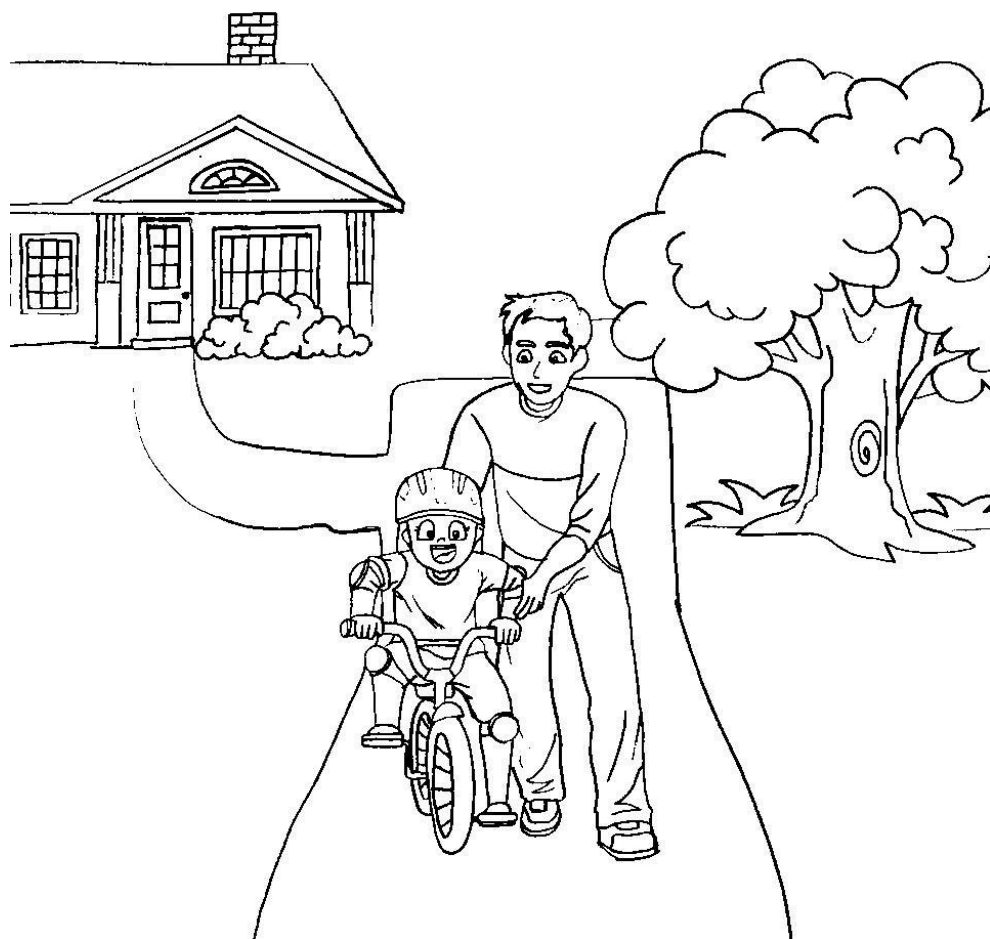


# ***Hace falta usted:***



**Plantando semillas de  
aprendizaje y crecimiento**

en Wayne County

## Índice

Índice .....	2
Actividad #1: "Camina conmigo" .....	4
Actividad #2: "Juega conmigo" .....	6
Actividad #3: "Cuenta junto conmigo" .....	8
Actividad #4: "Lee conmigo" .....	10
Actividad #5: "Jugar" .....	13
Actividad #6: "Identificar emociones" .....	16
Actividad #7: "Controlar las emociones fuertes" .....	18
Actividad #8: "¡Desarrolla el cuerpo!" .....	20
Actividad #9: "Moverse y disfrutar" .....	22
Actividad # 10: "Escritura: ¡Ahí vamos!" .....	24
Actividad #11: "¡Come conmigo/habla conmigo!" .....	26
Actividad #12: "Juego libre (diez minutos) con juguetes" .....	28
Actividad #13: "¡Háblame mientras manejo!" .....	30
Actividad #14: "¡Enséñame a comer solo(a)!" .....	32
Actividad #15: "¡Enséñame a vestirme!" .....	34
Actividad #16: "¡Ayúdame a estar limpio(a)!" .....	36
Actividad #17: "¡Enséñame a usar el baño!" .....	39
Actividad #18: "Transiciones" .....	41
Actividad #19: "¡Juguemos a esperar!" .....	43
Actividad #20: "Autocalmarse" .....	45
Lecturas recomendadas para usted y su hijo(a) .....	47
Lista de verificación de la motricidad gruesa .....	48
Lista de verificación del desarrollo de la motricidad fina .....	50
Créditos:.....	52

# Mensaje de bienvenida

Estimados padres y tutores -

Nos complace mucho compartir con usted la primera edición del folleto de recursos *“It Takes You - Planting the Seeds for Learning and Growing in Wayne County”* [*“Hace falta usted- Plantando semillas de aprendizaje y crecimiento en Wayne County”*]. Este recurso fue creado en enero de 2019 por un equipo de maestros y proveedores de servicios para la infancia temprana, y lo publica y ofrece sin costo alguno la organización Wayne County Partnership for Strengthening Families [Asociación de Wayne County para fortalecer a las familias] y el proyecto Wayne County Community Schools [Escuelas Comunitarias de Wayne County].

Este folleto está repleto de ideas para los padres adecuadas para el nivel de desarrollo de los menores. Está organizado en seis secciones:

- Cognitiva
- Social-Emocional
- Motricidad gruesa y fina
- Comunicación
- Autoayuda de adaptación
- Autorregulación

Dentro de cada una de estas secciones, encontrará actividades específicas que puede realizar con su hijo(a) todos los días. Cada actividad recomendada ofrece sugerencias que se pueden usar con niños de 1 año, 2 años, 3 años y 4 años. Además, encontrará sugerencias para aplicaciones de internet, libros para leer en alta voz, y listas de verificación del desarrollo.

La Wayne County Partnership for Strengthening Families es una asociación colaborativa entre agencias de Wayne County, representantes del distrito escolar, agencias sin fines de lucro, representantes religiosos de la comunidad, y padres. La misión de la asociación es fomentar la colaboración para fortalecer a las personas y las familias por medio de la cooperación entre agencias y la alineación de recursos.

¡Usted es el primer maestro de su hijo(a)! Hace falta usted para fomentar el aprendizaje positivo, el crecimiento y las experiencias de enriquecimiento con su hijo(a).

Le deseo experiencias de aprendizaje positivas, cariñosas y enriquecedoras con su hijo(a).

Jay Roscup

Director de Escuelas Comunitarias de Wayne County



La Wayne County Partnership for Strengthening Families [Asociación de Wayne County para Fortalecer a las Familias] es un consorcio compuesto de treinta y ocho agencias, organizaciones y distritos escolares en y alrededor de Wayne County que ofrecen valiosos servicios para ayudar, preparar y elevar a personas y familias a fin de empoderarlos para que se conviertan en la mejor versión posible de sí mismos. Unidos en su misión, los integrantes de la Asociación ayudan a compartir información, mancomunar recursos y fomentar la cooperación para llevar los servicios de la Asociación adonde puedan hacer el mayor bien. La Asociación en pleno se reúne cinco veces por año, y tres grupos de trabajo se reúnen más frecuentemente para abordar cuestiones de Salud Conductual, Educación y Recursos para Familias. Para más información sobre la Asociación, visites [www.wcpsf.org](http://www.wcpsf.org) or [www.Facebook.com/WCPSF](https://www.facebook.com/WCPSF).

# Actividad #1: "Camina conmigo"

<b>Dónde:</b> En cualquier lugar adentro o al aire libre	<b>Recursos/Materiales:</b> El mundo que nos rodea
<b>Área de desarrollo:</b> Cognitiva	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Aprender a aprender, curiosidad intelectual

## Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Salga a caminar con su hijo(a)

- Señale y hable de lo que vea, oiga, huelga, etc.
- Haga que su hijo(a) señale objetos en su entorno y usted identifique esos objetos por nombre.

Puede hacer esto dentro de la casa, o al aire libre en la naturaleza.

## Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- hacer contacto visual con los adultos
- seguir objetos con la mirada
- imitar sonidos

## Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Salga a caminar con su hijo(a)

- Dígale a su hijo(a) que nombre o identifique objetos que usted señala
- Pídale a su hijo(a) que imite sonidos que oye
- Hable en voz alta sobre el estado del tiempo (lluvia, sol, nieve, nubes, etc.)
- Hable en voz alta sobre la temperatura (cálida, caliente, fría, etc.)
- Hable sobre los colores – nombre y describa cada color

## Qué anticipar a la edad de 2 años:

Su hijo(a) empezará a:

- nombrar objetos e imitar sonidos
- describir el estado del tiempo
- identificar colores

## Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:

Pregúntele a su hijo(a) si puede “adivinar” los sonidos que oye

Hable sobre dónde vive, diciéndole el nombre, la calle, el estado, etc.

Cuente en voz alta los pasos mientras camina

Pregúntele a su hijo(a) lo que él o ella se pregunta sobre las cosas que ve y oye

Pregúntele a su hijo(a) sobre el estado del tiempo diario

### **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- nombrar lo que hace un sonido que él o ella oye
- contar en voz alta
- agregar más detalles a lo que ve, oye, huele y se pregunta

### **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Busque patrones y figuras en el entorno

Construya cosas con palitos, piedras, hojas, etc. "Recolecte cosas "

Juegue a "Ve con mis ojitos "

Pregúntele a su hijo(a) el nombre de la calle y la ciudad donde vive

Señale las letras y los números en carteles o edificios

Calcule cuántos pasos hay de un punto a otro y luego compruebe si calculó correctamente

### **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- notar, describir y predecir cosas que ve, oye y huele
- saber y decir dónde vive
- conjeturar dónde está
- calcular distancias
- notar figuras y letras en su entorno

## Actividad #2: "Juega conmigo"

<b>Dónde:</b> En casa	<b>Recursos/Materiales:</b> Juguetes, libros, materiales de arte
<b>Área de desarrollo:</b> Cognitiva	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Aprender a aprender, curiosidad intelectual

### Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Juegue con su bebé (rodar de un lado a otro)

Busquen juntos objetos escondidos

- Esconda una pelota debajo de un paño
- Juegue a esconder el rostro ("pikabú")
- Vierta agua de un envase durante el baño del niño y luego llénelo otra vez

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- entregarle a usted un juguete cuando quiere jugar
- recoger objetos y colocarlos en una canasta o un recipiente
- señalar partes del cuerpo (nariz, barriguita, cabeza, etc.) cuando se le indica

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Use ollas y sartenes para jugar a cocinar

Demuestre cómo usar juguetes con seguridad y correctamente

Dele a su hijo(a) instrucciones sencillas durante el juego ("Dame un bloque, por favor".)

### Qué anticipar a la edad de 2 años:

Su hijo(a) empezará a:

- imitar y representar rutinas conocidas durante el juego
- seguir reglas sencillas y conocidas
- seguir instrucciones con 1 o 2 pasos
- jugar al lado de otro(a) niño(a) (juego paralelo)
- jugar solo(a) por entre 3 y 5 minutos

### Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:

Desempeñar un papel (el (la) niño(a) simula darle de comer a una muñeca y acostarla a dormir)

Jugar afuera (andar en triciclo o participar en juegos como lanzar una pelota de acá para allá)

## **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- jugar con 1 o 2 niños
- representar ideas en los juegos (jugar a ser bombero, veterinario, doctor, a las casitas, etc.)
- participar en juegos de aparentar más creativos y que se adhieren a un tema

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Juegos de cantar y bailar (“Hokey Pokey,” “Ring around the Rosie,” etc.)

Juegos de mesa (“Candyland,” “Chutes and Ladders,” etc.)

Colorear y dibujar – dele a su hijo(a) diferentes materiales de arte (crayones, pinturas, etc.).

Fomentar la creatividad

## **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- preferir jugar con otros más que jugar solo(a)
- turnarse
- disfrutar de juegos con reglas sencillas
- contar una historia sobre sus dibujos

## **Videos que puede ver con su hijo(a)**

**“Howard B Wigglebottom: Anger Management”**

<https://bit.ly/2Edfzi7>

**“Sesame Street: The Waiting Game with Guy Smiley”**

<https://bit.ly/2iFIVxL>

**“Daniel Tiger's Neighborhood: Daniel's Birthday”**

<https://bit.ly/2GQ0HVZ>

**“Sesame Street: Food Favorites!”**

<https://bit.ly/2EyfFSM>

## Actividad #3: “Cuenta junto conmigo”

<b>Dónde:</b> En casa y en la comunidad	<b>Recursos/Materiales:</b> Rompecabezas, libros, clasificador de formas, objetos de uso diario
<b>Área de desarrollo:</b> Cognitiva	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Aprender a aprender, curiosidad intelectual, habilidades matemáticas

### Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Hable con su hijo(a) sobre las cosas que ve

- "Nombre y observe "
- Cuente en voz alta hasta tres mientras que señala objetos
- Cuente los dedos de las manos y de los pies

Juegue con su bebé

Dígale, "Dame un(a) \_\_\_\_\_."

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- hacer contacto visual con los adultos
- seguir con los ojos un objeto en movimiento de lado a lado y de arriba abajo
- alcanzar objetos a diferentes distancias (cosas que están cerca, cosas que están más lejos)
- darle objetos a una persona cuando se le dice “dame”

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Hable con su hijo(a) sobre cosas opuestas (encendido/apagado, caliente/frío, para/sigue, grande/pequeño, etc.)

Ayude a su hijo(a) a agrupar objetos similares según el color, el tamaño, la forma, etc.

Cuente hasta 3 con figuras y objetos.

Cuente en voz alta hasta . . .

### Qué anticipar a la edad de 2 años:

Su hijo(a) empezará a:

- usar unas cuantas palabras que representan números
- entender “uno” y “dos”
- contar hasta 3 en voz alta



- emparejar objetos idénticos
- completar un rompecabezas de figuras geométricas de 3 o 4 piezas sin ayuda
- agrupar objetos por color, tamaño, forma, etc.

### **Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:**

Hable sobre los días de la semana, los meses, las estaciones, o la hora del día y relaciónelos con el día de su hijo(a)

Ayude a su hijo(a) a ordenar objetos (de menor a mayor, de más corto a más largo, usando palabras como “primero”, “después”, y “por último”

Cuente en voz alta al ritmo de una canción o una rima.

Cuente en voz alta hasta . . .

### **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- ordenar objetos según el tamaño
- identificar “primero”, “después”, “el último”
- nombrar 8 colores en una caja de crayones (rojo, naranja, amarillo, verde, azul, morado, café, negro)
- hablar de cosas que son iguales y diferentes

### **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Cuente en voz alta hasta . . . .

Corte o divida cualquier objeto en partes; hable sobre “entero, parte, mitades” (frutas, papel, etc.)

Pregúntele y dígame a su hijo(a) su edad. “Cuántos años tienes ahora?” “Cuántos años tenías el año pasado?” “Cuántos años vas a tener el año que viene?”

Cuente un objeto a la vez, nombrando cada número

Cuenten objetos juntos

### **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- identificar y nombrar los números (de 0 a 9)
- entender mejor la hora del día (mañana, tarde, noche)
- contar en voz alta hasta 10
- entender la diferencia entre entero y partes

## Actividad #4: “Lee conmigo”

<b>Dónde:</b> En casa y en la comunidad	<b>Recursos/Materiales:</b> Libros de cartón grueso y de tela, libros con textura, libros de rimas, libros ilustrados, libros de buscar y encontrar
<b>Área de desarrollo:</b> Cognitiva	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Aprender a aprender, curiosidad intelectual, alfabetización temprana, lectura

### Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Hable con su hijo(a) durante todo el día

Abrace a su hijo(a), hablen, canten y jueguen juntos

Escuche los sonidos que hace su bebé y repítaselos

Sostenga a su hijo(a) en el regazo y ayúdele voltear las páginas de un libro de cartón grueso

Jueguen a esconder el rostro (“pikabú”) o a las palmaditas

Señalar y nombrar cosas

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- hacer diferentes sonidos y combinar sonidos
- señalar con la mano imágenes en un libro
- ayudar a voltear las páginas
- responder a su nombre
- buscar con la vista a personas conocidas cuando alguien las menciona (mamá, papá, etc.)

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Use libros durante rutinas familiares (la siesta, la hora de dormir, en el coche o en el autobús, a la hora de jugar)

Permita que su hijo(a) voltee las páginas mientras usted le lee

Mantenga los libros donde su hijo(a) pueda alcanzarlos

Lleve a su hijo(a) a la biblioteca para la hora de contar cuentos

Sonría y responda cuando su hijo(a) hable o señale algo

Juegos como “Simón dice” y “Cabeza, hombros, rodillas y dedos” y señale las partes del cuerpo

## **Qué anticipar a la edad de 2 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- reconocer las portadas de libros favoritos
- responder a preguntas de “quién” y “qué”
- reconocer señales familiares tales como una señal de “Alto”
- preferir cuentos cortos y repetitivos como “Brown Bear, Brown Bear” [“Oso pardo, oso pardo”]
- sostener un libro en posición correcta y abrirlo por el frente

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:**

Pregúntele a su hijo(a) “¿Qué es eso?” cuando lean juntos, y practiquen señalar las imágenes

Esté dispuesto(a) a leer el mismo libro una y otra vez

Hable sobre las imágenes mientras lee

Continúe usando libros en las rutinas diarias

Enséñele a su hijo(a) la “Canción del Abecedario”

Léale cuentos que rimen

Pídale a su hijo(a) que complete la última palabra de una frase conocida. (“Twinkle, twinkle little \_\_\_\_\_.” [Estrellita, ¿dónde \_\_\_\_\_?])

## **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- mirar los libros por sí solo(a) y simular que “lee”
- escuchar cuentos más largos que usted le lee en voz alta
- cantar la “Canción del Abecedario” con ayuda
- repetir un cuento conocido
- decir frases completas de un cuento
- saber que las palabras cuentan una historia
- reconocer rimas

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Pídale a su hijo(a) que cuente una historia sobre las imágenes en un libro, o que encuentre imágenes que usted le mencione

Pregúntele a su hijo(a), “¿Qué va a pasar ahora?” en un cuento conocido

Señale cada palabra mientras la lee

Anime a su hijo(a) a que escriba y dibuje

Pídale a su hijo(a) que apunte a las letras en un libro y hable sobre los sonidos que representan

Ayude a su hijo(a) a identificar su nombre escrito

## Qué anticipar a la edad de 4 años:

Su hijo(a) empezará a:

- saber que el texto se lee de izquierda a derecha, y de arriba hacia abajo en la página
- emparejar algunos sonidos de las letras con dichas letras
- nombrar algunas letras
- reconocer y “leer” signos y logotipos conocidos
- preguntar “¿Qué dice aquí?”
- reconocer su nombre escrito
- hacer rimas

## Aplicaciones útiles para el desarrollo de su hijo(a)

(recomendadas por Clinical Associates of the Finger Lakes)

### Aplicaciones sobre rutinas/horarios con imágenes

- iTouch iLearn – rutinas matutinas para niños en edad preescolar (despertarse, lavarse las manos, lavarse la cara, vestirse, desayunar, cepillarse los dientes)
- My Visual Schedule [Mi horario visual] – más apropiada para niños mayores, adultos, adolescentes – puede grabar sus propios videos, tiene más de 100 videos con los pasos del proceso
- myHomework app – [Mi tarea] para ingresar tareas escolares
- Visual Schedule Planner [Planificador visual de horario]
- Visual Routine [Rutina visual]
- Pocket Picture Planner [Planificador de bolsillo con imágenes]
- Choiceworks (ofrece un cronómetro con el horario)
- Social Skills Stories [Historias sobre destrezas sociales] – horarios visuales para situaciones sociales

### Aplicaciones conductuales

- Kids Chores [Quehaceres para niños] por How to Raise a Superhero
- Behavior Status (da luz verde/amarilla/roja)
- GoRewards
- iReward Chart

### Cronómetros para dificultades conductuales

- Visual Timer HD
- Visuotimer
- Waitstrip
- Action Timer – en esta usted puede ingresar imágenes para dar recompensas
- Stop-Go

## Actividad #5: “Jugar”

<b>Dónde:</b> En casa, en la guardería y en la comunidad	<b>Recursos/Materiales:</b> Objetos domésticos; objetos para juegos de aparentar; juguetes de causa y efecto; juguetes que atraen el interés de su hijo(a)
<b>Área de desarrollo:</b> Social-emocional	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Participar en juegos adecuados para la edad

### Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Siéntese en el suelo con su hijo(a) durante el juego y hable sobre lo que están jugando

Jugar a esconder el rostro (“pikabú”) o a las palmaditas

Haga contacto visual durante el juego

Dé el ejemplo y ofrézcale juguetes a su hijo(a) para que explore

Deje que su hijo(a) tome el control del juego e inicie lo que está haciendo

Demuestre interés y use palabras de elogio para alentar a su hijo(a) durante el juego: hable con tonos expresivos

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- usar juguetes de causa y efecto (oprimir botones, halar tiradores, activar juguetes) de manera apropiada
- interactuar con los adultos mientras juega, buscando a los adultos, haciendo contacto visual, y compartiendo juguetes o acciones
- participar en el juego por varios minutos a la vez
- demostrar preferencias personales en juguetes y actividades

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Describe lo que está haciendo al jugar

Únase a su hijo(a) en el juego – desarrolle lo que él o ella está jugando y ofrezca nuevas ideas o conceptos

Ayude a su hijo(a) a llevar a su final una actividad simple de juego (como terminar un rompecabezas sencillo)

Permita que su hijo(a) juegue con objetos domésticos (tazas, cuencos, etc.)

Permita que su hijo(a) resuelva problemas durante el juego: apóyelo(a) cuando lo necesite

Aliéntelo a que juegue independientemente por cortos períodos de tiempo

Anime a su hijo(a) a que le deje turnarse con él o ella en usar los juguetes

## Qué anticipar a la edad de 2 años:

Su hijo(a) empezará a:

- mostrar interés y/o conciencia de otros niños y jugar cerca de ellos
- dejar que los adultos se unan con él o ella en el juego
- independientemente escoger juguetes y continuar jugando por varios minutos
- buscar ayuda cuando surgen problemas

## Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:

Comience a demostrar y apoyar el juego de simulación – básiense en las ideas de su hijo(a) para desarrollar un esquema de juego

Aliente a su hijo(a) para que juegue con otros niños y apóyelo(a)

Pídale a su hijo(a) que ayude a recoger los juguetes

Empiece a exponer a su hijo(a) a juegos en los que los participantes deban turnarse

Participe en la resolución de problemas con su hijo(a) si surgen problemas durante el juego

Dé el ejemplo de cómo pedirles a otros que jueguen

Dé el ejemplo de turnarse con su hijo(a)

## Qué anticipar a la edad de 3 años:

Su hijo(a) empezará a:

- participar en más juegos interactivos con otros niños
- iniciar el juego con otros
- ayudar a recoger juguetes
- resolver problemas en el juego con el apoyo de adultos

## Páginas web útiles

**Mommy Speech Therapy**

<http://mommyspeechtherapy.com/>

**Wayne MOST**

[www.waynemoost.org](http://www.waynemoost.org)

**Wayne County Partnership for  
Strengthening Families**

[www.wcpsf.org](http://www.wcpsf.org)

## Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:

Participe con su hijo(a) en juegos de aparentar más complejos con un tema o esquema

Pregúntele a su hijo(a) “¿Cómo puedo jugar contigo?” o “¿Qué debo hacer?”

Participe con su hijo(a) en juegos en los que haya que turnarse

Practique compartir juguetes o materiales durante el juego

Aliente la creatividad y la novedad en el juego

## Qué anticipar a la edad de 4 años:

Su hijo(a) empezará a:

- mostrar la capacidad para participar en juegos de aparentar
- tener la capacidad de dirigir su propio juego, pero también comenzar a negociar el juego con los demás
- continuar con las actividades de juego por 8 a 12 minutos a la vez
- poder turnarse con el apoyo de los adultos
- comenzar a resolver conflictos con otros niños con menos apoyo de un adulto

## Más aplicaciones útiles para el desarrollo de su hijo(a) (recomendadas por Clinical Associates of the Finger Lakes)

### Aplicaciones sensoriales

- My First Yoga [*Mi primer yoga*]
- Relax Melodies [*Melodías para relajación*]
- Breathe to Relax [*Respirar para relajarse*]
- Super Stretch Yoga [Yoga para súper estiramiento]
- Metronomes [*Metrónomos*]
- Quiet Please [*Silencio, por favor*] – línea visual para el ruido, y dice “shh”
- Too Noisy – [*Demasiado ruido*] – indicador con un personaje que sonríe o frunce el ceño
- Swirlcity – tranquilizante, ofrece estímulo visual y auditivo
- Stretch Break [*Pausa para estiramiento*] – movimientos sencillos, suena una alarma durante el día para recordarle hacer estiramiento
- Zones of Regulation [*Zonas de regulación*] – procesamiento sensorial, funcionamiento ejecutivo, regulación sensorial – coincide con el libro y el programa para zonas de regulación
- Me Moves – hace mover los dedos en la pantalla, fomenta la coordinación bilateral

## Actividad #6: “Identificar emociones”

<b>Dónde:</b> En casa y en la comunidad	<b>Recursos/Materiales:</b> Fotografías, libros, espejos, fotos/medios digitales, marionetas, muñecas, animales de peluche
<b>Área de desarrollo:</b> Social-emocional	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Expresar emociones/Demostrar empatía

### Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Participe en interacciones cara a cara con su hijo(a) y establezca contacto visual

Hágale diversas expresiones faciales exageradas a su hijo(a) y trate de que él o ella le imite

Imite las expresiones faciales que hace su hijo(a); haga de esto un juego

Cántele a su hijo(a) canciones sobre “Emociones”

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- copiar las expresiones faciales que hace la persona que lo cuida
- establecer y mantener contacto visual
- demostrar una amplia gama de emociones (contento, entusiasmado, calmado, frustrado, enojado)
- llorar cuando está disgustado

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Identifique y nombre las emociones de su hijo(a) cuando las experimente (“Estás contento”. “Estás enojado”).

Miren fotos de personas que su hijo(a) conoce o personas en un libro y nombre las emociones que ve

Tómele fotos a su hijo(a) cuando esté expresando diferentes emociones y califíquelas con su hijo(a)

Use palabras sencillas para las emociones, como “contento”, “triste”, “enojado”, “asustado”

### Qué anticipar a la edad de 2 años:

Su hijo(a) empezará a:

- señalar con preocupación diversas imágenes que ilustran emociones sencillas en un libro
- observar a los demás y demostrar conciencia de otros que muestran emociones fuertes



## **Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:**

Practique hacer diferentes muecas y gestos para expresar emociones

Nombre sus propias emociones cuando ocurran para demostrarle este proceso a su hijo(a) (“Mami está triste porque llovió y quiere salir afuera.”)

Pídale a su hijo(a) que busque indicaciones en el rostro de otra persona para determinar cómo se siente, y que nombre la emoción

Jueguen a “nombrar esa emoción” haciendo muecas y pidiéndole a su hijo(a) que adivine cómo usted se siente

Jueguen con animales de peluche, muñecas o marionetas para representar y hablar sobre diversas emociones

Introduzca palabras más avanzadas para describir emociones (“enojado”, “frustrado”, “tímido”)

## **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- mostrar preocupación por otros que están disgustados
- poder nombrar verbalmente las emociones sencillas de los demás
- independientemente nombrar algunas de sus propias emociones
- demostrar conceptos de emociones a través del juego de simulación con apoyo

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Pídale a su hijo(a) que le cuente de alguna vez en que se sintió \_\_\_\_\_ (contento, triste, enojado, sorprendido, etc.)

Introduzca un vocabulario más avanzado (“preocupado”, “decepcionado”, etc.)

Pregúntele a su hijo(a) “¿Cómo te sentirías si . . . .?” Presente situaciones (“Todos tus bloques se cayeran”)

Pídale a su hijo(a) que identifique las emociones de sus compañeros o hermanos

## **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- demostrar emociones adecuadas a la situación (no se ríe si un compañero está llorando)
- demostrar más empatía dirigida
- nombrar las emociones de otra persona en situaciones de la vida real
- nombrar sus propias emociones cuando ocurren

## Actividad #7: “Controlar las emociones fuertes”

<b>Dónde:</b> En casa y en la escuela	<b>Recursos/Materiales:</b> Objetos reconfortantes – cobijas, ositos de peluche, libros sobre emociones, paciencia por parte de los padres
<b>Área de desarrollo:</b> Social-emocional	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Controlar las emociones

### Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Sea receptivo – haga que su hijo(a) se sienta seguro(a) y fomente la confianza

Consuele a su hijo(a), use palabras amables, dele objetos tangibles (cobija, osito de peluche, etc.)

Tenga en su hogar un lugar que fomente la calma (mecedora)

Dele tiempo a su hijo(a) con la emoción – use una voz suave y calmada, sosténgalo(a), use palabras cariñosas

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- buscarle a usted para que lo(a) consuele cuando está alterado(a)
- responder al consuelo
- buscar artículos o personas que lo(a) consuelen
- calmarse por sí solo(a)

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

No reaccione exageradamente ante las emociones fuertes

Permanezca calmado(a) y use un tono de voz alentador

Use libros y videos para introducir emociones

Permita la independencia y la exploración (el niño dirá “Yo lo hago”)

Reoriente y ofrezca opciones y dígale al (a la) niño(a) lo que PUEDE hacer

Demuestre empatía con las emociones de su hijo(a)

Fije límites coherentes

Refuerce la conducta positiva

### Qué anticipar a la edad de 2 años:

Su hijo(a) empezará a:

- demostrar una mayor independencia
- expresar emociones fuertes a esta edad (esto es normal)
- ser muy claro(a) sobre lo que quiere (o no quiere)
- poner a prueba los límites a medida que trata de ser más independiente

Los padres deben tener cuidado y fijar límites razonables y constantes.

Los padres deben buscar oportunidades para reconocer el buen comportamiento.

### **Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:**

Hable sobre cómo se siente el cuerpo cuando tenemos emociones fuertes (“Mi barriguita se siente mal porque tengo miedo”)

Dé el ejemplo y practique estrategias para calmarse que su hijo(a) pueda usar cuando esté disgustado(a) (respirar con el abdomen, pedir ayuda, recibir un abrazo)

Busque indicios cuando su hijo(a) COMIENZE a disgustarse

Ofrezca refuerzo positivo cuando su hijo(a) pueda controlar sus emociones

Dígale a su hijo(a) que es aceptable tener emociones fuertes

### **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- nombrar sus emociones
- tener un sentido de cuáles conductas son aceptables y cuáles no lo son

### **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Hable de cómo pueden suceder accidentes

Hable sobre situaciones que provocan emociones fuertes e intercambien ideas para hacerles frente a éstas (qué hacer si alguien le quita su juguete)

Dele opciones para calmarse a sí mismo(a) (respiración profunda, tiempo de tranquilidad, etc.)

Prepare a su hijo(a) para situaciones que puedan causar emociones fuertes y hable sobre las reacciones apropiadas

### **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- hablar sobre situaciones que le disgustan
- identificar estrategias de adaptación con el apoyo de un adulto

## Actividad #8: “¡Desarrolla el cuerpo!”

<b>Dónde:</b> En casa	<b>Recursos/Materiales:</b> Un piso cómodo
<b>Área de desarrollo:</b> Motricidad gruesa	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Fuerza y postura

### Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Juegue con su hijo(a) acostado(a) boca abajo (encima de usted mientras que usted le habla o juega con él (ella), o en el piso apoyado(a) sobre los codos o las manos

Anímele a gatear (sobre las piernas de usted/a través de un túnel)

Jueguen sentados de manera que su hijo(a) tenga que levantar los brazos por encima de los hombros (juegos con globos, juegos con los dedos en diferentes posiciones, etc.)

Permita que su hijo(a) levante, sostenga, lleve y empuje juguetes mientras se traslada de un lado a otro

Evite que su hijo(a) se sienta en la “postura de w” (con las rodillas separadas hacia los lados y los pies hacia atrás, en forma de w)

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- adquirir fuerza corporal que lo(a) preparará para una mejor postura más adelante
- estar más consciente de su cuerpo y cómo moverlo segura y eficientemente

A medida que su hijo(a) deje de sentarse en la postura de w, sus articulaciones se alinearán mejor mientras continúan creciendo y desarrollándose; adquirirá temprano hábitos más seguros y apropiados para sentarse

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Juegue al “avioncito” con su hijo(a) en posición de Superman mientras que usted lo(a) hace “volar” sobre su regazo o alrededor de la habitación

Con su hijo(a) de frente a usted, sentado(a) en su regazo y tomado(a) de sus manos, permítale inclinarse hacia atrás e incorporarse de nuevo

Con su hijo(a) de frente a usted, sentado(a) en su regazo, juegue al “caballito” y dígame a su hijo(a) que se mantenga erguido(a) mientras que el caballo salta y lo(a) inclina en diferentes direcciones

Continúe jugando juegos con su hijo(a) boca abajo

### Qué anticipar a la edad de 2 años:

Su hijo(a) continuará adquiriendo fuerza corporal y empezará a desarrollar un mejor control de su postura en diferentes posiciones

### **Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:**

Fomente los juegos en el parque infantil que involucren trepar y colgarse

Juegue a la “carretilla” con su hijo(a), haciendo que camine con las manos mientras que usted lo(a) sostiene por las caderas (fácil), las rodillas (más difícil), o los pies (lo más difícil)

### **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) continuará adquiriendo fuerza corporal, que sostendrá su cuerpo mientras que desarrolla habilidades de un nivel más elevado, como la escritura y los saltos

### **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Haga que su hijo(a) camine como los animales (como un oso, como un cangrejo, como un pato, etc.)

¡Sea creativo(a)!

### **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a) estará desarrollando diversos músculos y aprendiendo a posicionar su cuerpo de nuevas y diferentes maneras

## **Bibliotecas en Wayne County**

**Clyde-Savannah Public Library, 204 Glasgow Street, Clyde, NY**

**Lyons Public Library, 122 Broad Street, Lyons, NY**

**Macedon Public Library, 30 West Main Street, Macedon, NY**

**Marion Public Library, 4037 Maple Avenue, Marion, NY**

**Newark Public Library, 121 High Street, Newark, NY**

**Ontario Public Library, 1850 Ridge Road, Ontario, NY**

**Palmyra Community Library, 402 East Main Street, Palmyra, NY**

**Red Creek Free Library, 6817 Main Street, Red Creek, NY**

**Rose Free Library, 4069 Main Street, Rose, NY**

**Sodus Community Library, 17 Maple Avenue, Sodus, NY**

**Walworth-Seely Public Library, 3600 Lorraine Drive, Walworth, NY**

**Williamson Public Library, 6380 Route 21, Williamson, NY**

**Wolcott Civic Free Library, 5890 New Hartford Street, Wolcott, NY**

## Actividad #9: “Moverse y disfrutar”

<b>Dónde:</b> En casa	<b>Recursos/Materiales:</b> Un piso cómodo y una pelota
<b>Área de desarrollo:</b> Motricidad gruesa y fina	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Fuerza y postura

### Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Anime a su hijo(a) a jugar a rodar con su cuerpo (de lado a lado, de adelante hacia atrás, de atrás hacia adelante, y en ambas direcciones)

Anímelo(a) a gatear (por encima, por debajo, a través, hacia arriba, hacia abajo)

Haga rodar una pelota de un lado a otro con su hijo(a), tratando de hacer que él (ella) la detenga

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) comenzará a desarrollar una mejor coordinación corporal mientras que también su cuerpo recibirá mucho aporte sensorial a través de la piel (para el tacto), el oído interno (para el movimiento y el equilibrio), y las articulaciones (para la conciencia corporal)

Gatear fortalecerá los músculos que con el tiempo sostendrán a su hijo(a) durante las actividades de sentarse y escribir

Las destrezas con una pelota desarrollarán la coordinación entre manos y ojos y una buena conciencia del cuerpo en el espacio. Estas son destrezas necesarias para las tareas de escritura en el futuro

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Cree un circuito sencillo de obstáculos con su hijo(a) utilizando objetos domésticos (cojines del sofá, sillas, escobas, etc.)

Fomente el juego de pelota con globos y/o animales de peluche (atrapar, patear, etc.)

### Qué anticipar a la edad de 2 años:

Su hijo(a) empezará a:

- pensar y formular estrategias sobre cómo mover su cuerpo segura y eficientemente en diferentes posiciones en el espacio
- desarrollar destrezas básicas de pelota utilizando juguetes que son más fáciles de rastrear y manipular que una pelota redonda y que rebota

### Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:

Continúe construyendo circuitos de obstáculos con su hijo(a) – permita que él (ella) le ayude a configurarlo

Elabore una “aventura” en el parque infantil usando todos los equipos

Juegue a “Simón dice” – trate de usar solo palabras (sin gestos) y después use solo gestos (sin palabras)

### **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- aprender a pensar en nuevas ideas de movimientos y cómo poner esas ideas en práctica
- desarrollar la percepción espacial, aprender cómo la gravedad afecta la posición de las cosas (y las personas)
- adquirir fuerza y coordinación
- aprender a mover su cuerpo en posturas específicas usando diferentes sistemas corporales para ayudarlo
- aprender a enfocarse en las instrucciones verbales versus las instrucciones visuales

### **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Juegos que animan a su hijo(a) a caminar, correr, saltar, galopar, brincar sobre un solo pie, etc.

Juegos de pelota: atrapar, patear, lanzar, pegarle a un blanco, destrezas de pelota relacionadas con deportes, etc.

Los objetos domésticos pueden ser un buen sustituto para los artículos reales – una silla puede hacer de “portería”, un cesto para ropa puede ser un buen “aro de baloncesto”, y una escoba o un palo pueden servir como palo de hockey o palo de golf

Asistan a una clase de música y movimiento o una clase de yoga, o háganlo gratis usando DVDs, libros o materiales en línea

### **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- practicar destrezas de movimiento adecuadas para su edad que se esperan en kindergarten y que se usarán para deportes más organizados en el futuro
- aprender que el movimiento puede ayudar a su cuerpo a sentirse más calmado y bajo control



## Actividad # 10: “Escritura: ¡Ahí vamos!”

<b>Dónde:</b> En casa y en la comunidad	<b>Recursos/Materiales:</b> Bloques para armar, alimentos táctiles, tazas o cajas
<b>Área de desarrollo:</b> Motricidad fina	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Destrezas de pre-escritura y escritura

### Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Permita que su hijo use las manos de diferentes maneras

Jueguen con bloques

Jueguen con alimentos divertidos (pudín, crema batida, etc.)

Coloquen objetos en una caja, taza u otro recipiente – sáquenlos otra vez

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- aprender diferentes maneras de usar las manos
- comenzar a aislar los dedos para fines específicos

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Jueguen con los dedos usando alimentos, pudín, crema batida – anime a su hijo(a) a que lo(a) imite mientras que usted hace con ellos puntos, líneas, espirales, etc.

Abran y cierren envases

Supervisándolo(a) para su seguridad, permítale a su hijo(a) recoger y manipular objetos pequeños (arvejas, pequeños pedazos de fruta, etc., si hay peligro de que se los introduzca a la boca), cuentas, frijoles secos, granos de maíz seco, etc. (si tiene menos preocupación sobre que se los introduzca a la boca). Permita que su hijo(a) sostenga y explore crayones y lápices, y que garabatee en un papel

Juegos en la tina – usen jabón para dibujar cosas en las paredes de la tina y luego “bórrenlas” con agua o con una botella rociadora

Jueguen con Play-Doh

### Qué anticipar a la edad de 2 años:

Su hijo(a) empezará a:

- desarrollar patrones de sujeción de mayor madurez
- continuar mejorando su capacidad para aislar ciertos dedos con fines específicos
- sentirse cómodo(a) con la “tarea” de escribir
- fortalecer los músculos de las manos



## **Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:**

Jueguen con Play-Doh o plastilina

Anímelo(a) a practicar actividades sencillas de ensartar y atar (cordones de zapatos a través de orificios en un pedazo de cartón)

Dele oportunidades de calcar o copiar figuras sencillas

Las tabletas Doodle Boards y Boogie Boards son excelentes formas no electrónicas para que su hijo(a) practique sus habilidades de dibujo y escritura

## **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- aumentar la fuerza de las manos
- desarrollar destrezas manuales más refinadas
- dibujar imágenes y figuras más precisas – la escritura y el dibujo comenzarán a tener un objetivo para su hijo(a)

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Anime a su hijo(a) a calcar o copiar letras y figuras (en papel, en la tina, usando alimentos o colores para pintar con los dedos, etc.)

Permita que su hijo juegue con artículos que requieren pellizcar y soltar (pinzas para la ropa, tenacillas de tamaño adecuado para niños, cuentagotas de medicina para jugar con agua, etc.)

## **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- exhibir mayor fuerza en las manos
- mejorar la sujeción y los movimientos de las manos
- dibujar figuras sencillas y comenzar a escribir letras

# Actividad #11: “¡Come conmigo/habla conmigo!”

<b>Dónde:</b> En casa	<b>Recursos/Materiales:</b> Una mesa/espacio para comer, alimentos, miembros de la familia
<b>Área de desarrollo:</b> Comunicación	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Interacción social

## Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Use señales (gestos con las manos) y palabras para “más”, “por favor” y “gracias”  
Siente al (a la) niño(a) en su silla y haga contacto visual (póngase a su nivel)  
Dele cantidades parciales de alimentos para que su hijo(a) indique cuando quiera más  
Anime a su hijo(a) a que coma solo(a)

## Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- hacer contacto visual
- vocalizar (por ejemplo “más” o “más, por favor”)
- usar señales/gestos con las manos
- mostrar interés por la hora de la comida
- explorar sus alimentos y comenzar a usar utensilios

## Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Poner alimentos en un plato (sin divisores)  
Dele opciones a su hijo(a) a la hora de comer (por ejemplo: ¿arvejas o zanahorias?)  
Dé el ejemplo: “Quiero algo, por favor”  
Muéstrole opciones (visualmente)  
Colóquese al nivel de su hijo(a) cuando le hable

## Qué anticipar a la edad de 2 años:

Su hijo(a) empezará a:

- tomar decisiones
- usar una frase, como “más, por favor” al pedir alimentos
- apuntar para indicar su preferencia y vocalizar (para obtener algo que necesita para hacer algo)
- mantener contacto visual con usted

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:**

Dele opciones, haga que su hijo(a) participe en preparar la comida

Dele a probar la comida a su hijo(a) mientras la prepara

Hablen sobre los pasos a seguir en la preparación de la mesa y los alimentos

Pregúntele a su hijo(a) cuál es su selección

Hable con su hijo(a) en la mesa (conversación)

## **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- participar activamente cuando se le pida que lo haga
- seguir instrucciones y responder cuando se le hacen preguntas
- responder a preguntas verbalmente
- participar en la conversación ("¿Te gustan las arvejas? ¿Por qué?")

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Permita que su hijo(a) participe en la preparación de la comida

Pídale a su hijo(a) que traiga los alimentos a la mesa

Túrnense en preparar la comida (por ejemplo, una merienda)

Crear y usar una pizarra de tareas

## **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- participar activamente en la preparación de las comidas y en comer con los demás
- seguir instrucciones con 2 o 3 pasos
- turnarse con sus hermanos mientras trabaja en una tarea
- usar señales visuales y destrezas de alfabetización temprana
- comenzar a entender las reglas y las responsabilidades



# Actividad #12: “Juego libre (diez minutos) con juguetes”

<b>Dónde:</b> En casa	<b>Recursos/Materiales:</b> Juguetes sencillos: rompecabezas, bloques, camiones, tazas, cuencos, cucharas, casita de muñecas, etc.
<b>Área de desarrollo:</b> Comunicación	<b>Habilidades de preparación paraKindergarten:</b> Juego cooperativo y compartir

## Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

**\*\*¡NO USAR DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS PARA EL ADULTO NI PARA EL NIÑO!\*\***

Dele a su hijo(a) juguetes sencillos y juegue con él o ella

Dele acceso al espacio

Proporcione barreras (puede usar muebles)

Nárrele/explíquele a su hijo(a) lo que está haciendo

Colóquese a su nivel (en el suelo)

Use sonidos expresivos (por ejemplo: “¡Ruum, ruum!” “¡Chu, chu!” “¡Criiii!”)

¡Hágalo con entusiasmo!

## Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- explorar juguetes sencillos (alcanzarlos y sostenerlos)
- mostrar interés por un juguete sencillo
- buscar un juguete cuando se le pregunta “¿Dónde está el \_\_\_\_\_?”
- imitar los sonidos y movimientos que usted hace
- usar sonidos y movimientos mientras sostiene un juguete

## Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Asuma un papel más activo en el juego, pero deje que su hijo(a) mueva el juguete si lo desea

Esté orientado a la tarea (juegue con un juguete específico)

Participe en juegos de aparentar

Expanda sobre lo que su hijo(a) diga o haga (por ejemplo: “Estamos apilando los bloques”)

Nombre las cosas (diga si es una taza o un cuenco)

Use el estímulo y el refuerzo positivo

## **Qué anticipar a la edad de 2 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- usar un juguete para su propósito
- imitar lo que usted hace
- imitar sus palabras
- expresar entusiasmo por hacer cosas

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:**

Deje que su hijo(a) tome la iniciativa mientras juega con usted

Sea un participante activo, al nivel de los ojos del niño

Aumente el “vocabulario de emociones” (“contento”, “triste”, “entusiasmado”, “enojado”)

Demuestre la secuencia durante el juego para que su hijo(a) vea y entienda el próximo paso

## **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- dirigir las actividades de juego
- involucrarse en el juego con juguetes por 10 minutos
- usar los juguetes en diversas maneras apropiadas

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Haga preguntas abiertas y más profundas (“Dime tres cosas que te gustaron de jugar con los trenes”. “¿Qué fue lo que más te gustó del viaje?”)

Disminuya el nivel de necesidad que tiene el (la) niño(a) de usted para seguir jugando

Deje que su hijo(a) experimente breves períodos de frustración (no más de 3 a 5 minutos) y demuestre cómo hacerle frente a ello

Identifique y hable sobre cuando su hijo(a) está enojado(a), frustrado(a) o triste

## **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- iniciar el juego con sus compañeros o hermanos
- turnarse con los demás
- compartir cómo se siente cuando está enojado(a), frustrado(a) o triste
- dejar de jugar y poner las cosas en orden

## Actividad #13: “¡Háblame mientras manejo!”

<b>Dónde:</b> En el auto, manejando hacia un lugar	<b>Recursos/Materiales:</b> El (la) niño(a), auto, asiento de seguridad para niños
<b>Área de desarrollo:</b> Comunicación	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Desarrollo del vocabulario

### Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Diga lo que está haciendo

Describe el trayecto - ¿qué está pasando – o qué va a pasar?

Use el nombre real de su hijo(a) (no un apodo cariñoso o un nombre inventado)

Responda a la verbalización de su hijo(a) cuando haga sonidos o diga palabras

Cante

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- responder a su nombre
- cantar/tararear con usted
- buscar con la vista al oír su voz
- escuchar sus vocalizaciones

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Responda a sus balbuceos usando palabras correctas

Busque artículos para nombrarlos – señale las cosas y nómbrelas (“Señal de alto”)

Hable sobre adónde van

¡Siga cantando!

### Qué anticipar a la edad de 2 años:

Su hijo(a) empezará a:

- usar palabras (“bus” en lugar de “baba”)
- intentar señalar y nombrar cosas
- mirar objetos que usted ha nombrado (“señal de alto”)
- subirse al auto, seguir sus instrucciones
- responder cuando se le pregunta “Adónde vamos?” diciendo: “Vamos al \_\_\_\_\_” (una palabra)

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:**

Dele información más específica: “¿Me muestras un árbol?”

Cante: Incorpore cosas que rimen cuando las vea en su trayecto

Hable sobre adónde van, usando palabras que indiquen dirección

Haga preguntas: “¿Qué comiste para el almuerzo?” “¿Con qué jugaste?” (Dele tiempo para contestar)

## **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- usar el vocabulario correcto para nombrar objetos
- responder a sus preguntas
- ser más específico(a) sobre los objetos que ve (los colores de una señal de alto)

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Pregúntele qué palabras específicas se usan para nombrar objetos

Haga más preguntas abiertas

Siga haciendo preguntas, pidiendo detalles – no se olvide de darle tiempo para responder

## **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- nombrar objetos correctamente
- sostener una conversación natural
- conversar con usted usando palabras correctas
- dar respuestas adecuadas cuando usted le hace preguntas
- ampliar sus respuestas

## **Actividades y lugares para diversión en familia**

Newark Pilots Baseball (Newark)

Sodus Bay Lighthouse Museum (Sodus Point)

Crackerbox Palace (Sodus)

Ohmann Theatre (Lyons)

Long Acre Farms (Macedon)

Palace Theatre (Wolcott)

The Apple Shed (Arcadia)

Stoney Elm Alpaca Farm (Walworth)

## Actividad #14: “¡Enseñame a comer solo(a)!”

<b>Dónde:</b> En casa y en la comunidad	<b>Recursos/Materiales:</b> Tenedor, cuchara, plato/cuenco, alimentos de diversos colores y texturas, manteles individuales, tazas, cajas, popotes o pajillas de diversos tamaños
<b>Área de desarrollo:</b> Autoayuda adaptativa	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Destrezas para comer

### Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Estimule el uso de vasitos de pico para bebé/vasitos con popote o pajilla

Dele frutas frescas y verduras en dispositivo de malla

Introduzca alimentos con diversas texturas

Permita el juego con pudín y gelatina para estimular a su hijo(a) a traer alimentos a la boca

Permita que su hijo(a) se ensucie durante las comidas

*Libro: “Feed Your Baby & Toddler Right” [Alimente a su bebé o niño correctamente] por Diane Bahr*

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- sostener el biberón o la taza independientemente
- usar la lengua para mover los alimentos
- tomar trozos pequeños de alimentos y llevárselos a la boca

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Disuádalo del uso de alimentos en bolsa

Promueva el uso de utensilios

Provea una variedad de alimentos (color, presentación, textura)

Enséñele la orientación correcta de la taza

Dele a su hijo(a) una servilleta para limpiarse las manos y la cara

Provea un recipiente de estimulación sensorial o permítale jugar en la tina con tazas y utensilios

Anime a su hijo(a) a que sople sobre la comida cuando esté caliente

*Libro: “Never Feed a Yeti Spaghetti” [“Nunca le des espagueti a un yeti] por Make Believe Ideas*



## **Qué anticipar a la edad de 2 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- usar una taza
- comer con cuchara (se va a derramar un poco)
- masticar alimentos sin atragantarse o tener arcadas
- comer una variedad de texturas (suave, con trozos, crujiente)
- reconocer alimentos calientes o fríos

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:**

Jueguen con Play-Doh – use cuchillo de Play-Doh para cortar

Horneen algo juntos – revolver, mezclar, verter, glasear, etc.

Enséñele artículos conocidos

Paleen y viertan cosas mientras juegan

Enséñele el uso seguro de dispositivos electrodomésticos

*Libro: “How to Feed Your Parents Food Variety” “Cómo alimentar a los padres con una variedad de alimentos”] por Ryan Miller*

## **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- tomar agua de un bebedero o grifo independientemente
- usar una servilleta
- usar utensilios bien (usar un tenedor para ensartar alimentos suaves)
- tener autocontrol mientras come

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Ordenen cuencos y tapas

Coloquen popotes o pajillas en recipientes

Jueguen con plastilina para fortalecer las manos

Dele tiempo su hijo(a) para incrementar su independencia

*Libro: “Good Enough to Eat” [“Bueno para comer”] por Lizzie Rockwell*

## **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- adquirir buenos modales en la mesa
- alimentarse sin ensuciarse
- verter líquido de un jarrón pequeño
- untar y cortar alimentos suaves con un cuchillo

## Actividad #15: “¡Enseñame a vestirme!”

<b>Dónde:</b> En casa y en la comunidad	<b>Recursos/Materiales:</b> Ropa de adultos y de niños, zapatos de adultos y de niños, muñeca para vestir, collares, bufandas, guantes, sombreros, abrigos
<b>Área de desarrollo:</b> Autoayuda adaptativa	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Destrezas para vestirse

### Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Jueguen el juego del ombliguito

Jueguen a esconder el rostro (“pikabú”)

Anime a su hijo(a) a identificar las partes del cuerpo

Haga que su hijo(a) permanezca sentado(a) mientras lo(a) viste

Haga que su hijo(a) comience a usar los dedos para recoger objetos (agarrar con los dedos)

Comience a halarle los calcetines a su hijo(a) y deje que él o ella termine de quitárselos completamente

Introduzca una variedad de ropas con diversas texturas

Lean libros juntos y señale la ropa que aparece en ellos (pantalones, camisas, calcetines, sombreros, etc.)

*Libro: “My Clothes” [Mi ropa] por Rebecca Emberly*

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- levantarse la camisa para mostrar la barriguita
- quitarse un paño o una cobija de la cara
- sentarse independientemente
- meter los brazos en las mangas o aberturas para los brazos
- recoger objetos pequeños, como un Cheerio, sosteniéndolo entre los dedos índice y pulgar
- quitarse los calcetines independientemente
- señalar artículos de vestir cuando se le indica

Observe cómo su hijo(a) reacciona a piezas de vestir que son ásperas, suaves, lisas, tienen etiquetas, etc.

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Lean libros sobre cómo vestirse o identificar piezas de vestir y pídale a su hijo(a) que señale el artículo en cuestión

Ayude a su hijo(a) a quitarse los zapatos, los pantalones, la camisa, etc.

Empiece a subir una cremallera (zíper) y anime a su hijo(a) a que termine de subirla

Dele tiempo adicional a su hijo(a) para que practique cómo vestirse y desvestirse  
Tenga un baúl con ropas para jugar a disfrazarse y permita que su hijo(a) experimente con diversas vestimentas (de adultos y de niños)

*Libro: "I Get Dressed" ["Yo me visto"] por David McPhail*

### **Qué anticipar a la edad de 2 años:**

Su hijo(a) comenzará a:

- ponerse y quitarse sombreros
- cooperar mientras usted le quita la ropa y los zapatos
- quitarse pantalones con elástico en la cintura, sacar los brazos de una camisa, etc.
- abrir una cremallera (zíper) grande

### **Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:**

Jueguen a disfrazarse

Dele tiempo adicional a su hijo(a) para que vestirse y desvestirse

Practiquen ponerse collares, bufandas, etc.

Ensarten cuentas en una cuerda o usen tarjetas para practicar ensartar

Deje que su hijo(a) experimente con botones, broches, Velcro, etc.

Comience el proceso de vestir a su hijo(a) y deje que él o ella termine por sí solo(a)

*Libro: "Let's Get Dressed" ["Vamos a vestirnos"] por Caroline Jayne Church*

### **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- ponerse pantalones con elástico en la cintura y camisas que se ponen por sobre la cabeza
- ponerse calcetines, zapatos fáciles de abrochar, etc.

### **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Ayude a su hijo(a) a escoger ropas de tamaño adecuado

Ayude a su hijo(a) a escoger ropas adecuadas para el clima

Jueguen a disfrazarse, vistan muñecas, etc.

Dele tiempo adicional a su hijo(a) para vestirse

Lleve a su hijo(a) a una tienda, déjelo(a) probarse abrigos (asegúrese de que tengan cremalleras (zíperes) fáciles de abrir y cerrar)

### **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- vestirse y desvestirse independientemente
- reconocer la parte delantera y trasera de la ropa
- sentir frustración cuando tiene dificultad con un artículo de vestir. Aliéntelo(a) con indicaciones mínimas

## Actividad #16: “¡Ayúdame a estar limpio(a)!”

<b>Dónde:</b> En casa y en la comunidad	<b>Recursos/Materiales:</b> Baño, toallitas, juguetes para la tina
<b>Área de desarrollo:</b> Autoayuda adaptativa	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Habilidades para la higiene

### Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Establezca una rutina regular para bañarse

Mantenga limpia el área del pañal a fin de evitar las rozaduras y el sarpullido

Cambie y lave la ropa y las sábanas regularmente

Acostumbre a su hijo(a) para que se sienta cómodo(a) con mojarse la cabeza y la cara

Anímelo(a) a jugar en el agua y a participar en actividades divertidas a la hora del baño

Cepíllele los dientes y las encías

Libro: “*Tubby*” por Leslie Patricelli

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- tolerar la hora del baño
- participar en juegos en el agua
- sentarse en la tina y jugar (con la supervisión constante de un adulto)
- aceptar que se le introduzcan cosas, como un cepillo dental, en la boca. Le están saliendo los dientes, y hay que mantenerlos limpios

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Dele a su hijo(a) un cepillo de dientes con pasta dental para niños para que lo sostenga

Naden en una alberca comunitaria para reforzar la familiaridad del (de la) niño(a) con el agua

Introduzca a su hijo(a) a la ducha o regadera con el padre o la madre

Dé el ejemplo de buena higiene (lavarse las manos, cepillarse el cabello, cepillarse los dientes, etc.)

Cerciórese de que se cepille bien los dientes

Lleve a su hijo(a) al dentista

Lean libros sobre las visitas al dentista

Libro: “*I Can Do It*” [“*Puedo hacerlo*”] por Trish Holland y Vanessa Brantley Newton

## **Qué anticipar a la edad de 2 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- tratar de cepillarse los dientes
- tolerar las visitas al dentista
- limpiarse la nariz cuando se le da un pañuelo de papel

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:**

Apoyos visuales/pasos a seguir para lavarse las manos

Canten la “Canción del Abecedario” mientras el (la) niño(a) se lava las manos para cerciorarse de que lo haga por un tiempo adecuado

Haga que su hijo(a) le cepille el cabello y los dientes a una muñeca

Use Legos y un cepillo de dientes para enseñarle buena higiene dental

Dele tiempo a su hijo(a) para ser independiente

Hagan burbujas de jabón soplando la varita con la nariz

*Libro: “Fairy Tales Gone Wrong: Don’t Pick Your Nose, Pinocchio” [“Cuentos de hadas despistados: No te hurgues la nariz, Pinocho”] por Steve Smallman*

## **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- tolerar los cortes de cabello
- tratar de peinarse o arreglarse el cabello
- limpiarse o sonarse la nariz
- desechar pañuelos y toallas de papel sucios
- cepillarse los dientes con un mínimo de ayuda

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Busque aplicaciones para tabletas relacionadas con cuidarse a uno mismo

Jueguen a ser peluquero(a), juegos imaginativos

Anime a su hijo(a) a que se lave bien los pies y el cuerpo

Recuérdale a su hijo(a) que no se meta los dedos en la nariz o en los pantalones

Disuádalo de que se muerda las uñas

Establezca una rutina para la higiene diaria

Use refuerzos positivos para lograr el éxito

*Libro: “Brush Your Hair, Medusa” [“Cepíllate el cabello, Medusa”] por Joan Holieb y Leslie Patricelli*

## Qué anticipar a la edad de 4 años:

Su hijo(a) empezará a:

- bañarse o ducharse solo(a) y secarse después del baño
- cepillarse los dientes
- lavarse y secarse las manos
- cepillarse el cabello
- usar una servilleta correctamente y de forma constante
- sonarse la nariz y desechar el pañuelo de papel

## Más aplicaciones útiles para el desarrollo de su hijo(a)

(recomendadas por Clinical Associates of the Finger Lakes)

### Aplicaciones visuales

\*\*\* *Busy Things* (<https://www.busythings.co.uk/apps>) es un lugar magnífico para encontrar aplicaciones visuales y perceptuales \*\*\*

- Squaresville – tome una foto de cualquier cosa y conviértala en un rompecabezas
- Flow Free
- Jigsaw Puzzle
- My OwnPuzzle
- Jigsaw Puzzle Maker – cree y juegue con sus propios rompecabezas
- Puzzle Family
- Doodle Dots
- Word Search
- iMazing
- Pictureka – percepción y discriminación de figura sobre un fondo
- Doodlefind
- ABC Maze-A-Licious
- Memory Matches
- Letter Reflexes – para niños que trasponen las letras
- Tunnel Trouble & Falling Wall para dificultades visuales/espaciales
- Captain Lazy Eye – creado para atender la ambliopía en niños entre 3 y 8 años
- Dyslexia Quest
- Find It Match It
- Vision Test – prueba de la agudeza visual, el astigmatismo, el daltonismo
- Eye Exerciser – ejercicios oculomotores

## Actividad #17: “¡Enseñame a usar el baño!”

<b>Dónde:</b> En casa y en la comunidad	<b>Recursos/Materiales:</b> Pañales, toallitas, temporizador o reloj, apoyos visuales
<b>Área de desarrollo:</b> Autoayuda adaptativa	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Habilidades para usar el baño

### Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Haga cambios frecuentes de pañales

Haga contacto visual y comuníquese con el (la) niño(a)

Cuando introduzca nuevos alimentos a la dieta de su hijo(a) esté consciente de que podría haber cambios en sus hábitos de eliminación intestinal y urinaria

*Libro: “The Perfect Potty Zoo” [El zoológico perfecto va al baño] por Agnes Green & Zhanna Mendel*

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- llorar cuando el pañal esté mojado o sucio
- tolerar cambios de pañal, toallitas y lociones

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Haga que su hijo(a) deseche el contenido del pañal sucio en el inodoro

Anime a su hijo(a) a que se siente en el inodoro por breves períodos de tiempo

Lea libros y mire videos sobre cómo enseñarle a su hijo(a) a usar el baño

Disuada a su hijo(a) de tocar o poner las manos dentro del pañal

*Libro: “Everybody Potties” [“Todo el mundo va al baño] por Cheri Vogel*

### Qué anticipar a la edad de 2 años:

Su hijo(a) empezará a:

- decirle si tiene el pañal mojado o seco cuando le pregunte
- tirar del pañal
- subirse o bajarse los pantalones

### Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:

Cerciórese de que su hijo(a) esté listo para aprender a usar el inodoro

Inicie una rutina de ir al baño y use un temporizador o reloj

Un Cheerio en el inodoro (como blanco) para los varones

Provea refuerzo positivo, celebre los éxitos

Lleve a su hijo(a) a baños en diversos entornos

Use una tabla de refuerzos positivos para el uso del baño

Provea un programa visual para los pasos involucrados en el uso del baño

Tenga una muda de ropa a la mano en caso de accidentes

Tome un descanso de la enseñanza del uso del baño si su hijo(a) está teniendo dificultades

*Libro: "Toilet Training without Tantrums" ["Enséñele a su hijo(a) a usar el baño sin berrinches"] por John Rosemond*

### **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- distinguir la diferencia entre la necesidad de orinar o defecar
- indicar la necesidad de usar el baño
- querer usar calzones

Se espera que haya accidentes ocasionales – apoye a su hijo(a) cuando esto suceda

### **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Hable con su hijo(a) sobre la privacidad

Enséñele a limpiarse correctamente (de adelante hacia atrás)

Refuerce la necesidad de lavarse las manos y descargar el inodoro

Cerciórese de que su hijo(a) use el baño antes de acostarse a dormir por la noche o la siesta

### **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a):

- cerrará la puerta cuando use el baño independientemente
- tendrá pleno control de su vejiga e intestinos durante el día
- usará el baño en cualquier entorno según sea necesario
- regularmente se dará suficiente tiempo para llegar al baño



## Actividad #18: “Transiciones”

<b>Dónde:</b> En casa y en la comunidad	<b>Recursos/Materiales:</b> Temporizadores (palabras, relojes, teléfonos), tarjetas con imágenes para el programa, y pizarra blanca
<b>Área de desarrollo:</b> Autorregulación	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Transiciones

### Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Comience a establecer expectativas siguiendo una rutina en casa

Establezca una señal sencilla para “se acabó”

Explique "Primero \_\_\_\_\_ , después \_\_\_\_\_ ." ("Primero el carro, después recoge")

Use la canción de “Recoger”

Regularmente use una palabra o frase, como “¡Se acabó!” o “¡A recoger!”

Permita que su hijo(a) ayude a recoger

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Su hijo(a) empezará a:

- reconocer lo que se espera y lo que viene después
- reconocer las señales que usted le da y responder a ellas
- notar el final de la actividad

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Continúe usando la rutina del hogar de manera constante

Introduzca cambios divertidos en la rutina del hogar

Use una canción diferente para indicar tareas

Cambie el orden de las tareas diarias

Ofrezca una estrategia para que su hijo(a) se calme por sí solo si esto es difícil

Use un número concreto de repeticiones antes de terminar y recuérdese durante el proceso (“Tres veces más por el tobogán.” “Dos veces más . . . .” Continúe usando las señales para “Se acabó”.

### Qué anticipar a la edad de 2 años:

Su hijo(a) empezará a:

- decirle qué es lo que sigue
- desarrollar flexibilidad cuando cambia la rutina
- no sorprenderse ni disgustarse al terminar una actividad

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:**

Cree un horario visual de las tareas o actividades diarias. Si es posible, deje que su hijo(a) ayude a planificarlo

Prepare a su hijo(a) para cambios en la rutina. ("En lugar de \_\_\_\_\_, vamos a\_\_\_\_\_")

Continúe usando señales concretas de que el tiempo está por terminar (cuenta regresiva o temporizadores)

Ofrézcale una opción sobre cómo hacer la transición ("¿Quieres caminar o que te lleve en brazos?")

## **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- anticipar las expectativas diarias
- afrontar los cambios o usar estrategias para calmarse si está agitado(a)
- aceptar o tolerar más fácilmente el final de una actividad
- tener un sentido de control sobre la situación

Usted notará que su hijo(a) se está volviendo más independiente con las transiciones

## **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Ajuste el horario visual para incluir actividades en la escuela y después de la escuela

Si su hijo(a) está listo(a), permítale comenzar a escoger actividades preferidas. ("Después de esto, quieres \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_?")

## **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- demostrar más independencia haciendo las transiciones con calma
- establecer su propia rutina y preferencias en cuanto a las transiciones

## Actividad #19: “¡Juguemos a esperar!”

<b>Dónde:</b> En casa y en la comunidad	<b>Recursos/Materiales:</b> Temporizador o reloj, juegos sencillos, rompecabezas, bloques para armar
<b>Área de desarrollo:</b> Autorregulación	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Control de impulsos

### Lo que puede hacer con su niño(a) de un año:

Para ayudar a su hijo(a) a esperar:

- emplee un movimiento más lento (2 a 5 segundos) al darle algo
- coloque algo apenas fuera de su alcance
- juegue juegos sencillos de esconder algo (haga que el (la) niño(a) tenga que buscar antes de obtener un objeto)
- voltee las páginas lentamente mientras lee en voz alta

Siempre que se satisfagan las necesidades de su hijo(a), es aceptable que espere un breve período

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Es normal que a esta edad su hijo(a) espere que se satisfagan sus exigencias inmediatamente.

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Juegue juegos interactivos, retrasando el resultado final (al escondite, retrasando el momento de encontrarlo(a) (“¡Te voy a encontrar!” con movimientos lentos))

Diga “Primero/después” (Primero come tu almuerzo, después jugamos)

### Qué anticipar a la edad de 2 años:

Su hijo(a) empezará a:

- aprender a esperar
- entender que tienen que pasar algunas cosas antes de la actividad deseada

### Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:

Jueguen juegos con diversas velocidades y deteniéndose/comenzando (“Luz roja/luz verde”, “¿Mamá, puedo?” Juegos en los que hay que parar y avanzar)

Jueguen a “¡En sus marcas, listos, fuera!” pero retrase el paso de “fuera” (¡En sus marcas, listos, foca, fiesta, flor, fuera!”)

### Qué anticipar a la edad de 3 años:

Su hijo(a) empezará a:

- esperar por períodos cada vez más largos

- empezar a desarrollar control de sí mismo y control de su cuerpo mientras se mueve

### **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Jugar juegos que involucren esperar y control del cuerpo (juegos de armar, como Jenga y Lincoln Logs)

Jugar juegos simples en los que haya que turnarse

Continuar practicando recompensas retrasadas ( programe un temporizador y dele a su hijo(a) la recompensa cuando suene la alarma, haga que complete más de una tarea antes de recibir la recompensa, etc.)

### **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- poder controlar sus movimientos corporales por períodos más largos
- aprender a esperar mientras otras personas están haciendo algo
- desarrollar paciencia sin frustración

## **Otras aplicaciones útiles para el desarrollo de su hijo(a)** (recomendadas por Clinical Associates of the Finger Lakes)

### **Motricidad fina**

- Tap the Frog
- Loopz
- Bugs & Buttons
- Bugs & Bubbles
- Dexterity & Dexterity Jr.
- Magic Piano – aislamiento de los dedos
- Gobble Gator, Hungry Hippos – jugadores múltiples
- Fingster
- Finger Fun
- Finger Drums – destreza de los dedos

### **Aplicaciones para dibujar**

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| ▪ Chalk Walk  | ▪ Jot Whiteboard  |
| ▪ How to Draw | ▪ Trace and Share |
| ▪ Shape Up    | ▪ Glow Draw       |
| ▪ Squiggles   |                   |

## Actividad #20: “Autocalmarse”

<b>Dónde:</b> En casa y en la comunidad	<b>Recursos/Materiales:</b> Libros ilustrados, libros de cartón grueso, artículo favorito
<b>Área de desarrollo:</b> Autorregulación	<b>Habilidades de preparación para Kindergarten:</b> Disposición para aprender

### Lo que puede hacer con su niño(a) de recién nacido hasta un año:

Prepare a su hijo(a) para aceptar el mundo que lo(a) rodea:

- envolviéndolo(a)
- tocándole suavemente o acariciándole la piel
- sosteniéndolo(a) y abrazándolo(a)
- ofreciéndole un chupete (chupón)
- meciéndolo(a) lentamente o columpiándolo(a)
- exponiéndolo(a) a una variedad de sonidos y volúmenes durante el día (hablar, música, sonidos de electrodomésticos, etc.)
- permitiendo que su hijo(a) se acueste y se mueva en diferentes posiciones (limite el tiempo que pasa en asientos para coche o portabebés)

*Libro: “Dealing with Feelings” (Afrontando las emociones) por Courtney Carbone*

### Qué anticipar a la edad de 1 año:

Empezará a notar que algunas estrategias funcionan mejor que otras

Su hijo(a) todavía necesitará que usted le ayude a autocalmarse

### Lo que puede hacer con su niño(a) de dos años:

Comience a reconocer las cosas que hacen que su hijo(a) se sobreexcite o se frustre

Ofrezca estrategias temprano para ayudar a su hijo(a) a calmarse

Provea un espacio para estar calmado – un rincón de serenidad

Use música relajante o una voz tranquilizadora y suave

Abrace o acurruque a su hijo(a)

Meza lentamente a su hijo(a)

Permita que su hijo(a) sienta diversas emociones y las supere con el apoyo de usted

Reconozca cómo las emociones de usted provocan a su hijo(a)

Use una voz suave o menos palabras

Deje que su hijo(a) escuche su respiración lenta y profunda

### **Qué anticipar a la edad de 2 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- escoger sus estrategias preferidas
- imitar las estrategias tranquilizadoras de usted

Usted identificará los desencadenantes y podrá modificar la situación

Su hijo(a) todavía necesitará su apoyo y tiempo para superar sus emociones

### **Lo que puede hacer con su niño(a) de tres años:**

Comience a usar palabras sencillas para nombrar las emociones (“Estás contento(a)”, o “Estás enojado(a)”)

Continúe empleando estrategias para ayudar a su hijo(a) a calmarse

Haga una tarea de gatear, empujar o tirar de cosas

Emplee movimientos que involucren todo el cuerpo

Continúe ofreciendo un rincón de serenidad

### **Qué anticipar a la edad de 3 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- usar palabras para describir cómo se siente
- escoger estrategias que le ayudan a calmarse

### **Lo que puede hacer con su niño(a) de cuatro años:**

Empiece a usar palabras más complejas para nombrar las emociones (“Estás triste porque... “ “Estás frustrado(a)/asustado(a)/entusiasmado(a)/cansado(a) porque . . .”)

Ofrezca dos opciones específicas de estrategias exitosas (“¿Quieres saltar, o quieres un abrazo?”)

### **Qué anticipar a la edad de 4 años:**

Su hijo(a) empezará a:

- usar una variedad de palabras para describir cómo se siente
- hacer conexiones entre cómo se siente y la forma en que reacciona
- escoger estrategias que funcionan para él (ella)

## Lecturas recomendadas para usted y su hijo(a)



- “It Takes Two to Talk”*** por Jan Pepper y Elaine Weitzman
- “Angry Octopus: A Relaxation Story”*** por Lori Lite; ilustrado por Max Stasuyk
- “Cool Down and Work through Anger”*** por Cheri Meiners
- “Welcome to Kindergarten”*** por Anne Rockwell
- “Kindergarten Rocks!”*** por Katie Davis
- “What about Bear?”*** por Suzanne Bloom
- “I Have a Little Problem, Said the Bear”*** por Heinz Janisch; ilustrado por Silke Leffler
- “Talk and Work It Out”*** por Cheri Meiners
- “Join In and Play”*** por Cheri Meiners
- “Why Should I Share?”*** por Claire Llewellyn; ilustrado por Mike Gordon
- “Let’s Talk about Being Patient”*** por Joy Berry; ilustrado por Maggie Smith
- “Waiting Is Not Easy! (An Elephant and Piggie Book)”*** por Mo Willems
- “Share and Take Turns”*** por Cheri Meiners
- “Let’s Share!”*** por Jillian Harker
- “You Get What You Get”*** por Julie Gassman; ilustrado por Sarah Horne
- “When Sophie Gets Angry – Really, Really Angry...”*** por Molly Bang
- “When I Feel Angry (The Way I Feel Books)”*** por Cornelia Maude Spelman; illustrated por Nancy Cote
- “Howard B Wigglebottom Learns to Listen”*** por Howard Binkow; ilustrado por Susan F. Cornelison
- “Glad Monster Sad Monster”*** por Ed Emberley and Anne Miranda
- “The Way I Feel”*** por Janan Cain

# Lista de verificación de la motricidad gruesa

**Instrucciones:** Responda a todas las preguntas hasta el grupo de edad de su hijo(a) contestando “Sí” o “No”.

**Interpretación:** Si marca “Sí” en 2 casillas o más, comuníquese con el pediatra de su hijo(a).

¿Tiene su hijo(a) **dificultad** con:

Edad	Habilidad	Sí	No
<b>0 – 6 meses</b>	Darse vuelta hacia adelante o hacia atrás		
	Traer los pies hacia las manos o la boca estando boca arriba		
	Mantener la cabeza erecta mientras se sostiene con los brazos boca abajo		
	Sentarse (inicialmente con apoyo)		
	Levantar el cuerpo del suelo con los brazos estando boca abajo		

Edad	Habilidad	Sí	No
<b>6 – 12 meses</b>	Darse vuelta de hacia adelante o hacia atrás		
	Arrastrarse sobre el vientre		
	Sentarse independientemente		
	Levantarse en cuatro patas		
	Levantar el cuerpo del suelo con los brazos estando boca abajo		
	Sentarse sin ayuda		
	Gatear usando las manos y las rodillas		
	Hacer la transición a diferentes posiciones (por ejemplo: sentarse, en cuatro patas, acostado boca abajo, etc.)		
	Impulsarse hasta una posición erguida (de pie)		
	Permanecer de pie momentáneamente sin apoyo		
	Caminar sosteniéndose de los muebles		
	Dar 2-3 pasos sin apoyo		
Hacer rodar una pelota imitando a un adulto			

Edad	Habilidad	Sí	No
<b>1 – 2 años</b>	Sentarse, gatear o caminar independientemente		
	Levantarse en cuatro patas		
	Gatear usando las manos y las rodillas		
	Hacer la transición a diferentes posiciones (por ejemplo: sentarse, en cuatro patas, acostado boca abajo, etc.)		
	Impulsarse hasta una posición erguida (de pie)		
	Permanecer de pie sin apoyo		
	Tratar de correr (correr rígidamente, mirando al piso)		
	Caminar sosteniendo un juguete		
	Cambiar de dirección mientras camina		
	Hacer rodar una pelota imitando a un adulto		



<b>Edad</b>	<b>Habilidad</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
<b>2 – 3 años</b>	Hacer la transición a diferentes posiciones (por ejemplo: sentarse, en cuatro patas, acostado boca abajo, etc.)		
	Caminar con fluidez y dar vuelta en las esquinas		
	Correr con control (todavía con las piernas separadas)		
	Subirse y bajarse de los muebles sin ayuda		
	Impulsarse hasta una posición erguida (de pie)		
	Subir y bajar escalones (con ayuda)		
	Caminar sosteniendo un juguete		
	Cambiar de dirección mientras camina		
	Levantar juguetes del piso sin caerse		
	Hacer rodar una pelota		

<b>Edad</b>	<b>Habilidad</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
<b>3 – 4 años</b>	Hacer la transición a diferentes posiciones (por ejemplo: sentarse, en cuatro patas, acostado boca abajo, etc.)		
	Imitar a un adulto parándose en un solo pie		
	Imitar movimientos bilaterales sencillos de las extremidades (por ejemplo, subir ambos brazos juntos)		
	Correr con control		
	Subirse y bajarse de los muebles sin ayuda		
	Treparse en las barras de mono y las escaleras		
	Pedalear un triciclo		
	Cambiar de dirección mientras camina		
	Subir y bajar escaleras alternando los pies		
	Saltar con ambos pies juntos 5 veces seguidas		
	Caminar en la punta de los pies		
	Levantar juguetes del piso sin caerse		
	Lanzar objetos hacia un blanco con el brazo por encima de la cabeza		
	Hacer rodar una pelota		
Atrapar una pelota (usando todo el cuerpo, no solo los brazos)			

<b>Edad</b>	<b>Habilidad</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
<b>4 – 5 años</b>	Permanecer parado en un solo pie por hasta 5 segundos		
	Imitar movimientos bilaterales sencillos de las extremidades (por ejemplo, subir ambos brazos juntos)		
	Subir y bajar escaleras alternando los pies		
	Subirse y bajarse de los muebles sin ayuda		
	Treparse en las barras de mono y las escaleras		
	Pedalear un triciclo		
	Patear una pelota hacia adelante		
	Lanzar una pelota con el brazo por encima de la cabeza		
	Atrapar una pelota que ha rebotado		
	Atrapar una pelota con las manos en lugar de usar los brazos y el cuerpo		
	Correr alrededor de obstáculos		
	Saltar 10 veces seguidas, manteniendo la distancia de los saltos		

Caminar en la punta de los pies		
Caminar siguiendo una línea recta		
Hacer una voltereta hacia adelante de forma segura		
Saltar en un solo pie		
Saltar sobre un objeto y caer con ambos pies juntos		

Esta lista fue elaborada como una revisión funcional de las habilidades del desarrollo organizadas por grupo de edad. No constituye una evaluación ni refleja una investigación estrictamente estandarizada. La información en esta lista de verificación fue compilada a lo largo de muchos años de una variedad de fuentes. Esta información luego ha sido refinada por años de práctica clínica, así como consultas terapéuticas con proveedores de cuidado infantil, maestros de kindergarten y maestros de escuela en el sur de Australia sobre las habilidades del desarrollo necesarias para que los niños respondan a las exigencias de estos entornos educativos. En años más recientes, se ha modificado aún más para que los niños y sus maestros satisfagan los requisitos funcionales de la Autoridad Australiana de Currículo, Evaluación e Informes [*Australian Curriculum, Assessment and Reporting Authority*] (ACARA) que no son siempre congruentes con la investigación estandarizada.

## Lista de verificación del desarrollo de la motricidad fina

**Las habilidades motrices finas** son las destrezas de los dedos y las manos tales como escribir, cortar, abrir loncheras, y atarse los cordones de los zapatos. El desarrollo de estas habilidades depende del desarrollo adecuado para la edad de destrezas físicas (como el control del tronco y la fuerza de los hombros) que proveen la base estable a partir de la cual el brazo y la mano pueden moverse con control.

**Nota:** Cada etapa del desarrollo asume que se han logrado con éxito las etapas anteriores.

**Cómo usar esta tabla:** Repase las habilidades demostradas por el (la) niño(a) hasta su edad actual. Si observa habilidades que no se han demostrado antes de su edad actual, comuníquese con el pediatra de su hijo(a).

Edad	Hitos del desarrollo	Posibles implicaciones si no se han logrado estos hitos
<b>0 – 6 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Agarre reflexivo (al nacer)</li> <li>▪ Alcance ineficaz de objetos (3 meses)</li> <li>▪ Agarre voluntario (3 meses)</li> <li>▪ Agarre palmar con ambas manos (3 meses)</li> <li>▪ Agarre palmar con una mano (5 meses)</li> <li>▪ Alcance controlado (6 meses)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desarrollo y control muscular deficientes</li> <li>▪ Retraso en la capacidad para jugar independientemente</li> <li>▪ Retraso en el desarrollo sensorial debido a interacción retrasada con juguetes y otros objetos sensoriales</li> </ul>

<p><b>6 – 12 meses</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alcanza, agarra, se lleva objetos a la boca</li> <li>▪ Suelta objetos con control</li> <li>▪ Agarre de tenazas estático (con el pulgar y un dedo)</li> <li>▪ Levanta cosas con agarre de tenazas (con el pulgar y un dedo)</li> <li>▪ Transfiere objetos de una mano a la otra</li> <li>▪ Deja caer y recoge juguetes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desarrollo deficiente de la fuerza de las manos y los dedos</li> <li>▪ Manipulación deficiente de objetos que resulta en retraso en las habilidades de juego</li> <li>▪ Desarrollo sensorial retrasado debido a una falta de experiencias sensoriales de juego</li> </ul>
<p><b>1 – 2 años</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arma una torre con tres bloques pequeños</li> <li>▪ Coloca cuatro anillos en un palo</li> <li>▪ Coloca cinco clavijas en un panel perforado</li> <li>▪ Voltea las páginas de un libro, dos o tres a la vez</li> <li>▪ Garabatea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desarrollo deficiente de la fuerza de las manos y los dedos</li> <li>▪ Retraso en las habilidades de juego independiente</li> </ul>
<p><b>Edad</b></p>	<p><b>Hitos del desarrollo</b></p>	<p><b>Posibles implicaciones si no se han logrado estos hitos</b></p>
<p><b>1 – 2 años (continúa)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gira perillas</li> <li>▪ Pinta con movimiento de todo el brazo, cambia de mano, hace trazos</li> <li>▪ Come solo(a) con un mínimo de ayuda</li> <li>▪ Puede usar señales para comunicarse</li> <li>▪ Se lleva la cuchara a la boca</li> <li>▪ Sostiene y bebe de una taza independientemente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Retraso en el desarrollo de habilidades de autocuidado (tales como comer)</li> <li>▪ Retraso en las habilidades de manipulación</li> </ul>
<p><b>2 – 3 años</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ensarta cuatro cuentas grandes</li> <li>▪ Voltea las páginas de un libro, una a la vez</li> <li>▪ Corta con tijeras</li> <li>▪ Sostiene un crayón con el pulgar y los dedos (no con el puño)</li> <li>▪ Usa una mano regularmente en la mayoría de las actividades</li> <li>▪ Imita trazos circulares, verticales y horizontales</li> <li>▪ Dibuja con alguna acción de la muñeca, hace puntos, líneas, trazos circulares</li> <li>▪ Enrolla, golpea, aprieta y hala play-doh</li> <li>▪ Come sin ayuda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Retraso en las habilidades de autocuidado (como comer)</li> <li>▪ Retraso en el desarrollo de las habilidades de pre-escritura</li> <li>▪ Retraso en la manipulación de objetos pequeños, tales como juguetes, lápices y tijeras</li> <li>▪ Frustración al manipular objetos y juguetes pequeños</li> </ul>

Edad	Hitos del desarrollo	Posibles implicaciones si no se han logrado estos hitos
3 - 4 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arma una torre con nueve bloques pequeños</li> <li>▪ Copia un círculo</li> <li>▪ Imita una cruz</li> <li>▪ Manipula plastilina (hace bolitas, culebras, galletitas)</li> <li>▪ Usa la mano no dominante para ayudar y estabilizar el uso de objetos</li> <li>▪ Corta papel con tijeras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Retraso en el desarrollo de habilidades de pre-escritura</li> <li>▪ Frustración y/o evasión de tareas que requieren el uso de un lápiz</li> <li>▪ Deficiencia en el agarre y el control de un lápiz</li> <li>▪ Habilidades de autocuidado deficientes (como comer)</li> <li>▪ Retraso en las habilidades de dibujo</li> </ul>
4 - 5 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corta sobre una línea regularmente</li> <li>▪ Copia una cruz</li> <li>▪ Copia un cuadrado</li> <li>▪ Escribe su nombre</li> <li>▪ Escribe los números del 1 al 5</li> <li>▪ Copia letras</li> <li>▪ La dominancia de la mano está bien establecida</li> <li>▪ Se viste y se desviste independientemente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dificultades para sostener y manipular un lápiz</li> <li>▪ Dificultades para aprender a escribir su nombre y otras letras del abecedario</li> <li>▪ Dependencia de su cuidador(a) para actividades diarias como vestirse</li> <li>▪ Frustración y/o evasión de tareas que requieren el uso de un lápiz</li> </ul>

## Créditos:

### Coordinadores del proyecto:

Kim Ernstberger  
Beth Grier-Leva  
Laura Hurwitz

June Muto  
Lisa O'Dell  
John Robbins

Jay Roscup

### Expertos contribuyentes:

Darcy Barber  
Sara Boogaard  
Pam Brooks  
Kiera Carlson  
Meredith Ferraro  
Amy Fisher  
Julie Fuller

Nicole Groth  
Stacia Kanellopoulos  
Kristen Klyczek  
Tammy Korpziel  
Shannon Mitchell  
Karen Munson  
Alyssa Reeb

Tina Reed  
Emily Slentz  
Alissa Waughtel  
Amanda Wilkinson  
Lyndsey Yonker

**Editado por:** David Englert

### Asistentes editoriales:

Nick Fabino  
Tyrese Jenkins

Rob Lillis  
Zachary Lindsay

Colin Peck

**Ilustración de la portada** por Dustin Bristol