

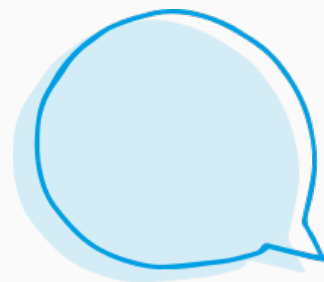
# ACTIVIDADES FAMILIARES

## PAQUETE DE INFORMACIÓN 3





# PENSAMIENTO DE LA SEMANA



Por Holly Delagdo, Especialista en Educación Preescolar a la Fundación de Investigación Educacional Highscope

## Mantener la salud mental de su familia durante el cierre de las escuelas

El martes por la noche, después de once días de estar encerrado en nuestra casa, sin poder ver a sus amigos o familiares, nuestro hijo de ocho años lloró. Durante más de una hora, estuvo entre sollozos incontrolables y tratando de recuperar el aliento lo suficientemente para compartir frases cortas relacionadas con sus sentimientos. ¿Su punto de ruptura? Estaba sentado a mi lado en el sofá y su hermano pequeño, nuestro hijo de tres años, se acercó y acurrucó su cuerpo entre nosotros dos.

Este es un momento sin precedentes y todos nosotros, toda la familia, hemos tenido que adaptarnos a esta nueva realidad. Mis tres hijos, niños de 8, 5 y 3 años, ahora SIEMPRE están juntos. Esta situación estaba creando sentimientos intensos reprimidos y, como madre, ni siquiera me había dado cuenta.

Durante este periodo, el reservar un poco de su tiempo para compartir con sus niños puede tener recompensas inconmensurables. Desarrollar un vocabulario en torno a las emociones ayudará a los niños a aprender a identificar y expresar sus sentimientos de manera más apropiada. Encuentre una oportunidad para hablar con sus niños mayores sobre sus emociones. Pregúnteles cómo se sienten, reconozca esos sentimientos y proporcione respuestas empáticas. Si se encogen de hombros y dicen: "Estoy bien", ofrézcale palabras con las que podrían tener problema expresando por sí mismas. Por ejemplo, "Me pregunto si es decepcionante y solitario no poder ver a todos tus amigos regularmente". o "Tener que jugar con hermanos menores todo el día me haría sentir muy abrumado. ¿Y, a ti cómo te hace sentir?" Los niños más pequeños, que tienen un vocabulario aún más limitado, pueden no poseer palabras para expresar sus sentimientos, en cambio, pueden actuar físicamente. En esos casos, es labor como padres aprender a leer el lenguaje corporal de los niños. Golpear o gritar puede significar frustración o enojo; hacer pucheros y salir corriendo puede significar desilusión o tristeza. Cuando usamos de esas oportunidades para nombrar dichos sentimientos incluso para nuestros niños más pequeños, les estamos ayudando a desarrollar las habilidades que necesitarán en el futuro para resolver problemas.

Como madre, he notado que mis niños quieren estar físicamente cerca de mí más de lo habitual. La semana pasada, noté que sus comportamientos han cambiado; por ejemplo, en lugar de sentarse a mi lado, quieren estar encima de mí; en lugar de tener una conversación conmigo, gritan unos sobre otros en un intento de ser escuchados. Fue solo cuando di un paso atrás y observe su comportamiento desde otra perspectiva que me di cuenta de que solo estaban buscando protección y seguridad. Lo que inicialmente había notado como un comportamiento fastidioso era en realidad su manera de comunicarme su necesidad amor y orientación. Pero, en orden para observar y entender eso, necesite bajar mi guardia.

Enfocar mi atención a la salud mental de mi familia es muy importante en este momento. Así que, en mi familia, hemos intentado crear más tiempo 1: 1 con cada uno de mis hijos individualmente, incluso en nuestro pequeño espacio. Hemos creado más oportunidades para salir y caminar o andar en bicicleta mientras mantenemos una distancia social segura de todos los demás. El tiempo de silencio, cuando todos se desconectan de la tecnología y eligen un libro o un juguete silencioso, o toman una siesta, ahora es una parte habitual de todas las tardes. Las videoconferencias con nuestra familia extendida nos ayudan a mantenernos conectados, y hemos encontrado que las noches familiares de películas o juegos son útiles para reducir el estrés. Y, al final de nuestro día, mi esposo y yo nos tomamos un tiempo cada noche para sentarnos en el sofá y ver algo en Netflix.

Estamos atravesando tiempos difíciles. Comuniquense y encuentren consuelo en uno al otro. Si está limitado por el espacio (y la distancia), determine qué puede hacer dentro del espacio que posee no solo para sobrevivir, sino también para prosperar. Tómese el tiempo para concentrarse en su salud mental, de la mejor manera que le funcione a usted.

# INFANTES

0-12 Meses



## Arte, Música y Movimiento: **Cantar Juntos**

Comience cantando una canción familiar y dígame a su niño que también van a cantar algunas canciones diferentes. Elija cantar otra canción que refleje los intereses de su niño( ejemplo: si a su niño le gustan los animales, cante “Old McDonald Had a Farm” “En la Granja de mi Tio”). Mantenga la simplicidad de las canciones cantando solo un verso y espere en demostrar los movimientos o acciones de la mano hasta que su niño haya escuchado las palabras y la melodía varias veces.

### Percepcion Infantil:

- Escuchar y cantar junto a canciones conocidas
- Explorando el tono vocal

Después de haber cantado la canción varias veces, agregue algunos movimientos / acciones. Practique los movimientos primero (para empezar, limite los movimientos a dos o tres por canción), y anime a su niño a copiar antes de agregar las palabras. Puede agregar más movimientos una vez que su niño esté familiarizado con las palabras y los movimientos o acciones originales. Acepte el nivel de participación de su niño, ya sea que simplemente esté observando, probando algunas de las acciones o cantando algunas de las palabras.

Invite a los niños más pequeños a que se acerquen a donde esté cantando para que puedan escuchar su voz y ver cómo usted se mueve. Observe cómo responden a su canto (ejemplo: Lo miran atentamente, aplauden o hacen sonidos con la boca). Comente sobre sus intentos de cantar y moverse junto a usted.



## Comunicación, Lenguaje y Literatura: **Hablemos Bebe**

### Percepcion Infantil:

- Hacer sonidos verbales, cómo arrullar y balbucear
- Diciendo o gesticulando una sola palabra

Observe cuando su bebé intente hablar en momentos en que está contento, ¡deje de lado todas las distracciones y prepárese para tener una “conversación”!

Cuando su bebé comience a arrullar, responda imitando las vocalizaciones de su niño o hablando (ejemplo, podría usted decir: “Tienes mucho qué decir. ¿Me puedes contar algunas historias más?”). Proporcione pautas de conversación haciendo pausas ocasionalmente para que su niño tenga tiempo de explorar

qué expresiones faciales usted hace, piense en lo que él hará a continuación y evoque una respuesta. Cuando su niño usa inflexiones mientras arrulla, responda a sus cambios en la vocalización.

Los bebés más grandes comenzarán pronto a balbucear, lo que sonara más como un discurso. Cuando su niño comience a emitir estos sonidos, repítalo y luego introduzca nuevos sonidos. Por ejemplo, si su niño emite el sonido “M”, mire a su bebé y repítalo una y otra vez: “Ma, ma, ma, ma”. Es posible que desee introducir un nuevo sonido, “B”; repita el nuevo sonido, diciendo “Ba, ba, ba, ba”; y déle a su niño la oportunidad de responderle. Incluso, aun si los niños no están listos para imitar un sonido recién introducido, ellos harán nuevos sonidos en los próximos meses a medida que su habla se desarrolla.

También es posible que usted desee introducir algunas gesticulaciones simples para palabras de uso frecuente, como: más, todo listo, comer o beber (busque en paginas web de que ofrezcan lenguaje de señas [ASL] para encontrar estos signos simples). Así como su niño no empezará a repetir palabras de inmediato, tampoco imitarán esos signos inmediatamente; su niño necesita tiempo para ver, escuchar y practicar el uso de los signos. Sin embargo, es posible que los bebés puedan gesticular algunas de estas palabras comunes mucho antes de que puedan decirlas.

# INFANTES

0-12 Meses



## Matemática Básica y Descubrimiento: Aromas y Olores

Reúna materiales que presenten un olores agradable, como limones, manzanas, recipientes de especias vacíos, flores y una variedad de alimentos. ¡Sea creativo! También puede tener un jabón o velas de aroma en casa y que serían perfectas para esta actividad.

Ponga un objeto cerca de la nariz para olerlo primero, luego coloque suavemente el objeto cerca de la nariz del niño. Observe si el niño levanta un objeto y lo lleva a la nariz o a la boca. ¿Su niño muestra alguna preferencia o aversión a los diferentes olores? ¡Tome nota!

A medida que va realizando esta actividad, hable con su niño sobre lo que él o ella está haciendo y oliendo, usando palabras tanto familiares como desconocidas. ¿A qué huele cada objeto? ¿Te recuerda de algo? Comparta sus observaciones mientras huele cada uno de los objetos.

A medida que los niños comienzan a perder interés en la actividad, hágales saber que ¡van a oler un elemento más y luego pasar a la siguiente actividad!

### Percepcion Infantil:

- Oler y reaccionar a una variedad de alimentos
- Observar el mundo natural y físico que los rodea



## Yo y Otros: Muy Cerca

### Percepcion Infantil:

- Voltear en dirección de objetos o personas, alejarse de dichos objetos o personas
- Persistencia en moverse hacia ciertas cosas

Observe qué juguetes, objetos y sonidos le llaman la atención su niño (por ejemplo, los bebés pequeños pueden girar la cabeza hacia un biberón; los bebés más grandes pueden alcanzar un animal de peluche de colores brillantes que hace sonido cuando se sacude). Del mismo modo, preste atención a los objetos, sonidos y otros datos sensoriales que su niño podría tratar de evitar (por ejemplo, los bebés pueden apartar la cabeza de una luz brillante).

Si su bebé aún no posee movilidad, intente sostener un juguete colorido que haga un ruido agradable a unas 10-12 pulgadas sobre la cara de su niño (sabrás si su niño puede ver y escuchar el juguete porque puede sonreír, arrullar o patear sus piernas en emoción). Mueva lentamente el juguete de un lado a otro (sacudiéndolo ocasionalmente) y deténgase periódicamente para asegurarse de que su niño todavía lo esté observando y siguiendo. Si su bebé es móvil, coloque un juguete interesante cerca de su niño, asegurándose de que sepa que está allí. Mientras su bebé intenta alcanzar el juguete, alíentelo diciéndole cosas como “¡Estírate un poco más!” o “¡Lo vas a conseguir!”

A medida que los bebés crecen, pueden arrastrarse por el suelo, sentarse independientemente y gatear. En esta etapa, intente colocar un juguete interesante más allá del alcance de su niño. Con el tiempo, su niño comenzará a mostrar más persistencia de moverse hacia el objeto. Una vez que su niño alcance un objeto varias veces, es posible que desee colocarlo un poco más lejos. Sin

# INFANTES

0-12 Meses

embargo, tenga en cuenta las reacciones de los niños a este desafío, ya que pueden frustrarse o perder interés si el objeto parece estar demasiado lejos. Para mantener a los niños interesados en el desafío, asegúrese de que experimenten éxitos y estímulos frecuentes.

Antes de que te des cuenta, tu niño comenzará a gatear, a pararse, a pasear por los muebles y a dar sus primeros pasos. La tendencia natural de los bebés a moverse hacia objetos interesantes puede volverse peligrosa si los artículos de interés no son aptos para niños o si hay obstáculos peligrosos en el camino; asegúrese de que el espacio esté a prueba de bebés donde sea necesario. También puede colocar juguetes y objetos interesantes aptos para niños alrededor del espacio de juego de su niño, lo que alentará a gatear y navegar.



## *Desarrollo Físico y Hábitos Saludables:* **Cestas del Tesoro**

Para los bebés con poca movilidad, cree una canasta de tesoros con materiales interesantes, objetos que sean fáciles de agarrar y explorar. Algunas cosas que puede agregar son: bolsas de frijoles, tubos de cartón, sonajeros, cepillos, juguetes pequeños. Póngalos todos juntos en un recipiente poco profundo y colóquelos cerca de su bebé para que ¡El pueda alcanzar y agarrar fácilmente cualquier cosa que parezca divertida!

### Percepción Infantil:

- Agarrar una variedad de objetos
- Movilizar partes del cuerpo

Observe cómo los bebés alcanzan objetos específicos y se los pasan de mano en mano. Siéntase libre de hacer observaciones en voz alta sobre lo que está haciendo el niño, diciendo cosas como, “¿Qué tal este?” y “¡Agarraste la bolsa de frijoles azul!” Preste atención a las preferencias que el niño muestra a los diferentes tipos de objetos y / o colores.

Permita que los bebés exploren los materiales hasta que empiecen a perder interés, luego haga transición a la siguiente actividad.



# TODLERS

12-36 Meses



## Arte, Musica y Movimiento: **Rub-a-Dub-Dub, un Artista en la bañera!**

Esta actividad se puede realizar inclinándose sobre la bañera o el lavamanos o fregadero. Llene el fregadero / lavamanos / tina con una pequeña cantidad de agua tibia. Ofrezca a su niño las botellas de spray o dispensadores de jabón llenos de agua coloreada, e invítelos a rociar o poner agua al fregadero / lavamanos / bañera.

Dele tiempo a su niño para que el pueda explorar las botellas de spray / dispensadores de jabón y descubrir cómo hacerlos funcionar para que salga el agua. Si su niño se frustra, ofrezca mostrarle amablemente cómo apretarlo (es posible que necesite usar ambas manos). Mientras su niño rocía agua sobre las paredes de la bañera o el lavabo, comente los colores y describa cómo los colores gotean por la pared y qué sucede cuando los colores se mezclan. Únase a la obra agarrando otra botella / dispensador y agregando colores a la pared. Asegúrese de cambiar e intercambiar botellas si su niño lo solicita.

### Percepcion Infantil:

- Mezclando los colores
- Notando los cambios de color en el agua



## Comunicación, Lenguaje y Literatura: **Un Nuevo Libro Favorito**

### Percepcion Infantil:

- Mirar o señalar objetos familiares en fotos
- Hacer declaraciones de una, dos o tres palabras sobre las fotos
- Responder a las declaraciones de un adulto

### Antes de comenzar:

1. Fotografe e imprima fotos de personas importantes (o mascotas) en la vida de su niño, así como fotos de artículos que le sean familiares (ejemplo: un animal de peluche). (La cantidad de fotos que usted use estará determinada por la capacidad de atención de su niño pequeño; cuatro o cinco fotos para niños pequeños y una variedad más amplia para niños más grandes).

2. Corte una cartulina al tamaño deseado: haga el libro más grande para que quepan varias imágenes en una página o más pequeño para que quepan menos imágenes en una página. (Con niños pequeños, coloque una o dos imágenes por página). Asegure las imágenes en las páginas con cinta adhesiva o pegamento, y use un perforador para crear dos o tres agujeros que se alineen en el lado izquierdo de cada página. Asegure las páginas juntas con una cinta, hilo o anillos de metal.

3. Coloque una foto de su niño (o niños) en la portada y escriba un título.

Presente el nuevo libro en un momento en que normalmente le lee a su niño pequeño. Anime a su niño a que lo ayude a pasar las páginas o a sostener el libro de manera independiente. Dele tiempo a su niño para mirar y responder a las imágenes. Los niños más pequeños pueden simplemente señalar imágenes que le llamen atención o pueden usar una sola palabra o gesto para etiquetar una imagen que ven. Los niños más grandes pueden etiquetar imágenes, comenzar a usar frases de dos y tres palabras para hablar sobre ellas y responder a tus declaraciones o preguntas sobre las imágenes.

# TODLERS

12-36 Meses

Al igual que con muchas otras actividades para niños pequeños con diferentes niveles de atención e intereses, deberá determinar cuándo su niño está perdiendo interés en mirar el libro. Si su niño quiere seguir mirando el libro cuando sea hora de seguir con otras actividades, dígame que lo mirará una vez más antes de guardar el libro. Garantice a su niño que podrá ver el libro de nuevo muy pronto.



## Matemática Básica y Descubrimiento: **Contar Nunca Había Sabido Tan Bien**

Coloque una pequeña cantidad de comida en el plato o la bandeja de la silla de su niño (mantenga más comida sobre la mesa en un tazón / plato para que los niños puedan ver que habrá más disponible). Dele a su niño tiempo para recoger cada pieza de comida y comerla. Hable acerca de la comida que le ha dado a su niño, por ejemplo, “¡Tus galletas se han ido!”

Cuando su plato o bandeja esté vacía, los niños pequeños pueden indicar que quieren más tratando de alcanzar el tazón o plato de comida y / o al hacer una vocalización. Pregunte: “¿Quieres **más** plátanos?” Es posible que desee repetir la palabra más nuevamente y / o hacer el signo para obtener más (busque en línea la imagen del lenguaje de señas sobre cómo gesticular más). Con el tiempo, si repite más a su niño pequeño, encontrará que comenzará a decir o gesticular más cuando quiera algo más.

### Percepción Infantil:

- Indicar más
- Usar una palabra numérica
- Contando de memoria (diciendo números por memorización)
- Contar relacionando objetos de uno a uno (desarrollar un sentido de número; tocar cada objeto y asociar un número con cada objeto contado)

Si su niño ya se ha movido más allá de esta etapa de desarrollo, cuente en voz alta (ejemplo:, “1, 2, 3, 4, 5”) mientras coloca los artículos en su bandeja o plato una vez que su niño pequeño le pida más alimentos. Con el tiempo, notará que su niño comenzará a usar palabras numéricas o comenzará a contar de memoria; está bien si él o ella no entiende lo que significa cada número porque la experimentación con palabras numéricas y el conteo de memoria es un paso importante para aprender a contar. Aliente los intentos de su niño en usar palabras numéricas y continúe guiando el conteo.

Los niños más grandes que ya han tenido práctica en decir palabras numéricas comenzarán a contar con relacionando los objetos uno a uno, comenzando primero con unos pocos objetos y contando gradualmente hasta 10 o más objetos.

Esta actividad no pretende ser un “ejercicio y práctica de conteo”; más bien, está destinado a ser un proceso continuo y natural durante las comidas. La actividad llegará a su fin cuando termine la hora de comer.



## Yo y Otros: **Explorando Revistas**

Para comenzar, reúna una variedad de tarjetas postales y / o revistas con fotografías de niños, animales y objetos comunes para que los niños elijan, manejen y miren. Es posible que desee colocar estos elementos en sobres o cajas cortadas (como un buzón). Entonces su niño puede experimentar “abrir el correo”, como usted.

# TODLERS

12-36 Meses

## Percepcion Infantil:

- Disfrutar leyendo materiales
- Identificar lo que sucede en fotos diferentes

Mientras revisa los diferentes elementos, hable con su niño sobre las imágenes y escuche sus respuestas. Cosas que quizás quieras preguntar:

- ¿Qué está haciendo esta persona?
- ¿Cómo se siente esta persona hoy?
- ¿Por qué la persona en esta foto está haciendo eso?
- ¿Cómo se parece esta persona a tí? ¿Cómo es esta persona diferente?

Mantenga sus preguntas abiertas y deje que su niño haga sus propias observaciones sobre las diferentes imágenes. Sus pensamientos pueden ofrecerle a usted conocimientos útiles acerca de los intereses de su niño y proporcionarle un poco de inspiración para crear más actividades.



## Desarrollo Fisico y Habitos Saludables: **Rasgar y Pegar**

Reúna trozos de materiales que sean fáciles de rasgar, como papel de seda, papel de aluminio y papel de periódico. Póngalos todos juntos en una superficie cubierta donde su niño pueda sentarse y jugar fácilmente. También proporcione pegamento para que el niño lo use. Puede ser una barra de pegamento o pegamento líquido.

## Percepcion Infantil:

- Moviendo partes del cuerpo
- Ser creativo con diferentes materiales

Anime a su niño a rasgar y pegar pedazos pequeños del material provisto a un pedazo de papel o cartulina. A medida que el niño se involucra con los materiales, haga preguntas como, “¿Qué estás haciendo?” y “¿Qué vas a poner después?” Usted también puede participar en la acción, rasgando diferentes piezas de diferentes maneras y ver si su niño lo copia.

¡Asegúrese de colocar la obra maestra de su niño a su misma altura en los alrededores de la casa!



# PRESCOLAR



## Arte, Música y Movimiento: **Sábana de Rebote**

Haga palomitas de maíz con los niños. En una máquina para hacer palomitas o en el microondas funciona mejor porque los niños pueden ver explotar los granos, pero poner las palomitas de maíz en una bolsa de microondas o en la estufa también funciona. Hable sobre los pasos para hacer palomitas de maíz o por qué aparece el maíz. Mientras habla con su niño, podría decir:

- “Guau. ¡Escucho mucho ruido! ¿Qué crees que está pasando?”
- “¿Cómo crees que esos granos duros y amarillos se convierten en palomitas de maíz esponjosas?”
- “¿Cómo se sienten las palomitas de maíz en tu boca?”
- “Mira las piezas de palomitas de maíz y encuentra tu forma favorita”

### Percepcion Infantil:

- Actividad física
- Cómo una cosa puede afectar a otra (causa y efecto)
- Relaciones espaciales
- Moverse al ritmo de la música

Deje que los niños lo ayuden a terminar de hacer las palomitas de maíz vertiéndolas en un tazón, agregándole mantequilla y poniéndoles sal. Una vez que usted y los niños hayan disfrutado de algunas palomitas de maíz, pase a la segunda parte de la actividad.

Extienda la sábana y pida a los niños que se agarren uno de los bordes. Pídeles a los niños que pretendan que la sábana es una palomita de maíz gigante y que le gustaría que le ayuden a usted a hacer palomitas de maíz. Coloque pelotas, o calcetines enrollados, en el medio de la sábana. Como en el proceso de hacer palomitas, anime a los niños a fingir agregar aceite y a encender el fuego.

Ponga música en volumen bajo y ayude a los niños a sacudir la sábana. Agite la sábana lentamente al principio para fingir que las palomitas se están calentando cada vez más. Mientras sacuden la sábana con los niños, hable sobre cómo se mueven las bolas. Use palabras como rodar, rebotar y saltar. Use otras palabras que muestren dirección como arriba, abajo, adentro y afuera. Pongale mas volumen a la música ahora y haz que los niños tiemblen más rápido para que las bolas salgan al aire. Cuando las bolas salgan volando de la sábana, anime a los niños a las pongan en la sábana nuevamente.

Cuando usted y los niños comiencen a cansarse, haga que los niños vayan disminuyendo el temblor; baje el volumen de la música. Reduzcan el “estallido” y, finalmente, pare.



## Comunicación, Lenguaje y Literatura: **Charla de Automóvil/Carro**

### Percepcion Infantil:

- Rimar
- Escribir letras y palabras
- Construir vocabulario

Pruebe esta actividad de rimas la próxima vez que viajen en Automóvil y los niños estén aburridos. Advertencia: Para que esta actividad sea exitosa, deberás ser capaz de pensar y decir palabras tontas. Dígales a los niños que van a jugar un juego de rimas: ellos gritarán una palabra y usted pensará en algo que rime con ellas.

Escuche una palabra y luego piense en al menos una palabra que tenga el mismo sonido

# PRESCOLAR

final, ¡o que rime! Si los niños dicen “Carro”, entonces podría responder como “Tarro” o “barro”. Puedes responder con tantas palabras reales como puedas, pero lo que hace que este juego sea divertido es cuando dices palabras sin sentido. Entonces, siga adelante y diga “tarro” y “barro”, pero continúe con “arro”, “farro” y “narro!”

¡Continúe hasta que tu niño se canse del juego!



## Matemática Básica y Descubrimiento: **Lavandería**

Dígalas a los niños que: ¡hay tanta ropa para lavar que en orden de terminarla toda va a necesitar de su ayuda!

Opciones:

- Instruya a los niños que pongan todos los calcetines en pares e identifiquen su color.
- Clasifique toda la ropa en pilas dependiendo a quien le pertenece o los tipos de ropa (todas las camisas juntas, luego todos los pantalones ...)
- Cuente la cantidad de piezas de ropa que la familia tiene en la pila.
- Ordenen todos los mismos colores juntos.
- Cuente todas las cosas que deben colgarse. Pídales a los niños que vayan a buscar la misma cantidad de perchas/ganchos de ropa y que coloquen una percha/gancho de ropa encima de cada una de las piezas de ropa que necesita guindarse.

### Percepción Infantil:

- Desarrollar habilidades motoras finas
- Seguir instrucciones
- Colores
- Habilidades de autoayuda

Haga que los niños ayuden a llevar la ropa a la habitación de cada persona. Una vez que lleguen a su propia habitación, guardarán su propia ropa. Cuando termine la actividad, su casa debería estar más limpia que cuando comenzó.

Niños más pequeños:

- Los niños más pequeños tendrán más dificultad para doblar la ropa y las toallas. Ajuste sus expectativas y acepte sus esfuerzos.
- Alternativamente, dé a los niños más pequeños trabajos simples que no requieran tanto trabajo, como juntar los calcetines o poner la ropa interior en un cajón. A medida que crecen, dele mayor responsabilidad a los niños.

Niños Más Grandes:

- Enseñe a los niños más grandes a doblar toallas, enrollar calcetines y colgar su propia ropa. Una vez que han aprendido cómo hacerlo, se les puede asignar el trabajo de hacerlo periódicamente para ayudar a la familia.
- Enseñe a los niños más grandes sobre fracciones mientras doblan una toalla por la mitad, luego en cuartos.
- Enseñe a los niños más grandes cómo lavar la ropa de principio a fin. Pídales que lo ayuden a llevar la ropa a la lavadora, luego muéstrales cómo poner el detergente y cómo pasar la ropa a la secadora cuando finalice el ciclo de lavado.

Doblar ropa puede parecer bastante simple, ¡pero puede enseñar mucho! Tómese el tiempo ahora, cuando los niños son pequeños, para enseñarles una rutina de ayuda en casa; A medida que crecen y pueden manejar más responsabilidades, podrán hacer este trabajo por su cuenta.

# PRESCOLAR



## Yo y Otros: **Dibuja Tu Día**

### Percepción Infantil:

- Aprender acerca del tiempo
- Describir una secuencia de eventos
- Tomando decisiones
- Tomando la iniciativa

Comience esta actividad temprano en la mañana antes de que gran parte del día haya pasado. Siéntese con los niños y hable sobre lo que harán ese día. Díales que pueden ayudarlo a hacer un dibujo simple de cada cosa que harán juntos ese día o al menos por la mañana. Por ejemplo, puede dividir la mañana así:

1. Vestirse y estar preparado para salir
2. Actividad de baile
3. Tener tiempo de juego
4. Almorzar
5. Tomar la siesta

Entonces, para esta mañana de ejemplo, habría cinco fotos. Encuentre un lugar para colgar las imágenes y cuélguelas en el orden en que sucederán. Díales a los niños que cada vez que comienzan una nueva parte del día, pueden poner una etiqueta/sticker en la imagen correspondiente. Además, deje que los niños elijan una cosa que quieran hacer durante cada parte del día. Esto podría verse más o menos así:

1. Vestirse - pueden elegir lo que les gustaría usar
2. Actividad de baile - pueden elegir un nuevo baile para probar
3. Tener tiempo de juego - pueden decidir a qué les gustaría jugar
4. Almorzar - pueden elegir una cosa que les gustaría comer para el almuerzo
5. Tomar la siesta - pueden elegir la historia que quieren leer antes de irse a dormir

Deje que los niños pongan una etiqueta/sticker en la primera cosa y se preparen para el día.

Continúe pasando por cada parte del día. A medida que avanza, hable sobre lo que viene primero, segundo, tercero. Haga que los niños hablen sobre lo que viene después y lo que eligen hacer durante esa parte del día.

Esta actividad termina al llegar a la última actividad identificada por el niños. Llévelos de vuelta a las imágenes que dibujaron para separar cada parte del día. Pregúnteles si pueden recordar lo que hicieron durante cada parte. Hablen sobre su día.



## Desarrollo Físico y Hábitos Saludables: **Cocinando Barras de Granola**

Hable con sus niños acerca de su comida favorita. ¡Comparte tus favoritos también! Díales a los niños que van a cocinar un nuevo alimento y que tal vez se convierta en un favorito. Decida con anticipación qué receta cocinará con los niños. Escriba instrucciones simples en algunas fichas, como esta:

# PRESCOLAR

1. Medir todos los ingredientes
2. Combinar en un envase
3. Mezclar
4. Hornear

Juntos, reúnan todos los ingredientes. Luego, haga que los niños se laven las manos con usted. Con su ayuda, comience a hacer el alimento saludable de su elección mostrándoles las instrucciones en las tarjetas que hizo.

## Barras de Granola

### Actividades de aprendizaje:

1. Cuando haga la receta que se muestra a continuación, mire dentro del horno cada cierto tiempo mientras se cocinan las barras de granola. Haga que los niños describan los cambios que ven suceder.
2. Pregúntele a los niños “¿Por qué crees que el calor hace que cambie?”

### Herramientas

- Envase grande
- Cuchara de mezclar
- Tazas y cucharas de medición

### Ingredientes

- 4 tazas de avena Quick Quaker, sin cocinar
- 1½ tazas de nueces picadas
- taza de azúcar morena bien compacta
- ¾ taza de mantequilla derretida
- ½ taza de miel
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de sal (opcional)

Precalente el horno a 350° F. Combine todos los ingredientes; mezclar bien. Presione firmemente en un molde de gelatina de 15½ “ X 10½ “ bien engrasado. Una simple bandeja para hornear también funciona muy bien. Hornee durante 10-12 minutos o hasta que estén doradas y burbujeantes. Enfríe bien; corte en barras o desmenuce para obtener granola.

### Percepcion Infantil:

- Medición
- Aprendiendo sobre alimentos saludables
- Sentido del gusto y el olfato
- Desarrollar habilidades motoras finas

# MAS RECURSOS



## Visite el Museo de los Niños de Boston

Puede acceder al recorrido virtual del museo aquí:

[www.bostonchildrensmuseum.org/museum-virtual-tour?mod=article\\_inline](http://www.bostonchildrensmuseum.org/museum-virtual-tour?mod=article_inline)

También han desarrollado algunos recursos maravillosos para jugar y aprender, que están disponibles aquí:

[www.bostonchildrensmuseum.org/learning-resources?mod=article\\_inline](http://www.bostonchildrensmuseum.org/learning-resources?mod=article_inline)



## Bajo el Mar

Acceda a algunos recorridos virtuales bajo el agua capturados por los Santuarios Marinos Nacionales:

[https://sanctuaries.noaa.gov/vr/?mod=article\\_inline](https://sanctuaries.noaa.gov/vr/?mod=article_inline)

¿Por qué no cantar una canción divertida con temas de agua mientras exploras? ¡Los favoritos incluyen, “Under the Sea” y “Baby Shark”!



## ¡A cocinar!

Aquí hay algunas recetas sabrosas y prácticas para niños pequeños:

[www.cookinglight.com/food/recipe-finder/recipes-for-toddlers](http://www.cookinglight.com/food/recipe-finder/recipes-for-toddlers)



## Storyberries: Cuentos para niños de 0 a 3 años

Amplíe su repertorio literario con estos coloridos libros en línea:

[www.storyberries.com/category/age-0-3-bedtime-stories/](http://www.storyberries.com/category/age-0-3-bedtime-stories/)



## Más Tiempo de Ballenas! Continuación de las actividades de Ballenas

Este segmento es el más adecuado para preescolares más grandes, niños de 3,5 a 5 años y niños en edad escolar. ¡Ideal para cualquiera que ama a las ballenas o quiere aprender más!

**Hora de cuentos con COR Advantage:** Maranda lee la segunda parte de un libro titulado “100 cosas que debes saber sobre ballenas y delfines” por Steve Parker!

<https://vimeo.com/401390938>

**National Geographic for Kids:** Siga con un breve video en YouTube sobre Ballenas Azules de parte de NatGeo!

[www.youtube.com/watch?v=bgiPTUy2RqI&t=6s](http://www.youtube.com/watch?v=bgiPTUy2RqI&t=6s)

**Origami para niños:** Finalmente, ¡pruebe esta actividad sencilla para hacer ballenas en origami!

[www.youtube.com/watch?v=hjole5KutUA](http://www.youtube.com/watch?v=hjole5KutUA)