



Actividades para la estimulación del desarrollo infantil

Departamento de Psicopedagogía

Sección Lactantes y Maternales

#BUAPenCasa



¿Cómo favorecer la estancia en casa de nuestras niñas y niños?

Conservemos una rutina que le permita a la niña y niño tener una estabilidad sobre las actividades que se realizarán en el día, esto lo podemos realizar por medio de un horario, por ejemplo, levantarnos, cambiar la pijama, comer, jugar, repasar actividades vistas en la escuela, bañar y dormir procurando que sea a la misma hora todos los días.



Recomendaciones Generales, para el cambio de rutina durante la contingencia.

- ✓ Organizar una rutina familiar y definir tareas domésticas en las que todos puedan participar .
- ✓ Establecer espacios claros y reglas de como utilizar los espacios y hablarlo con los pequeños de acuerdo a su edad por ejemplo espacios de juego.
- ✓ Espacios de trabajo si alguno de los adultos tengan que trabajar en casa.
- ✓ Espacios para hablar, si los adultos necesitan hablar acerca de lo que está pasando respecto a la situación actual nacional o mundial o de algún otro tema de interés en la familia y de ser necesario hablar con los niños en función de la edad de forma clara y sencilla, sin alarmarlos, para lo cual pueden ayudar dibujos, cuentos o canciones y así reducir la incertidumbre en ellos.
- ✓ Es importante que los adultos tengan un espacio de autocuidado frente a situaciones de stress a la que todos podemos estar sometidos y si hay momentos en los que alguien de la familia pueda estresarse ante esta situación única, tener un espacio donde pueda descansar y recuperar energías (aunque sea una azotea) a través de actividades personales para después retomar la rutina familiar.

Recomendaciones Generales, para el cambio de rutina durante la contingencia.

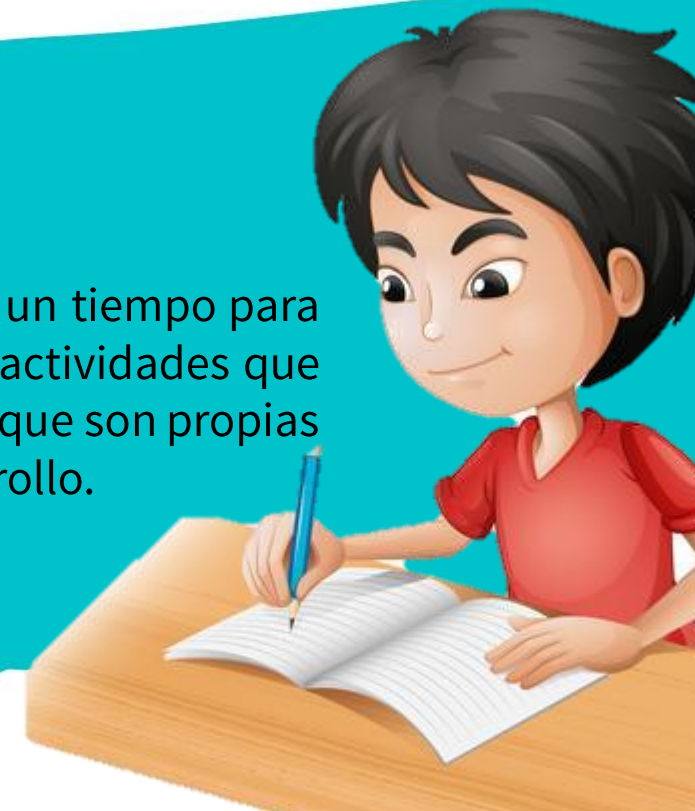


Procuremos trabajar un tema o actividad a la vez, podemos dividirlo en periodos de 30 minutos cada actividad y que sea una por la mañana y otra por la tarde.



Alimentemos sanamente a los niños y niñas, respetando en la medida de lo posible los horarios de comida y colación, procurando evitar que coman productos con muchos azúcares, endulzantes artificiales y harinas.

Brindemos en la rutina un tiempo para realizar algunas de las actividades que ha visto en la escuela y que son propias para su etapa del desarrollo.



Recomendaciones Generales

Establecer el horario para dormir, respetando las horas requeridas para su edad:

- De 2 a 12 meses de 14 a 15 horas.
- De 1 a 3 años de 12 a 14 horas.



Mantener una rutina en casa que permita la autonomía en el control de esfínter, evitando el uso diurno y nocturno del pañal.



Recomendaciones Generales

Evitar la exposición prolongada a dispositivos como celulares, televisión, computadora o tablets (el uso de los mismos debe ser con supervisión de los padres y con tiempo limitado).



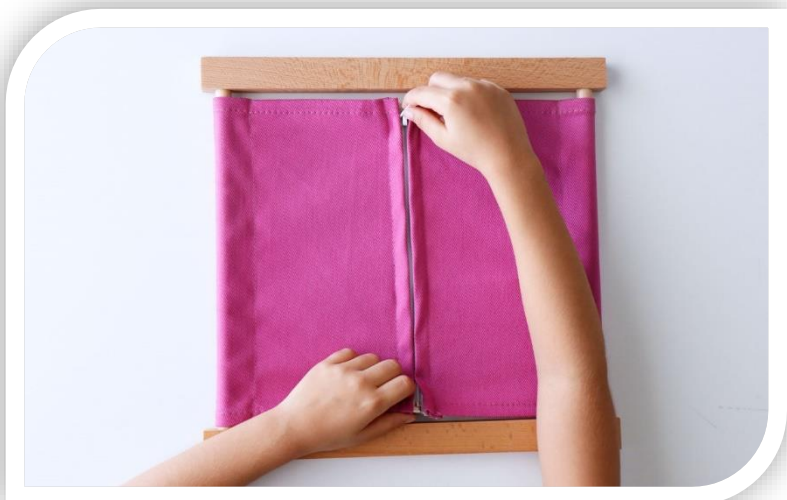
Favorecer la actividad motora como el gateo, saltos, movimiento con baile, subir y bajar escalones, etc.

Actividades para la estimulación del desarrollo infantil



Fortalecer la autonomía en la alimentación, con el uso de vaso, cuchara, plato.





Anímale para que suba y baje los cierres de su ropa, a que se quite y ponga prendas de ropa

Proporciónéle hojas y crayones, para que juntos hagan garabatos.



Pídale que recoja los juguetes del suelo y guardarlos en un recipiente o trasladarlos de un lugar a otro.





Juegos

Actividades para la estimulación del desarrollo infantil

- Jueguen a caminar sobre una línea y a saltar en un pie.
- Jueguen a abrochar y desabrochar los botones de la ropa.
- Salten del último escalón de la escalera al suelo.
- Jueguen a caminar en «puntitas» en un espacio determinado.
- Jueguen a construir torres con cubos o bloques.
- Trace un círculo y otras figuras y juegue con su hijo a caminar sobre él sin salirse de la línea.
- Proporcione a su hijo o hija frascos grandes de plástico que contengan objetos para que el logre abrir y cerrar el frasco.





"Lento muy lento" flashmob versión

Centro Nathán • 8,8 M visualizaciones • hace 7 años

Ya estamos en spotify!!!! <https://open.spotify.com/track/3cn211zeex9aJp8VruxsFP>
<https://www.centronathan.com.mx> ...

3:21

<https://www.youtube.com/watch?v=RNeO4MntTaA>



El juego de Do Pingüé

David Sepúlveda Sánchez • 525.352 visualizaciones • hace 1 año

EL JUEGO DE DO PINGÜÉ ESTE ES EL JUEGO DE DO PINGÜÉ CUCARA MACARA TITERE FUE SI A TI TE
TOCA AL CENTRO ...

5:04

<https://www.youtube.com/watch?v=IShFj08hVil>

Por medio de canciones realizar movimientos con cabeza, tronco, brazos, manos, piernas y pies hacia todas direcciones: de arriba abajo, de adelante atrás, de izquierda a derecha, en círculo. Por ejemplo: "Lento muy lento"

Actividades para fortalecer la motricidad

- ✓ Gatear en superficies de distinto plano de inclinación.
- ✓ Para reforzar el gateo podemos jugar con túneles (si no tenemos un túnel lo podemos hacer con sillas o sábanas) a pasar por dentro y empezar a poner obstáculos como juguetes o almohadones.
- ✓ Realizar masajes corporales de cabeza a pies.
- ✓ Proporcionarle al niño diferentes objetos y en un recipiente mostrarle que debe meterlos uno por uno.
- ✓ Con ayuda de diferentes texturas como plumas, algodón, esponjas, pasarlas por diferentes partes del cuerpo.



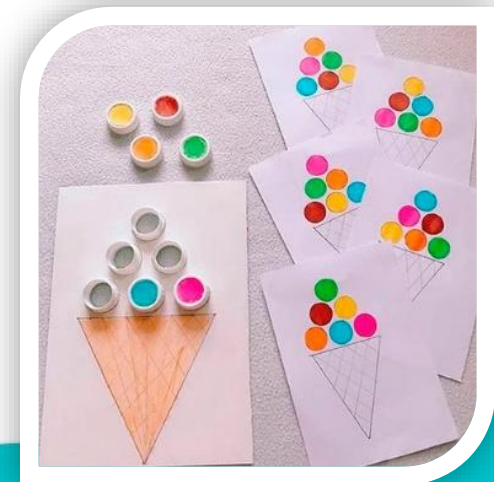
Actividades para apoyar el área cognitiva

- ❖ Realicen actividades donde pueda reconocer diferentes texturas como semillas de frijoles, maíz, arroz, diferentes frutas y verduras.
- ❖ Realizar actividades que impliquen seguimiento de indicaciones simples, como guardar juguetes y pedirle que traslade diversos objetos.
- ❖ Armar rompecabezas sencillos de 3 a 5 piezas.
- ❖ Realizar garabatos con diferentes colores o pintura.
- ❖ Clasificar objetos como ropa, trastes, juguetes colocando cada objeto en su lugar correspondiente.
- ❖ Clasificar objetos por colores.



Actividades actividades que apoyen a la atención como:

-Bolitas de papel y pegarlas en un dibujo.



-Reconocimiento de colores por orden.



-Ensartar botones por colores.

ACTIVIDADES PARA FORTALECER LENGUAJE

- ✓ Proporciónesele sonajas, panderos o pulsera de cascabeles, mientras usted le canta una canción esto le proporcionará un control voluntario de la atención.
- ✓ Muéstrele objetos comunes para ellos como muñecos de peluche, trastes de cocina, nómbralos y vaya mencionando algunas de sus características.
- ✓ Evite solo señalar los objetos, es importante mencionarlos, para que el niño de manera auditiva los vaya asimilando poco a poco y así estimulemos su lenguaje.
- ✓ Frente al espejo haga caras, gestos y movimientos con la boca, labios y lengua para que el niño lo observe e intente imitarlas.



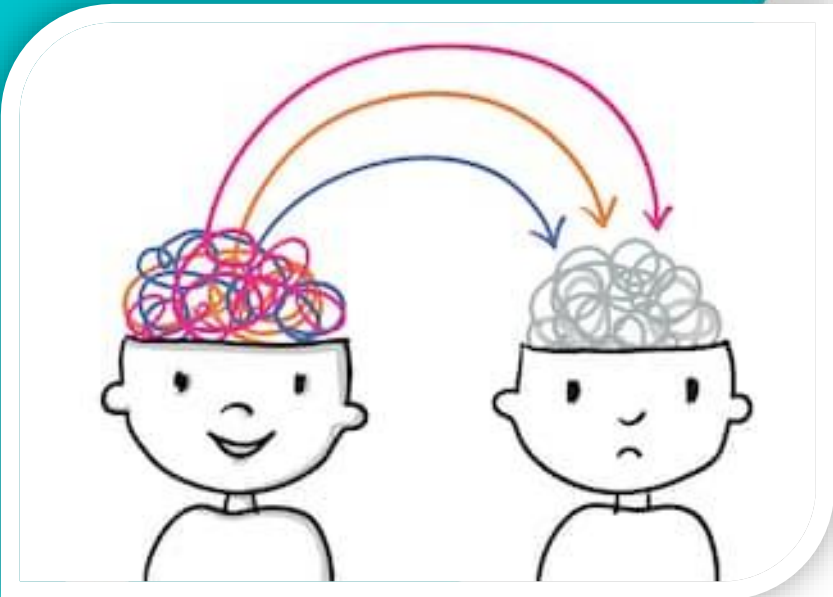


- ✓ Jueguen a soplar burbujas.
- ✓ Animen a su pequeño a cantar sus canciones favoritas (favorecer el movimiento de la boca).
- ✓ Realicen lectura de cuentos y motiven a la exploración de libros.
- ✓ Propicie juegos junto con ellos en donde pongan en practica la imitación de los sonidos de animales. Por ejemplo “vamos a jugar a los animales.”:
<https://www.youtube.com/watch?v=WV0DlaOmmmps&t=68s>
- ✓ Realice constantemente preguntas simples ,propiciando a que el pequeño pueda responder con un si/no, palabras cortas o pequeñas frases.



ACTIVIDADES PARA FORTALECER EL ÁREA SOCIOEMOCIONAL

- ✓ Narrarle un cuento si es posible con ayuda de títeres o muñecos que tenga en casa.
- ✓ Cántele diferentes canciones mientras lo alimenta, lo baña y le cambia de ropa.
- ✓ Realice frente al niño diferentes expresiones faciales como alegría, tristeza, enojo, lo puede acompañar con un cuento o canciones.
- ✓ Promueva conductas como compartir, esperar su turno en un juego o en otra actividad cotidiana.
- ✓ Explique a su pequeño las consecuencias de sus acciones.



- ✓ Anime a su pequeño a recoger sus juguetes después de jugar.
- ✓ Evite ceder ante berrinches y de manera preventiva establezca límites y consecuencias.
- ✓ Promueva un ambiente familiar dónde su pequeño pueda sentirse seguro, tranquilo, equilibrando los aspectos de la afectividad y los límites.

