

AUTORAS:
Dra. Viviana Isabel Calderón Alarcón
Dra. Paola Andrea Sánchez Novoa
Dra. Mónica Suárez Arias
(Psicólogas)

ILUSTRACIONES:
Álvaro Villamizar Monroy

DIAGRAMACIÓN:
Pedro Alfonso Urrego Galvis

PORTADA:
Volney Tovar

CORRECCIÓN:
Manuel Quivano Ramos

Primera edición: Junio del 2001
ISBN 84-923-5672-3
Impreso y encuadernado por I. Gráfica Marmol S.L.
- Barcelona (España)

Impreso en España
Printed in Spain.

© Euroamericana de Ediciones Internacional, S.A. - Panamá

Contenido

TEMA	PÁGINAS
Introducción	8 - 9
El segundo año de vida	12
El niño de dos a tres años	14
El tercer año de vida	36
El niño de tres a cuatro años	38
El juego	50
Juegos para estimular la espontaneidad en los pequeños.	53
Juegos para conservar la curiosidad y el interés.	56
Juegos que estimulan y forman la conciencia ecológica.	62
Juegos que enseñan el conocimiento del cuerpo en los niños.	71
Epílogo.	78
Referencias bibliográficas.	80

Introducción



D

urante los tres primeros años de vida se inicia un proceso de invención que acuerdo con la estimulación dada al pequeño puede durar toda la vida, por esto es nuestra responsabilidad que esa invención no se apague, que construyamos un ambiente en el cual los niños desarrollen su espíritu aventurero y que sean capaces de solucionar problemas de forma innovadora.

Desde el segundo año se empiezan a desarrollar actividades que permiten que los pequeños perfeccionen habilidades que serán de gran utilidad al ingresar al colegio, dentro de las cuales se incluyen el tocar, pintar, garabatear y manipular los lápices; estos ejercicios no sólo permiten prepararlos para su etapa escolar sino que —de igual manera— desarrollan cada vez más su creatividad.

Por esto, es necesario que el hogar sea el primer promotor del ingenio ya que no es lo mismo una casa estrictamente organizada, con áreas prohibidas para los niños y con objetos intocables, que un lugar de espacios abiertos que permita la exploración infantil con objetos y materiales que den rienda suelta a la imaginación.

Para no frustrar la creatividad de su hijo se debe tener en cuenta —si piensa ingresarlo a un jardín infantil— que éste tenga espacios adecuados que permitan correr, saltar, jugar y seguir explorando.

Tenga en cuenta que los principales enemigos de la creatividad son la vigilancia excesiva, el uso exagerado de recompensas que los privarán del placer de creación y poner al niño en una situación de ganar o perder, negando que cada uno tiene su propio ritmo de desarrollo. También es perjudicial el excesivo control, el señalarle a cada momento cómo se deben hacer las cosas, lo cual puede provocar la sensación de que cualquier originalidad es un error o pérdida de tiempo.

Otro aspecto muy importante para su desarrollo es el destinar espacios para el ocio, ya que estos ratos permiten al pequeño soñar, inventar historias fantásticas, tener la posibilidad de admirar un paisaje, escuchar música —mientras mira por la ventana— y acostarse a mirar el techo, las nubes o las estrellas. La importancia de no hacer nada y pasar diariamente algún tiempo acompañados tan sólo por el silencio y la quietud es algo que nuestra cultura olvida la mayoría de las veces. Contrario a lo que podría pensarse estos espacios son benéficos e importantes para los niños.

Cuando están solos tienen la oportunidad de descubrirse y conocerse a mismos, y es entonces cuando cuentan con el espacio para soñar, desarrollar su creatividad, dar rienda suelta a su imaginación e, incluso, expresar artísticamente sus inquietudes y sentimientos.

A medida que nuestros hijos se abren paso por la vida haciendo cosas también debemos procurar que se detengan a preguntarse quiénes son, para dónde van y acompañarlos durante estos cuestionamientos.

El ocio debe ser un espacio que tenemos que recuperar ya que es una de las formas en que los niños aprenden y conocen: por eso, en el presente tomo hemos incorporado para ustedes algunos juegos que permitirán a padres e hijos disfrutar de estos espacios de manera amena y agradable.

De igual manera se requiere del ingenio de los adultos para proponer más actividades para realizar junto a los pequeños, como recuperar los juegos tradicionales, llevar a cabo lecturas divertidas,... etc.

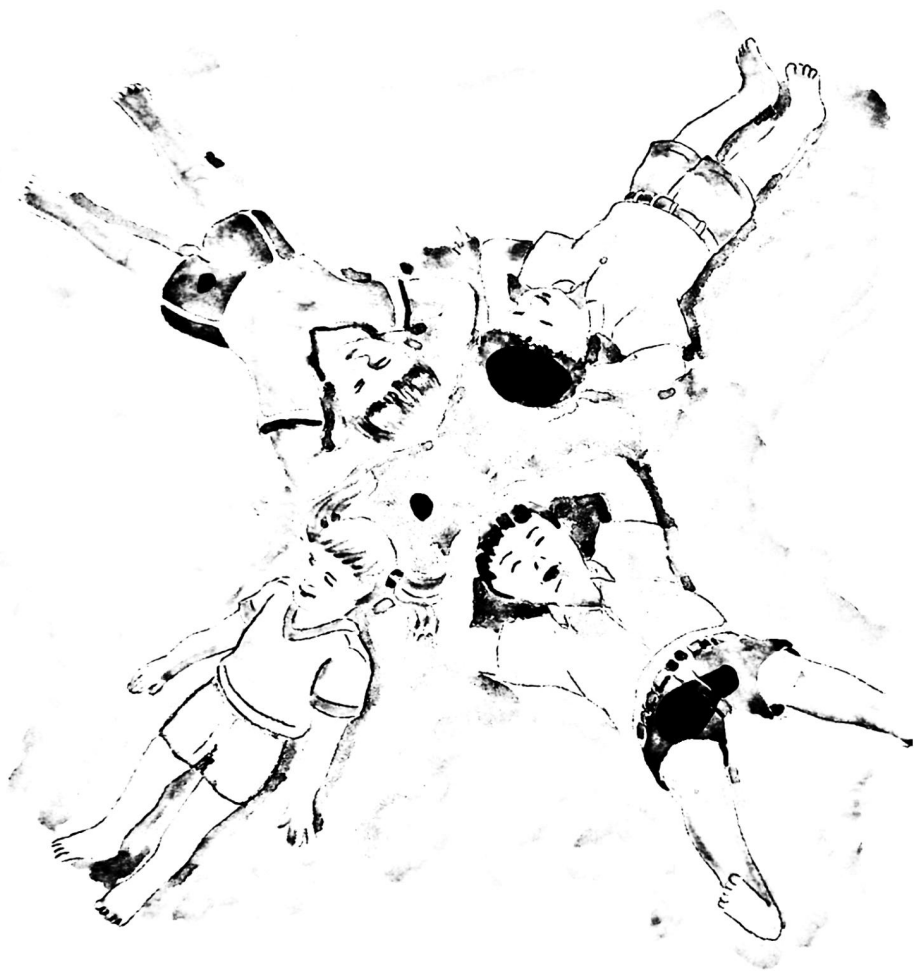
Esto no sólo es recomendable para los infantes sino también para los adultos, es saludable que de vez en cuando se destine tiempo para "no hacer nada", que se organicen grupos de amigos y reuniones con intereses diferentes al trabajo, que solidifiquen su relación de pareja y que construyan espacios para ellos mismos sin ser "esclavos" de los niños las 24 horas del día; realizar esto es hacer una gran inversión en su salud mental.

Una buena fórmula para recuperar el ocio es, como lo afirma De Brigard, "cuestión de hacer memoria y recordar los viejos momentos, devolverse a la infancia y a instantes gratificantes de fantasía, sueños y lecturas.. Estos son los momentos de verdadero ocio".

Por otra parte, no debemos olvidar que si como responsables del aprendizaje de nuestros hijos proporcionamos un ambiente adecuado para que ellos conozcan el mundo que los rodea y, de igual manera, los acompañamos durante este proceso, podemos estar seguros de que formaremos personitas integrales, dispuestas a convivir, participar, cooperar y, en casos adecuados, a criticar. Con esto lograremos que ellos nunca pierdan esa impresionante habilidad para preguntar, indagar, explorar y cuestionarse...

Contar con el apoyo de los adultos durante todo el proceso de aprendizaje del niño permite que éstos sean conscientes de la importancia de darle rienda suelta a la imaginación, aunque los experimentos de los niños vayan acompañados -algunas veces- de pequeñas reparaciones.

Finalmente, queremos invitarlos a continuar con la gran labor que significa acompañar a su hijo durante el proceso de aprendizaje, proporcionándole las condiciones necesarias para que éste sea mucho más constructivo e interesante.



A partir de la imaginación construimos lo que somos: memoria, realidad, sueños e invención...

*De la arena mojada salen castillos
y laberintos sin fin...*

*De la plastilina vacas verdes y monstruos indefensos,
de un montón de palabras una historia
o una bella canción.*

*Quien crea formas con los elementos que tiene a
su alcance posee la certeza de que es posible
transformar al mundo.*

*Quien da forma a sus sueños se esfuerza en inventar
una manera personal de expresar lo que siente.*

*Quien pacientemente da forma comprende que
deben ir juntos las manos, la inteligencia y el
corazón, y con sorpresa descubre que el placer
perfecciona la labor.*

Patricia Dimaté

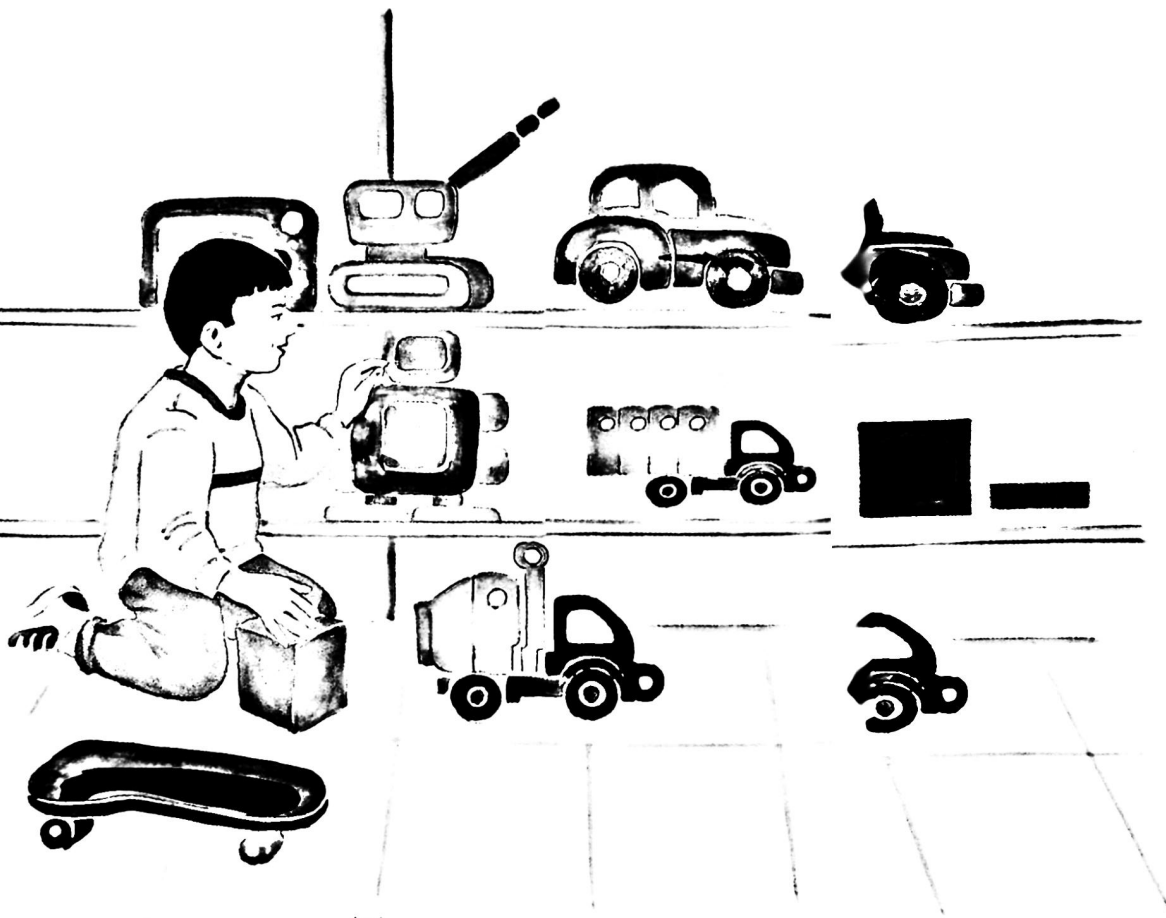
El segundo año de vida



El niño de dos años se muestra encantado de descubrir que puede alterar el mundo que lo rodea. Empieza a darle importancia a cosas que antes pasaban inadvertidas para él. En esta etapa los niños empiezan a hablar más y más, se vuelven un poco independientes y son capaces de moverse con desenvoltura en su mundo.



El niño de dos a tres años



En esta etapa se verán reflejados los resultados de la dedicación y estimulación que se ha llevado con el pequeño; ya es capaz de llamarse y llamar a las personas cercanas a él por su nombre, salta en sus dos pies, camina con mucha más soltura, juega y hace figuras con plastilina, conoce y maneja las nociones de tiempo y espacio, maneja los conceptos de atrás - adelante y uno - muchos, y su comunicación verbal es más clara.

Tenga un vestuario adecuado para el niño con el que se sienta en libertad para jugar, ya que a esta edad continuará explorando y descubriendo su mundo por lo que será muy difícil que permanezca con su ropa limpia durante todo el día.

Es la edad ideal para que el niño realice pequeñas tareas en casa, como organizar sus juguetes o tomar una taza por sí solo; esto le permitirá adquirir autonomía, sentirse orgulloso de sí mismo y que los demás se sientan orgullosos de él. Manténgase firme en los ritmos y horarios de comida y sueño.

CAMBIOS EN ESTA EDAD

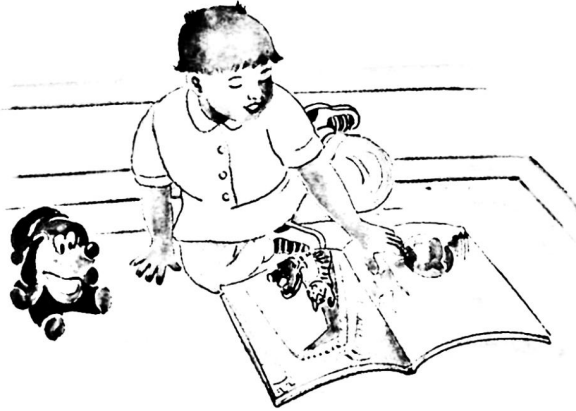
A nivel físico:

• Los niños a esta edad se encuentran en capacidad de llevar a cabo actividades como subir escaleras solos (apoyándose en las paredes o los ventanales y en algunos casos alternando sus piernas), abrir las puertas de las habitaciones, usar la cuchara y la taza en forma correcta; también patean las pelotas, se lavan y secan las manos por sí mismos. Del mismo modo, en este periodo el niño es muy activo y permanece la mayor parte del tiempo realizando diversas actividades.

A nivel emocional:

• La mayoría de infantes de esta edad demuestran gran variedad de sentimientos tales como amor, placer, protesta, enojo, etc., lo cual les facilita hablar y relacionarse con sus padres y otras personas. Por otra parte, se evidencia más autonomía, es decir, desean hacer las cosas por sí mismos y pueden permanecer más tiempo alejados de sus padres.

• Poseen un vocabulario de por lo menos 20 palabras; sin embargo, esto varía según el desarrollo de cada uno, ya que algunos pueden hablar muy bien a esta edad como otros pueden tardar un poco más de tiempo. Así mismo, son capaces de responder a órdenes verbales y responde por su nombre.



Las expresiones enfáticas de un niño de esta edad, sus lágrimas y pataletas nos permite darnos cuenta que es autónomo, que empieza a hacer lo que quiere — opuesto a lo que "nosotros queremos" que realice—, e indican un cambio de la dependencia

en la infancia a una independencia en la niñez.

Por esto es la etapa ideal para afianzar la confianza en él, permitiéndole y acompañándolo en su proceso de aprendizaje y conocimiento.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

• El desayuno es reconocido como la comida más importante del día, por esto es necesario que sea balanceado y que proporcione los nutrientes indispensables para el adecuado crecimiento y salud del niño.

• Investigaciones realizadas demuestran que los pequeños que no desayunan ven afectadas algunas funciones cognitivas tales como la habilidad para recordar y utilizar información recién adquirida, la fluidez verbal y el control de la atención. De esta manera, la alimentación debe ser lo más completa, equilibrada y variada posible. Si dentro de su dieta consume de manera regular frutas, verduras, cereales, leguminosas y productos de origen animal, no serán necesarias vitaminas extras.

• Es importante que se le proporcionen alimentos ricos en calcio, tales como leche, queso, yogur, verduras y leguminosas. También las tortillas de maíz son una alta fuente de calcio, al igual que las sardinas. Recuerde que la vitamina D y los rayos solares ayudan a calcificar los huesos.

ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN Hagamos gimnasio juntos:

Con esta actividad, a la vez que el niño se divierte adquiere más confianza en sí mismo y desarrolla su motricidad; la gimnasia es una forma agradable de permanecer bastante tiempo junto al pequeño y una oportunidad para integrar otras actividades que permitan potencializar las diferentes áreas del desarrollo.

De esta manera puede realizar, cuantas veces quiera, juegos con su hijo en donde salten, corran, griten, etc.

Inicie con ejercicios sencillos que involucren una sola área del cuerpo hasta llegar a otros más complejos que permitan desarrollar la coordinación motriz.

Asegúrese de que el espacio sea amplio y que no haya objetos con los cuales puedan lastimarse (es recomendable hacerlo en campos abiertos, como el parque o el jardín) y coloque música suave, si lo desea.

Comience por los pies diciendo: "vamos a mover el pie derecho de esta forma", hágalo de manera circular y cuente las veces que lo realice. Repita cinco series de ejercicios e invite al niño a que cuente junto a usted: "uno, dos, tres, cuatro y cinco...". Cambie de pie.

Continúe con las piernas, flexionando las rodillas hacia delante, como si marchara



(repítalo también cinco veces y cambie de rodilla).

Siga con las restantes partes del cuerpo hasta llegar a la cabeza. Intente combinar los ejercicios con otros movimientos como, por ejemplo, aplaudir mientras marcha. No le pida que realice ejercicios demasiado complejos, que aún no esté en capacidad de llevar a cabo, ya que esto puede frustrarlo.

Si nota que su hijo no diferencia entre izquierdo y derecho puede, por ejemplo, colocar una cinta

de color azul en su mano derecha y una roja en la izquierda para que las distinga con mayor facilidad. Explíquele qué significa cada color y dígame: "arriba la mano derecha, arriba la izquierda... derecha, derecha izquierda, izquierda... arriba el



LA FAMILIA Y SUS SENTIMIENTOS

Los niños que se enojan fácilmente

• Algunos pequeños pueden presentar episodios de enojo exagerado, expresando su ira por medio de berrinches y autoagresiones (como golpearse la cabeza, la cara, etc.) lo que podría sugerir que trata de llamar la atención y que existe cierto grado de frustración e inseguridad. En la mayoría de los casos es un comportamiento común, pero requiere de ciertos cuidados y comprensión familiar, ya que si no se maneja con habilidad puede convertirse en un hábito que después resultará más difícil de controlar.

• Generalmente, estos episodios aparecen en niños sobreprotegidos que recibieron una educación permisiva y poco clara a nivel de normas y reglas. No obstante, la disciplina muy estricta también puede ser la causante, motivo por el cual se recomienda mantener el equilibrio al guiar, orientar y educar, siendo firmes —no excesivamente rígidos— en el momento de las rabietas.

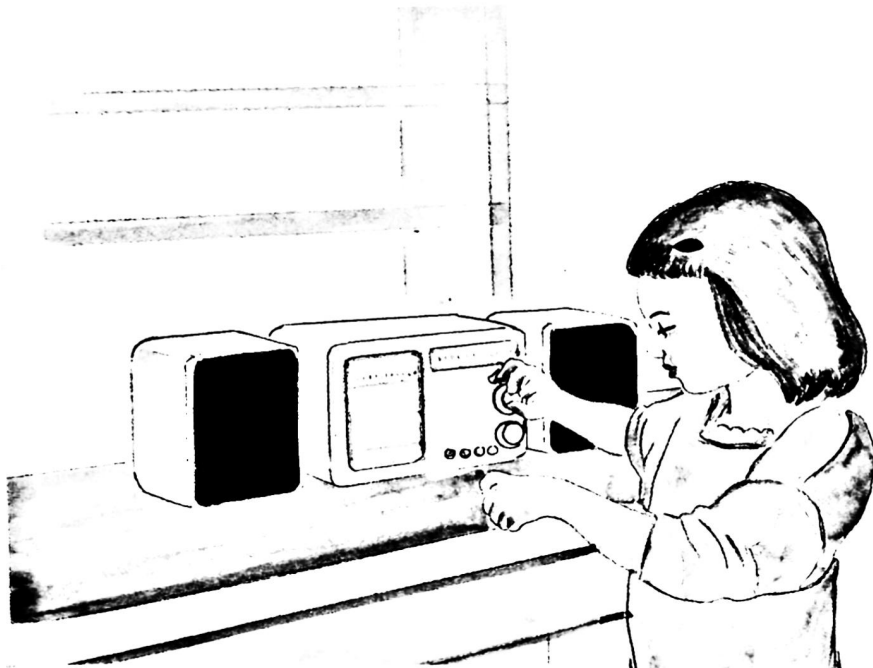
• Tenga presente que para evitar estos comportamientos en su hijo debe comenzar por revisar los suyos y su participación en esta situación familiar. Reflexione junto con su pareja acerca del ejemplo que le dan cuando se encuentran de mal humor (si tiran objetos, golpean puertas o tienen otras actitudes similares), la claridad de las normas exigidas, si existe desautorización entre los padres frente al niño y si sus relaciones son conflictivas. De esta manera, puede hacer explícita su incidencia en la personalidad del pequeño y comprender que todo lo que sucede incide en su desarrollo.

pie izquierdo, arriba el pie derecho...".

Los ejercicios sugeridos permiten no sólo desarrollar la motricidad sino la lateralidad, la ubicación espacial y la coordinación, además de aclarar las nociones de adelante-atrás, arriba-abajo, abrir-cerrar y practicar los números.

Está comprobado que el movimiento acelera el desarrollo de todas las funciones mentales (inteligencia, lenguaje, afectividad, atención y concentración) y que repercute en la personalidad del niño; así que anímese a realizar esta actividad junto al pequeño las veces que quiera, pero sin dedicarle demasiado tiempo ya que podría resultar aburrida.





CONSEJITOS ÚTILES

Abandonando los pañales:

• El momento oportuno para comenzar este entrenamiento depende del desarrollo fisiológico y psicológico del niño. Algunos bebés, entre los 18 y 24 meses, presentan señales que indican que ya están preparados (por ejemplo, se mantienen secos mínimo durante dos horas al día o después de dormir; expresan mediante gestos o palabras que están a punto de orinar o se sienten incómodos con el pañal sucio y piden que los cambien, etc.), mientras que otros llegan hasta los 30 meses o más. Es importante la preparación anímica y el deseo del pequeño por lograrlo; si él se resiste o usted o su familia cruzan por algún periodo de crisis o conflicto es mejor posponer la enseñanza. Utilice palabras adecuadas para referirse a las partes del cuerpo, la orina y las evacuaciones, evitando términos como "sucio" o "qué asco". Cuando sienta curiosidad y quiera jugar con sus heces, explíquele cariñosamente que no es correcto. Entren juntos al baño e indíquele la forma de utilizar el inodoro, ya que al observar a los adultos él puede imitarlos. MotíVELO para que avise cuando desee orinar o defecar. Sea paciente, no lo fuerce e incentíVELO cuando tenga éxito. Si ocurre un accidente no lo castigue ni diga o haga cosas que lo hagan sentir mal.

LA MÚSICA Y SU EFECTO ESTIMULANTE

El cerebro humano está compuesto por dos hemisferios: en el derecho se localiza la música y es por lo general el menos utilizado, convirtiéndose el izquierdo en el dominante para la mayoría de las personas; de esta manera, si equilibramos ambos hemisferios podemos estar más cerca de alcanzar nuestra capacidad potencial máxima. Por este motivo, realice actividades

SALUD Y CUIDADOS ESPECIALES

- **La visión:** Prevenir desde los primeros años de vida del niño posibles enfermedades visuales evitará que en años posteriores presente dificultades escolares y otras complicaciones. Por este motivo, visite periódicamente al oftalmólogo pediátrico quien puede determinar a tiempo si el niño es miope, hipermetro o astigmático. También puede ocurrir que presente desviación de uno o de los dos ojos fuera del eje normal (estrabismo), siendo más frecuente que se desvien hacia adentro. En este caso, tenga presente que la edad oportuna para corregirlo es antes de los 6 años por medio de una cirugía.
- **Alergias:** Según investigaciones recientes, algunos juguetes incluyen aromas especiales nocivos para los niños provocando reacciones alérgicas en la piel que pueden afectarlos para toda la vida. Lo mismo sucede con algunos productos cosméticos destinados al cuidado de ellos. Por esta razón evite los elementos que presenten información insuficiente o que no especifiquen el cumplimiento de exámenes rigurosos en su elaboración.
- **Secreciones nasales:** Si su hijo presenta producción excesiva de secreciones (mocos) es señal de una posible infección (generalmente viral) en las vías respiratorias. El aumento de éstas produce molestias en los niños como dificultad para alimentarse y tos frecuente. Según la evolución de la enfermedad, pasarán de ser transparentes y escasas a espesas y de coloración amarillenta o verdosa. En este caso consulte al pediatra y prevenga futuras complicaciones.
- **Las vacunas:** Se suministra la dosis de refuerzo de DPT y polio; aplíquele la M.M.R en caso de no haberlo hecho antes.

musicales complementarias con los niños ya que -a largo plazo- servirán de gran ayuda en el aprendizaje de nuevos idiomas.

Es aconsejable que acompañe con música los ejercicios de estimulación, así como las rutinas diarias del niño (como el baño, las horas de comida, etc.). Permita que sea él mismo el que elija el tipo de música que desea escuchar.

De otra parte, adquiera cuentos infantiles en casetes o discos compactos para favorecer la imaginación y el desarrollo del lenguaje. Enséñele las canciones haciendo mímica e incentíVELO para que la imite.





PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

Mi hijo no come bien, ¿qué debo hacer?

• Es común que los niños pasen por períodos más o menos largos en los que disminuye su apetito. Sin embargo, si a esta disminución se añaden características como la mirada perdida, fiebre, dolor abdominal, tristeza, orina de color oscuro y pocos deseos de jugar, entre otros aspectos, es necesario que acuda al médico. Existe una época especial que oscila entre los 18 y 24 meses y entre los 5 y 6 años, en la cual los niños comen menos durante periodos largos. Esta situación los hará preocuparse puesto que parece como si no comiese "nada", pero puede deducirse que a esta edad las necesidades alimentarias disminuyen, por lo tanto no se esfuerce para que coma más, ya que al hacerlo -y con ello mantener una continua "pelea"- las relaciones entre padres e hijos sufren un gran deterioro.

• Está segura(a) que si deja de comer a una determinada hora lo compensará en la siguiente; así que compéndalo, no lo obligue y, por el contrario, déjelo descubrir solo qué desea comer; permítale escoger el momento de alimentarse y si prefiere hacerlo con cuchara o tenedor.

• Por otra parte, tenga en cuenta que el uso habitual de premios, castigos, amenazas, sobornos, etc. con el fin de conseguir que coma no son recomendables, ya que afectan la relación entre ustedes e incluso pueden malacostumbrarlo.

LAS COSAS QUE NOS RODEAN

Realice con el niño diferentes actividades que favorezcan el desarrollo de la capacidad de observación, ayudándolo a fijarse en los detalles de cualquier situación, persona o cosa. De esta manera, a su vez, desarrollará su concentración y atención necesarias para un buen desempeño escolar.

Inicie enseñándole diferentes animales, comenzando por el perro; por ejemplo, describalo mientras le muestra una imagen y dígame: "mira, este es un perro, hace guau guau, tiene cuatro patas y está cubierto de pelos". También cuando vayan por la calle señálele los perros que se encuentren por el camino e invítelo a que imite un ladrido.

Luego haga el mismo ejercicio pero con otros animales, no sin antes lograr que el niño describa y diferencie las características de un animal antes de empezar con otro.

Para complementar, utilice varios recortes que contengan dos animales conocidos para el niño (perro, gato, vaca, etc.). Colóquelos sobre una superficie plana, pero tenga en cuenta que cuatro de las figuras sean del mismo y la quinta de otro completamente diferente. Pídale que le indique cuál de ellos es distinto a los demás y que le diga el nombre, por ejemplo: "Juanito, mira estos cinco animalitos, dime cuáles son iguales y cómo se llaman y cuál es el que no se parece y cómo se llama".



Aumente la complejidad del ejercicio colocando progresivamente más figuras y animales semejantes al tiempo que estimula al pequeño para que los diferencie. Así mismo, intente con otras actividades como mostrarle una imagen que contenga varios objetos y/o personas (puede ser un paisaje) y permítale que la observe por unos minutos. Luego retírela y pídale que le cuente sobre lo que vio, ayudándole a recordar

algunas cosas si es necesario. Puede preguntarle: "¿Qué viste en el dibujo que te mostré?, ¿qué animalitos había?"...etc.

Con este tipo de ejercicios está fortaleciendo la capacidad de memoria del niño, especialmente la de tipo visual. Recuerde que cualquier situación es adecuada para mejorar la concentración y debe aprovechar estos momentos para jugar con el niño a observar y memorizar.



HACIENDO AMIGUITOS

Permita que su hijo se relacione con otros niños, preferiblemente con uno o dos, ya que le resultará más fácil compartir con pocos inicialmente.

No espere que a esta edad preste sus juguetes o siga las reglas de un juego, sin embargo, paulatinamente él irá aceptando las normas y se socializará con mayor disposición.

Al dejarlo compartir con otros niños se va preparando para aprender valores sociales como la solidaridad y la compañía, y de igual manera le permite que su ingreso al colegio sea más fácil.

Es conveniente que supervise los juegos y que sugiera algunas rondas en donde usted pueda participar. También realice

actividades grupales como jugar al escondite, a las carreras, "soldados libertados"... etc. Asegúrese de que el espacio sea adecuado y que se estimule actividad física.

Proporciónale juguetes de ensamble simple y musicales que se puedan mover, halar, desarmar y empujar.

CÓMO UTILIZAR LAS MANOS CON PRECISIÓN

El proceso de aprender a manipular los objetos y tener un control más específico de los músculos de las manos es una tarea que toma tiempo. Puede que el niño se sienta frustrado con frecuencia porque sus manos y dedos no hacen lo que él quiere que hagan, por este motivo es de vital importancia realizar ejercicios que le ayuden a desarrollar su motricidad fina, es decir, a que realice con habilidad movimientos más precisos. Cómprele colores, crayolas, pinceles o pinturas e incentíVELO para que dibuje y coloree.

Adecue un espacio en casa para que el niño pueda utilizar pinturas y acondiciónale un vestido para que pueda untarse sin ningún problema. No lo reprenda si se ensucia demasiado, déjelo experimentar ya que al permitirle hacer uso de sus manos y dedos también está desarrollando sus destrezas manuales, sus capacidades artísticas y su creatividad.



Permitale que tome el lápiz, el color o el pincel de la manera que quiera ya que de este modo él mismo va descubriendo la forma más adecuada de hacerlo. De otra parte, juegue con él a fabricar figuras de plastilina, enséñele sobre una superficie

plana a elaborar bolitas, palitos, etc. y déjelo que le ayude. Intente armar siluetas con las partes que han realzado, por ejemplo, un sol (una bola con varios palitos a su alrededor), dígame el nombre, cuáles son sus propiedades y, si le es posible, señálela en el cielo.

Incentive su imaginación y construyan cuantas figuras se les ocurra, será divertido y pasarán





un rato agradable juntos. Concluya el ejercicio preguntándole acerca de cada figura, cuáles son sus características agradézcale por la ayuda que brindó.

Colóquelas sobre una hoja péguela en la pared del cuarto del niño, en el estudio o donde usted prefiera; así le hará sentir que lo que realizaron juntos muy importante.

VISTIÉNDOME SOLITO

Deje que el niño comience participar a la hora de vestirse, enséñele, por ejemplo, a que suba y baje la cremallera por solo, indíquele cómo se debe abotonar y luego permita que lo intente.

Así mismo, póngalo a escoger entre diferentes prendas de vestir, cuál quiere colocarse y dígale, por ejemplo: "¿Qué quieres ponerte hoy, el saco azul o camisita amarilla?". Juegue con él preguntándole el color de ropita. Este ejercicio le permitirá tomar sus propias decisiones desarrollar destrezas motoras más complejas al dejarlo que abotone por sí solo. Inicialmente puede serle difícil y probablemente lo hará mal, pero importante que lo felicite por intentos y que él mismo vaya descubriendo nuevas estrategias.

APRENDIENDO NUEVAS PALABRAS

Para estimular el lenguaje del niño incentive para que utilice los pronombres: tuyo - mío, de él - nuestro, etc. Inicie preguntándole a quién pertenecen las cosas, por ejemplo: "¿De quién es ese pantalón?", y corrija si es necesario. De igual manera, coloque varios objetos conocidos frente a él para que aprenda la utilización del plural.

Pregúntele también su nombre y cuando se dirija a él hágalo siempre por su apelativo para lograr que lo memorice.

A esta edad el niño reconoce las partes del cuerpo, animelo a que repita sus nombres, realice juegos en los cuales las identifique primero en él mismo y luego en las demás personas. Si lo desea, utilice láminas o dibujos.



IMPORTANTE

Si el poquito presenta algunos de los comportamientos que se indicarán a continuación, es una señal de alarma para que esté más atento(a) de lo que pueda estar sucediendo y buscar ayuda profesional:

- Incontrolable.
- Obstinado.
- Aislado.
- Poca comunicación.
- Tristeza frecuente.

LAS FIGURAS GEOMÉTRICAS

Con el fin de que los niños comiencen a diferenciar las figuras geométricas puede jugar con materiales fáciles de conseguir y que sean familiares para él.

Utilice objetos redondos, cuadrados y triangulares; estas actividades las puede incluir en las rutinas diarias y cada vez que utilice esas formas junto al niño, aproveche para que él las recorra con sus dedos y empiece a diferenciarlas de otras.

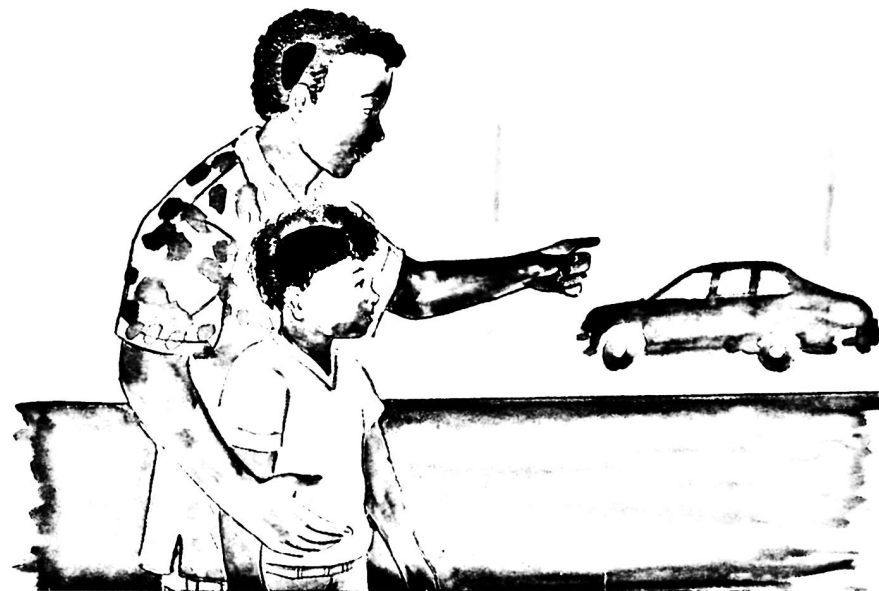
También puede usar materiales fáciles de conseguir como cajas,

tarros y frascos para que, igual manera, él los relacione con artículos conocidos como círculo, el cuadrado y triángulo. Recorte con él figuras redondas, triangulares cuadradas y cuando el pequeñín las logre diferenciar empiecen ambos a separarlas.

Hágalo constantemente con hijo para que cuando salgan paseo las observen y las identifiquen en sitios, avisos, almacenes e, incluso, en caricaturas o programas de televisión les gusten. Cuando vayan compras muéstrelle diversos artículos y pregúntele sobre forma que tienen.

Otra manera de ayudarlo reconocer las figuras geométricas es dibujando en el suelo triángulos, cuadrados y círculos, pidiéndole que pase por encima de cada una de ellas.

Estas pruebas es mejor realizarlas intercaladas para evitar que el niño se aburra.



CÓMO DIFERENCIAR LOS MEDIOS DE TRANSPORTE

A esta edad podemos enseñarle al niño a reconocer y a diferenciar los medios de transporte. Es necesario que comience cada actividad con uno específico y continuar hasta que el niño lo diferencie bien. Luego hágalo con otro y así sucesivamente.

Emprenda esta actividad haciendo dibujos llamativos del medio de transporte que va a diferenciar, o uti-

lizando recortes, al tiempo que le va diciendo claramente el nombre, cuál es su función y el sonido característico. El niño debe imitar el sonido, a la vez que pueden construir juntos una figura utilizando materiales de la casa.

No lo olvide: este ejercicio se convierte en un juego para los dos y usted está ayudando en el aprendizaje del niño, permitiéndole que se desarrolle de una forma sana y feliz. Pero es importante que se adapte a las condiciones del niño (siéntese en

un banco o en el piso para que queden a la misma altura), ya que para lograr un contacto más directo necesitan estar al mismo nivel.



CONOCIENDO LA NATURALEZA Y LA FORMA DE CUIDARLA

Cuando lleve al niño de paseo por el parque o a un sitio donde se encuentren elementos de los tres reinos de la naturaleza (animal, vegetal y mineral) pregúntele: "¿Cómo te parece este lugar?... ¿muy agradable?... ¿porqué?". Háblele claramente de todas las cosas que se encuentran en ese lugar (por ejemplo, "Aquí hay árboles, pajaritos, flores, piedras, perros".) Invítelo a mencionar todas las cosas que encuentren, a que diga el nombre, que imite los sonidos de los animales que conozca y que describa las características.

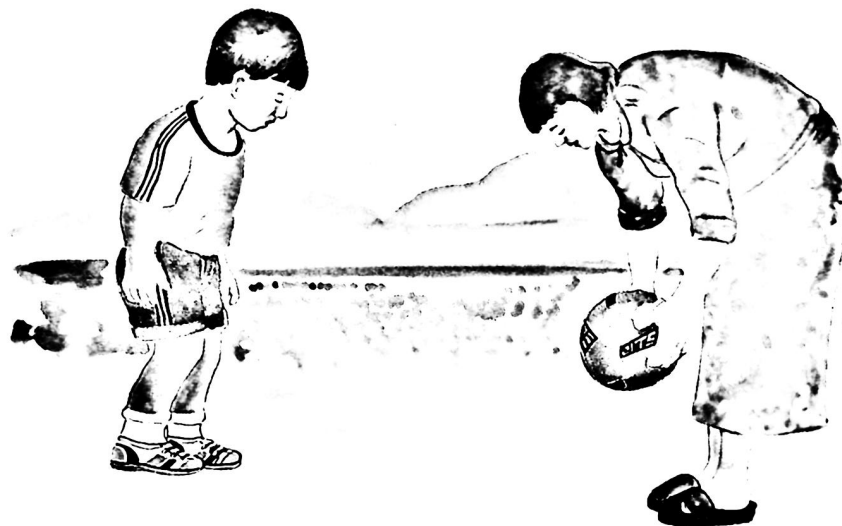
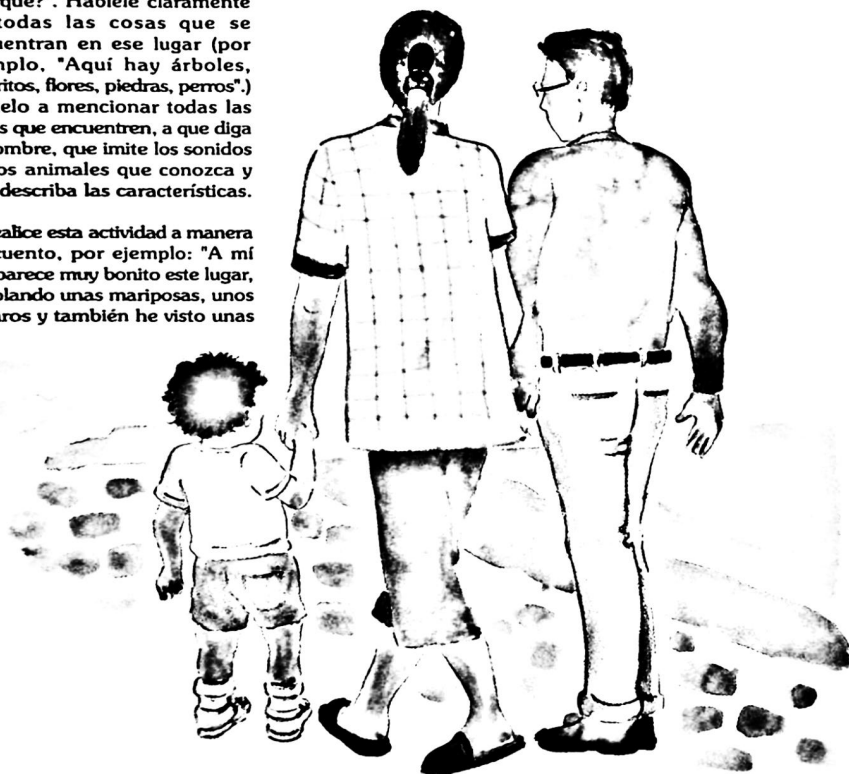
Realice esta actividad a manera de cuento, por ejemplo: "A mí me parece muy bonito este lugar, vi volando unas mariposas, unas pájaros y también he visto unas

flores muy hermosas de diferentes colores; lo más importante es poder respirar aire puro que le da vida a todo mi cuerpo, por esto vamos a ponernos de pie, tomamos aire por la nariz, así, profundo, y luego, muy despacio, lo sacamos por la boca...".

Háblele continuamente de todas las cosas nuevas para él,

explíquele para qué sirve cada elemento de la naturaleza encuentran a su alrededor y qué pasaría si dañan alguno de ellos.

Esto permitirá que el niño sólo aprenda a diferenciar elementos de la naturaleza que, de igual manera, conozca la importancia de preservarla, quererla y respetarla.



LO QUE USTED DEBE SABER...

• A lo largo de la presente obra se ha realizado un especial énfasis en la importancia del vínculo afectivo que construye el bebé con sus padres o adultos encargados de su crianza, estableciendo así que los niños sean más seguros de sí mismos y posean una alta autoestima, entre otros aspectos positivos. Ahora bien, se ha demostrado -a través de diversas investigaciones- que los pequerines que contaron con estos fuertes lazos afectivos desde su nacimiento a los dos años eran más entusiastas, persistentes y cooperadores, en comparación con otros niños que no tenían una relación afectuosa con los adultos de su entorno.

DELANTE Y ATRÁS

Necesita una pelota o el juguete preferido del niño. Colóquelo delante de él y explíquele que el objeto se encuentra delante; luego ubíquelo atrás del pequeño y pregúntele donde está.

Después de hacer esta rutina varias veces, pregúntele, "¿Dónde está la pelota?" (pasando el objeto adelante y luego atrás). Al cambiarla de sitio, pregúntele: "Y ahora, ¿dónde está?". Si responde por sí mismo, incentive a que cambie el objeto de lugar: "Bueno, ahora lo vas a hacer tú solito: coloca

la pelota adelante tuyo y luego atrás. ¿Dónde es atrás? ¿Dónde es adelante?".

Si el niño no logra hacerlo, después de haber realizado el ejercicio varias veces, no se preocupe; explíquele de nuevo y vuélvase a preguntar ya que es natural que se equivoque porque, aunque esto nos parezca fácil nosotros, para él no lo es.

Recuerde que con amor y paciencia se consigue mucho más que con regaños y malos tratos.



ARRIBA Y ABAJO

Haga lo mismo que en la actividad anterior, pero coloque los objetos arriba y abajo, explicándole constantemente lo que estamos haciendo. Utilice una mesa y coloque los objetos encima y debajo de ella. Es fundamental que después de mostrarle y explicarle al niño los ejercicios le hagamos preguntas, ya que así podrá entender qué y cómo está pasando.

LA IMPORTANCIA DEL AGUA Y EL AIRE

Necesitamos un paraguas, un saco y un abrigo. Esta diversión puede hacerse en forma de representación en donde imaginemos que se hace en un día lluvioso, por ejemplo: "Hola Carlitos, que día tan frío está haciendo hoy, parece que va a llover; ¿qué crees tú que necesitamos para salir a la calle?" (muéstrelle diferentes elementos, entre los que se incluya la sombrilla y permita que el niño escoja lo que necesita; si entre lo elegido no se encuentra, cuénteles acerca de la importancia de utilizarla en un día lluvioso y que esta le permite protegerse de la lluvia y evitar que se resfríe).

"Carlitos, pero también está haciendo frío, ¿qué sientes tú

cuando tienes frío?" Y "¿Qué necesitamos para salir?" (muéstrelle entre diversos elementos una chaqueta, explicándole importancia de abrigarse para no enfermarse).

Esta rutina nos ayudará a el niño conozca los diferentes climas y sus principales características.

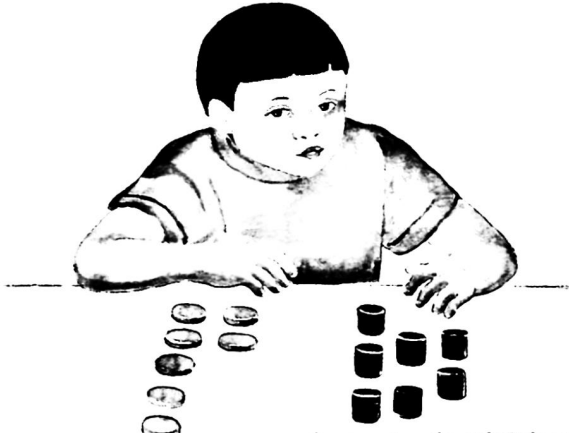
Para enseñarle la importancia del agua podemos llevarlo a la cocina, abrir el grifo y explicarle que sirve para cocinar alimentos, para beber (puede darle un vaso con agua para la toma) y a la hora del baño recuérdale la importancia de bañarse con agua para mantenernos limpios.

Para que conozca las características del viento podemos

llevarlo a un sitio abierto y hacer burbujas de jabón, permitiéndole que las observe y se dé cuenta cómo se mueven en el aire. Use también una bomba de inflar y luego colóquese una pita, para que así el niño pueda jugar con ella y observar cómo se mueve en el aire.

Además de los elementos nombrados para realizar estas actividades, son importantes el ánimo y el empeño con el que se realicen para fortalecer cada vez más los vínculos de amor y comprensión entre usted y su hijo.





APRENDIENDO A CONTAR HASTA DIEZ

A esta edad podemos empezar a enseñarle a los niños a conocer los números hasta 10 y a contar hasta ese número. Utilice 10 objetos grandes o pequeños con los que al pequeño le guste jugar; primero, forme grupos de 10 con cada uno de estos elementos y cuéntelos frente al niño en voz alta, por ejemplo: "Carlitos, ahora vamos a jugar a contar estas cosas que tenemos acá (empiece por los objetos grandes) mira; uno, dos", y así sucesivamente; al tiempo que los cuenta vaya colocándolos en una fila e invite al pequeño para que cuente después de usted y pregúntele finalmente cuántos objetos tienen.

Otra forma de realizar esta actividad es pidiéndole al niño que vaya trayendo objetos y, al mismo tiempo, los vaya contando.

diariamente utilizando diferentes objetos. Tenga paciencia persistencia ya que puede resultarle difícil, pero si usted practica junto a él le resultará mucho más fácil. No lo reprenda duramente si se equivoca, contrario, felicítelo cada vez que lo lleven a cabo.

Recuerde que esta es sólo una forma para que su hijo aprenda a contar; usted, con su creatividad, puede incluir más elementos que le ayuden en aprendizaje.

EL MANEJO DEL CUERPO

A continuación le indicaremos algunas actividades que -al realizarlas junto a los pequeños- permitirán que ellos tengan un mejor desarrollo motriz

Inicie sosteniendo al niño de las manos y estímulo para que camine de puntillas. Haga este movimiento usted primero para que el niño la(o) imite. Comience en línea recta, luego en zigzag, en círculos, cuadrados o rectángulos, al tiempo que le va diciendo en voz alta sobre qué figura están caminando. Con este ejercicio no sólo estimulamos motricidad sino que reforzamos

do, por ejemplo, solicítele que traiga platos, que los cuente en voz alta y luego permítale que intente contarlos por sí solo.

Esta rutina requiere de mucha constancia y dedicación, realicela



los conceptos aprendidos en actividades anteriores.

Altérrnelo, pidiéndole al niño que camine sobre los talones, con un objeto en las manos, en la cabeza, etc. También camine al revés, saltando en línea recta, curva o sobre las figuras indicadas anteriormente.

De otro lado, cuando salgan de paseo deténgase un momento y pídale que recoja algún objeto del suelo y que continúe la marcha.

Finalmente, salte cada vez que tenga la oportunidad y estímulo para que lo haga también, inicialmente en un solo lugar y luego desplazándose por diferentes partes.

LA COORDINACION ENTRE LOS OJOS Y LAS MANOS

Esta actividad la podemos realizar con diferentes elementos:

Cuando le lea un cuento al pequeño estímulo para que pase las hojas del libro, primero despacio y luego más rápido, ya que le encantará y, además, pueden hacerlo juntos, cada uno con ejemplares diferentes.

También puede adquirir un rompecabezas de figuras grandes, fácil de entender, para armarlo y desarmarlo.

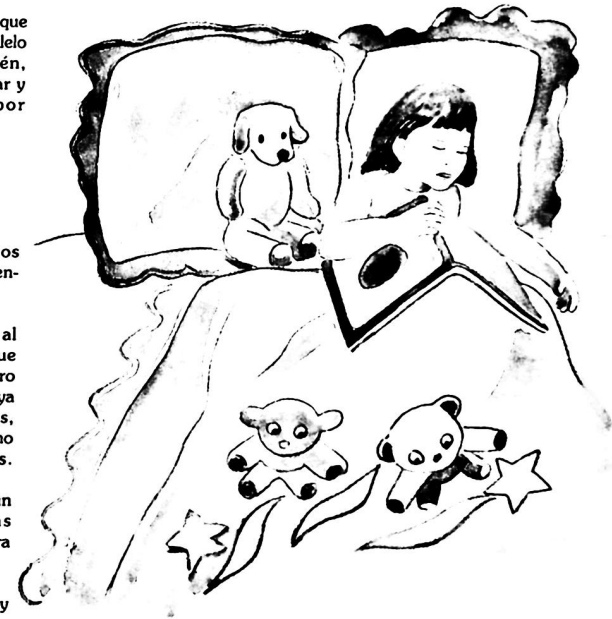
Complételo usted primero y luego permítale que él lo haga, felicitándolo y expresándole lo orgullosa que se siente.

En casa, enséñele a que abra y cierre puertas utilizando las cerraduras; guíele inicialmente su mano y ánimelo posteriormente a que lo realice por sí mismo.

En una hoja dibuje trazos de diferentes colores y formas y luego pídale al niño que trate de imitarlos; dibújele figuras cuadradas, circulares o rectangulares y luego rásguelas frente a él; déjelo que repita la operación. También puede utilizar estas

Imágenes para que el pequeño las puntee con un lápiz o con una pluma, llevando su mano, pero con el transcurso de los días -si la realiza de manera constante- logrará realizarlo solito.

No olvide que lo más importante es compartir su tiempo junto a él, recordarle continuamente lo mucho que lo quiere y lo importante que es para usted.



El tercer año de vida



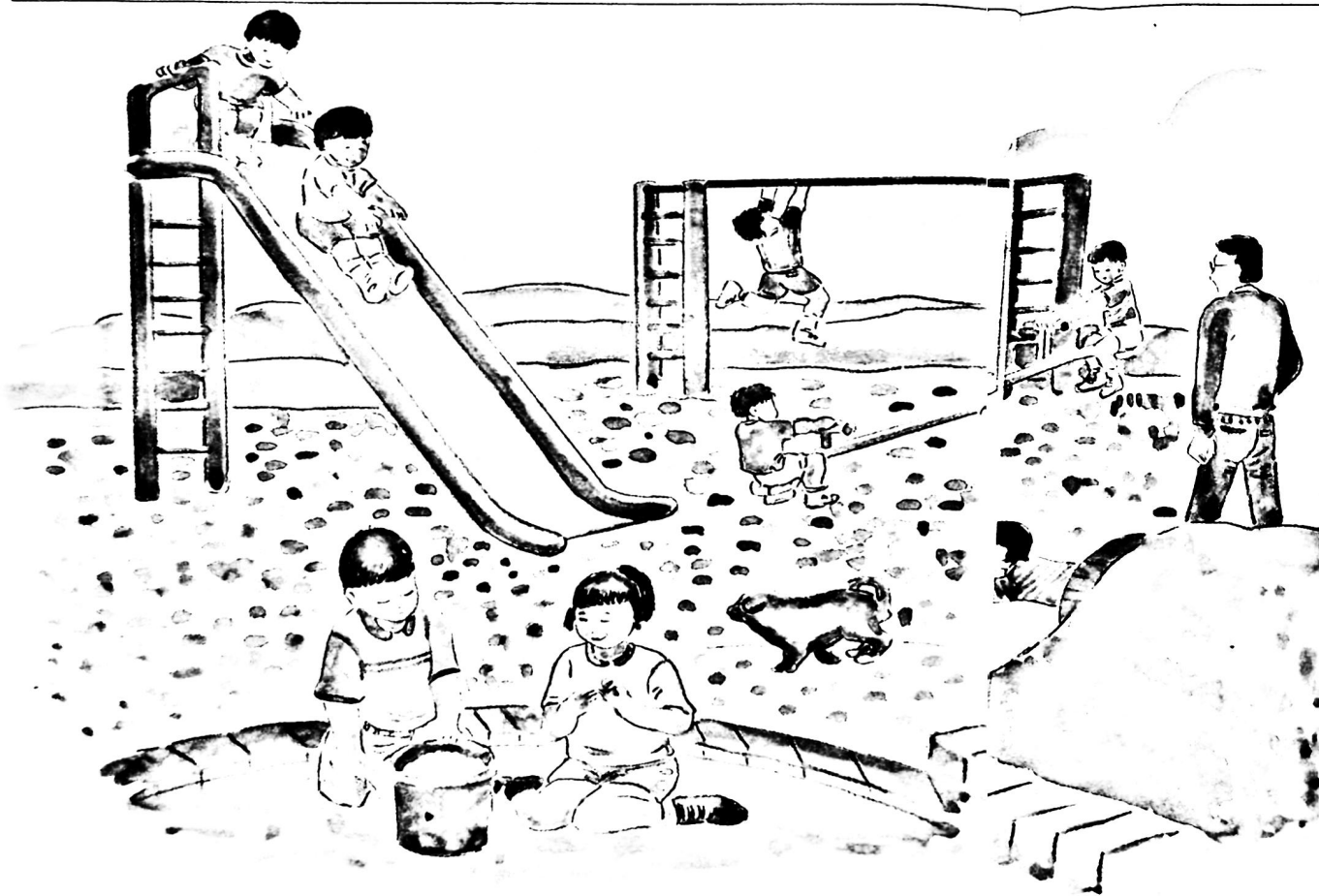
Los niños a esta edad poseen más aptitudes en cuanto a sus habilidades físicas, intelectualmente son más competentes y socialmente son más complejos.

El cambio continúa, pero no tan rápido como en los años anteriores...

La habilidad en el lenguaje va mejorando con el transcurso de los días, pueden darse a entender y aprenden deliberadamente a partir de lo que los demás dicen.

Es importante estar siempre a disposición para escuchar al niño, hablar y jugar con él la mayor cantidad de tiempo posible.

El niño de tres a cuatro años



[38]

Los niños de tres años disfrutan de actividades que les permitan interactuar con el medio ambiente y con las personas que los rodean. De esta forma, aprenden a dar solución a los problemas que se les presentan, toman decisiones por sí mismos y son cada día más independientes.

Es así como los juegos y las experiencias significativas se convierten en fuentes de aprendizaje, que les permiten adquirir nuevos conocimientos y desarrollar destrezas que les serán de gran utilidad en el futuro. Por este motivo, es importante permitirles explorar su alrededor y orientarlos, las veces que sea necesario, para que así tengan la oportunidad de descubrir por sí y por sus propios medios el mundo del cual hacen parte.

La motricidad fina es un área que a esta edad requiere de atención especial ya que de su desarrollo dependerá la habilidad que el niño tenga para la pre escritura. Así, el niño debe poseer un buen dominio muscular y una adecuada coordinación de los movimientos de la mano, la muñeca, el antebrazo y el brazo, a la par de una buena coordinación viso-motriz.

Para lograrlo se deben seguir desarrollando actividades (indicadas en el capítulo anterior) que permitan que el pequeño perfeccione aún más sus habilidades para dibujar, escribir, puntear, etc.

Tenga en cuenta que el niño de tres años necesita de un espacio físico mayor para que pueda jugar, correr y hacer todas aquellas actividades de movimiento que lo mantendrán ocupado durante la mayor parte del día. Para esto requerirá —además de un buen espacio— elementos como columpios, areneras, rodaderos, túneles, etc.

[39]

ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN EXPRESANDO SUS SENTIMIENTOS:

Es común ver que los niños, a esta edad, expresan sus emociones de forma extrema y poco duradera, lo cual nos indica que aún no saben cómo hacer uso de las palabras para manifestar sus sentimientos. Es fundamental que lo incentive para que lo haga, preguntándole acerca de qué es lo que sucede en esos momentos, no sólo ante la ira o el llanto sino también cuando se encuentra feliz.

No lo regañe cada vez que él intente comunicarse con usted ya que puede sentir miedo para expresarse, ser retraído y se le dificulte relacionarse con diferentes personas, entre otras consecuencias.

Comience por crear espacios dentro de las rutinas diarias para hablar con las personas que se encuentran con el niño durante el día, como en la comida, por ejemplo; esto, a su vez, fortalecerá la comunicación, el sentimiento de pertenencia y la confianza en el pequeño. Se espera que en estos momentos todas las personas tengan la oportunidad para expresar sus emociones, no solamente el niño, ya que él aprenderá -al ver a sus padres hablar de sí mismos- a expresar sus afectos.

Sea siempre claro con sus sentimientos, no trate de fingirlos, exagerarlos u ocultarlos, pues esto puede confundirlo y hacer que comience a expresarse de

manera inadecuada. No es conveniente pedirle cosas con las cuales ni siquiera usted cumple.

Realice también actividades o juegos con los cuales el niño identifique con claridad las emociones y sus manifestaciones; por ejemplo, pídale que diga su nombre, haciendo gestos alegres, tristes, malhumorado, asustado, aburrido, etc. Dígame: "Ahora vamos a jugar a decir nuestro nombre, haciendo cara de alegría o de tristeza." Hágalo usted primero y luego invítelo a imitar la acción. También propóngale que adivine a qué sentimiento corresponden los gestos que usted realice; felicítelo cuando acierte y, en caso contrario, repítalos un par de veces más hasta que el pequeñín los identifique claramente.

COLABORANDO CON LAS TAREAS DOMÉSTICAS

Incentivar al niño a que colabore con las tareas de la casa puede ayudarlo a que comience a adquirir responsabilidades, se sienta tenido en cuenta y comparta junto a usted. Empezar por asignarle tareas de fácil cumplimiento como poner la mesa, regar las plantas o alcanzarle algún objeto.

Mientras realizan estas tareas anímelo a contar los objetos de la casa (como platos, sillas, cucharas). Por ejemplo, dígame mientras tienden la cama: "Contemos cuántas cobijas hay en tu cama, ¿me ayudas?"; repita los números con él y cuando

terminen manifiéstele su alegría por haber cumplido con esta tarea juntos, reconociendo que ha sido muy valiosa su ayuda y colaboración.

De igual manera, motive para que participe proporcionándole objetos que se utilicen para la limpieza de la casa, como una escoba por ejemplo. Recuerde que no debe obligarlo, permítale que lo haga por voluntad propia y, a su vez, estimule en él valores como el orden, la limpieza, el cuidado de las cosas que le pertenecen, etc.



CAMBIOS EN ESTA EDAD

A nivel físico: Los niños a esta edad pueden subir las escaleras sin ayuda alternando los pasos, pararse en un solo pie y saltar con ambos desde el piso. También pueden caminar en punta, montar en triciclo, atrapar una pelota y manejar objetos pequeños con mayor destreza. Son capaces de dibujar o pintar en movimientos horizontales y circulares, así como construir torres con más de 5 bloques. Sin embargo, aún les resulta difícil voltearse o pararse rápidamente.

• Los niños en este período crecen aproximadamente 3 pulgadas por año.

A nivel emocional: Aprenden mucho y demuestran interés en el mundo que los rodea. Les gusta oler, oír, tocar, probar y experimentar por su cuenta, además de aprender nuevas cosas por medio del juego y de las vivencias cotidianas. Por lo general son más independientes y expresan sus necesidades ya que poseen un mejor dominio del lenguaje. Así mismo, durante la primera infancia, es común que surjan diferentes tipos de miedo, siendo los más comunes a la oscuridad, a la soledad, a algunos animales y a la separación de sus padres, los cuales suelen desaparecer paulatinamente. Estos temores están relacionados con la etapa de desarrollo por la que atraviesa el niño convirtiéndose algunas situaciones -que para nosotros pueden ser irrelevantes- en fuentes de angustia.

• Por otra parte, pueden mostrarse agresivos durante las actividades sociales, principalmente por los juguetes y el espacio. Prolifera los juegos dramáticos con los demás niños, es decir, fingir ser alguien o algo. Construyen reglas sencillas y las consecuencias cuando se incumplen.

PASEO EN TRICICLO

Los niños, en esta edad especialmente, necesitan tiempo para salir de casa, ver otros niños, personas y, claro está, ejercitar su cuerpecito por medio de un agradable paseo en triciclo, lo que a su vez resultará muy divertido para él.

Es probable que durante este período el niño ya tenga noción de cómo manejar su triciclo, pero aún no lo hace muéstrele como subirse a él y ayúdele para darle seguridad.

Comience por enseñarle cómo apoyar las manitos en el manubrio y los piecitos en los pedales. Con el fin de indicarle cómo mover sus piernas para que el triciclo se mueva, acuéstense juntos boca arriba sobre una superficie plana y hagan el ejercicio de la bicicleta o también muévale las piernitas; practíquelo con él sobre el triciclo. Animelo para que lo intente y si falla no lo haga sentir mal, por el contrario, explíquele que está aprendiendo y puede equivocarse.

Esta actividad puede llevarla a cabo preferiblemente en el parque, aunque también la puede hacer en otros ambientes como el patio o el solar de la casa, dándole al niño la oportunidad de respirar aire puro y enseñarle los elementos de la naturaleza.



ANCHO Y ANGOSTO

Con el fin de que el niño aprenda los conceptos de ancho y angosto utilice elementos de la casa y válgase de su creatividad e imaginación para realizar rutinas de fácil comprensión para él; por ejemplo, muéstrele dos tiras de papel de colores (la ancha puede ser de color azul y la angosta roja), una más delgada que la otra, y dígame: "Mira, esta tira es ancha y esta es angosta". Posteriormente coloque una sobre la otra y enséñele como sobra espacio de la tira más ancha: "Ves?, son dos tiras diferentes porque esta (levante la tira azul) es ancha, en cambio esta (levante la tira roja) es angosta".

Coloque ahora las dos tiras sobre la mesa y pregúntele al niño: "¿Esta tira es ancha o angosta?", señale cualquiera de las dos, espere a que él le responda y, si lo ve titubear, repítale nuevamente la explicación.

Así mismo, puede pintar en el suelo dos líneas y pedirle que las recorra; simultáneamente dígame: "Estás caminando por la línea angosta y ahora estás caminando por la línea ancha...". Repita el recorrido y pregúntele por cuál línea está caminando.

Quando salga de paseo con él aproveche cualquier oportunidad para reforzar estos conceptos, indicándole nuevos ejemplos y cuestionándolo acerca de estos. Utilice todos los elementos que

quiera, siempre y cuando le ayuden a aclarar aún más las nociones sobre ancho - angosto... ¡Así que manos a la obra!



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

• Tradicionalmente en diversas culturas se ha considerado que un niño gordo expresa buena salud, lo cual es erróneo, ya que la obesidad puede elevar los índices de mortalidad por dificultades cardiovasculares, hipertensión, etc. La gordura durante la infancia es el resultado de la participación de factores genéticos, ambientales y psicológicos. Este hecho fisiológico puede repercutir emocionalmente en el pequeño, ya que a largo plazo se siente marginado, rechazado y víctima de comentarios destructivos para su autoestima. Por esto, alimentarlo adecuadamente desde su nacimiento y durante los primeros años de vida es la mejor forma de prevenir la obesidad.

• El uso de algunos alimentos, en especial los golosinas como recompensa por sus acciones, no es aconsejable debido a que esto puede hacer que los prefiera más que otros alimentos benéficos para él y que los asocie con actos que antes fueron aprobados por sus padres. De esta manera, es importante que ante la sospecha de obesidad del niño asista al nutricionista con el fin de realizar la dieta más adecuada.

• Recuerde que los hábitos alimentarios que se establecen desde la infancia permanecerán durante toda la vida y, si se practican junto con rutinas de ejercicio físico, impedirán la gordura y muchas de las dificultades biológicas y psicosociales que pueden producirse en la vida adulta.



REFORZANDO EL USO DEL PLURAL

Ayude al niño a que refuerce los conceptos de "uno y muchos" utilizando situaciones cotidianas u objetos de la casa con los cuales pueda ejemplificarlos; dígame, por ejemplo: "Mira un árbol, y allá hay muchos árboles" o "Mira un lápiz y acá hay muchos lápices".

También puede hacer uso de fotografías o dibujos de revistas, recortes para practicar los plurales, señalando imágenes en que se encuentre un solo objeto luego una en donde hayan varios, pidiéndole al pequeño que diga en cuál hay uno y en cuál muchos.

Déle una hoja en blanco y exprésele: "Por favor, dibuja en esta hoja un palito (o una bolita), y ahora dibuja muchos palitos" (o muchas bolitas). Espere a que él solito lo haga y si lo realiza de forma incorrecta explíquelo nuevamente, usando un lápiz y un papel como ayuda visual.



| 44 |

CONOCIENDO HASTA EL NÚMERO TRES

Podemos empezar a enseñarles a los niños los números hasta el 3.

Pinte en el suelo los números 1 - 2 - 3, inicie el ejercicio pisando usted el dibujo y diga en voz alta: "Este es el número 1, vamos a hacer el recorrido del número 1". Luego pídale al niño que recorra cada una de estas figuras mientras usted va repitiendo el número respectivo. Si tiene naipes en su casa, dígame que le separe una carta, luego 2 y luego 3.

Este ejercicio puede desarrollarlo con la mayoría de objetos de la casa y se recomienda realizarlo de manera constante con el fin de que el niño aprenda a diferenciarlos con mayor claridad.

No olvide que estas actividades debe realizarlas de manera divertida tanto para usted como para el niño, así que mientras las practican manifiéstele lo bien que se siente trabajando con él y felicítelo permanentemente. Evite regañarlo cuando se equivoque.

LA FAMILIA Y SUS SENTIMIENTOS

• **Los juegos sexuales:** ¿deben ser permitidos o no? Es común en los niños de esta edad el experimentar curiosidad acerca de cómo es el cuerpo de otros pequeños, se cuestionan sobre si son iguales o diferentes y esto lo aprenden jugando. Esta situación despierta en muchos padres confusión y temor, sin embargo, debe ser tomada como una actitud normal por la que todos debemos pasar; lo más importante es que trate de comprender estas comportamientos y tenga presente que somos los adultos quienes asignamos a estos juegos un significado adecuado o inadecuado. Por tanto, debe estar atento(a) si alguno de los niños no juega voluntariamente y vigilar que no utilicen objetos con los que puedan hacerse daño. Cuando les hable acerca de este tema procure hacerlo de forma natural, con palabras sencillas que sean de fácil comprensión para ellos y evite hacerlos sentir culpables. Si nota que se dedican frecuentemente e insistentemente a esta actividad présteles especial atención.

• **Y las palabrotas...** Cuando un infante expresa una mala palabra suele suceder que los adultos se rien, lo cual no es correcto ya que él pensará que es aprobado y tenderá a repetirla. Si su hijo tiene esta costumbre, explíquelo en forma sencilla y clara que le disgustan estas expresiones, no sólo cuando él las utiliza sino también cuando otros lo hacen. Proporcionele nuevas alternativas e indíquelo que existen otras palabras para expresar su asombro o enfado. Si continúa utilizándolas, ignórelas, ya que si descubre que le molestan puede decirlas como forma de chantage. Es importante que le dé ejemplo y no las utilice si realmente desea que deje de decirlas.



| 45 |

EL ÓVALO Y EL RECTÁNGULO

Dibuje sobre una hoja en blanco un óvalo y un rectángulo y pídale al niño que los repase con un lápiz de color o bordee las figuras con plastilina mientras usted le dice: "Este es un rectángulo y este es un óvalo". Luego interróguelo "¿Qué figura es esta?" y señale alguna de las dos imágenes. Espere su respuesta, y si se equivoca recuérdle nuevamente el nombre de cada una y vuelva a preguntar.

Así mismo, haga uso de objetos de la casa que tengan la forma de óvalo o de rectángulo y muéstrelos a él para que identifique a cuál de las dos corresponde. Utilice también recortes de revistas que contengan ambas figuras y pídale que las agrupe por su forma, preguntándole constantemente a cuál corresponden.

automóvil tiene alas, corríjalo acerca de cuál aparato es el que posee este accesorio, esperando a que note en qué falló. Luego pregúntele para qué sirven los diferentes medios de transporte.

Este mismo ejercicio puede realizarlo para que el niño conozca partes de su vecindario, por ejemplo, puede hacerle un dibujo de la Iglesia y decirle: "Vamos a conocer nuestra capilla, qué cosas hay dentro de ella: sillas, esculturas de la Virgen, de Jesús, etc.". Luego invítelo a dar un paseo para que conozca el colegio, el supermercado, los buses y los automóviles; pregúntele como se llama cada lugar o medio de transporte y porqué sabía que era ese elemento y no otro.

[46]

LOS MEDIOS DE TRANSPORTE Y EL SITIO DONDE VIVO

Realice esta rutina como una forma de reforzar lo propuesto para la edad de 2 años.

Con el fin de que el niño diferencie con mayor claridad los medios de transporte y a su vez los distinga por sus características más reconocidas, haga recortes de automóviles, aviones, trenes, barcos y divídalos en sus partes, por ejemplo: "Este es un automóvil, miremos qué tiene: llantas, puertas, sillas". Déjelo que por sí mismo recorte las partes del auto: si se equivoca, espere a que él encuentre el error, sin dejar de orientarlo. En caso de que el pequeño diga que el



CONCEPTOS DIFERENTES

La finalidad de esta actividad es que el niño diferencie los conceptos grande - mediano - pequeño, largo - corto. Utilice los múltiples objetos de la casa, juguetes o elementos de la naturaleza. Dé rienda suelta a su imaginación e ingéniense maneras sencillas para explicarle estos conceptos al pequeño.

Por ejemplo, use un juego de envases de diferentes tamaños comenzando por explicarle qué van a hacer: "Vamos a utilizar estos envases para que conozcamos cuál es el más grande, el más pequeño y el mediano. Ahora, ¿cuál crees que es cada uno de ellos?". Para facilitar la comprensión del niño con respecto a la diferencia, puede llenarlos con agua, haciendo énfasis que al envase grande le cabe más líquido que al pequeño y al mediano más que al anterior.

[47]

palitos de diferentes tamaños, dibuje caminos en el suelo o use tiras de colores y pídale que identifique el más largo (o corto) y porqué.

LAS SEÑALES DE TRÁNSITO

Para conocer las señales de tránsito invítelo a pasear por el barrio y llévelo por sitios donde se encuentren estas señales y explíquele qué es, para qué sirve cada una y qué significado tienen los colores, los símbolos y las formas. Procure darle al niño las explicaciones que necesita y respóndale a lo que pregunte.

No utilice términos que él no pueda entender, por el contrario, háblele de forma clara y concreta, ya que así empezará a aprender normas y a ser un mejor ciudadano desde la infancia siguiendo pautas de convivencia.

Por otra parte, para que él diferencie los conceptos de largo - corto, puede ayudarse con



REFORZANDO LA LATERALIDAD

Para reforzar las nociones de lateralidad (izquierda y derecha) practique ejercicios sencillos como pedirle al niño que coloque todos sus juguetes al lado derecho de su cuerpo o que utilice la mano izquierda para agarrar los objetos que se encuentran ubicados al mismo lado.

Así mismo, lleve a cabo pequeñas rutinas de gimnasia junto con él, haciendo énfasis en el movimiento de un lado de su cuerpo, inicialmente, y luego en el otro: "Levanta el pie izquierdo y luego el derecho; salta en el pie derecho y luego en el izquierdo.. etc".

Lo importante de este ejercicio es que el niño pueda discriminar fácilmente la noción de izquierda y derecha.



Es probable que a esta edad el pequeño muestre preferencia por utilizar una de sus manos para coger el lápiz o los diferentes objetos; no lo obligue a que haga uso de un lado de su cuerpo si se le dificulta y permítale que manipule las cosas como le resulte más cómodo. Sin embargo, estimule el

desarrollo paralelo de todo su cuerpo con ejercicios como los recomendados.

EL VALOR DEL DINERO

Es importante que el niño empiece a comprender para qué sirve el dinero y cuál es su valor; enséñele que reconozca algunas monedas y billetes a la vez que le facilita identificar los números. Utilice dinero de juguete e invéntese actividades con él, como irse de compras, pagar en el supermercado y hacer transacciones: "Mira, este objeto te cuesta 3 pesos, dame este dinero para poderlo comprar..." Explíquele que existe dinero para juegos infantiles y dinero real (billetes y monedas) insistiéndole que no debe llevárselo a la boca.

Esta actividad permitirá que el pequeño reconozca con más facilidad los números hasta el tres, además de la importancia y utilidad del dinero.

UN AMIGO IMAGINARIO

Entre los dos y cuatro años prevalece en el niño la existencia del pensamiento mágico, en el cual no hay límites entre la realidad y la fantasía. Por esta razón, un amigo imaginario o el juguete favorito pueden realizar aquellas cosas que para él están prohibidas. Es común entonces notar, por ejemplo, que regañará a su muñeco o amigo imaginario por cosas indebidas como rayar la pared o no haber avisado que quería ir al baño, etc.

Esta situación irá desapareciendo gracias a las experiencias cotidianas, hasta que aprenda por sí mismo a poner límites entre la realidad y la fantasía.

Nosotros, como personas responsables del cuidado de los niños, no debemos burlarnos cuando ellos mencionen a este amigo imaginario; al contrario, hay que preguntarles acerca de él e incluso, involucrarlo en sus juegos y rutinas diarias. Procuremos ver este comportamiento con los ojos del pequeño y no desde el punto de vista adulto, ya que es una situación común en todos ellos y que hace parte de su normal desarrollo.

INTERESADOS EN CONOCER EL POR QUÉ

En esta etapa nos encontraremos con un niño que realiza constantemente preguntas acerca del porqué de las cosas, que en algunas ocasiones se volverán tan persistentes que incluso pueden llegar a cansarla(o). No se preocupe, resuelva sus cuestionamientos de manera sencilla y clara contestando solamente lo necesario; para evitar que estas preguntas la (o) agoten, interróguelo también, estimulando así su curiosidad y fomentando la comunicación entre ustedes.

No olvide que estamos frente a una personita que no sólo pregunta, sino que a la vez está tratando de dar explicaciones sobre lo que sucede a su alrededor.

LOS COLORES Y TAMAÑOS

Recorte junto con el niño tarjetas de diversos colores y tamaños, mientras le explica: "Esta tarjeta roja es pequeña, esta azul es grande... etc." y entrégueselas para que las mire. Luego dígame "Pásame la tarjeta verde pequeña, toma la tarjeta amarilla grande... etc". Posteriormente utilice estas mismas tarjetas o varios objetos de diferentes colores y ordénele que los agrupe según el color: en un lado los azules, en otro los rojos, etc.

De igual manera, coloque las tarjetas sobre una mesa y solicítele que señale la del color que usted le indique; si se equivoca, repítalo varias veces. Practique también con elementos de la casa, prendas de vestir, objetos que observen en la calle, etc.

LLENO- VACÍO

Utilice recipientes llenos con diversos elementos, por ejemplo: tazas con cereales y repita con él: "Esta taza está llena"; posteriormente vacíelos y dígame "Ahora esta taza está vacía".

Pídale que sea él mismo quien llene los recipientes y motívele para que complete la frase: "Ahora la taza está...". Inténtelo también con otros elementos como agua, arena, tierra o con lo que prefiera, hasta que el niño comprenda y diferencie fácilmente estos conceptos.

CONSEJITOS ÚTILES

Enseñándoles disciplina:

• Para lograr que su hijo aprenda el sentido de la responsabilidad y el cumplimiento de normas, sugerimos que se planteen pocas reglas las cuales deben ser explicadas de manera clara y serena al niño, dando siempre buen ejemplo. Así mismo, cuando lo corrija, manténgase tranquilo y si él levanta su tono de voz respóndale en voz más baja. Reconózcale los actos de buena conducta y siempre que le sea posible muéstrelle lo que tiene que hacer, en vez de lo que no debería hacer. Por ejemplo, dígame: "Levanta ese papel del suelo, por favor", en lugar de "No arrojes ese papel al suelo". Igualmente es importante que lo prepare para las nuevas situaciones a las que se va a enfrentar.

Tenga presente en todo momento que la disciplina es educación y, por lo tanto, una forma de mostrar afecto.

• Recuerde: "Educar es una ciencia y un arte... Un arte porque no hay reglas fijas y cada caso es diferente, cada circunstancia es única, ya que las personas somos irrepetibles..." Fernando Corominas.



El juego



*Dejemos a los niños crear tormentas marinas
con sólo agitar sus blancas manitas.*

*O soñar con pájaros no vistos,
o convocar a la noche en pleno día
con sólo esconderse*

en lo profundo de un armario.

*Déjenlos atrapar una estrella,
cuando en la noche clara y plateada
desde alguna ventana de la casa,
con un espejo roto lo atraen hacia algún
jardín de sombras.*

No los llamen en la mitad de sus juegos:

*No podrán escucharlos,
a esta hora, magnífica y secreta...*

Ellos están en otra parte.

Tomado de Juan Manuel Roca



El juego se ha convertido en un instrumento de aprendizaje, ya que a través de él los niños aprenden a enfrentarse con nuevas situaciones, dominándolas y adaptándose a ellas.

El juego, igualmente, posee un valor "substitutivo" debido a que durante la primera y segunda infancia es un medio de transacción a situaciones adultas, por ejemplo: jugar a las muñecas hace que los niños comprendan los roles de padre o madre en un futuro.

También es concebido como una actividad con la cual el pequeño pueda potencializar diferentes destrezas y habilidades, ya que al realizarlo se desarrolla no sólo a nivel físico (desarrollo sensorial, motor, muscular y

psicomotriz) sino también mental, ya que hace uso del ingenio y de la originalidad que posee, así como de su capacidad intelectual e imaginación.

Así mismo, el juego es significativo socialmente ya que contribuye a la formación de hábitos de cooperación y solidaridad afrontando situaciones vitales y, por lo tanto, al conocimiento más realista de su mundo.

Finalmente, las actividades lúdicas pueden considerarse como un vehículo de expresión afectivo - evolutiva, constituyéndose en una técnica proyectiva por medio de la cual se hacen visibles los conflictos que pueden estar afectando al niño.

PARA ESTIMULAR LA ESPONTANEIDAD EN LOS PEQUEÑOS

"Sólo quien experimenta el placer de conocer, quien se divierte descubriendo, compartiendo los hallazgos y manteniendo esa extraordinaria capacidad para asombrarse, puede convertir su deseo de saber en la voluntad inquebrantable de saber, que es lo que hace posible la creación de la ciencia..."

Los niños nos enseñan tantos modos de ser alegres... Son espontáneos, viven en el presente, se interesan totalmente en la vida y quedan fascinados con ella; mediante el juego compartimos con nuestros niños otros espacios, en donde tenemos la posibilidad de ver el mundo a través de los ojos de esos pequeños, de alegrarnos y divertirnos con la gran facilidad que ellos lo hacen. Además si compartimos no sólo con ellos, sino en familia los juegos que les sugerimos a continuación, tendremos la posibilidad de divertirnos, ayudando a la vez en su desarrollo.

EMOCIONÉMONOS CON LOS NIÑOS

Cada vez que tenga la posibilidad de compartir espacios de esparcimiento con los pequeños, dese el permiso para volver a ser niño, deje atrás su seriedad y entusiásmese también. Viva el presente, elógielos por observar y observe lo que ellos observan.

Cuando le digan "Mira, mira", evite contestarle "Cálmate hijo" o "Aquí no querido"; en vez de esto, conozca, emociónese y asómbrase con cada cosa nueva junto a ellos.

HACIENDO COSAS ESPONTÁNEAS

Cuando esté con los niños haga cosas espontáneas junto a ellos, como por ejemplo: "Carlitos, en lugar de leerte un cuento esta noche vamos a ir a la esquina a comprar un helado antes de acostarnos, así podremos ver la luna y las estrellas, disfrutar de un agradable paseo..." o "Tu mamá está un poco cansada. Poiqué no la sorprendemos con una agradable cena, donde tú y yo seamos los cocineros".

PAQUETES SORPRESA

Un juego que siempre resulta emocionante para los niños consiste en envolver cualquier objeto y compartir con ellos la sorpresa de abrir los paquetes. Antes de hacerlo pídale que intenten adivinar el contenido.





SITUACIONES INESPERADAS

Cuando escuche su música predilecta levántese y baile al ritmo de la canción; invite al niño a ser su pareja, ya que además de resultar relajante para usted, será muy divertido para el pequeño.

Diariamente invente situaciones que resulten graciosas e ines-

peradas para ellos, como colocar un guante llamativo a la perilla de la puerta y "darle la mano" a ésta.

LAS POMPAS DE JABÓN:

Esta actividad resulta emocionante para cualquier pequeño y sólo necesitará un pitillo y un vaso con agua jabonosa; también la puede realizar en la bañera.

PINTANDO CON MANOS Y PIES

Para jugar a pintar utilice una superficie plana, un papel grande y pintura espesa. Deje que el niño mezcle los colores, los manipule e indíquele que ensaye a pintar con los dedos de las manos y de los pies. Luego déjelo que embadurne el papel con las palmas de las manos y las plantas de los pies.

SALUD Y CUIDADOS ESPECIALES

• **La fiebre:** La temperatura promedio normal en los niños oscila entre 36 y 37.5 grados; cuando se encuentra en 38 o más ya se considera fiebre. Generalmente esto aparece como manifestación de alguna infección, intoxicación, exposición ambiental a climas calurosos o por diversas enfermedades no infecciosas. La temperatura alcanzada, la hora del día en que se produce y la frecuencia de la fiebre está relacionada con la edad del niño y el tipo de infección o enfermedad que presente. En los menores de 5 años puede medirse una temperatura máxima de hasta 41 grados, sin embargo, las manifestaciones clínicas varían según la edad y el sistema inmunológico del niño (defensas), siendo más vulnerables los pequeños. Si se presenta alguna complicación en los cuadros febriles pueden convulsionar al inicio de la fiebre y durar unos 15 minutos aproximadamente.

• **Dolor al crecer:** Muchos infantes, en algún momento de su crecimiento, pueden presentar dolores óseos que no están relacionados con traumatismos; estos aparecen porque el niño está creciendo y sus músculos aumentan de tamaño sufriendo de un "estirón" que es la causa del dolor. Estas molestias se presentan más comúnmente al atardecer y en la mañana, apareciendo por lo general entre los 3 y los 7 años. El dolor puede durar unos minutos u horas y la intensidad varía entre cada niño. Cuando esto se presente, hágalo un masaje a las extremidades o suminístrole calor; si esto no lo calma, acuda al pediatra.

HABLANDO CON LOS NIÑOS

Dialogue con los pequeños acerca de lo divertido que es hacer cosas con ellos, de sorprender o dejarse asustar y de reírse. Cuénteles acerca de lo mucho que ha aprendido junto a ellos ya que en estos temas todos son unos maestros. Muchas veces los mayores se olvidan cómo se hacen las cosas de la vida más simples y cómo se puede disfrutar con ellas.

Recuerde alguna experiencia personal de su niñez cuando experimentó algo chistoso o anecdótico. Cuénteselo a los niños y luego pídale que hablen acerca de algo que los haya hecho reír.

HACIENDO BURBUJAS

Prepare un recipiente con un poco de agua y jabón líquido. Dígales a los niños ¿han hecho esto alguna vez? Y mientras ellos observan, sopla por el pitillo y cuando las burbujas suban hasta desbordar el recipiente levante lentamente la extremidad del pitillo para inflar una de las burbujas de arriba hasta hacerla bien grande. Emocíonese con los pequeños al realzarlo y luego permítale que ellos lo practiquen, bajo su supervisión.



PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

• **Mi hijo moja la cama ¿qué puedo hacer?** La enuresis se define como la descarga involuntaria de orina luego de haber alcanzado el control de la vejiga; existen dos clases, una de tipo persistente y otra regresiva. La primera hace referencia a los niños que no han conseguido mantenerse secos por las noches y puede suceder como manifestación de experiencias negativas en el control de esfínteres, por ejemplo, cuando los padres utilizan técnicas coercitivas para que el niño controle sus esfínteres a edades inadecuadas. La enuresis regresiva ocurre cuando el menor que ya controlaba esfínteres comienza a mojarse nuevamente, lo cual podría relacionarse con eventos tensionantes para él (tales como el nacimiento de un hermanito, el ingreso al colegio, la muerte de un familiar, etc.). Para manejar esta situación es importante comprender los factores que la causan (si aparece por alguna situación difícil o por el uso de técnicas inadecuadas) y motivarlo para que se comprometa a terminar con este problema (llevando juntos un calendario para marcar los días en que permaneció seco, por ejemplo). No olvide felicitarlo por sus logros y jamás lo castigue ni lo humille. Evite darle líquidos en las noches y pídale que orine antes de acostarse.

• **Mi hija es zurda, ¿debo evitarlo?** El hecho de que la mayoría de los niños sean diestros, no quiere decir que su hijo, por ser zurdo, presente alguna anomalía. Tenga presente que obligar a un niño zurdo a que sea diestro puede ser frustrante para él y lo hará sentirse incomprendido o inseguro convirtiéndolo en una persona introvertida y con falta de confianza en sí mismo.

COMPARTIR EN FAMILIA

JUEGOS "SORPRESA"

Organice, en compañía de su familia, juegos que fomenten la espontaneidad en los niños, como "las escondidas" o "la silla vacía".

EL GATO Y EL RATÓN

Para realizar esta actividad se debe disponer de un espacio suficiente para que los pequeños puedan correr libremente. Se puede jugar dentro de la casa, en el patio o en el parque. Las personas que van a participar se deben sentar en círculo, menos el que va dando vueltas alrededor. A todos los va tocando en la cabeza, diciéndoles "ratón, ratón, ratón". Pero de pronto escoge a uno como "gato", al tocarlo.

Entonces, el "gato" se levanta y lo persigue, tratando de alcanzarlo antes de que llegue al sitio que ha quedado vacío. Si el perseguido se salva, el otro vuelve a tocar las cabezas y el juego se repite.

LA CAJA DE LAS SOPRESAS

Haga sentar a los niños en un sofá, o en el suelo, muéstreles una caja tapada y marcada con la palabra "sorpresas". Cuénteles qué significa ese letrero y pregúnteles si les gustan los regalos; emplee a sacarlos y descúbralos junto a ellos. Pueden ser dulces, juguetes con sonidos o que salten.

Esta cajita también puede pintarse con colores llamativos y ser utilizada en ocasiones especiales, cuando quiera obsequiarle algo a su pequeño.

JUEGOS PARA CONSERVAR LA CURIOSIDAD Y EL INTERÉS

Para los niños el querer saber acerca de todo y el preguntar sobre lo que no conoce es tan vital como el alimento, el sueño o el abrigo.

Un pequeñín aprende sin parar, inventa explicaciones cuando se las niegan o cuando las dadas no satisfacen sus expectativas, se



IMPORTANTE

El tartamudeo:

• El tartamudeo aparece con frecuencia en los niños entre tres y cuatro años de edad. En este caso, los padres deben armarse de paciencia y aceptar esta situación como algo normal, pero si el tartamudeo es grave, se acompaña de tics o movimientos extraños y permanece después de los cuatro años es mejor consultar con un especialista para descartar una posible patología.

La hiperactividad:

• Puede notar que su hijo es hiperactivo cuando en el colegio le resulta difícil atender a los maestros, causa problemas, no obedece órdenes en casa, cuando juega con sus propios juguetes no se entretiene por mucho tiempo, entre otras características. En los más pequeños se pueden evidenciar comportamientos como trepar o correr en forma exagerada y en los mayores ser demasiado inquietos o nerviosos.

• Así mismo, usted puede detectar ciertos síntomas en los niños como: dificultad para organizar sus tareas, distracción y tendencia a dispersar su atención mientras se le habla, realización de trabajos de forma impulsiva y descuidada, desobediencia ante órdenes e incumplimiento de las tareas que se le piden, etc. En caso de que note alguna de estas características es recomendable que acuda al pediatra.



sorprende con cada experiencia nueva y está dispuesto siempre a viajar por mundos imaginarios, desconocidos y misteriosos, sin perder la oportunidad para conocer aventuras nuevas. Lo maravilloso de esto es la curiosidad y el interés que mantiene con cada situación novedosa.

Por ello, los juegos que presentamos a continuación pretenden no sólo conservar sino estimular cada vez más sus habilidades innatas.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Los niños están conociendo su mundo y una de las formas para hacerlo es preguntando a los mayores. Cada pregunta representa una posibilidad para fomentar su capacidad de inventar, recrear y experimentar con cada momento. Utilice estas

oportunidades para responder de manera sencilla y clara aquellos aspectos que son desconocidos o que pueden ser motivo de interés para el pequeño. Trate de conducirlo hacia la respuesta, es decir, no le explique de manera detallada ya que al permitirle conocer por él mismo ciertos aspectos que aún desconoce mantiene vivos su curiosidad e interés.

Así mismo, fórmulele interrogantes sobre situaciones que sean familiares para él, brindándole la posibilidad de resolver algunos cuestionamientos.

La pregunta es un elemento primordial en el aprendizaje de los niños, por esto es de vital importancia la forma en que esta es manejada. Así que procure tener en cuenta todas las que su pequeño haga, ya que aunque para usted puedan carecer de



importancia, para él hasta el aspecto más trivial es una forma de conocimiento y enriquecimiento de su aprendizaje.

CONTEMOS CUENTOS

Los cuentos son unos excelentes compañeros no sólo de los niños, sino de las personas que comparten su tiempo con ellos; a la hora de escogerlos, tenga en cuenta que estos permitan despertar la curiosidad por saber que ocurrirá después, o sea que utilice cuentos de misterio, suspenso o sorpresa.

También llévalo de paseo por la biblioteca, enséñele las diversas secciones y permítale que hojee libros con imágenes llamativas.

Sorpréndase cuando él mismo encuentre temas que sean de su interés.

Otra manera interesante de compartir su tiempo con el niño es inventando historias juntos, permitiendo que él agregue elementos nuevos y que esté llena de situaciones inesperadas, de diversos personajes y que sea coherente.

HACIENDO EXPERIMENTOS

Una de las maneras más sencillas para estimular en ellos el interés por la ciencia es realizando experimentos sencillos, acompañándolos en sus pequeños descubrimientos y asombrándose mutuamente.

a) Siéntese al aire libre con su pequeño, déle una ramita de pasto y enséñele cómo verla a través de una lupa, preferiblemente de plástico. Explíqueme lo grandes que se ven las cosas y ayúdelo a examinar sus manos, su piel, sus uñas y cualquier otra parte de su cuerpo o de la naturaleza que sea de interés para el niño y que se encuentre en disposición de observar. Tenga cuidado al enseñarle a usar la lupa y muéstrela lo que puede suceder si a través de ella absorbe los rayos del sol y quema alguna planta.

Recuérdale que la naturaleza es la vida en todo su esplendor y que no es adecuado hacer cosas que puedan dañarla.

b) Tome un vaso con agua y agréguele un poco de azúcar. Muéstrela al pequeño el color del azúcar y el del agua y antes de mezclarlos pregúntele qué cree que puede pasar si se revuelven. Después de esto, permítale que pruebe el agua y pregúntele que pasó con el azúcar.

c) Tome un globo y un balón. Infle el globo con aire y ciérrelo con una banda elástica de forma que se pueda remover con facilidad. Indíqueme a su niño paso a paso la forma en que se lleva a cabo el proceso de llenar el globo de aire y motívelo para que pregunte acerca de lo que está sucediendo. Luego, deje caer el globito... Interróguelo sobre lo que pasará, ¿se dirige hacia abajo? Explíqueme mientras le hace al demostración que, al igual que el balón, el globo cae. Pero, ¿qué

sucede si le soltamos la banda elástica?...

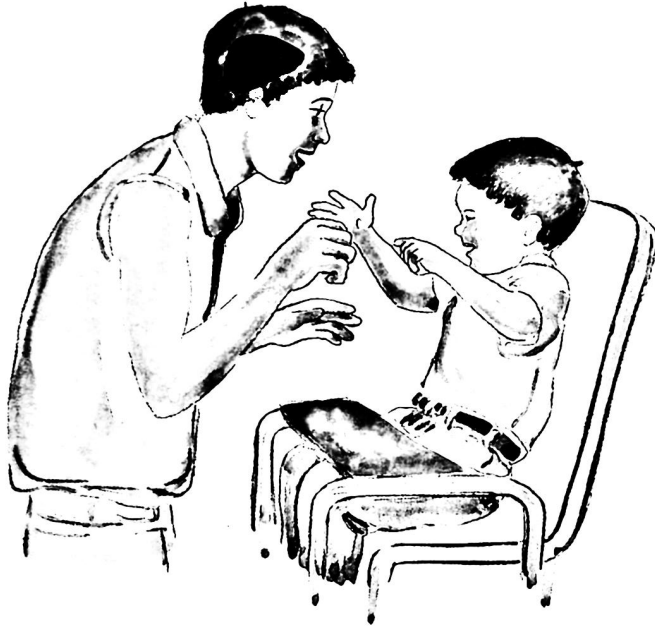
d) Ponga un poco de colorante para alimentos o ténpera de cualquier color en un vaso con agua y pregúntele acerca de lo que podría suceder, por ejemplo, ¿qué pasa si revolvemos el agua?, ¿se extenderá el color a través del agua?, ¿desaparecerá el colorante?... Si a su hijo le surgen nuevos interrogantes acerca de este experimento o se inquieta ante aspectos que puedan aparecer a raíz de esta experiencia, trate de vivenciar de una manera práctica una actividad que responda a sus cuestionamientos; así no solo incentivará su interés en la ciencia, sino que le enseñará a curiosear de forma natural y espontánea.

EL HILO MÁGICO

Este juego se puede realizar en compañía de otras personas o en reuniones.

Desenvuelva un carrete de hilo poco a poco y enhebre con él una aguja. El carrete se coloca en uno de los bolsillos interiores del saco, se saca la aguja enhebrada por la solapa de modo que queden unos cuantos centímetros de hilo sobre el saco y luego se quita la aguja. Al parecer es una hilacha, por lo que es posible que alguien trate de quitarla pero al tirarla halará el carrete de hilo y la hilacha se hará cada vez más larga, hasta que se dé cuenta que es una broma.





LOS NIÑOS Y LOS PIRATAS

Entregue a cuatro amiguitos o más de su niño lápices de colores, papel periódico, papel en blanco, revistas, pegante y tijeras.

Lo más probable es que ellos inmediatamente por curiosidad pregunten para qué es todo esto; usted animadamente contestará que es para jugar con los piratas y que entonces cada uno de ellos debe hacer su propio disfraz o símbolos que los representen con los elementos que les fueron dados anteriormente.

Cuando hayan terminado pídale explicación de qué se tratan sus disfraces y cuál es el sentido que tiene para cada uno de ellos los símbolos utilizados. Tenga en cuenta que esta actividad es para niños a partir de los seis años de edad, pues recuerde que el manejo de las tijeras y de algunos pegantes es inadecuado para menores de esta edad aunque se encuentren bajo supervisión de adultos.

PREPARÉMONOS PARA EL INGRESO AL JARDÍN

Otra forma de estimular la curiosidad del pequeño es

motivarlo para que utilizando papel, lápices de colores, témperas o plastilina, realice figuras y/o formas de objetos familiares para él, preferiblemente círculos, cuadrados, triángulos y rectángulos, jugando a reconocer aquellas letras que el niño pueda diferenciar con facilidad, o que sean de su agrado, como las de su nombre.

Incremento también el interés de su hijo hacia los números jugando al teléfono y que sea él quien marque a un familiar o a un amigo cercano.

JUGUEMOS A LA CUEVA

Cuando el pequeño tenga alrededor de dos años de edad puede estimularle, además de su curiosidad y el interés en los niños, la comprensión y la expresión del lenguaje. Con este fin puede narrarle una historia con la mano:

"Había una vez una cueva (doble los dedos hacia la palma de la mano, mostrando el puño al pequeño, de frente y escondiendo el dedo pulgar entre los otros cuatro dedos) ¿adivina qué animales habitaban en esa cueva...

Si el niño dice que hay un conejo, usted le responde "muy bien, hay un conejo, ¿quieres que salga?..."

¿Conejito, quieres salir? (mueva rápidamente el pulgar y vuélvalo a esconder debajo de los otros dedos) ¿Quieres verlo de nuevo?, Muy bien conejito, sal de ahí... (dé suaves golpecitos con el dedo índice de la otra mano).

Mira, aquí viene a tomar aire fresco. (saque el dedo pulgar).

También lo puede hacer con los otros dedos y con otros animales y si los niños están más grandecitos pídale que cuenten su propia historia de la cueva.

COMPARTIENDO

NUESTRO LIBRO DE RECUERDOS

Una manera novedosa de despertar la curiosidad en el pequeño y divertirse al mismo tiempo es compartir en familia descubrimientos e intereses mutuos durante o después de una actividad cotidiana como, por ejemplo, un paseo por el parque en el cual se entretejan conociendo y aprendiendo de la naturaleza y teniendo la oportunidad de recolectar cosas que posteriormente les recuerden lo especial de esta salida.

Además, puede complementar los objetos elegidos que coleccionen con notas que narren los aspectos especiales de cada experiencia y que se constituya en una bonita forma de recordar en familia y reconstruir vivencias significativas para todos.

Para los niños que aún no escriban se les puede preguntar cómo les pareció esta actividad, cómo se sintieron y posteriormente se anota en el libro lo que ellos quieren que se escriba acerca de esto.

Este libro se puede ubicar en un sitio que sea de fácil acceso para todos y leerlo una o dos veces al mes. Al transcurrir el tiempo el poder compartir estos sentimientos, emociones y curiosidades en familia hará que cada momento de la vida sea más interesante y enriquecedor; porque cómo no puede ser especial darse cuenta que "Mateo, el perro de nuestra casa, se salta la cerca del patio a la casa del vecino cada vez que hacen asado" (Jenny, 4 años).



¡ADIVINA A DIVINADOR!

Una de las actividades que más gustan a grandes y chicos es sin duda las adivinanzas y para esto hemos recopilado unas cuantas muy conocidas. Sin embargo, recuerde que usted puede crearlas de acuerdo con las situaciones vividas diariamente en su casa o en lugares reconocidos por lo pequerines, juntando

algunas cualidades de los elementos en sentido figurado.

Permítalos hacer preguntas que les permitan averiguar de qué elemento se trata, siempre y cuando la respuesta sea solo "sí", "no" o "no sé". Por ejemplo, se puede preguntar ¿Es muy pequeña?, pero no se puede preguntar ¿De qué color es?.

- Están a tu lado y no las ves.....**Las orejas.**
- ¿Cuál es el animal que al ponerse boca arriba cambia de nombre?.....**El escarabajo.**
- Lana sube, lana baja, qué es?.....**La navaja.**
- Existo cuando estoy preso, pero en libertad me muero.....**El secreto.**
- El que lo hace lo vende, el que lo compra no lo usa y el que lo usa no lo ve.....**El ataúd.**
- Brama, brama como el toro y brilla como el oro.....**El trueno.**
- Cuando iba la iba dejando y cuando venía la iba encontrando.....**La huella.**
- Me hincho tanto, tanto Que me deshago en llanto.....**La nube.**
- Oro no es, plata no es Abre la cajita y Verá lo que es.....**El plátano.**
- ¿Cuál de los animales tiene en su nombre las cinco vocales.....**El murciélago.**
- Largo larguero Martín Caballero Sin patas ni manos y corre ligero.....**El río.**
- Agua paso por aquí Cate que no la vi.....**El aguacate.**
- Rodando, rodando como un pilón Traigo los hábitos blancos y amarillo el corazón.....**El huevo.**
- Verde me crié metida entre verdes lazos el que hoy lora por mí es el que me vuelve pedazos.....**La cebolla**
- Verde me crié, Rubio me molieron y Blanco me amasaron.....**El trigo.**

JUEGOS QUE ESTIMULAN Y FORMAN LA CONCIENCIA ECOLÓGICA

El cuidado de la naturaleza es responsabilidad de todos, es por esto que cada vez se hace más necesaria la creación y conformación de una conciencia ecológica que nos conduzca a la perpetuación del hombre y de la vida en todo su esplendor.

En la medida en que el ser humano sea capaz de comprender y convivir en armonía y paz con el mundo natural que lo rodea, crece, se forma, se desarrolla y recrea la oportunidad de moldearse en relación con un mundo de posibilidades: nuestro mundo, la tierra.

El conocimiento a través de la naturaleza y el medio ambiente nos permite desde pequeños vislumbrar otras maneras de asumir la vida, así como una percepción más adecuada de sí mismos.

LOS NOMBRES DE LA NATURALEZA

Hay varias maneras de conocer y aprender acerca de nuestro mundo natural, tantas como la creatividad y la imaginación nos permitan desarrollar.

Consulte libros que contengan páginas que hagan referencia a la naturaleza, con fotos o dibujos de animales, flores, árboles, ríos, montañas. Siéntese junto a los pequerines y mientras señala las gráficas, pregúnteles: ¿Qué es esto?. Si no lo saben o dicen un



LO QUE USTED DEBE SABER...

- **Hijos únicos:** ventajas e inconvenientes: Los padres que tienen un solo hijo suelen ser sobreprotectores, tienden a tomar decisiones por ellos y a darles todo hecho. Esto es algo perjudicial para los pequeños, ya que si crecen de esta forma en un futuro pueden tener dificultades a la hora de tomar decisiones importantes o causa de la inseguridad creada desde la infancia.
- Por lo general, durante los primeros años de vida los infantes son egoístas ya que ellos necesitan sentirse seguros y construir su identidad; es aquí cuando los padres tienen el derecho y la obligación de educarlos para compartir e intercambiar sus pertenencias con los demás. Es importante, entonces, que cuando su hijo intercambie un objeto o un juguete con otro niño le explique que lo tiene que regresar. Educar a un hijo único para que sea más solidario suele ser una tarea difícil, debido a la falta de hermanos con quienes compartir sus cosas. Es conveniente que lo ingrese a una guardería con el fin de que se socialice con otros pequerines y aprenda a compartir con ellos.
- Por otra parte, puede reforzar y estimular la confianza en sí mismo permitiéndole que participe en las decisiones que se tomen teniendo en cuenta su opinión, no controlándolo de manera excesiva e intentando no imponer ni su voluntad ni sus ideas porque así fortalecerá la relación entre ustedes.

nombre equivocado, diga usted el correcto y en una ocasión posterior vuelva a preguntarles por la misma foto.

También puede combinar la actividad diciendo usted un nombre que corresponda a una de las láminas que están viendo, para que ellos las señalen.

Cuando salgan de paseo, a donde quiera que sea, indíquele los elementos de la naturaleza nombrándolos al mismo tiempo.

En estos paseos o salidas al aire libre, de visita al zoológico, al jardín botánico o a los museos naturales hablele al niño del medio ambiente y pregúntele su opinión de cada cosa que vean o de aquellos elementos que llamen su atención.

OTRA FORMA DE DESCUBRIR EL MUNDO

En ocasiones, los adultos actuamos, vivimos y pasamos por el mundo sin apreciar detenidamente las cosas que aunque aparentemente parecen sencillas o cotidianas se encuentran llenas de magia... de energía vital. Por esto es importante que inculquemos en los niños desde la más temprana edad posible el cariño, el respeto y el aprecio profundo por la naturaleza que nos rodea.

Teniendo en cuenta estos aspectos, hemos dispuesto a continuación una serie de juegos que lo ayudarán a incentivar en los pequerines un compromiso con el cuidado de nuestro entorno natural.



a) Enséñele a distinguir lo natural de lo artificial y pídale a manera de juego que busquen cosas que atañen a estos dos aspectos. Hágale notar la belleza y la perfección de las cosas que no son creadas por el hombre. Muéstrole como cada elemento del mundo natural es único por pequeño que parezca.

b) Centre su atención en un elemento o sonido pequeño. Haga que su niño mire a través de un tubo de papel con el fin de que tenga un campo visual limitado. Pregúntele qué ve y pídale que lo describa. Luego, sugiérale que cierre los ojos para que pueda diferenciar con mayor

facilidad los sonidos de la naturaleza.

c) En un frasco transparente coloque una toalla de papel arrugada y húmeda y deposite semillas entre el vidrio y el papel mojado. Ubique el recipiente en un lugar en que los rayos solares lleguen con facilidad y observe cómo las raíces crecen hacia abajo mientras los tallos y hojas lo hacen hacia arriba.

d) Esta actividad hacer que los infantes conozcan y comprendan el proceso del desarrollo de la vida en la naturaleza, cultivando en ellos el amor por la misma y brindando los primeros pasos

hacia la conformación de una conciencia ecológica.

e) Incentívalo a interesarse en la forma de vida de las diferentes especies, así como el respeto hacia los reinos de la naturaleza: animal, vegetal y mineral.

f) Junto con el pequeñín observe las aves y déles de comer. Cuando vayan de paseo muéstrelas las hormiguitas, la forma en que viven y su organización casi perfecta. No las destruya, al contrario, haga que su niño tenga un contacto más cercano con ellas.

g) Otra forma de relajamiento es escuchando música clásica o de la nueva era en la cual se combinan con sonidos de la naturaleza.

h) Otra manera interesante de admirar y valorar el medio ambiente es tomándole fotos a aquellas cosas que llamen la atención del pequeño y permitirle que sea él quien lo haga.

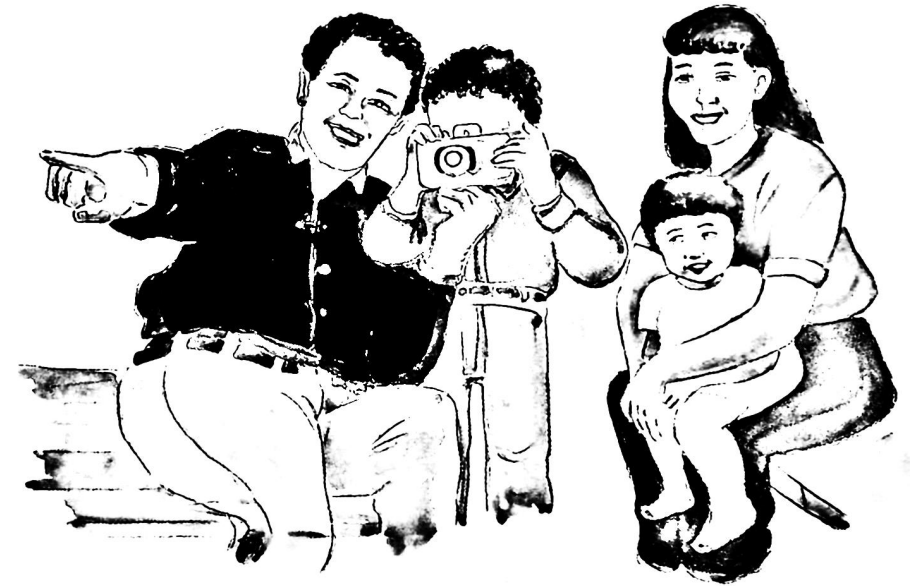
LOS BENEFICIOS DE LA NATURALEZA

Para los niños entre 3 y 4 años que se cuestionan constantemente acerca del origen de las

cosas, tome una caja grande y coloque dentro elementos como papel, vidrio, miel, leche, uvas, pan, una manzana, un banano, una lata de atún, una salchicha, madera y algodón. Ubique el cajón en un lugar alto de modo que ellos puedan alcanzarlos pero que no vean qué se encuentra dentro. Uno por uno, permítale sacar los objetos y preguntar de dónde viene, dándoles las explicaciones necesarias. No olvide ser claro en sus apreciaciones y comentarios acerca del origen de cada elemento para evitar confundirlos.

Si tiene una granja o puede acceder fácilmente a alguna, permítale a los niños participar activamente en la vida de campo, es decir, déjelo tratar de ordeñar una vaca, que beba de esta leche, recoger huevos y cocinarlos, separar los granos de la paja, reunir trigo, hacer pan, recolectar frutas, darle de comer a las gallinas, regar las plantas, alzar las hojas de los árboles, sembrar plantitas...

Llévelos a museos, galerías, conciertos de música infantil, a conocer obras de arte, etc.



NUESTRO MEDIO AMBIENTE

Una manera agradable de promover el interés y el desarrollo del pensamiento en los niños, además de aprender más acerca de nuestra naturaleza, es jugando a las adivinanzas. Para esto, comience diciendo: "Adivinen en qué estoy pensando... Estoy pensando en una cosa que hace parte de nuestro mundo... Les voy a dar unas pistas y ustedes tienen que decir de qué se trata, pero no digan nada hasta que yo pregunte".

* "Estoy pensando en una cosa que es blanca, que está en el cielo, que brilla, que la vemos

por la noche, que es redonda y que nos alumbraba. ¿De qué se trata?" **LA LUNA.**

* "Estoy pensando en una cosa que está en el cielo, de color amarillo, que nos da calor, que se ve de día, que es redonda. ¿De qué se trata?" **EL SOL.**

* "Estoy pensando en algo que tiene cola, que camina así (indicar caminando en cuatro patas), que tiene pelo y que hace guau, guau. ¿De qué se trata?" **EL PERRO.**

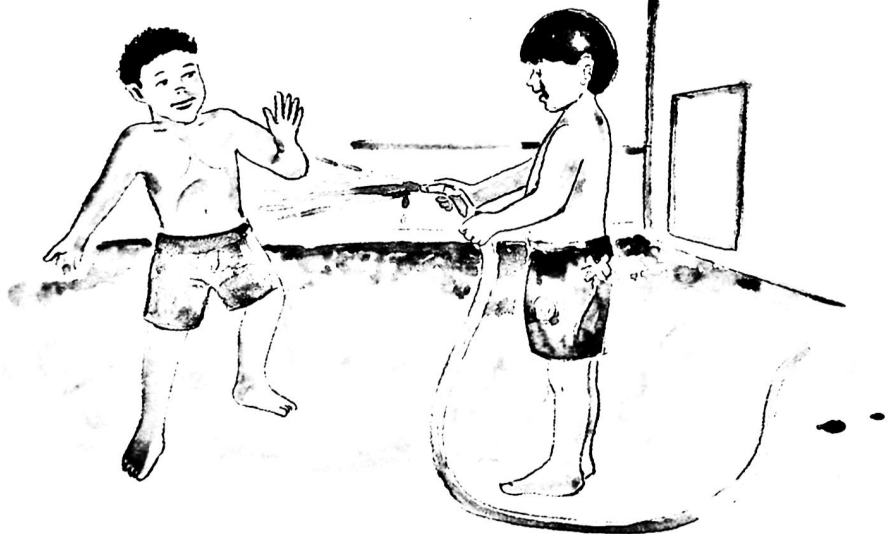
* "Estoy pensando en algo que crece en la tierra, de colores muy alegres, que se encuentran arriba de los tallos, que huelen muy rico y en donde se paran las abejas para hacer miel. ¿De

qué se trata?" **LAS FLORES.**

* "Estoy pensando en una cosa verde que crece, que en ocasiones es muy alta y en otras pequeña, tiene hojas, ramas y a veces frutas. ¿De qué se trata?" **LOS ARBOLES.**

* "Estoy pensando en algo que es necesario para los animales, las plantas y las personas, que moja y cae del cielo. ¿De qué se trata?" **LA LLUVIA.**

* "Estoy pensando en un elemento frío o caliente, que no se puede ver pero se puede sentir, que hace mover las cosas, que me obliga a abrigarme cuando es muy frío y por el cual se elevan la cometas. ¿De qué se trata?" **EL VIENTO.**



LOS NOMBRES DE ANIMALES

Este juego se puede realizar con niños a partir de los cuatro años de edad.

Con varios de ellos haga un círculo y pida a un voluntario que se siente en la mitad con una pelota. El jugador del medio debe lanzar la pelota a cualquier otro de los participantes, mientras dice: "Que vuela, que nada, que se arrastra..." Luego debe comenzar a contar hasta diez. El que recibe la pelota tiene que nombrar un animal que vuela y no puede repetir los que hayan sido mencionados. Esto debe hacerse antes que el primer jugador termine de contar hasta diez.



COMPARACION EN FAMILIA

DIVERSION PASADA POR AGUA

Jugar con agua le gusta a todos los niños y se constituye en una forma significativa de conocimiento para su desarrollo.

Este líquido tiene un efecto relajante proporcionándole al pequeño un escape emocional si se encuentra deprimido o fatigado. Déjelo que la chapotee, la arroje, la derrame o la albo rote. Además facilita la exploración, el juego solidario y social, se experimenta la textura y la apreciación de la belleza y el esplendor de la naturaleza.

AQUA-EXPERIMENTO

En un balde grande con agua ponga algunos cubos de hielo de la nevera y permita que los pequeñines observen cómo flotan, cómo se van disolviendo en ella, cómo cambia de temperatura el agua que estaba en el balde, etc. Indíqueles todo lo que puede suceder con el hielo. Luego, haga que llenen una cubeta con agua y que la metan al congelador. En períodos cortos de tiempo invítelos para que vean lo que está sucediendo con el agua que se puso dentro del congelador y responda con claridad a sus inquietudes.

Si cae granizo o nieve en su ciudad, aproveche la oportunidad para salir con sus hijos cuando haya escampado y trate de hacer bolas de nieve o coleccionen los granizos en un balde y observen cómo se descongelan. Explíqueles lo que sucede cuando llueve, graniza o nieva.



Un bonito juego para compartir en familia es experimentar, por ejemplo, tomando pequeñas piedras y arrojándolas al agua, ya sea en charcos, lagos, lagunas, tinas o albercas observando las salpicaduras y la forma de las ondas que se forman y se expanden lentamente.

Hágale notar a los niños el vapor que sale de su boca cuando hace mucho frío y lo empañados que se ponen los vidrios cuando la temperatura es muy fría. En estos casos lo indicado sería que ellos hicieran figuras o delinearán objetos sobre la superficie del vidrio.

Es indispensable recalcarles sobre la importancia del agua, de su ahorro y del buen uso que se le debe dar. También muéstrelas ríos, lagos, mares, cascadas, quebradas y compárelas con las de uso diario, la de cocinar, la que va a través de las tuberías, de la cual bebemos y que se debe cuidar.

DE PASEO IMAGINARIO EN CASA

Hay ocasiones en que no se puede salir de casa, ya sea por el clima, por cumplir con algunas obligaciones domésticas o simplemente por el deseo de compartir en familia. En estos momentos se puede aprovechar al máximo la imaginación y convertir la habitación más acogedora en un divertido parque, dejando que el pequeño coloque las cosas que considera que hacen parte de él y deben estar: así, la escoba puede ser un lindo árbol, el piso se puede transformar en pasto, las flores que se usan para adornar la sala pueden ser por unos momentos florecitas silvestres y hasta una bombilla grande puede representar el sol... Todo depende de la creatividad, la imaginación, el amor y el conocimiento de la naturaleza que usted y su hijo le aporten al juego.

Si quiere comience a narrar una historia en la que se conjuguen los diferentes elementos del medio ambiente con acciones cotidianas que se viven en el sitio elegido. De este modo, tendrán la oportunidad de reconocer detalles como aquel cachorro que

siempre va al parque y moja los árboles que encuentra a su paso...

INVESTIGADORES DE LA NATURALEZA

Esta actividad consiste en volver a su hijito un investigador incansable de la naturaleza por medio de la observación y la exploración del medio ambiente.

Por ejemplo, rete al pequeño a descubrir dónde se encuentra la casa de las hormiguitas, hacia dónde se dirige el agua del riachuelo, en qué parte del parque se encuentra el panal de abejas o en qué árbol hay más pajaritos.

NUESTRO ARBOLITO

Una bonita forma de encariñarse con la naturaleza es adoptar un árbol. Si siempre van al mismo parque haga que cada miembro de la familia tome la responsabilidad de cuidar, limpiar y proteger uno de los árboles, quitarle las hojas secas, limpiar sus alrededores y visitarlo en las diferentes estaciones del año. Aproveche para explicarle a los niños qué es verano, invierno, primavera y otoño, porqué cambia de clima y el proceso de vida de las plantas. También pueden

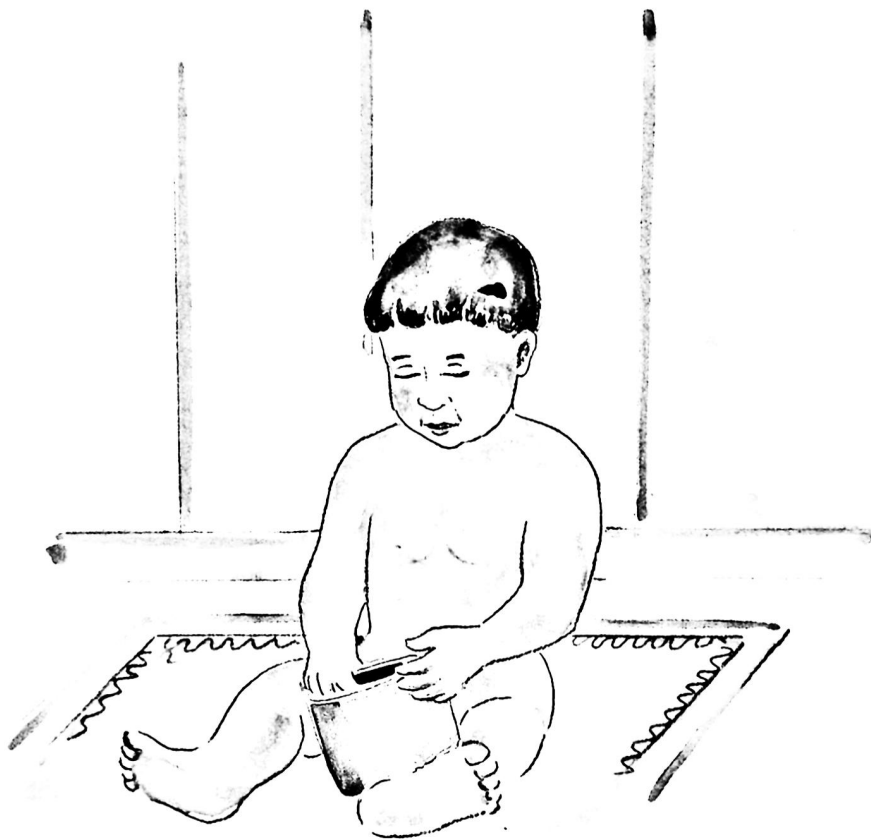
sembrar un árbol juntos y mostrarle la forma adecuada de abonarlo y verlo crecer

MI PARED FAVORITA

Alrededor de los tres años de edad los niños comienzan a incentivar su curiosidad. Si usted le facilita algunos lápices de colores es posible que se encuentre con las paredes de su casa rayadas o dibujos que le enseñan la forma en que su hijo percibe el mundo.

En estos casos una idea que le puede ser de utilidad, y que además fomenta el espíritu de compartir la visión del mundo de la naturaleza en familia, es elegir una pared de la casa en una habitación a la que solamente ingresen personas allegadas para que todos se integren pintando; más si se trata de aquellas pequeñas cosas que le dan un toque mágico y especial a cada día de la vida.

Esta experiencia al ser compartida en familia hace que se formen nuevos recuerdos que al mirarlos de una forma diferente se conviertan en únicos e irrepetibles instantes de felicidad propios de un hogar feliz.



"El cuerpo es una imagen de nosotros mismos, es la forma en la que nos identificamos y que vamos construyendo a través del tiempo, con figuras, palabras, gestos, símbolos, fantasías, sueños y en la relación continua con los demás"...

JUEGOS QUE ENSEÑAN EL CONOCIMIENTO DEL CUERPO EN LOS NIÑOS

Heme aquí.

*Lo que ves es mi cuerpo. Mi cuerpo es mi cuerpo.
Papá dice que mi piel tiene exactamente la misma
dimensión de mi cuerpo.*

Está a mi medida. Es una suerte.

*De hecho yo también encuentro que mi cuerpo
y yo vamos bien juntos.*

*De vez en cuando me siento en silencio e intento captar
lo que mi cuerpo me dice.*

*Mi cuerpo me dice montones de cosas. Cuando siento algo más
también me lo dice mi cuerpo.*

*Es bueno sentarse junto a mamá o a papá,
o a Juanito, mi hermano.*

*Cuando en sueños veo perros peligrosos me meto
en la cama junto a papá.*

*Entonces mi cuerpo no siempre quiere
a las personas que se acercan a mí
o me abrazan.*

*A veces me gustaría tener una caparazón en torno
a mí como una tortuga.*

*Podría ponerme mi caparazón de tortuga
cuando no tengo ganas de compartir
mi cuerpo con nadie.*

*Sólo puedes acercarte a mí
si mi cuerpo te lo permite.*

**Tomado de los Derechos de los Niños del Mundo.
UNICEF, 1989.**



El ser humano es único y, a diferencia de los animales, debe aprender casi todo sobre su cuerpo a través de su relación con otros seres humanos. Parte de este largo proceso en que el hombre va reconociendo su cuerpo y formándose una imagen de sí mismo depende de sus vivencias en la infancia, desde bebé. Así que como padres, familiares y amigos cercanos se le debe ayudar a conformar una visión adecuada de sí mismo y del manejo de su cuerpo y qué mejor manera de hacerlo que por medio del juego, que se constituye en una forma de comunicación y aprendizaje.

Recordemos que cuando vemos a un bebé le nombramos los ojos, la nariz, la boca, lo alimentamos, lo bañamos, le damos un nombre a su sexo, así sea niño o niña, y cuando las mamás dan a luz en lo primero que se fijan generalmente es en su cuerpo, en sus características físicas.

Es importante tener en cuenta que su pequeñín debe aprender a reconocer que su cuerpo es diferente con relación al de sus padres, a responder por sí mismo, a respetarlo, a ocuparse de él y a conocer sus funciones para que en su vida adulta posterior pueda asumir con responsabilidad y conciencia su sexualidad y la de los demás.

DISTINGUIENDO LAS PARTES DEL CUERPO

A) Existen actividades especiales que hacen que los niños aprendan a diferenciar las partes del cuerpo de una manera divertida, como son las rondas. A continuación les mostramos algunas de ellas.

¡LA BATALLA DEL CALENTAMIENTO!

En la batalla del calentamiento se hace sentir la fuerza del valiente ¡soldados!, a la carga.

Con una mano

(cerrando y abriendo una mano)

en la batalla del calentamiento se hace sentir la fuerza del valiente ¡soldados!, a la carga.

Con una mano, con la otra

(cerrando y abriendo las dos manos)

en la batalla del calentamiento se hace sentir la fuerza del valiente ¡soldados!, a la carga.

Con una mano, con la otra, con un pie (agregándole a los movimientos anteriores el movimiento de un pie).

en la batalla del calentamiento

se hace sentir la fuerza del valiente ¡soldados!, a la carga.

Con una mano, con la otra, con un pie, con el otro

(sumando los movimientos correspondientes)

en la batalla del calentamiento se hace sentir la fuerza del valiente ¡soldados!, a la carga.

Con una mano, con la otra, con un pie, con el otro, con la cabeza... etc.

Esta ronda se puede combinar con las diferentes partes del cuerpo y añadirles movimientos que indiquen posiciones como: ¡hacia delante, hacia atrás, media vuelta, vuelta entera!... También puede hacer que el niño marche, trote, se agache, se estire y será muy divertido si lo lleva a cabo con varios niños y usted participa activamente con ellos.

¡LOS PATICOS!

Arriba mis paticos, aprendan a nadar primero se mete el pico, la cola sale pa' tras arrímense mis paticos, aprendan a nadar. Primero se juntan las alitas el cuello se estira así moviendo las dos paticas caminan detrás de mí. Soy el patito feo cua, cua, cua a mi nadie me quiere cua, cua, cua si la cola meneo cua, cua, cua Ahhh!, me quiere mi mamá. Arrímense mis paticos, aprendan a nadar primero se mete el pico, la cola sale pa' tras, moviendo las dos paticas caminan detrás de mí. Soy el patito feo cua, cua, cua a mi nadie me quiere cua, cua, cua si la cola meneo cua, cua, cua Ahhh!, me quiere mi mamá.

(Todos remedando a los paticos al pronunciar cada frase se debe hacer el movimiento que se indica.)



¡SIMÓN DICE!

Lo ideal de esta actividad es realizarla con varios niños con el fin de fomentar sanamente el sentido de competencia de los pequeños al ver quién conoce mejor las partes del cuerpo y cumplir con las órdenes que da Simón. Sin embargo, puede jugarlo con varios miembros de la familia o usted junto a su hijo.

Uno de los jugadores puede hacer de "Simón". La idea del juego es que los demás participantes sigan las instrucciones

que Simón da. Antes de dar cada indicación Simón debe decir: "Simón dice..." y luego comienza el juego. Por ejemplo: "Simón dice, levantar los brazos", "Simón dice, tocarse la cabeza", "Simón dice, cierran los ojos", y así paulatinamente. Pierde el que no cumpla con la orden de Simón, o si alguien obedece sin que se haya dicho la frase "Simón dice...".

Para variar el juego se puede cambiar de "Simón" y utilizar

movimientos de desplazamiento como correr, moverse al lado izquierdo, saltar... y todo aquello que se le ocurra y que su hijo se encuentre en capacidad de hacer.

B) Otra forma de hacer divertido el reconocimiento de las distintas partes del cuerpo es armando rompecabezas de la figura humana, que preferiblemente tenga piezas grandes, haciendo que el niño vaya diciendo cómo se llama cada parte y para qué le sirve.

APRENDIENDO A QUERER Y APRECIAR NUESTRO CUERPO

• Un juego que puede ayudar a los pequeños a querer y valorar su cuerpo es fingir que no se tienen ciertas partes de él. Por ejemplo, cuando vaya por la calle con su hijito haga que cierre los ojos, tómelos de la mano e indíquele por dónde va, si debe subir o bajar los andenes; trate de que se ponga las medias y los zapatos con los puños cerrados, que intente subir las escaleras sin doblar las rodillas, recoger una moneda del suelo con los pulgares pegados a los otros dedos, pásese una pelota grande y dígame que debe cogerla con una sola mano mientras la otra está en el bolsillo.

• Grabe diferentes sonidos y haga que los niños los escuchen e identifiquen a qué corresponden.

• Centre la atención de ellos en cada uno de los sentidos, por ejemplo, puede hacer que se tapen los ojos y los oídos y se concentren en los olores, o que se tapen los ojos y los oídos y, a través del tacto, descubran de qué elemento se trata. También puede vendarles los ojos y tapparles la nariz para que identifiquen los alimentos por su sabor, a través del gusto.

• Una bonita forma de hacer que los infantes aprendan a apreciar la importancia del cuerpo humano es haciendo que el niño se imagine que es un animal (un ave, una vaca, un pez), y que se dé cuenta de las

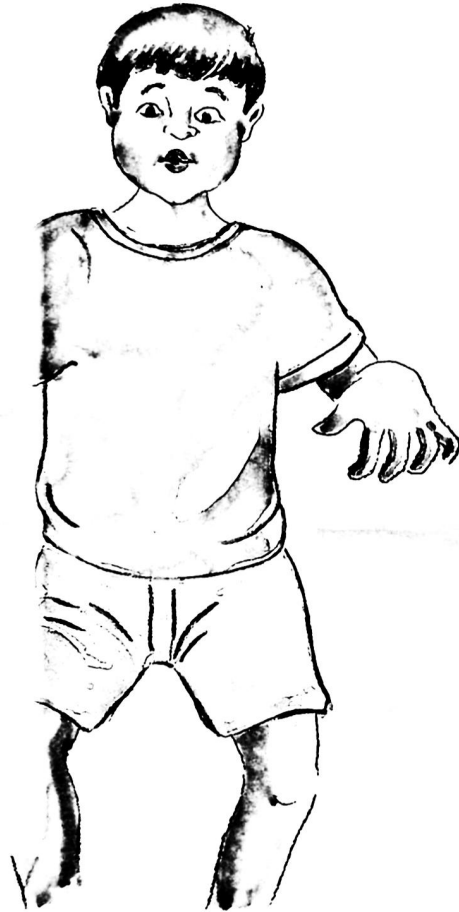
cosas que puede y que no puede hacer... hablar, caminar en dos pies, coger cosas con los dedos, apretar algo con las manos. Después intente que su hijo se imagine qué es una planta, para qué sirve... etc.

• Enséñele los movimientos del cuerpo y cuáles son las partes que se pueden doblar, desplazar,

cerrar y/o abrir, retorcer, mover hacia los lados, hacia el frente...

Recuerde lo indispensable que es hablar de las sensaciones, los sentimientos y las emociones que producen en todos los participantes las actividades realizadas.





DESTREZAS Y HABILIDADES

- Juegue con los niños a la pelota, enséñeles a encestar, a patear, a atraparla cuando alguien la lanza, a perseguirla, etc.

- Bailen juntos, marchen, realicen diversos ritmos con compases más marcados, estimule la libertad de movimientos y la capacidad del niño para moverse como quiera de acuerdo con la música.

- Existen actividades que estimulan al pequeño a explorar, a columpiarse, a treparse, a colgarse, a saltar. Para esto llévalo a un parque donde hayan pasamanos, rodaderos, columpios, globos para saltar, barras para pasar de un lado a otro y demás instrumentos que ayudan a que ellos se ejerciten físicamente y sientan su cuerpo como parte integral de su ser.

- Enséñele y practique canciones sencillas para que él pueda cantarlas y tatarrearlas junto a usted.

MI CUERPO ES UNA ORQUESTA

Pídales a los niños que se sienten en un círculo y pregúnteles qué sonidos o ruidos pueden hacer con su cuerpo, diferentes a la voz.

Si no saben, instrúyalos acerca de los sonidos que se pueden realizar con las manos, los pies, los dedos... y trate de que ellos los hagan. En caso de que no los recuerden, méncionelos e intente que los imiten.

Luego, dígalos que van a hacer una orquesta y que cada uno debe escoger uno de los instrumentos que practicaron. Utilice una canción que sea fácilmente reconocible para ellos y felicítelos cuando la terminen; si se equivocan motívelos a que sigan insistiendo hasta que lo logren.

JUGUEMOS AL TUNEL

Para esta rutina necesitamos de más de tres personas, que pueden ser hermanos mayores, amigos y vecinos.

Pídales a los pequeños que se paren en línea recta con las piernas abiertas, con el fin de que pasen la pelota a través de las piernas de todos los jugadores y la persona que se encuentra ubicada al final la reciba. El participante que recibe la pelota se ubica en la entrada del túnel para enviarla de nuevo.



COMPARTIR EN

LISTA DE LABORES

Las actividades físicas, culturales y recreativas hacen que el entorno familiar se expanda y se constituya en una forma de vivir plenamente esta relación, por lo que el juego se convierte en un medio de comunicación que la unifica y fortalece.

Una idea que ayuda a tener claridad acerca de todas las diversiones que se pueden llevar a cabo en familia, es hacer una cartelera o cronograma de ejercicios en el cual se expliquen los sentimientos, emociones y percepciones que hacen parte de lo experimentado en cada juego, así como los deportes que cada miembro desearía hacer en conjunto, dibujando al frente un círculo. Cada vez que los integrantes tengan un tiempo libre para dedicarle a la actividad rellenarán el círculo con un color.

En esta lista se pueden incluir cosas como ir a jugar bolos, nadar, paseo al parque, juego de fútbol, montar en bicicleta, caminata ecológica...

Epílogo

Al final de toda obra se espera que aquellos a quienes va dirigida alcancen uno de los principales objetivos: llevar a la práctica los contenidos que en ella se presentan. El conocimiento acerca del desarrollo de los niños nos permitirá verlos con nuevos ojos, pero es necesario fortalecer nuestro arte de observar, hacer una pausa para escucharlos y acompañarlos en cada momento de su diario vivir.

Permítase hallar al niño que habita en su interior e intente ver el mundo a través de sus ojos; podrá reconocer cuán amplia es su capacidad de maravillarse y sorprenderse del mundo que lo rodea, aprendiendo estos pequeños seres...

**ES AHORA EL MOMENTO DE APLICAR
LO APRENDIDO**



Bibliografía

ARAD de Gardeazábal, M. Estimulación adecuada para el niño desde la concepción hasta los seis años. Módulo de autoinstrucción para auxiliares de enfermería. Editorial Gente Nueva. Manizales (Colombia), 1984.

ÁLVAREZ, F. Estimulación temprana: Una puerta hacia el futuro. Editorial Gazeta Ltda. Santafé de Bogotá (Colombia), 1989.

ÁLVAREZ F. Estimulación temprana: Una puerta hacia el futuro. IV Edición. Ecoe Ediciones. Santafé de Bogotá (Colombia), 1997.

ARANGO, INFANTE, LÓPEZ. Estimulación temprana. Ediciones Gamma. Santafé de Bogotá (Colombia) 1999.

BOWER, T. El desarrollo del niño pequeño. Editorial Debate Madrid. Madrid, 1979.

BOWER, T. El mundo perceptivo del niño. II Edición. Ediciones Morata, Madrid, 1982.

Estimulación temprana e intervención oportuna: un enfoque interdisciplinario biopsicosocial. Mino y Paula Editores, Buenos Aires, 1985.

EYRE, R. Cómo enseñarles alegría a los niños. Editorial Norma, Bogotá, 1987.

I.C.B.F - SENA. Crecimiento. O.P. Gráficas. Santafé de Bogotá (Colombia), 1990.

I.C.B.F - SENA. Los niños de dos a seis años. O.P. Gráficas. Santafé de Bogotá (Colombia), 1990.

I.C.B.F - SENA. Menores de dos años. O.P. Gráficas Santafé de Bogotá (Colombia), 1991.

I.C.B.F. El desarrollo integral del niño. O.P. Gráficas. Santafé de Bogotá (Colombia), 1995.

I.C.B.F. Familia en formación. O.P. Gráficas. Santafé de Bogotá (Colombia), 1995.

LEIF, J. JUIT, P. Textos de psicología del niño y el adolescente. Narcea S.A. de Ediciones, Madrid, 1979.

MUNSINGER, H. Desarrollo del niño. II edición. Editorial Interamericana, México, 1978.

PAPALIA. WENDKOS. Psicología del desarrollo, de la infancia a la adolescencia. V edición. Editorial Mc Graw Hill, México, 1995.

PERINAT, A. Psicología del desarrollo: un enfoque sistémico. Edición de la Universitat Oberta de Catalunya, Barcelona, 1998.

RIVERA, de Escobar, A. Estimulación adecuada para el niño desde la concepción hasta los seis años: Guía para la familia. Ministerio de Salud. Servicio de Salud de Caldas, Manizales (Colombia), 1984.

SARMIENTO, M. Estimulación temprana. Editor: Universidad Santo Tomás. Santafé de Bogotá (Colombia), 1990.

SECRETARÍA DE SALUD - ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ - COLSUBSIDIO. Colección derechos de los niños. Editorial Printer Colombiana S.A. Santafé de Bogotá (Colombia), 1998.

SERVICIO DE SALUD DE CALDAS. Estimulación adecuada para el niño desde la gestación hasta los seis años. Escuela de Auxiliares de Enfermería. Caldas, 1984.

STROMMEN, E. Psicología del desarrollo: edad Escolar. Editorial Manual Moderno. México, 1998.

ZULLIGER, H. El niño normal y su entorno (problemas y soluciones) II Ed. Ediciones Morata S.A. Madrid (España), 1980.