



Talleres Comunitarios para el Autocuidado de la Salud
Ejercicios de Estimulación Temprana



www.desarrolloinfantitemprano.mx • www.salud.gob.mx

BIENVENIDA AL TALLER Y DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

- ① **Salude a los (las) asistentes y fomente el diálogo para crear un ambiente de confianza.**
- ② **Exponga el objetivo del taller:**

“Conocer las características del desarrollo de sus hijos e hijas, y ayudarles a mejorar su inteligencia, el movimiento de su cuerpo, su lenguaje y sus relaciones sociales-afectivas a través de la estimulación temprana”.

- ③ **Exponga la definición del desarrollo Infantil**

“El desarrollo infantil son todos los cambios físicos, mentales, emocionales y sociales que va teniendo el niño(a) conforme crece”. Los primeros 5 años de vida constituyen los cimientos para el futuro de tu hijo(a). En estos años se construye su futura felicidad, crecimiento, desarrollo y capacidad de aprendizaje.



**“LOS PRIMEROS AÑOS
DE VIDA SON LOS CIMIENTOS PARA
LA FELICIDAD Y EL BUEN DESARROLLO
DE TU HIJO(A)”**

④ **Explique y ejemplifique las diferentes áreas del desarrollo:**

- *Motor Grueso: son los grandes movimientos del cuerpo, piernas y brazos.*
- *Motor fino: son los movimientos finos y precisos de las manos y los dedos.*
- *Lenguaje: es la capacidad de comunicarse y hablar.*
- *Socio-afectivo: es la capacidad de relacionarse con los demás y expresar sentimientos y emociones.*

⑤ **Mencione los aspectos a considerar antes de hacer los ejercicios de estimulación temprana:**

- *Desarrolla las actividades en un ambiente tranquilo para tu hijo(a).*
- *Siempre premia o festeja los resultados obtenidos.*
- *No fuerces la respuesta de tu hijo(a) si no quiere hacer las actividades.*
- *Participen ambos padres en la estimulación de los hijos o hijas, o aquellas personas encargadas del cuidado diario.*
- *Las actividades deben realizarse diariamente o por lo menos tres veces a la semana.*
- *Repita las series de ejercicios por lo menos cinco veces.*
- *Acompaña las actividades con música, canciones, rimas y juegos.*
- *El momento ideal para estimular a tu hijo(a) es cuando se encuentra despierto(a) y tranquilo(a).*
- *Deja pasar 30 minutos después de haber ingerido alimentos.*
- *Aprovecha las actividades diarias como la alimentación, el baño, el juego, el vestirle, para hacer los ejercicios.*
- *Diseña tus propios instrumentos para los ejercicios; no es necesario gastar para estimular a tu hijo(a).*

⑥ **Vaya a las láminas que corresponden a la edad del grupo asistente. Realice la demostración de los ejercicios con un niño, o de ser posible con un muñeco flexible. Después pida a las/los asistentes que hagan el mismo ejercicio con sus hijos/as observe y oriente en caso de ser necesario.**



MOTOR GRUESO



MOTOR FINO



LENGUAJE



SOCIO-AFECTIVO

ACTIVIDADES PARA LEVANTAR Y CONTROLAR LA CABEZA

- ① Recuéstale boca abajo sobre una superficie firme y extiende sus brazos. Llama su atención con un objeto brillante o mediante sonidos graciosos o alegres.
- ② Recuéstale boca arriba. Toma suavemente sus brazos y levántale hasta sentarle. Sostenle con firmeza. Luego recuéstale de lado para que se incorpore otra vez.
- ③ Boca abajo, sobre una superficie dura y apoyado(a) en sus antebrazos, acaricia su espalda o pasa tus dedos a los lados de su columna vertebral, bajando desde el cuello hacia la cadera, pero NUNCA en sentido contrario.
- ④ Cárgale para que sostenga la cabeza.

MOTOR FINO

- ① Para evitar que tenga las manos cerradas mucho tiempo, frótalas con tus dedos desde el dedo meñique hasta la muñeca.
- ② Con el pulgar y el índice toma uno por uno los dedos del bebé desde su base y desliza hasta la punta, dándole un jaloncito suave al final.
- ③ Para ayudarle a abrir sus manos, frota con una brocha o toalla la base de la mano hacia afuera extendiendo su dedo pulgar.
- ④ Si abre bien la mano pero no puede sostener un objeto, ayúdale doblando sus dedos alrededor de éste.
- ⑤ Coloca una sonaja en su mano y ayúdale a agitarla varias veces para que trate de imitar el movimiento. Cuida que no se golpee.
- ⑥ Acostúmbrale a estar boca abajo algunos minutos para que rasgue o arañe las cobijas.
- ⑦ Recorre el cuerpo de tu bebé con una toalla, preferentemente sin ropa, friccionando ligeramente y nombrando cada parte de su cuerpo. Haz lo mismo con una brocha o algodón, procurando hacerle cosquillas.
- ⑧ Ejercicios para estimular la sensibilidad del rostro:
 - Pon tus pulgares en el centro de la frente del bebé y deslízalos simultáneamente hacia los lados.
 - Haz lo mismo en sus mejillas, colocando tus dedos a los lados de la nariz. Para estimular los labios, haz el mismo movimiento, como si marcaras los bigotes.



ACTIVIDADES PARA LEVANTAR Y CONTROLAR LA CABEZA



MOTOR FINO

ACTIVIDADES PARA BRAZOS Y PIERNAS

- ① Acuéstale boca arriba. Extiende sus brazos con delicadeza hacia abajo, arriba y a los lados, luego crúzalos sobre su pecho. Deja el brazo derecho arriba y el izquierdo abajo y viceversa. Alterna la posición de los brazos.
- ② Acostado boca arriba, estira y flexiona suavemente sus piernas.
- ③ En esa misma posición, toma sus brazos y piernas y muévelo hacia un lado y hacia el otro, procurando que su cabeza siga el movimiento del cuerpo.
- ④ Dale masaje de los hombros a las manos y de los muslos a los pies.
- ⑤ Acuéstalo a lo ancho de una hamaca y mécelo suavemente. También pueden acostarlo boca arriba sobre una sábana y mecerlo entre dos personas.

VISIÓN Y AUDICIÓN

- ① Mírale a la cara con ternura y procura atraer su mirada. Platícale y trata de que te identifique como la fuente del sonido.
- ② Para estimular sus reacciones ante la luz, llévale a lugares con diferente iluminación. También puedes prender y apagar una lámpara evitando lastimar sus ojos.
- ③ Acuéstale boca arriba sobre una superficie dura y segura.
 - Párate frente a tu bebé y llama su atención con un objeto de color brillante (de preferencia rojo, blanco o negro). Haz sonidos graciosos o alegres para atraer su mirada.
 - Mueve el objeto despacio hacia la derecha y hacia la izquierda, para que lo siga con la vista. Si no puede hacerlo, ayúdalo moviendo suavemente su cabeza.
- ④ Haz sonar objetos cerca de sus oídos (campanitas, cascabeles, sonajas, etc.).
- ⑤ Siempre llámalo por su nombre.

LENGUAJE

- ① Imita todos los sonidos que haga con un tono suave para animarlo a seguir haciéndolos.
- ② Observa la expresión de su cara y comunícale tus sentimientos de amor. Sonríe y háblale mientras le atiendes y satisfaces sus necesidades. Aprende a distinguir sus diferentes formas de llanto.
- ③ Cárgale junto a tu pecho y cántale.

SOCIAL

- ① Durante esta etapa, los bebés responden particularmente a los tonos de la voz. Usa tonos dulces y afectuosos.
- ② Procura acariciarle, arrullarle y sonreírle lo más posible. Llámale por su nombre en cada una de las actividades que realicen. Integra al resto de la familia en su cuidado.
- ③ Dale mucho cariño mediante besos y masajes suaves.



ACTIVIDADES PARA BRAZOS Y PIERNAS



VISIÓN Y AUDICIÓN



LENGUAJE

MOTOR GRUESO

- ① Acuéstale boca abajo, apoyado(a) en sus antebrazos, sobre una superficie dura. Colócate detrás de él/ella y llama su atención con un juguete, intentando que gire hasta quedar boca arriba.
- ② Colócale a gatas y coloca debajo una toalla o cobija enrollada. Muéstrale un juguete para que intente tomarlo hasta que se apoye en una sola mano.
- ③ Ponle boca abajo y coloca un juguete un paso adelante. Apoya la palma de tu mano en la planta de su pie y empújalo suavemente para ayudarlo a arrastrarse hacia el juguete. Haz lo mismo con el otro pie.
- ④ Acuéstale boca arriba y ayúdale a que se siente, jalándole suavemente las manos.
- ⑤ Siéntale con la ayuda de varios cojines para evitar que se vaya de lado.
- ⑥ Al cambiarle el pañal, frota sus pies uno contra el otro y juega con sus manos ayudándole a aplaudir y a tocarse la cara. Lleva sus manos hacia su boca y sus ojos para que las vea.
- ⑦ Lleva una de sus piernas hacia su estómago y sostenla con tu mano presionando el pie. Haz esto con los dos pies y manos.
- ⑧ Siéntale para que puedas alimentarle, platicarle y vestirle, con el apoyo necesario para que utilice sus músculos y pueda mantenerse derecho(a).
- ⑨ Si ya empieza a sentarse por sí solo(a), enséñale a usar las manos para detenerse y apoyarse en el piso.
- ⑩ Cuando esté sentado(a), con o sin apoyo, balancéale hacia los lados, tomándole de los hombros para tener mejor equilibrio. Haz el mismo ejercicio hacia atrás y hacia adelante.

MOTOR FINO

- ① Coloca en su mano una sonaja u otro objeto pequeño que haga ruido; ayúdale a sacudirlo.
- ② Cerca de sus manos mueve un juguete para atraer su atención y animalo a tomarlo. Puedes llevar sus manos hacia el juguete. Ayúdale hasta que lo alcance por sí mismo(a).
- ③ Una vez con el juguete en sus manos, deja que lo examine y juegue con él, permite que se lo lleve a la boca (siempre y cuando esté limpio).
- ④ Cuelga objetos de colores llamativos a su alcance (sonajas, móviles, aros con cascabeles).
- ⑤ Toma su mano y toca y nombra diferentes partes de su cuerpo (“pie”, “boca”, “nariz”).
- ⑥ Ayúdale a aplaudir frente a su cara.
- ⑦ Coloca en su mano objetos de diferentes consistencias (una esponja, una cuchara, papel, etc.) y estimúlale a tocarlos. Al hacerlo háblale (pregúntale cuál le gusta más, explícale qué es cada cosa, etc.)



MOTOR GRUESO



MOTOR FINO

LENGUAJE

- ① Cada vez que balbucee o grite, imítale y platica con él/ella. Responder a sus llamados lo motiva a comunicarse.
- ② Es importante hablarle y sonreírle continuamente, no sólo al alimentarlo o vestirlo.
- ③ Llámale por su nombre en un tono cariñoso.

SOCIAL

- ① Siempre premia el esfuerzo de tu bebé con una sonrisa, una caricia, una palabra de cariño.
- ② Cuando platiques con él o ella, hazlo de frente para que pueda ver tu cara.
- ③ Colócale frente a un espejo y di: “Aquí está (decir su nombre), este eres tú”.
- ④ Tapa su cara con un trozo de tela y espera a que se lo quite, luego, tapa la tuya y anímalo a que te la quite.
- ⑤ Acostumbra a tu bebé a estar con otras personas, a que jueguen con él o ella.
- ⑥ Haz reír a tu bebé, celebra su risa y disfruta con toda la familia su alegría.



LENGUAJE



SOCIAL

MOTOR GRUESO

- ① Siéntale en el suelo con las piernas y los brazos extendidos, sin que apoye las manos en el piso. Empújale ligeramente por los hombros hacia los lados, tratando de que use sus manos para no caerse.
- ② Pon a tu bebé a gatas. Puedes ayudarlo a separar el abdomen del piso con una almohada, una toalla o un trapo enrollado. Llama su atención para que se desplace en esa posición hacia ti.
- ③ Si aún no gatea, acuéstale en el suelo, boca abajo, y pon un rebozo ancho debajo de su pecho y vientre. Levántale para que apoye sus manos y rodillas y se acostumbre a gatear.
- ④ Siéntale en el suelo, muéstrale un juguete y trata de que vaya hacia ti gateando.
- ⑤ Mientras está a gatas, muéstrale un juguete y trata de que lo coja, para que se apoye con una mano.

MOTOR FINO

- ① Procura que utilice sus manos y que las junte. Cuando juegue, dale un cubo o cuchara en cada mano y anímalo para que golpee uno contra otro.
- ② Proporcióname juguetes de diferentes tamaños para que los manipule libremente.
- ③ Anima a tu bebé a coger juguetes pequeños con los dedos índice y pulgar.
- ④ Deja que coma solo(a) algunos alimentos como cereales y galletas. Evita los alimentos duros, como zanahoria cruda, cacahuates, dulces, etc.
- ⑤ Déjale beber un poco de agua por sí mismo(a), dásela en una taza pequeña.
- ⑥ Motívale a pasar los objetos de una mano a otra.
- ⑦ Avientale una pelota grande y haz que la aviente con sus manos.



MOTOR GRUESO



MOTOR FINO

LENGUAJE

- ① Sácale de la casa para que escuche diferentes sonidos. Muéstrale lo que produce el sonido.
- ② Llámale siempre por su nombre. Platica con él o ella, utiliza frases completas e inclúyelo en las conversaciones de la familia, como si ya hablara. Enfatiza los tonos de pregunta, sorpresa o afirmación para que logre diferenciarlos. Cántale canciones y cuéntale historias.
- ③ A la hora de comer, menciona los nombres de los alimentos, para que los vaya identificando.
- ④ Cuando esté comiendo, pregúntale si quiere más y si responde, sonrío y dáselo.
- ⑤ Estimula sus primeras palabras y festéjalas.

SOCIAL

- ① Utilizando una tela o periódico, cubre tu cara y descúbrete diciendo: ¡ya estoy aquí! Anímale a imitarte.
- ② Siéntate frente a tu bebé y coloca un juguete debajo de una cobija o pedazo de tela. Anímale a encontrarlo levantando la cobija o tela.
- ③ Enséñale a decir adiós con la mano.
- ④ Pídele que haga cosas sencillas como darte la sonaja, o la taza; cuando te las dé, agradécele.



SOCIAL

MOTOR GRUESO

- ① Cuando tu bebé empiece a pararse, sujétale de las caderas y separa sus pies para que esté bien apoyado(a).
- ② Enséñale a ponerse de pie; primero ponle de rodillas y permítele agarrarse de ti o de algún soporte. Después, ayúdale a adelantar y apoyar un pie y luego el otro.
- ③ Enséñale a sentarse. Pon un mueble para que pueda detenerse y frente a tu bebé coloca un juguete en el suelo. Ayúdale a ponerse de cuclillas.
- ④ Ayúdale a dar sus primeros pasos. Sujétale con las dos manos, luego con una sola y pídele que camine.
- ⑤ Ponlo de pie y anímale a caminar. Pon un juguete a cierta distancia para que vaya hacia éste. Premia su esfuerzo.

MOTOR FINO

- ① Deja que tome una cucharita de plástico y muéstrale como llevársela a la boca; felicítale cuando logre introducir los alimentos en su boca.
- ② Enséñale a meter y sacar objetos en una cubeta o en un bote de boca ancha.
- ③ Estimúlale para que introduzca semillas o cereales en un frasco de boca pequeña. Vigila que no las ingiera.
- ④ Déjalo jugar con plastilina o masa de harina.
- ⑤ Dale hojas de papel para que las pueda romper y arrugar.



MOTOR GRUESO



MOTOR FINO

LENGUAJE

- ① Practica con tu bebé palabras como “ten” y “dame” para que comprenda instrucciones sencillas.
- ② Enséñale a soplar haciendo burbujas de jabón y ruido con un silbato.
- ③ Cuando lo vistas o lo bañes, enséñale los nombres de las partes del cuerpo.
- ④ Enséñale a contestar preguntas simples.
- ⑤ Juega a hacer sonidos de animales conocidos; anímale a imitarlos.
- ⑥ Háblale claramente. No modifiques las palabras ni uses diminutivos. Usa frases completas e inclúyete en las conversaciones de la familia, como si ya hablara.

SOCIAL

- ① Llévale a jugar con otros niños y niñas, de preferencia de su edad.
- ② Ayúdale a integrarse a actividades con otros niños y niñas. Explícale las reglas para lograr relaciones positivas con los demás.
- ③ Créale buenos hábitos como lavarse las manos, guardar sus juguetes en su lugar, etc. Anímale a comer y beber con cucharas, vasos, tazas, platos.



SOCIAL

MOTOR GRUESO

- ① Siéntale en el piso y ofrécele un juguete para que se levante y lo tome. De ser necesario, ayúdale hasta que sea capaz de hacerlo por sí solo (a).
- ② Siéntense juntos a jugar en el suelo, cuando te esté mirando, párate y anímalo a imitarte.
- ③ Ahora, jueguen a agacharse y levantarse, diciendo: “ahora somos chiquitos, ahora somos grandotes”.
- ④ Coloca en el suelo varios juguetes y pídele que los recoja y los guarde; si no lo logra, ayúdale.
- ⑤ Siéntale en el suelo, colócate a su espalda, empújale suavemente en diferentes direcciones; ayúdale para que no pierda el equilibrio y se mantenga sentado(a).
- ⑥ De pie, agárrale suavemente de las axilas e inclínale con cuidado hacia atrás, hacia adelante y hacia los lados; deja que se enderece solo(a).
- ⑦ De pie y frente a ti, apoya su espalda contra la pared. Pídele que camine hacia ti.
- ⑧ Permite que conozca el lugar donde viven, bríndale un espacio seguro para jugar libremente, estimúlale a llevar sus juguetes de un lado a otro.
- ⑨ Amarra un carrito de plástico y enséñale a que lo jale caminando hacia atrás.

MOTOR FINO

- ① Enséñale a golpear con una cuchara de metal o madera sobre una cacerola, una lata o cualquier vasija que no se rompa y que no implique algún peligro.
- ② Introduce objetos pequeños en un bote y sácalos. Que él/ella haga lo mismo.
- ③ Apila tres o cuatro cubos o frascos cuadrados, anímale a imitarte.
- ④ Sentados cómodamente, abre un libro para que pase las hojas. Léele historias y señala las figuras del libro. Pídele que señale las figuras y cuéntale del personaje. Deja que simule leer.
- ⑤ Permítele jugar con arena y agua de forma segura utilizando palas pequeñas, cucharas y vasos de diferentes tamaños y colores.



MOTOR GRUESO



MOTOR FINO

LENGUAJE

- ① Pídele a tu hijo(a) que traiga, señale o busque diferentes objetos.
- ② Pídele que te señale varios de los objetos que conoce en revistas, periódicos, fotos y dibujos.
- ③ Toma su mano y colócala en alguna parte de su cuerpo mientras le dices: “esta es tu nariz”, y después pregunta: “¿dónde está tu nariz?”
- ④ Enséñale algunas canciones infantiles y motívale a seguir el ritmo con el cuerpo.
- ⑤ Llámale por su nombre y pídele que lo pronuncie.
- ⑥ Pídele que nombre, toque o señale objetos que le rodean. Regresa a aquellos que ya sabía y olvidó.
- ⑦ Aprovecha cualquier momento para platicar con él o ella, utiliza frases completas e inclúyelo en las conversaciones de la familia, como si ya hablara. Explícale lo que haces, lo que ven cuando salen juntos, háblale de lo que sientes por él o ella.

SOCIAL

- ① Permite que coma solo(a) aunque tire algo de los alimentos servidos. Ten paciencia.
- ② Enséñale a decir “gracias”, “por favor”, “hola” y “adiós”.
- ③ No lo fuerces a jugar con otros niños y niñas, respeta los ratos en que quiera estar solo(a).
- ④ Mientras lo bañas, deja que se enjabone o se seque solo(a), aunque lo haga mal. Al final tú completa la tarea. Procura que cada día logre hacer cosas por sí mismo.
- ⑤ Explícale cómo se organiza la familia y por qué se toman algunas decisiones. Permítele también tomar algunas decisiones, siempre y cuando no le afecten de manera negativa.



LENGUAJE

MOTOR GRUESO

- ① Juega con tu hijo(a) a que le persigues para que corra.
- ② Enséñale a patear una pelota.
- ③ Favorece las situaciones en las que se agache y se levante.
- ④ Jueguen a saltar desde alturas pequeñas, como un escalón.
- ⑤ Estimúlale para que aprenda a subirse a los muebles, cuidando que no se lastime.
- ⑥ Si es posible, enséñale a subir escaleras. Ayúdale tomándole una mano. Anímale a subir y bajar. Siempre que lo haga debe estar acompañado.
- ⑦ Amarra un carrito y enséñale a jalarlo caminando hacia atrás.
- ⑧ Inventen juegos para que salte, camine, corra, o se pare de repente. Pongan música para bailar juntos. Escuchen canciones que le permitan coordinar los movimientos de su cuerpo con la letra.

MOTOR FINO

- ① Dale una hoja de papel y colores. Deja que raye libremente. Después pregúntale qué ha dibujado y conversen sobre su dibujo.
- ② Dale frascos de plástico para que aprenda a tapar y destapar. Si logra hacerlo, intenta con frascos de rosca.
- ③ Con botes o cajas de diferentes tamaños, pídele que haga una torre.
- ④ Enséñale a ensartar aros en una cuerda. Ayúdalo hasta que pueda hacerlo por sí mismo(a).
- ⑤ Dale papel periódico y enséñale a arrugarlo y hacerlo bolitas.



MOTOR GRUESO



MOTOR FINO

LENGUAJE

- ① Ayúdale a repetir los nombres de personas y cosas de la casa.
- ② Llévale de paseo a diferentes lugares y menciona las cosas que está viendo; anímale a repetir lo que escucha.
- ③ Háblale utilizando frases de dos palabras, por ejemplo: “tus zapatos”, “mi plato”, etc.
- ④ Pídele que señale diferentes partes de su cuerpo.
- ⑤ Aprovecha cualquier momento para platicar con él o ella, utiliza frases completas e inclúyelo en las conversaciones de la familia, como si ya hablara correctamente. Explícale lo que haces, lo que ven cuando salen juntos, háblale sobre lo que ven en televisión o escuchan en la radio.

SOCIAL

- ① Es importante que los familiares siempre le llamen por su nombre.
- ② Pregúntale constantemente si quiere ir al baño o siéntale en la bacinica cuando pienses que lo necesita. No le presiones a hacerlo y evita mantenerle sentado(a) más de cinco minutos. Platiquen mientras está sentado(a).
- ③ Permite que te ayude a vestirse. Pídele que señale dónde se ponen las distintas prendas.
- ④ Anímale a convivir con otras personas, niños(as) y adultos.
- ⑤ Permite que te ayude en algunas tareas del hogar (sacudir, limpiar frutas, etc.).
- ⑥ Siempre que puedas demuéstrole tu cariño y amor.



LENGUAJE



SOCIAL

MOTOR GRUESO

- ① Anímale a pararse de puntas.
- ② Ayúdale a ponerse de pie estando agachado(a) y sin usar las manos.
- ③ Enséñale a saltar en un solo lugar y sobre pequeños obstáculos.
- ④ Jueguen a pararse en un solo pie, primero con ayuda y luego sin ella.
- ⑤ Corran persiguiendo una pelota, a otros niños(as) o a un animal.
- ⑥ Anímale a ejercitar sus brazos en distintas direcciones mientras baila.

MOTOR FINO

- ① Dibujen juntos libremente sobre un papel o en la tierra con un palo. Puedes enseñarle a hacer líneas o círculos.
- ② Enséñale a doblar una hoja de papel por la mitad.
- ③ Invítale a dibujar, pregúntale y conversen sobre su dibujo.
- ④ Practiquen abrir puertas con manija.
- ⑤ Dale frutas y dulces para que los pele o desenvuelva.
- ⑥ Jueguen a clasificar objetos por color, tamaño y forma.



MOTOR GRUESO



MOTOR FINO

LENGUAJE

- ① Pídele que repita su nombre y apellido.
- ② Busca un libro con ilustraciones y hazle preguntas acerca de las ilustraciones.
- ③ Muestra interés por lo que dice y responde todas sus preguntas.
- ④ Léele cotidianamente historietas infantiles cortas. Hazle preguntas sobre lo leído y trata de que repita parte de la historia. Dramatiza el cuento haciendo muecas y gestos. Haz la voz de los personajes o los sonidos de animales o cosas.
- ⑤ Juega a repetir números y palabras.
- ⑥ Enséñale canciones infantiles.

SOCIAL

- ① Responde sus preguntas e inquietudes sobre las diferencias entre niñas y niños. No limites sus juegos si no corresponden a lo que se acostumbra.
- ② Practiquen a subirse y bajarse el calzón para que pueda ir cómodamente al baño. Vístele con ropa fácil de usar.
- ③ Fomenta hábitos de limpieza.
- ④ Enséñale tareas sencillas, tales como regar plantas, barrer, recoger sus juguetes y ponerlos en su lugar.
- ⑤ Ayúdale a comprender lo que es suyo y lo que no le pertenece.
- ⑥ Pregúntale constantemente cómo se siente, y enséñale a describir sus propios sentimientos. Esto le ayudará a identificar y expresar lo que siente.



LENGUAJE



SOCIAL

MOTOR GRUESO

- ① Párate frente a él o ella y camina de puntas. Pídele que te imite.
- ② Juega a lanzar y cachar la pelota. Bótenla en el suelo e invítale a que la aviente contra la pared y la cache de regreso.
- ③ Anímale a saltar con un solo pie, alternándolos y a que salte con ambos pies siguiendo un camino.
- ④ Enséñale a sentarse en cuclillas.
- ⑤ Inventen juegos para que salte, camine, corra o se pare de repente.
- ⑥ Pongan música para bailar juntos, con canciones que permitan coordinar los movimientos de su cuerpo con lo que dice la letra. Si hay otros niños y niñas de su edad, anímalos a que jueguen y a que ellos inventen movimientos o que escojan la música.

MOTOR FINO

- ① Proporcióname una hoja de papel y lápiz, pídele que dibuje libremente y pregúntale sobre lo que hace. Después, sin limitarlo o darle órdenes, dibujen juntos objetos o personas. Hazle preguntas (p. ej. ¿dónde van los ojos?, ¿cómo los dibujarías?).
- ② Enséñale a armar rompecabezas de 3 o 4 piezas. Tú puedes recortar alguna imagen en forma de rompecabezas. Cuando termine de armarlo, pídele que cuente una historia sobre la imagen.
- ③ Anímale a dibujar y a crear historias sobre sus dibujos.
- ④ Armen su propio libro de cuentos. Ayúdale a recortar y pegar imágenes de revistas o periódicos para que vaya armando sus historias.



MOTOR GRUESO



MOTOR FINO

LENGUAJE

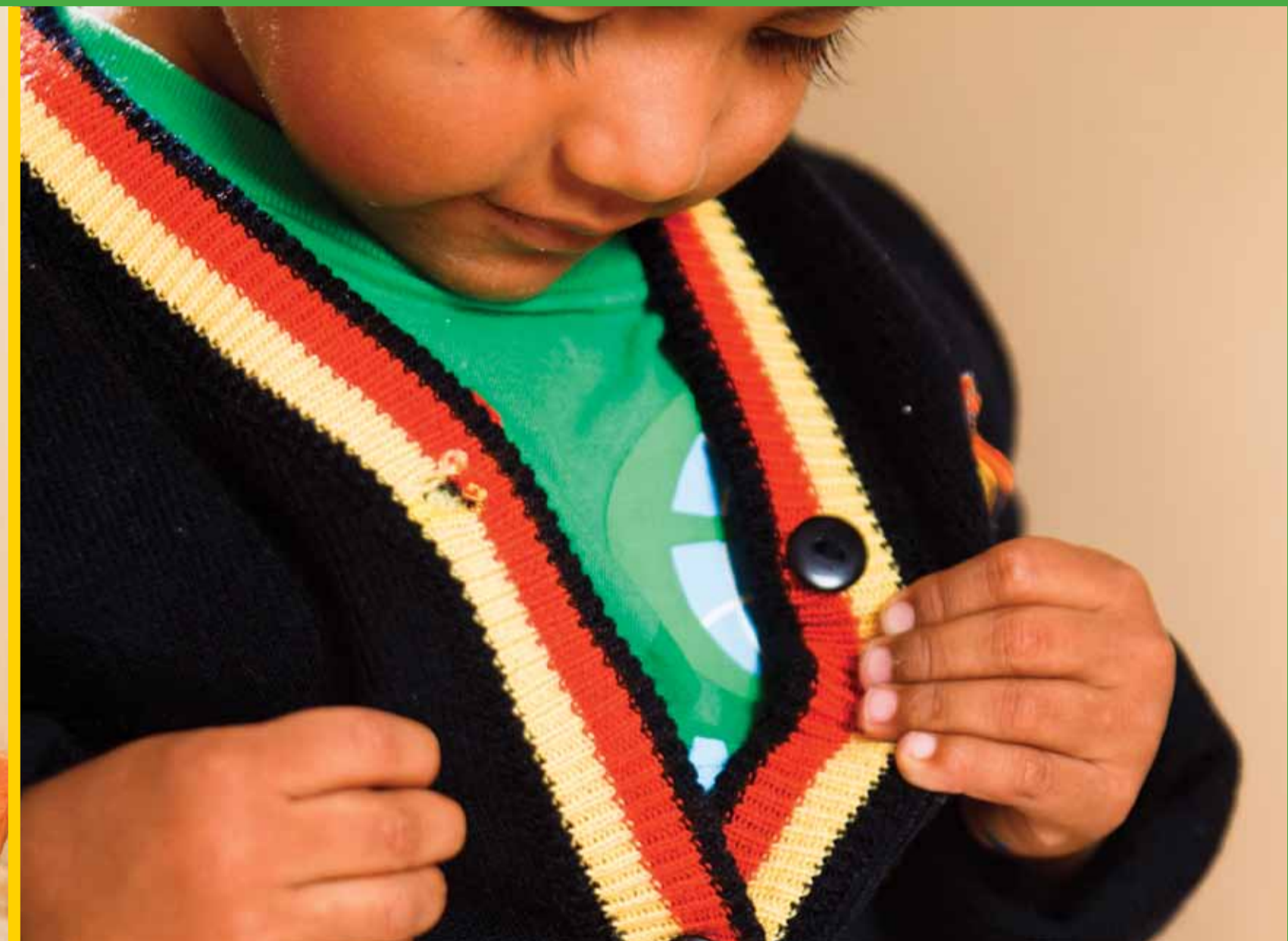
- ① Explícale para qué sirven los diferentes objetos (p. ej.: “la silla nos sirve para sentarnos”, etc.).
- ② Inventa juegos para clasificar objetos por color, tamaño o figura. Mientras juegan, pregúntale por qué lo hace de tal o cual forma. Si se equivoca, no le corrija, mejor hazle preguntas que le ayuden a darse cuenta por sí solo(a).
- ③ Enséñale el nombre de diferentes formas (círculo, cuadrado, triángulo) y ayúdale a identificarlos.
- ④ Lean juntos un libro de cuentos, señala con el dedo lo que vas leyendo o las imágenes de las que estás hablando. En otro momento, pídele que haga su propia historia.
- ⑤ Pídele que te platique lo que hizo ayer.
- ⑥ Responde siempre sus preguntas y aclara sus dudas de manera sencilla.
- ⑦ Platica con tu hijo(a). Además de responder preguntas, anímale a que se exprese y a que platique sobre sus sentimientos.

SOCIAL

- ① Pídele que colabore en algunas tareas simples del hogar (recoger trastes, guardar sus juguetes, etc.).
- ② Permítele que vaya solo(a) al baño.
- ③ Enséñale a vestirse y desvestirse.
- ④ Déjale escoger su ropa.
- ⑤ Si va a la escuela, pregunta a sus maestros(as) sobre su desempeño y comportamiento y sobre cómo puedes ayudarlo a mejorar.



LENGUAJE



SOCIAL

MOTOR GRUESO

- ① Anímale a caminar, correr o saltar en un pie. Inventa juegos con este fin.
- ② Enséñale a hacer maromas.
- ③ Dibuja una raya larga en el suelo y pídele que camine sobre ella.
- ④ Pídele que camine sin zapatos: sobre las puntas de los pies y sobre los talones.
- ⑤ Pongan música para bailar juntos, con canciones con las que pueda coordinar los movimientos de su cuerpo con lo que dice la letra.

MOTOR FINO

- ① Continúa animándole a dibujar, recortar imágenes y hacer historias, para crear sus cuentos.
- ② Pídele que vacíe agua de un vaso a otro sin derramarla.
- ③ Ofrécele la oportunidad de jugar con arena y/o agua con palas pequeñas, cucharas o vasos para que juegue y las use libremente.
- ④ Dale masa de colores, plastilina o barro para que la amase y haga figuras.
- ⑤ Mezcla semillas de varios tipos y pídele que las separe utilizando sus dedos índice y pulgar.
- ⑥ Proporcióname palitos y cubos, anímale a construir cosas. Que te platique sobre lo que hace; hazle preguntas que le ayuden a tomar decisiones y a reflexionar (p. ej. ¿por qué crees que se cae?, ¿por qué crees que se mantiene fijo?)

LENGUAJE

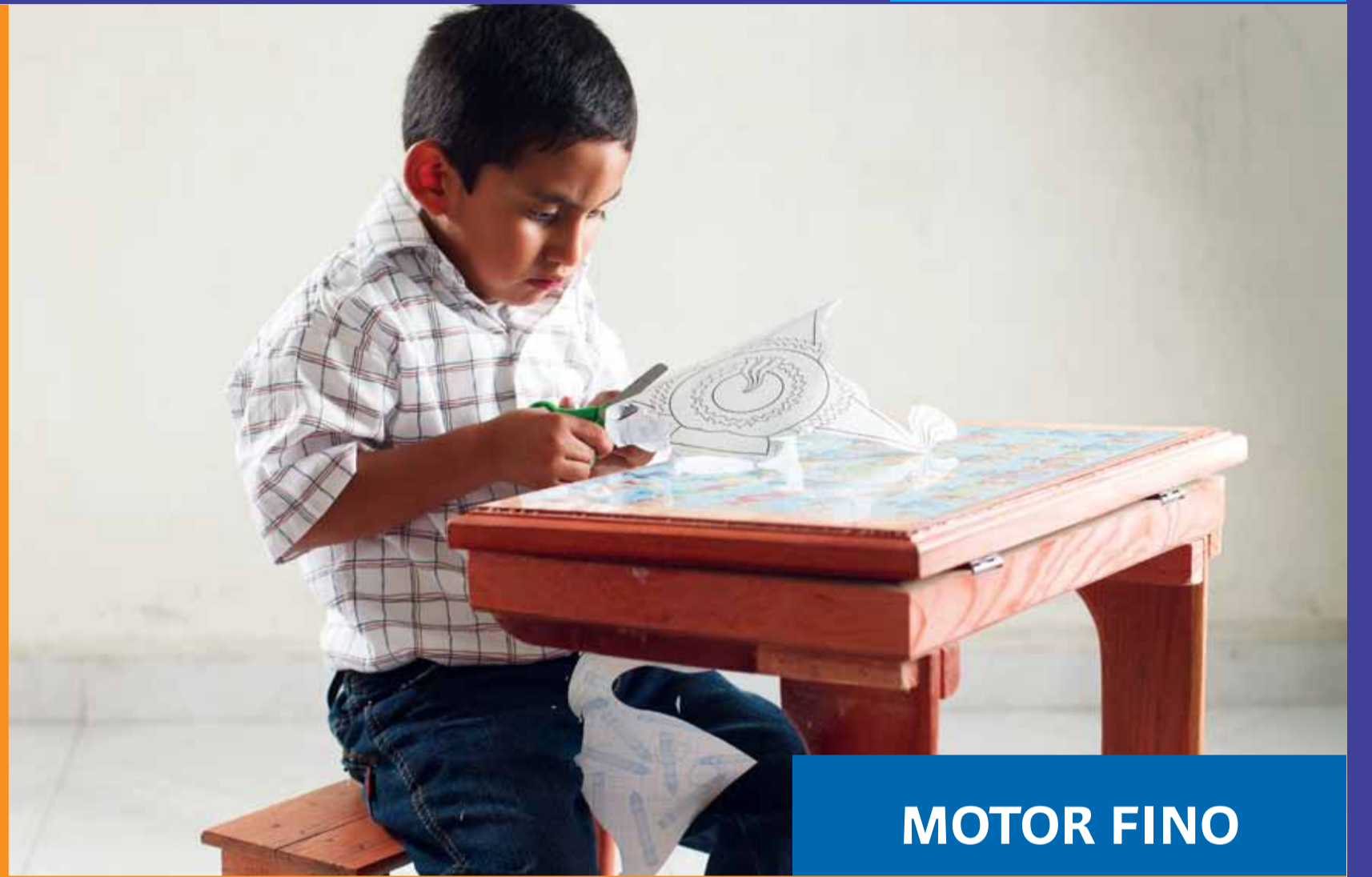
- ① Incorpora los números a los juegos (p. ej., contando los juguetes o las cosas que guarda).
- ② Ayúdale a diferenciar entre izquierda y derecha. Puedes colocarle un listón de color en la mano derecha. Inventen juegos usando las palabras izquierda, derecha, arriba y abajo.
- ③ Léele y estimúlale para que elabore o te platique sus propios cuentos.
- ④ Enséñale adivinanzas sencillas.
- ⑤ Mientras juegan, anímale a clasificar objetos y animales según sus diferentes características (tamaño, color, y forma).
- ⑥ Pregúntale diario cómo le va en la escuela, invítale a dialogar sobre sus clases, compañeros, maestras, sus juegos. También cuéntale sobre qué haces mientras él o ella está en la escuela.

SOCIAL

- ① Anímale a jugar con otros niños y niñas y que ellos inventen sus propios juegos. Si hay conflictos, habla con ellos y haz preguntas que les ayuden a resolverlos de manera pacífica. Platícales sobre la importancia de las reglas.
- ② No lo amenaces con cosas que podrían aterrorizarle.
- ③ Dile lo que te gusta de él/ella. Felicítalo cuando haga algo bien.
- ④ Enséñale a decir su nombre completo, su edad y el nombre de sus padres.
- ⑤ Asegúrate de que él/ella esté contento(a) en la escuela, platica con sus maestras sobre su comportamiento y desempeño. Pregunta cómo puedes ayudar a mejorar su desempeño.



MOTOR GRUESO



MOTOR FINO



LENGUAJE



SOCIAL

Se terminó de imprimir en diciembre de 2011 en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte No. 80, Col. Felipe Pescador, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06280, México, D.F. La edición consta de 15,455 ejemplares. La coordinación de los contenidos y edición estuvo a cargo de la Dirección General del Programa Oportunidades a través de la Dirección de Desarrollo Operativo en la Comisión Nacional de Protección Social en Salud, así como del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia en México, UNICEF.

Agradecemos a las familias y a las Coordinaciones Estatales del Programa Oportunidades de Hidalgo y Nayarit por su atenta y entusiasta participación en la toma de fotografías para este material.

Fuente: ejercicios adaptados de la Organización Mundial de la Salud, OMS. Autores: Helander E, Mendis P, Nelson G, Geordt A (1989)

Fotografía: © UNICEF México / Mauricio Ramos

Diseño: Maremoto diseño / Ana Paula Dávila