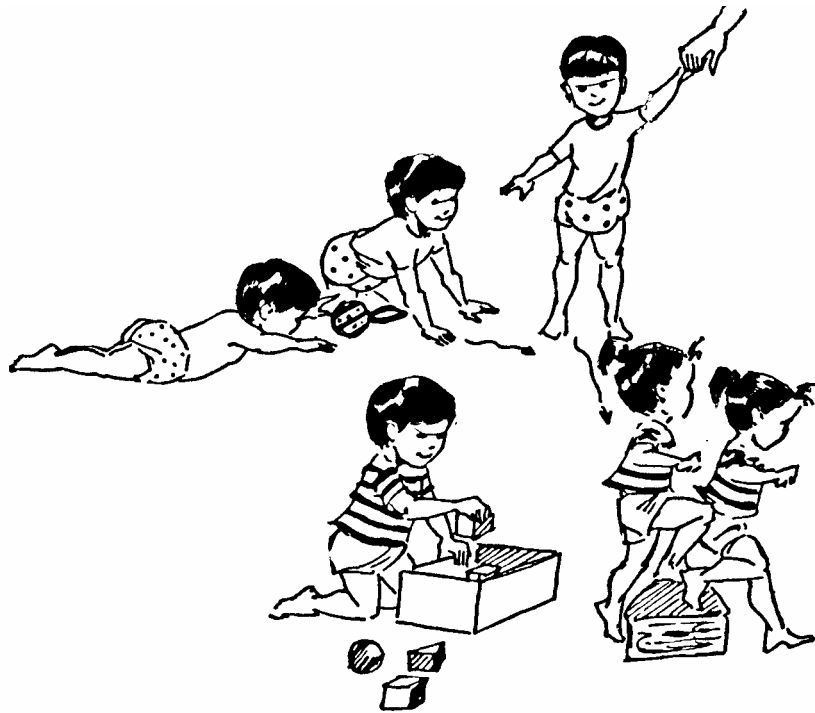


S.E.P.

**SUBSECRETARÍA DE SERVICIOS EDUCATIVOS
PARA EL DISTRITO FEDERAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



“ MANUAL DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA “

ABRIL, 1999.

ÍNDICE

	PÁGINA
ÍNDICE	1
CRÉDITOS INSTITUCIONALES	5
PRESENTACIÓN	6
JUSTIFICACIÓN	7
PROPÓSITOS	8
ESTIMULACIÓN TEMPRANA	9
CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 0 - 4 AÑOS	11
. El bebé entre 0 - 3 meses	11
. El bebé entre 3 - 6 meses	11
. El bebé entre 6 - 9 meses	12
. El bebé entre 9 - 12 meses	12
. El bebé entre 12 - 18 meses	13
. El bebé entre 18 - 24 meses	13
. El niño entre 2 - 3 años	14
. El niño entre 3 - 4 años	15
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	16
ÁREAS DE ESTIMULACIÓN	17

CONSIDERACIONES PARA APLICAR LAS ACTIVIDADES	19
EL PRIMER AÑO DE VIDA	21
ACTIVIDADES PARA EL PRIMER AÑO	22
EDAD DE 45 DÍAS A 3 MESES	
. FINALIDADES	23
. ACTIVIDADES	24
. ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN	29
. RECOMENDACIONES	31
EDAD DE 3 A 6 MESES	
. FINALIDADES	32
. ACTIVIDADES	33
. ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN	38
. RECOMENDACIONES	40
EDAD DE 6 A 9 MESES	
. FINALIDADES	41
. ACTIVIDADES	42
. ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN	48
. RECOMENDACIONES	50
EDAD DE 9 A 12 MESES	
. FINALIDADES	51
. ACTIVIDADES	52

. ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN	58
. RECOMENDACIONES	59
EL SEGUNDO AÑO DE VIDA	60
ACTIVIDADES PARA EL SEGUNDO AÑO	61
EDAD DE 12 A 18 MESES	
. FINALIDADES	62
. ACTIVIDADES	63
. ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN	70
. RECOMENDACIONES	71
EDAD DE 18 A 24 MESES	
. FINALIDADES	72
. ACTIVIDADES	73
. ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN	80
. RECOMENDACIONES	81
EL TERCER AÑO DE VIDA	82
ACTIVIDADES PARA EL TERCER AÑO	83
EDAD DE 2 A 3 AÑOS	
. FINALIDADES	84
. ACTIVIDADES	85
. ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN	94
. RECOMENDACIONES	95

EL CUARTO AÑO DE VIDA	96
ACTIVIDADES PARA EL CUARTO AÑO	97
EDAD DE 3 A 4 AÑOS	
. FINALIDADES	98
. ACTIVIDADES	99
. ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN	107
. RECOMENDACIONES	108
BIBLIOGRAFÍA	109
COMISIÓN ELABORADORA	110

CRÉDITOS INSTITUCIONALES

**LIC. MIGUEL LIMÓN ROJAS
SECRETARIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA**

**LIC. BENJAMÍN GONZÁLES ROARO
SUBSECRETARIO DE SERVICIOS EDUCATIVOS
PARA EL DISTRITO FEDERAL**

**MTRO. OLAC FUENTES MOLINAR
SUBSECRETARIO DE EDUCACIÓN BÁSICA**

**LIC.MARIO ANTONIO RAMÍREZ BARAJAS
DIRECTOR GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

PRESENTACIÓN

Dentro de las acciones que tiene la Dirección General de Educación Física a través de la Subdirección Técnica y del Departamento de Planes y Programas; ha sido considerada la elaboración del “**Manual de Estimulación Temprana**”, el cual está dirigido a padres de familia que tienen niños entre las edades de 45 días a 4 años y como un documento de apoyo a los docentes que atienden este nivel.

Para la elaboración de este manual se contemplaron algunas de las políticas del “**Programa para la Modernización Educativa**”, ya que existe una gran preocupación por parte del Estado de involucrar a educadores y padres de familia, en todo lo concerniente a la educación formal y no formal de los habitantes de este país.

Los apartados que contiene son los siguientes: Una justificación en donde se abordan los aspectos que fueron considerados para su elaboración, así como las necesidades a que dará respuesta; se alude también a las finalidades que se pretenden alcanzar, en otro apartado se contemplan las características de crecimiento y desarrollo de los niños entre los 45 días de nacido y 4 años de edad, aspecto por demás importante, ya que si se desea asegurar el éxito en la acción educativa es necesario entre otras cosas conocer al niño y saber de qué forma podemos contribuir a su sano desarrollo; se hace un listado de actividades a manera de sugerencias de tal forma que a partir de ellas se puedan realizar un mínimo de actividades cotidianas o bien que surjan de la creatividad de la persona que aplique el manual, éstas han sido listadas agrupándolas conforme a la edad de los niños; se señalan también algunas consideraciones para la aplicación de esas actividades y la bibliografía que en su momento se puedan consultar para ampliar la información contenida en este documento.

JUSTIFICACIÓN

El Plan Nacional de Desarrollo 1989 - 1994 “plantea como característica primordial para la educación inicial, extender su cobertura mediante dos vías: ampliando y mejorando la atención involucrando en el proceso educativo a los padres de familia, con el propósito fundamental de favorecer el desarrollo de las capacidades físicas, cognoscitivas, afectivas y sociales del niño”. (1)

Con base en lo anterior la Dirección General de Educación Física, reconociendo el derecho que tiene todo individuo de recibir una educación sustentada en los principios jurídicos y axiológicos establecidos por el Artículo 3º Constitucional ha elaborado el “**Manual de Estimulación Temprana**”, dirigido a padres de familia y docentes que atienden este nivel con la finalidad de proporcionarle un conjunto de conocimientos graduados y sistematizados que les permitan vivenciar conjuntamente con los niños actividades que contribuyan a su desarrollo integral.

(1) Guía Metodológica de Educación Física para Educación Inicial.
S.E.P. - D.G.E.F.

PROPÓSITOS

- Proporcionar a los padres de familia un conjunto de conocimientos graduados y sistematizados que les permitan vivenciar conjuntamente con sus hijos actividades que contribuyan a su desarrollo integral.

- Sensibilizar a los docentes y padres de familia sobre la importancia y beneficios que aportan la práctica de la actividad física desde las edades más tempranas.

ESTIMULACIÓN TEMPRANA

El nacimiento de un nuevo miembro de la familia trae como consecuencia cambios importantes en la forma de vida de ésta, ya que el recién nacido se convierte en el centro de atención al cual hay que brindarle amor, alimentación y cuidados para que pueda crecer y desarrollarse en un ambiente agradable y propiciar de esta manera el crecimiento de un niño saludable.

Es importante señalar que las necesidades de los niños de esta edad de 0 - 4 años no solamente son el descanso y la alimentación, sino que además requiere moverse, conocer y adaptarse al mundo que lo rodea.

Para satisfacer estas necesidades y lograr un adecuado desarrollo, es importante la intervención de las personas que lo rodean constituyendo además la base fundamental de la futura estabilidad del niño.

Entre más acercamiento tenga el adulto con el niño a través de caricias, juegos y actividades físicas aprenderá a conocerlo mejor y sabrá cuales son los estímulos, experiencias y el momento oportuno en que debe ofrecérselas, sin forzar en ningún sentido el curso normal de su desarrollo.

El aprendizaje del niño empieza desde la cuna. Su vida futura depende de la atención que le brinda la madre ayudada por el padre y los demás miembros de la familia.

Cada día el potencial que tiene el niño para crecer y desarrollarse aumenta y tiende a perfeccionarse siempre y cuando se le proporcionen cuidados y experiencias en el momento que éste las necesite para su mejor crecimiento físico y su máximo desarrollo mental.

Como una alternativa para dar cumplimiento a lo antes mencionado, se han instrumentado programas de estimulación temprana entendiéndose por ésta a “toda actividad que oportuna y acertadamente enriquece al niño en su desarrollo físico y psíquico”. (2)

La estimulación temprana es un conjunto de actividades dirigidas a los niños de 0 - 4 años, basadas en el conocimiento de las pautas de desarrollo que siguen éstos, así como las técnicas que se emplean para apoyar el desarrollo de su inteligencia, su motricidad y su personalidad, contribuyendo de esta manera al desarrollo integral del niño.

La Educación Física adquiere importancia para el logro de lo antes mencionado, al pretender la eficiencia del movimiento mediante la realización de actividades que le proporcionen una gama de experiencias favoreciendo el desarrollo de habilidades intelectuales, físicas y sociales que estimulen las potencialidades del individuo para el logro de su salud individual y social.

(2) Naranjo, Carmen. Algunas Lecturas y Trabajos Sobre Estimulación Temprana. Editorial UNICEF, México, D.F. Ed. 1981, pág. 14.

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 0 - 4 AÑOS

Las etapas de desarrollo del niño de 0 - 4 años se han dividido en diferentes fases atendiendo a sus características físicas, psicológicas y afectivo-sociales, siendo las más representativas las que se presentan a continuación:

El bebé entre los 0 - 3 meses.

- Sostenido en brazos, mueve la cabeza de un lado a otro; reflejo tónico- nuchal, permanece con manos cerradas (sobre todo cuando duerme), responde con todo el cuerpo al escuchar un ruido.
- Manifiesta tranquilidad y bienestar al mamar, bañarle o tomarlo en brazos.
- Mira a su alrededor, sigue con la vista en forma incompleta un objeto y persona.
- Emite pequeños ruidos con la garganta, atiende al sonido de una campanilla.
- Mira los rostros de quienes le observan.

El bebé entre los 3 - 6 meses.

- Mantiene la cabeza firme la puede mover en diferentes direcciones, manos abiertas, inicia el arrastre, de boca arriba pasa a boca abajo.
- Sigue con la vista un objeto o persona hasta que este desaparece de su campo visual.
- Mira un objeto que sostiene en su mano.

- Emite murmullos, ríe, articula y localiza sonidos.
- Utiliza una mano para apoyarse y la otra para alcanzar objetos.
- Juega con las manos y ropa, reconoce el biberón, abre la boca para recibir la comida.
- Conoce las expresiones de enfado y los distintos tonos de voz.

El bebé entre los 6 - 9 meses.

- Se sienta inclinándose hacia adelante apoyándose sobre las manos, agarra un objeto, logra tomar un objeto pequeño realizando pinza pulgar índice.
- Pasa un objeto de una mano a otra.
- Articula sonidos más completos, los escucha y repite, aparece la primera palabra.
- Juega con los pies y con juguetes, está atento a la hora de comer.
- Se inicia en el gateo.

El bebé entre los 9 - 12 meses.

- El gateo es la posición más frecuente porque le permite desplazarse en forma independiente.
- Permanece sentado solo, gatea, se para con apoyo y empieza a caminar.
- Junta dos objetos como palmeando, toma objetos con el dedo pulgar e índice.

- Dice una palabra, atiende a su nombre, al escuchar música mueve su cuerpo como si bailara.
- Realiza juegos sencillos (caerse y ponerse de pie), come una galleta sin ayuda.
- Demuestra claramente alegría o enojo.
- Mira fijamente algo que llama su atención.

El bebé entre los 12 - 18 meses.

- Camina con ayuda, se desplaza, toma una bolita con mayor precisión, arma una torre con 3 ó 4 cubos.
- La postura preferida es estar sentado.
- Saca y mete objetos de un recipiente.
- Sube escaleras con ayuda.
- Dice 2 ó más palabras.
- Ayuda a vestirse, alcanza los juguetes, come con los dedos.

El niño entre los 18 - 24 meses.

- Camina sin caerse, se sienta por sí mismo, arma una torre con 5 ó 6 cubos.
- Sube y baja escaleras sostenido de una mano.
- Saca objetos pequeños de una botella, imita una línea con el lápiz.
- Puede arrojar y patear una pelota.

- Nombra dibujos y objetos.
- Identifica partes de su cara.
- Usa una cuchara, derrama algo, controla sus esfínteres.
- Le gusta participar en tareas que proponen los adultos.
- Se enoja y muestra celos.

El niño entre 2 - 3 años.

- Se agacha y se levanta sin dificultad, se mantiene en cuclillas sin caerse.
- Corre, construye torres con objetos, imita una línea circular.
- Salta con los dos pies, sube y baja escaleras alternando los pies.
- Pregunta ¿qué es esto?
- Usa frases, comprende órdenes sencillas.
- Le gusta hacer las cosas sin ayuda.
- Pide para satisfacer sus necesidades de ir al baño, juega con muñecos.

El niño entre 3 - 4 años.

- Se para sobre un pie, construye torres con 10 objetos.
- Construye un puente con 3 cubos, imita una cruz.

- Le gustan los juegos en grupo y espera su turno para participar.
- Usa conjuntos de palabras, contesta preguntas sencillas.
- Quiere saber para que sirven las cosas.
- Usa bien la cuchara y se pone los zapatos.
- Le gusta imitar lo que hacen los adultos.
- Le gusta que le ayuden y atiendan al instante, pero poco a poco sabe esperar y controlar sus impulsos.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

El desarrollo del niño es un proceso continuo, al nacer cambia de un ambiente agradable, tibio en el que su alimento está asegurado, a un ambiente de aprendizajes intensos y a vivir un violento crecimiento.

El niño conoce el mundo que le rodea a través de sus sentidos (ojos, oídos, olfato, tacto, gusto); aprende a comer, gatear, caminar, correr, brincar, balancearse; reconoce y se relaciona con las personas que le rodean, aprende a expresarse utilizando un idioma que se ha heredado por generaciones; comienza a ordenar sus ideas en forma secuenciada; empieza a transformarse en un ser independiente y seguro de sí mismo. Lo anterior se puede lograr de manera más eficaz, si se le brinda el apoyo y un ámbito rico en estímulos adecuados para ello.

Por lo antes mencionado y atendiendo a las etapas de desarrollo, intereses y necesidades del niño, los contenidos que se desarrollan en este manual han sido agrupados en cuatro apartados:

1. Motor.
2. Perceptivo-cognitivo.
3. Lenguaje y
4. Afectivo social.

Los cuales se han dividido con fines exclusivamente prácticos especificando las finalidades que se esperan alcanzar en cada uno de estos contenidos.

ÁREAS DE ESTIMULACIÓN

- 1. Motora:** Es importante destacar que el movimiento es el principal generador de cualquier dinámica que experimenta el ser humano, el inicio del desarrollo en el niño se halla dominado por la motricidad, éste adquiere el conocimiento y lo enriquece a partir de la movilidad física que realiza; las actividades en este apartado tienen el propósito de contribuir al establecimiento del tono muscular adecuado y reacciones equilibratorias que le permitirá al niño conseguir el control sobre su cuerpo, ubicarse en el espacio y el tiempo y relacionarse con el medio que lo rodea al moverse libremente (gatear, ponerse de pie, caminar y correr).
- 2. Perceptivo-Cognitivo:** La inteligencia del niño está presente y se manifiesta en forma práctica antes que el lenguaje. Desde que nace ve, oye y percibe un sin número de estímulos que le permiten estar alerta y listo para ir conociendo el medio que le rodea; va construyendo su pensamiento a partir de las experiencias con los objetos y el entorno, posibilitando crear mentalmente relaciones y comparaciones entre ellos, así como establecer semejanzas y diferencias de sus características. Las actividades contempladas en este apartado tienden a favorecer el desarrollo paulatino del pensamiento, desde los más simples hasta los más complicados.
- 3. Lenguaje:** La función principal del lenguaje es posibilitar la comunicación entre los individuos, en este apartado se pretende favorecer en el niño el acercamiento a las diversas formas de expresión, desde las primeras manifestaciones del pre-lenguaje (chupeteos, balbuceos, sonidos guturales, emisiones vocálicas, risas, gritos), hasta la comprensión del lenguaje oral y escrito como una forma de expresión. El movimiento corporal posibilita la acción vivenciada que el niño conserva en forma de imágenes y recuerdos, los que más tarde reflejará de manera natural a través de palabras, símbolos y signos.
- 4. Afectivo-Social:** Un aspecto importante es la estimulación orientada a proporcionar al niño actividades que le permitan satisfacer su iniciativa, curiosidad

y su necesidad de obtener un mayor grado de autonomía, conforme va creciendo en lo que se refiere, a los hábitos de independencia personal (alimentación, vestido, aseo, etc.), así como una conducta social adecuada al medio en que se desenvuelve.

Las buenas relaciones que se establecen entre el niño y las demás personas que lo rodean, así como la capacidad para desenvolverse en su medio ambiente, son algunos de los factores que determinan la armonía familiar.

Cabe hacer mención que la actitud afectiva que establezca el adulto con el niño, es también de suma importancia para su desarrollo, al contribuir a que adquiera confianza y seguridad en sí mismo, a la vez que va conformado su personalidad.

CONSIDERACIONES PARA APLICAR LAS ACTIVIDADES

- Se sugiere que las actividades se realicen diariamente o por lo menos tres veces por semana.
- El tiempo dedicado a las actividades varía según la edad del niño, por lo que se sugiere que durante el primer año de vida sea de 5 a 10 minutos, en el segundo año de 10 a 15 minutos, en el tercero y cuarto año de 15 a 20 minutos, por lo menos.
- Repetir cada actividad de tres a cuatro veces.
- Cuidar que el área donde se van a realizar las actividades se encuentren libres de obstáculos u objetos que puedan lesionar al niño, que tenga una adecuada ventilación, iluminación, libre de ruidos, para que el ambiente le sea agradable.
- Se debe utilizar material variado y atractivo para el niño.
- Si el niño se opone a realizar la actividad, no lo force, si es necesario cámbiela por otra.
- No realice las actividades después de que el niño haya ingerido alimentos (debe transcurrir de 30 a 45 minutos desde la última comida).
- En cada sesión realizar de tres a cuatro actividades como máximo.
- Ofrezca al niño seguridad y confianza en la realización de las actividades.
- Estimule al niño a realizar las actividades, festeje sus logros y hágalo sentir importante.
- Al realizar las actividades procure que el niño esté con la menor ropa posible (pañal, camiseta, short o pantalón cómodo y tenis).
- Acompañe el desarrollo de las sesiones con rimas, cantos, juegos o música.
- Las actividades llevan una secuencia lógica para su aplicación, por lo tanto, es importante que el aplicador respete este orden, en las edades comprendidas de 45 días a los dos años.
- Las actividades sugeridas para los niños de 2 a 4 años, pueden elegirse a criterio del aplicador ya que éstas no llevan un orden progresivo en su aplicación.

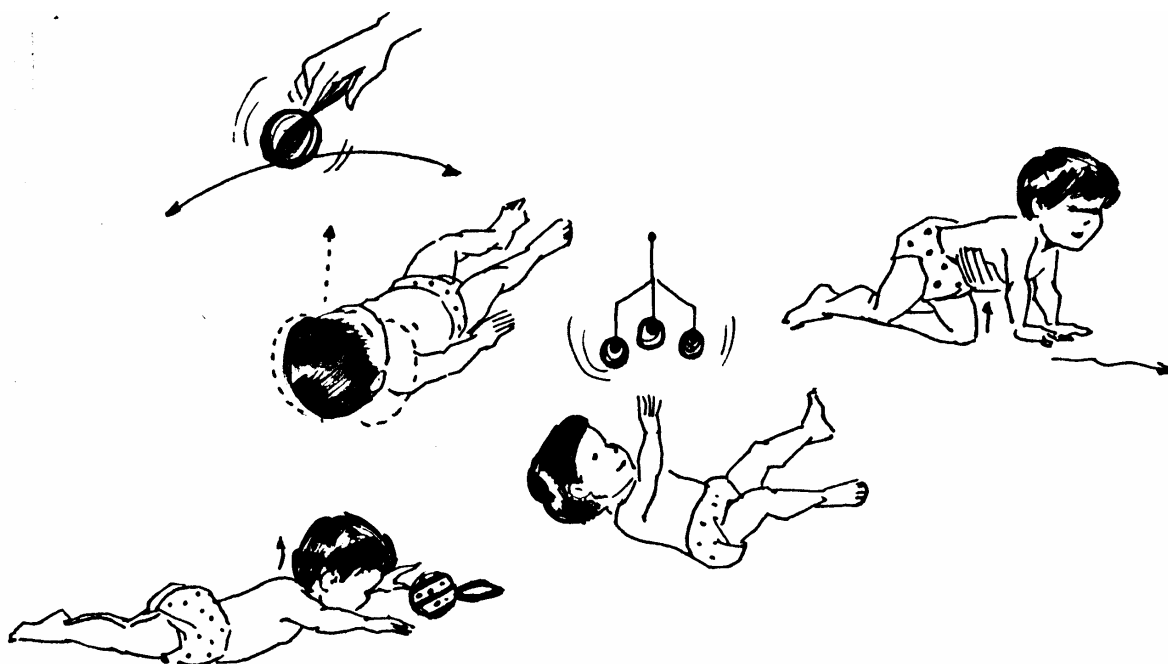
- Explique las actividades con lenguaje sencillo, de manera que el niño pueda comprenderlo y realizar el ejercicio.
- Cuando el ejercicio se realice por primera vez, no debemos esperar que se haga bien, una vez aprendido podemos pedirle que poco a poco lo perfeccione.
- En la realización de los ejercicios, bríndele ayuda al niño si lo solicita y cuando no lo realice adecuadamente.
- Cuando el niño ya conozca los ejercicios es conveniente cambiarlos.
- No establezca comparaciones entre los niños para la realización de las actividades, ya que cada uno tiene su propio ritmo de desarrollo.
- Inicie con las actividades más sencillas y continúe con las más difíciles.
- Las actividades de relajación sugeridas para las edades de 45 días a 2 años pueden realizarse indistintamente, por ejemplo, una actividad de relajación de 3 a 6 meses de edad se puede utilizar también para los bebés de 9 a 12 meses y viceversa.

EL PRIMER AÑO DE VIDA

Durante el primer año de vida el bebé obtiene en forma acelerada, importantes logros, sostiene su cabeza, se sienta, gatea, se pone de pie, toma a voluntad objetos, inicia el caminar, el lenguaje oral, se adapta al medio en que se desenvuelve y establece las primeras relaciones con las personas más cercanas a él, conductas que le servirán para su desarrollo futuro.

Para facilitar la aplicación de las actividades propuestas se ha dividido el primer año en trimestres, sin olvidar que el desarrollo del niño es progresivo, éste lleva siempre un orden, primero se pone de pie y luego camina, la edad en que lo consigue varía en función de sus características individuales, del medio que le rodea y de los estímulos que reciba, por lo tanto, las edades son orientativas y la tarea primordial consistirá en ayudar al niño a conseguir esos importantes logros.

ACTIVIDADES PARA EL PRIMER AÑO



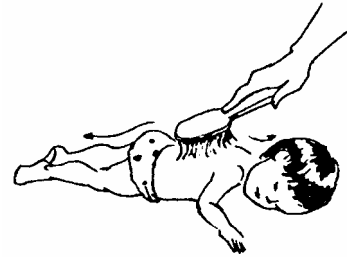
EDAD DE 45 DIAS A 3 MESES

FINALIDADES

-Contribuir al establecimiento del equilibrio entre los músculos de brazos y piernas que favorezcan la pérdida de la posición fetal.



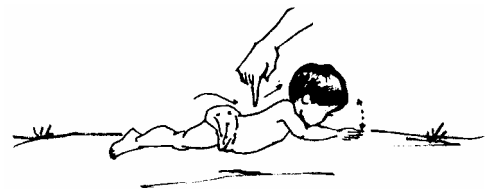
-Estimular la observación y reacción a los estímulos que se encuentran a su alrededor para establecer un diálogo con su entorno más próximo.



-Estimular los reflejos primarios en diferentes partes de su cuerpo .

-Responder a estímulos luminosos y sonoros, ejercitando su capacidad visual y auditiva.

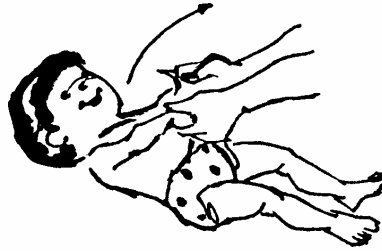
-Estimular el sentido del equilibrio para contribuir a la formación de los primeros hábitos posturales.



ACTIVIDADES

-Acueste al bebé boca abajo y acarícielo la espalda para que enderece la cabeza y el tronco.

-Acueste al bebé boca arriba, ofrézcale sus dedos pulgares para que se agarre, sujételo firmemente y levántelo un poco.

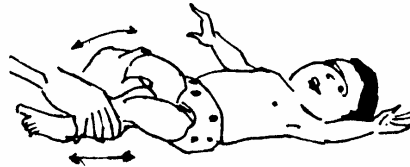


-Acueste al bebé boca arriba y propicie que vuelva la cabeza a un lado al rozarle la mejilla con la mano.

- Cepillo de cerdas suaves.

-Roce los labios del bebé con un cepillo suave para que los mueva.

-Golpee levemente con la palma de sus manos la planta de los pies descalzos del bebé y pásele un cepillo de cerdas suaves por los mismos.



-Levante las piernas del bebé, juntas y extendidas, regréselas a su lugar, haga lo mismo con una y otra pierna.

RECURSOS

ACTIVIDADES

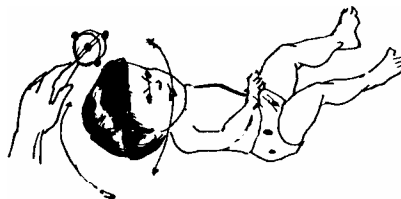
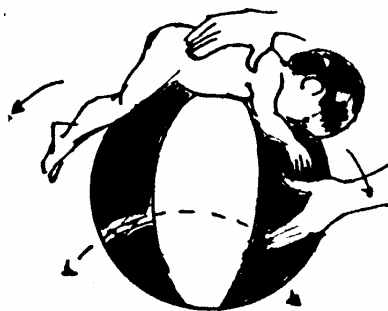
-Coloque al bebé de lado, provocando "que ruede" y que quede boca arriba o boca abajo; ayúdelo a que ruede como "leño".

-Coloque al bebé boca abajo sobre una pelota de playa y mézalo sin soltarlo, en diferentes direcciones, provocando que la pelota ruede ligeramente.

-Acueste al bebé boca arriba y cuelgue de su cuna muñecos, pelotas, sonajas y otros, para que fije la vista en ellos cuando quiera (quite los objetos cuando éste duerma).

-Acueste al bebé boca arriba, coloque un objeto luminoso (lamparita de bolsillo) aproximadamente a 40 cms. de sus ojos enciéndala unos segundos y apáguela, muévela de un lado a otro y de arriba hacia abajo para que la siga con la vista.

-Acueste al bebé boca arriba y mueva una sonaja, campana o cascabel a un lado y otro, para que busque el sonido al escucharlo.



- RECURSOS

- Pelota de playa, bolsa de plástico grande (inflada).

- Muñecos de plástico blando, de tela, pelotas, sonajas, llaves grandes de plástico.

- Lamparita de bolsillo.

- Campanitas, sonajas, pulsera de cascabeles.

ACTIVIDADES

-Hable de frente al bebé cerca de uno y otro oído y desde atrás para que voltee.

-Ofrezca al bebé juguetes que produzcan ruido (campanillas, sonajeros, cascabeles).

-Abra y cierre las manos del bebé, llévelas a la altura de sus ojos y únacelas, páselas por su rostro y su cabeza y el rostro de usted.

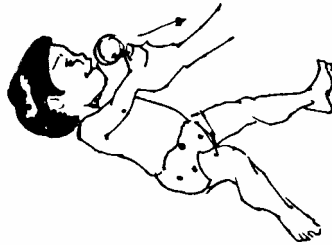
-Enseñe al bebé cualquier objeto (limpio) que pueda chupar y deje que se lo lleve a la boca, intente quitárselo para que lo sujete con fuerza.

-Acueste al bebé boca abajo, deje un objeto rozándole las puntas de los dedos de las manos, anímelo a que lo agarre.

-Enrolle al bebé con una toalla o sabanita y desenróllelo lentamente.

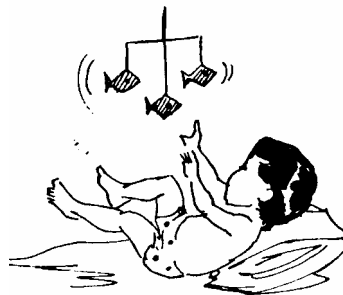


- Campanitas, sonajas, pulseras de cascabeles.



- Llaves de plástico, muñecos de plástico, sonajas.

- Sonajas, muñecos y otros.



- Toalla, sabanita pequeña.

RECURSOS

ACTIVIDADES

-Cerca del bebé realice diferentes sonidos como: aplaudir, silbar, ruidos con la lengua, haciendo pausa entre cada uno.

-Acaricie la cara del bebé para que sonría y sonría con él.

-Cuando el bebé vocalice, murmure o haga balbuceos sonríale y háblele.

-Ponga al bebé frente a usted, llámelo por su nombre, cuando vuelva la cabeza hacia usted, festéjelo.

-Cargue al bebé y cántele haciendo mímica para que lo mire a la cara.

-Siente al bebé en su silla y deje que observe sin decir nada, cuando emita sonidos para llamar la atención, contéstele y usted continúe con su trabajo.



- Silla de bebé.

RECURSOS

ACTIVIDADES

-Lleve al bebé al parque o calle y deje que observe todo sin molestarlo, cuando solicite su atención hágale caso y déjelo que siga observando.

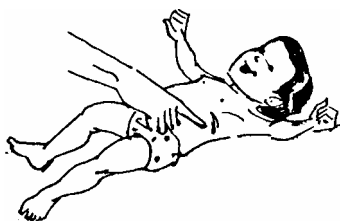
-Deje que el bebé observe sus manos sin interrumpirlo.

-Aproveche la hora del baño para poner brevemente al bebé (desnudo) frente al espejo.

-Juegue con el bebé a hacerle cosquillas durante poco tiempo.

RECURSOS

- Espejo.



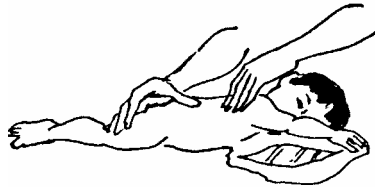
ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

-Tome con una mano al bebé por la nuca y con la otra por los muslos, el pequeño se dobla por sí mismo recobrando la posición fetal.



-Cargue al bebé de tal forma que la cabeza quede apoyada en un brazo y la mano debajo de sus piernas, acarícielo con la otra mano.

-Coloque al bebé boca abajo en sus brazos y mézalo manteniéndolo en posición vertical, sosténgale la cabeza.



-Pase los dedos de sus manos suavemente por todo el cuerpo del bebé; presione suavemente con la palma de las manos (como amasando) todo su cuerpo, realice la misma acción pasando un objeto suave por todo su cuerpo.

-Tome al bebé en brazos, llámelo por su nombre, cuando le mire juegue con él, abra y cierre la boca, los ojos, sonríale.

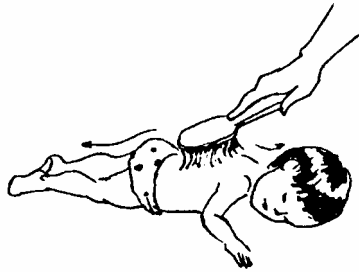


RECURSOS

- Borla, esponja, algodón.

ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

-Acueste al bebé boca abajo, tómelo la mano y acaricie suavemente el dorso, hasta que quede abierta, déjela apoyada unos segundos; ponga sus manos en el hombro del bebé y con palmadas suaves acarícelo hasta llegar a sus manos y cada uno de sus dedos, realice la misma acción con la otra mano.



- Cepillo de cerdas suaves, guantes y calcetín.

-Acueste al bebé boca abajo y peine suavemente con un cepillo todo su cuerpo; con un guante o calcetín acarícelo suavemente (no cambie a menudo de textura).

-Acueste al bebé boca arriba y acarícelo, frote usted sus manos y vuelva a acariciarlo (realice estas acciones acostando al bebé boca abajo).



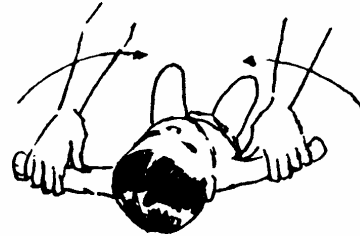
RECOMENDACIONES:

- . La edad para iniciar los ejercicios es a partir de los 45 días de nacido.
- . Respete las horas de sueño y de alimentación del bebé.
- . Durante el desarrollo de las actividades sonríale y háblele cariñosamente, cántele y procure un ambiente de calma y seguridad.
- . Empezar y termine la sesión con una o dos actividades de relajación.
- . Cambie al bebé de posición de vez en cuando, atienda a sus necesidades (llanto) esto lo ayudará a lograr una mejor adaptación a su entorno.
- . Evite la brusquedad y trátelo con delicadeza.
- . Empezar con sesiones de cinco minutos e ir las prolongando poco a poco hasta diez minutos.
- . Lávese las manos antes de iniciar la actividad, uñas cortas, no porte objetos como anillos, pulseras o adornos que puedan lastimar al bebé.
- . Observe los progresos del bebé, anote la fecha en que inicia el ejercicio y la fecha en que lo aprendió, de esta forma se dará cuenta de la edad en que lo aprendió.
- . Procure estar tranquilo y relajado cuando realice los ejercicios con el bebé, ya que éste percibe la tensión en sus manos.

EDAD DE 3 A 6 MESES

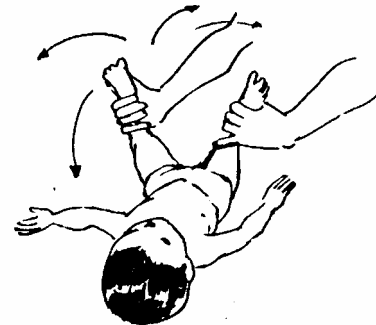
FINALIDADES

-Favorecer el desarrollo del equilibrio y la orientación en el espacio, al variar la posición del cuerpo.



-Contribuir al logro del control cefálico.

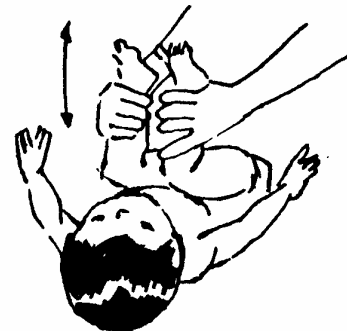
-Estimular la adopción de la postura sedente con apoyo y ayuda.



-Estimular la coordinación viso-motriz.

-Fomentar la exploración del entorno, a través de sus posibilidades de movimiento.

-Propiciar la imitación y emisión de sonidos y ruidos.



ACTIVIDADES

-Muévelo al bebé sus brazos en forma extendida o flexionada, arriba, abajo, a los lados y al pecho.

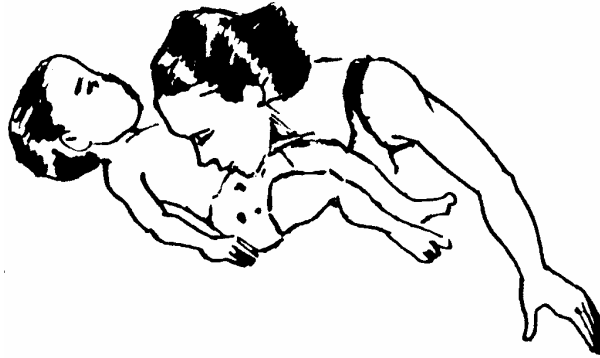
-Muévelo al bebé sus piernas en forma extendida o flexionada, arriba, abajo, a los lados.

-Tome al bebé de los tobillos y flexione sus piernas sobre su vientre presionando suavemente por unos segundos y extiéndaselas.

-Realice una trompetilla sobre el vientre del bebé para que lo apriete y lo afloje.

-Acueste al bebé boca arriba y llame su atención hablándole o mostrándole objetos llamativos (acuéstelo boca abajo y repita la misma acción).

-Acueste al bebé boca abajo y póngale juguetes un poco retirados para que trate de alcanzarlos, ayúdelo colocando sus manos en la planta de sus pies.



- Sonajas, campanitas, muñecos chillones, cascabeles.

- Muñecos, sonajas, móviles, juguetes musicales.

ACTIVIDADES

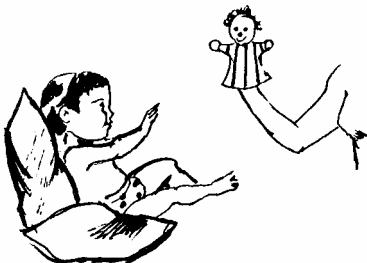
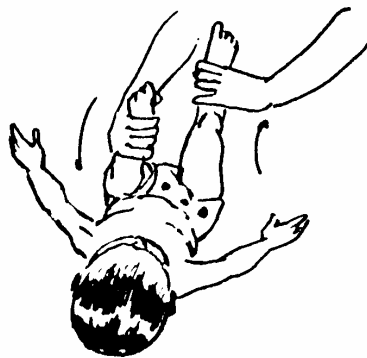
-Acueste al bebé boca arriba y móvvelo con un objeto vistoso, moviéndolo a un lado para que ruede al seguirlo y quede boca abajo, ayúdelo y háblele (repita la misma acción colocándolo boca abajo).

-Tome las manos del bebé y con suavidad júnteselas (palmeando) a la vez que le canta.

-Acueste al bebé boca arriba, dóblele la pierna izquierda, al tiempo que le extiende la derecha, impúselo a voltear hacia el lado de la pierna extendida, (repita la misma acción hacia el otro lado).

-Ponga al bebé frente a usted, llame su atención para que siga todos sus movimientos al hacer una representación con sus manos o con un títere.

-Siente al bebé sobre sus rodillas tómelo por la espalda y juegue con él, suéltelo unos segundos de vez en cuando.



RECURSOS

-Sonajas, muñecos chillones, móviles, juguetes musicales.

- Muñeco, títere.

ACTIVIDADES

-Acueste al bebé boca arriba, tómelo de los antebrazos y lentamente siéntelo, acompañe la acción diciéndole “arriba”.

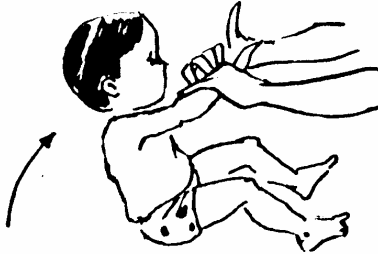
-Siente al bebé sobre sus rodillas tómelo por la espalda y juegue con él, suéltelo unos segundos de vez en cuando.

-Juegue con el bebé escondiéndose detrás de un pañuelo y reaparezca súbitamente, llamándole por su nombre, (repita la misma acción tapando al bebé con el pañuelo).

-Siente al bebé entre almohadones y háblele en uno y otro oído quedamente.

-Siente al bebé entre almohadones, acérquele objetos para que intente cogerlos, cuando los vaya a tomar, aléjelos, al intentarlo nuevamente, deje que los tome.

-Permita que el bebé huela la comida antes de dársela y dígame “mm que rico”.



RECURSOS

- Pañuelo, mascada, pañal.

- Almohadones.

- Almohadones, muñecos, sonajas, campanitas, juguetes musicales, cubos, pulseras de cascabeles.

ACTIVIDADES

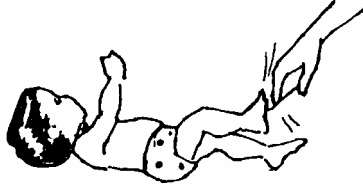
-Acueste al bebé por unos minutos sobre: sábanas, toallas, superficies duras y blandas.

-Con un pincel, pluma o algodón acarícielo al bebé las plantas de los pies, entre los dedos de las manos, la nuca, el cuello, la cara, todo el cuerpo.

-Coloque juguetes debajo de una manta y hágalos sonar para que el bebé identifique de donde provienen.

-Juegue con el bebé y emita cadena de vocales (aaaa, oooo, iiiii) y silábicas (mamama, papapa, tatata), hágalo cerca del rostro del bebé).

-Coloque al bebé boca abajo, ponga su mano en el estómago y con movimientos suaves, súbalo y bájelo lentamente, al principio elévelo solo un poco y bájelo, vaya aumentando poco a poco la altura.

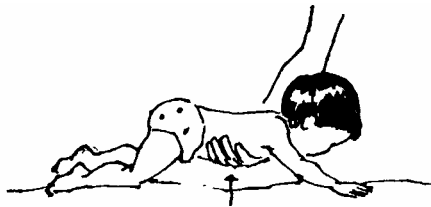


-Mesa, cama, sábanas, toallas, hule espuma.

-Pluma de ave, pincel suave, cepillo de cerdas suaves.



-Sonajas, panderos, botes con semillas dentro, cascabeles, campanas.



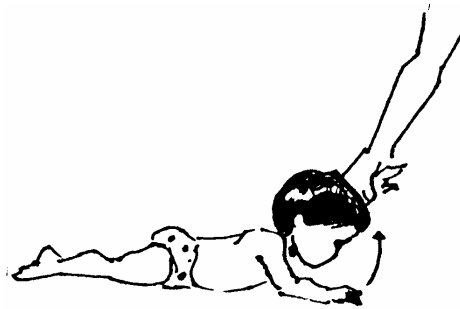
RECURSOS

ACTIVIDADES

-Tome al bebé por las axilas y levántelo a la altura de su cara, juegue moviéndolo en el aire bamboleándolo y háblele (esta acción puede realizarla teniendo al bebé de espaldas).



-Acueste al bebé boca abajo apoyado sobre sus antebrazos con las palmas de las manos hacia abajo, levántele un brazo para que se sostenga sobre el otro. Esta acción realícela con el otro brazo.



-Acomode al bebé frente a usted y realice diferentes sonidos: chasquidos con la lengua, dedos, palmadas, besos ruidosos.

-Siente al bebé en sus piernas y háblele, cante, chifle y otros.

-Saque a pasear al bebé, deténgase frente a un grupo de niños que jueguen y frente a palomas o perros y otras situaciones que le puedan llamar la atención.



- Palomas, perros, gatos y otros.

RECURSOS

ACTIVIDADES DE RELAJACION

-Acueste al bebé boca abajo sobre una pelota de playa, acarícielo el cuerpo desde los hombros hasta los pies, procure que el balón no se mueva.

-Acueste al bebé boca arriba sobre un balón de playa, muévalo levemente y manténgalo sujeto por los hombros para que se meza con el vaivén del balón.

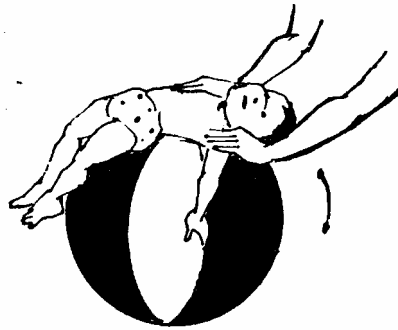
-Acueste al bebé boca arriba, golpee ligeramente con sus manos todo su cuerpo; presione suavemente con los dedos (como amasando) todo su cuerpo (repita la misma acción acostándolo boca abajo).

-Acueste al bebé sobre sus piernas y acarícielo la espalda y después todo el cuerpo, realice la misma acción con una esponja.

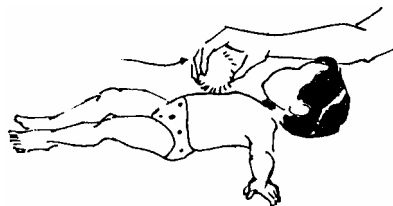
-Acueste al bebé boca arriba y recorra con un objeto suave todo su cuerpo, (repita la misma acción acostándolo boca abajo).

-Pelota de playa,
-colchón de hule
-espuma, colchón
-de bebé, bolsa de
-plástico inflada.

-Pelota de playa,
-bolsa de plástico
-inflada.

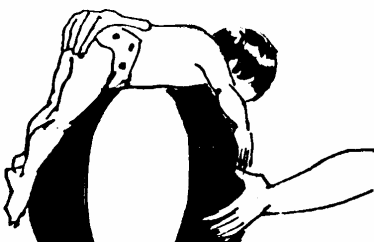


- Esponja.



-Globo, borla, cepillo de
cerdas suaves, muñeco
suave, esponja, pelota
suave.

RECURSOS



ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

-Cuando bañe al bebé aproveche para acariciarle los dedos de las manos y haga que chapotee golpeando el agua con sus brazos.

-Cargue al bebé boca abajo sobre sus brazos, mézalo suavemente mientras le habla, le canta o simplemente póngale música agradable.



- Bañera.

- Radio, grabadora, cassette.

RECURSOS

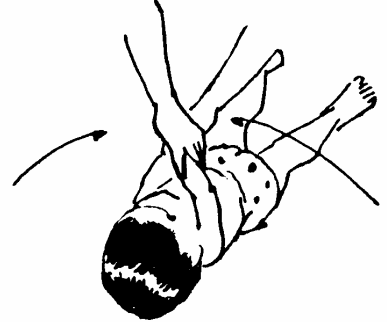
RECOMENDACIONES:

- Procure estar tranquilo y relajado cuando realice los ejercicios con el bebé, ya que éste percibe la tensión en sus manos.
- Respete sus horas de sueño y alimentación.
- Durante el desarrollo de las actividades sonríale y háblele cariñosamente, cántele y procure un ambiente de calma y seguridad.
- Empezar sesiones de 5 minutos e ir las prolongando poco a poco hasta 10 minutos.
- Lávese las manos antes de iniciar los ejercicios, uñas cortas, no porte objetos como anillos, pulseras o adornos que puedan lastimar al bebé.
- Cuando sienta al bebé procure no mantenerlo mucho en esa posición.
- Observe los progresos del bebé, anote la fecha en que inicia el ejercicio y la fecha en que lo aprendió, de esta forma se dará cuenta de sus avances.
- Cambie al bebé de posición de vez en cuando, atienda sus necesidades (llanto), esto lo ayudará a lograr una mejor adaptación a su entorno.
- Evite la brusquedad y trate con delicadeza al bebé.
- Empiece y termine la sesión con una o dos actividades de relajación.

EDAD DE 6 A 9 MESES

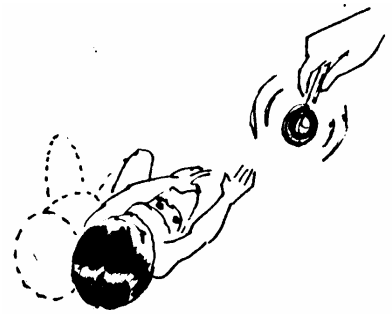
FINALIDADES

-Estimular la coordinación motriz que le permita pasar de una postura a otra manteniendo el equilibrio.



-Contribuir a la adquisición de la postura sedente, inicio del arrastre, del gateo y de los primeros pasos.

-Estimular la coordinación motriz fina al manipular diferentes objetos.



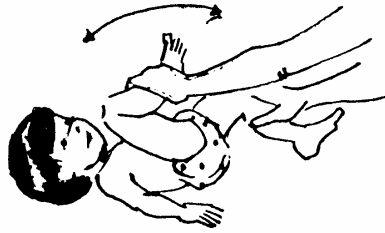
-Propiciar la emisión de sonidos dentales y labiales al repetir cadenas de sílabas y sonidos.

-Propiciar la exploración y observación al establecer relaciones con su entorno más próximo.



ACTIVIDADES

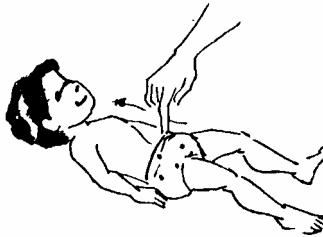
-Acueste al bebé boca arriba y muévale suavemente los brazos, arriba, abajo, después, a los lados, cruzados al pecho, júntelos, acarícielo los dedos, juegue con él.



RECURSOS

-Acueste al bebé boca arriba y muévale suavemente las piernas, arriba, abajo, sepárelas y júntelas, juegue con sus dedos, muéstreselos para que juegue con ellos y hasta los pueda chupar.

-Siente al bebé frente a un espejo, nómbrere y tóquele diferentes partes de su cuerpo.



-Coloque un pequeño cojín sobre el abdomen del bebé y presione suavemente unos segundos para provocar la respiración abdominal.

-Roce con los dedos de su mano, el vientre del bebé, para que lo apriete y lo afloje.

- Espejo.

- Cojín pequeño suave.

ACTIVIDADES

-Acueste al bebé boca arriba coloque un objeto llamativo frente a él y motíVELO a que gire siguiendo el objeto, háblele (repita la misma acción acostándolo boca abajo).

-Acueste al bebé boca abajo y ofrÉzcale juguetes para que los tome y se entretenga solo, apóyelo con una mirada, sonrisa, háblele.

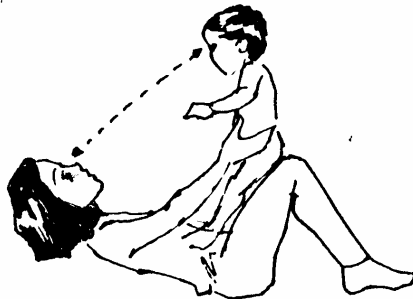
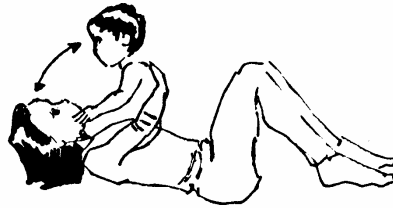
-Acuéstese usted boca arriba y coloque al bebé encima de su pecho, tómelo por las axilas y ayúdelo a sentarse, junte la frente de usted con la del bebé, acompañe la acción hablándole y cantándole amorosamente o con música.

-Acuéstese usted boca arriba, en el suelo, en la cama o en el sofá, flexione sus piernas, pies en el piso, tome al bebé y siéntelo sobre sus rodillas, balancéelo, llámelo por su nombre y mírelo a los ojos, sonrÍale. Esta postura le gusta ya que el bebé tiene oportunidad de mirarlo a usted desde arriba, una visión diferente totalmente a la que está acostumbrado.

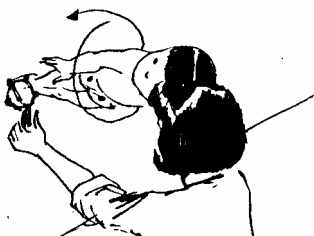
- Sonajas, cascabeles, muñecos chillones, móvil musical.

- Muñecos chillones, sonajas, pelotas pequeñas, campanitas, juguetes musicales.

- Radio o grabadora y cassettes.



RECURSOS



ACTIVIDADES

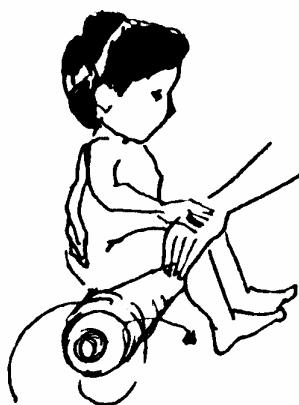
RECURSOS

-*Acueste al bebé boca arriba, sujételo de uno de los brazos e intente que se siente.

-Acueste al bebé boca arriba, anímelo a que se siente tomándolo de las manos posteriormente voltee un poco su tronco con una mano, y con la otra sujétele las piernas extendidas háblele y sonríale.

-Siente al bebé sobre un rodillo grande, sujételo por los muslos y las rodillas. Deslice suavemente el rodillo hacia atrás y adelante para que el bebé haga un esfuerzo por enderezarse y permanecer sentado en él (sosténgalo por la espalda si es necesario).

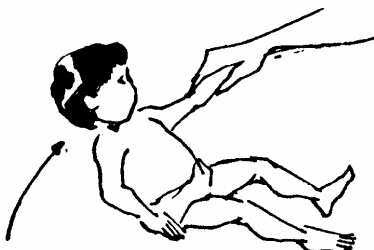
-*Siente al bebé sin apoyo con las piernas estiradas en forma de "V", colóquele las manos en el espacio que queda entre sus piernas, háblele de cerca para que mire al frente. Esta misma actividad la puede realizar colocando en medio de las piernas un juguete o una lámpara de mano encendida.



- Rodillo de hule espuma o almohada redonda.

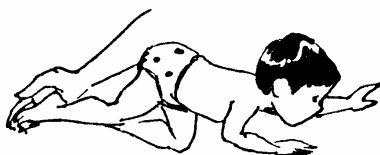


- Juguetes, lámpara de mano.



ACTIVIDADES

-Acueste al bebé boca abajo sin zapatos, ponga un juguete fuera de su alcance y anímelo a que lo tome, ayúdelo colocando su mano en la planta de sus pies para que se impulse. Háblele diciendo: adelante, adelante.

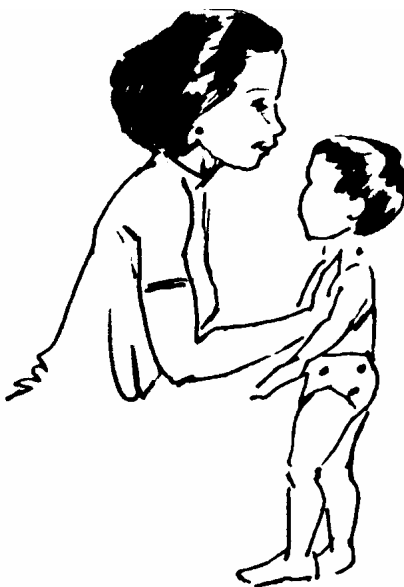


RECURSOS

- Juguetes llamativos como: muñecos de peluche, sonajas, cascabeles.

-Recargue al bebé de espaldas sobre el pecho de usted, sosténgalo por las piernas y el abdomen, manténgalo en esta posición unos segundos.

-Coloque al bebé sobre una mesa de espaldas a usted, deteniéndolo por las piernas y el abdomen, póngale juguetes al frente y después a los lados para que intente tomarlos.



Mesa, juguetes.

-*Tome al bebé por las axilas y con movimientos suaves súbalo y bájelo, póngalo de pie sobre una superficie dura.

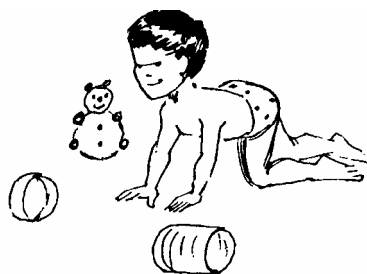
ACTIVIDADES

-*Coloque al bebé en posición de gateo sobre un cobertor en el piso y déjelo así unos segundos, enséñele un juguete llamativo, espere a que despegue una mano (no importa si no se sostiene y cae) déjelo que lo toque.



-*Coloque al bebé en posición de gateo, ofrézcale un juguete a poca distancia, anímelo a que vaya gateando por él; puede usted gatear con él.

-Delimite un área y esparza objetos, coloque al bebé dentro de este espacio, háblele y anímelo a que se desplace gateando con el fin de que se encuentre con los objetos y los tenga que pasar por arriba y los esquive para seguir avanzando.



-Con una sábana pequeña jueguen a esconderse los dos a la vez dentro de una especie de cueva, el bebé intentará quitárselo; ayúdelo.

RECURSOS

- Pelota, sonaja, muñecos, mesa, colchoneta, cobija.

- Pelotas, sonajas, muñecos.

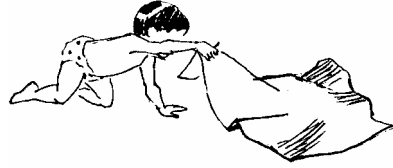
- Muñecos grandes, almohadas y otros.

- Sábana, manta o pañuelo grande.

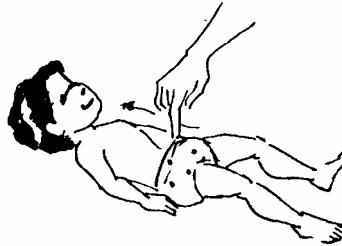
ACTIVIDADES

- Juguetes diversos, manta.

-Esparza juguetes sobre una colchoneta, tápelos y descúbralos, observe la reacción del bebé, háblele, sonríale; deje que él intente destaparlos, muéstrelle como esconderlos y deje que lo intente.



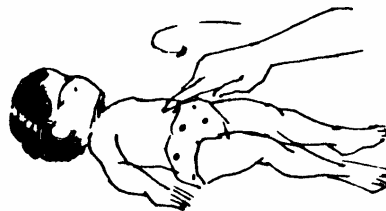
-Acueste al bebé boca arriba, ponga sus manos sobre el abdomen y presione suavemente hacia arriba como masajeando por unos segundos.



-Acueste al bebé boca arriba y dele masaje en forma circular sobre su abdomen; en un solo sentido.

- Vela.

-Encienda una vela y acérquesela para que la sople (muéstreselo).



RECURSOS

ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

-Siente al bebé sobre las piernas de usted, enséñele cuentos, láminas con dibujos y cuénteselos.

-Cuando bañe al bebé juegue con él, ponga agua en una regadera de mano y riegue el agua, después báñelo con la misma y observe su reacción.

-Acueste al bebé boca abajo sobre una pelota de playa, acarícielo el cuerpo desde los hombros hasta los pies, procure que la pelota no se mueva.

-Acueste al bebé boca arriba, palpe su cuerpo con las yemas de sus dedos, dé ligeros golpes por las pantorrillas y brazos y ligeros masajes por los dedos de los pies.

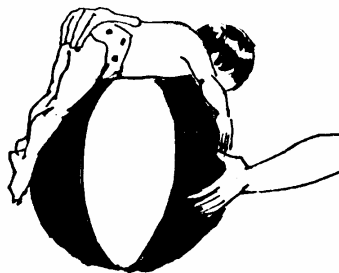
RECURSOS

- Cuentos, láminas con dibujos, estampas.

- Regadera, bote con hoyos, manguera.

- Colchón.

- Colchón.



ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

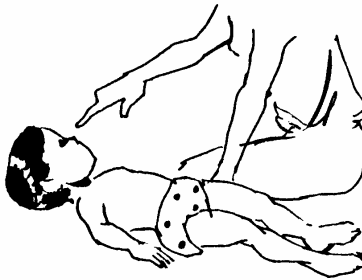
RECURSOS

-Acueste al bebé boca abajo sobre usted o un colchón, dele masaje suavemente en su espalda.



- Colchón.

-Acaricie la cara del bebé después de la oreja derecha a la izquierda, espere un momento y vuélvalo hacer de izquierda a derecha.



-Acaricie al bebé la punta de la nariz con mucha suavidad sin teparle los orificios nasales.

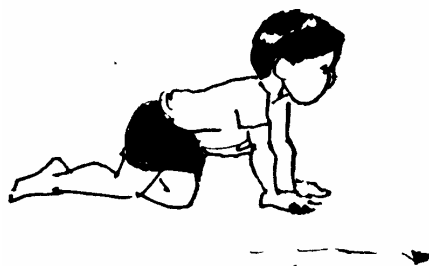
RECOMENDACIONES:

- Procure estar tranquilo y relajado cuando realice los ejercicios con el bebé, ya que éste percibe la tensión en sus manos.
- Respete las horas de sueño y alimentación.
- Durante el desarrollo de las actividades, sonríale y háblele cariñosamente, cántele y procure un ambiente de calma y seguridad.
- Empezar con sesiones de 5 minutos e ir las prolongando poco a poco hasta 10 minutos.
- Lávese las manos antes de iniciar los ejercicios, uñas cortas, no porte objetos como anillos, pulseras o adornos que puedan lastimar al bebé.
- *En estas actividades aumente progresivamente el tiempo de permanencia en esa posición. Al principio ayúdelo y conforme vayan transcurriendo las sesiones retírele esta ayuda.
- Observe los progresos del bebé, anote la fecha en que inicia el ejercicio y la fecha en que lo aprendió, de esta forma se dará cuenta de sus avances.
- Empiece y termine la sesión con una o dos actividades de relajación.
- No olvide que al aplicar las actividades de relajación puede considerar además, las propuestas en las etapas anteriores.

EDAD DE 9 A 12 MESES

FINALIDADES

-Estimular la coordinación motriz en el gateo.



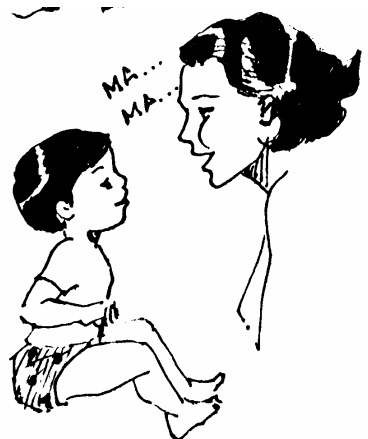
-Contribuir a la adquisición de la postura erguida (de pie) y primeros pasos con ayuda.

-Propiciar la coordinación motriz fina al manipular diferentes objetos.



-Fomentar la adquisición del lenguaje mediante la repetición de sonidos, frases pequeñas y la comprensión de acciones sencillas.

-Fomentar la participación en acciones con los demás, que involucren sencillos comportamientos sociales.



-Promover la observación, búsqueda e indagación que satisfagan su curiosidad y la adquisición de nuevas experiencias.

ACTIVIDADES

-Acueste al bebé boca arriba y procure que se voltee, ayúdelo a girar a ambos lados.

-Acueste al bebé boca abajo, ofrézcale juguetes y cuando vaya a tomarlos aléjeselos un poco para que lo siga intentando.

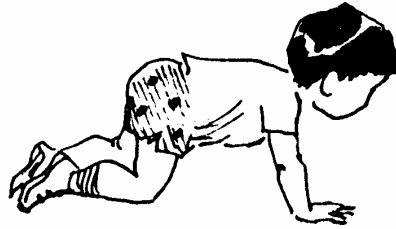
-Permita que el bebé gatee, ya que su mayor actividad será gatear, jugar, gatear.

-Al intentar gatear el bebé, tómelo de las piernas impidiéndoselo solamente unos segundos y deje que lo realice.

-En un área libre de obstáculos póngase a gatear con el bebé, en línea recta, hacia atrás, dando vueltas y anímelo a que lo siga.

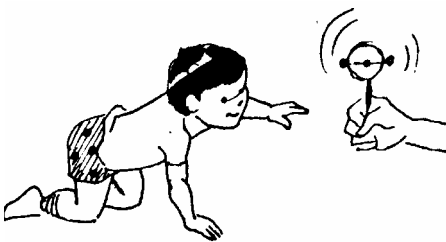
-Coloque objetos sobre el piso para que el bebé gatee alrededor, arriba, abajo y a un lado de éstos.

- Juguetes diversos.



- Almohadas, juguetes, sillas y otros.

RECURSOS



ACTIVIDADES

-Acueste al bebé boca arriba y tómelo por las manos para que se siente, vuélvalo a acostar y repita la acción.

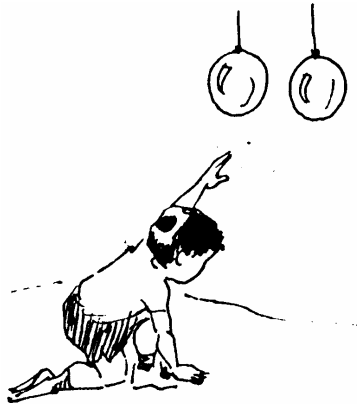
-Tape con un pañuelo o pañal el juguete preferido del bebé para que cuando gatee lo descubra.

-Cuelgue de la pared diversos juguetes que estén al alcance del bebé, para que los tome al intentar ponerse de pie; cuando ya domine el ponerse de pie cuélguelos más arriba para que se esfuerce al tomarlos.

-Ponga al bebé de pie, tomándolo por la cadera, háblele, cántele, balancéelo y ría con él.

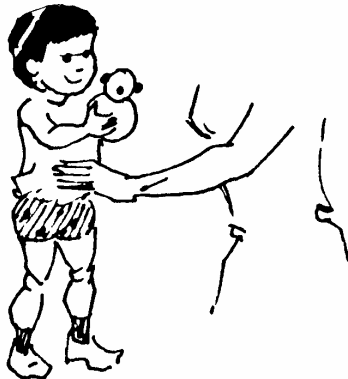
-Ponga al bebé de pie sujetándolo por el tronco, ofrézcale un juguete para que se entretenga, suéltelo por unos segundos.

-Alrededor de los 11 y 12 meses tome al bebé de las manos y ayúdelo a caminar, cuando se canse déjelo y vuelva a intentarlo; no lo fuerce.



- Pañuelo, pañal, juguete.

- Muñecos, pelotas, cintas, móviles y otros.



- Diversos juguetes.

ACTIVIDADES

RECURSOS

-Siente al bebé y ofrézcale una caja con juguetes para que los saque y meta.

-Siente al bebé frente a usted a una corta distancia y juegue a aventarle una pelota, procure que se la devuelva.

-Propicie que el bebé imite expresiones faciales, abrir y cerrar los ojos en forma exagerada, abrir y cerrar la boca, meter y sacar la lengua, ruidos guturales (aaa, eee).

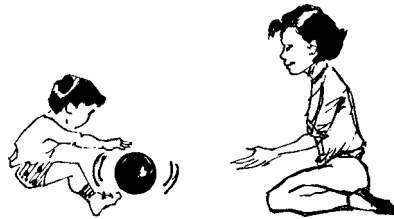
-Coloque pocos dulces (pasitas) en un recipiente para que el bebé las tome.

-Siéntese con el bebé frente a un espejo y realice imitaciones, tómese una mano y llévesela al pelo al mismo tiempo que le dice "pelo", "boca", "nariz", "orejas", etc., deje que toque él.

-Cargue al bebé y enséñele la luz, el cuadro, la ventana, etc.

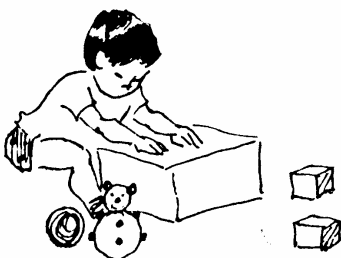
RECURSOS

- Caja, juguetes.



- Plato, jícara.

- Cuadros, ventana y otros.



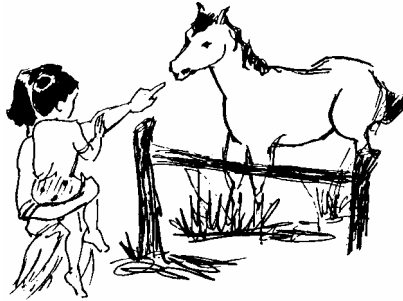
ACTIVIDADES

- Juguete musical, pañuelo, almohada, pañal.

-Siente al bebé en el piso y esconda un juguete musical bajo un pañuelo, almohada, pañal, etc. y deje que lo busque.

- Tarjetas con animales.

-Enseñe al bebé tarjetas de animales domésticos e imite el sonido; cuando tenga la oportunidad realícelo con animales de verdad.

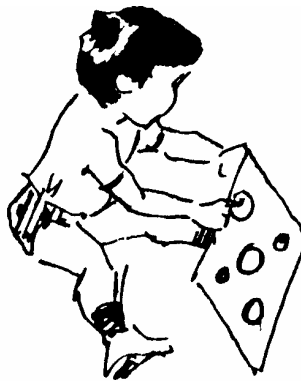


-Hable al bebé quedamente al oído primero en uno, luego en otro.

Sonajeros, campanitas, botellas de plástico con poca agua y otros.

-Proporcione al bebé materiales que hagan distintos ruidos para estimular su percepción auditiva.

-Cuando coma el bebé dele a oler la comida al mismo tiempo que le dice "mmm pescado", "mmm leche", agua, carne y otros.



- Cartulina.

-Perfore una cartulina con agujeros grandes y pequeños para que el bebé introduzca sus dedos.

RECURSOS



ACTIVIDADES

-Proporcione al bebé un cuento para que pase las hojas como pueda, poco a poco pasará más hojas y el cuento le llamará la atención.

-Siéntese junto al bebé y coloque diferentes objetos tome y mencione tres veces seguidas el nombre del objeto, espere a ver si el bebé lo toma; entre los 11 y 12 meses, lo realizan algunos bebés.

-Realice sonidos o ruidos (palmadas, golpear el piso, la pared, etc.) para que el bebé los trate de imitar.

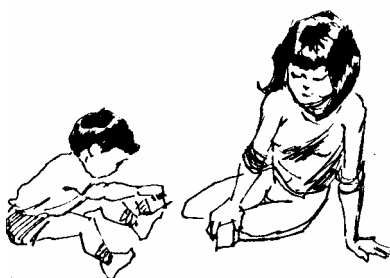
-Siente al bebé en sus piernas y tome un cuento, procure que le ayude a pasar las hojas y cuéntele lo que ven, permita que lo interrumpa dándole vuelta al cuento, tirándolo o pasando muchas hojas y luego continúe contándoselo.

RECURSOS

- Cuentos.

- Juguetes, mamilas, muñecos.

- Pared, mesa, piso.



ACTIVIDADES

-Proporcione al bebé una caja con juguetes y deje que juegue un rato, puede estar en la misma habitación, si le llama juegue con él un rato y vuélvalo a dejar jugando solo.

-Anime al bebé que juegue con otros niños cuando salga a pasear al parque o calle.

-Indique al bebé que sople un popote dentro de un recipiente con confeti.

-Acerque al bebé una vela encendida para que intente apagarla, apáguela usted primero.

-Pida al bebé que sople plumas de aves.

- Caja, juguetes.



- Popote, confeti.

- Vela.



- Plumitas de aves.

RECURSOS

ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

-Acaricie suavemente al bebé las diferentes partes de su cuerpo con diversos objetos.

-Dé masaje al bebé por todo su cuerpo con una crema o talco.

-Acaricie la cara del bebé con una cuchara de madera y luego con una de metal.

-Pase suavemente al bebé un rodillo pequeño por todo su cuerpo.

-Pase sus dedos por todo su cuerpo del bebé presionando suavemente con la palma de sus manos (como amasando).

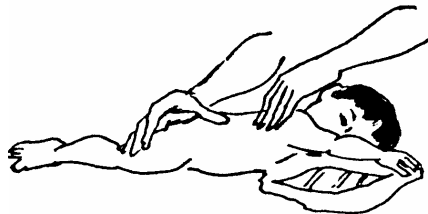


RECURSOS

- Guantes, calcetines, esponjas, algodón, plumas.

- Crema, talco.

- Cuchara de madera y metal.



odillo pequeño.

RECOMENDACIONES:

- Procure estar tranquilo y relajado cuando realice los ejercicios con el bebé, ya que éste percibe la tensión en sus manos.
- Respete las horas de sueño y alimentación.
- Durante el desarrollo de las actividades sonríale y háblele cariñosamente y procure un ambiente de calma y seguridad.
- Evite la brusquedad y trate con delicadeza al bebé.
- Empezar las sesiones de 5 minutos e ir las prolongando poco a poco hasta 10 minutos.
- Lávese las manos antes de iniciar los ejercicios, uñas cortas, no porte objetos como anillos, pulseras o adornos que puedan lastimar al bebé.
- Empiece y termine la sesión con una o dos actividades de relajación.
- No olvide que al aplicar las actividades de relajación puede considerar además las propuestas en las etapas anteriores.
- Es importante no llenar la pared de juguetes y que todo lo que se ofrezca al bebé pueda tocarlos, morderlos o chuparlos, de lo contrario no merece la pena ofrecerlos.

EL SEGUNDO AÑO DE VIDA

Durante el segundo año de vida la curiosidad del niño por descubrir todo lo que le rodea se desarrolla plenamente. Le gusta examinar con detalle objetos, personas, movimientos, hechos, tira y levanta de diferentes formas los objetos para ver que sucede, ya es capaz de realizar simples razonamientos, es decir, antes de realizar una acción elabora una solución sencilla, por ejemplo, si tiene las dos manos ocupadas y desea tomar un objeto, piensa un momento y deja libre una de sus manos para tomar aquel objeto que ha despertado su curiosidad.

Sigue necesitando mucho afecto y le gusta que le pongan atención y respondan a sus inquietudes, a su interés por todo lo que está a su alrededor. Es muy importante que sean satisfechas sus demandas de cariño, atención o curiosidad para que crezca sano física y mentalmente.

ACTIVIDADES PARA EL SEGUNDO AÑO



EDAD DE 12 A 18 MESES

FINALIDADES

-Estimular el equilibrio al iniciar el control de la marcha.

-Estimular la coordinación motriz en diferentes posturas y al desplazarse.

-Contribuir al incremento de su coordinación visomotriz.

-Propiciar la identificación de algunas partes del cuerpo.

-Contribuir a la comprensión y utilización de palabras sencillas.

-Permitir la exploración y observación que satisfagan su curiosidad y la adquisición de nuevas experiencias.

-Fomentar la participación en acciones que contribuyan a su autonomía.



ACTIVIDADES

-Coloque obstáculos en un área y póngase a gatear usted esquivándolos, para que el bebé lo imite.

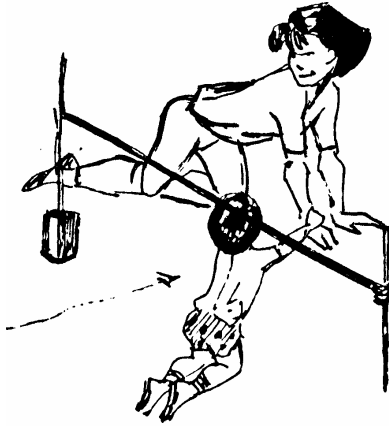
-Acomode una hilera de almohadones y propicie que el bebé gatee sobre ellos.

-Acueste al bebé boca arriba, tómelo por abajo de las axilas y arrástrelo.

-Ponga al bebé de frente a usted y de rodillas encima de sus piernas, juegue con él un rato en esta posición.

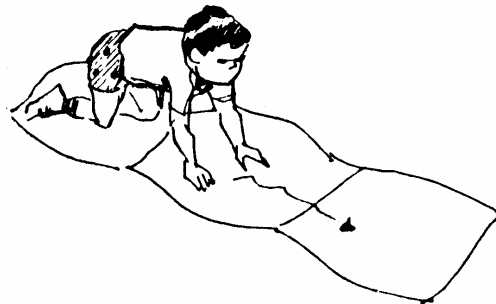
-Cuando el bebé esté de rodillas, aproveche esta posición y juegue con él un rato.

-Ponga al bebé de pie apoyado en un mueble para que soporte su peso el tiempo que resista sin cansarse.



- Almohadas, sillas, maletas y otros.

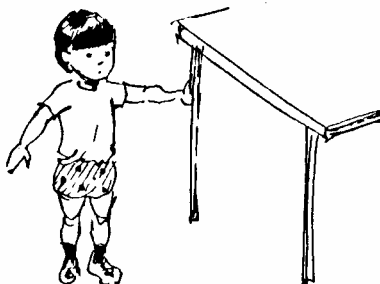
- Almohadones.



RECURSOS

ACTIVIDADES

-Ubique al bebé de pie apoyado en un mueble, ofrézcale un juguete de tal forma que tenga que soltarlo de una mano para que lo tome.



RECURSOS

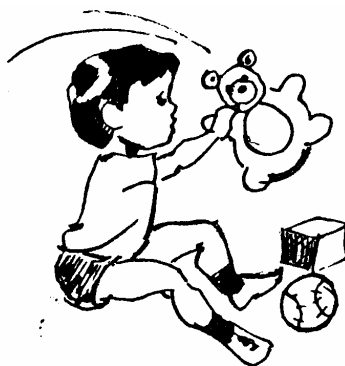
- Juguete.

-Permita que el bebé se tome de la andadera o un objeto con rueda y lo empuje despacio hacia adelante o hacia atrás.



Andadera y otros.

-Coloque al bebé de pie apoyado en un mueble anímelo a pasar a otro mueble a corta distancia ofreciéndole un juguete que le guste, vaya aumentando la distancia entre los muebles.



-Ponga al bebé de pie y tómelo por las caderas y dígame "camina" al mismo tiempo que lo ayuda a dar algunos pasitos.

-Siente al bebé y ofrézcale objetos para que los lance, realícelo usted primero.

-Tome al bebé por un brazo y móvelo a que trepe y baje por un montón de colchones.

- Juguetes, cubos, pelotas.

- Colchones.

ACTIVIDADES

-Coloque al bebé frente a las escaleras y ayúdelo a que suba gateando unos peldaños.

-Ayude al bebé a bajar la escalera gateando hacia atrás.

-Motive al bebé que suba un escalón tomándolo por una mano, al mismo tiempo que le dice "sube la escalera".

-Estimule al bebé a subir y bajar las escaleras tomado con una mano por la barandilla o pared, procure que suba primero un pie y luego el otro, en el mismo peldaño.

-Ponga frente al bebé una pelota grande y anímelo a que la patee.

-Proporcione al bebé aros de diferentes tamaños para que los meta y saque de un palo, primero utilice los aros más grandes y después los más pequeños.

-Pida al bebé que arrugue y rasgue un papel.

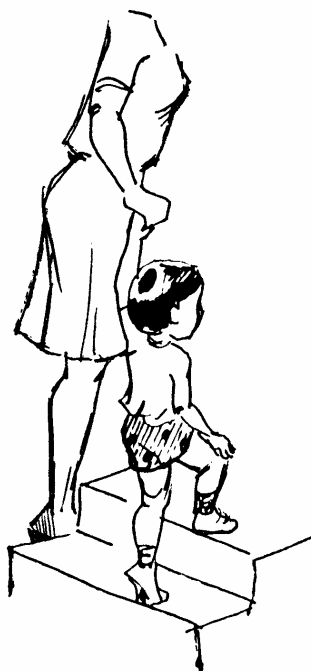


- Escalera.

- Escalera.

- Escalera.

- Escalera.



- Pelota.



- Base con un palo, aros.

- Papel.

ACTIVIDADES

RECURSOS

-Permita al bebé que trabaje libremente con diferentes tipos de masas.

-Proporcione al bebé pintura de agua para que juegue con ella, primero se untará los dedos, después sus manos o se manchará el cuerpo, déjelo cuando ya conozca el material, motívelo a manchar la pared o una cartulina.

-Ofrezca al bebé pintura y papel y enséñele a hacer garabatos, cuando lo realice solo, déjelo un rato.

-Muestre al bebé imágenes y señale con el dedo de usted los ojos, nariz, etc. y trate que él también lo haga.

-Toque y dígame al bebé las diferentes partes de su cuerpo (cabeza, brazos, etc.).

-Unte al bebé crema en las diferentes partes de su cuerpo a la vez que se las va mencionando.

RECURSOS

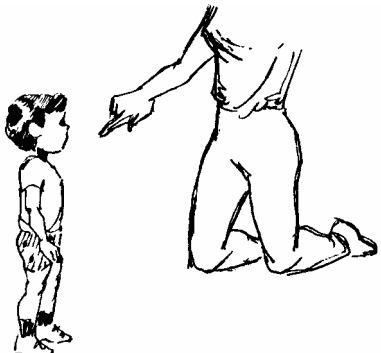
- Plastilina, masa.



Pintura de agua.

Papel, pintura de agua, lápiz de cera gruesa.

- Retratos, revistas y otros.



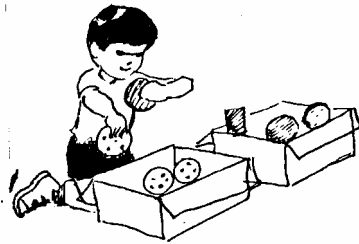
- Crema.

ACTIVIDADES

-Siente al bebé y coloque delante de él unos juguetes que ya conozca bien, dígame señalando el juguete el nombre del mismo, repita el ejercicio sin

señalarlo y espere a que él lo señale.

-Ofrezca al bebé objetos de un solo color en una caja y de otro color en otra, mézclelos y luego sepárelos por color para que el bebé los observe; esta actividad la puede realizar con objetos de diferentes tamaños.



- Cajas, cubos, cuadros, pelotas grandes, pequeñas y otros.

-Enseñe al bebé a decir “sí”, “no”, muéstrelle un juguete y dígame ¿este es un tren?, ¿este es un oso?.

-Muestre al bebé fotos suyas y dígame su nombre, enséñele fotos de la familia y dígame, papá, mamá...



- Tren, oso.

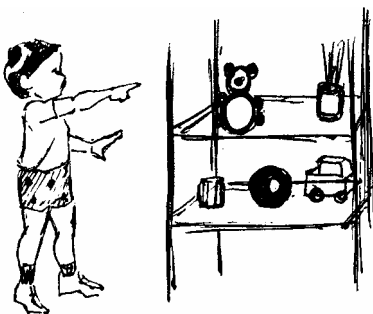
- Fotografías.

-Cuando le dé de comer al bebé aproveche para decirle el nombre de lo que va a utilizar, vaso, plato, etc.; lo mismo puede hacer con la ropa de vestir, zapatos, pantalón, etc.

- Plato, vaso, cuchara, tenedor, zapatos, pantalón, playera, pañal.

ACTIVIDADES

RECURSOS



- Juguetes.

-Enseñe al bebé a jugar con cubos formando hilera como si fuera un tren, armar una torre de dos o tres cubos, no importa si al principio no lo realiza bien; puede utilizar otros materiales combinando colores y tamaños.

-Ayude al bebé a quitarse algunas prendas sencillas, motívelo a que lo realice solo.

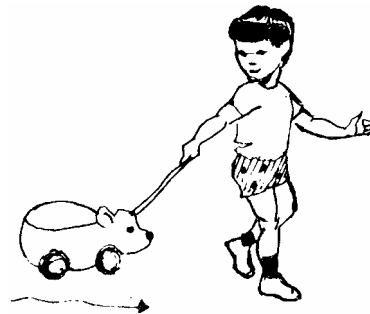
-Juegue con el bebé a perseguirlo diciéndole, “corre que te alcanzo”.

-Juegue con el bebé a lanzar la pelota con las manos, deje que la vaya a recoger cuando caiga al suelo.

-Pida al bebé que transporte objetos de un lugar a otro.

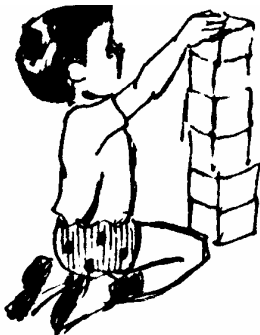
-Ofrezca al bebé juguetes atados con hilos para que pueda arrastrarlos, éstos pueden ser de ruedas o no.

- Pelota.



- Pelotas, botellas de plástico, juguetes y otros.

RECURSOS



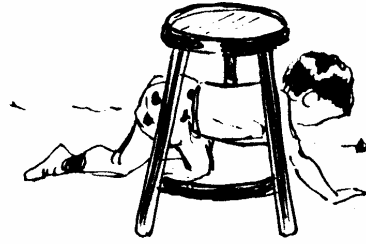
- Cubos de plástico, madera.



- Pañal, playera, calcetín y zapatos.

ACTIVIDADES

-Juegue con el bebé a acostarse, a ponerse de pie, sentarse, para que note la diferencia.



- Túnel formado por sillas, mesas pequeñas, aros, tela.

-Motive al bebé que pase por abajo de un túnel formado por diferentes objetos.

- Colchón.

-Estimule al bebé para que pase sobre un colchón, caminando, gateando, arrastrándose y corriendo como pueda.

RECURSOS

ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

-Sople suavemente la cara del bebé y ponga la de usted para que él le sople.



- Cojín.

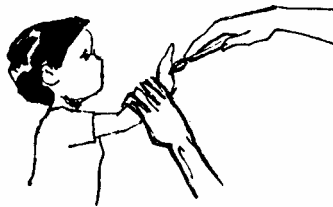
-Acueste al bebé boca arriba y coloque un cojín sobre su abdomen y presione suavemente.

-Pida al bebé que apague velas, que sople algodones, papeles de colores y otros.

- Velas, algodones, papeles, globos.

-Háblele al bebé, ya que le causa placer que le cuenten cosas.

-Invente cuentos cortos al bebé y permita que participe con gestos o palabras que ya conoce.

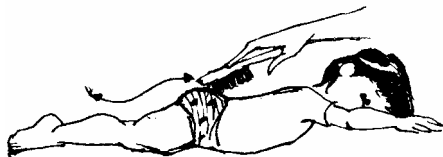


- Pincel.

-Tome la mano al bebé y cepíllele los dedos con un pincel, juegue a pintarle los dedos.

- Peine.

-Pase suavemente un peine por todo el cuerpo del bebé como peinándolo.



-Acuéstese usted con el bebé de lado y frente a frente, juegue a contarle cosas, cuentos, péinelo **RECURSOS** y cántele.

RECOMENDACIONES

- Procure estar tranquilo y relajado cuando realice los ejercicios con el bebé, ya que éste percibe la tensión en sus manos.
- Respete al bebé sus horas de sueño y alimentación.
- Evite la brusquedad y trate con delicadeza al bebé.
- Empiece con sesiones de 10 minutos y continúe prolongándolas poco a poco hasta 15 minutos.
- Empiece y termine la sesión con una o dos actividades de relajación.
- No olvide que al aplicar las actividades de relajación puede además considerar las propuestas en las etapas anteriores.
- Procure que el bebé no se lleve las manos a la boca cuando utilice pinturas, plastilina y otros materiales que pueden causarle daño.
- Acostumbre al bebé diariamente a sentarse en su silla entrenadora para defecar, procure que sea a una misma hora y si lo realiza festéjelo; no lo force a sentarse si no quiere.
- Durante el desarrollo de las actividades sonríale y háblele cariñosamente, cántele y procure un ambiente de calma y seguridad.

EDAD DE 18 A 24 MESES

FINALIDADES

-Favorecer el control del equilibrio al desplazarse con mayor seguridad.

-Contribuir a su coordinación al adoptar diferentes posturas y al desplazarse.

-Estimular su coordinación motriz fina ojo-mano y ojo-pie.

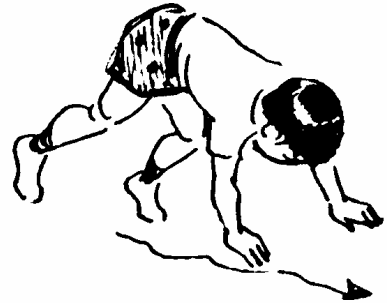
-Fomentar la práctica de acciones que involucren la localización de las partes que integran su cuerpo.

-Generar la expresión de sus emociones utilizando sus posibilidades de movimiento.

-Propiciar su participación en tareas que proponen los adultos.

-Fomentar su autonomía al realizar actividades con los demás.

-Propiciar la articulación de palabras para la comprensión y ampliación de su vocabulario.



ACTIVIDADES

-Coloque pequeños obstáculos como juguetes, muñecos, para que el niño los pase sin pisarlos, ayúdelo tomándolo de las manos y después que trate de hacerlo solo.

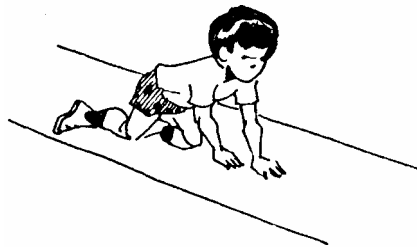


- Juguetes, muñecos, libros y otros.

-Acomode pequeñas almohadas separadas a corta distancia para que el niño las pase caminando y gateando.

- Almohadas blandas.

-Pinte caminos en el piso con el fin de que el niño recorra gateando o caminando, primero píntelos anchos, posteriormente más angostos.



- Gises, pinturas, listones, cordones.

-Coloque una cinta elástica a 30 centímetros del piso para que el niño la pase por abajo y por arriba.

- Resorte.

-Proporcione al niño juguetes pequeños para que los traslade de un lugar a otro sin que se le caigan, empiece con pocos y termine con muchos.

- Juguetes.

-Tome al niño de una mano y corra despacio para que él lo siga.



ACTIVIDADES

RECURSOS

-Proporcione al niño botellas de plástico con tapones de corcho no muy metidos y dígame que los destape, luego que intente taparlos.

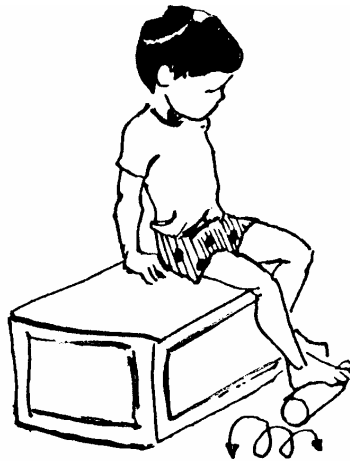
-Dé al niño diferentes tipos de papel para que lo rompa, no importa como lo haga.

-Permita que el niño realice trazos libremente sobre el papel o cartulina, esta acción la puede realizar de pie o sentado.

-Juegue con el niño a patear la pelota y a lanzarla con las dos manos, sentados o parados.

-Juegue con el niño a dar palmadas; ponga música, de preferencia una canción corta y cuando termine aplaudan.

-Haga que el niño descalzo ruede botellas de plástico con uno y otro pie; esta acción la puede realizar de pie o sentado.



RECURSOS

- Botella de plástico, tapones de corcho.

- Periódico, cartulina, papel crepe, china.

- Papel, crayolas, pintura, pincel.

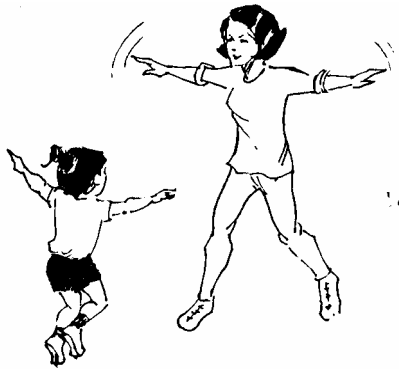
- Pelota.

- Música.

- Botellas de plástico, pelotas de esponja, palos.

ACTIVIDADES

-Que el niño se toque las partes del cuerpo que usted le indique, esta acción la puede realizar acompañándola con canciones alusivas al conocimiento de las partes del cuerpo.



-Juegue con el niño a abrir y cerrar los ojos, tápele y destápele los ojos con las manos.

Sople al niño cerca de la nariz para que pestañee.

- Silla.

Siente al niño en una silla, llámelo por su nombre del lado derecho y por el lado izquierdo, por delante; espere a que gire y escóndase.



Juegue con el niño a imitar mariposas, al perro, al gato, a las marionetas, robots, etc.

- Palos, lápices, tazas, mesas, ollas, sartenes y otros.

Diga al niño que golpee con un palo distintas superficies, tazas, ollas y otros.

RECURSOS

ACTIVIDADES

-Juegue con el niño a buscar sonidos escondidos debajo de una manta o almohadas para que se guíe por el sonido.

-Juegue con el niño a lamer sustancias esparcidas en una bandeja, plato, o beber con la lengua imitando a los animales.

-Enseñe al niño a soplar, dígame que respire por la nariz y señálesela, después que suelte el aire por la boca; realícelo usted primero exagerando el gesto. El niño al soplar puede que imite o simplemente sople a su manera.

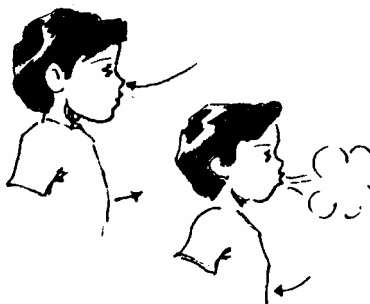
-Saque el aire a una pelota y dígame al niño "mira es como si soplara", realice lo mismo con otros materiales.

-Pida al niño que sople y apague cerillos, velas, etc., después enséñele que no puede realizar lo mismo cuando la llama esta cubierta, ponga la vela detrás de un cristal y pídale que sople, quite el cristal y deje que lo haga.

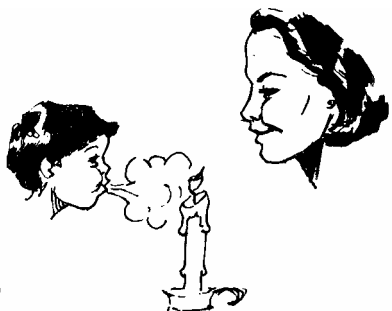


- Manta, almohada, cama, etc.

- Bandeja, plato.



- Pelota de vinil, bolsas de plástico, globos.

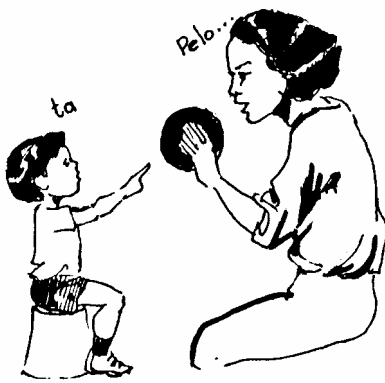


- Velas, cerillos, mecheros, etc.

RECURSOS

ACTIVIDADES

-Juegue con el niño a terminar palabras, elija palabras sencillas y enséñele a que las termine, muéstrole y dígale “mira la pelota” si el niño dice “ta” dígale “sí la pelota”, realice lo mismo con otros juguetes sencillos de nombrar.



RECURSOS

- Pelotas, juguetes.

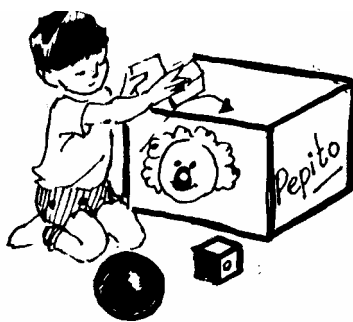
-Enseñe al niño a decir su nombre, siéntese frente a él y señálelo diciéndole el nombre, espere unos segundos y repítaselo, posteriormente señálese usted y dígale su nombre.



-Ayude al niño a unir palabras, ofrézcale un juguete y dígale “el oso de (nombre del niño)”, realice lo mismo cuando le pida otra cosa.

- Juguetes, agua, etc.

-Nombre al niño los acontecimientos del día, cuando se levanten dígale “hay que levantarse y comer”; “desayunar”, por la tarde “comer” y por la noche “cenar”.



-Enseñe al niño a guardar sus juguetes, cuando termine de jugar dígale que le ayude a guardarlos.

ACTIVIDADES

-Enseñe al niño a decir “gracias” cuando pida un juguete, agua, etc., antes de dárselo enséñeselo y cuando lo tome, dígame “gracias”; cuando alguien le ofrezca algo y lo tome dígame que diga “gracias”.



-Continúe enseñando al niño los ejercicios para orinar y defecar; juegue con muñecas o muñecos a cambiarlos porque se orinan y dígame que les cambie el pañal y los lave porque se han ensuciado.

-Permita que el niño colabore a vestirse tomando sus prendas y usted vaya indicándole cual es el lado de enfrente, atrás, derecho, revés, etc., realícelo en forma de juego.

-Enseñe al niño a quitarse la ropa, empiece con prendas sencillas, calcetines, pantalones, etc., ayúdelo quitándole un poco la prenda para facilitarle la labor.



-Juegue con el niño a vestir y desvestir muñecos; pídale que le ayude a doblar y guardar la ropa de los muñecos y la de él.

RECURSOS

- Juguetes, agua, galletas.

- Muñecos.

- Pantalón, playera, calzón.

- Calcetines, playeras, pantalones.

- Muñecos, prendas de vestir.

ACTIVIDADES

- Plato, vaso, alimentos.

-Enseñe al niño a comer solo, siéntese a su lado y dele de comer, a la vez que lo deja comer solo; si se ensucia no lo regañe, háblele de lo que come, de cómo huele sin perder de vista la comida.

- Mesa, silla, pared.

-Pida al niño que toque objetos a diferentes distancias cerca-lejos.

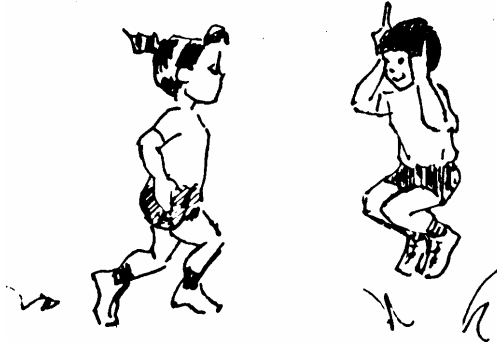
-Dé al niño diferentes materiales para que los ruede o lance con una y otra mano.



- Pelota, costalitos de semillas, botellas de plástico u otros.

-Juegue con el niño a saltar imitando conejos, ranas, caballos, etc.

-El niño acostado boca arriba con brazos extendidos, pídale que ruede como leño hacia uno y otro lado.



-Pida al niño que suba y baje escaleras sujeto a la barandilla y con los dos pies en cada peldaño al mismo tiempo que le dice "sube la escalera" o "baja la escalera", ayúdelo si es necesario.

RECURSOS



ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

-Acuéstese en el piso con el niño y descansen 3 segundos, dé usted una señal y levántese, repítalo otra vez.

- Algodón, hojas secas, plumas, globos y otros.

-Proporcione al niño pelotitas de algodón, hojas secas para que las sople.

-Juegue con el niño a apagar la luz y acuéstese en el piso a dormir porque es de noche.

-El niño acostado boca arriba o boca abajo, pídale que no se mueva durante unos segundos cuente hasta tres y dígame que se levante.



- Cuento.

-El niño acostado con los ojos cerrados, nárrele un cuento.



- F

-Acaricie uno a uno los dedos de las manos del niño, a la vez que le canta alguna canción relacionada con ello.

- Esponja, pelotas de esponja, vinil, rodillos, peine, cepillo de cerdas suaves.

-El niño acostado boca arriba o boca abajo, dele masaje por todo su cuerpo con sus ,manos, esta acción la puede realizar utilizando diferentes materiales.

RECURSOS



RECOMENDACIONES

- Respete al niño las horas de sueño y alimentación.
- Evite la brusquedad y trate con delicadeza al bebé.
- Empiece con sesiones de 10 minutos y vaya prolongándolas poco a poco hasta 15 minutos.
- Recuerde terminar la sesión con dos o tres actividades de relajación.
- No olvide que al aplicar las actividades de relajación puede además considerar las propuestas en las etapas anteriores.
- Procure que el niño no se lleve las manos a la boca cuando utilice pinturas, plastilina u otros.
- Acostumbre al niño a sentarse diariamente en su silla entrenadora para defecar, procure que sea una misma hora y si lo realiza festéjelo, no lo fuerce a sentarse si no quiere.
- No le dé mucha importancia al control de esfínteres (orinar y defecar) el niño lo conseguirá con el tiempo, cuanta más paciencia tenga usted y haga menos escándalo, más fácil y más saludable mentalmente será para el niño.
- Responda y explique al niño todo aquello que desee saber.
- Dele objetos simples para que los pueda usar sin peligro.
- Si el clima lo permite es conveniente que las actividades se realicen con poca ropa y descalzo.
- Permita que resuelva por si mismo los problemas sencillos que se le presenten.
- En el uso de la cuchara, los lápices o crayones no imponga el uso de la mano derecha si el niño prefiere la izquierda.
- Durante el desarrollo de las actividades sonríale y háblele cariñosamente, cántele y procure un ambiente de calma y seguridad.

EL TERCER AÑO DE VIDA

En esta edad el niño incrementa considerablemente su vocabulario; mantiene por más tiempo su atención en las actividades que realiza; le produce placer ejecutar acciones motrices que involucren caminar, correr, trepar, lanzar, etc. Le gusta realizar juegos simbólicos, como ser bombero, policía, doctor, o bien que va en un avión o en un helicóptero.

Su sentido del tiempo se da a partir de hechos y acontecimientos personales; narra sus experiencias con fluidez.

El niño amplía sus relaciones fuera del ámbito familiar, las cuales contribuyen a su adaptación a las diversas circunstancias a las que se enfrenta, en ellas tiene la oportunidad de experimentar y vivenciar sus posibilidades y limitaciones de convivencia con los otros.

Esta convivencia involucra la necesidad de tomar decisiones, las cuales contribuirán a la formación de su personalidad.

Su desarrollo mental y motor guardan una estrecha relación, por lo cual es importante que se le proporcionen estímulos que contribuyan favorablemente a su desarrollo.

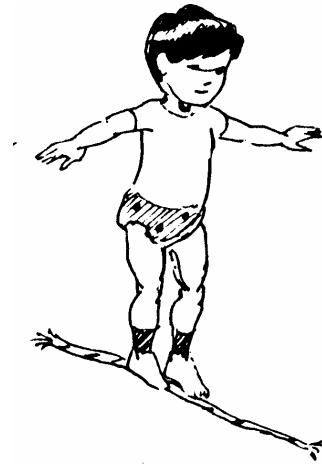
ACTIVIDADES PARA EL TERCER AÑO



EDAD DE 2 A 3 AÑOS

FINALIDADES

-Favorecer su coordinación y conservación del equilibrio al realizar actividades con y sin desplazamiento.



-Contribuir a su coordinación motriz fina al manipular objetos en diferentes posturas con y sin desplazamiento.

-Fomentar la práctica de actividades que faciliten la movilización y el reconocimiento de las partes que integran su cuerpo.



-Propiciar la manifestación del dominio de un lado de su cuerpo en algunas acciones.

-Colaborar al incremento de su vocabulario, al construir frases de 3 ó más palabras.

-Promover la práctica de acciones que involucren su ubicación en relación a los objetos.

-Fomentar la práctica de acciones que contribuyan al inicio de su independencia y comprensión de algunos comportamientos sociales.



-Propiciar el conocimiento y observación de lo que está a su alrededor.

ACTIVIDADES

-El niño sentado con las piernas estiradas, deslice una pelota con ambas manos para que ruede de los muslos a los pies, sobre el estómago por un brazo, por el otro, mencionando las partes por las que va pasando.

-Sobre una superficie plana, el niño de pie empuja la pelota con las dos manos y corre tras ella.

-El niño de pie con el costalito sobre la cabeza, invítelo a que camine hacia adelante y hacia atrás.

-El niño de pie con las piernas separadas, tome un muñeco de peluche con las dos manos, doble el tronco y pase el muñeco por en medio de las piernas, lo levante por encima de la cabeza siguiéndolo con la vista, lo ponga a un lado y a otro; durante la acción el adulto dirá: "el muñeco baja el muñeco sube, va a un lado va a otro", el niño repetirá la frase.

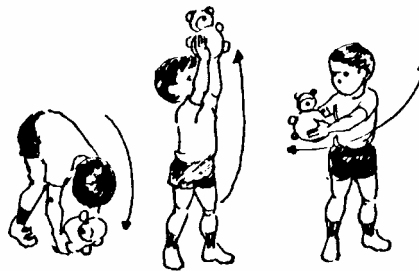
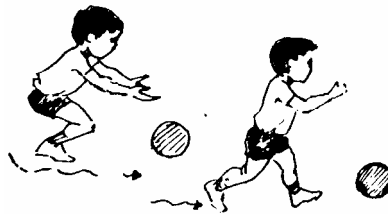
RECURSOS

- Pelota de vinil mediana.

- Pelota de vinil mediana.

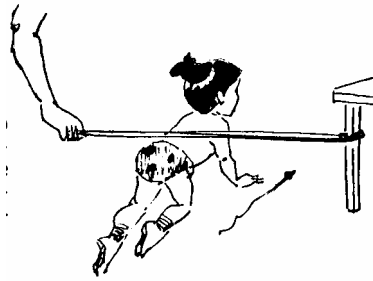
- Costalito relleno de semillas.

Muñeco de peluche.
Costalito relleno de semillas.



ACTIVIDADES

-Coloque una silla y enfrente de ésta en el piso un muñeco de peluche, invite al niño a que se pase gateando por abajo de la silla y alcance el muñeco, estimule al niño para que cada vez lo haga más rápido diciéndole : “gatea, gatea saluda al muñeco”.



- Muñeco de peluche, silla, mesa.

-Amarre un lazo de una silla o mueble y sostenga la otra punta, invite al niño a pasar de pie por arriba del lazo y por abajo gateando y dígame “grande, grande por arriba: pequeño, pequeño por abajo”.



- Lazo o mecate, silla, mesa.

-Coloque una cuerda estirada en el piso y dígame al niño que se coloque frente a ella, tómelo de las manos e invítelo a que salte sobre los dos pies a un lado y otro de la cuerda.



- Cuerda, lazo.

-El niño de pie, invítelo a que dé pequeños saltos sobre los dos pies y al escuchar una palmada se siente; al escuchar nuevamente la palmada vuelve a saltar.

RECURSOS

ACTIVIDADES

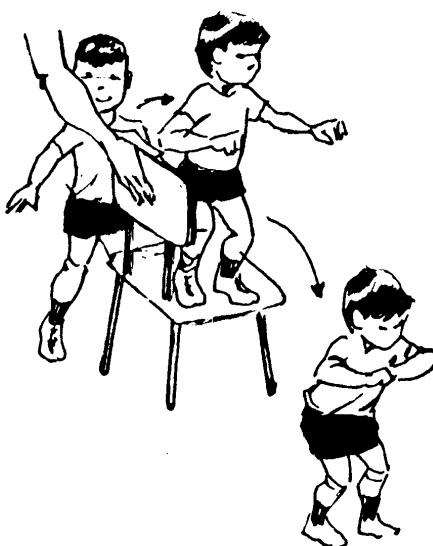
-El niño de pie flexiona el tronco y coloca las palmas de las manos sobre el piso, rueda usted una pelota para que pase por abajo del niño diciendo "la pelota pasa por abajo del puente".

- Pelota de vinil.

-El niño de pie coloque enfrente de él un pequeño banco o silla, sujete usted la silla o banco e invítelo a que se ponga de pie sobre él y salte hacia adelante.

- Silla o banco pequeño.

-El niño acostado boca abajo, con los brazos estirados hacia adelante, levante la cabeza por unos instantes mire al frente y posteriormente se acueste sobre un brazo y sobre el otro.



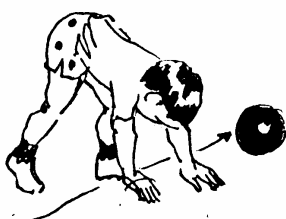
-Acomode al niño acostado boca abajo, con los brazos extendidos por arriba de la cabeza, ruede hacia un lado hasta quedar boca arriba, regresa a la posición inicial y luego lo realiza hacia el otro lado.

- Aro.

-Sostenga usted un aro en forma vertical y apoyado en el suelo para que el niño pase por él gateando, en cuclillas, de pie, varias veces.

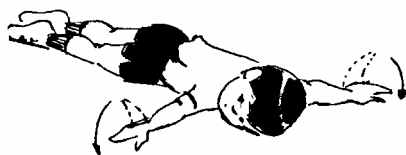


RECURSOS



ACTIVIDADES

-El niño sentado, con las piernas flexionadas, con las manos pase rodando la pelota alrededor de su cuerpo, primero se hará en forma lenta y cuando el niño domine la acción se aumentará la velocidad.



- Manta o cobertor.

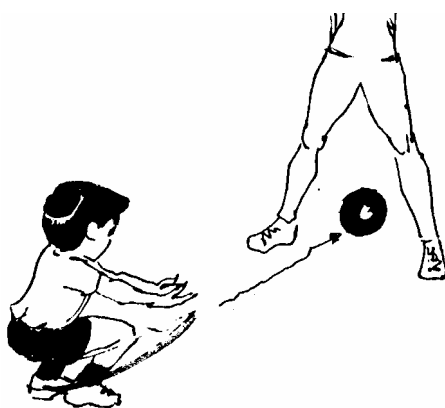
-El niño acostado boca abajo con los brazos extendidos a los lados, invítelo a que golpee el piso con una mano y luego con la otra, sin apoyar los codos, diciéndole “el suelo es un tambor a golpear, a tocar, bon, bon, bon”.



-El niño sentado con las piernas extendidas, apoyando las manos detrás del cuerpo, invítelo a que doble y estire las articulaciones de los pies (tobillos).

- Pelota de vinil.

-Párese usted frente al niño, aproximadamente a 2 metros de distancia, ruede la pelota hacia el niño quien en cuclillas la tomará y la rodará para que pase entre las piernas de usted. Si el niño no logra hacerlo acérquese usted un poco y luego vaya ampliando la distancia.

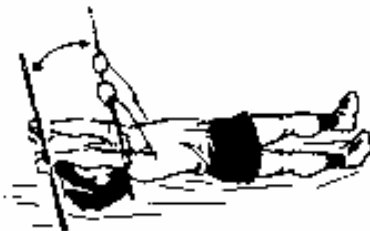


RECURSOS

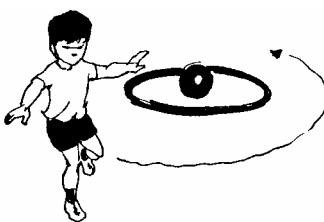
- Pelota de vinil mediana.

ACTIVIDADES

-El niño acostado boca arriba, tome con las manos un palo horizontalmente frente a su cara, invítelo a que lo suba y baje con cuidado y lo siga con la vista.



-Pinte un círculo y coloque una pelota dentro del mismo, dígame al niño que corra alrededor de la pelota 3 ó 4 vueltas, dé usted una palmada o dígame “ahora es tuya la pelota” y el niño correrá a tomarla, después se repetirá la acción pero corriendo en sentido contrario al anterior.



-El niño acostado boca abajo, tronco levantado sin separar los muslos del piso, apoyado sobre los antebrazos, invítelo a que se arrastre y alcance un objeto llamativo colocado a una distancia de 2 ó 3 metros. Cambie el objeto de lugar para que el niño lo tome arrastrándose hacia atrás.



RECURSOS

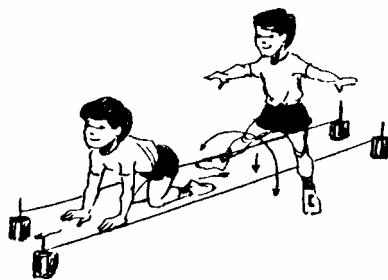
- Palo de escoba, vara, pedazo de manguera rígida de aproximadamente 50 cms.

- Círculo pintado en el piso o área delimitada, pelota de vinil.

- Piso libre de obstáculos, pelota, muñeco de peluche o carritos.

ACTIVIDADES

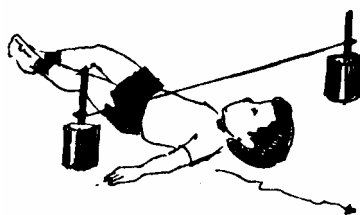
-Coloque dos cuerdas en forma paralela con una distancia de separación de 25 cms.; el niño en posición de gateo se desplazará entre las cuerdas, sin tocarlas, hacia: adelante, atrás, sobre cuatro puntos de apoyo (pies y manos) y finalmente de pie; posteriormente pídale que se coloque dentro de la cuerda y que salte abriendo las piernas para caer fuera del carril, salte nuevamente a quedar con piernas juntas dentro del carril.



RECURSOS

- Lazos, cuerdas, cordones.

-Amarre un lazo por un extremo de un mueble y del otro sostenido por usted, a una altura de 30 cms., invite al niño a pasar acostado boca arriba del lazo lentamente sin tocarlo.



- Lazos, cuerdas, cordones.

-Coloque usted en un recipiente diferentes objetos, invite al niño a que los pase a otro recipiente vacío y menciónale el nombre de cada uno para que el niño lo repita.



- Caja de cartón, botes, bolsas, objetos diversos como: tapas de frascos, papel, cubos, cajas pequeñas, lápices.

-Guarde delante del niño un objeto en una caja, tápela y désela al niño para que intente destaparla y sacar el objeto.

- Caja y objetos diversos.

ACTIVIDADES

-Dé al niño un muñeco, enséñele y mencione cada una de las partes del cuerpo, pídale al niño que las repita y las señale en su propio cuerpo; invente situaciones como: “el bebé toma el biberón”, “el bebé quiere orinar”, “el bebé está contento”.



- Masa de maíz, platilina, tapas, palitos.

-Dé al niño masa o plastilina para que la moldee a su voluntad y entierre en ella tapas, palitos y otros.

- Bloques de madera o plástico de diferentes tamaños.

-Dé al niño bloques de diferentes tamaños y deje que los explore y manipule, invítelo a que construya torres, casas, carros, etc.

- Recipiente con agua y objetos diversos.

-En un recipiente con agua ponga objetos diversos y deje que los mueva, los meta y saque a voluntad. Es conveniente que esta actividad la realice antes o durante el baño.



- Rompecabezas de figuras sencillas y geométricas.

-Muestre y enseñe como se unen las partes de un rompecabezas, motívelo para que intente unirlo solo y aunque no lo logre felicítelo.

RECURSOS

- Muñecos o títeres.

ACTIVIDADES

-En un recipiente de plástico de boca pequeña motive al niño a que meta y saque objetos diversos. También puede utilizar una alcancía y monedas de diferentes tamaños.

-Muestre al niño como se abotona y desabotona una camisa, invítelo a que lo haga por si mismo, enseñe a subir y bajar el cierre de una bolsa o pantalón.

-Invite al niño a hojear un cuento y nárreselo, invítelo a que repita el nombre de objetos que llamen su atención, permita que pase las hojas y dígame como hacerlo, al principio pasará varias hojas a la vez y poco a poco logrará hacerlo de una en una.

-Invite al niño a arrugar hojas de periódico con las manos, con los pies hasta hacer una pelota, permita que juegue libremente con ella, luego motívelo a que la desarrugue.



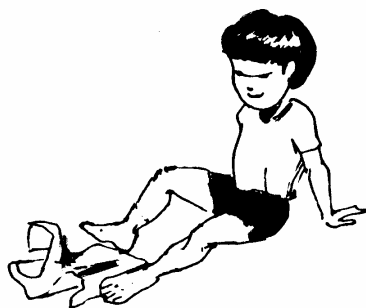
RECURSOS

- Recipientes de plástico, objetos pequeños, como fichas, tapones de plástico, piedras.

- Camisa, suéter.

- Cuento, revista, libro con ilustraciones.

- Papel periódico o de revistas.



ACTIVIDADES

-En la mano del niño coloque usted una cuchara y motívelo a que use llevando la comida a la boca. Puede realizar la misma acción con un vaso que contenga un poco de líquido.



- Cuchara, vaso, taza.

-Muestre al niño un dibujo y motívelo a que trate de copiarlo en una hoja, utilizando crayolas o lápices; permítale que raye o pinte la hoja, aún cuando el dibujo no esté bien hecho.

- Crayones de cera, lápices de colores, papel.

-Encargue al niño que lleve objetos livianos de un lado a otro, que mencione el nombre de éstos, o bien muéstreselos usted y propicie que los identifique.

- Zapatos, cucharas, muñeco, carros, etc.

-Frente a un espejo pregúntele donde están algunas partes de su cara y cuerpo y que las señale.



- Espejo.

-Pida que realice órdenes sencillas “cierra tus ojos”, “abre tu boca”, “dame la mano”, “levanta el pie”, etc.

RECURSOS

ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

- Cuentos, historietas.

-El niño acostado, nárrele un cuento o historia y pase usted suavemente sus manos por todo el cuerpo del niño.



-El niño acostado, pídale que se ponga duro como una piedra y luego suave como una almohada.

-Cante una canción, mientras lo arrulla en brazos.

- Lámpara, techo, mesas, etc.

-El niño acostado en el piso, pídale que juegue a no moverse durante unos segundos, que cierre los ojos y se imagine que realiza un viaje a algún lugar de su preferencia.



-El niño acostado en el piso, pídale que mire al techo, una lámpara o cualquier otro objeto.

RECURSOS

RECOMENDACIONES:

- Responda y explique al niño todo aquello que desee saber.
- Facilite objetos simples que él pueda utilizar sin peligro.
- Permita que explore libremente los objetos y el medio que lo rodea, pues de esa forma lo ira conociendo y se adaptará mejor y más fácilmente a él.
- En algunas actividades donde participen 2 ó más niños, permita que el papel de adulto las realicen los niños por turnos.
- Si el clima lo permite es conveniente que las actividades se realicen con poca ropa y descalzos.
- Permita que resuelva por sí mismo los problemas sencillos que se le presenten.
- En el uso de la cuchara, los lápices o crayones no imponga el uso de la mano derecha si el niño prefiere la izquierda.
- Cuando el niño demande ayuda bríndesela o conforme vaya adquiriendo seguridad retíresela (por ejemplo al entrar a un cuarto oscuro, si el niño, lo desea acompañelo).
- Cuando realice las actividades con el niño, esté tranquilo, sonríale, acarícielo, estimule y festeje sus logros, esto le da seguridad y lo ayuda a aprender a vivir con los demás.
- Utilice todos aquellos materiales de desecho que tenga en casa como: tapas de refrescos, cajas, frascos, cubetas, revistas, envases de plástico y otros.
- Se sugiere que el tiempo dedicado a la sesión para niños de esta edad sea de 15 a 20 minutos.

EL CUARTO AÑO DE VIDA

En esta edad el niño realiza los movimientos como correr, saltar, trepar con mayor seguridad, su capacidad de observación se encuentra más desarrollada, es curioso y travieso, sus aptitudes motoras se ven enriquecidas con rapidez en cantidad y calidad, el conocimiento que tiene de las cosas, de las personas y del ambiente es mayor.

El incremento de su vocabulario le permite comunicarse, le gusta aprender palabras, comprende las frases que se le dicen, por lo cual es muy importante dar respuesta a todas sus dudas e inquietudes; con frecuencia dice: "yo solo" como una manifestación del inicio de su independencia, si los padres lo manejan bien, representará una gran ayuda para sus aprendizajes.

El ámbito de relación se continúa ampliando, el niño siente placer al jugar con otros niños y empieza a darse cuenta de que fuera de su hogar existe otro mundo; esta etapa se facilitará si él se siente querido y protegido por su familia, corresponde pues a los padres y demás familia respetar la independencia del niño y estimular este proceso.

ACTIVIDADES PARA EL CUARTO AÑO



EDAD DE 3 A 4 AÑOS

FINALIDADES

-Fomentar la práctica de acciones que favorezcan la identificación de sus segmentos corporales y sus posibilidades de movimiento.

-Promover la práctica de acciones que contribuya a la identificación de su ubicación en relación con objetos y personas.

-Generar la práctica de acciones que involucren su coordinación motriz.

-Colaborar en la identificación de su lado dominante en miembros superiores e inferiores.

-Contribuir al incremento y comprensión de su vocabulario.

-Propiciar la práctica de acciones que contribuyan a su independencia y socialización.

-Favorecer el desarrollo de su capacidad de observación y exploración del entorno.



ACTIVIDADES

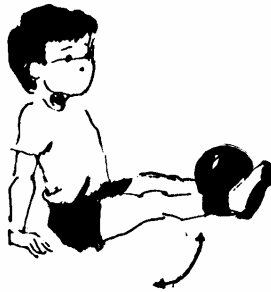
-El niño acostado boca abajo, con los brazos extendidos al frente tomando una pelota con ambas manos, invítelo a que la lance rodando hacia donde esta usted devuélvasela rodando para que la atrape.



- Pelota.

-Señale usted diferentes partes de su cuerpo y pídale al niño que las nombre, después invítelo a que el señale partes de su cuerpo y usted las nombre.

-El niño sentado con las manos apoyadas detrás del cuerpo, pídale que tome una pelota entre los pies y la suba y la baje sin soltarla, acompañe la acción diciendo: "la pelota sube, sube", "la pelota baja, baja".



- Pelota pequeña de vinil.

-El niño sentado y con las piernas extendidas y abiertas, las manos apoyadas detrás del cuerpo, coloque usted en medio de sus piernas un muñeco de peluche, pídale que levante una pierna y la pase por arriba del muñeco sin tocarlo y luego con la otra pierna.



- Muñeco de peluche u otro objeto llamativo.

ACTIVIDADES

-Colóquese usted detrás del niño, ambos estando de pie, pase un lazo por la cintura del niño y tómelolo de los dos extremos y jueguen a galopar posteriormente cambien el lugar del jinete y del caballo.

-Sentado el niño en el piso con las piernas flexionadas y las manos apoyadas detrás del cuerpo, coloque una cuerda estirada en el piso frente al niño y pídale que estire y flexione las piernas por arriba de la cuerda sin tocarla.

-Extienda un lazo en el piso y motive al niño a que camine con pies y manos sobre él, pídale que cada vez lo haga más rápido, de preferencia descalzo.

-El niño sentado en el piso con las manos apoyadas detrás del cuerpo, pies descalzos, invítelo a que levante con los dedos de los pies una cuerda.

-El niño acostado boca arriba, pídale que levante las piernas y pedalee en el aire a diferentes velocidades, lenta-rápida.

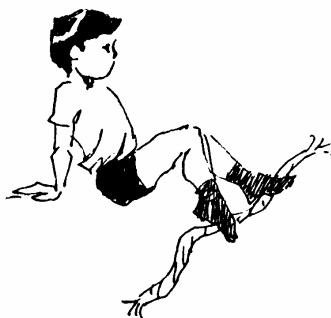
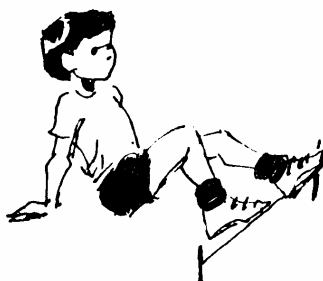
RECURSOS

- Lazo, mecate suave, cuerda, cordón de aproximadamente 2 mts. de largo.

- Lazo, cuerda o mecate de un metro de largo.

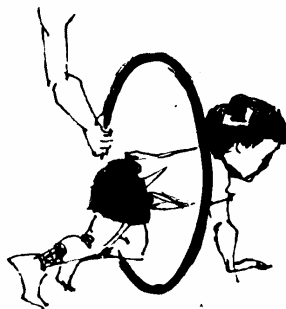
- Lazo, cuerda de 2 mts. de largo.

- Cuerda o lazo de un metro de largo.



ACTIVIDADES

-El niño descalzo y sentado con las manos apoyadas detrás, pídale que empuje y jale con los dedos de los pies una vara colocada al frente.



- Vara o palo de escoba.

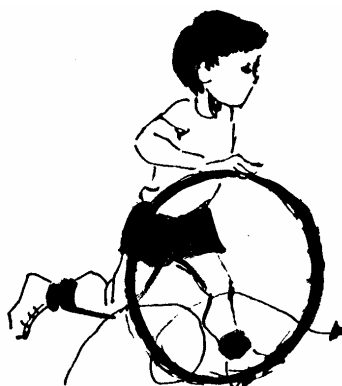
-Sostenga usted un aro verticalmente y apoyado en el piso, para que el niño lo pase por dentro varias veces.

- Aro de plástico.

-El niño de pie, pídale que empuje un aro para que ruede y que corra tras él tratando de alcanzarlo antes que se detenga o se caiga.

- Aro de plástico.

-El niño de pie, pídale que tire la pelota al suelo y cuando bote trate de tomarla.



- Pelota de vinil.

-El niño sentado en el piso, con la pelota agarrada con los pies, pídale que se deslice por el piso sin soltarla.

- Pelota de vinil.

-El niño acostado boca abajo, pídale que golpee una pelota que está frente a él primero con una mano y luego con la otra sin apoyar los codos, con los brazos bien estirados, sin dejar que la pelota se le vaya.

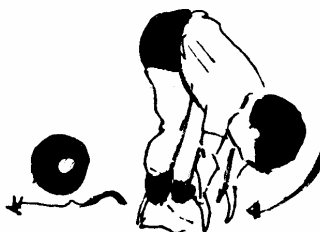


- Pelota de vinil.

RECURSOS

ACTIVIDADES

-El niño parado con las piernas separadas, pídale que doble el tronco hacia adelante y ruede la pelota pasándola entre las piernas y la dirija hacia donde usted se encuentra.



- Pelota de vinil.

-El niño de pie enfrente de la pelota, con las piernas separadas, pídale que salte por encima de ella, dé media vuelta y vuelva a saltar.

-El niño acostado boca abajo, con los brazos estirados y las manos agarradas entre sí pídale que ruede como un leño, primero hacia un lado y luego hacia el otro.



- Pelota de vinil.

-El niño de pie, pídale que levante una pierna lo más alto que pueda, tratando de no caerse y al contar tres la baje, después que lo haga con la otra pierna.

-El niño sentado, con las manos apoyadas atrás del cuerpo, pídale que levante los glúteos y se desplace hacia adelante sobre los pies y las manos como "cangrejo".

RECURSOS

ACTIVIDADES

-El niño sentado, con las manos apoyadas atrás del cuerpo, las piernas estiradas pídale que doble y estire los tobillos.

-Tome usted un lazo o cuerda por un extremo y jálalo caminando hacia atrás, pídale al niño que trate de pisarlo y detenerlo.

-El niño sentado y apoyando las manos atrás del cuerpo, pídale que tome del piso un pañuelo con los dedos de los pies, primero con un pie y luego con el otro.

-El niño parado frente a un lazo que se encuentra en el piso, pídale que lo levante y lo baje con los dedos de los pies.

-El niño de rodillas apoyando las manos en el piso, pídale que empuje una pelota hacia adelante con la cabeza, cuando impulse la pelota anímelo a que gatee rápidamente detrás de ella.

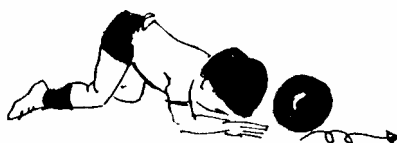
RECURSOS

- Lazo, cuerda, cordón.

- Pañuelo, lienzo pequeño.

- Lazo, cuerda, cordón o mecate.

Pelota de vinil.



ACTIVIDADES

-El niño sentado con las manos apoyadas atrás del cuerpo y frente a él coloque una vara horizontalmente, pídale que pase un pañuelo con los dedos de los pies de un lado a otro.

-El niño acostado boca abajo con los brazos extendidos por arriba de la cabeza, pídale que levante la cabeza y extienda los brazos hacia los costados.

-El niño acostado boca abajo, con los brazos extendidos, hacia arriba, coloque usted un saquito de semillas frente a él y pídale que levante ambos brazos.

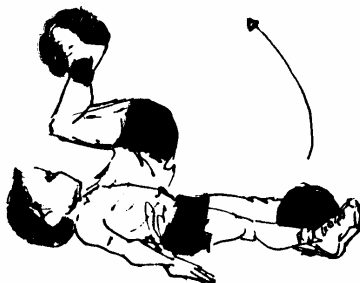
-El niño acostado boca arriba y con los brazos al lado del cuerpo, pídale que tome una pelota entre los pies y levante las piernas hasta llevarlas cerca de la cabeza y luego regrese a la posición inicial, procurando que la pelota no caiga.

RECURSOS

- Vara o palo de escoba, pañuelo.



- Saco de tela de aproximadamente 15 a 20 cms. con un peso de 250 gramos relleno de frijol u otras semillas.



- Pelota de vinil.



ACTIVIDADES

-El niño acostado boca arriba, pídale que pase por abajo de un lazo que está amarrado de un extremo a un mueble y del otro extremo de la mano de usted, la altura a la que estará el lazo será de 30 a 40 cms.

-El niño de pie, con las piernas separadas, pídale que se agache hacia adelante y pase una pelota por sus pies en forma de ocho.

-Coloque usted una caja pequeña frente al niño y pídale que la salte.

-Con gises o crayolas pídale al niño que trace líneas en diferentes sentidos sobre hojas de papel o periódico.

-En una caja coloque varios objetos acomodados, pídale al niño que los saque y los vuelva a acomodar.

-Muestre al niño un rompecabezas de tres o cuatro piezas, de una figura clara y concreta y desármelo, pídale que lo vuelva a armar.

RECURSOS

- Lazo, cuerda o mecate, silla u otro mueble.

- Pelota de vinil.

- Caja de cartón pequeña.

- Gises, crayolas, lápices, periódico, papel manila.

- Cajas de diferentes tamaños y objetos varios.

- Rompecabezas de figuras geométricas.



ACTIVIDADES

-Con unas tijeras de punta redonda pídale al niño que recorte figuras de una revista.

-Dé al niño materiales de diferente textura y pídale que diga si es suave o áspera, lisa o rugosa.

-Dé a probar al niño algo dulce, salado, amargo, agrio y pídale que identifique que es.

-Muestre al niño una revista y señale algún objeto diciéndole de qué color es, pídale que repita el nombre del objeto y el color.



RECURSOS

- Tijeras, revistas, periódicos.

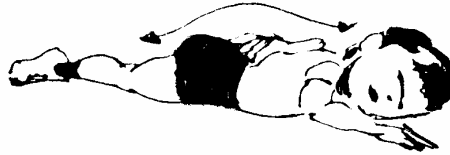
- Tela de algodón, lija, madera.

- Sal, limón, azúcar, café.

- Revistas, cuentos, periódico, telas.

ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

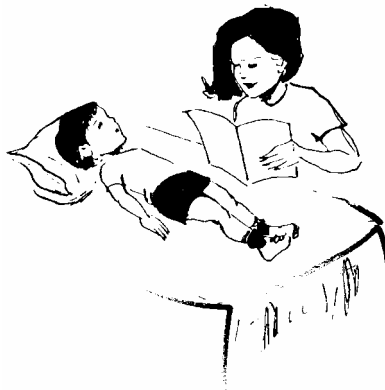
-El niño acostado boca abajo con los ojos cerrados, pase usted sus manos suavemente por todo el cuerpo del niño y cántele una canción.



-El niño acostado boca arriba, pídale que se estire como una liga y luego descanse.

- Algodón, plumas.

-El niño acostado boca arriba, ojos cerrados, acarícielo con algodón o plumas, empezando por los dedos de las manos, luego todo el cuerpo.



- Cuento, historieta.

-El niño acostado boca arriba, pídale que cierre los ojos, mientras usted le narra un cuento o historieta.

RECURSOS

RECOMENDACIONES:

- Atienda y responda a todas sus preguntas.
- Comparta actividades y ejercicios con él.
- Ayúdelo a que haga juguetes simples con materiales de desecho.
- Respete sus juegos y déjelo jugar libremente.
- Fomente y estimule su iniciativa.
- Enséñele rimas, canciones y pequeñas poesías.
- Enséñele nuevos nombres para enriquecer su vocabulario.
- Preséntele pequeñas dificultades para que las resuelva.
- Tenga presente y respete sus gustos.
- Oriente su sentido de independencia.
- Dé seguridad y afecto, no limite su necesidad de libertad de movimiento.
- Termine la sesión con una o dos actividades de relajación.
- No olvide que al aplicar las actividades de relajación puede considerar además las propuestas en la etapa anterior.
- Se sugiere que el tiempo dedicado a la sesión para niños de esta edad sea de 15 a 20 minutos.

BIBLIOGRAFÍA

- BEQUER, Díaz Gladys. “Gimnasia para tú bebé”. Ed. Inder, La Habana, Cuba.
- CABRERA, M.C. y Sánchez Palacios. “La Estimulación Precoz un Enfoque Práctico”. Ed. Pablo del Río, Madrid España, 1980.
- GESELL, Arnold. “Diagnóstico del Desarrollo Normal y Anormal del Niño”. Ed. Paidós, Buenos Aires, Argentina, 1979.
- “Guía Metodológica de Educación Física para Educación Inicial”. Dirección General de Educación Física, (S.E.P.), 1990.
- “Currículum de Estimulación Precoz”. Instituto de Habilitación Especial. UNICEF, México, 1988.
- NARANJO, Carmen. “Algunas Lecturas y Trabajos sobre Estimulación Temprana”. UNICEF, México, 1981.
- VIDAL, Lucena Margarita, Díaz Curiel Juan. “Atención Temprana”. Ed. Impresos y Revistas, S.A., Madrid, España, 1990.

COMISIÓN ELABORADORA

COORDINACIÓN GENERAL
LIC. AGUSTÍN GÓMEZ REYES
SUBDIRECTOR TÉCNICO

COORDINACIÓN TÉCNICA
PROFRA. ANA SALAZAR CLAVEL
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE PLANES Y PROGRAMAS

AUTORES
PROFRA. CRISTINA ALVA ROSAS
PROFRA. MA DE JESÚS CARMONA CASTAÑEDA
PROFRA. ELIDIA DE LA ROSA SANTOS

ILUSTRACIÓN
PROFRA. MA. DEL CARMEN JUÁREZ CORREA

APOYO SECRETARIAL
C. MA. DEL CARMEN OLVERA ANAYA

CAPTURA
SERGIO ALBERTO DÍAZ CERÓN
ARACELI MIRAFUENTES TRIGUEROS