que tu hijo, estando sentado, pueda jugar con la pelota tirando de ella una y otra vez, explorando lo que sucede cuando la suelta y repitiendo este movimiento.

1

2 Crea un espacio de roles en tu aula para invitar a los niños a recrear acciones que ven en quienes les rodean, por ejemplo hablar por teléfono. Solicita a los padres ayuda para enriquecer este espacio de tu aula con diferentes elementos de sus hogares que ya no están en uso como cámaras fotográficas, teléfonos, empaques de la comida favorita de sus hijos, etc.

3

En esta edad tu hijo disfrutará de repetir acciones como esconderse debajo de cobijas para aparecer nuevamente, dejar caer objetos para que alguien los recoja o golpear un objeto contra otro para producir sonido. Todos estos juegos fortalecen su desarrollo cognitivo porque es desde el ensayo y error que logra entender el uso correcto de las cosas (por ejemplo empezará explorando una pelota con sus dientes para después dejarla caer una y otra vez hasta descubrir que sirve para rebotar, para ser lanzada o para rodar). Permite que tu hijo explore libremente esta clase de juegos todas las veces que quiera para que así fortalezca su desarrollo cognitivo.

DIMENSIÓN COGNITIVA

4

Para invitar a tu hijo a explorar juegos repetitivos puedes crear en su habitación un rincón especial para él, que tenga telas suspendidas que le permitan entrar y salir o asomar la cabeza y esconderse. Este espacio también puede tener instrumentos, o material que le permita generar sonido (como botellas plásticas, tapas o cajas llenas de semillas, etc.) que tu hijo pueda explorar a su antojo y cuántas veces quiera.

5

Una forma de interesar a tu hijo en juegos repetitivos es leyendo con él cuentos cortos. Tu hijo comenzará por mirar fijamente las imágenes y a medida que se familiariza con la acción será él quien quiera pasar las hojas una y otra vez para explorarlas y para entender qué sucede cuando realiza este movimiento. Esta es además su excelente forma de fomentar en él el hábito de la lectura, que desde ya puede disfrutar.

6

Jugar con elementos de uso cotidiano ayuda a los niños a fortalecer su desarrollo cognitivo. Esconder estos elementos es una oportunidad maravillosa para potenciar su entendimiento de la relación causa - efecto. Toma juguetes de tamaño pequeño (como pelotas, sonajeros, bloques de construcción, fichas, etc.) y una cobija. Extiende la cobija sobre la cama o sobre una superficie lisa en donde puedas sentarte con tu hijo y entregarle los objetos. Comienza tú a esconder unos preguntando "¿en dónde estará?", y levanta la cobija para encontrarlos. Invítalo a esconder él mismo los juguetes.





7

Para ayudar a tu hijo a entender la noción de causalidad, puedes usar una caja de cartón y abrirle unos huecos por los cuales quepan la mano de tu hijo y juguetes pequeños. Esconde dentro de la caja estos juguetes para que él pueda encontrarlos. Incluso puedes voltear la caja boca abajo para tapar con ella los juguetes y que tu hijo deba levantarla para encontrarlos.

Al realizar visitas al parque aprovecha la arenera para fortalecer en tu hijo su desarrollo cognitivo. Lleva contigo algunos juguetes que puedas esconder debajo de la arena. Aparece y desaparece estos juguetes repetidamente e invita a tu hijo a hacerlo mismo para que tú los encuentres. De esta manera estarás reforzando su capacidad para entender la noción de permanencia de los objetos.

8

9

Cuando estés en tu casa puedes ayudar a tu hijo a fortalecer su habilidad para esconder y buscar objetos de manera intencional en momentos cotidianos como el doblar la ropa. Ubica toda la pila de ropa por doblar encima de la cama o una superficie lisa donde te puedas sentar en compañía de tu hijo. Entrégale un par de medias que él pueda esconder y aparecer a su antojo mientras que tú le hablas y le muestras emoción cuando las descubre. Estas experiencias cotidianas son una fuente increíble de fortalecimiento de tu relación con él, que genera cercanía y fortalece sus lazos afectivos, al tiempo que le permites potenciar su desarrollo cognitivo.



10

Para fortalecer en tu hijo la percepción auditiva proporcióname diferentes experiencias de sonido en las cuales varíe la intensidad, la duración, el volumen y la frecuencia. Puedes cantar la misma canción en un ritmo más lento o más rápido, o entonándola más suave o más fuerte. También puedes poner una canción y apagarla en un determinado tiempo, alargando o acortando la duración de la misma. Estas acciones se convertirán en un juego divertido que proporcionará mucha alegría a tu hijo.

En esta edad los niños disfrutan los juegos que involucren movimientos repetitivos. Una herramienta muy sencilla que puedes usar para reforzar esta habilidad en él es crear un ringlete de papel y llevarlo a un lugar en donde haya corriente de viento. Tu hijo se asombrará con el movimiento del ringlete, y disfrutará al explorar cómo funciona. Seguramente querrá tocarlo, moverlo y hasta morderlo. Permítele que realice estas exploraciones tan importantes en su desarrollo.

11

Acuesta a tu hijo sobre una superficie plana y segura en posición boca abajo y ubica en frente de él algunos objetos de colores llamativos o sonoros. Invítalo a llegar hasta ellos y muévelos poco a poco, alejándolos constantemente de él. Con este juego fortalecerás en tu hijo el desplazamiento de arrastre que más adelante le sirve para iniciar su gateo.

1

Sienta a tu hijo en una superficie plana y haz rodar una pelota frente a él. Esto le incitará a moverse hacia la pelota, apoyándose de sus antebrazos y manos, iniciando de esta forma el gateo.

2

3

Golpea tus palmas varias veces. Abre y cierra los ojos al tiempo que aplaudes mirando a tu hijo fijamente. Repítelo varias veces. Tu hijo intentará imitarlo. Este juego le ayudará a desarrollar sus músculos faciales y su motricidad.

4

Acuesta a tu hijo sobre una superficie plana. Hazlo rodar de un lado a otro, empujándolo con tus manos. Repite el ejercicio varias veces. Esto le ayudará a fortalecer sus músculos, coordinar movimientos y explorar todo lo que puede hacer con su cuerpo.

5

Toma un objeto suave con tus manos y tíralo en el aire frente de tu hijo. Deja caer intencionalmente el juguete, riéte y observa su reacción. Este juego le encantará al tiempo que le ayudará a fortalecer sus músculos de ojos, cuello y tronco.

6

Si tu hijo gatea, permítele que lo haga sobre diferentes texturas para fortalecer su desarrollo sensorial. Por ejemplo puedes dejarlo gatear sobre el piso, sobre tapetes, sobre el pasto o sobre la arena. Incluso puedes disponer una piscina plástica con un nivel muy bajo de agua e invitarlo a gatear dentro de la piscina. Esto le ayudará a coordinar movimientos de manos y pies que serán necesarios para su posterior desplazamiento caminando, al tiempo que reforzará su coordinación viso manual.

Entrégale a tu hijo un juguete de su agrado e invítalo a pasarlo de una mano a otra. Puedes crear un juego de esta actividad si cantas una canción y en cada cambio de estrofa le muestras cómo cambiar el juguete a la otra mano. De esta manera ayudas a tu hijo a fortalecer su motricidad y su desarrollo cognitivo.

7

8

Distribuye diferentes objetos cerca a tu hijo y un canasto. Invítalo a guardarlos. Cuando todos estén dentro del canasto, invítalo a sacarlos nuevamente. Repite esto varias veces. De esta manera crearás para él un juego divertido que le ayudará a fortalecer los músculos de los brazos y su coordinación viso-manual.

9

Una vez inicie el gateo, o incluso desde el arrastre, permite que tu hijo recorra el piso libremente. Esto le permitirá fortalecer el control de su cuerpo y tener fuerza muscular en sus extremidades para ponerse de pie, al tiempo que explora el mundo que lo rodea y encuentra infinitas posibilidades que, hasta el momento, no estaban a su alcance.

10

Invita a tu hijo a empujar objetos grandes, como sillas o juguetes, con tu apoyo mientras se está desplazando. Puedes dejarlo solo por pequeños minutos, esto ayudara a ejercitar su equilibrio.

DIMENSIÓN CORPORAL



Amarra a un palo de escoba o a una rama de un árbol globos de diferentes colores. Ponlo en frente de tu hijo y enciende un ventilador. Los globos moviéndose le encantarán, al tiempo que disfrutará del efecto que producen unos colores contrastados en el movimiento con otros.

1

2

Toma varios pedazos de cuerda de distintas longitudes y ata a ellos diferentes objetos livianos, sobre todo de colores llamativos. Pégalos resistentemente al techo y alza a tu hijo. Permítele que observe las diferentes alturas a las que se encuentran. Invítalo a que intente alcanzarlos. Comenzará a interesarse por sensaciones que producen diferentes características de los objetos como color y tamaño.

3

Ata a la escoba o traperero de tu casa, objetos sonoros pequeños como cascabeles o un envase plástico lleno de arroz o semillas. Al moverla escoba o el traperero mientras que realizas estos oficios en casa, tu hijo oír los sonidos y se motivará a moverse para descubrir la fuente sonora, o sencillamente a moverse al ritmo del sonido producido. Además descubrirá que otra forma de comunicarse es el sonido.

4

Elabora un libro en cartón con figuras en alto relieve (puedes usar material de casa como jabón, papeles, granos o café; material natural como hojas, semillas o palitos; o incluso material reciclado como tapas, plásticos o pitillos). Puedes relatar historias personales e invitar a tu hijo a que toque las imágenes mientras le relatas. Tu bebé aprenderá nuevas formas de expresarse y crear.

5

Para ayudar a tu hijo a sentirse tranquilo con el agua tiende un tapete plástico sobre el piso o sobre el pasto, o ubica una tina de baño sobre estas superficies. Alista una taza plástica y deja caer chorros de agua sobre distintas partes de su cuerpo. Háblale mientras le juegas. Disfruta de una exploración profunda con el agua que además lo relajará.

DIMENSIÓN CREATIVA



6

Consigue un objeto circular en el que puedas introducir cuerdas y en los extremos de las cuerdas, ata objetos de colores vivos u objetos que produzcan sonidos. Cuelga el objeto circular en un sitio seguro al alcance de tu hijo (como las barandas de la cuna o una silla resistente que tu hijo no pueda tumbar), permitiendo que tu hijo trate de agarrarlos y hacerlos sonar. Ello lo estimulará en el juego mientras realizas tus labores sin perderlo de vista.

Fija bandas elásticas al techo de manera muy segura. Ata en sus puntas juguetes u objetos suaves, pequeños, sonoros y coloridos. Permite que tu hijo hale los juguetes y observe el efecto que estar atados a bandas elásticas produce en los objetos al hacerlos subir y bajar.

7

8

Con medias viejas y botones grandes, elabora un títere de mano, sujetando muy bien los botones. Permite que tu hijo lo toque y lo explore. Póntelo y produce sonidos al mover tus manos. Esto atraerá inmediatamente su atención y le encantará.

Alza a tu hijo y baila con él. Especialmente háblale, esto produce un efecto calmante en situaciones de mucho llanto.

9

10

En botellas plásticas medianas introduce diferentes objetos que produzcan sonido como lentejas, piedras, palitos o semillas. Tápalas de forma segura e incita a tu hijo a sacudirlas y escuchar los diferentes sonidos que producen. Esto le fortalecerá su desarrollo creativo y a analizar las propiedades que un mismo objeto adquiere al ser combinado con otro.

Permite que tu hijo manipule objetos pequeños y livianos que tengas en la cocina (como por ejemplo cucharas de palo, limpiónes o envases plásticos), y que al golpearlos con alguna superficie o entre sí produzcan sonidos. A tu hijo le encantará hacer mucho ruido y esto lo mantendrá entretenido mientras realizas tus labores, al tiempo que estimulas su sentido del ritmo.

11

12

Consigue libros o revistas resistentes, de papel grueso para evitar cortes. Tapa con tu mano o con otro objeto imágenes que aparezcan en las revistas o libros. Esto le permitirá realizar un juego de "encontrar", de una manera diferente al tiempo que se familiariza con los libros.

13

Elabora figuras de animales en cartón. Coloca una cuerda en cada figura, y átalas a palillos o pitillos. Muévelas hacia a tu bebé mientras le narras una historia. Invítalo a que imite tus movimientos. Esto aumentará su destreza manual.

14

Pinta tus dedos con marcadores o pinturas acrílicas creando títeres y genera conversaciones entre ellos delante de tu hijo. Él comprenderá como funciona una conversación en la que las personas toman turnos para hablar.

15

Motiva a tu hijo a jugar con arena, que pueda realizar torres o figuras que pueda derrumbar. Aplana la tierra y construyan una carretera. Invítalo a crear objetos que pueden estar en la carretera ayudándote con otros materiales naturales (hojas, semillas, troncos, agua). De esta manera tu hijo aprenderá las propiedades de la arena y experimentará con su cuerpo la textura, la temperatura caliente o fría, y cómo cambia si está húmeda o seca.

16

Con objetos de la cotidianidad (llaves, teléfonos, teclados en desuso), crea un juego de roles donde tu hijo imite acciones del adulto, por ejemplo: ¿las llaves para qué sirven?, ¿cómo las usan papá y mamá?, ¿cómo las usarías tú?

17

Crea con objetos livianos torres para que tu hijo las derrumbe. Invítalo a volver a construir la torre permitiéndole que, ante la dificultad, lo intente una y otra vez.



1

Llama a tu hijo por su nombre, esto le ayudará en su reconocimiento personal.

3

Al contar historias a tu hijo le estás ayudando a ampliar su vocabulario. Intenta creando tus propias historias sobre cosas cotidianas, (por ejemplo un paseo al parque), incluyendo personas que él conoce como sus familiares o amigos cercanos.

Consigue marcos de gafas, collares y sombreros que no utilices. Ofrécelos a tu hijo y permítele que los toque, los explore. A medida que los va analizando puedes hablarle sobre las características de los elementos, como por ejemplo el color o la forma.

4

Puedes crear títeres con elementos reciclados como medias, trozos de telas, botones, o lanas, entre otros; y entregarlos a tu hijo para que se divierta explorándolos. Cuando se los des, asegúrate de contarle historias sobre cada títere. Su nombre, de dónde son, qué les gusta hacer, cuál es su comida favorita. Conversaciones sencillas como estas interesarán mucho a tu hijo y le ayudarán en su desarrollo comunicativo.

Cuando tu hijo empieza a balbucear, logra la habilidad para emitir sonidos que conjugan vocales y consonantes (como por ejemplo ma, ma, ma; ta, ta, ta; etc.) Cuando veas que tu hijo está emitiendo estos sonidos aprovecha para que crear un juego de repetición con él. Déjalo que hable y luego repite. Haz esto durante varias veces y tu hijo disfrutará enormemente de mantener esta conversación contigo.

6

Incentiva la lectura de cuentos desde la creación de tus propios cuentos. Puedes hacer dibujos en hojas de papel blanco, y después unirlos formando una bonita historia. A tu hijo le encantará escuchar las historias que tu creas y ver los dibujos que haces para él, al tiempo que estarás fortaleciendo su desarrollo comunicativo y tus lazos afectivos con él.

2

8

En esta edad tu hijo es capaz de entender gestos sencillos como saludar o despedirse. Cuando recibas una visita, o cuando seas tú quien va a visitar a alguien acompañada de tu hijo, asegúrate de invitarlo a saludar y despedirse de las personas con quienes se encuentre. Puedes invitarlo a hacer esto por medio de gestos (como mover la mano) al tiempo que en voz alta le muestras las palabras que usamos para saludar o despedirnos.

9

En esta edad tu hijo puede comunicar su deseo de parar o seguir realizando una actividad por medio de gestos, miradas o vocalizaciones. Si notas que se ríe, agita sus brazos y / o piernas o emite balbuceos o gritos de emoción, sabrás que quiere continuar. Si por el contrario voltea su cabeza en otra dirección, mueve sus manos tratando de alejarse, o incluso llora, es momento de cambiar de actividad.

5

11

Cuando tu hijo busque hacerte saber que está interesado en algo que llama su atención, y lo exprese por medio de gestos o señalando con su mano, háblale para mostrar que has entendido, diciendo tú misma lo que él quiere hacerte saber. Por ejemplo, si te señala el tetero, dile "¿Quieres el tetero?"

10

Aprender a hablar es una habilidad que requiere de tiempo. Si tu hijo está en este proceso y detectas que no pronuncia correctamente las palabras no te preocupes, esto es normal. Evita corregirlo. Escucharte una y otra vez pronunciar correctamente las palabras será suficiente para que él, en su propio ritmo, pueda hacerlo correctamente.

DIMENSIÓN COMUNICATIVA

Los libros ideales para esta etapa de la vida de tu hijo son aquellos con imágenes grandes y textos cortos. Estos son una excelente forma de ayudarlo en su desarrollo comunicativo. Una forma de crear un libro divertido para él es por medio de fotos. Toma fotos de las personas de tu familia, y pégalas en cartulinas resistentes. Debajo de cada foto escribe con letras grandes y colores llamativos una frase corta sobre la comida favorita de cada uno. Después pega a lado de las fotos una imagen representando esa comida. Une todas las cartulinas y lee este cuento a tu hijo.

7



Cuando salgas de visita a otros lugares, involucra a tu bebé en tus conversaciones y permite que las personas que lo acompañan vean la importancia de hacerlo partícipe en sus diálogos. De esta manera fortalecerás su desarrollo socio afectivo.

1

2

En caso que tengas que dejar a tu bebé al cuidado de otra persona crea cercanía con él dejando una foto tuya, alguna prenda con tu olor, o la grabación de tu voz con un mensaje o con su canción preferida.

3

Una buena estrategia para ayudar a tu hijo a tranquilizarse en momentos de inquietud puedes ser entregarle su objeto favorito. Lo niños de esta edad pueden desarrollar la capacidad de auto-regularse por medio de objetos como juguetes, cobijas o mantas. Identifica cuál objeto le ayuda a tranquilizarse y tenlo a mano para entregárselo cuando lo necesite.

DIMENSIÓN SOCIO AFECTIVA

4

Invita a tu hijo a explorar con todo su cuerpo los objetos de su entorno, para que los conozca por su olor, forma, textura, sonido y sabor. Para esto puedes acostarlo sobre el pasto, dejarlo que se siente, gatee y/ o camine sobre él descalzo o con poca ropa. de manera que pueda sentir su textura en todo su cuerpo, olerlo y cogerlo entre sus manos.

5

Una eficaz forma de fortalecer el desarrollo de tu hijo es estar atento ante las nuevas habilidades que va adquiriendo, esto te permitirá animarlo a fortalecer los avances que está logrando. Por ejemplo, si descubres que ha empezado a arrastrarse como una forma previa al gateo, o que repite un mayor número de sílabas cada vez, anímalo celebrando estos pequeños logros, esto le dará confianza para avanzar en su desarrollo de procesos más complejos.

6

En esta edad tu hijo disfruta explorando cosas de su interés. Para mantenerlo interesado en la exploración de los objetos, intenta rotar sus juguetes semana a semana.

En esta edad de tu hijo el juego toma un papel fundamental en su desarrollo socio afectivo, dado que es desde el juego que se empieza a relacionar con otros a su alrededor. Juega constantemente con tu hijo y acompáñalo en la exploración de diferentes objetos, texturas, ambientes y juguetes.

7

8

Cuando tu hijo mire o señale un objeto o juguete, inicia una conversación con él sobre el elemento que llamó su atención, incluyendo características como su nombre, su forma, su color, para qué sirve e incluso cómo funcionan.

10

9

Una parte importante del desarrollo socio afectivo de tu hijo en esta edad es el fortalecimiento de su autonomía. En los momentos de la alimentación permítele que coma solo ofreciéndole su propio plato, cubiertos y vaso e invitándolo a consumir por sí mismo sus alimentos.

Está atenta a los gestos de tu hijo, así sabrás cuándo está cansado, cuándo tiene hambre o cuándo quiere estar cerca tuyo. Recuerda que a esta edad tu hijo se comunica principalmente mediante su cuerpo por medio de gestos. Saber que lo entiendes y que estás dispuesta a darle lo que necesite cuando te lo pide, le ayuda a tu hijo a fortalecer sus lazos contigo y sentirse seguro.



1

Recuerda que la lactancia materna es exclusiva desde los 0 hasta 6 meses de edad. Después de esta edad puedes iniciar alimentación complementaria. Si lo deseas, podrás continuar con la lactancia hasta que tu hijo tenga 2 años de edad.

3

Recuerda: aunque ya esté en alimentación complementaria, el primer alimento del día para tu hijo debe seguir siendo la leche materna. Hacia la media mañana puedes ofrecerle fruta y el resto del día puedes continuar con la leche materna.

4

En caso que tu hijo tenga estreñimiento puedes ayudarlo realizando ejercicios que involucren subir y bajar sus piernas. También puedes darle pequeños masajes abdominales, en forma circular, para ayudar al movimiento de su intestino.

5

Hacia la mitad de los 6 meses, o dos semanas antes de cumplir los 7 meses, puedes aumentar una toma de alimentación complementaria, ofreciéndole otra fruta en la tarde a tu hijo.

Recuerda que el cambio de alimentación puede generar estreñimiento o dolores abdominales en tu hijo. No te preocupes si esto sucede, es normal. Asegúrate de ofrecerle frutas que le ayuden a combatir el estreñimiento como papaya, granadilla, pitahaya, ciruela o banano.

7

2

Puedes iniciar la alimentación complementaria ofreciendo a tu hijo una fruta a la vez. Procura que la fruta sea suave y dulce. Dos frutas ideales para iniciar esta etapa de introducción de alimentos son la granadilla y el durazno.

PARA LA NUTRICIÓN Y SALUD DE TU HIJO

6

Asegúrate de que el esquema de vacunación de tu hijo se encuentre completo y actualizado.

9

A partir de los 8 a 12 meses puedes complementar en forma progresiva la alimentación de tu hijo incluyendo alimentos de todos los grupos como: cereales (arroz, avena, maíz); tubérculos (papa, yuca, ñame); frutas (uvas, guayaba, kiwi); verduras (zanahoria, habichuelas, remolacha); carnes (pollo, carne de res); etc.

12

Nunca adiciones sal o dulce a las preparaciones de tu hijo en esta edad. No es necesario hasta después de los 12 meses dado que los alimentos que le proporcionas ya contienen la sal y el azúcar que tu hijo necesita en esta etapa de desarrollo.

13

Los padres tienen muchos mitos y creencias sobre la alimentación complementaria. Es importante que los invites a buscar asesoría de su profesional de la salud, para que la alimentación complementaria ofrecida al niño sea la adecuada, desmitificando creencias populares.

8

Hacia 7-8 meses, ya puedes introducir verduras y hortalizas en puré o papillas. Es recomendable que las prepares tu misma en casa. Puedes hacerlas de espinaca, ahuyama, zanahoria o arveja, entre otras. Para prepararlas sencillamente pon a hervir agua. Una vez haya hervido, agrega las verduras u hortalizas y déjalas cocer durante 3 minutos. paga y deja enfriar. Luego licúa. De esta manera tendrás una papilla o puré saludable para ofrecer a tu hijo.

10

Algunos alimentos como lácteos, pescados, maní, trigo, huevos y frutas como la fresa o las cerezas, pueden producir alergias. Por este motivo es recomendable iniciar el consumo de los mismos después del año, con el fin de asegurar si tu hijo puede o no tolerar estos alimentos.

11

Hacia los 10 u 11 meses de edad de tu hijo puedes iniciar el consumo de yema de huevo siempre y cuando ésta esté cocida, idealmente de consistencia melcochuda (como en los huevos tibios). Es recomendable que inicies con poca cantidad.

14

Ten claro que antes del año no se ofrecen alimentos como: leche entera, huevo, pescado y fresas. Asegúrate de que estos alimentos no son incluidos en las comidas ofrecidas a los niños en el centro educativo.



TIPS para fortalecer el desarrollo
de tu hijo de **1 a 2 AÑOS**
en casa

1

Para facilitar los cambios de actividad en el aula, usa un objeto transicional sonoro. Por ejemplo: el sonido de una pandereta servirá para marcar el paso de una rutina a otra.

Permite que los niños identifiquen a cada uno de los miembros de su familia por medio de una galería de fotos familiares en las paredes de tu aula. Un video también ayudará para que los niños se sientan acompañados durante el tiempo que se encuentra en el centro educativo.

2

DIMENSIÓN COGNITIVA

3

Crea historias de los niños por medio de imágenes de ellos mismos en formato real. Esto les ayudará en su auto-reconocimiento al tiempo que fortalecerá su desarrollo cognitivo.

4

Coloca diferentes elementos en la habitación de tu hijo que le permitan realizar comparaciones y clasificaciones según sus características de tamaño, color y forma. Por ejemplo fichas de diferentes colores o pelotas de distintos tamaños y colores.

5

Crea situaciones en el aula que le permitan a los niños solucionarlas. Por ejemplo, ubica diferentes elementos como cojines o colchonetas en el suelo; y luego pídele al niño que se desplace de un punto a otro, encontrando el camino más fácil o más corto.

7

Para que tu hijo pueda mejorar sus procesos de reconocimiento, crea un álbum de fotos familiares y míralo con él regularmente.

Observa con tu hijo revistas, libros y publicaciones que le permitan identificar diferentes elementos de su cotidianidad.

11

Antes de dar inicio una actividad de la rutina diaria, como por ejemplo salir al parque, usa sonidos cotidianos que representen el momento que se va a vivir. Por ejemplo: escuchar una grabación de voces de niños jugando puede anticipar el paso al parque.

10

6

Crea un espacio de lectura diario con tu hijo dentro de tu hogar.

8

Genera sonidos con elementos que encuentres alrededor, o con tu cuerpo; e invita a tu hijo a imitarlos. Por ejemplo puedes usar tus manos para golpear diferentes superficies que produzcan sonidos en tonalidades diversas.

9

Para ayudar a tu hijo a entender por qué debe cambiar de una acción o actividad en la rutina a otra (ir a comer, cambio de pañal, ir a dormir), puedes elaborar un diagrama con fotos de él mismo realizando cada actividad de la rutina, e ir mostrándoselo a medida que vaya avanzando el día para ayudarlo a entender el sentido y el orden de cada acción.

12

Cuando vayas al parque con tu hijo, déjalo recolectar y explorar piedras, hojas, palitos y arena. Estos maravillosos tesoros le ayudarán a encontrar diferencias y similitudes entre características como tamaño, color y textura.

14

Crea un juego de movimientos faciales, gestuales y corporales con tu hijo, con el que puedas invitarle a imitarte. Puedes cantar una canción y bailar realizando movimientos divertidos. A medida que van jugando intenta ir alargando los tiempos de tus acciones para ayudar a tu hijo a prolongar sus tiempos de atención.

15

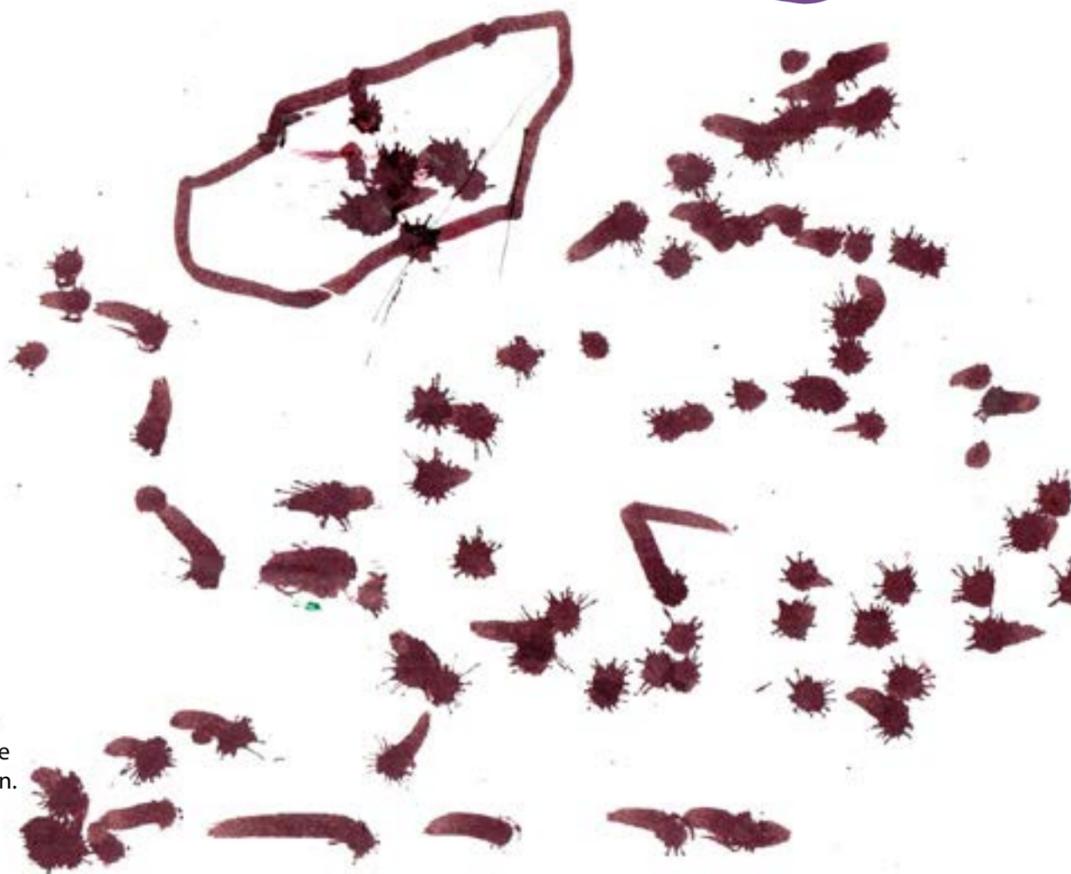
En el momento de la alimentación, invita a tu hijo a usar los platos y cubiertos mostrándole imágenes de otros niños usando estos elementos mientras comen.

16

Para que tu hijo aprenda a identificar colores y tamaños, introduce papel celofán en botellas plásticas transparentes.

17

Puedes grabar las voces de diferentes miembros de la familia, para que luego tu hijo identifique y relacione dicho sonido con cada persona. Esto se puede convertir en un juego de adivinanzas que tu hijo disfrutará al tiempo que fortalece su desarrollo cognitivo.



13

Haz un dibujo de cada persona de la familia y apóyate en éste para narrarle historias a tu hijo que le permitan imaginar situaciones mágicas e irreales, fuera de la cotidianidad.





19

Para ayudar a tu hijo a apropiarse de las rutinas puedes invitarlo a relacionar un objeto con cada momento del día. Por ejemplo: mostrarle una cuchara le indica que es momento de comer, mirar la luna que es hora de dormir, o ver un árbol que es tiempo de ir al parque.

20

En casa deja que tus hijos te ayuden a pasar elementos, como semillas o piedras, de un recipiente a otro. Además de favorecer su motricidad fina, los niños mejorarán su atención y concentración.

21

Cuando vayas a organizar su ropa en el clóset, permítele a tu hijo, con tu ayuda, organizarla y clasificarla de acuerdo con la prenda de vestir a la que corresponde (camisetas, pantalones, ropa interior, zapatos etc.) También puedes enseñarle a clasificar por color o tamaño.

22

Cuando vayas a realizar las compras de mercado, invita a tu hijo para que te ayude a coger algunos objetos (que no sean de vidrio o puedan lastimar al niño) y los meta en el carrito de compras. Puedes también invitar al niño a que repita el nombre de cada objeto para que mejore su comunicación.

24

Juega a la pelota con tu hijo. Invítalo a lanzártela en diferentes direcciones y déjalo atraparla en diferentes puntos. Además de mejorar su motricidad gruesa, este sencillo juego favorece su ubicación espacial y su desarrollo cognitivo al tratar de seguir tus instrucciones.

25

Crea un espacio de tu casa con tu hijo donde él pueda construir estructuras con diferentes materiales como fichas, hojas, ramas o cajas; permitiéndoles organizar y comparar formas, tamaños y texturas. Esto favorece su desarrollo motriz fino, el desarrollo cognitivo y la creatividad.

Crea una red con pita, amarrándola o enredándola en los muebles del hogar. Invita a tu hijo a que pase por los huecos de la red en diferentes posiciones (gateo, arrastre, caminata).

26

27

Para ayudar a tu hijo en el proceso de dejar el pañal, intenta crear un juego de roles en el cual su juguete favorito también va al baño, ayudándole a entender cómo se usa el baño y a perderle el miedo.

28

Promueve el diálogo con tu hijo, respondiendo a sus preguntas y generando nuevos cuestionamientos que él mismo intente responderse. Por ejemplo, cuando tu hijo te pregunte "¿Dónde está el perro?" tu puedes contestar "El perro se fue al parque. ¿Dónde está el parque?"

29

Cuando tu hijo se refiera a los animales por el sonido que hacen recuérdale su nombre sin corregirlo. Por ejemplo, si tu hijo señala un perro y dice "Guau, guau" puedes contestarle "Sí, ese es un perro"

30

Cuando tu hijo señale un objeto o cosa que quiere, pídele que la llame por su nombre y que intente mencionar para qué sirve.

31

Ofrécele a tu hijo diferentes elementos como fichas, hojas, ramas o cajas para que las explore, compare sus formas, tamaños y dimensiones; y construya estructuras libremente con ellas.

32

En esta edad, tu hijo está fortaleciendo su conocimiento de las partes del cuerpo. Para ayudarle, puedes recurrir a imágenes de cuentos en los que le señales las partes del cuerpo de los personajes. Al mismo tiempo, puedes preguntar por sus partes del cuerpo, o por las tuyas. Por ejemplo, puedes mostrar la cabeza del oso, del cuento, y después preguntale cuál es la cabeza de mamá.

33

Enseña a tu hijo a elaborar ladrillos ecológicos. Pueden hacerlos con botellas plásticas recicladas, bien limpias; y papel reciclado que pueden rasgar juntos para introducirlo en las botellas. Con esto ayudarás a que tu hijo desarrolle su motricidad fina, además de dar un buen uso a materiales que tal vez ya no necesites en casa, como las botellas. Cuando tengas varias tu hijo puede usarlas como bloques de construcción, pueden construir juntos algo para su habitación (como una silla, una mesa o una casa de muñecas), o donarlas a entidades que las recolecten para construir viviendas.

34

Al iniciar el día ubica en el centro del aula para los niños un objeto o juguete que llame mucho su atención, por ejemplo varias pelotas de diferentes tamaños, colores y texturas. Invítalos a analizar y establecer diferencias de las características de los objetos: ¿cuál es más grande?, ¿de qué textura son?, etc.



Para promover el paso del gateo a caminar con tu hijo, ubica un juguete que le interese en frente de él. Cuando se esté acercando a alcanzarlo, ponlo sobre una superficie alta, por ejemplo el sofá, de la cual pueda tenerse para levantarse. Una vez se haya levantado, mueve un poco el juguete, invitando así a tu hijo a desplazarse hasta alcanzarlo

1

2

Para evitar golpes muy fuertes cuando tu hijo empiece a caminar, puedes disponer un área de práctica moviendo algunos muebles. Cubre el piso con una manta gruesa que le ayude a disminuir el golpe en el momento del impacto. También puedes cubrir las esquinas de los muebles con cojines o almohadas para minimizar golpes con estas superficies. Ten en cuenta que es parte normal del desarrollo que los niños caigan, porque esto hace parte de encontrar su equilibrio, pero esta clase de estrategias como adecuar el espacio pueden evitar golpes muy fuertes.

4

Una excelente forma de ayudar a tu hijo a fortalecer su motricidad y a afianzar su marcha es invitarlo a pasar obstáculos. Cuando salgas de paseo al supermercado, al parque o a cualquier otro lugar, dale la mano e invítalo a caminar sobre diferentes superficies como piedras grandes, las orillas de los andenes e incluso bancas.

5

En esta edad, tus hijos están fortaleciendo su conocimiento de las partes del cuerpo. Para ayudarlo, puedes recurrir a juguetes en los que le señales las partes del cuerpo. Al mismo tiempo, puedes preguntar por sus partes del cuerpo, o por las tuyas. Por ejemplo, puedes mostrar la cabeza del oso, del cuento, y después pregunta: "¿dónde está tu cabeza?"

6

Crea caminos con obstáculos en el cuarto o en el aula de tu hijo usando juguetes, almohadas y lanas. Pídele que pase por encima o por debajo de estos obstáculos para llegar de un

3

Como parte de su desarrollo corporal, en esta edad tu hijo logra mayor control en movimientos como agacharse y levantarse. Para fortalecer esta habilidad, puedes permitirle que se pare apoyándose de una silla o una mesa baja. Ubícate en frente de él y juega a esconderte y aparecer por encima o por debajo de la silla.

7

Juega con tu hijo usando un carro de juguete. Invítalo a empujarlo hacia ti y envíase de vuelta para que lo atrape. Además de mejorar su motricidad fina, este sencillo juego favorece su desarrollo cognitivo al tratar de seguir tus instrucciones.

9

Utiliza elementos de casa, como por ejemplo un palo de escoba, para ayudar a tu hijo a fortalecer su marcha. Toma el palo de un extremo y permite que tu hijo lo tome del otro extremo. Acompáñalo en sus caminatas al tiempo que le das seguridad para caminar sin agarrarse de tu mano.

10

Ubica elementos que generen atención en tu hijo atados a una cuerda y ve moviéndolos en frente de él sobre el piso, para invitarlo a seguirlos y ayudarlo a fortalecer su equilibrio.

8

Entrega a tu hijo un elemento que le genere seguridad para desplazarse por su entorno al apoyarse sobre él, como por ejemplo, una silla plástica.

11

Cuando salgas de paseo con tu hijo puedes invitarlo a realizar carreras cortas contigo, indicándole un punto de encuentro (como un árbol, una puerta, etc.) para fortalecer su desarrollo corporal.

12

Pon música en tu casa y dedícate a bailar y saltar con tus hijos. Esto favorecerá su postura y equilibrio a la vez que contribuirá a fortalecer sus vínculos afectivos.

DIMENSIÓN

CORPORAL

Permite que tu hijo exploren diferentes texturas. Por ejemplo dedica una tarde a amasar harina para hacer galletas y déjalo que construya con ella diferentes figuras.

14

Puedes designar un área del cuarto para ubicar los juguetes con elementos como tapetes, canastas, cajas plásticas. Enseña a tu hijo a guardar sus juguetes en esta área cuando termine de jugar. De esta manera lo ayudarás a reforzar su motricidad fina y su desarrollo cognitivo.

16

Destina un espacio grande donde tu hijo pueda dibujar (por ejemplo pega un papel en tamaño pliego a una pared o al piso). Esto le permitirá desarrollar su motricidad fina y su creatividad.

17

Pídele a tu hijo que ensarte botones grandes, cuencas de madera o material reciclado como los aros plásticos de las tapas de gaseosa dentro de una cuerda gruesa como cabuya o cáñamo.

19

Ofrece a tu hijo revistas viejas o papeles reciclados e invítalo a rasgarlo usando sus dedos índice y pulgar. Esto le ayudará a fortalecer su motricidad fina.

En tu casa o jardín, deja que tus hijos te ayuden a pasar elementos como semillas o piedras de un recipiente a otro. Además de favorecer su motricidad fina, los niños mejorarán su atención y concentración.

18

13

15

Cuando vayas al parque con tu hijo, permítele caminar descalzo sobre diferentes texturas como césped, arena, cemento, piedras y hojas. Esto le ayudará a fortalecer su desarrollo sensorial y motor.

22

Cuando vayas a doblar la ropa permítele a tu hijo ayudarte guardándola en el canasto, agrupándola por categoría (camisetas, pantalones, medias, etc.) e incluso doblándola. Enséñale dobleces fáciles, como por ejemplo doblar los pantalones en 2.

25

Cuando vayas a cocinar, invita al niño a colaborar desgranando la mazorca, la arveja o el frijol. Indícale qué partes se comen y cuáles no. Agradécele porque está ayudando con las labores de la casa.

26

Ubica pasta larga en un recipiente y en otro pitillos. Pídele a tu hijo que inserte la pasta dentro de los pitillos.

20

En compañía de tu hijo, elabora plastilina casera mezclando un vaso de harina y medio vaso de aceite. Pueden darle color con diferentes pigmentos naturales, por ejemplo, remolacha, gelatina, mora, hojas, etc.

24

Crea un espacio con tu hijo en casa donde él pueda construir estructuras con diferentes elementos grandes como almohadas, cojines, cajas o juguetes. Esto favorece su desarrollo corporal y su creatividad.

21

En el momento de la alimentación, invita a tu hijo a usar los platos y cubiertos mostrándole cómo se hace e invitándolo a que te imite.

23

Al momento de guardar los granos en sus recipientes permite que tu hijo te ayude a sacarlos de la bolsa y pasarlos al frasco. Esta actividad fortalecerá su pinza y su agarre, al tiempo que fortalecerá su tonicidad muscular.

27

28

En el momento de tomar sus alimentos motiva al niño a usar los cubiertos inventando canciones sobre estos y cantándolas antes de sentarse a la mesa. Esto le invitará a cogerlos explorarlo y usarlos, al tiempo que favorece su habilidad de agarre.

30

Valiéndote de recipientes plásticos de diferentes tamaños puedes invitar a tu hijo a meter y sacar unos entre otros. Esto favorecerá su desarrollo cognitivo y su motricidad fina.

31

Puedes ofrecer a tu hijo diferentes clases de papeles (como papel periódico, revistas, papel grueso, etc.) para que él los tome con sus manos y los arrugue, favoreciendo su desarrollo motriz fino.

33

Crea juegos con tu hijo que le permitan alcanzar y atrapar la pelota en diferentes direcciones y fortalecer su ubicación espacial.

Invita a tu hijo a realizar trazos sobre el piso o un tablero usando crayolas, tiza o carbón.

32

29

Crea juegos en los que involucre movimiento con las manos como abrir y cerrar los puños, subirlas y bajarlas, o moverlas de lado a lado. Puedes jugar estos juegos al tiempo que cantas rondas o canciones infantiles.





34

Elabora una mezcla con pegamento, agua y papel seda de colores para que tu hijo pinte con diferentes elementos como plumas y cepillos de dientes o espuma.

36

Llena bombas con agua, harina o aire y pídele a tu hijo que camine de un lugar a otro cargando las bombas sin dejarlas caer. De esta manera sentirá la diferencia en el peso y le permitirá tener un mejor equilibrio.

En la tina al momento del baño agrega esferas de hidrogel (bolas que crecen con el agua) e invita a tu hijo a agarrarlas.

39

Puedes disponer en tu aula elementos colgados llamativos por sus colores, formas o texturas. Algunos de estos podrán estar al alcance de los niños y otros no, para que se les dificulte cogerlos y se vean obligados a estirar su cuerpo para acceder a ellos.

Permite a tu hijo romper y rasgar papel periódico en tiras largas o cortas, utilizando los dedos índice y pulgar.

35

37

Ubica diferentes botellas plásticas y tapas para que tu hijo las tape y destape o desenrosque.

38



1

Invita a tu hijo a jugar con plastilina y crear elementos de su cotidianidad o interés. Juntos pueden moldear animales, personajes de cuentos o partes de la casa.

3

Con ayuda de un álbum familiar o fotografías familiares, inventa historias para tu hijo que le permitan imaginarse situaciones ficticias. Construye tú también estas historias o alimenta las suyas con tus ideas.

2

9

Invita a tu hijo a pintar usando diferentes materiales. Puedes reunir hojas, palitos, pitillos, retazos de tela, espumas, guantes plásticos, brochas o flores, entre otros; e invitarlo a que pinte con estos materiales sumergiéndolos en pintura acrílica y luego moviéndolos sobre una superficie lisa.

8

10

Ofrécele a tu hijo cuentas plásticas de colores, o semillas a las que les hayas abierto un hueco; y con ayuda de lana o cuerda ayúdale a crear collares y pulseras con únicos diseños.

Ofrece material reciclado de diferentes formas y tamaños como tubos de papel higiénico, cajas de cartón, envases de jugo y tapas de botellas, entre otros; y permite a tu hijo crear diferentes estructuras. Invítalo a categorizar el material por tamaño, forma, color o textura. Esto favorece el desarrollo motriz fino, el desarrollo cognitivo y la creatividad de tu hijo.

4

Puedes construir cuentos con imágenes cotidianas recortadas de revistas o periódicos. Pídele a tu hijo que te ayude a pegar las imágenes y que invente una historia, que podrás escribir en el cuento. Tu hijo atesorará estos cuentos y le encantará mostrarlos a sus amigos y familiares.

DIMENSIÓN CREATIVA

11

Corta dos recuadros de plásticos del mismo tamaño. En la mitad de los dos ubica témperas y sella los dos plásticos con cinta alrededor, de manera que las témperas no se salgan. Permite que tu hijo pinte y dibuje con sus dedos, o con algún palito que no tenga punta, sobre esta superficie. Esto fortalecerá su desarrollo creativo, motriz fino y cognitivo.

5

Pídele a tu hijo que escoja las frutas que usarán para reparar una deliciosa ensalada de frutas. Ubica varias frutas en frente suyo y habla con él sobre ellas. Dile su nombre, su color, su forma. Luego deja que él escoja cuáles quiere agregar a la ensalada, y en qué orden. Después permítele mezclar las frutas a medida que tu las pelas y las cortas.

6

Ofrece a tu hijo piedras de diferentes colores, tamaños y formas. Pueden recolectarlas juntos en una caminata por el parque y al llegar a casa sentarse a jugar con ella. Crea animales, casas, carros y otras cosas de su cotidianidad con ellas e invítalo a hacer lo mismo.

7

Crea un reloj de sol con una piedra plana y un triángulo de cartulina. Ubícalo en un área de tu aula en donde se pueda evidenciar la rotación del sol y cómo este afecta la proyección de su sombra. Relaciona este ejercicio con los cambios del día.

13

Realiza un camino de hojas secas en tu aula. Puedes tapar una parte con plástico transparente y dejar otra parte sin cubrir. Permítele al niño explorar diversas sensaciones con sus manos y sus pies al entrar en contacto con las texturas y el sonido producido al tocar las hojas cubiertas y sin cubrir.

Puedes crear nuevas texturas al mezclar elementos como aserrín y esencias. Permite a tu hijo explorar estas mezclas al tiempo que descubres de qué manera asimila esta nueva experiencia: ¿le agrada?, ¿le asombra?, ¿le molesta? Ayúdalo a descubrir de esta forma nuevas sensaciones, importantes en su desarrollo cognitivo y su desarrollo creativo.

12

14

Puedes construir cajas sensoriales sorpresa que contengan diversos materiales adentro como hojas, sustancias pegajosas, o material que produzca olores (como café o condimentos). Invita a tu hijo a explorar el contenido de estas cajas con sus manos y su nariz. Al final, invítalo a descubrir con sus ojos qué hay en ellas.

15

Crea diferentes piscinas sensoriales con materiales diversos como bolas de papel reciclado, espumas, pelotas, hojas o gelatina (bien sea en polvo o preparada). Introduce a tu hijo en la piscina (que bien puede ser una tina o una piscina inflable pequeña) y permítale observar, manipular, explorar, sentir y descubrir sensaciones nuevas.

17

Construye un juego de sombras con papel celofán y luces. Invita a tu hijo a poner diferentes elementos detrás de una lámpara con, o sin, papel para fortalecer su desarrollo creativo y cognitivo.

Puedes crear en casa un espacio, usando cajas grandes o sábanas, que le permita a tu hijo tener la sensación de privacidad y pueda expresarse libremente por medio del juego simbólico, esto le ayudará a fortalecer su creatividad.

18

Coloca sobre una superficie plana diferentes pinturas y permite que tu hijo los explore con su cuerpo. Esto le ayuda a tu hijo a explorar las diferentes creaciones que puede realizar con este material.

19

Permite que tu hijo explore y encuentre diferentes formas de jugar con sus juguetes antes de decirle con qué finalidad están contruidos.

Sobre una sábana ubica diferentes elementos naturales que le permitan a tu hijo explorar diferentes olores, como canela, eucalipto o hierbabuena.

21

Permite que tu hijo pruebe diferentes sabores (ácidos, salados, dulces, amargos).

16



20

23

Ofrece a tu hijo diferentes elementos para pintar. Puedes usar alimentos artificiales como té en polvo, bebidas en polvo, remolacha o mora, entre otros

En un espacio de tu aula ubica elementos como telas grandes de diferentes texturas y colores, sombreros, pelucas entre otros que le permita al niño caracterizar o representar personajes imaginarios.

26

Elabora un dominó de texturas con el cual tu hijo pueda realizar asociaciones por textura, como por ejemplo con algodón, gamuza, telas, lijas, etc.

28

Elabora una pista de obstáculos con cojines y almohadas en donde tu hijo pueda subir, bajar, trepar sin correr el riesgo de tropezar.

22

En una bolsa plástica transparente agrega jabón líquido y colorante artificial. Sállala muy bien para evitar que el jabón se salga y ofrécela a tu hijo para que explore la textura y observe los colores.

24

A diferentes vasos plásticos transparentes agrega agua y un pedazo de papel seda de un color diferente para cada vaso. Revuelve el agua frente a tu hijo y permítale que observe cómo cambia de color.

25

27

Crea una pista de agua con jabón o con champú, pega bolsas de basura en el piso y riega el agua sobre ellas para que tu hijo se deslice en diferentes posiciones.

29

Si tienes una mascota, invita a tu hijo a consentirla, a señalar y a llamarla por su nombre. También puedes pedirle que nombre las partes del cuerpo de su mascota.

Cuando vayas a realizar las compras de mercado, invita a tu hijo para que te acompañe. A medida que vayan metiendo elementos en la canasta o carro pídele al niño que repita el nombre de este objeto para que mejore su comunicación.

1

2

Graba sonidos cotidianos como por ejemplo el sonido de los carros al pasar, el sonido de un perro ladrando o el sonido de niños jugando en el parque, y pídele a tu hijo que relacione cada uno de los sonidos con la situación que describen.

3

Puedes usar las grabaciones de sonidos cotidianos (sonido de los carros al pasar, sonido de un perro ladrando o el sonido de niños jugando en el parque) para pedir a tu hijo que exprese a través de pintura, brochas, esponjas las situaciones que se imagina que están sucediendo en la grabación.

Puedes construir cuentos con imágenes cotidianas recortadas de revistas o periódicos para que tu hijo empiece a identificar elementos característicos de su contexto (como la casa, el teléfono, el carro, los vasos, la comida, etc.); y se pueda hacer preguntas sobre estos.

5

Ofrece a tu hijo material para disfrazarse como prendas viejas de vestir, accesorios o retazos de tela, entre otros; e invítalo a disfrazarse y mirarse en el espejo. Disfrázate con él y disfruta de esta experiencia al tiempo que fortaleces tus lazos afectivos y lo ayudas en su reconocimiento propio y de los demás.

6

Permite a tu hijo intercambiar juguetes u objetos propios con sus compañeros del aula o con sus hermanos para ayudarlo a generar vínculos y mejorar habilidades comunicativas y socio afectivas.

DIMENSIÓN



4

7

Si estás en casa y el clima no te permite salir, una buena forma de divertirse con tu hijo en esta edad es dejarlo caminar descalzo sobre diferentes texturas. Usa ropa suave como camisetas de algodón y otra de textura rugosas como jeans. Puedes usar algodón, terciopelo, cuero e incluso lijas. Luego puedes preguntar al niño qué siente con cada uno de los materiales.

8

COMUNICATIVA

9

Con ayuda de cajas de cartón, espejos pequeños y CDs viejos, crea un túnel donde tu hijo pueda observar su reflejo haciendo diferentes gestos. Juega con él haciendo caras divertidas en frente de los espejos y los CDs, e invítalo a mirar tu reflejo y a imitarte.

10

En esta edad es muy importante que cuando te dirijas a tu hijo, lo hagas por su nombre. Esto favorece su desarrollo socio-afectivo porque empieza a reconocerse como un ser integral, importante y único. Para apoyar este momento de desarrollo puedes valerte de rondas infantiles que pidan la participación de los niños cuando se les llama por su nombre en la canción.

11

Si tu hijo va a ser hermano mayor, intenta integrarlo desde el principio en todo el proceso. Por ejemplo, permite que te acompañe a una ecografía, que le hable a su hermano en tu barriga, que ayude a escoger el nombre y las cosas del bebé.

Si tu hijo va a ser hermano mayor se verá enfrentado a situaciones que podrán ponerlo celoso, como por ejemplo un baby shower. Puedes ayudarlo integrándolo en estos momentos para que el proceso sea más tranquilo. Por ejemplo, en un baby shower llévalo a que escoja el mismo un regalo para el bebé. De esta forma afianzará sus lazos afectivos con su futuro hermano.

12

13

Intenta hablarle a tu hijo claramente y vocalizando cada palabra. Esto le ayudará a la incorporación de nuevas palabras en su vocabulario y a comunicarse de una mejor manera cuando empiece a estructurar frases y oraciones.

14

Para ayudar a tu hijo a mantener diálogos y ampliar su vocabulario juega con él al teléfono. Puedes crear sus propios teléfonos usando materiales reciclados como vasos y envases plásticos o de cartón.

Una buena forma de compartir con tu hijo mientras que debes hacer los quehaceres de la casa es cantar rondas y canciones con él. ¡Inténtalo!

15

16

Usando los juguetes favoritos de tu hijo crea historias con ellos a partir de situaciones cotidianas. Por ejemplo puedes jugar con el oso de peluche, que va a visitar al doctor, o darle de comer al caballo. Esta clase de juegos fortalecerá tu relación con tu hijo al tiempo que le ayudará en su desarrollo comunicativo.

17

Define movimientos corporales que tu hijo pueda identificar y reconocer como acciones y demostraciones de afecto. Por ejemplo, extender los brazos para abrazar, reír para expresar felicidad, saltar para denotar alegría, etc.





18

Representa animales usando tu cuerpo. Haz movimientos y sonidos característicos de cada animal y pregúntale a tu hijo qué animal cree que estás imitando. Permítele que te imite.

19

Realiza ejercicios oro-faciales como mover la lengua arriba, abajo, a los lados, adentro, afuera en frente de tu hijo para motivarlo a que te imite.

20

Invita al niño a realizar gestos de sentimientos como felicidad, enojo, asombro o susto. Puedes hacerlos tú e invitarlo a que te imite.

21

Haz una lectura de cuentos usando títeres que tu hijo pueda manipular a medida que vas contando la historia.

22

Crema el rincón de roles en el aula con elementos del entorno social de las familias de tu centro educativo, para que ellos representen su cotidianidad. Puedes por ejemplo destinar un espacio que represente la cocina o el supermercado.

23

Rotula o marca los objetos del aula con la palabra y la imagen de cada objeto.



24

Permite que tu hijo se disfrace o personifique otros personajes, usando ropa tuya o accesorios. Esto le permitirá tener mayor expresión oral, gestual y corporal.

26

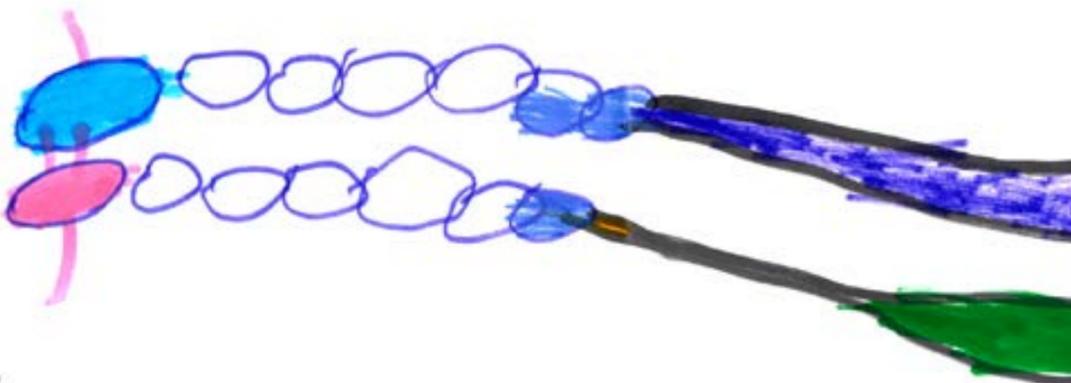
Incluye dentro de la rutina diaria de tu hijo 20 minutos de juego corporal como movimientos o visitas al parque.

27

Cuando estés jugando con tu hijo hazle preguntas provocadoras sobre diferentes sonidos de su entorno. Por ejemplo, ¿Cómo suena el carro de papá? Esto le permitirá relacionar sus juegos con la cotidianidad además de favorecer su oralidad.

29

En esta etapa tu hijo está empezando a hablar y es probable que no entiendas todo lo que te quiere decir. Escúchalo con paciencia y atiende siempre a su llamado, esto le da a entender que es importante para ti y que lo que él tiene para decir también lo es. Favorecerás el desarrollo de su personalidad y lo animarás a esforzarse por hablar cada vez más y mejor.



25

Para la rutina de guardar sus juguetes, evita dar órdenes e instrucciones y prueba otras estrategias más interesantes para tu hijo como preguntarle ¿en dónde viven tus juguetes?

28

Al iniciar el día genera momentos en la rutina en los cuales los niños puedan contar lo que hicieron el día anterior. Esto les permitirá afianzar su memoria y elaborar frases largas ampliando así su vocabulario, y expresar sus emociones.



Permite que los niños de tu aula identifiquen a cada uno de los miembros de su familia por medio de una galería de fotos familiares. Invita a los padres a que, al inicio del año escolar, le dejen en el aula una tarjeta o un regalo creado por ellos mismos a su hijo. Ubica esta tarjeta o ese regalo al lado de la foto de sus padres. Usa estos elementos cuando los niños se sientan inquietos y desees ayudarlos a tranquilizarse durante el tiempo que se encuentra en el centro educativo.

1

2

Propicia momentos de contacto físico con tu hijo en los cuales, por medio de masajes con cremas o esencias, puedas generar espacios tranquilos al tiempo que le hablas a tu hijo, o le cantas y lo consientes.

4

Si tu hijo tiene una pataleta o llora y grita desconsoladamente porque algo que quería no se dio como él esperaba, abrázalo y tranquilízalo usando palabras suaves y cariñosas. Cuando esté más calmado explícale que es normal que estas situaciones pasen, y que no siempre podemos obtener lo que queremos. De esta manera le ayudarás a manejar su frustración al tiempo que fortaleces sus lazos afectivos.

5

Establece rutinas que ayuden a tu hijo a identificar en qué momento del día se encuentra y qué viene después. Por ejemplo, para ayudarlo a identificar la hora de ir a dormir, la rutina puede ser ponerse la pijama, lavarse los dientes, leer un cuento y luego a descansar.

6

Para ayudar a tu hijo a fortalecer su conocimiento sobre las partes del cuerpo puedes recurrir a canciones que hablan de éstas e ir señalándolas al tiempo que las mencionas. Tu hijo relacionará la parte de su cuerpo que le muestras con el nombre indicado, disfrutando de compartir contigo espacios de música, ritmo, emociones y fortaleciendo sus lazos afectivos.

3

Cuando tu hijo pelee con algún amigo por un juguete, asegúrate de acercarte para mediar la situación. Explícale por qué es importante compartir y asegúrate de que los dos niños se turnarán para usar el juguete. Agáchate para poder hablarles a su altura y asegurar comunicación visual.

7

Invitar a tu hijo a saltar sobre obstáculos pequeños y grandes es una excelente forma de fortalecer su motricidad al tiempo que comparten experiencias y fortalecen sus lazos afectivos. En casa invítalo a saltar de un lado a otro sobre libros, muñecos o tapetes; y cuando salgan invítalo a saltar sobre ramas secas, hojas, escalones o baldosas, entre otros.

9

Juega con tu hijo con sabanas o telas traslucidas que le permitan observarte aparecer y desaparecer.

8

Cantar canciones al tiempo que realiza movimientos con las palmas siguiendo el ritmo de la canción ayudará a tu hijo a fortalecer su motricidad fina y es una maravillosa oportunidad para generar espacios alegres, llenos de emociones, cercanía y apego.

10

Invita a tu hijo a observarse enfrente al espejo y que señale, toque o mencione las partes de su cuerpo.

DIMENSIÓN

SOCIO AFECTIVA

11

Disfruta del momento del baño en la tina, nombrándole a tu hijo las partes de su cuerpo que le enjabonas.

12

Dale a probar a tu hijo gelatina en polvo, líquida y sólida, de diferentes sabores, para que pueda observar la diferencia en textura, color y sabor.

Juega con tu hijo a bañar o lavar sus juguetes. Acércalo al agua y al jabón y permítele que elija los juguetes que quiere bañar.

13

14

Para que tu hijo tenga un mejor reconocimiento de su maestra, ubica en un lugar visible de tu hogar una fotografía de ellos dos juntos (maestra y niño).

15

Permite que tu hijo explore libremente los diferentes espacios en los que se mueve a diario, como parque o casa. Esto favorecerá su relación con el entorno.

16

Permite que tu hijo entable cortos diálogos con otros adultos, salude y diga adiós a las personas a su alrededor. Esto favorecerá su relación con los demás.

Cuando tu hijo inicie un juego de imitación por medio de gestos, sonrisas, movimientos o sonidos, busca aumentar su nivel de dificultad involucrando nuevos movimientos o gestos en el juego.

17

18

Incluye en tus juegos a otras personas de la familia o personas cercanas. Esto le ayudará a fortalecer sus lazos afectivos con los demás, al tiempo que fortalece su auto estima.

19

Cuando tu hijo quiera tomar la iniciativa para realizar alguna acción como sostenerse de pie sin apoyo para caminar, muéstrale tu apoyo por medio de aplausos y palabras independientemente de que lo logre.

20

Cuando tu hijo inicie el proceso de comer los alimentos por sí mismo, déjalo explorar diferentes formas de llevar el alimento a su boca. Por ejemplo con su mano, con la cuchara, bajando la cabeza directamente al plato etc. Esto fortalecerá su proceso de independencia del adulto.

21

Pregúntale a tu hijo sobre las acciones que realiza durante el día o lo que está realizando actualmente, esto fortalecerá su desarrollo afectivo y comunicativo.



1

Asegúrate que, desde pequeño, tu hijo siempre cuente con su propio plato y comida durante el momento de la alimentación. Esto te permitirá darte cuenta cuánto está comiendo en realidad, al tiempo que le ayudará a fortalecer sus rutinas y a crear buenos hábitos alimenticios.

Genera un espacio tranquilo para el momento de la alimentación, alejado de imágenes visuales (como por ejemplo televisión o videos), juegos o juguetes que distraigan a tu hijo de su comida.

2

3

Lleva a tu hijo a observarse los dientes, la lengua y las encías en frente del espejo para dar inicio al cepillado de dientes. Cuando termine pídele que te muestre sus dientes y que observe él también si quedaron limpios.

4

En el momento de consumo de bebidas evita teteros, chupos o pitillos desechables. Reemplázalos por vasos, pocillos y / o cucharas.

5

Procura tener horarios definidos para los momentos de alimentación (desayuno, medias nueves, almuerzo, onces y comida) y mantenerlos. De esta manera afianzarás las rutinas de tu hijo.

6

A partir del año, tu hijo comparte la alimentación familiar. Trata de mantener hábitos saludables, por ejemplo alimentos balanceados y bajos en sal y azúcar. De esta manera estarás asegurando el bienestar de tu hijo y el tuyo propio.

7

Dale importancia a la presentación de la comida que ofrezcas a tu hijo para que pueda ser invitado de forma agradable a tomar sus alimentos.

9

Lava las manos de tu hijo antes de pasar a comer, para que él pueda usarlas al conocer las diferentes texturas, consistencias y sabores de los alimentos que le ofreces.

8

No obligues a tu hijo al momento de consumir alimentos, tampoco lo castigues o premies. Sencillamente ofrécele la comida que haz preparado. Si no se la come, retira su plato y espera hasta la siguiente comida para ofrecerle alimentos.

10

Motiva siempre con amor cada momento de alimentación con tus hijos.

PARA LA NUTRICIÓN Y SALUD DE TU HIJO

12

Al cumplir el año tu hijo triplica su peso (9,0 kg) y lo cuadruplica a los 2 años (12,0 kg). Usa estos datos como referencia para hacer seguimiento a su desarrollo y crecimiento.

13

Al cumplir el año, tu niño aumenta el 50% su talla (75cm) y a los 2 años el 75% (88cm) Usa estos datos como referencia para hacer seguimiento a su desarrollo y crecimiento.

11

Comienza a ofrecer diferentes tamaños en los alimentos, para que tu hijo pueda reconocerlos y comenzar el proceso de masticar adecuadamente.

14

Ofrece a tu hijo cubiertos pequeños (cuchara) para que él inicie su propia alimentación.

16

Al momento del almuerzo si tu hijo te dice que no quiere comer, motívalo con una canción.

17

Puedes establecer tiempos de 30-40 minutos para toma de los alimentos después de este tiempo alza los platos, esto permite que tu hijo cree hábitos alimentarios.

18

Puedes motivar a tu hijo a consumir diversos alimentos que le nutran durante el día y complementarlos con leche materna en la noche.

Puedes presentar a tu hijo alimentos saludables como frutas, verduras y alimentos naturales como intercambio a los alimentos comerciales y bebidas gaseosas.

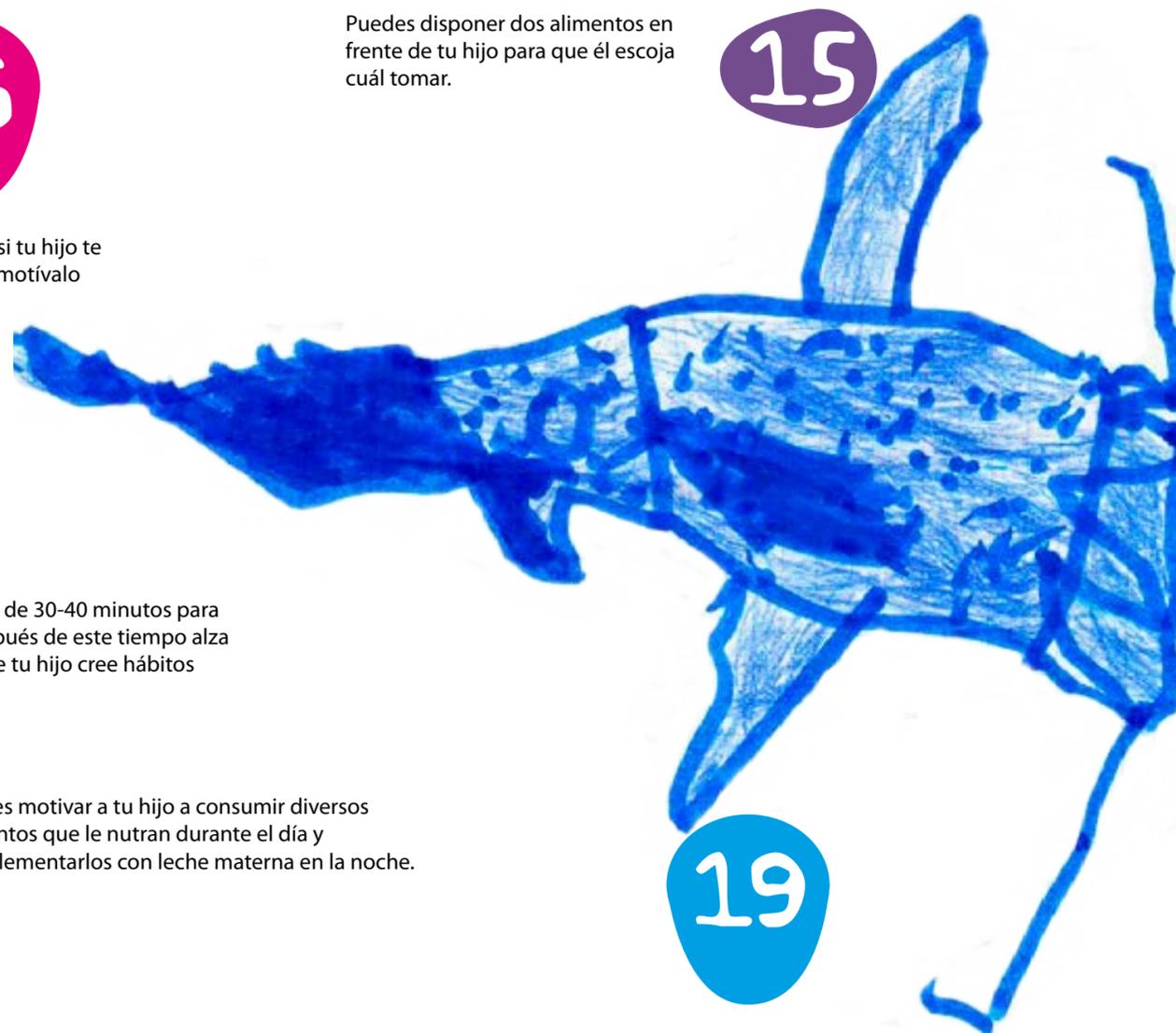
20

15

Puedes disponer dos alimentos en frente de tu hijo para que él escoja cuál tomar.

19

Ten en cuenta que la porción de un alimento que debe comer tu hijo es equivalente al tamaño del puño de tu hijo.





Distribuye los momentos de toma de alimentos en cinco tiempos en los que incluyas frutas, verduras y jugos naturales.

21

22

Si tu hijo se encuentra en sobrepeso intenta dividir las porciones de alimentación en trozos pequeños para ayudarlo a comer más despacio y meno cantidad.

23

Ofrece a tu hijo alimentos fraccionados en pedazos no muy grandes, que pueda masticar (por ejemplo manzana, pera), para que trabaje los maxilares y fortalezca el lenguaje.

24

Procura establecer horarios de descanso prolongado para tu hijo durante la noche, propiciando un ambiente tranquilo y agradable que invite a la relajación.

25

Presenta a tu hijo los alimentos sólidos en primer lugar para que los consuma, cuando haya terminado con ellos, presenta el alimento líquido.

27

Presenta a tu hijo bebidas elaboradas en casa como jugos naturales, evitando suministrar los que no favorecen la nutrición de tu hijo como gaseosas o bebidas procesadas.

28

Puedes promover en tu hijo la toma de pequeñas siestas durante el día para que recargue energía y descanse, preferiblemente media hora después de tomar las comidas.

Recuerda que aunque la sopa es un alimento, en el proceso de cocción disminuyen sus nutrientes.

26



TIPS para fortalecer el desarrollo
de tu hijo de **2 a 3 AÑOS**
en casa

Habla con tu hijo sobre las prendas de vestir que usa diariamente ayudándolo a identificar características como color, forma y tamaño. Con este ejercicio fortalecerás procesos de diferenciación de objetos y autonomía en él, importantes en esta etapa de desarrollo.

1

2

Comparte con tu hijo experiencias diarias como salir al parque. Por medio del diálogo invítalo a observar cambios y/o diferencias que ocurren en el día y la noche, por ejemplo, el sol y las estrellas.

3

Por medio de la lectura de un cuento puedes ayudar a tu hijo a fortalecer procesos de observación animándolo a describir detalles y elementos expuestos en éste.

4

Busca recipientes de diferentes tamaños y mácalos con pintura o papel de diferente color. Invita a tu hijo a guardar sus juguetes en el recipiente correspondiente a cada color. Con esta actividad le ayudarás afianzar procesos de pensamiento como identificación, conteo y diferenciación.

5

Proporciónale a tu hijo material natural como: hojas, semillas, piedras, y palos. Invítalo a envasarlo en diferentes recipientes y en diferentes cantidades. Esto lo ayudará a fortalecer las nociones de cantidad: poco o mucho.

6

Toma e imprime fotografías de elementos comunes que encuentres en tu entorno (por ejemplo muñecas, zapatos, camas, etc.) Ubica al lado de la imagen el número de elementos que se encuentran (por ejemplo la foto de la cama, y al lado el número 1) e invita a tu hijo a relacionar la cantidad del elemento con el número. Esto afianza procesos de conteo e identificación de números.

7

Realiza figuras geométricas de diferentes tamaños en pedazos de papel sobre los cuales puedas escribir debajo de cada figura su tamaño (grande, mediano o pequeño). Ubícalas en un lugar determinado. Invita a tu hijo diariamente a observarlas y ayúdalo a identificar el tamaño, lo que lo acercará a procesos de lectura.

8

Inicia procesos de conteo cuando vayas de paseo con tu hijo invitándolo a observar y contar los elementos del entorno como carros, árboles, casas, personas o animales.

9

Para ayudar a tu hijo a reconocer el esquema corporal puedes elaborar un rompecabezas con una foto ampliada de él. Córdala por partes del cuerpo e invítalo a armarlo. Haz uno para cada miembro de la familia, lo disfrutarán cantidades.

10

Corta una tira de lana y colócasela a tu hijo en la mano derecha o izquierda, invítalo a subir unas escaleras por este lado, indicándole qué lado es. Con esta actividad lo ayudarás a fortalecer su conocimiento de lateralidad.

DIMENSIÓN

COGNITIVA



11

Usa bolsas de cierre hermético y rellénalas con material natural (aserrín, pintura, piedras). Ubícalas en el suelo e invita a tu hijo a explorarlas. Esto lo ayudará a descubrir nuevas texturas y diferentes sensaciones.

Esconde algunos juguetes de tu hijo a distancias cerca y lejos, e invítalo a buscarlos. Esto lo ayudará a familiarizarse con estos conceptos e identificar las distancias.

12

13

En la pared de la habitación de tu hijo puedes ubicar una cenefa, a la altura de tu hijo, hecha de retazos de tela de diferentes texturas. Con el contacto diario él podrá identificar y nombrar texturas como: suave, duro y áspero.

Usa tres recipientes con materiales de diferentes texturas: el primero con gelatina, el segundo con arena y el tercero con una esponjilla. Cubre los ojos de tu hijo y mete sus manos en cada uno de los recipientes para que explore diferentes sensaciones. Apoya esta exploración con preguntas como: ¿qué sientes?, ¿qué crees que es?, ¿te gusta?

14

15

Escoge un cartón liso y realiza en él orificios en diferentes sentidos. Ofrece cordones de zapato a tu hijo e invítalo a introducirlos dentro de los orificios. Esto lo ayudará a desarrollar procesos de motricidad fina y a fortalecer su desarrollo cognitivo.

16

Busca 3 envases plásticos del mismo tamaño. Llena uno totalmente con agua, el otro a medio llenar y el último con poca agua. Invita a tu hijo a levantarlos y analizar qué es diferente en ellos. De esta manera acercarse a nociones de cantidad y de peso.

Busca envases plásticos y coloca en ellos agua con anilinas o tintes de diferentes colores, sellando los envases con tapas del mismo color. Esto le permitirá al niño identificar y reconocer los diferentes colores.

17

18

Graba sonidos de diversos animales (como gatos, perros, pollos, caballos) e invita a tu hijo a imitarlos e identificar a qué animal pertenecen. Esto fortalecerá su identificación y asociación de sonidos.

19

Fabrica un cubo con cartón y en cada cara ubica un número del 1 al 6. Juega con tu hijo lanzándolo y permite que descubra el número.

20

Toma e imprime fotografías de los animales favoritos de tu hijo. Corta la imagen en dos partes e invítalo a unir la imagen y a descubrir qué animal es. Pídele que lo nombre.

21

Puedes sentarte y compartir con tu hijo divertidos juegos lógicos como loterías, dominó y rompecabezas. Esto permitirá al niño asociar imágenes | tiempo que estrechan sus lazos afectivos.

22

Proporciónale a tu hijo objetos cotidianos de dimensiones grandes y pequeñas como pelotas, carros y juguetes e invítalo a agruparlos según su tamaño.



Por medio de una canción involucra movimientos corporales con los brazos de tu hijo para que los suba y los baje. Baila con él al ritmo de la canción. Esto le ayudará a reconocer nociones espaciales de arriba o abajo.

23

24

Crea con tu hijo un cuento sobre los detalles o características que tienen el día y la noche permitiéndole desarrollar su imaginación, observación y creatividad. Puedes tomar fotos de estos dos momentos y agregarlas al libro para hacerlo más divertido.

25

En la mañana al levantarse pregúntale a tu hijo qué hizo el día anterior. Luego cuéntale qué actividades realizarán en el día. Esto le permitirá reconocer nociones de tiempo como: ayer y hoy.

26

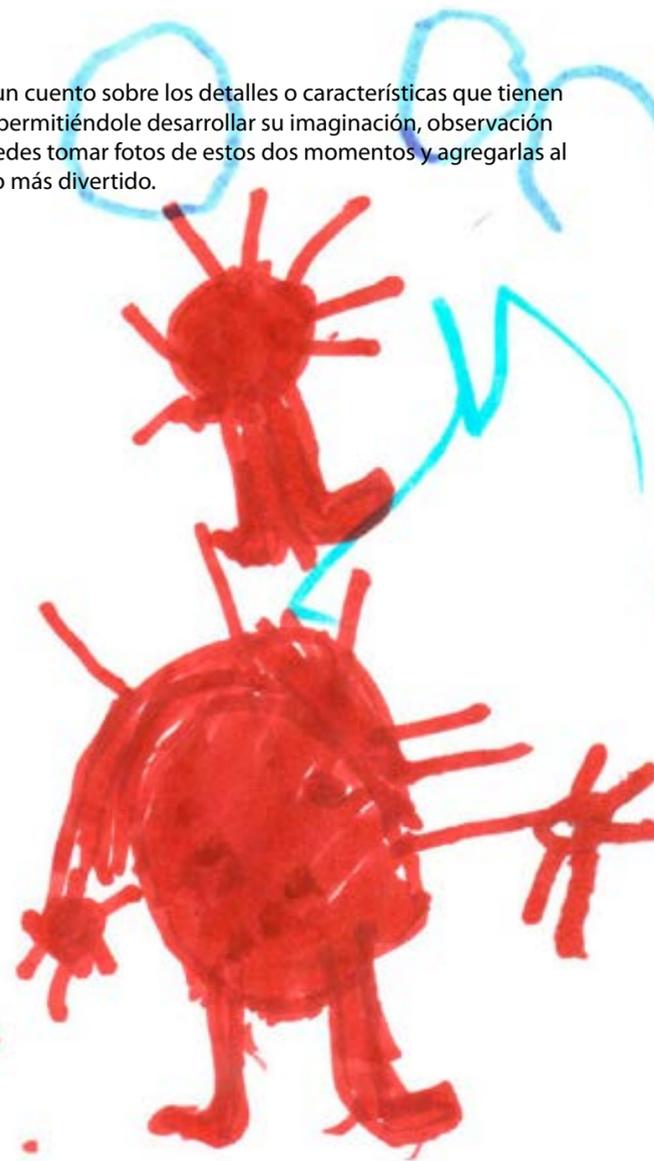
Por medio de juegos dinámicos invita a tu hijo a que te describa los objetos con los que está interactuando, incluyendo características como su forma, tamaño color, textura. Puedes hacer un pequeño diálogo en el cual dices una característica y luego tu hijo dice otra, y así sucesivamente.

27

Involucra a tu hijo en actividades como cocinar en familia. Invítalo a ayudar con acciones como quitar las cáscaras de las frutas o verduras o batir huevos. Esto ayudará al niño a descubrir las características de los alimentos como temperatura, color, textura.

28

Puedes ubicar dos aros en el piso e invitar a jugar a tu hijo con ellos saltando dentro y fuera de estos. Salta al tiempo con él. Con este tipo de actividad podrá diferenciar estas dos ubicaciones fortaleciendo su noción espacial.



29

Durante actividades de hábitos saludables como el lavado de manos, juega con tu hijo a contar los dedos de sus manos mientras los enjabona. Esto ayuda a fortalecer procesos de secuencias y conteo al tiempo que refuerza las rutinas.

30

Pinta una golosa sobre el piso en la cual ubiques los números y juega con tu hijo. Cada vez que salte invítalo a que diga el número y el color donde se encuentran sus pies. Esto ayuda al niño a identificar números y colores.

31

Usa una caja grande o cubo con orificios pintados con diversos colores e invita a tu hijo a introducir pelotas de ping pong en cada color. Esto fortalecerá su conocimiento sobre los colores.

32

En una bolsa introduce palabras acompañadas de imágenes de elementos cotidianos como carro, casa o muñeca. Invita a tu hijo a sacarlas una a una y a describir de forma verbal lo que observa en cada una de ellas. Esto facilita procesos de comunicación y asociación.

33

Usa hilos y lanas de diferentes medidas e invita a tu hijo a clasificarlas de acuerdo con su tamaño: largo o corto. Esto le facilitará la identificación de diferentes longitudes.

34

Realiza un día de picnic y lleva diferentes clases de alimentos. Entabla un diálogo con tu hijo sobre sus gustos y la importancia de la alimentación, invitándolo a identificar y escoger los alimentos que desea consumir. Esto permite la identificación de alimentos al tiempo que fortalecen sus lazos afectivos.



1

Busca un espacio amplio y abierto y lleva a tu hijo a correr. Pueden hacerlo en diferentes velocidades: rápido, lento, muy lento. Puedes asociar las velocidades a movimientos de animales por ejemplo: vamos lento como la tortuga, o rápido como la gacela. Esto lo ayudará a fortalecer su desarrollo corporal en especial su motricidad gruesa.

3

Con la ayuda de una cuerda o de lana puedes delimitar un camino desde la habitación de tu hijo hasta un espacio de agrado para él en la casa, e invitarlo a caminar sobre el camino sin salirse de éste. Esto es una gran estrategia para fortalecer su equilibrio dinámico.

2

Para desarrollar el equilibrio estático de tu hijo puedes jugar en familia a ver quién dura más tiempo parado en un solo pie.

4

Con objetos tan sencillos como cajas o cojines, forma un camino de obstáculos para que tu hijo pueda intentar pasarlos saltando sobre ellos. Esta es una buena estrategia para el desarrollo de destrezas motoras.

5

Dentro de los desplazamientos y ejercicios motores que tu hijo puede realizar, es importante que sincronice las extremidades superiores con las inferiores. Una buena forma de estimular esto es haciendo un juego de carreras gateando, pues esto fortalecerá estos movimientos.

6

Una manera divertida de jugar con tu hijo es organizar una carrera de costales. Además de pasar un rato maravilloso con él, lo ayudará a fortalecer su equilibrio y coordinación de movimientos.

7

Una estrategia para estimular el desarrollo corporal de tu hijo es ubicar diferentes elementos como pelotas, aros y conos en diferentes partes del piso, e invitarlo a que se desplace hacia los elementos ya sea corriendo, saltando o caminando.

9

Ubica dos piedras grandes y sobre estas una tabla resistente, juega con tu hijo a atravesar por la tabla simulando que por debajo pasa un río y no puedes caerte. Esta es una manera divertida de jugar y fortalecer su equilibrio.

10

Sal a caminar con tu hijo por las calles de tu barrio y cambia con frecuencia de velocidad. Esta es una excelente manera de fortalecer la coordinación de su cuerpo y el equilibrio.

11

Invita a tu hijo a subir y bajar escalones. Esto lo ayudará a fortalecer los movimientos de brazos y piernas.

13

A los niños de esta edad les encanta realizar actividades de equilibrio. Proporciona a tu hijo cajas o cubos de diversos tamaños ayudándolo a mantener el equilibrio mientras camina sobre ellos.

14

Elabora una cesta para jugar básquetbol en casa usando un aro sostenido por dos cuerdas. Puedes amarrarlo a un árbol o a la puerta de un cuarto. Invita a tu hijo a insertar una pelota dentro de la cesta. Esto ayudará al niño a fortalecer su coordinación motriz.

12

Jugar con el hula hula al ritmo de la música es una excelente manera de fortalecer el equilibrio y la coordinación.

8

Puedes armar un túnel usando varios tanques plásticos en desuso. Con cuidado quítales el fondo y únelos con cinta hasta formar túneles. También puedes armar un túnel usando las sillas del comedor y una sábana. Invita a tu hijo a entrar en el túnel en tiempos mínimos que acuerden entre ustedes. De esta forma lo ayudas a entender los conceptos de velocidad y competencia.

DIMENSIÓN

CORPORAL

15

Usa envases plásticos llenos de arena y una pelota para simular un juego de bolos. Este será un juego muy divertido que podrás compartir con tu hijo y le ayudarás a fortalecer su coordinación viso-motora.

Pon una colchoneta en un espacio abierto e invita a tu hijo a imitar en ella acciones y desplazamientos de animales como reptar, saltar, correr, rodar o girar su cuerpo en distintas direcciones. Además de pasar un rato agradable con tu hijo le ayudas a fortalecer su esquema corporal.

16

17

Lleva a tu hijo al parque y permite que se suba al rodadero por las escaleras sin tu ayuda. Al alternar el uso de sus pies y manos de manera coordinada, fortalecerá su motricidad gruesa.

18

Con tizas de colores dibuja en el piso diferentes figuras geométricas. Invita a tu hijo a saltar de una figura a otra, cayendo dentro de la figura. Menciona la forma de la figura y el color al que debe saltar tu hijo para reforzar en él sus conocimientos sobre formas y colores.

19

Crema un camino de llantas, aros, piedras y lazos para que los niños pasen sobre ellos manteniendo la estabilidad y equilibrio.

20

Ubica una caneca a una distancia aproximada de dos metros lejos de tu hijo y juega con él a insertar pelotas en esta. Así, le ayudas a desarrollar mayor agilidad y estabilidad en sus movimientos.





Un juego divertido para realizar con tu hijo es tomar una caja y abrirle un hueco en el centro, de aproximadamente de 10 centímetros. Invita a tu hijo a que lance una pelota para que logre introducirla en este orificio. Esto le permite fortalecer la coordinación.

21

22

Acompaña a tu hijo al parque permitiéndole realizar actividades más arriesgadas como escalar o columpiarse solo, siguiendo las precauciones necesarias. Además de divertirse esto le ayuda a tener una mayor agilidad y destreza en sus movimientos.

23

Lanza suavemente una pelota a tu hijo permitiéndole que reaccione ante la llegada de ésta a su cuerpo y pueda atraparla antes de que caiga al piso. Puedes repetir este juego una y otra vez lanzando y recibiendo la pelota, generando así confianza en él al tiempo que fortaleces su desarrollo corporal.

24

Usa cajas de cartón de diferentes tamaños. Al frente de ellas ubica varias pelotas de los mismos tamaños, o de tamaños similares, para que tu hijo las inserte dentro de las cajas desde diferentes distancias, fortaleciendo su desarrollo corporal al tiempo que empieza a clasificar por tamaños.

25

En la habitación de tu hijo ubica papeles de diferentes tamaños, colores y texturas sobre el piso, al igual que crayolas y colores. Esta provocación generará en él interés por explorar el material libremente, al tiempo que empieza a entender diferencias en tamaños, colores y texturas.

26

En esta edad tu hijo está en una etapa de exploración que le permite empezar a generar hipótesis e investigaciones a partir de esas hipótesis. Ofrece a tu hijo plastilina, masas o arcilla encima de un plástico grande puesto sobre el piso. Permite que tu hijo explore libremente los materiales, no sólo con sus manos, sino con todo su cuerpo. Esto fortalecerá su desarrollo corporal al tiempo que se cuestiona sobre el material: ¿cómo se comporta si lo agarro duro?, ¿qué pasa si me siento sobre él?, etc.

27

Abre un orificio a una tapa plástica de gaseosa y dásela a tu hijo junto con un cordón o cuerda, de tal manera que él pueda introducirla en ese orificio. Puedes incluso usar varias tapas para invitar a tu hijo a que ensarte una tras otra.

Ubica varios pliegos de papel sobre el piso, pegados con cinta unos a otros. Ofrece a tu hijo la posibilidad de explorar libremente con todo su cuerpo témperas, pinturas o anilinas sobre este papel. Permítele que camine con los pies untados y vea sus huellas plasmadas sobre su lienzo. Esto fortalecerá su desarrollo corporal a la vez que incentivas en él su creatividad.

28

29

Puedes valerte de la rutina del baño para que tu hijo reconozca algunas partes de su cuerpo: ya sea que las nombres y se las señales, por ejemplo mientras lo bañas, o bien con un muñeco plástico en el cual le muestres las partes del cuerpo y luego le pidas que él te muestre las suyas.

30

Pega cinta o dibuja con tiza en el piso una línea larga para que tu hijo pueda saltar en dos pies o un solo pie y pasar al otro lado de la línea. Salta con él para generarle mayor seguridad y confianza.

31

Usa cajas grandes de cartón y haz en ellas varios orificios de diferentes formas y tamaños. Luego entrégale a tu hijo la caja con diversos elementos como juguetes, material reciclado o materia natural; e invítalo a introducir estos elementos en la caja, de acuerdo con su tamaño y forma.

32

Sobre una superficie plana ubica arena para que tu hijo explore. Puede ser sobre un plástico en el piso, o en una bandeja o recipiente amplio. Verás cómo, de manera natural y espontánea, él se acercará, manipulará el material e intentará hacer trazos con sus dedos logrando diferentes producciones.

33

Busca diferentes tubos de cartón, por ejemplo de papel higiénico; y córtalos de tal forma que logres sacar varios aros de cada uno. Invita a tu hijo a ensartarlos en una cuerda para crear sus propias producciones.

34

Pintar con los dedos se convierte en una actividad placentera dado que tu hijo experimenta la textura y la temperatura de materiales como cartón o papel, témperas y pinturas. Invítalo a pintar con sus dedos sobre diferentes superficies como papel, cartones de huevo, cajas, plástico o papel aluminio. Le encantará descubrir todas estas nuevas texturas.

35

Proporcióname a tu hijo una botella de boca angosta y una taza de semillas o frijoles. Anímalo a introducir estos elementos en la botella y cuando haya terminado, a regresarlos de la botella a la taza.

36

Invita a tu hijo a recortar imágenes de revistas. Usa tijeras de punta roma y asegúrate de acompañarlo durante el proceso. Pueden realizar un juego de encontrar lo que el otro sugiera (por ejemplo tu sugieres recortar una casa y él debe encontrarla y recortarla, o él sugiere recortar animales y tu deberás ser quien los encuentre). Esto fortalecerá su desarrollo corporal y su desarrollo cognitivo.

37

Para que tu hijo no raye las paredes, una buena estrategia es pegar pliegos de papel en una zona específica (puede ser en su habitación) y enseñarle que esa será el área destinada para pintar. Esto le dará la opción de intervenir sobre el papel y no directamente en las paredes de tu casa.



En la habitación de tu hijo puedes colgar una tela grande formando un espacio cerrado simulando un escenario. Ofrece diferentes elementos para disfrazarse a tu hijo y dramaticen juntos diferentes historias. Pueden ser sus cuentos favoritos o historias creadas por los dos a partir de situaciones de la realidad o de su imaginación.

1

3

A tu hijo le agrada explorar el mundo de los sonidos. Cuando salgas de casa y tengas que dejarlo puedes grabar en tu celular sonidos de diferentes cosas que te sucedan en el día, por ejemplo los carros cuando vas a la oficina, el sonido del teclado del computador, la gente hablando en el restaurante, etc. Al llegar a casa siéntate a contarle a tu hijo todo lo que hiciste, y ponle tus grabaciones para interesarlo aún más en la conversación.

4

En un recipiente grande mezcla arena con agua y permítele a tu hijo interactuar con esta mezcla. Así podrá reconocer nuevas texturas, realizar diferentes creaciones y afianzar su motricidad fina y tono muscular.

6

Ayuda a tu hijo a encontrar por sí mismo soluciones a las situaciones que se le presenten. Por ejemplo, si quiere jugar con un juguete que otro niño tiene, pregúntale: ¿qué puedes hacer si el juguete en este momento lo tiene otro niño?, ¿hay algún otro juguete con el que te gustaría jugar mientras tanto? Esto e ayudará a fortalecer su habilidad de resolución de problemas.

2

A tu hijo le encantan los animales pero tal vez no los conoce todos aún. Consigue imágenes de animales que no conozca y disponlas sobre una mesa. A la vez ofrécele papel y diferentes materiales para pintar. Invítalo a representarlos gráficamente. Pídele que invente nombres para ellos, que te diga qué cree que comen y dónde viven. Luego cuéntale sus verdaderos nombres, qué consumen y cuál es su hábitat.

5

Para fortalecer el desarrollo creativo de tu hijo puedes crear un juego en el cual grabes diferentes sonidos en tu celular (sonidos de animales, de agua corriendo en la ducha, de un estornudo, etc.) y mostrárselos para que adivine qué sonido le estás presentando.

7

Ofrece a tu hijo diversidad de materiales reciclados y naturales (como botones, lanas, cajas de cartón, envases, tapas, piedras, flores, hojas secas, etc.) y un álbum de fotos familiares. Invítalo a crear a los miembros de su familia usando estos materiales, de esta manera potenciarás su creatividad al tiempo que fortaleces sus lazos afectivos.

DIMENSIÓN CREATIVA



Muéstrale a tu hijo la inicial de su nombre en diferentes palabras. Esto lo puedes hacer en los recorridos a casa observando avisos publicitarios, o dejando diariamente un letrero con una palabra en casa (por ejemplo, pegado con imanes a la nevera), que el encuentre cuando llegue del centro educativo. De esta manera ayudas a tu hijo a familiarizarse con las letras del abecedario.

1

2

En las noches puedes narrarle un cuento a tu hijo en el cual hayan diferentes clases de imágenes (grandes, medianas y pequeñas). Después de leerlo pregúntale qué fue lo que más le gustó de la historia y porqué. Esto fortalece su capacidad de retentiva y la comunicación de ideas.

3

El diálogo es muy importante en la relación con tu hijo. Por ello, pregúntale constantemente sobre temas de su interés, las actividades que realizó durante el día y sus cosas favoritas (animales, comida colores, etc.) Esto le permitirá ir enriqueciendo día a día su vocabulario y expresar sus ideas abiertamente.

4

Fabrica un cubo con imágenes de animales y debajo de uno coloca su nombre. Juega con tu hijo a lanzar el cubo dependiendo del animal que caiga pregúntale su nombre y sonido realiza.

5

Enséñale a tu hijo canciones sobre las partes del cuerpo. Cuando las cantes baila al tiempo que señalas la parte del cuerpo que se menciona. Esto facilitará el reconocimiento y nombramiento de cada una de sus partes corporales.

6

7

Toma fotos de los integrantes de tu familia (mamá, papá, abuelos, tíos, primos, hermanos, etc.) y arma un dominó sobre rectángulos de cartón paja. Diviértete con tu hijo jugando con esta herramienta pedagógica al tiempo que le ayudas a fortalecer su conocimiento de los miembros de su familia.

8

Una manera de compartir más con tu hijo es involucrándolo en actividades cotidianas. Puedes invitarlo al supermercado y una vez allá permitirle escoger algunas de las cosas de tu lista. Esto lo familiarizará con las actividades cotidianas de la familia y es un buen espacio para hablar con él sobre diferentes características de los alimentos como forma, color, textura, etc.

9

A partir de envolturas y empaques de productos cercanos al niño (galletas, cereales, jugos) pídele que describa la imagen que ve en estos empaques. Luego hazle preguntas como: ¿qué crees que dice aquí?; además de leer la imagen esto lo acercará a la escritura convencional.

10

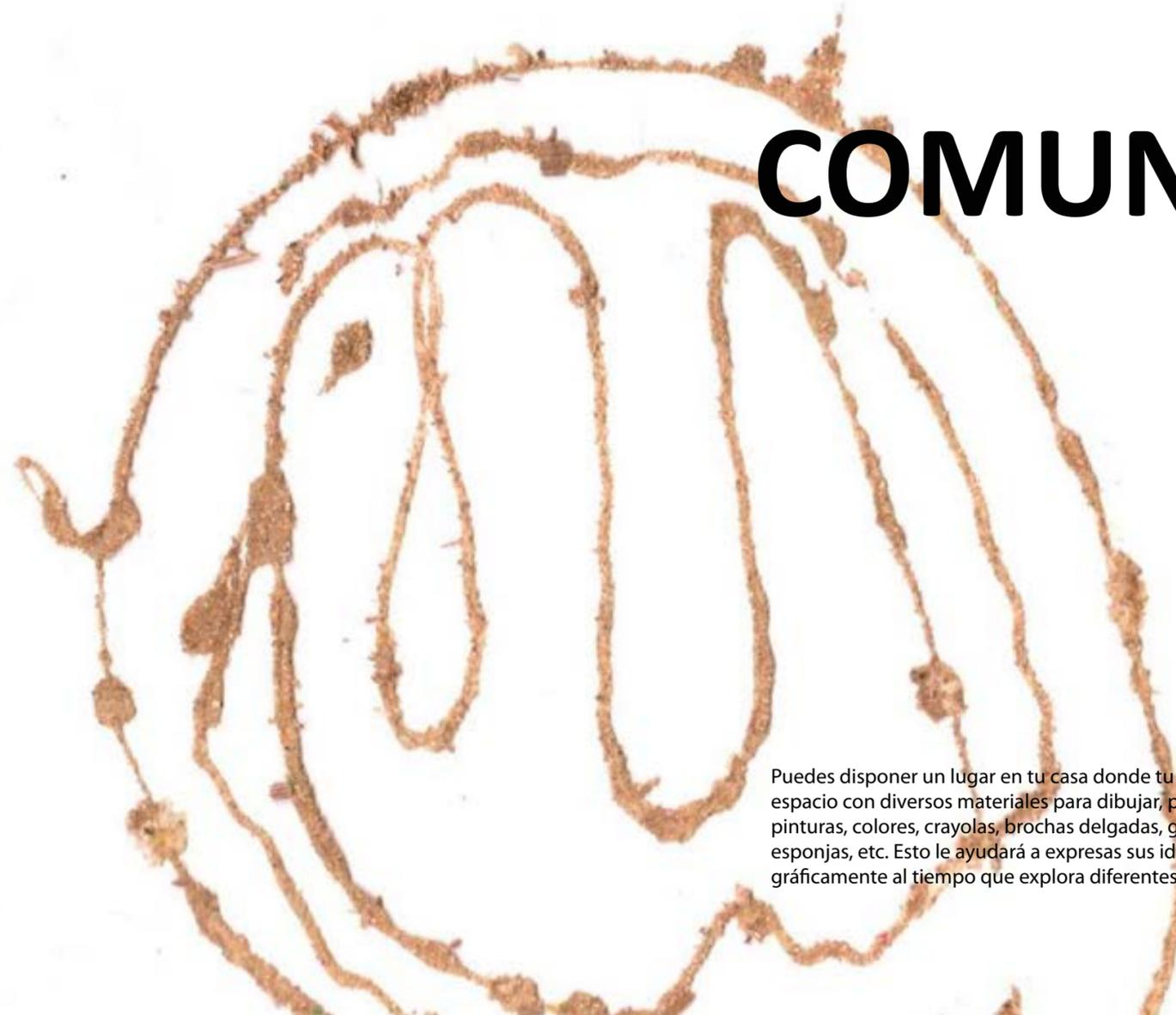
Puedes disponer en el suelo papel, colores y marcadores. Invita a tu hijo a dibujar y entabla un diálogo con él donde te cuente y describa de qué trata su dibujo.

11

Puedes disponer un lugar en tu casa donde tu hijo tenga un espacio con diversos materiales para dibujar, pintar o crear. Incluye pinturas, colores, crayolas, brochas delgadas, gruesas, pinceles, esponjas, etc. Esto le ayudará a expresar sus ideas y pensamientos gráficamente al tiempo que explora diferentes elementos.

COMUNICATIVA

C



La exploración de materiales como plastilina o arcilla es una forma en que los niños pueden expresar verbalmente sensaciones y texturas. Invita a tu hijo a jugar y crear figuras con estos materiales y al final pregúntale de qué se tratan sus creaciones y por qué decidió hacerlas.

12

18

Toma una hoja de papel y divídela en cuatro partes. Luego haz un dibujo en cada una de las partes y siéntate con tu hijo a inventar una historia que tenga que ver con los cuatro dibujos. Invita a tu hijo a hacer sus propias historias a partir de estos dibujos motivándolo a construir una secuencia. Esto le permitirá organizar sus ideas y desarrollar su pensamiento lógico.

14

Canta con tu hijo canciones y/o rondas infantiles de su interés. Con la práctica de estas actividades, su pronunciación ira mejorando y tornándose más clara.

13

Al finalizar el día puedes hacer una pequeña reunión familiar donde papá, mamá e hijos hablen de sus actividades del día (qué almorzaron, con quién estuvieron, etc.) Con este tipo de actividades tus hijos manifestarán, en un ambiente de confianza, sus vivencias y anécdotas diarias; además de ser un espacio para compartir en familia.

Puedes leer una historia corta con tu hijo y después invitarlo a que invente un nuevo nombre para la historia y un nuevo final. Esto le ayudará a comunicar sus pensamientos y organizarlos de una manera lógica, al tiempo que estimulará su creatividad.

19

20

Cuéntale a tu hijo una historia y déjala a la mitad. Pídele que complete la historia usando su imaginación. Repite esta experiencia al revés: pídele a él que inicie la historia para tú terminarla. Esto fortalecerá su desarrollo comunicativo al tiempo que será una excusa perfecta para compartir tiempo juntos.

15

Sal a caminar con tu hijo e inventen juntos un cuento sobre las cosas que van viendo en el camino. Pueden inventar historias sobre los animales que ven, sobre los lugares que visitan, etc. Esto estimulará la verbalización de ideas y pensamientos en tu hijo.

Escoge con tu hijo diferentes prendas de vestir y accesorios de tu clóset o del clóset de su papá. Póngase sus disfraces y creen una historia sobre los personajes que construyeron. Esto estimulará su pensamiento creativo y comunicativo.

21

16

Cuando tu hijo desee algo y no sepa manifestarlo de forma clara, tómate el tiempo necesario para alentarle a que exprese verbalmente lo que quiere. Ofrece opciones para ayudarle a identificar lo que siente o quiere. Por ejemplo, pregúntale. ¿estás bravo?, ¿estás triste?, ¿querías tener ese juguete? Esto le ayudará a encontrar en las palabras una manera eficaz para comunicarse.

17

La lectura es parte fundamental de los procesos comunicativos, y puede ser una maravillosa estrategia para acompañar las rutinas. Leer diariamente un cuento a la hora de dormir, o en las tardes al llegar del centro educativo, es una práctica que quedará en la memoria de los dos por siempre. En medio de la narración del cuento puedes formularle preguntas sobre la historia a tu hijo para que incentivarlo a que exprese sus ideas y opiniones.

Si debes salir de casa a hacer vueltas invita a tu hijo a acompañarte. Prepara una serie de canciones y rondas infantiles para escucharlas en el recorrido. Permite que tu hijo elija las canciones que compartirán y esto fortalecerá su retentiva y autonomía.

23

Existen diferentes formas de comunicar ideas, una de ellas es a través de señas. Juega con tu hijo a comunicarse sin hablar durante un rato. El que gane puede tener derecho a un premio. Esto fortalecerá el desarrollo comunicativo.

22



Invita a tu hijo a realizar juegos de imitación. Puedes crear unos sencillos títeres con imágenes de animales recortadas de revistas y pegadas sobre palos de paleta. Crean una historia con los animales e imiten sus sonidos. También puedes usar fotos de los miembros de tu familia e imitar las voces y gestos de cada uno. Esto permitirá a tu hijo asociar figuras a sonidos y expresar pensamientos e ideas a través de los títeres.

24

Si tu hijo te pide que le leas el mismo cuento todas las noches puedes invitarlo a inventar su propia historia a partir de las imágenes del libro, pero dándole un nuevo sentido. También puedes invitarlo a que él mismo te cuente la historia (sin importar que no la cambie). Esto fortalecerá su memoria, su desarrollo comunicativo; y le facilitará la expresión y organización de ideas diarias; además de ser un espacio para compartir en familia.

25

26

Para estimular la expresión de ideas y comunicación anima a tu hijo a elaborar personajes o títeres y crear una representación. Puedes usar material reciclado y/o natural como papel periódico y semillas o medias.

27

Ubica sobre una mesa láminas que contengan imágenes de su interés e invita a tu hijo a hacer dibujos de estas imágenes y contar historias sobre éstas.

28

Entabla diálogo con tu hijo, proponiendo un juego de palabras con temas de su interés que despierten su curiosidad por ejemplo: tú le dices el nombre de un animal y él te contesta de qué color es. Esto permitirá la expresión verbal de ideas y palabras.

29

En esta etapa es importante motivar al niño para que exprese sus pensamientos e inquietudes. Estimula su comunicación verbal y su expresión cuando vayas de paseo en familia, invitándolo a nombrar lo que ve a su alrededor: montañas, personas, animales.





30

Para los niños de esta edad es muy llamativo el uso del teléfono. Permítele llamar por teléfono a sus familiares (a papá, abuelos, tíos, primos, etc.) y contestar el teléfono de la casa. Esto fortalecerá su desarrollo comunicativo y su autonomía.

Con el uso de revistas invita tu hijo a recortar imágenes que capten su atención. Luego motívalo a que las pegue en una hoja de papel y que cuente porqué decidió escoger esas imágenes. Esto permitirá la construcción y desarrollo de su lenguaje y enriquecerá su vocabulario.

31

En la habitación de tu hijo, ubica sobre cada objeto un letrero con su nombre (por ejemplo la cama, la puerta, los cuadros, el escritorio, los juguetes). Esto estimulará los procesos de escritura y asociará la escritura con el elemento.

32

33

El diálogo es muy importante para fortalecer la comunicación con tu hijo. Cuando llegue del centro educativo asegúrate de preguntarle cómo le fue, con qué amigos jugó y qué actividades hizo. Relatar estas historias le ayudará a fortalecer su vocabulario al tiempo que expresa sus emociones.

34

Dentro de las actividades cotidianas, como ir al supermercado, puedes realizar junto a tu hijo una lista previa con 10 elementos del mercado. Una vez estén en el supermercado entrégale la lista y pídele que te lea cuáles son los alimentos de las lista que le habías encargado. Esto estimulará su capacidad de retención y autonomía.

1

En esta etapa es común que tu hijo imite actividades realizadas por los adultos. Por esto es importante que compartas con tu hijo momentos en los que practicas hábitos saludables como el cepillado de los dientes y el lavado de las manos. Esto ayudará a fortalecer los valores de autocuidado y a llevar estilos de vida saludables.

Una característica de esta etapa de la vida de tu hijo es el reconocimiento de sí mismo. Invítalo a disfrazarse y lleva al niño a que se observe en espejos, detallando los cambios en su vestimenta y las prendas y accesorios que usa. Este tipo de actividades lo ayudan a fortalecer su autoestima.

2

3

El desarrollo de la autonomía inicia en esta etapa de la vida. Delega a tu hijo pequeñas responsabilidades en el hogar como alimentar a la mascota, guardar sus juguetes o ayudar a poner la mesa. Esto fortalece su relación con el entorno.

4

Es importante usar un lenguaje positivo para elevar la autoestima de tu hijo. Usa expresiones como "¡tú puedes!" o "¡lo vas a lograr!" en las actividades que realiza. De igual forma, felicítalo cuando logre algo que se propuso, e invítalo a intentarlo nuevamente cuando no lo pudo hacer.

5

En esta edad tu hijo puede empezar a vestirse solo. Permítele que se tome el tiempo necesario para hacerlo y ayúdalo en las partes más difíciles (como amarrar los zapatos, o la correa del pantalón). Esto fortalecerá su autoestima.

6

En las diferentes actividades cotidianas del día, como leer un cuento, jugar o comprar un dulce, permite a tu hijo escoger: el cuento que desea leer, o el juguete que desea usar, el dulce que quiere comprar. De esta manera contribuyes a que se afiancen sus procesos de elección y acercamiento a la independencia.

8

Los juegos de roles son muy importantes en esta edad gracias al interés de los niños por la imitación. Puedes desarrollar una actividad con disfraces donde él represente a su personaje favorito. Déjalo que escoja los elementos para crear su disfraz. Esto llevará al niño a usar su imaginación y estimular su creatividad.

11

Crea un espacio en tu casa donde dispongas vestidos, zapatos, pelucas. Invita al niño a clasificar las prendas de hombre y de mujer. Esto le permitirá diferenciar roles.

12

Acércate con tu hijo al lavamanos y explícale los pasos que debe seguir para un buen lavado de manos, su importancia y los momentos del día en que lo debe realizar. Esto le permitirá desarrollar hábitos saludables.

7

Con la llegada de un nuevo miembro a la familia, como un hermano, es natural que se despierten emociones e inquietudes en tu hijo. Para contrarrestar sentimientos negativos como la envidia o los celos, puedes desarrollar actividades con él sobre el nuevo miembro de la casa, como por ejemplo hacer un álbum de fotos de su nacimiento, escoger las cosas para su cuarto, permitir a tu hijo que le dé el tetero, o que lo cargue (con tu ayuda), etc.

9

En medio de las dinámicas diarias, comparte con tu hijo palabras y acciones de cortesía como saludar, pedir el favor y dar las gracias. Esto ayudará a tu hijo a usarlas en su interacción y socialización con otras personas y compañeros.

10

Si estás en un lugar público y tu hijo hace una pataleta porque no obtuvo lo que quiso, tómalo en tus brazos y retíralo del lugar en el que se encuentran. Abrazalo conteniéndolo hasta que se tranquilice. Puedes invitarlo a calmarse hablándole suavemente al oído y diciendo cosas como "Entiendo que estás bravo, pero sé que puedes calmarte". Una vez se haya tranquilizado explícale por qué estuvo mal su reacción y qué puede hacer para mejorarla. Regresa al lugar en el que se encontraban y continúa lo que estaban haciendo.

DIMENSIÓN

SOCIO AFECTIVA

13

Construye un cuento con tu hijo con imágenes de revistas. Agrégale frases y asegúrate que éstas contengan palabras como por favor, gracias, saludos y despedidas. Esto le ayudará a interiorizarlas y a usarlas en situaciones diarias con otras personas y compañeros.



15

Realiza un collage de fotos del núcleo familiar e invita a tu hijo a pegarle elementos que le recuerden a cada miembro de la familia. De esta manera le ayudarás a expresar sus sentimientos.

Baila con tu hijo diferentes ritmos de música y a realicen toda clase de movimientos con su cuerpo. Esto fortalecerá sus lazos afectivos al tiempo que lo ayudará a desarrollar su motricidad.

17

14

Una de las maneras de desarrollar la autonomía de tu hijo es permitiéndole escoger la ropa que usará diariamente. Empieza ofreciéndole dos o tres opciones para que escoja entre esas. Guíalo en cuanto a la escogencia de prendas de acuerdo con el clima.

16

Los pequeños detalles fortalecen los lazos afectivos. Puedes dejarle a tu hijo pequeños detalles en su cuarto como un dibujo sorpresa, para que los encuentre cuando regrese del centro educativo. Esto le permitirá conectarse contigo y estrechar vínculos socio-afectivos.





Crea un buzón en una parte de la casa para que tú y tus hijos depositen mensajes o detalles que quieran compartir en familia.

18

19

Invita a tu hijo a plasmar en hojas los sentimientos de angustia, rabia o tristeza. Después hazle preguntas como ¿qué te hace sentir de esa forma? o ¿qué te ayuda a tranquilizarte cuando te sientes así? Esto lo ayudará a entender sus emociones y a tener control sobre sus ellas.

20

Estimula en tu hijo el valor de compartir. Invítalo a regalar algún dulce a alguien sin razón aparente, o compartir sus juguetes con sus compañeros. De esta manera se desarrolla el hábito de dar y recibir.

Jugar a personificar profesiones toma mucha importancia en esta edad porque fortalece el desarrollo socio-afectivo de tu hijo. Puedes compartir con él creando un mundo imaginario en su cuarto (por ejemplo, un hospital) usando sábanas, cajas y otros elementos que tengas en tu casa. Tu puedes escoger un rol (por ejemplo el de paciente) y tu hijo puede escoger otro (por ejemplo el de doctor). Jugar con tu hijo fortalece sus lazos afectivos al tiempo que fortalece su desarrollo.

21

22

Ayuda a tu hijo a crear un teléfono con material reciclado como cajas de cartón, envases plásticos y botones y papel de colores. Úsalo para generar conversaciones agradables que fomenten su creatividad y fortalezcan sus lazos afectivos.

23

Para fortalecer la dimensión socio-afectiva es importante jugar con tu hijo. Una ingeniosa forma de hacerlo es intercambiar roles donde tú seas el hijo y él sea el papá o la mamá. Él puede cuidar de ti, llevarte de paseo y darte comida; y tú podrás pedirle que te consienta y juegue contigo; imitando lo que tú sabes que a él le gusta hacer normalmente.

24

A los niños en esta edad les encanta jugar a la comida. Juega con tu hijo usando diferentes roles: él puede ser el cocinero del restaurante o la mamá preparando la comida. Pueden usar los juguetes comerciales que se encuentran en el mercado como frutas y verduras, o pueden crear los propios con materiales como plastilina, arcilla, papeles de colores, pintura, semillas etc.

26

La hora de dormir es un excelente momento para estrechar lazos afectivos con tu hijo. Comparte la rutina con él: pónganse la pijama, lávense los dientes y compartan una pequeña historia o lean un cuento. Compartir este momento especial y privado genera en él seguridad, y le ayudará a terminar su día de manera alegre y tranquila.

27

A los niños en esta edad les encanta pintar. Una buena estrategia para fortalecer sus lazos afectivos es sentarse a hacerlo juntos. Reúne unos colores o crayolas con hojas en blanco e invítalo a dibujar a su familia, su casa, los árboles, sus juguetes favoritos, sus compañeros y cosas de su vida diaria. Involúcrate con él en la actividad y compartan juntos de este maravilloso momento.

En esta etapa los amigos empiezan a cobrar mucha importancia en la vida de tu hijo. Genera espacios en los que se puedan ver seguido, alrededor de actividades interesantes. Puedes organizar paseos al parque, a comer, a pintar o al zoológico entre otros. Una sencilla tarde de juego en casa con amigos generará un ambiente diferente para tus hijos y sus amigos permitiéndoles fortalecer su desarrollo socio afectivo.

29

Si debes ausentarte de casa por un tiempo, una estrategia para seguir conectado con tu hijo es realizar un libro de fotos familiares. Puedes tomar fotos de los diferentes miembros de la familia e incluso de los lugares de la que será su casa. A manera de narración o cuento invítalo a que los conozca. Esto le ayudará a sentirse más cerca de ti en su primer encuentro.





30

Para que los niños empiecen a reconocer su esquema corporal, puedes poner fotos de cuerpo entero de cada uno de ellos en un sitio visible, donde puedan observar y empezar a reconocer su cuerpo y el de los demás; y así establecer diferencias entre uno y otro.

Si al ir caminando tu hijo te pide que lo alces, antes de hacerlo busca diferentes estrategias para animarlo a que siga por sí mismo. Por ejemplo una canción o un juego pueden animarlo a continuar. Esto favorecerá su desarrollo motriz grueso y socio afectivo.

31

Bríndale seguridad a tú hijo cuando tropiece abrazándolo y explicándole que en ocasiones podrá caerse pero puede levantarse y continuar su caminata. Esto favorecerá su confianza en sí mismo.

32

33

Es importante que tú hijo sepa que él es importante en tu vida. Aunque por el trabajo se te dificulte compartir más tiempo con él, programa una o más actividades donde solo estés con él y le dejes saber que ese tiempo es únicamente para los dos. Pueden ir a cine, ir a un parque de diversiones o visitar una biblioteca.

34

Para explicarle a tú hijo en esta edad que sus padres se divorciarán, reúnanse los tres: mamá, papá e hijo; y explíquenle de manera tranquila que papá y mamá no desean vivir juntos y, que a partir de ahora, vivirán en distintas casas. Hagan mucho énfasis en que los dos lo seguirán queriendo y estarán disponibles cuando él los necesite. Podrán jugar y realizar diferentes cosas juntos; y en ocasiones compartirán nuevamente tiempo los tres (como celebraciones y reuniones familiares)

Al leer un cuento sobre la comida o hacer un juego alusivo a los alimentos, ayudarás a tu hijo a interesarse por este tema y que se sienta motivado por consumirlos a la hora de comer.

1

2

Generar expectativa en tu hijo antes de la hora de comer puede ayudarle a interesarse por participar de este momento y consumir sus alimentos. Hazle preguntas como ¿qué habrá de almuerzo hoy?, ¿será arroz o tal vez pollo?, ¿a qué sabrá?, ¿de qué será el jugo?

3

Generar conversaciones en el momento de la comida con tu hijo hace que éste sea un espacio agradable. Puedes hablar con él sobre lo que están comiendo, analizar a cuáles formas se parecen los alimentos que tiene en el plato, qué color tienen, etc.

4

Para afianzar hábitos de higiene como el cepillado de dientes es importante que le cuentes a tu hijo qué sucede si no nos cepillamos los dientes en los diferentes momentos del día. Para esto te puedes apoyar de imágenes que muestren como se dañarían los dientes, explicarle qué es una caries y cómo actúa en nuestra boca.

5

Muéstrale a tu hijo frutas y verduras, o láminas de frutas y verduras, asociando las propiedades y beneficios de cada una de ellas con cada parte del cuerpo. Por ejemplo, la granadilla te sirve para la digestión; la uchuva te ayudará a ver mejor, etc.

6

Permítele a tu hijo acompañarte en la preparación de alimentos que no sugieran algún peligro para él, como lavar algunas frutas y verduras, pelarlas, clasificarlas por color, tamaño o forma. También podrá mezclar preparaciones y servir algunas de ellas.

7

Para crear hábitos de higiene en el hogar, pueden establecer rutinas juntos, y al realizarlas mantener conversaciones sobre a quién le quedaron las manos más limpias, quién seco mejor sus manos, a quién le sale más espuma al restregar las manos con jabón, etc. Esto hará que los hábitos se conviertan en rutinas agradables para tu hijo.

Si tu hijo se opone a comer no lo obligues. Aclárale que una vez todos hayan terminado lo esperarán un poco (10 minutos) y si él definitivamente no quiso comer, tu levantarás los platos, y él deberá esperar hasta la siguiente comida para consumir alimentos. Si después de un tiempo tu hijo te dice que tiene hambre, recuérdale que debe esperar hasta la siguiente comida. Esto lo ayudará a regular su horario de comidas y muy pronto estará comiendo en los momentos que debe ser.

8

9

Es importante que no ofrezcas ningún alimento entre comidas a tu hijo, y que no cambies un alimento que no le gusta por otro de su preferencia. Esto hará que pierdas dominio y autoridad sobre este momento de la alimentación.

10

En esta edad tu hijo debe estar en un peso aproximado de 12,9 kg y 15 kg y una talla de 88 cm y 97 cm. Ten estos datos en cuenta para hacer seguimiento de su crecimiento y desarrollo.

11

Para que tu hijo lleve el juego a la mesa sin dejar de comer e interrumpir este proceso, puedes invitarlo a que traiga uno o dos de sus muñecos favoritos para que lo acompañen durante la toma de los alimentos.

PARA LA NUTRICIÓN Y SALUD DE TU HIJO

Para que los alimentos se vean agradables y provocativos en el plato, intenta servirle a tu hijo los alimentos de una manera agradable y divertida. Puede ser formando figuras con estos, haciendo una cara con las salsas, combinando colores y sabores o cortándolos en diferentes tamaños y formas para que le agraden a tu hijo.

12

14

Puede que a ti no te guste algún alimento, pero ten en cuenta que esto no significa que a tu hijo tampoco le gustará. Permite que él pruebe y decida si le gusta o no, recuerda que todos tenemos gustos diferentes.

13

Si quieres que tu hijo tenga buenos hábitos alimenticios y modales en el comedor, sé un ejemplo para él: come en el comedor, usa los cubiertos, no hables con la boca llena, come verduras y frutas, no uses el celular en la mesa. De esta manera le demuestras a tu hijo que él también puede hacerlo.

15

Permite que tu hijo te ayude a planear el menú semanal para que tengas en cuenta sus gustos y preferencias.

Para que no olvides en qué momento estás con las vacunas de tu hijo y cuáles y cuándo le tocan las siguientes, saca una copia a su carné o documento de registro de vacunación y déjalo en un lugar visible (por ejemplo la nevera) resaltando cuándo es su próxima vacuna o chequeo de desarrollo y crecimiento. También puedes ayudarte programando un recordatorio en el celular u otro dispositivo tecnológico para estar pendiente y no olvidar estos momentos importantes.

17

Ofrece a tu hijo agua como una bebida natural que ayuda a una mejor digestión, además de mantener su salud en mejores condiciones.

18

Con cada cucharada que coma tu hijo nómbrale los beneficios que tiene el consumo de esos alimentos, e invítalo a que cuenten juntos el número de cucharadas que come.

16

19



20

Para hacer más agradable el momento de la toma de alimentos puedes invitar a los niños a realizar un dibujo o una producción del plato que se imaginan encontrarán en el comedor.

Para reforzar el proceso de cepillado de dientes con los niños puedes disponer en el baño una secuencia del paso a paso que se debe llevar cuando se cepillan los dientes, esto les ayudará a realizarlo de una manera correcta y completa.



TIPS para fortalecer el desarrollo
de tu hijo de **3 a 4 AÑOS**
en casa

A la hora de vestirse, pregúntale a tu hijo de qué color es cada una de las prendas que se pondrá, o qué características tienen (por ejemplo, si tienen o no botones, cuántos botones encuentra, etc.)

1

2

Cuando vayas a comprarle ropa a tu hijo, llévalo y pídele su ayuda escogiendo las prendas que más le gusten. Puedes mostrarle prendas más grandes o más pequeñas, preguntarle si cree que le quedarán, y ayudarlo a entender por qué no le quedarían.

3

Cuando vayas al supermercado con tu hijo, pon dos frutas en la misma bolsa y, mientras que está sentado en el carro, pídele a tu hijo que las separe en otras dos bolsas de acuerdo con sus características (clase de fruta, color tamaño etc.)

4

Permite que dentro de sus juguetes, los niños tengan tapas de envases plásticos para que puedan seleccionarlas de acuerdo con su color. Estas además se convertirán en excelentes piezas sueltas que darán un impulso a su creatividad.

5

Cuando estén compartiendo el momento de la comida juntos, puedes preguntar a tu hijo sobre los colores y las formas de los alimentos en su plato.

6

Al momento de vestirse, dale a conocer a tu hijo el tamaño o talla de cada prenda, esto fortalecerá su desarrollo cognitivo.

7

Puedes jugar en familia a pesarse y medirse. Indícale a tu hijo cual es el tamaño (peso y talla) de cada miembro de la familia. Esto ayudará a interiorizar nociones de longitud y peso.

Distribuye los juguetes en cajas o canastas por colores y o tamaños. En frente de cada caja o canasto pon una foto del juguete que debe ir allí guardado (por ejemplo una caja para los bloques de construcción, otra para los instrumentos musicales, etc.). Pídele a tu hijo que organice los juguetes de acuerdo con estos criterios de clasificación, o con cualquier otro criterio que desees, como color, tamaño, etc.

8

DIMENSIÓN COGNITIVA



Cuando estés cocinando deja que tu hijo te ayude y pídele que clasifique los alimentos que van a usar de acuerdo con su tamaño u origen (por ejemplo frutas a un lado, verduras al otro, o las frutas grandes de un lado y las pequeñas del otro).

9

10

Invita a tu hijo a realizar construcciones con diferentes materiales reciclados. Puedes aprovechar sus juguetes favoritos e invitarlo a crear mundos imaginarios para ellos. Por ejemplo, podrán usar unas cajas y unos empaques de huevo para hacer una casa al oso de peluche.

11

Permite al niño tener material reciclado en un espacio de su habitación, y pídele que lo clasifique de acuerdo con su tamaño (por ejemplo cajas, tubos, tapas, etc.) Jugar con material reciclado adicionalmente ayudará a fortalecer su desarrollo creativo.

Una excelente forma de acercar a tu hijo a la escritura es poniendo letreros sobre las cosas que él puede observar. En una hoja de papel escribe el nombre de las cosas que encuentras en su cuarto (por ejemplo cama, silla, muñequero, juguetes etc.), y pídele que escriba ese nombre debajo del que tu pusiste, imitando tus letras. Una vez terminado, pon los letreros sobre las cosas para que tu hijo pueda verlos a diario y se familiarice con las letras.

12

13

Ofrece a tu hijo un metro -o construyan uno juntos- que le permita medir diferentes elementos y realizar comparaciones entre ellos. Por ejemplo: "la cama de papá y mamá mide más que la cama de mi hermano"

14

En esta edad los niños disfrutan mucho de construir cosas. Ofrece a tu hijo diversidad de materiales reciclados y naturales, y creen un baúl del tesoro. Usen pinturas para decorarlo y escóndelo. Entrégale un mapa y juntos jueguen a descubrir el tesoro escondido.

15

Permite a los niños tener entre sus juguetes bloques o cubos de madera con los que puedan construir torres de diferentes tamaños.

16

Selecciona ropa que ya no uses y colócala en un sitio al nivel de tu hijo, invitándolo a representar diferentes personajes utilizando la ropa.

17

Construye con tu hijo un espacio donde él tenga de forma organizada sus accesorios como gafas, perfumes, muñecos, tacones, etc.



18

Lee a tu hijo un cuento sin dejarlo ver las imágenes. Pídele que sobre un papel cree él sus propios dibujos de los personajes del cuento. Después recórtalos y fórralos con papel contact transparente. Tú y tu hijo podrán usarlos para jugar sobre los escenarios del cuento, moviéndolos de un lado a otro y haciendo comparaciones entre estos y los que originalmente trae dibujados el cuento (por ejemplo, ¿cuál princesa tiene el pelo más largo?, ¿qué carro es más grande?)

19

Selecciona sábanas que y no uses, cobijas viejas y retazos de tela y, dentro de un canasto o una caja, ubícalos en la habitación de tu hijo. Estos materiales le permitirán crear escenarios para sus juegos, fortaleciendo así su desarrollo cognitivo y creativo.

20

Usando los zapatos tuyos y los de tu hijo, jueguen a crear edificios poniéndolos unos sobre otros.

21

No se necesita una fecha especial para que los niños se disfracen, permítele a tu hijo hacerlo constantemente, esto le permitirá imaginar y transformar su realidad.

22

Cuenta con tu hijo la cantidad de pasos que les toma llegar de un lugar a otro (por ejemplo de la cocina al comedor, o del cuarto al baño), o la cantidad de escalones que suben o bajan cuando están de paseo. Esto fortalecerá su pensamiento lógico matemático.

23

Cuando regrese del centro educativo, pídele a tu hijo que te cuente qué fue su cosa favorita del tiempo que pasó allá. Pídele que te de detalles específicos como ¿con quién estaba?, ¿a qué jugaban?, ¿quién los acompañó? o ¿cuántas veces lo hicieron? De esta manera fortalecerás su memoria al tiempo que desarrolla su vocabulario y habilidades de comunicación.

1

Pídele a tu hijo que se acueste sobre un papel de tamaño pliego y dibuja su silueta en el papel. Luego pídele que identifique en la silueta las partes de su cuerpo, y que las dibuje. Luego acuéstate sobre el papel y pídele que él haga tu silueta, para que también pueda dibujar las partes de tu cuerpo.

3

Puedes usar cartulina o cartón para construir en casa un tablero que tu hijo pueda intervenir con diferentes pinturas, pegamento material natural o reciclado.

En un cuaderno pega en cada hoja una foto de cada integrante de tu familia, e invita a tu hijo a dibujarlos al lado de la foto.

4

Invita a tu hijo a moldear las partes del cuerpo humano con diferentes materiales como plastilina, barro, arcilla, etc.

6

Ayuda a tu hijo a crear sus propios carnés y tarjetas de crédito con ayuda de cartones, hojas y marcadores. Tu hijo podrá usarlos para jugar a las compras o para meterlos y sacarlos de su billetera.

Visita un parque en familia y permite que los niños suban y bajen por obstáculos naturales como montañas, rocas o árboles. Esto les ayudará a fortalecer su desarrollo corporal.

8

Cuando estés reunido con miembros de tu familia, organiza carreras de relevos en las que tu hijo pueda participar, cargando objetos livianos como pelotas.

2

DIMENSIÓN

7

10

Arma caminos con diferentes materiales yendo de una habitación a otra de tu casa (papel, servilletas, camisetas, etc.) para que los niños caminen alternando sus pies sobre estos materiales.

15

Invita a tu hijo a bailar al ritmo de la música mientras le pones canciones que tengan ritmos suaves y muy rápidos.

9

Usando música juega con tu hijo a bailar y quedarse quietos cuando la música pare. Prende y apaga la música con intervalos de tiempo más seguidos cada vez. Tu hijo disfrutará de este juego al tiempo que fortalece su desarrollo corporal.

11

Promueve la actividad física en tus hijos con ejercicios de impacto (saltar, correr, etc.), lo cual les permite fortalecer su estructura ósea.

12

Invita a tu niño a que realice preparaciones sencillas como choco-listo, gelatina o limonada, identificando características como su sabor, color, olor y textura.

13

Desarrolla experiencias sensoriales con gelatina, harina y arena que invite a los niños a explorar estas sustancias.

14

Propón a tu hijo juegos como carreras de encostados y golosa, que le ayudarán a fortalecer sus destrezas de desplazamiento.

16

Propicia juegos de roles con muñecos y títeres donde tu hijo mencione cada parte del cuerpo.

CORPORAL

Cuando recibas noticias negativas de tu hijo, en el colegio o centro educativo, permítele al niño expresar lo que sucedió e invítalo a elaborar una carta donde plasme las posibles soluciones a lo ocurrido.

1

2

Cuando hay objetos o juguetes de su interés en espacios o lugares altos, posibilitale acceder a ellos a través de preguntas como ¿cómo podrías alcanzarlo? Supervísalo pero permítele que lo haga solo.

3

Si deseas que tu hijo sea más organizado con sus juguetes, ropa o demás objetos con los que interactúa, adecúale canastas o cajas, invitándolo a decidir la organización de su propio espacio.

4

Permítele a tu hijo tener tiempos de juego libre cortos y largos. El juego libre es esencial en el desarrollo de tu hijo.

5

Cuando tu hijo, durante una pataleta, lllore sin motivo alguno; comunícate con él de forma alternativa como la mímica y establece un diálogo.

6

Invita a tu hijo a crear con arcilla o barro diferentes personajes de su interés, fortaleciendo así sus habilidades motoras.

DIMENSIÓN CREATIVA





7

Los niños le dan un significado a los dibujos y elementos que crean, construyen o dibujan, que aunque no se parezcan a la realidad hacen parte esencial de su proceso de aprendizaje. Tú como padre debes valorar el significado de la expresión de tu hijo, evitando realizar juicios de valor del tipo “Los perros sólo tienen 4 patas”, o “En esta cara sólo hay un ojo”

En compañía de tu hijo recolecta diferentes materiales sean naturales, reciclados, entre otros; que le permitan explorar, observar, construir y experimentar. Invítalo a dibujar la figura humana y a usar los materiales recolectados para hacer las partes de su cuerpo (como ojos, nariz, boca, manos, etc.)

8

9

Acompaña a tu hijo a crear una historia a partir de diferentes materiales que pueden recoger en un paseo al parque. Pueden inventar una historia sobre la rama que cayó volando desde el árbol. Esto además de desarrollar su creatividad, les enseña sobre el trabajo en equipo y fortalece sus lazos afectivos.

Invita a tu hijo a construir elementos de uso cotidiano con materiales que encuentre en el entorno, como por ejemplo platos con cartones, o carros con cajas y bolsas de papel etc.

10

12

Crea en el aula un espacio donde el niño pueda encontrar materiales para hacer sus creaciones, y representar sus ideas. Ubica todo el material a su alcance.

11

Cuando tu hijo cometa un error permítele solucionarlo o remediarlo por medio de sus propias ideas y medios.



13

Responde de manera precisa los interrogantes de tu hijo y argumenta sin dar rodeos.

15

Invita a tu hijo a que al momento de pintar, dibujar y escribir, le dé nombre a sus creaciones.

17

Invita a los niños a elaborar cartas y elementos para regalar a sus amigos en ocasiones especiales.

18

Aprovecha el material reciclado que salga de tu casa, como botellas y recipientes plásticos, para la elaboración de recipientes en los que podrás pedir a tu hijo que clasifique el material de arte de su habitación (como crayolas, colores, marcadores, etc.)

Ambienta y decora junto con tu hijo su cuarto, utilizando material reciclado, respetando sus opiniones y colaborando con sus ideas.

20

Invita a tu hijo a contarte las cosas que hizo en el día cuando esté compartiendo el momento de alimentación en la noche. Comparte también con él las cosas que pasaron en tu día.

14

16

Construye juegos de roles con situaciones en las cuales tu hijo sea el protagonista y solucione problemas de forma independiente o con tu ayuda.

19

Lleva a tu hijo a visitar bibliotecas y museos, luego invítalo a que te cuente lo que percibió en su visita por medio del dibujo. Así fortalecerá su pensamiento crítico.



1

Invita a tu hijo a buscar las letras de su nombre en los empaques de alimentos que usualmente consumen.

3

Toma fotos de las diferentes cosas de la casa (camas, sillas, comedor, ala, ollas, juguetes, etc.) Pégalas en compañía de tu hijo sobre un cuaderno. Escribe debajo de cada foto el nombre del elemento que aparece en la imagen. Pídele a tu hijo que escriba él también el nombre del elemento, debajo del que tú escribiste, imitando tus trazos.

Invita a tu hijo a armar su propio cuento a partir de recortes de revistas o periódicos, y con sus propias ilustraciones.

4

Anima a tu hijo a inventar nuevas letras para canciones de las cuales ya conoce la melodía. Hazlo tú también para incentivarlo.

5

Ten a la mano revistas que le permitan a tu hijo la observación y reconocimiento de letras, números e imágenes.

Puedes ayudarte de fotos para mostrarle a tu hijo el puesto de las cosas en su cuarto: toma una foto de sus juguetes en el lugar en el que deben ir y pégala en donde él la pueda ver, al lado de su área de juegos. Esto le ayudará a recordar el puesto de las cosas al momento de organizar cuando termine de jugar.

7

Para ayudar a tu hijo a expresar sus emociones puedes elaborar un muñeco con una media vieja. En fieltro u otro material reciclado como tapas de envases, crea caras que exprese diferentes emociones: triste, alegre, bravo, asustado. Pídele a tu hijo que identifique los sentimientos del muñeco a medida que vas intercambiando las caras sobre su cabeza.

2

9

Dibuja diferentes animales en papeles pequeños, o recorta sus imágenes de revistas. Mete las imágenes o dibujos dentro de una bolsa cuyo contenido no se pueda ver y juega con tu hijo, por medio de la mímica, a representar al animal que le salga a cada uno cuando tome un papel de la bolsa.

10

Al compartir con tu hijo en espacios abiertos pregúntale sobre lo que observa a su alrededor, imágenes publicitarias o avisos, entre otros. Esto le permitirá el acercamiento a la escritura convencional.

11

Al conversar con tu hijo hazle preguntas concretas como ¿qué haces?, ¿a qué juegas?, ¿me invitas?

6

13

Una forma de ayudar a tu hijo a expresar sus sentimientos es por medio de canciones. Cántale rondas infantiles que hablen sobre los sentimientos para ayudarle a identificarlos y de esta manera expresarlos cuando los experimente.

14

En un cuaderno haz unos dibujos y pídele a tu hijo que haga otros. Luego, a partir de estos dibujos, creen letras nuevas de canciones usando melodías de canciones que tu hijo conozca.

12

Permite a tu hijo expresar sus estados de ánimo a través del dibujo y la imagen.

Cuando estés leyendo un cuento a tu hijo puedes interrumpir la lectura para preguntarle qué hubiera hecho él si se hubiera encontrado en la situación del personaje.

8

DIMENSIÓN

COMUNICATIVA

15

Entabla diálogos con tu hijo usando tu lenguaje cotidiano, permitiéndole de esta manera conocer y pronunciar nuevas palabras.

17

Coloca el nombre de tu hijo en la puerta de su cuarto, al lado de su foto, para que inicie el reconocimiento del mismo.

19

Trata de conocer a otros niños del centro educativo y a sus familias; y permítale a tu hijo compartir con ellos otros momentos y espacios diferentes al del centro educativo para incrementar su tranquilidad al estar en ese lugar.

20

Antes del ingreso al centro educativo, preséntale a tu hijo a su maestra y cuéntale que son ellas quienes lo acompañarán cuando tú no estés. Cuando esté en la casa pregúntale por ellas y pídele que te hable sobre sus amigos.

Cuando tu hijo vaya a ingresar al centro educativo prepáralo para este momento. Puedes llevarlo a conocer el lugar, mostrarle que los niños que van están jugando y felices. Cuéntale cómo será su rutina y qué hará en el jardín, y sobre todo asegúrate de que entienda que siempre volverás por él. De esta manera harás que su ingreso al centro educativo sea más tranquilo.

22

Pinta en un papel diferentes elementos (el sol, casas, carros, árboles, tortas, etc.) y pídele a tu hijo que adivine qué es lo que estás pintando antes de que termines tu dibujo. Tomen turnos para que después sea él quien pinte y tu quien adivine.

16

18

Lleva a tu hijo a visitar lugares donde pueden compartir con otros niños como parques y bibliotecas.

21

Si eres una mamá trabajadora, explícale al tu hijo el motivo de tu ausencia, dile lo importante que es tu trabajo para ti, para él y para otras personas.



Realiza con tu hijo un pequeño libro con los acuerdos y responsabilidades en casa, y apóyate en éste cuando lo necesites. Por ejemplo: si después de jugar, tu hijo se niega a recoger sus juguetes, muéstrale el libro y el acuerdo, recordándole su responsabilidad. Puedes crear ese libro con un cuaderno, y tomar fotos o hacer dibujos de las situaciones que acordarán.

1

2

Si quieres que tu hijo tenga más independencia a la hora de ir al baño, acompáñalo cada 20 minutos y muéstrale el paso a paso para que lo haga solo.

3

Cuando tu hijo esté frustrado es importante que bajes visualmente a su nivel (arrodillándote o acurrucándote) y mantengas la mirada fija en él, explicándole que su acción no es adecuada para obtener lo que desea. Si insiste, repite la información y retírate manteniéndote a una distancia prudente y dándole un tiempo para calmarse.

4

Enseña a tu hijo a donar o regalar los juguetes que ya no use, esto le permitirá que aprenda a compartir y a disminuir su egocentrismo, natural en esta etapa de su desarrollo.

5

Elabora con tu hijo un reloj que tenga fotos o imágenes de sus rutinas para ayudarlo a reconocer los momentos de almuerzo, lavado de dientes, sueño etc.

6

Invita a tu hijo a que te acompañe a preparar el jugo para el almuerzo, seleccionando la fruta y lavándola. Esto los ayudará a fortalecer sus vínculos afectivos.

DIMENSIÓN SOCIO AFECTIVA

7

Para afianzar la independencia de tu hijo asegúrate de pedirle que ayude con tareas del hogar acordes con su edad como guardar la ropa, recoger sus juguetes, poner la mesa o regar las matas.

8

Acompaña a tu hijo a revisar el álbum de fotografías familiares, cuéntale cosas interesantes sobre cada foto: por ejemplo el lugar en donde estaban o las personas que aparecen allí; fortaleciendo así sus vínculos afectivos.

9

Permite a tu hijo elegir sus juguetes o prendas de vestir generando autonomía e independencia.

10

Ten en cuenta la opinión de tu hijo frente a situaciones cotidianas (como por ejemplo en dónde se sentarán a pintar), y cada vez que sea posible permítele escoger para afianzar su autoestima.

11

Realiza junto con los niños juegos de mesa como loterías y rompecabezas para fortalecer sus lazos afectivos.





12

Crea momentos donde tu hijo tenga la oportunidad de compartir con sus amigos. Invitarlos a ver películas, a tomar onces, a jugar juegos de mesa o a disfrazarse serán maravillosas oportunidades para que fortalezcan su desarrollo socio afectivo.

En esta edad a tu hijo le encanta compartir juegos con sus amigos. Una forma de fortalecer su desarrollo socio-afectivo es enseñándolo a respetar turnos. Para hacerlo aprovecha momentos cotidianos como cantar una canción. Puedes jugar con él a que cante una estrofa y tu otra. De ésta manera, desde otro contexto, le enseñarás a esperar para participar en una actividad.

13

14

Una forma muy linda para fortalecer lazos con tu hijo cuando debes ausentarte es por medio de mensajes. Puedes crear un buzón en su cuarto, que puede ser un cofre o una caja de cartón que decoren juntos. Allí puedes dejarle cartas con dibujos y mensajes que él podrá recibir y que una persona adulta podrá leerle y él también podrá escribirte mensajes y hacerte dibujos cada vez que lo desee.

Si te vas a convertir en padre por medio de la adopción, una maravillosa herramienta para generar apego con tu hijo es realizar un video sobre tu familia. Puedes grabarte mandándole mensajes cargados de amor. Puedes cantarle canciones o leerle cuentos, mostrarle su casa y los espacios que habitará. Envía este video a los cuidadores que están a cargo de tu hijo para que se lo muestren en varias ocasiones. De ésta manera cuando se vean por primera vez, le será más fácil entablar una relación contigo.

15

16

A tu hijo le encanta disfrazarse y jugar a personificar a otros. Esta es una excelente manera de fortalecer su desarrollo socio-afectivo a tiempo de afianzar conductas positivas que debe tener en la sociedad como pedir el favor, dar las gracias, saludar, respetar turnos en el juego desde cosas que sean de su interés.

17

Si tu hijo está teniendo dificultades para hacer algo que debe hacer, por ejemplo; recoger sus juguetes al terminar de jugar, o ir a la casa después de ir al parque, entre otros; abrázalo mientras le explicas con amabilidad y firmeza por qué debe hacer lo que se le ha indicado. Es más fácil lograr la cooperación de tu hijo que obligarlo sin razones; y tu comportamiento será la base de sus acciones presentes y futuras.

Compartir juegos del interés de tu hijo es muy importante en el fortalecimiento de sus logros afectivos. Una sencilla tarde pintando juntos hará que tu hijo se sienta cerca de ti y que disfrute de pasar tiempo contigo. Aprovecha para explorar diferentes materiales y superficies. Sal al jardín y pinta con tizas sobre el cemento o ladrillo.

18

19

Compartir tu vida es una de las cosas más emocionantes que pueden suceder en la vida de tus hijos. Si trabajas en tu oficina, analiza la posibilidad de realizar un día de visita en el que puedas llevar a tus hijos al trabajo y mostrarles el entorno en el que te encuentras a diario. Al involucrarlo en éstos espacios, se fortalecerá la relación con él.

20

Para fortalecer su desarrollo gestual puedes invitar a tu hijo a realizar juegos en donde deba comunicarse únicamente con su cuerpo. La mímica, o jugar a quién se demora más tiempo en comunicar algo hablando, le ayudarán a afianzar habilidades comunicativas al tiempo de fortalecer sus lazos afectivos.

21

Una excelente forma de mantenerte cerca a tu hijo, incluso cuando es difícil porque estás trabajando, es enviarle videos cortos grabados con tu celular, con mensajes en los que les dejas saber que estás pensando en ellos. Recibir éstos mensajes será una maravillosa sorpresa y lo invitará a contestarte, fortaleciendo así su desarrollo socio-afectivo, cognitivo y comunicativo.

22

Al llegar un nuevo hermano a la familia anticipale a tu hijo que llegará una nueva persona. Muéstrale fotos de bebés, ecografías de su hermano y cuéntale que él también fue bebé enseñándole su álbum de fotos cuando era pequeño.





23

Apoya siempre a tu hijo, reconoce sus características y fortalezas y evita las comparaciones entre hermanos.

Permítele a tu hijo expresar sus sentimientos, déjalo llorar, reír, gritar, frustrarse, etc. Ayúdalo a tranquilizarse con abrazos y palabras suaves y reconfortantes.

24

25

Si te encuentras divorciada de tu pareja evita hacer comentarios negativos de tu ex pareja en frente de tu hijo. Concéntrate en sus fortalezas cuando te refieras a él para asegurar una adecuada relación entre ellos.

26

Si tú y tu pareja no conviven juntos, es importante que lleguen a acuerdos sobre el tiempo que cada uno pasará con tu hijo y sobre las pautas de crianza, con el fin de darle seguridad y estabilidad a tu hijo.

27

En el momento de corregir a tu hijo evita avergonzarlo delante de otros. De ser necesario, retíralo del lugar en el que se encuentran y conversa con él sobre sus actuaciones en privado.



1

Construye un menú de alimentación para tu hijo con la cantidad apropiada de frutas, verduras y proteína. Tener este menú con diferentes opciones te ayudará a variar los alimentos que le ofreces a diario.

3

Permite que tu hijo te acompañe al supermercado y que te indique cuáles son los alimentos que son de su agrado.

Ten en cuenta la presentación de los alimentos, el plato debe ser agradable a la vista para que invite a comer a tu hijo, además de tener la temperatura adecuada.

4

Acompaña a tu hijo a observar videos que muestren la importancia de una alimentación adecuada y del consumo de frutas y verduras.

5

Prefiere alimentos naturales como el dulce de las frutas en lugar de dulces procesados.

Muestra a tu hijo la importancia de comer sanamente por medio de tu ejemplo.

7

Evita discutir al momento de consumir alimentos, al igual que ver televisión o escuchar música con ritmos muy movidos o a altos volúmenes. Esto hace que tu hijo pierda su concentración en el momento de la alimentación y que no se nutra adecuadamente.

2

9

Crea con tu hijo un centro de mesa y un servilletero para fortalecer un ambiente agradable al momento de ingerir los alimentos.

10

Elabora con tu hijo un reloj que les ayude a mantener una rutina estable en los horarios de las comidas.

8

12

Realiza un recetario de postres en compañía de tu hijo a partir de frutas naturales.

13

Tómate el tiempo para conocer y analizar las preferencias de tu hijo en cuanto a los alimentos.

11

Prepara con tu hijo recetas saludables, como ensaladas o jugos, haciéndolo participe de procesos como seleccionar, mezclar o alistar los ingredientes o los platos para servir. Esto fortalece los buenos hábitos alimenticios, el trabajo en equipo y su salud.

PARA LA

NUTRICIÓN Y SALUD DE TU HIJO

14

Ofrece a tu hijo porciones adecuadas para su edad. Recuerda que debes ofrecerle alimentos 5 veces al día. Ten en cuenta que el tamaño de la mano cerrada de tu hijo debe ser la porción de arroz o de grano que consuma y que el tamaño de la proteína debe ser proporcional a la palma de su mano abierta. Las frutas y verduras deben ser del tamaño de las dos manos abiertas.

16

Ten presente las sensaciones de saciedad o hambre que tiene tu hijo. No es apropiado obligarlo a comer si ya se siente satisfecho.

17

Acostumbra a tu hijo a tener 30 ó 40 minutos como mínimo para su alimentación.

18

No olvides incluir frutas y verduras en tu mercado.

Es necesario que bañes diariamente a tu hijo para evitar el contagio de virus. Recuerda que al sudar elimina toxinas.

20

Acostumbra a tu hijo a tomar más jugos naturales que gaseosas u otras bebidas.

19

15

Dialoga con tu hijo sobre la importancia y los beneficios de los alimentos, muéstrale el impacto que tienen en nuestra salud y que se evidencia en algunas de nuestras características físicas como tener el pelo largo y brillante, tener una piel firme y rosada, etc.

22

Si invitas a los niños a que participen en la preparación de los alimentos, es más fácil que los consuman en su totalidad.

26

Si te preocupa que tu hijo no tenga autonomía para lavarse las manos después de ir al baño debes acompañarlo cada vez para asegurarte que lo hace. Es importante que cuente con su propio jabón y mantenerlo a su nivel, esto lo motivará y hará que quiera realizar ésta acción una y otra vez.

27

Acompaña al niño a cepillar sus dientes, haciéndolo tú también, puedes cantar una canción para amenizar el momento o decirle a tu hijo que te enseñe una.

21

Al comprarle el cepillo dental, procura que sea personalizado con diferentes motivos, colores o diseños, esto lo motivará a realizar el lavado de sus dientes.

23

Recuerda que de la alimentación que des a tu hijo hoy dependerá la salud que tenga mañana.

24

Trata de realizar el lavado de manos antes y después de ciertas acciones como ir al baño, consumir alimentos, jugar y dormir. reciclados.

25

A pesar de que al niño no le guste un alimento, no dejes de servirlo en el plato su con el fin de que algún día lo consuma.

Es importante que tu hijo tenga un espejo en el baño a su nivel, para que refleje su imagen al momento de cepillarse. Si no puedes poner otro espejo en tu baño, asegúrate de ofrecerle una banca sobre la que se pueda parar para quedar al nivel del espejo de tu baño.

28

29

Deja el papel higiénico al alcance de tu hijo y dialoga con él sobre el uso adecuado del mismo.

30

Implementa el uso de canecas de reciclaje en tu hogar, esto le permitirá a tu hijo adquirir hábitos de higiene y cuidado de su entorno.

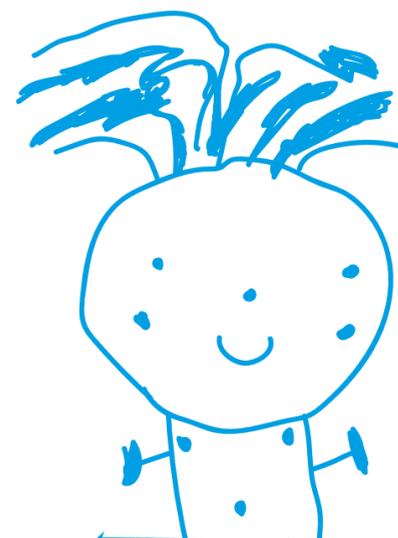
31

Establece un día para el corte de cabello y de uñas, esto motivará a tu hijo a cuidar su imagen.

32

Después de que tu hijo haya consumido su alimento, pídele que te ayude a recoger la mesa para fortalecer en él el cuidado de la misma.





TIPS para fortalecer el desarrollo
de tu hijo de **4 a 5 AÑOS**
en casa

Realiza preguntas a tu hijo sobre las actividades que realizó durante la jornada del día anterior y que le permitan describir de forma detallada acontecimientos o situaciones. Te puedes apoyar con objetos o imágenes representativas sobre lo sucedido.

1

Construye en el aula una herramienta pedagógica que permita ver el día, mes y año. Pregunta a los niños sobre una actividad que hayan realizado el día anterior, que vaya a realizar hoy o que vayan a realizar mañana y ubica la fecha a la que hagan referencia cuando hablen de la actividad. Puedes complementar esta actividad a través de dibujos, fotografías, recortes de revista u objetos.

2

3

Durante el día usa el conteo en diferentes momentos ordinarios como ir de un lugar a otro, cuántas prendas de vestir llevamos puestas, o para saber cuántos niños hay en el aula y cuantos no asistieron.

4

Crea para el aula un reloj grande e invita a los niños, cada vez que haya un cambio de actividad, a ubicar la hora en la que creen que están, fortaleciendo así la noción del tiempo.

5

Por medio de una balanza que puede ser construida con material reciclado, invita a tu hijo a pesar diferentes elementos (como piedras, tapas, palos, arena o material que se encuentre en su entorno), generando preguntas sobre cual pesa más y cual pesa menos, dónde hay mucho y dónde hay poco; y si están o no iguales.

6

Clasifica los objetos que tengas en el aula de acuerdo con su forma, color y tamaño; y genere, junto con los niños, la organización de este espacio diariamente.

7

Toma fotos o recorta imágenes de revistas y construye con ellas un juego de asociación para invitar a tu hijo a encontrar la figura que es igual a la otra, permitiendo de esa manera que compare un objeto con otro, encontrando similitudes o diferencias.

8

En casa trata de organizar los elementos que tiene tu hijo como juguetes, o ropa, a partir de sus características como color, forma, tamaño o textura. Por ejemplo, ubica los zapatos de acuerdo con su color. Pídele que, cuando vaya a guardar su ropa, la guarde siguiendo esta clasificación.

9

Busca cuerdas o lanas e invita a tu hijo a medir elementos de su cuarto o de la casa como la puerta o la cama y a registrar los datos en una hoja.

10

Cuando vayas al supermercado hazle preguntas a tu hijo acerca de las características de los alimentos como tamaño, color, forma y sabor.

11

Cuando tu hijo te acompañe a la tienda o supermercado pídale que te ayude a llevar cuentas. Por ejemplo: ¿cuántas latas de atún llevamos?, ¿Cuántas bolsas de leche hay en la canasta del mercado? Tráeme, por favor, 2 manzanas verdes.

12

Aprovecha cada oportunidad que tengas para preguntar a tu hijo acerca de las características de los objetos que los rodean, materiales, tamaño, textura o color.

DIMENSIÓN COGNITIVA



Inventa un juego dentro de la casa, en donde escondas un objeto y a través de pistas verbales, tu hijo pueda buscarlo hasta encontrarlo, promoviendo así la ubicación dentro del espacio. Usa indicaciones como: arriba de, atrás de, al lado de, al frente de, a la derecha, a la izquierda, detrás de ti, etc.

13

14

En los trayectos cotidianos, invita a tu hijo a observar el piso y evitar pisar las líneas, huecos o desniveles que encuentran en el camino, de tal manera que se mueva hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados o en diagonal para no tocarlas.

15

Encuentra un espacio para acostarte con tu hijo y observar las nubes, encontrando formas, figuras, tamaños, colores; y asociándolas con otros objetos.

16

Genera un juego con tu hijo que tenga como objetivo encontrar los opuestos de algunos objetos. Por ejemplo: un libro delgado, frente a un libro grueso.

17

Invita a tu hijo a elaborar una receta sencilla. Inicia leyendo conjuntamente la receta o explícale los ingredientes necesarios. Continúa seleccionando y organizando con él los ingredientes, de acuerdo con las cantidades y el orden descrito para cada uno. Comienza el proceso de preparación, teniendo presente la seguridad. Permítele realizar acciones como medir, revolver o amasar.

18

Recolecta junto con tu hijo cajas de cartón, envases plásticos y retazos de madera o de tela, e invítalo a realizar construcciones desde su imaginación, gustos o preferencias. Cuando termine su creación pídele que haga descripciones verbales sobre lo que ha elaborado e incluso que plasme estas creaciones en dibujos.





19

Invita a tu hijo a elaborar conjuntamente la lista del mercado a partir de dibujos. Hagan uso de esta lista cuando vayan al mercado. Ubiquen números en frente de sus dibujos para saber qué cantidades adquirir de cada elemento.

Recolecta tapas de envases de diferentes colores y juega con tu hijo a hacer secuencias. Por ejemplo: una azul, después una roja y luego una verde; y repetir: una azul, después una roja y luego una verde.

20

21

Construye, o ten a la mano, un calendario grande y junto con tu hijo sombrea el día que ya pasó, usando el color de su preferencia. También puede marcar fechas importantes dentro del mismo como el cumpleaños de la mamá, las vacaciones, etc.



Invita a tu hijo a disponer la mesa de una celebración que tenga organizada en casa, indicándole el número de personas que van a sentarse, acomodando los utensilios necesarios para cada uno de ellos e incluso creando un bonito centro de mesa como decoración.

22

23

Al momento de pedirle a tu hijo traer algún objeto o elemento, es importante incluir palabras que denoten ubicación, tamaño, color, posición etc.

24

Elabora sellos o estampados a partir de objetos como piedras, hojas, palos, espumas, conos, tapas o cortezas de árboles, e invita a su hijo a identificar las figuras que se generan a partir de las huellas en cada uno de ellos.



Usando 3 vasos transparentes vierte en ellos agua de coliflor. A una de ellas adiciona unas gotas de blanqueador, a otra unas gotas de café líquido y a la tercera, adiciona Coca Cola. Observa con tu hijo y pregúntale sobre lo ocurrido en cada una de ellas, generando en él interés por investigar para hallar una explicación de lo sucedido.

25

26

Cuando salgas de paseo con tu hijo usa el conteo y la clasificación para fortalecer su observación. Por ejemplo, pregúntale cuántos carros de color rojo ve, cuántas personas van caminando y cuántas están sentadas, etc.

27

En los juegos de roles como el supermercado, el doctor, o la oficina, involucra la elaboración de elementos de apoyo como billetes, facturas, recetas, o fórmulas y haz uso de ellos en el juego.

28

Si tu hijo ya sabe contar en secuencia (1,2,3,4,5...), al contar objetos, animales o frutas, cambia el conteo a través de preguntas como: ¿después del 5 qué viene?, ¿después del 8 que viene?

29

Permítele a tu hijo tomar botellas plásticas de diversos tamaños y jugar a llenarlas con agua, tratando de llenar una botella grande con el contenido de varios pequeños.

30

Elabora en casa, a partir de imágenes o siluetas de formas, un juego de cartas que permitan que tu hijo asocie las que son iguales. Preséntale también 2 muy parecidas e invítalo a que encuentre diferencias.





31

En un papel blanco dibuja varios círculos asignándole a cada uno un valor, en conjunto con tu hijo. Luego por turnos, lancen bolas de plastilina o arcilla y registren los puntajes. Así invitarás al niño a darle otro uso y sentido a los números.

Realiza en el piso, con tiza o con lana, figuras geométricas como un círculo, cuadrado, rectángulo y triángulo e inicia con tu hijo un juego en el cual ubiquen dentro de cada figura elementos que tengan la misma forma.

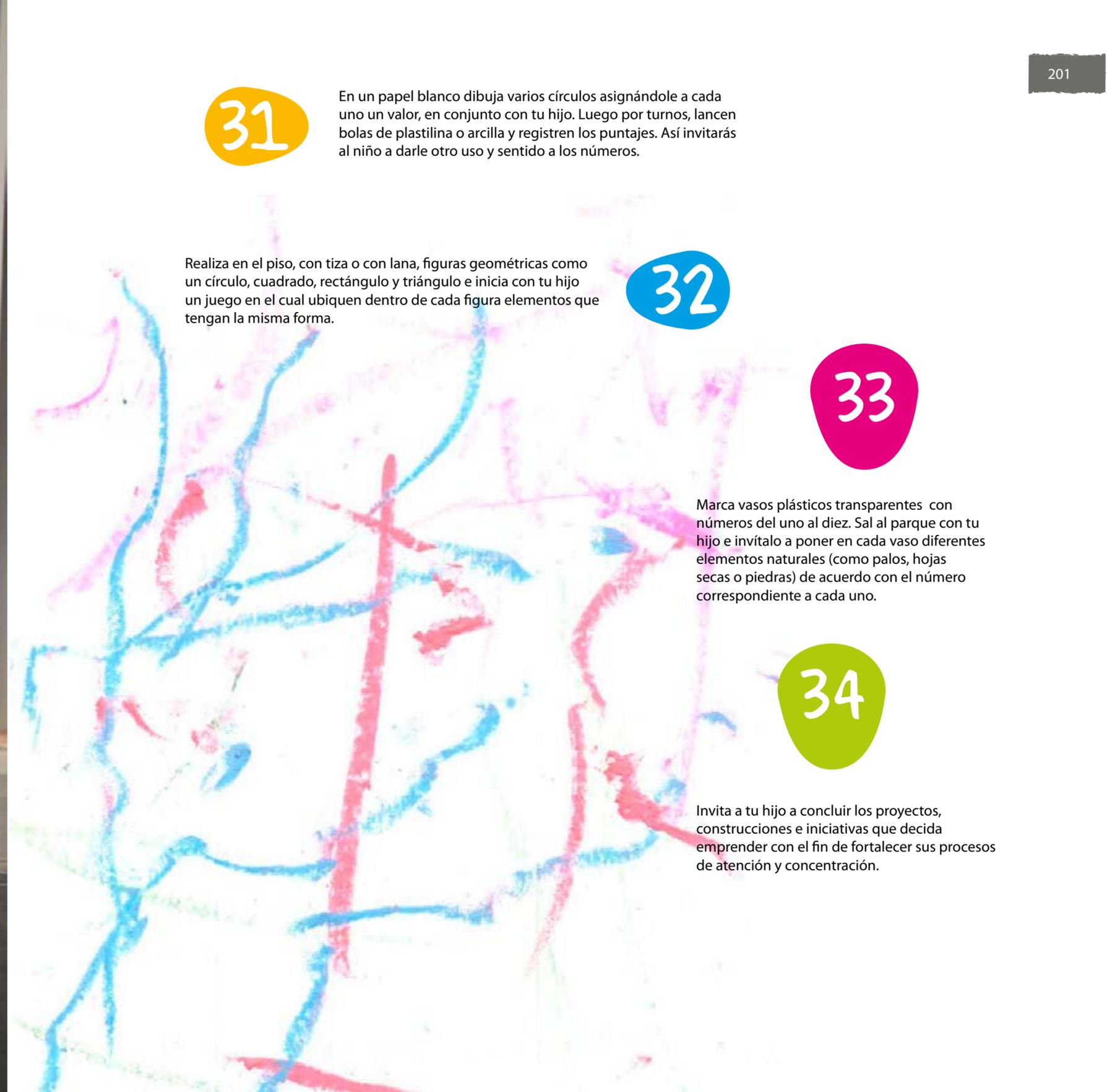
32

33

Marca vasos plásticos transparentes con números del uno al diez. Sal al parque con tu hijo e invítalo a poner en cada vaso diferentes elementos naturales (como palos, hojas secas o piedras) de acuerdo con el número correspondiente a cada uno.

34

Invita a tu hijo a concluir los proyectos, construcciones e iniciativas que decida emprender con el fin de fortalecer sus procesos de atención y concentración.



1

Toma trozos de cartón y ábreles agujeros teniendo en cuenta patrones como formas y letras, e invite a tu hijo a ensartar hilos gruesos o lanas. Al final pregúntale qué imagen puede ver en su creación.

3

En casa, invita a tu hijo a crear dibujos usando únicamente semillas o granos como frijoles, arvejas o maíz.

2

9

Invita a tu hijo a realizar un dibujo de sí mismo o de un muñeco con material reciclado en el cual identifique todas las partes de su cuerpo y su funcionalidad.

10

Invita a tu hijo a ir de un espacio de la casa a otro, haciendo diferentes movimientos con su cuerpo como: con una mano arriba, moviendo la cabeza, saltando etc.

4

Cuando tenga que bajar o subir escaleras, invita a tu hijo a hacerlo alternando los dos pies.

DIMENSIÓN

CORPORAL

11

Delega a un niño diferente cada vez, la tarea de repartir a sus compañeros elementos como lápices, hojas o libros que vayan a usar en las actividades de la clase.

Descubre el tejido con tu hijo. Compra un par de agujas plásticas y lana, enséñale patrones simples. Esto le ayuda a fortalecer su desarrollo corporal, y su desarrollo comunicativo.

5

Ve al parque con tu hijo y jueguen a lanzarse una pelota desde distancias cada vez más lejanas.

6

A medida que los niños del aula van creciendo es importante que vayas reduciendo el tamaño de los formatos en los que trabajan. Por ejemplo, de 1 pliego de cartulina a 1/2 pliego, y luego a una hoja tamaño carta.

13

Realiza circuitos con llantas recicladas que permitan realizar saltos en un solo pie, fortaleciendo el equilibrio. Estos ejercicios se pueden complejizar dando ciertas instrucciones como: "Vamos a saltar con el pie derecho"

12

Con material reciclable como lanas, cuentas, pitillos, palos, piezas de plástico, etc. Invita a tu hijo a elaborar collares y pulseras.

Cuando te encuentres en el momento del baño y la vestida de tu hijo, invítalo a describir para qué sirve cada parte de su cuerpo.

7

14

Juega con tu hijo a dibujar personajes de sus cuentos o programas de televisión favoritos y pídele que adivine quién es el personaje que estás dibujando antes de que termines de hacerlo. Incluye la mayor cantidad de detalles posible.

15

Con un lazo largo, juega con tu hijo a saltar en uno o dos pies. Ubica el lazo en una posición baja para pasar arrastrando su cuerpo, luego en posición media para saltar de un lado a otro y en posición alta para tocarlo con la punta de sus dedos al saltar.

Invita a tu hijo a jugar juegos en los cuales tensione su cuerpo y lo distensione. Por ejemplo: quedarse quieto por unos minutos y luego moverse, o moverse al ritmo de la música y parar cuando ésta se acaba.

16

17

Permite que tu hijo cargue sus propias cosas y objetos (por ejemplo que lleve los platos de su comida a la cocina, que cargue su maleta, que lleve su caja de juguetes de un lugar a otro, que corra la silla en la que se va a sentar, etc.

18

Diseña una carrera o juego de observación en el centro educativo. Ubica pistas en diferentes lugares del aula y del centro en los que los niños cumplan retos como por ejemplo gatear, saltar como canguro, caminar como pingüino etc.

19

Diseña juegos y experiencias grupales como campeonatos desde los deportes locales (fútbol, baloncesto o voleibol, entre otros)

20

Cuando salgas a caminar con tu hijo invítalo a que imite el movimiento de los animales como saltar en dos pies como el canguro; trotar como el caballo o mover los brazos imitando el vuelo de las aves.

21

Invita a tu hijo a describir o mencionar las sensaciones que produce su cuerpo al correr, saltar, trepar, o estar en quietud. Por ejemplo, que su corazón se acelera al correr, la fatiga, el cansancio, etc.

22

Cuando dibujes invita a tu hijo a usar el lápiz haciendo trazos más fuertes y más claros. Esto contribuye de manera significativa a fortalecer los músculos de la mano y su acercamiento a la escritura.



Sobre una mesa de tu aula ubica materiales con 3 características distintas: Tres cajas de diferentes tamaños, tres ramas de diferentes tamaños, y tres vasos de diferentes tamaños, entre otros, permitiendo que la diversidad de tamaños se repita en los diferentes elementos dispuestos sobre la mesa. Cuando los niños lleguen invítalos a reflexionar sobre las características y similitudes de los elementos dispuestos.

1

2

Puedes generar el hábito de reunirse en familia cuando se presente un conflicto en casa. Esta reunión puede ser en un lugar de la casa tranquilo, donde todos se puedan sentar, hablen de lo sucedido, e inviten a los niños a plantear diferentes soluciones.

3

Pide a tu hijo que describa sus producciones una vez terminadas a través de preguntas como ¿qué realizaste? o ¿qué materiales usaste? De esta forma lo invitas a retroalimentar y argumentar su trabajo.

4

Busca material natural en el entorno e invita a tu hijo a construir objetos producto de su imaginación.

5

Invita a tu hijo a escribir su nombre una vez finalice un dibujo o producción.

6

Con cajas de cartón recicladas crea varias cajas sensoriales, abriendo un círculo apenas grande para que quepa la mano de tu hijo; y ubica dentro de ellas diferentes elementos con diversos colores y texturas como café, ambientadores, esponjas, tubos, etc. Séllalas e invita a tu hijo a oler y tocar lo que hay dentro de las cajas, tratando de identificar los elementos que guardaste en ellas.

7

Cuando tu hijo te haga preguntas invítalo a contestarlas por sí mismo respondiendo con otras preguntas. Por ejemplo, cuando tu hijo te pregunte “¿Qué es eso?” tu puedes contestarle “¿Y tú qué crees que es? De esta manera incentivarás su desarrollo cognitivo y creativo.

8

Permite que tu hijo de soluciones a los sucesos que pasan cotidianamente, incluso cuando de antemano sabes que algunas de ellas no funcionarán, generando posteriormente una conversación corta de lo ocurrido e invitándolo a pensar sobre nuevas soluciones.

9

Permite que tu hijo explore diferentes lenguajes (verbal, gestual, corporal) para describir una situación. Puedes invitarlo a jugar mímica para fortalecer esta habilidad.

10

Permite que cuando tengan un desacuerdo, tu hijo argumente su posición sobre una situación. Indaga el por qué le gustaría hacer una cosa u otra y pregúntale por las razones.

11

Crea un juego con tu hijo en el que se fusionan 2 animales. Por ejemplo: un tigre y una serpiente. Invítalo a dibujarlo, crear un nombre y describir sus gustos, dónde vive y cómo se comporta.

12

Genera preguntas fantásticas para tu hijo, en las cuales se mezclen la ficción y la realidad, por ejemplo: ¿Qué pasaría si tu habitación fuera de chocolate?

DIMENSIÓN CREATIVA



Toma distintos elementos que generan o reflejen luz como linternas, espejos o CDs, y crea juegos poniendo estos objetos en distintos espacios, posiciones y distancias. Pide a tu hijo que explique por qué se refleja la luz sobre algunos elementos y sobre otros no, invitándolo a que construya hipótesis y teorías, las investigue y las compruebe.

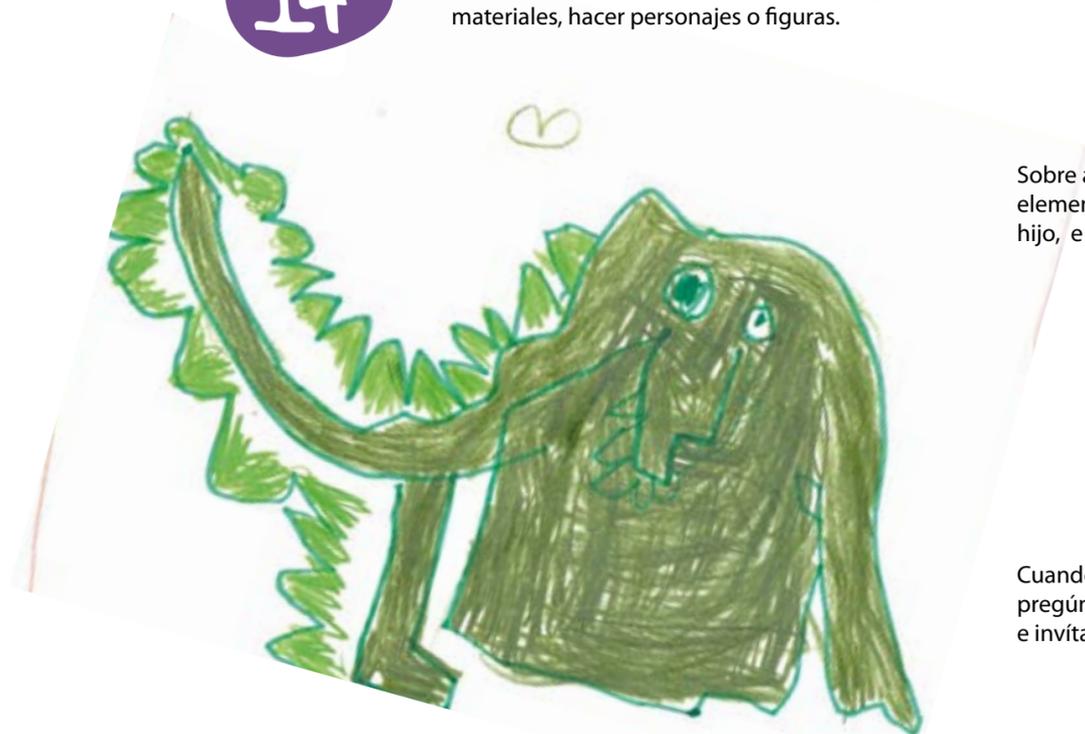
13

14

Recolecta con tu hijo piedras de diferentes tamaños y píntenlas de forma creativa. Pueden pegarles materiales, hacer personajes o figuras.

15

Sobre arena o tierra y con ayuda de diferentes elementos como palos, pitillos o rastrillos dibuja con tu hijo, e invítalo a describir sus creaciones.



16

Cuando tu hijo necesite alcanzar algún objeto primero pregúntale cómo podría hacer para alcanzarlo el mismo e invítalo a intentarlo.

18

Muestra a tu hijo dibujos, imágenes o fotos en donde se evidencie alguna dificultad, por ejemplo un escalón muy alto para subir, o un rodadero sin escalera para subir; y pídele que generen soluciones para el problema.

17

Si formulas preguntas abiertas a tu hijo lo ayudas a generar hipótesis. Pregúntale cosas como "¿Por qué crees que el cielo es azul?" e invítalo a resolver las hipótesis desde lo concreto o real, apoyándote en investigaciones por internet, libros o enciclopedias.

19

Cuando tu hijo deje caer algo y se dañe, es importante cuestionarlo y preguntarle acerca de lo que se puede hacer para reparar el daño. Invítalo a que realice su solución para comprobarla (por ejemplo, si algo se rompió y el propone arreglarlo con pegamento, permítele que lo pegue para descubrir si el pegamento funcionará)

20

Crear una herramienta pedagógica en forma de libro, que tenga un personaje diferente en cada hoja. Dibuja los personajes de manera que la que las cabezas, el tronco y los pies aparezcan en bloques separados, que puedas cortar para permitir que, al mover las hojas, los niños puedan crear nuevos personajes a partir de la combinación de las cabezas, troncos y pies de los personajes del libro. Pídeles que inventen nuevas historias para estos personajes ficticios.

22

Diseña en el aula un rincón de roles y busca elementos como disfraces, sombreros, maquillaje, collares, zapatos e invita a los niños a representar situaciones vividas con anterioridad o que hayan observado en imágenes o libros.

24

Comenta con tu hijo una situación que acontezca en tu barrio, ciudad o país y pregúntale: ¿cuál sería la mejor solución para ello?, con lo cual creará posibilidades de resolución de conflictos al tiempo que se entera de su contexto real.

Sobre un pliego de cartulina, papel, o en el piso con tiza, marcadores, pintura o crayolas; dibuja al ritmo de la música, escuchando distintos ritmos. Pídele a tu hijo que escoja los colores y materiales que desee para acompañar el ritmo de cada canción.

26

Para promover creaciones a través del dibujo, la pintura o materiales como arcilla o plastilina, invita a tu hijo a crear libremente en lugar de seguir patrones prediseñados.

21

23

Cuando tu hijo de una respuesta que no es correcta o pregunte acerca de algo que no sabe, no le des la respuesta, invítalo a investigar y a encontrar la respuesta por sí mismo.

25

Escoge la canción favorita de tu hijo y juntos lleven el ritmo con sus manos, golpeando las palmas con las piernas, en el piso o un objeto con otro, e involucrando distintas voces, graves o agudas; o mencionando las palabras únicamente con una vocal. Por ejemplo, en lugar de cantar "salió el sol" canta "salaa al sal", usando únicamente la vocal "a".



Es importante que durante el día proporciones a tu hijo tiempo suficiente para el juego libre, sin direcciones u otras actividades. Déjalo inventar sus propios juegos y que establezca las reglas del mismo.

27

29

Sirve de modelo creativo. Ten la mente abierta, involucra nuevos elementos y materiales en los juegos y exploraciones que realizas con tu hijo. Habla con él acerca de los temas que te interesen y déjelo participar en la investigación y proposición de ideas.

28

Limita el tiempo que tu hijo pasa en frente al computador y, la tableta, el celular o el televisor. Promueve juegos de invención de historias y canciones.



30

Para apoyar el proceso de transición de la educación inicial a la educación formal, invita a tus estudiantes a asumir roles como por ejemplo ser el profesor, motivando a sus padres a realizar una planeación conjunta de la actividad que tu hijo llevará al aula para compartir con sus compañeros.

31

Busca en tu comunidad la programación de eventos en bibliotecas, casas de la cultura o lugares de esparcimiento, y programa visitas a películas, obras de teatro, lectura compartida o talleres de creación artística y plástica, con el fin de lograr un mayor acercamiento a los diferentes lenguajes del arte. (Plástico, escénico, corporal, gráfico)



32

A partir de juegos de preguntas invita a tu hijo a generar posibles opciones y resolver problemas. Por ejemplo: con la pregunta ¿cómo ayudar al caracol a atravesar el río y llegar a su casa? pueden investigar juntos en libros, revistas o en internet cómo se mueven los caracoles y sobre qué superficies lo hacen para que, tu hijo, con esta información, pueda proponer diferentes hipótesis.

Confronta a tu hijo desde lo que piensa por medio de preguntas como: "¿Cómo lo puedes hacer?", "¿qué puedes utilizar?", para que así busque estrategias frente a una situación o momento en específico.

33

34

Ubica diversos materiales como hojas blancas, revistas, fotografías y láminas, e invita a los niños a elaborar historias y cuentos de manera conjunta y luego a representarlos.



Elabora juegos de mesa como concéntrese y lotería usando alimentos poco conocidos en la región, invitando a los niños a participar del juego y aprovechar este espacio para generar preguntas e hipótesis sobre el lugar de origen de los alimentos, sus texturas sabores y las posibles preparaciones de estos.

35

36

Invita a los familiares y a la comunidad de tu centro educativo para que hagan parte del proceso educativo de los niños, diseñando una pequeña huerta con semillas y alimentos propios de cada región. Esto les permitirá mostrar a los niños el proceso de siembra, cuidado y recolección de los alimentos.

Construye un ambiente rico y que invite a los niños a leer. Esto se puede hacer destinando una pequeña biblioteca en la cual, los niños encuentren diferentes formatos de texto: cuentos, libros de consulta, revistas, prensa, poesía, fábulas, libros de recetas, entre otros. Agrega cojines y un tapete y tendrás un rincón de lectura que tus niños adorarán.

1

2

Lee en voz alta a tu hijo haciendo cambios en el tono de tu voz y resaltando con tus gestos emociones como la sorpresa, la incertidumbre, la felicidad y la tristeza, de acuerdo con los sucesos y la trama que experimentan los personajes. Si lees con anterioridad la historia podrás incluso apoyarte en accesorios para dar vida a los personajes a medida que vas leyendo, captando así por completo la atención de tu hijo.

3

En los momentos de lectura haz pausas en las que invites a tu hijo a crear, anticipar, suponer, predecir o describir la parte que continúa en la historia. Esta estrategia estimula no sólo el desarrollo de la imaginación y el agrado hacia la lectura, sino que también ayuda a tu hijo a fortalecer procesos cognitivos indispensables en el proceso lector. Lleguen invítalos a reflexionar sobre las características y similitudes de los elementos dispuestos.

4

Después de leer puedes hacer preguntas a tu hijo sobre la lectura para promover en él la comprensión de lectura. Puedes generar preguntas desde la realidad y desde imaginación, como por ejemplo ¿qué fue lo que más te gustó?, ¿qué hubiera pasado si...? ¿qué opinas tú de...? si tú fueras el personaje ¿qué harías?, etc.

5

Aprovecha los diversos momentos de la cotidianeidad para hacer evidente ante los ojos de tu hijo la de leer y escribir: para ir al mercado necesitas una lista, para tomar el bus habrá que leer el comprar cualquier cosa se deben leer las e precio, al contestar el teléfono se pueden para otras personas escribiéndolos en una u elementos que guardaste en ellas.

6

Permite que tu hijo tenga momentos de lectura silenciosa, es decir, que se siente y hojee cuentos, libros y revistas en un lugar cómodo, en silencio. Esto propiciará en él otra clase de lecturas (como lectura de imágenes), asociación y reconocimiento de letras, etc.

7

Juega con tu hijo a identificar las letras en las palabras de la cotidianidad. Por ejemplo, ¿dónde está la "S" en este letrero?, ¿cuál es la letra de tu nombre?, ¿cuántas letras "A" hay aquí?, ¿cuál es la letra más larga en esta palabra?, ¿cuál es la más corta?, ¿cuál lera esta antes de la "M"?, ¿cuál letra esta después de la "C"?

8

Genera acuerdos con tu hijo sobre el uso y cuidado de libros y revistas. En caso que un libro o cuento se dañe, vincula al niño en el proceso de reparación del mismo.

9

Valora significativamente lo que tu hijo quiere expresar a través de sus garabateos, grafías, dibujos, escritos y lecturas. No te refieras a ellos como rayones o con otras palabras despectivas. Esta es llamada la etapa del garabateo, normal en el desarrollo de la escritura de los niños.

10

Expon los trabajos de tu hijo en un lugar especial de la casa como la nevera o las ventanas de su cuarto. Incluso puedes amarrar una cuerda de un extremo otro de su habitación, y con ganchos de colgar ropa disponer los dibujos en esta cuerda.

DIMENSIÓN COMUNICATIVA

Anima a tu hijo a elaborar cartas con mensajes para sus seres queridos (familiares o amigos), incluyendo dibujos. Puedes invitarlo a que por ejemplo diariamente le escriba a papá una carta para contarle qué hizo en el centro educativo.

11

12

Promueve en tu hijo las múltiples manifestaciones del lenguaje, la música, la danza, el teatro, el dibujo y la pintura pues estas potencian el proceso y conocimiento de la lengua escrita, así como el hábito lector y escritor.

13

Motiva continuamente a tu hijo a escribir o leer con frases como: ¡tú puedes!, ¡como lo deseas hacer!, ¡como te guste!, ¡como lo imagines!, ¡como tú sabes!, ¡muy bien!, ¡lo intentaste!, etc.

15

Cuando recibas un dibujo o mensaje escrito de tu hijo recuerda que él siempre está esperando una respuesta tuya. Desde un gracias, una sonrisa hasta un mensaje escrito, todo validará el detalle que tu hijo ha preparado especialmente para ti.

16

Es conveniente recurrir a estrategias como pronunciar y extender el sonido de las letras de manera exagerada (ej. Carrrrro) para mostrar a tu hijo más fácilmente su pronunciación, dado que así podrá identificar mejor la clave sonora propia de nuestra lengua materna.

14

Valida el esfuerzo que hace tu hijo al escribir y leer. Ten en cuenta que está iniciando su proceso en lengua escrita y por ello puede equivocarse o demorarse bastante tiempo. Cuando esto suceda, reconfortalo con cariño y sin descalificaciones. Recuérdale que el error es un elemento normal en el proceso de aprendizaje.





17

Puedes construir con tu hijo un abecedario que contenga fotos o imágenes de elementos que inicien con cada letra. Esto lo ayudará a identificar las letras por medio de procesos de asociación.

En esta etapa de la vida del niño los cuentos de letra grande y con textos cortos son los más interesantes y los que más facilitan el proceso de lectura. A medida que la habilidad y seguridad del niño al leer vaya aumentando puede irse cambiando el formato por libros con textos más largos.

18

19

Revisa los eventos de lectura que normalmente organizan las bibliotecas para llevar a tu hijo. Aprovecha esta oportunidad para invitar a sus amigos, todos disfrutarán de este plan especial.

20

Recuerda que el cuento es el género más apropiado para leerle a los niños, sin embargo es oportuno que en la medida en que los niños van alcanzando mayor apropiación del código escrito se recurra a otros géneros literarios, como: el poema, la rima, las retahílas, los trabalenguas, la adivinanza, la noticia etc.

21

Ubica en la habitación de tu hijo un escritorio con materiales que lo inviten a escribir, leer y dibujar, incluyendo hojas de distintas texturas, colores, marcadores, esferos, lápices, cuentos, revistas, periódicos, etc.

22

No hagas comparaciones del proceso en lengua escrita de tu hijo con otros niños (hermanos, primos) que llevan un proceso diferente. Descalificarlo es supremamente perjudicial y triste para tu hijo. Recuerda que él está haciendo un esfuerzo mental importante para descubrir la clave sonora de la palabra (constatación, comparación y asociación, entre otras).

Recurre a juegos clásicos de tu cultura como el ahorcado, los crucigramas, los acrósticos, u otros juegos de palabras, o de asociación que, además de entretener a tu hijo le permiten el reafirmar y asociar las letras de forma agradable.

23

25

Aprovecha los viajes para mantener el contacto con tu hijo a partir de mensajes o cartas, ya sea por correo aéreo, e-mail o vía telefónica. Recurre a frases significativas, fotos, o notas en donde la escritura cobre significado a través del sentimiento.

24

Motiva a tu hijo para que realice de diez a quince minutos de lectura diaria (lectura alfabética y/o de imágenes) para que esta acción se formalice como un hábito. En especial este espacio es el que más lo motivará para que agilice la construcción de la lengua escrita.

No uses mecanismos repetitivos (como planas o copias sin sentido) y de represión, que en lugar de reforzar el proceso, lo que generan es agotamiento y desinterés en tu hijo. Invítalo a escribir a partir de cosas que le gustan. Por ejemplo, pídele que escriba una historia sobre su personaje favorito de televisión, o que salga al jardín y encuentre un elemento interesante y lo describa.

26

27

Si tu hijo selecciona un texto largo para leer, sugiérele que lo haga en secuencias prudentes. Después de cada secuencia pueden hablar sobre lo que leyó, que te vaya contando cómo se imagina lo que viene adelante en la historia. Esto le ayudará a mantener su interés en el texto hasta terminarlo.

28

Si sientes que te impacientas al acompañar el proceso de lectura y escritura de tu hijo es recomendable que paren la actividad y la retomen en otro momento.





29

Comparte en familia juegos de mesas sencillos en los cuales tu hijo deba recurrir a la lectura y deba seguir instrucciones para jugarlos.

Comparte con tu hijo historias, cuentos, mitos, leyendas, fábulas y canciones que han sido transmitidas a ti de generación en generación.

30

31

Juega con tu hijo y con sus amigos al teléfono roto. Este juego le encantará al tiempo que le ayudas a desarrollar su vocabulario y fortaleces sus lazos afectivos.



Ubica imágenes, objetos o papeles con palabras escritas en el centro del aula, e invita a los niños a que creen historias con estos.

32

33

Promueve en tu hijo la reproducción de sonidos de la naturaleza, animales y objetos, por ejemplo: "¿cómo suenan los truenos?", "¿cómo suena el teléfono?"

34

A partir de un objeto invita a los niños a crear un personaje, imaginar sus características y representarlo gráficamente y por medio de una puesta en escena.

1

Permite que tu hijo participe en la toma de decisiones acordes con su edad, como qué ropa usar, de qué manera organizar sus juguetes o qué amigos invitar a una tarde de juego, según su interés. Esto fortalece la auto-regulación, la libre expresión y la toma de decisiones, mostrando sus gustos, opiniones, ideas e inconformidades.

3

Reúne diferentes materiales para disfrazarse como ropa, pelucas maquillaje, máscaras, etc.; y crea el juego "Adivina quién soy yo" en el cual cada uno se disfraza y personifica un rol o una persona para que sea adivinado.

En el baño, al lado del dispensador del papel higiénico, diseña una cinta métrica que le permita a tu hijo reconocer cuántos cuadritos necesita para cortar el papel adecuadamente.

4

Construye con los niños una herramienta pedagógica en la cual cada semana uno de ellos realice una labor del aula como: repartir el jabón, dar las gracias a quienes preparan los alimentos, o ayudar a limpiar la mesa.

5

Siéntate con tu hijo y revisen el álbum de fotos familiar. A medida que vayan mirando fotos pídele a tu hijo que te cuente quién aparece en cada foto y qué es lo que más le gusta de cada persona que va mencionando. Cuando encuentren fotos de personas que él no conozca háblale sobre esas personas, describiendo por qué las quieres y qué es lo que más te gusta de ellas.

Busca con tu hijo materiales reciclados que encuentren en casa, con los cuales puedan crear personajes (cocineros, secretarias, profesores, etc.). Genere con ellos un juego de roles apoyándose en estos personajes.

7

A medida que los niños del aula van creciendo es importante que vayas reduciendo el tamaño de los formatos en los que trabajan. Por ejemplo, de 1 pliego de cartulina a 1/2 pliego, y luego a una hoja tamaño carta.

2

9

Invita a tu hijo a observar en revistas, cuentos o libros los gestos de personas o los personajes y a describir sus emociones: tristeza, felicidad, preocupación, enojo, etc. Invítalo a asociar los gestos con emociones propias y sus causas, generando una solución para ellas.

10

Construye con tu hijo un listado de acuerdos importantes para tener en cuenta, a partir del dibujo. Por ejemplo: después de jugar, organizo los juguetes. Después de comer, me lavo las manos y los dientes.

11

Genera un ritual entorno a la alimentación en el cual, en lo posible, compartan en familia esta rutina, evitando el televisor, los celulares, computadores, tabletas o juguetes.

6

13

Crea una herramienta pedagógica con imágenes o fotos de niños que muestren diferentes estados de ánimo y pregúntale frecuentemente a tu hijo ¿cómo te sientes en este momento?

14

Elabora una caja de palabras mágicas en forma de tarjetas que puedan ser usadas para recordar a los niños buenos modales según se requiera. Si alguno de los niños olvida usar estas palabras mágicas cuando se relaciona con otros, podrás entregarle la tarjeta correspondiente para ayudarlo a recordar y corregir su forma de comunicación. Por ejemplo, puedes entregar la tarjeta que diga "Por favor" a un niño que acabe de pedir a un compañero algo prestado sin hacer uso de estas palabras.

12

Promueve la independencia en tu hijo permitiéndole realizar por sí mismo actividades de acuerdo con su edad, como por ejemplo vestirse, irse a dormir o lavar sus dientes y manos.

DIMENSIÓN SOCIO AFECTIVA

15

Organiza un partido de fútbol, permitiendo a los niños que elaboren las reglas del juego y asignen las diferentes posiciones: árbitro, jugadores, arqueros etc.

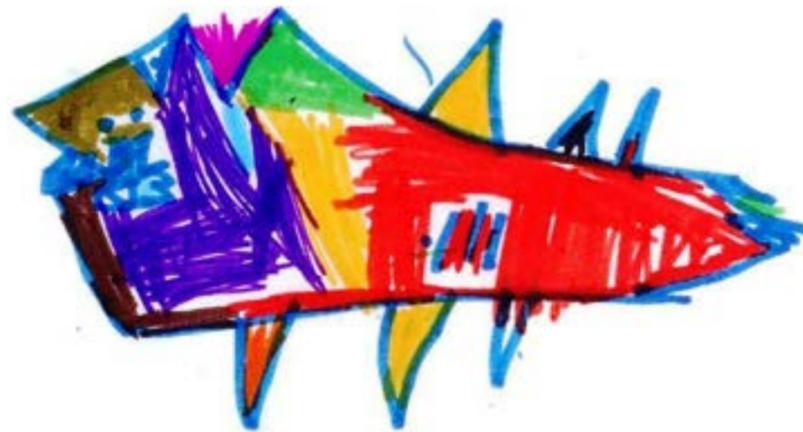
17

En los juegos de roles como los bomberos, permite a los niños escoger quien será el conductor de la ambulancia, los personajes dentro del incendio, los bomberos etc.

Invita a tu hijo, por medio de un dibujo, a describir cómo se siente.

18

Si tu hijo ha tenido un desacuerdo con algún otro niño, pídele que te cuente lo sucedido y luego invítalo a que proponga una solución frente a la situación: ¿qué vas a hacer?, ¿cómo lo vas a hacer?



19

Promueve rutinas hacia la hora de salida del centro educativo que involucren que los niños laven su cara, sus manos, revisen sus cordones y todo su vestuario.

Pregunta a tu hijo sobre su jornada escolar, ¿qué le gustó?, ¿qué no le gustó?, ¿por qué?

21

Diseña y crea buzones en los cuales los niños puedan escribir a sus compañeros sobre lo que sienten.

20

23

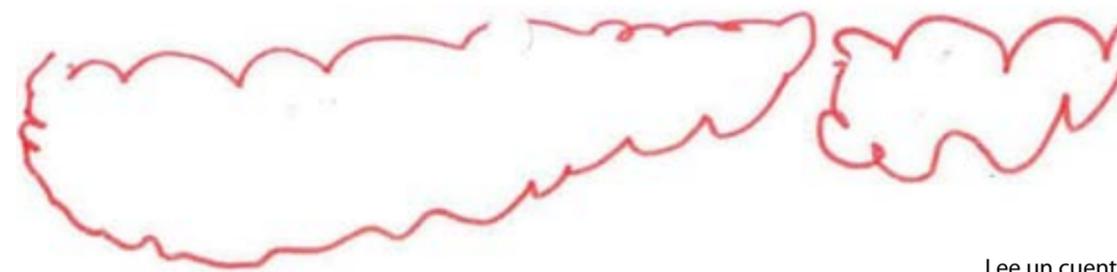
Si tu hijo está pasando por la llegada de un hermano menor, involúcralo en todo lo que implica la espera de éste, por ejemplo en la organización del cuarto o la elección del nombre, de manera que se fortalezca este vínculo.

24

Juega con tu hijo "A la cocina" en el parque o un lugar abierto en donde puedan buscar material natural y armen un plato según las características de los alimentos.

25

Lee un cuento y represéntalo con tu hijo y/o familia, en donde cada uno adopte el rol de uno de los personajes.



27

Cuéntale a tu hijo tu experiencia cuando fuiste al colegio, descríbele los espacios, personas y objetos que más recuerdas de esta época de tu vida e invítalo a hacer lo mismo. Invítalo a imaginarse este nuevo espacio desde la percepción sensorial, proponiéndole preguntas como: "¿a que sabe?, ¿a que huele?"

28

Invita a tu hijo a conocer con anterioridad su nuevo colegio, los espacios, posibles maestros y compañeros, para que tenga un referente que le permita realizar de manera tranquila la transición de la educación inicial a la formal.

26

Da una indicación a tu hijo y luego aumenta progresivamente, mencionando 2 o 3 indicaciones al tiempo. Por ejemplo: "Por favor recoge tu ropa, ponte la pijama y escoge un cuento para dormir"

22

Valida y respeta el estado de ánimo de tu hijo, dialogando con tranquilidad sobre sus sentimientos o emociones.



29

Construye acuerdos con tu grupo para aplicarlos cuando se encuentren con otros niños, educadores, familias o cuidadores. Usa acuerdos como pedir el turno o escuchar a los demás mientras ellos hablan. Esta estrategia permitirá a los niños tener más conciencia del otro y mejorar los procesos de escucha.

Relacionarse con amigos representa para tu hijo una gran satisfacción. Ayúdale a manejar los momentos de frustración que se puedan presentar en el juego brindándole estrategias para auto-regularse. Por ejemplo, invítalo a participar en juegos que requieren de trabajo en equipo, como por ejemplo construir una casa de juegos juntos. Pueden hacerla tan sencilla como lo deseen, por ejemplo usando sábanas, cobijas y sillas, o más compleja usando material reciclado y convencional, involucrando si se requiere la ayuda de un adulto.

30

31

Los niños de esta edad buscan mantener cierto grado de independencia de sus padres, proceso vital para su desarrollo socio-afectivo. Una forma pertinente para posibilitar a tu hijo esta independencia, es invitarlo a elegir la distribución de su cuarto, por ejemplo, de la organización de su ropa en su closet, decidir en qué lugar se puede ubicar la cama o determinar la manera en la que puede organizar sus juguetes. Estas estrategias le pueden permitir sentirse dueño de su propio espacio, el cual es respetado por los miembros de su familia en las dinámicas de su hogar.

32

Compartir tiempo con tu hijo y sus amigos es importante, porque le demuestra tu interés por él y por las personas involucradas en su vida. Una forma divertida de compartir tiempo con ellos y tu hijo es programar una actividad dentro de tus gustos o conocimientos. Por ejemplo si te gusta tocar guitarra puedes hacer una tarde de música con diferentes instrumentos para que los niños canten contigo, o si prefieres la cocina, puedes invitarlos a tu casa a preparar una deliciosa receta y compartir la comida en el parque.

33

En esta edad tu hijo quiere ser autónomo y tomar sus propias decisiones. Ayudarlo a fortalecer esta habilidad puede ser tan sencillo como invitar a tu hijo a decidir qué hacer cuando se ve enfrentado a una situación inesperada, como por ejemplo cuando se le pierde un juguete o se le daña un libro. Además le puedes preguntar de qué forma prefiere realizar una actividad específica, como por ejemplo que decida que colores desea usar para la realización de un dibujo, o cuáles amigos invitar para una tarde de juegos.

Una forma de ayudar a tus hijos a auto-regularse es hacerlos partícipes en el diseño de las reglas que deben cumplir. Puedes hacer una lista de acuerdos junto con él, en donde determinen las cosas que esperas de él y aquellas a las que tiene derecho. Invitarlo a hacer parte de este proceso lo hace más consciente de lo que se espera de él y lo empodera para cumplirlo.

34

35

Si por trabajo o por otros compromisos debes viajar y estarás alejado de tu hijo ya sea por unos días o por un tiempo largo, una estrategia que te puede ayudar a que los dos se sientan conectados es enviarle correos electrónicos, mensajes de texto o mensajes de voz al correo o celular del adulto responsable de él mientras estás lejos. Cuéntale lo que estás haciendo, háblale de los lugares que visitas y déjale saber cuánto lo extrañas.

36

Recuérdale a tu hijo constantemente que lo quieres y que es lo más importante en tu vida. Abrazos y besos son excelentes aliados, pero también puedes valerte de otras herramientas como mensajes escondidos en donde guarda sus juguetes o su ropa, o mandarle una foto de los dos en su maleta, para que descubra en la mitad del día. Estos tesoros pronto se volverán una colección valiosa y te ayudarán a fortalecer sus lazos afectivos.

37

Saca tiempo especial para compartir de vez en cuando con cada uno de tus hijos individualmente. Puedes llevar a cine a uno, ir al parque con el otro o visitar la biblioteca con alguno de ellos. Estos espacios individuales se irán convirtiendo poco a poco en rituales maravillosos que tu hijo esperará con ansias y que atesorará como recuerdos especiales de tu infancia.



38

Cuando tu hijo tenga un momento en el que le haya quedado difícil controlar su temperamento, espera a que este calmado e invítalo a un lugar en el que puedan estar solos, en este lugar, permítele dialogar y a reflexionar sobre la situación formulándole preguntas como: "¿qué sentiste?", "¿por qué actuaste de esta forma?", "¿qué sucedió cuando actuaste así?", "¿le hiciste daño a alguien?" o "¿qué podrías haber hecho diferente para evitar esta situación?"



Puedes realizar pequeñas huertas en casa, invitando a tu hijo a que realice un seguimiento constante sobre el proceso de crecimiento de los alimentos que están creciendo en la huerta. Cuando ya estén en el punto para recolectarlos, invita tus hijos a que hagan parte del proceso de preparación del alimento para su consumo, reconociendo y reflexionando el proceso que llevo dicho alimento.

1

2

Promueve las campañas de promoción y prevención de salud de tu localidad o corregimiento. Invita a los entes de salud a realizar campañas sobre salud oral, vacunación y nutrición.

3

Si tu hijo presenta fiebre, decaimiento o mucosidad de color verdoso, es mejor que esté en casa bajo tu cuidado para evitar contagios y posibles infecciones.

Genera un espacio en casa para que cada uno de los miembros de la familia puedan medirse y pesarse, puedes construir junto a tus hijos herramientas en las cuales puedan plasmar las medidas tanto de peso como de medida. Por ejemplo, realizar una tabla de medidas de tal manera que vayan observando y haciendo seguimiento sobre qué tanto ha crecido cada uno.

4

5

Crea un espacio para que tu hijo te ayude a servir los alimentos y permite que él lleve su propio plato a la mesa.

6

Cepíllate los dientes con tu hijo y explícale lo importante que es este proceso. Para ello es necesario que el niño tenga una silla o un apoyo para que pueda alcanzar el lavamanos. Apóyate con estrategias que tengas canciones o cuentos.

7

Si a tu hijo no le gusta un alimento determinado, explora diversas maneras de servirlo o presentarlo, de igual forma puedes vincularlo a la preparación del mismo e invitarlo a que sirva la cantidad que él desea consumir, poco a poco puedes invitarlo a que aumente paulatinamente la cantidad del alimento.

Crea un espacio en la casa para que tus hijos puedan representar el momento de la cocina, disponiéndoles diversidad de materiales que los invite a imaginar y representar la situación en la que están cocinando.

8

PARA LA

NUTRICIÓN Y SALUD DE TU HIJO

9

En el momento del baño, la autonomía es muy importante, por ello permite que tu hijo se bañe solo, asegurándote que asee partes de su cuerpo como brazos, piernas o pecho, entre otros, de tal manera que cada vez que lo realice lo pueda hacer independientemente.

10

En los juego de roles de tu hijo, puedes involucrarte al representar a un médico o un enfermero. Háblale sobre la importancia de las vacunas y exprésale que este proceso es normal y necesario. No lo intimides ni lo castigues cuando no realice alguna determinada labor, evita comentarios como "Si no lo haces te llevo al doctor para que te ponga una inyección" ya que esto implícitamente puede generar temores y rechazo en el niño al momento de ir al médico.

11

Permite que tu hijo se lave las manos por sí mismo. Puedes apoyar su proceso con imágenes del cómo se lavan las manos y seguirlos paso a paso.

Una herramienta pedagógica que puedes construir es un dominó de alimentos, de tal manera que tu hijo asocie el alimento por clasificación: Por ejemplo fruta con fruta o verdura con verdura.

12

13

Construye elementos que posibiliten el juego de roles, como barcos, casas, cocinas, etc.; haciendo uso de diferentes materiales como cartón o madera para que los niños resignifiquen dicho juego al hacer uso de los elementos que construyeron.

14

Puedes adquirir una gramera, o peso, como los que se encuentran en las plazas de mercado; para que los niños valiéndose de esta herramienta puedan explorar nociones de medida y determinen la cantidad de residuos que dejan cuando no se comen determinados alimentos.

Haz uso de los momentos cotidianos de alimentación como el desayuno, las onces, el almuerzo y la cena, para la formulación de preguntas como: "¿Hoy comemos este alimento porque nos ayuda a?"

15

16

Intenta construir un metro haciendo uso de diferentes materiales, para invitar a tu hijo a medirse por sí mismo, invitándolo que reflexione sobre cómo los alimentos lo ayudan a crecer.

17

En casa, invita a tu hijo a organizar el mercado, haciéndole preguntas como: "¿dónde crees que podemos guardar las verduras?", "¿qué pasará si ponemos las verduras en el congelador?"

18

Realiza con botellas, envases plásticos o elementos reciclados dos canecas que permitan a los niños separar los residuos de alimentos líquidos y sólidos al finalizar la hora de la comida. Cada caneca puede pintarse por un color diferente para ayudarles a identificarlas.

19

A la mayoría de los niños les encantan los cuentos. Acompaña la disposición de la mesa con un cuento, libro o álbum de fotos en el cual las imágenes muestren a los niños cómo deben ubicarse el individual, los cubiertos y la servilleta.



TIPS para fortalecer el desarrollo
de tu hijo de **5 a 6 AÑOS**
en casa

Genera un juego para el conteo en el cual tengas que relacionar el número con la cantidad. Por ejemplo, insertar 5 elementos en el tarro marcado con el número 5.

1

2

Crea un ábaco con tapas de gaseosa y cuerdas. Cada tapa puede llevar números o puntos que indiquen la cantidad. Esta herramienta ayudará a tu hijo a interesarse en el conteo y la seriación.

3

Puedes tomar fotos de las diferentes áreas de tu casa (habitaciones, sala, comedor, etc.), imprimirlas a color -cada una dos veces- e incluso plastificarlas. Realiza con estas "fichas" un juego en el cual las distribuyes todas boca abajo sobre cualquier superficie lisa (una mesa, el piso) y con tu hijo juegan a buscar en dónde se encuentran las parejas de sus lugares favoritos de la casa.

4

En compañía de tu hijo creen herramientas para medir basándose en las medidas de diferentes partes de su cuerpo (por ejemplo palos de paleta del tamaño de su dedo índice, cordones cortados de acuerdo con el tamaño de su brazo o pie, tiras de papel cortadas a la medida de su pie o de su mano, etc.) Ayúdalo a medir cosas de la casa (por ejemplo la cama, la mesa de noche, la puerta, etc.) usando estas herramientas. Este será una divertida y diferente forma de compartir tiempo con tu hijo mientras fortaleces su desarrollo cognitivo.

5

Juega con tu hijo usando nociones de ubicación y lateralidad. Por ejemplo, dale instrucciones que él deba seguir como corre al lado de la puerta, párate sólo con tu pie derecho, alza la mano izquierda, ubícate en el centro de la habitación, etc. Esta será una especial forma de compartir con tu hijo al tiempo que le ayudas en su desarrollo cognitivo.

DIMENSIÓN COGNITIVA



Cuelga aros ULA ULA del techo y pídele a tu hijo que lance pelotas a través de los aros desde diferentes direcciones. Esto le ayudará a fortalecer su tono muscular y a mejorar su coordinación, al tiempo que disfrutarán de un agradable rato juntos.

1

2

Cuando vayas al parque con tu hijo aprovecha para hacer un juego de imitación en el cual uno de ustedes proponga una postura y el otro la siga. Pueden intentar posturas como acostado boca arriba, de lado, acurrucado, quieto, con una pierna arriba, con una mano al lado, parado en puntas de pie, etc. Jueguen a ver quién es capaz de mantener esta postura por más tiempo sin moverse, o acompañen el juego de música y jueguen a cambiar de posición cada vez que hay un cambio de melodía.

3

Posibilite espacios para la manipulación de elementos pequeños, bien sea canicas, esferas, etc. que le permita al niño trasladarlos de un lugar a otro.

4

Puedes crear en casa un juego divertido pintando un gran pedazo de tela o plástico (incluso un mantel viejo te puede servir) con témperas o acrílicos. Realiza sobre él círculos de diferentes colores en diferente orden. A parte corta papeles de los colores que usaste para pintar los círculos y guárdalos en una bolsa. Haz dibujos de manos y pies y deposítalos en una segunda bolsa. Ve sacando un papel de cada bolsa para indicar a tus hijos cuál de sus extremidades (mano o pie) poner sobre un círculo de qué color. Ganará el último sin caerse.

5

Usando una cuerda larga, haz sobre el piso un camino. Puede ser un camino derecho, o con tantas vueltas y dobleces como la cuerda te lo permita. Luego invita a tu hijo a caminar sobre la cuerda. Puedes hacer el recorrido más complejo al agregar otros retos como caminar con un libro en la cabeza, cargando algo en las manos, llevando una cuchara en la boca con una pelota de ping pong, etc.

DIMENSIÓN CORPORAL



Permite que tu hijo resuelva por sí mismo situaciones cotidianas que puedan presentar problema. Por ejemplo: ¿qué estrategia se te ocurre para organizar tus juguetes?, ¿en qué orden quieres comer tus alimentos -primero la carne, primero el arroz, todo al tiempo, etc.) Esto le ayudará a fortalecer su desarrollo creativo y su autoestima.

1

2

Compra una lupa para tu hijo o crea una a partir de unas gafas viejas. Invítalo a explorar objetos o la naturaleza. Déjalo que observe las características de los elementos detalladamente e invítalo a plasmar lo que ve en un cuaderno. Esta relajante actividad le ayudará a fortalecer su creatividad, deducción y pensamiento lógico.

3

Lee diariamente pequeños artículos del periódico o revistas a tu hijo, con el fin de que el niño se entere de la realidad de su contexto. Puedes preguntarle sobre lo sucedido y aprovechar para dialogar con él sobre su visión del mundo y de las cosas que lo rodean.

4

Realiza preguntas fantasiosas e imaginarias a tu hijo de tal manera que lo invites a la creación de historias. Por ejemplo: ¿si nosotros fuéramos pequeñitos como un dedo de tu mano que pasaría?, ¿cómo sería tu casa si fuera de nubes?, etc.

5

Reúne variedad de materiales reciclados como botellas, cajas, tarros, cinta, alambre, etc. y permite que tu hijo construya con ellos, desde su imaginación, lo que desee. Hazle preguntas sobre sus construcciones que lo inviten a profundizar sobre sus imaginarios. Por ejemplo: ¿qué es eso?, ¿para qué sirve?, ¿cómo se mueve?, ¿qué come?, ¿cuáles son sus características?, etc.

DIMENSIÓN CREATIVA



En un espacio de la casa crea un tablero con imágenes del contexto del niño (por ejemplo áreas de la casa, alimentos que usualmente consumen, fotos de sus juguetes, fotos de sus familiares y amigos, etc.), de tal manera que él pueda recrear una historia a partir de las imágenes propuestas, y darle una secuencia lógica.

1

2

Crea una bolsa llena de frases u oraciones sueltas. Invita a tu hijo a jugar creando un cuento con las frases que van sacando de la bolsa. El que saque la frase deberá agregar un hilo conductor entre la historia que han estado narrando y la frase que les salga. Esta sencilla actividad.

3

Genera el hábito de compartir diferentes géneros literarios con tu hijo. Acompáñalo en la lectura de cuentos, poesía, rimas, trabalenguas, etc. De esta manera le ayudarás a fortalecer su vocabulario y oralidad.

4

Una forma ingeniosa de jugar con tus hijos es usando tarjetas de imágenes. Puedes conseguirlas en el mercado, o armar las tuyas valiéndote de ilustraciones que encuentres en revistas, libros, o internet. Intenta juntar dos imágenes para formar una nueva palabra. Por ejemplo, un sol y un dado pueden formar la palabra "soldado" al juntarlas.

5

Ofrece a tu hijo la oportunidad de pintar o dibujar a partir de materiales diferentes a los tradicionales. Por ejemplo, sobre una superficie lisa agrega gel de manera que tu hijo pueda pintar sobre ésta con sus dedos. Otros materiales que puedes usar son arena, agua, y aceites, entre otros.

DIMENSIÓN COMUNICATIVA



1

1 Crea un libro de acuerdos con tu hijo en el cual plasmen los compromisos a los que lleguen sobre las rutinas y vivencias diarias. Por ejemplo la hora de dormir, no gritar, esperar el turno para hablar, etc. Invita a tu hijo a dibujar estos acuerdos y recurre al libro cada vez que veas necesario recordarlos. Esto ayudará a tu hijo a fortalecer su desarrollo socio-afectivo al tiempo que se convertirá en una excelente herramienta de auto-regulación.

2

2 Una buena estrategia para ayudar a tu hijo a cumplir con sus rutinas diarias es teniendo un calendario diario con las actividades del día y las horas en que deben suceder. Puedes hacerlo con tu hijo, usar fotos de él realizando las actividades (como comer, hacer tareas, dormir, etc.), y escribir al lado de cada actividad el nombre de la misma para identificarla. Esta herramienta le ayudará a tu hijo a organizar su horario y a entender que hay un tiempo para cada cosa en su rutina, eliminando de esta forma la ansiedad que le puede causar que llegue el tiempo de una actividad específica (como por ejemplo, ir al parque)

3

3 Cuando el niño tenga momentos de euforia, malgenio o se sienta incomodo, es importante tranquilizarlo. Míralo a los ojos e invítalo a que respire. Acompáñalo y dile que necesita calmarse primero para que puedan dialogar y hablar de lo ocurrido. Nunca lo regañes o grites mientras se encuentra con estos sentimientos, pues esto solo empeorará la situación.

4

4 Habla diariamente con tu hijo sobre cómo se siente. Cuando te indique qué está triste o aburrido pregúntale que cree que puede hacer para sentirse mejor. Al darse cuenta de que puede solucionar esta clase de situaciones por sí mismo fortalecerá su autoestima.

DIMENSIÓN SOCIO AFECTIVA



Invita a tu hijo a ayudarte en el momento de la comida con tareas más específicas y de mayor responsabilidad como pasarte los platos para servirlos, llevarlos a la mesa, servir bebidas e incluso recoger la mesa y ayudar en la organización y limpieza de la vajilla.

1

2

Invita a tu hijo a cocinar bajo tu supervisión de un adulto. Hazlo participe en la preparación de los alimentos por medio de actividades acorde con su edad como mezclar, batir, traspasar, etc.

3

Invita a tu hijo a escribir la lista del mercado contigo, de tal manera que pueda dibujar o escribir el nombre de algunos alimentos que él considera importantes en sus comidas. Háblale de la importancia de incluir frutas, verduras y carnes en su lista.

4

A la hora de acomodar el mercado, invita al niño a etiquetar o dibujar los alimentos, acomodarlos en los sitios designados para esto y a traspasarlos a otros envases, de ser necesario. Habla con él sobre la importancia de organizar y clasificar y del por qué algunos productos no se pueden mezclar.

5

Genera con tu hijo una lista de los alimentos que más le gustan y los que no le gustan. Si dentro de los alimentos que más le gustan se encuentran los dulces, puedes establecer con él un acuerdo sobre la periodicidad en la que puede comer este alimento. Esto ayudará a tu hijo a auto-regularse, al tiempo que aseguras una alimentación sana.

PARA LA NUTRICIÓN Y SALUD DE TU HIJO



Tips de
crianza
aeioTU



aeiotü

por la educación de la primera infancia
FUNDACIÓN CARULLA