

Actividades de estimulación temprana



nacer
aprendiendo | ambientes
saludables

Fondo Unido
México



yoquiero  yopuedo
Facilitamos el desarrollo humano, social y económico

Desarrollo de contenidos: Delil Athié

Adaptado del manual:

“Yo quiero, yo puedo... apoyar el desarrollo en la primera infancia 0-3 años” – 2010, IDEAME.



Introducción

Desde el nacimiento la o el bebé aprende de ciertos estímulos; su crecimiento y desarrollo se potencializan en la medida en la que se le proporcionan cuidados y experiencias oportunas de acuerdo a los retos físicos, intelectuales, emocionales y sociales que va enfrentando en cada etapa.

La estimulación consiste en brindar actividades oportunas que enriquezcan su desarrollo al estar basadas en su proceso de crecimiento y maduración. De esta forma se aprovechan sus capacidades de aprendizaje y adaptación para fomentar su desarrollo integral a partir de distintos ejercicios y juegos.

A partir de la repetición y reforzamiento de logros se estimula a la o el bebé. Además se fomenta

una mayor interacción con la mamá, el papá o la persona que lo cuida estableciéndose así un lazo más estrecho.

Esta guía tiene como objetivo darte herramientas y actividades específicas para promover la estimulación temprana mediante la promoción del desarrollo motor, cognitivo, sensorial, social y emocional, respetando el desarrollo individual, capacidades y ritmo. El programa pretende establecer un espacio de confianza que permita potenciar adecuadamente el desarrollo. Una alternativa es invitar a madres y padres de familia a participar en la actividad, de esta forma se contribuye a fortalecer la relación persona cuidadora-bebé para desarrollar personas sanas, responsables, autosuficientes y productivas.

Glosario de íconos

A lo largo de esta guía, encontrarás secciones con una serie de símbolos que te ayudarán a identificar más fácilmente su contenido. Cada uno de ellos representa algún tipo de información.

	Objetivos		Ositos: 0 a 6 meses
	Duración		Changuitos: 6 a 12 meses
	Actividades		Conejitos: 12 a 24 meses
	Material		Elefantitos: 24 a 36 meses





Metodología de trabajo

Las características del desarrollo infantil se toman en cuenta para el diseño de contenidos y materiales diferenciados, de manera que respondan a las necesidades y expectativas de cada edad y que a su vez estén integradas para generar un impacto acumulativo en el desarrollo de las habilidades. El programa de actividades se basa en seis áreas formativas de desarrollo: motriz, sensorial, cognitivo, social y emocional y del lenguaje. Se basa en las etapas del desarrollo infantil por lo que se divide en cuatro niveles conforme a las características y logros que se alcanzan en cada etapa de acuerdo a la edad: 0 a 6 meses–Ositos; 6 a 12 meses–Changuitos; 12 a 24 meses–Conejitos y 24 a 36 meses– Elefantitos.

Cada programa consta de cinco sesiones estructuradas de la siguiente manera:

Actividades de estimulación en las que se combina el aprendizaje práctico de los temas revisados y se estimulan las áreas motriz, cognitivo, sensorial, social y emocional.

Cierre de la sesión y potenciales aprendizajes y actividades de seguimiento o tarea para reforzar y dar continuidad en casa.



Gracias a que el contenido es sensible a las características culturales y sociales, y a que los materiales recomendados para su desarrollo son de fácil acceso, las actividades pueden desarrollarse tanto en contextos rurales como urbanos y con un mínimo de recursos.

En este programa los elementos que se interrelacionan para generar el aprendizaje son:

Estimular a bebés, niñas y niños a jugar junto con otros niños y niñas.

Demostrar una actitud positiva hacia el aprendizaje. Niñas y niños nacen con la necesidad de descubrir y explorar. Si conservan un nivel sano de curiosidad esto fomenta su desarrollo. Al expresar entusiasmo por lo que hace ("¡Mira que bien caminas!") le ayudas a sentir orgullo de sus logros.

Darse un tiempo para conocer las habilidades e intereses de tu grupo. Si no se les desafía a aprender, a niñas y niños se aburren.

A continuación se mencionan algunas de las etapas fundamentales en todo trabajo docente, y se hace énfasis en algunos aspectos que se consideran de especial importancia para la instrumentación de este programa.



I. Diagnóstico

El diagnóstico es la fase preliminar en la cual se detectan algunas necesidades e intereses de un grupo en particular. Si al trabajar con un grupo todos son nuevos y por tanto desconocidos para ti, tómate un tiempo para conocerlos; observa y analiza su dinámica y crea un ambiente de confianza y seguridad.

Otro momento importante del diagnóstico se da cuando se platica con mamás y papás, detectando así sus actitudes y disposición. Puedes aprovechar para informales acerca de las actividades que se realizarán y pedirles su apoyo.



II. Planeación

El momento de la planeación es fundamental para el desarrollo y éxito de las actividades del programa. Si bien son actividades sencillas, se requiere que antes de desarrollarlas con tu grupo comprendas los objetivos, reflexiones acerca de tu postura ante el contenido, revises el material necesario, calcules el espacio que necesitarás, los materiales y selecciones el mejor momento para llevarlas a cabo.

Es recomendable que con anticipación leas todo el material de este manual lo que te permitirá tener una visión global sobre el desarrollo infantil y el objetivo a alcanzar. En el apartado de los programas de estimulación está descrito el tema, las actividades y el material que se necesitará en cada sesión.

Considera de antemano el tipo de material que se requiere, ya que es recomendable conseguirlo con anticipación. Hay algunos materiales que puedes pedirle a las mamás y los papás que lo traigan para la siguiente sesión. El material puede sustituirse por cualquier otro recurso con el que se cuente en la comunidad y se adapten las actividades para cumplir con los objetivos.



III. Desarrollo

Es muy importante que tengas claro cuál es tu papel en el desarrollo de las actividades y que tomes en cuenta las características de bebés, niñas y niños.

IV. Evaluación

Ten presente que el programa pretende estimular el desarrollo infantil, modificar o reafirmar actitudes y promover que se desarrollen conductas saludables. No es fácil valorar estos cambios, especialmente cuando el desarrollo infantil podría parecer un proceso natural. La información que se brinda es una manera de favorecer actitudes específicas para cada tema, mientras que los ejercicios y las tareas para la casa invitan a la acción y reflexión, permiten discutir diferentes alternativas para llevarlas a cabo de acuerdo con el contexto cultural. Es importante ser paciente, ya que los logros no siempre se ven de inmediato.



Sugerencias para la evaluación:

Escribe tus experiencias. Podrán ser enriquecedoras para volver a impartir el curso y para llevar un control de las actividades y de los temas que vayas realizando. Anota la fecha y tus observaciones y los aspectos que hayan sido necesarios reforzar tanto en sus actitudes como en las tuyas. Tú también vas aprendiendo en el proceso.

Te puedes apoyar en las características de desarrollo y logros por etapa que se presentan en los carteles que forman parte del kit de materiales del programa.

Invitación a participar a madres, padres o personas cuidadoras

De ser posible la participación de madres, padres o personas cuidadoras durante estas actividades de estimulación, te recomendamos llevar a cabo la siguiente actividad para integrarlos.



Sienta a las personas con sus bebés en círculo de manera que la mayoría se puedan ver.

Da un mensaje de bienvenida comunicando el gusto y entusiasmo por conocerlos y desarrollar juntos esta actividad.

Enfatiza que se busca desarrollar un espacio de confianza y expresión en el que juntos puedan aprender cómo estimular a sus bebés.

Realiza la dinámica de presentación.

Explica de manera general el objetivo del programa, lo que podrán aprender en las sesiones y cuándo se llevarán a cabo.

Pregunta al grupo cuáles consideran que deben ser las reglas del trabajo en las sesiones como por ejemplo: escuchar a todas y todos y respetar sus comentarios; compartir sus opiniones y dudas de manera ordenada; ser puntuales y asistir a todas las sesiones; respetar el ritmo y necesidades de cada una y uno; disfrutar el taller y cuidar el material y limpieza del lugar, etc.



Realiza las actividades de estimulación.

Reafirma los aprendizajes de la sesión pidiendo que compartan qué fue lo que aprendieron y enfatiza con las frases de aprendizaje Yo puedo... de la sesión.

Explica cómo pueden darle seguimiento a estas actividades en su casa.

Comenta la tarea para la próxima sesión, agradece la participación, recuerda la fecha de la próxima sesión y despídete.



Actividades

Actividad: Dinámica de presentación



Objetivo: generar una identidad de grupo a partir de la experiencia en común y que las personas y bebés se conozcan entre ellas y que compartan sus sentimientos, temores y preocupaciones.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Hojas.
- Crayolas.
- Rotafolio.
- Plumones.
- Cinta adhesiva.





Desarrollo:

1. Entrega a quien una hoja de papel y crayolas. Para que escriban su nombre y el de su bebé.
2. Después cada quien compartirá con el grupo lo que escribió, explicará por qué llamó así al bebé, cuál fue la fecha de su nacimiento y cómo se siente de ser la persona que cuida a la o le bebé.
3. Escribe los sentimientos e ideas claves de lo que comparten en el pizarrón y pega las hojas que escribieron en la pared.

Actividades de estimulación



Objetivo: realizar actividades prácticas que permitan potenciar el desarrollo motriz, cognitivo, sensorial, social y emocional de las y los bebés respetando su desarrollo individual, capacidades y ritmo.

Número de sesiones: 5.

Cada sesión consta de:

Actividades de estimulación: motriz, cognitivo, sensorial, social y emocional.

Cierre y aprendizajes.

Tareas.



Programa 0 a 6 meses: Ositos



Semana	Área de estimulación																
	Actividades	Motriz		Fuerza o movimiento corporal	Equilibrio	Coordinación ojo-mano	Sensorial					Cognitivo	Social	Emocional	Lenguaje	Tema de la sesión	Específico
		Grueso	Fino				Vista	Oído	Olfato	Gusto	Tacto						
1	Dinámica de presentación															Conocimiento de grupo e integración	
	Masaje									X			X				Conciencia corporal
	Voltear a ver juguete y sonaja	X		X		X	X										
	Mecer y cantar						X						X				Relajación
2	Ejercicios de piernas y brazos	X		X													
	Moviendo el móvil de juguetes	X		X		X											
	Alcanzar el juguete	X	X			X											
	Cantar						X					X	X				



3	Siguiendo la mascada	X		X		X	X			X					
	Estiramientos	X		X											
	Círculo de cuentos						X	X					X		
	Mecer y cantar							X					X		Creatividad mamás / cuidadores
4	Estiramiento	X		X											Relajación
	Bicicleta	X		X											
	Abdominales	X		X											
	Preparando a levantar y controlar la cabeza			X											
	Girando con cascabeles	X		X			X	X							
	Expresiones y sonidos						X	X				X			





5	Siguiendo la luz y el sonido					X	X									
	Móvil de juguetes	X			X	X										
	Volando		X			X					X	X				
	Levantamiento	X	X													
	Ver y jugar		X		X	X										
	Ver y cantar					X	X				X	X				





Sesión 1



Objetivo general: desarrollar un espacio de confianza para promover la estimulación adecuada y que mamá, papá o personas cuidadoras y puedan expresar sentimientos, dudas, temores y preocupaciones sobre el cuidado infantil.



Duración: 1 hora.



Actividad 1: Masaje



Objetivos particulares:

- Estimular el sentido del tacto a partir de la estimulación de la piel.
- Estimular la conciencia corporal a partir de sensaciones en cada parte de su cuerpo.
- Fomentar el contacto físico y afectivo entre la mamá o el papá y su bebé.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Mesa larga con cobijas o colchoneta.



Desarrollo:

1. Prepara el área para realizar el ejercicio ya sea acomodando una mesa con cobijas o poniendo cobijas o una colchoneta en el piso.
2. Pide que se laven las manos y se las sequen muy bien.
3. Pide que acuesten a su bebé boca arriba sobre las cobijas y retiren su ropa. Dependiendo de la temperatura en el lugar que se queden solo en pañal.
4. Pide que masajeen suavemente el cuerpo de su bebé, dándole golpecitos suaves con su mano a lo largo de sus brazos, manitas, pecho, espalda piernas, pies. El masaje deben darlo con las yemas de los dedos dando un masaje circular ejerciendo ligera presión. Conforme le dan el masaje deben decirle qué parte de su cuerpo están acariciando.





5. Pide que acaricien su cabecita mientras le hablan suavemente. Deben cubrir toda la cabeza con el masaje y llegar hasta la frente. Con ambas manos, usando las yemas de sus dedos pida que les den pequeños golpecitos simulando como si cayeran gotitas de agua en su cabeza o como si tocaran el piano.
6. Recuérdales que su bebé percibe y disfruta el contacto físico. Es importante combinar el masaje y caricias con palabras para que asocie el contacto físico con su voz.
7. Pide que repitan el masaje de 3 a 5 veces en cada parte del cuerpo yendo de la cabeza a los brazos hasta llegar a las manos, del cuello al pecho, espalda y luego de las piernas hasta los pies.
8. Recuérdales que pueden llevar a cabo este masaje cuando bañan a su bebé o antes de ponerle la ropa.

Actividad 2: Voltar a ver juguete y sonaja



Objetivos particulares:

- Estimular el sentido de visión y audición.
- Estimular el desarrollo motriz.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas.
- Juguete y sonaja.





Desarrollo:

1. Pide que acuesten a su bebé boca arriba sobre las cobijas.
2. Pide que pongan un juguete de colores llamativos de un lado y del otro de la cara para que gire la cabeza.
3. Pide que lo ayuden a girar su cabeza haciendo que siga el juguete con la mirada. El juguete debe estar a 20 cm. de distancia de sus ojos.
4. Se repite esta actividad 3 a 5 veces.
5. Posteriormente, pide que hagan que su bebé siga con su mirada una sonaja. Deben lograr gire su cabeza siguiendo el sonido y viendo la sonaja.

Actividad 3: Mecer y cantar



Objetivos particulares:

- Fomentar el lazo afectivo entre mamá, papá o personas cuidadoras y su bebé.
- Estimular el sentido del oído.
- Propiciar la relajación de la o el bebé.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Canción de cuna.





Desarrollo:

1. Pide que carguen a su bebé con ambos brazos y que lo acerquen a su corazón.
2. Posteriormente pide que lo mezan suavemente.
3. Conforme lo mecen que le canten una canción de cuna.
4. Recuérdales que pueden realizar este ejercicio cuando arrullan a su bebé para dormirlo o para calmarlo cuando está llorando.

Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en su bebé.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales las siguientes frases:

Yo puedo pedir ayuda y compartir con otras personas lo que implica el cuidado infantil.

Yo puedo complacer a mi bebé amamantándolo, cargándolo, acariciándolo, hablándole, cantándole, jugando con él y bañándolo.

Tarea:

Pide que practiquen las actividades de estimulación en casa.

Pide que piensen y si pueden anoten las preguntas que tengan sobre su bebé y cómo cuidarlo.





Sesión 2



Objetivo general: conocer cuáles son las posturas naturales y movimientos de la o el bebé y cómo se puede aprovechar esto para estimular el desarrollo motriz.



Duración: 1 hora.

Durante el flujo de las actividades se puede revisar la tarea de la sesión anterior pidiendo que platiquen de los juguetes favoritos de la o el bebé en casa y cómo le gusta jugar con ellos.

Actividad 1 : Ejercicios de piernas y brazos



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz grueso.
- Ejercitar el movimiento y fuerza muscular de las piernas y brazos.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.





Desarrollo:

1. Pide acuesten a su bebé boca arriba en las cobijas.
2. Indica que tomen sus piernas por las rodillas y de manera suave realicen los siguiente movimientos:
3. Que doblen y estiren sus piernas y repitan este movimiento 10 veces.
4. Que abran y cierren sus piernas hasta el punto en que noten resistencia y repitan este ejercicio 10 veces.
5. Que muevan sus piernas de arriba hacia abajo. Di que primero levanten la pierna derecha mientras bajan la izquierda y así sucesivamente. Repitan este ejercicio 10 veces.
6. Indica que repitan estos 3 ejercicios 5 veces alternándolos.



7. Después pide que tomen a su bebé de los pies y realicen los mismos 3 ejercicios anteriores, haciendo cada uno 10 veces y luego repitiéndolos 5 veces de manera alternada.
8. Posteriormente, hacer este mismo ejercicio con los 3 distintos movimientos con los brazos del bebé (doblar y estirar, abrir y cerrar y subir y bajar).
9. Pide que observen cómo reacciona su bebé a cada uno de estos movimientos.



Actividad 2: Moviendo el móvil de juguetes



Objetivos particulares:

- Estimular la visión.
- Estimular la coordinación entre ojos, manos y piernas.
- Propiciar el movimiento corporal.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.
- Juguetes.
- Campanas.
- Cascabeles.
- Listón.



Desarrollo:

1. Pide que pongan diferentes juguetes, sonajas y cascabeles en un listón.
2. Pide que acuesten a su bebé boca arriba y cuelguen los juguetes en frente de tal forma que pueda verlos y alcanzarlos.
3. Primero que pongan los juguetes a la altura de los ojos para que su bebé tenga que estirar los brazos y alcanzarlos.
4. Solicita que animen a su bebé a alcanzar los juguetes. Que le digan “ ¡Muy bien bebé!” cada vez que lo alcance.
5. Posteriormente que pongan los juguetes a la altura de las piernas para que su bebé tenga que patearlos.





Actividad 3: Alcanzar el juguete



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz grueso y fino.
- Estimular el sentido de la vista.
- Estimular la coordinación entre ojos y manos.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchonetas o cobijas en el piso.
- Juguetes.



Desarrollo:

1. Pide que acuesten a su bebé boca abajo sobre las cobijas y le muestren un juguete el cual tenga que alcanzar.
2. Posteriormente que pongan el juguete a cierta distancia para que tenga que moverse para alcanzarlo.
3. Pueden ayudar a su bebé a alcanzar el juguete poniendo la mano sobre su pie y poco a poco retirándola para que lo haga por sí solo.
4. Después repetir el ejercicio cambiando de juguetes.





Actividad 4: Cantar



Objetivos particulares:

- Fomentar el lazo afectivo.
- Estimular el sentido del oído.
- Propiciar la relajación.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Canción.



Desarrollo:

1. Pide que carguen a su bebé y vayan dando vueltas por el salón arrullándolo.
2. Pide que lo mezan suavemente y cambien de posiciones al cargarlo.
3. Conforme lo mecen pide que le canten una canción.
4. Recuérdales que pueden realizar este ejercicio en diferentes momentos estando en casa.





Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en sus bebés.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales las siguientes frases:

Yo puedo ejercitar el cuerpo de mi bebé.

Yo puedo conocer las posiciones del cuerpo de mi bebé en esta etapa.

Tarea:

Pide que practiquen las actividades de estimulación en casa y vean cómo reaccionan los músculos de su bebé conforme hacen los ejercicios.



Sesión 3



Objetivo general: desarrollar la creatividad y conocer nuevas formas para relajar a las y los bebés.



Duración: 1 hora.

Durante el flujo de las actividades se puede revisar la tarea de la sesión anterior pidiendo platiquen cómo reaccionan los músculos de su bebé cuando realizan ejercicios corporales.



Actividad 1: Siguiendo la mascada



Objetivos particulares:

- Estimular el sentido del tacto y visión.
- Fomentar la coordinación ojo-mano.
- Estimular el desarrollo motriz.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.
- Mascada.



Desarrollo:

1. Prepara el área para realizar el ejercicio poniendo cobijas o una colchoneta en el piso.
2. Pide que se laven las manos y se las sequen muy bien.
3. Pide acuesten a su bebé boca arriba en las cobijas y retiren su ropa. Dependiendo de la temperatura en el lugar, pide que se queden solo en pañal.
4. Después pide que tomen una mascada. Deben tomarla de una de las orillas y sacudirla frente a su bebé, luego deben pasarla por todo su cuerpo, acariciando su piel. En un principio, pide que lo hagan de forma lenta para después hacerlo cada vez más rápido. Es importante que se acaricie poco a poco todo el cuerpo yendo de la cabeza, al cuello, pecho, piernas, pies, brazos, manos y luego la espalda.
5. Repitan el ejercicio 5 veces cambiando el sentido en el que se acaricia la piel.
6. Que ponga la mascada cerca de las manos y pies de su bebé para que trate de tomarla o patearla. Después cambiar la velocidad con la que mueve la mascada para que su bebé se ejercite. Primero lento y permitiendo que la siga con la vista, posteriormente acelerar la velocidad.



Actividad 2: Estiramientos



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz grueso.
- Ejercitar el movimiento y fuerza muscular.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.



Desarrollo:

1. Pide que acuesten a su bebé boca arriba en las cobijas y lo tomen de las manos para que realice los siguientes movimientos:
2. Estirar sus brazos hacia fuera y juntarlos al centro. Repetir el movimiento 10 veces.
3. Estirar sus brazos hacia arriba y juntarlos al centro. Repetir el movimiento 10 veces.
4. Estirar sus piernas hacia fuera y juntarlos al centro. Repetir el movimiento 10 veces.
5. Estirar sus piernas hacia arriba y juntarlos al centro. Repetir el movimiento 10 veces.
6. Pide que repita 5 veces estos movimientos alternándolos.





Actividad 3: Circuito de cuentos



Objetivos particulares:

- Estimular el sentido del oído y la vista.
- Fomentar la creatividad en la mamá, papá o personas cuidadoras.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.
- Juguetes variados.



Desarrollo:

1. Pide que se sienten en círculo en las cobijas y sienten a sus bebés entre sus piernas.
2. En el centro del círculo ponga varios juguetes.
3. Explica que a continuación inventarán una historia entre todo el grupo usando los juguetes que están al centro.
4. Pide a alguien que escoja uno de los juguetes y empiece a contar una historia a partir de ese cuento.
5. Conforme cuente la historia pase el juguete para que se lo enseñen a su bebé.
6. Después de que cuente un pequeño pedazo de la historia pide a alguien más que continúe agregando un nuevo personaje al escoger otro de los juguetes.





7. Continúen así hasta que todas y todos hayan participado para contar la historia.
8. Recuérdales que a sus bebés les gusta escuchar diferentes voces y que los cuentos desarrollan la imaginación.
9. Recalca que todas y todos son capaces de inventar cuentos.

Actividad 4: Mecer y cantar



Objetivo particulares:

- Fomentar los lazos afectivos.
- Estimular el sentido del oído.
- Propiciar la relajación de la o el bebé.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Canción de cuna.





Desarrollo:

1. Pide que carguen a su bebé con ambos brazos y que lo acerquen a su corazón.
2. Posteriormente pide que lo mezan lo suavemente.
3. Conforme lo mecen pide que le canten una canción de cuna.
4. Recuérdales que pueden realizar este ejercicio cuando arrullan a su bebé para dormirlo.



Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en sus bebés.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales la siguiente frase:

Yo puedo inventar cuentos y cantar canciones para relajar a mi bebé.

Tarea:

Menciona que deben observar a su bebé mientras duerme e identificar cómo se ve diferente si está inquieto o tranquilo.



Sesión 4



Objetivo general: entender las necesidades de la o el bebé.



Duración: 1 hora.

Durante las actividades puedes preguntarles respecto a la tarea de la sesión anterior revisando cómo reacciona su bebé al dormir.

Actividad 1: Estiramiento



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz grueso.
- Ejercitar el cuerpo y fuerza muscular de piernas y brazos.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Mesa larga con cobijas o colchoneta o cobijas en el piso.





Desarrollo:

1. Prepara el área para realizar el ejercicio, ya sea acomodando una mesa con cobijas o poniendo cobijas o una colchoneta en el piso.
2. Pide que se laven las manos y se las sequen muy bien.
3. Pide que acuesten a su bebé boca arriba en las cobijas.
4. Indica que tomen las piernas de su bebé con suavidad y las estiren, manteniéndole uno o dos segundos en esta postura y dejando que después vuelva a su postura inicial por sí solo. Repetir este ejercicio 10 veces.
5. Posteriormente pide que hagan el mismo ejercicio con los brazos de su bebé y lo repitan 10 veces.
6. Indica que alternen el ejercicio de piernas y brazos haciendo 5 repeticiones.

Actividad 2: Bicicleta



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz grueso.
- Ejercitar el cuerpo y fuerza muscular de piernas y brazos.
- Aumentar la circulación, ayudar a eliminar gases y evitar el estreñimiento.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Mesa larga con cobijas o colchoneta o cobijas en el piso.





Desarrollo:

1. Pide que acuesten a su bebé boca arriba y tomen sus piernas desde las pantorrillas moviéndolas como si estuviera pedaleando en una bicicleta.
2. Después indica que tomen ambas piernas para doblarlas y estirarlas juntas. Repetir este ejercicio haciendo 5 vueltas de bicicleta hacia adelante y 5 hacia atrás. Hacer el ejercicio 5 veces.
3. Repetir este ejercicio con los brazos.

Actividad 3: Abdominales



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz grueso.
- Ejercitar el cuerpo y fuerza muscular de su abdomen.
- Mejorar la respiración torácica.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Mesa larga con cobijas o colchoneta o cobijas en el piso.





Desarrollo:

1. Pide que acuesten a su bebé boca arriba y lo tomen por las piernas mientras con el dedo índice trazan una línea por debajo del ombligo. El abdomen se contraerá. Pide que esperen unos segundos y vuelvan a realizar el movimiento alrededor del ombligo. Repetir este ejercicio 3 veces.
2. Después indica que tomen las piernas de su bebé, las doblen y ejerzan una ligera presión sobre el vientre, de poco tiempo, un par de segundos. Esto le hará contraer el abdomen. Repetir este ejercicio 3 veces. Alternar estos dos ejercicios 5 veces.



Actividad 4: Preparando a levantar y controlar la cabeza



Objetivo particular:

- Estimular la fuerza muscular del cuello y cabeza.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Mesa larga con cobijas o colchoneta o cobijas en el piso.





Desarrollo:

1. Pide acuesten a su bebé boca abajo y flexionen sus piernas de la siguiente manera. Pide que empujen firmemente los músculos a cada lado de la columna mientras van bajando despacio la mano desde el cuello hasta la cadera. Repetir este masaje 5 veces estirando y flexionando las piernas de su bebé en cada repetición.



Actividad 5: Girando con cascabeles



Objetivo particulares:

- Estimular el desarrollo motriz grueso.
- Estimular el sentido del oído y visión.
- Ejercitar el cuerpo y fuerza muscular.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Mesa larga con cobijas o colchoneta o cobijas en el piso.
- Toalla.
- Pulseras de cascabeles.
- Juguetes variados.



Desarrollo:

1. Pide que acuesten a su bebé boca arriba y que le pongan en las manos pulseras de cascabeles.
2. Indica que toquen la mejilla de su bebé con una toalla y la muevan de lado haciendo que voltee su cara. Repetir el ejercicio 5 veces.
3. Luego deben mostrarle un juguete enfrente y moverlo de lado de tal forma que tenga que girar para alcanzarlo. Sus manos deben moverse y los cascabeles deben sonar.
4. Indica que le digan: "Están sonando los cascabeles de tu mano... dónde está el juguete... tú puedes alcanzarlo".
5. Menciona que deben repetir el ejercicio con al menos 5 juguetes diferentes.

Actividad 5: Expresiones y sonidos



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo social.
- Estimular el sentido del oído y visión.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Mesa larga con cobijas o colchoneta o cobijas en el piso.
- Material con diferentes sonidos: música clásica, sonido de coches, el sonido de una alarma, canto de pájaros, sonido del agua, etc.





Desarrollo:

1. Pide que acuesten a su bebé boca arriba y se inclinen frente a él quedando a 20 cm. de distancia. Deben jugar con su bebé acercándose y retirándose. Repetir esto 5 veces.
2. Después hacerle diferentes expresiones faciales a su bebé: sonreír, fruncir el ceño como si estuvieran enojadas, abrir la boca cómo si estuvieran asustadas, entristecerse, etc.
3. Luego pide que carguen a su bebé y lo mezan de diferentes maneras. Primero lentamente mientras le cantan y tratan de transmitirle tranquilidad, después de manera rápida y constante con mucho movimiento como si estuvieran ansiosas.
4. Después pide que formen un círculo de tal forma que puedan verse todas y todos y encuentren una forma de transmitirle a su bebé las siguientes emociones: están contentas, que los quieren mucho, que les gusta jugar con ellos, que se sienten tranquilas, que están ahí para cuidarlos, etc. Pueden indicar qué es lo que le quieren transmitir a su bebé y enseñar al grupo como se lo expresan.
5. Posteriormente, pon diferentes sonidos: música clásica, sonido de coches, el sonido de una alarma, canto de pájaros, sonido del agua, etc. y pide que observen cómo reacciona su bebé ante estos estímulos. Pueden escuchar los latidos del corazón para ver cómo cambian ante los diferentes sonidos.

Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en sus bebés.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales las siguientes frases:

Yo puedo abrir mis ojos y oídos para identificar cómo se siente mi bebé.

Yo puedo transmitirle mis emociones a mi bebé.

Yo puedo ejercitar a mi bebé.

Tarea:

Pide que observen y anoten cómo reacciona su bebé al aplicar en casa las actividades.





Sesión 5



Objetivo general: conocer formas de estimular a bebés.



Duración: 1 hora.

Distribución del tiempo: durante las actividades se puede preguntar respecto a la tarea de la sesión anterior revisando qué identificaron respecto a que su bebé reacciona a diferentes texturas.



Actividad 1: Siguiendo la luz y el sonido



Objetivo particular:

- Estimular la visión y oído.



Duración: 5 minutos.



Material:

- Mesa larga con cobijas o colchoneta o cobijas en el piso.
- Lámpara.
- Sonaja.





Desarrollo:

1. Prepara el área para realizar el ejercicio ya sea acomodando una mesa con cobijas o poniendo cobijas o una colchoneta en el piso.
2. Pide que se laven las manos y se las sequen muy bien.
3. Pide que acuesten a su bebé boca arriba en las cobijas y coloquen una lamparita luminosa a 40 cm. de sus ojos. Deben encenderla por unos minutos y luego apagarla.
4. Después indica que muevan la lamparita de un lado a otro y de arriba abajo lentamente para que la siga con la vista. Repetir este ejercicio 5 veces.
5. Luego, pide que le enseñen una sonaja y la muevan de un lado a otro y de arriba abajo lentamente para que la siga con la vista. Repetir esto 3 veces con sonajas de diferentes colores.

Actividad 2: Móvil de juguetes



Objetivos particulares:

- Estimular la visión.
- Estimular la coordinación entre ojos y manos.
- Propiciar el movimiento corporal.



Duración: 10 minutos.



Material:

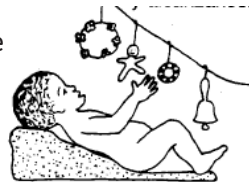
- Mesa larga con cobijas o colchoneta o cobijas en el piso.
- Juguetes.
- Campanas.
- Cascabeles.
- Listón.





Desarrollo:

1. Pide pongan diferentes juguetes, sonajas y cascabeles en un listón.
2. Solicita que acuesten a su bebé boca arriba y cuelguen los juguetes en frente de tal forma que pueda verlos y alcanzarlos.
3. Indica que animen a su bebé a alcanzar los juguetes. Decir: “¡Muy bien bebé!” cada vez que lo alcance.
4. Indica que observen cuáles son los juguetes que más le llaman la atención.
5. Menciona que deben permitir que su bebé juegue con los diferentes juguete



Actividad 3: Volando



Objetivos particulares:

- Estimular la visión.
- Propiciar el movimiento corporal.
- Estimular el contacto físico.



Duración: 5 minutos.



Material:

- Mesa larga con cobijas o colchoneta o cobijas en el piso.





Desarrollo:

1. Pide que se sienten en el piso con sus piernas flexionadas y acuesten a su bebé sobre ellas viéndola de frente.
2. Indica que jueguen con su bebé a acercarlo y alejarlo como si estuviera volando y que traten de que se quede a unos 20 cm. de su cara cuando lo acercan. Deben platicar con el usando una voz suave mientras hacen este ejercicio.

Actividad 4: Levantamiento



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz grueso.
- Fortalecer los músculos de abdomen, espalda y cuello.



Duración: 5 minutos.



Material:

- Mesa larga con cobijas o colchoneta o cobijas en el piso.





Desarrollo:

1. Pide que acuesten a su bebé boca arriba y lo tomen debajo de los hombros para levantarlo lentamente hasta que la cabeza le cuelgue un poco hacia atrás.
2. Mientras hacen este movimiento pide que repitan: “¡Arriba!”. Luego cuando lo acuesten que digan: “¡Abajo!”. Repetir este ejercicio 5 veces.
3. Si al bebé le cuelga mucho la cabeza no lo levantarlo así. Revisar qué tanta fuerza tiene en su cuello. Para esto, sentarlo y recargarlo un poco hacia atrás animándolo a que mantenga la cabeza levantada.

Actividad 5: Ver y jugar



Objetivos particulares:

- Estimular la visión.
- Estimular la coordinación entre ojos y manos.
- Propiciar el movimiento corporal.



Duración: 5 minutos.



Material:

- Mesa larga con cobijas o colchoneta o cobijas en el piso.





Desarrollo:

1. Pide que sienten a su bebé en sus piernas de tal forma que la espalda se recargue sobre su pecho. Indica que lo abracen con una de sus manos y con la otra tomen un juguete. Luego deben enseñarle el juguete y hacer que se estire para alcanzarlo. Repetir el ejercicio 5 veces cambiando de juguete.
2. Indica que feliciten a su bebé cada vez que alcance o logre tocarlo. Mientras se estira por el juguete deben platicarle del juguete haciéndole notar sus características: color, sonido, forma, etc.



Actividad 6: Ver y cantar



Objetivos particulares:

- Estimular la visión y oído.
- Estimular la socialización y el contacto.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Dibujos o fotografías grandes.
- Cinta adhesiva.
- Canción infantil.





Desarrollo:

1. Pega dibujos o fotografías grandes de animales, colores, caricaturas o paisajes en las paredes. Asegúrate que los colores sean llamativos.
2. Pide carguen a su bebé de tal forma que pueda ver las imágenes que están en las paredes.
3. Indica que caminen por el salón dando vueltas para que su bebé observe cada una de las imágenes.
4. Mientras hacen esto pide que canten canciones infantiles y al caminar lo mezan para relajarlo.



Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en sus bebés.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales las siguientes frases:

Yo puedo estimular a mi bebe para que vea mejor.

Yo puedo ver más a mi bebé abriendo mis ojos y corazón.

Tarea:

Pide que observen y anoten qué colores le gustan más a su bebé.



Actividades de estimulación

Programa para bebés de 6 a 12 meses – Changuitos



Objetivo: desarrollar actividades prácticas que permitan potenciar adecuadamente el desarrollo motriz, cognitivo, sensorial, social y emocional de los bebés respetando su desarrollo individual, capacidades y ritmo.

Número de sesiones: 5.

Cada sesión consta de:

Actividades de estimulación: motriz, cognitivo, sensorial, social y emocional.

Cierre y aprendizajes.

Tareas.



Semana	Área de estimulación																
	Actividades	Motriz		Fuerza o movimiento corporal	Equilibrio	Coordinación ojo-mano	Sensorial					Cognitivo	Social	Emocional	Lenguaje	Tema de la sesión	Específico
		Grueso	Fino				Vista	Oído	Olfato	Gusto	Tacto						
1	Ejercicios de piernas y brazos	X		X													
	Masaje								X			X				Conciencia corporal	
	Juguetes en el cuerpo	X	X			X		X									
	Dedos atrapados		X			X											
	Cantar							X					X				
2	Nombrando objetos y haciendo sonidos					X								X			
	Alcanzando el juguete	X				X											
	Encontrando juguetes en circuito	X				X					X		X				
	Guardando cajitas o cubos		X			X						X					



3	Burbujas en diferentes posiciones			X		X	X						X			
	Movimientos en el espejo			X			X							X		
	Siguiendo el juguete	X				X										Volteo y gateo
	Titeres y cuento	X				X	X	X								
4	Sentándose	X														
	Gestos y escondidillas					X						X	X	X		
	Posición de gateo	X		X	X											
	Sonidos con el cuerpo			X				X								
5	Carreras gateando	X			X											
	Aventando la pelota	X				X										
	Orquesta de sonidos	X						X								
	Jugando con aros y cubos	X				X										



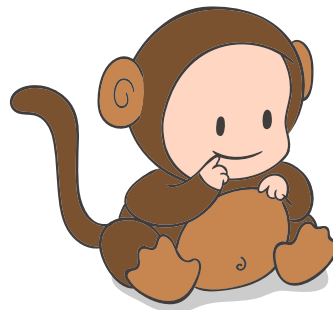
Sesión 1



Objetivo general: conocer cómo estimular a las y los bebés.



Duración: 1 hora.





Actividad 1: Ejercicios de piernas y brazos



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz grueso.
- Ejercitar el movimiento y fuerza muscular de las piernas y brazos.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.



Desarrollo:

1. Prepara el área para realizar el ejercicio poniendo cobijas o una colchoneta en el piso.
2. Pide que se laven las manos y se las sequen muy bien.
3. Pide que acuesten a su bebé boca arriba en las cobijas.
4. Indica que tomen las piernas de su bebé por las rodillas y que de manera suave realicen los siguiente movimientos:
5. Que doblen y estiren sus piernas y repitan este movimiento 10 veces.
6. Que abran y cierren sus piernas hasta el punto en que noten resistencia y que repitan este ejercicio 10 veces.
7. Que muevan sus piernas de arriba hacia abajo. Di que primero levanten la pierna derecha mientras bajan la izquierda y así sucesivamente. Repetir este ejercicio 10 veces.





8. Indica que repitan estos 3 ejercicios 5 veces alternándolos.
9. Después pide que tomen a su bebé de los pies y realicen los mismos 3 ejercicios anteriores, haciendo cada uno 10 veces y luego repitiéndolos 5 veces de manera alternada.
10. Posteriormente, deben hacer este mismo ejercicio con los 3 distintos movimientos con los brazos de su bebé (doblar y estirar, abrir y cerrar y subir y bajar).
11. Pide que observen cómo reacciona su bebé a cada uno de estos movimientos.
12. Al final, indica que permitan que sus bebés tomen sus piernas con sus manos y toquen sus dedos de los pies de tal manera que jueguen con su cuerpo.

Actividad 2: Masaje



Objetivos particulares:

- Estimular el sentido del tacto a partir de la estimulación de la piel.
- Estimular la conciencia corporal a partir de sensaciones distintas en cada parte del cuerpo.
- Fomentar el contacto físico y afectivo.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas.
- Crema y talco.





Desarrollo:

1. Pide que acuesten a su bebé boca arriba sobre las cobijas y retiren su ropa. Dependiendo de la temperatura en el lugar pide que se queden solo en pañal.
2. Pide que masajeen suavemente el cuerpo de su bebé poniéndole del lado derecho crema y del lado izquierdo talco. El masaje deben darlo con las yemas de los dedos ejerciendo ligera presión. Conforme se lo dan deben decirle a su bebé qué parte de su cuerpo están acariciando.
3. Al terminar de ponerle la crema y talco en todo el cuerpo, deben darle golpecitos suaves con su mano a lo largo de sus brazos, manos, pecho, espalda piernas, pies.
4. Recuérdales que su bebé percibe y disfruta el contacto físico. Es importante combinar el masaje y caricias con palabras para que asocie el contacto físico con la voz de la persona que lo cuida.

5. Pide que repitan el masaje de 3 a 5 veces en cada parte del cuerpo yendo de la cabeza a los brazos hasta llegar a las manos, del cuello al pecho, espalda y luego de las piernas hasta los pies.
6. Al terminar pide que le hagan cosquillas a su bebé y trompetillas en su ombligo.
7. Recuerda que pueden llevar a cabo este masaje cuando bañan a su bebé o antes de ponerle la ropa.





Actividad 3: Juguetes en el cuerpo



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz grueso y fino.
- Fomentar la coordinación ojo-mano.
- Estimular el oído del.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.
- Sonajas.



Desarrollo:

1. Pide que acuesten a su bebé boca arriba en las cobijas y pongan una sonaja sobre su pecho de tal forma que tenga que estirarse para alcanzarlo.
2. Indica que animen a su bebé a tomar la sonaja diciéndole: “Mira, la sonaja que está en tu pecho”.
3. Cuando tome la sonaja, pide que permitan que su bebé juegue con ella y le digan: “Escucha como suena la sonaja”.
4. Posteriormente, pide que repitan el ejercicio colocando la sonaja en distintas partes del cuerpo como: piernas, pies, brazos y hombros.





Actividad 4: Dedos atrapados



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz fino.
- Fomentar la coordinación ojo-mano.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.
- Cartón con agujeros (cartón de 15-20 cm. con perforaciones del tamaño de los dedos de la o el bebé).
- Listones.



Desarrollo:

1. Pide que sienten a su bebé en las cobijas y que se sienten enfrente de ella o él.
2. Indica que tomen uno de los cartones con agujeros y animen a su bebé a que meta sus dedos en los agujeros. Para esto pueden iniciar haciendo ellas o ellos el ejercicio para que su bebé los imite. Si su bebé no hace esto, pueden ayudarlos metiéndole su dedo en el cartón.
3. Posteriormente pide que tomen los listones y los pasen a través del cartón y le den el extremo del listón a su bebé para que lo jale. Alternar estos ejercicios repitiéndolos 5 veces.





Actividad 5: Cantar



Objetivos particulares:

- Fomentar los lazos afectivos.
- Estimular el sentido del oído.
- Propiciar la relajación de la o el bebé.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Canción.



Desarrollo:

1. Pide que carguen a su bebé y vayan dando vueltas por el salón arrullándolos.
2. Pide que lo mezan suavemente y cambien de posiciones al cargarlo.
3. Conforme lo mecen pide que le canten una canción.
4. Recuérdales que pueden realizar este ejercicio en diferentes momentos estando en casa.





Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en sus bebés.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales las siguientes frases:

Yo puedo fortalecer el cuerpo de mi bebé ejercitándolo con cariño.

Yo puedo complacer a mi bebé con masajes, caricias, canciones y juegos.

Tarea:

Pide que observen y anoten cuáles son las cosas a las que más pone atención su bebé y cómo juega.



Sesión 2



Objetivo general: conocer cómo es el desarrollo de la o el bebé y saber cómo estimularlo para fomentar su aprendizaje.



Duración: 1 hora.

Durante el flujo de las actividades se puede revisar la tarea de la sesión anterior.





Actividad 1: Nombrando objetos y haciendo sonidos



Objetivos:

- Estimular el desarrollo del lenguaje.
- Fomentar la coordinación ojo-mano.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.
- Juguetes y objetos comunes.
- Juguetes o dibujos de animales.



Desarrollo:

1. Prepara el área para realizar el ejercicio poniendo cobijas o una colchoneta en el piso.
2. Pide que se laven las manos y se las sequen muy bien.
3. Pide que sienten a su bebé en las cobijas y le vayan enseñando diferentes objetos y juguetes como: pañal, cobija, mamila, cuchara, sonaja, suéter, juguete, etc.
4. Indica que animen a su bebé a repetir los nombres de las cosas que mencionaron. Es muy importante que hablen claro y despacio para que su bebé entienda el mensaje y trate de repetirlo.
5. Si su bebé empieza a balbucear y hacer sonidos pide que repitan estos sonidos.
6. Después indica que hagan sonidos silábicos como ta-ta-ta, ma-ma-ma, da-da, ba-ba, etc. para que su bebé los repita.
7. Por último pide que le enseñen juguetes o dibujos de animales y hagan sonidos como: guau guau del perro, miau miau del gato, etc. Pide que enfatizen los sonidos de manera clara y lenta de tal forma que lo estimulen a repetirlos.





Actividad 2: Alcanzando el juguete



Objetivos:

- Estimular el desarrollo motriz grueso.
- Fomentar la coordinación ojo-mano.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.
- Juguetes.



Desarrollo:

1. Pide que acuesten a su bebé boca abajo en las cobijas y pongan un juguete a una distancia de 40 cm. de donde está su bebé, de tal forma que tenga que arrastrarse para alcanzarlo.
2. Indica que animen a su bebé a tomar el juguete diciéndole: "Alcanza el juguete." Cuando el bebé lo tome pide que le aplaudan y digan: "¡Muy bien!"
3. Si no se arrastra para alcanzarlo pide que acerquen el juguete a su brazo y lentamente lo retiren de tal forma que se tenga que estirar para alcanzarlo. Repetir el ejercicio 5 veces cambiando de juguetes.





Actividad 3: Encontrando juguetes en circuito



Objetivos:

- Estimular el desarrollo cognitivo.
- Estimular la vista y la coordinación ojo-mano.
- Fomentar el juego.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Juguetes variados.
- Sábana.



Desarrollo:

1. Pide que sienten a su bebé en las cobijas y se sienten frente a ella o él formando un círculo.
2. Indica que tomen un juguete y se lo pongan enfrente de tal forma que tenga que estirarse para alcanzarlo. Cuando este por alcanzarlo pide que tomen el juguete y lo muevan frente a la o el bebé.
3. Después deberán dejar que juegue con el juguete.
4. Luego, pide que intercambien de juguetes. Repetir este ejercicio 3 veces.
5. Después pide que se sienten junto con su bebé, poniéndolo de espalda a ellas o ellos y que formen una fila.





6. Recoge todos los juguetes, ponlos enfrente de la fila de bebés y cúbrelos con una sábana. Asegúrate que las y los bebés vean cuando escondes los juguetes. Pide que digan: “Mira, dónde escondieron los juguetes...”
7. Posteriormente indica que animen a su bebé a encontrar los juguetes. Cuando su bebé encuentre el juguete pide que lo feliciten diciendo: “Muy bien bebé, encontraste el juguete...”

Actividad 4: Guardando cajitas o cubos



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo cognitivo.
- Estimular la coordinación motriz fina.
- Fomentar la coordinación ojo-mano.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.
- Cajas de diferentes tamaños o cubos abiertos que puedan meterse uno dentro de otro.
- Juguetes.





Desarrollo:

1. Pide que sienten a su bebé en las cobijas y le enseñen los cubos o cajas de diferentes tamaños.
2. Indica que animen a su bebé a meter los cubos o cajas uno dentro del otro apilándolos.
3. Si la o el bebé no hace esto de manera natural, pide que permitan que su bebé juegue con los cubos o cajas y que le enseñen cómo puede meter uno dentro del otro diciendo: *"Mira, esta cajita cabe adentro de la otra"*.
4. Después menciona que pongan enfrente de la o el bebé un juguete dentro de la caja y otro fuera, y que le expliquen la diferencia entre el que está adentro y afuera. Deberán animar a su bebé a jugar a meter y sacar el juguete.
5. Si la o el bebé no hace esto por sí sola o solo, pide que quiten el juguete que está fuera y enseñen a su bebé cómo puede poner adentro y afuera el juguete. Repetir el ejercicio cambiando de juguetes.



Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en sus bebés.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales las siguientes frases:

Yo puedo identificar cómo aprende cosas nuevas mi bebé.

Yo puedo enseñarle cosas nuevas a mi bebé para que poco a poco aprenda con las repeticiones.

Tarea:

Pide que observen y anoten cuál es el progreso de su bebé al realizar estos ejercicios en casa, es decir, que es lo nuevo que aprende a hacer.



Sesión 3



Objetivo general: conocer cómo es el desarrollo emocional de la o el bebé y saber cómo estimularlo.

Durante el flujo de las actividades se puede revisar la tarea de la sesión anterior pidiendo que platiquen de cuáles fueron los progresos de su bebé al realizar estos ejercicios en casa y qué cosas nuevas aprendió a hacer.

Actividad 1: Burbujas en diferentes posiciones



Objetivos particulares:

- Estimular la vista.
- Fomentar la coordinación ojo-mano.
- Propiciar el movimiento corporal y risas.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Burbujas.





Desarrollo:

1. Pide que acuesten a su bebé en las cobijas.
2. Primero indica que hagan burbujas en el aire a una distancia de 20 cm de las manos de su bebé para que mueva sus piernas y manos para alcanzarlas.
3. Después pide que sienten a su bebé y repitan el ejercicio.
4. Luego indica que lo pongan boca abajo y hagan burbujas frente a ella o él.
5. Poco a poco pueden ir alejándose para que su bebé trate de arrastrarse o estirarse para alcanzar las burbujas.
6. Al final pide que soplen en la cara de su bebé y que después le hagan cosquillas.

Actividad 2: Movimientos en el espejo



Objetivos particulares:

- Estimular la vista.
- Propiciar el movimiento corporal y lenguaje.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Espejo.





Desarrollo:

1. Pide que sienten a su bebé en las cobijas y se sienten atrás de ellas o ellos de tal forma que les den la espalda.
2. Indica que pongan un espejo enfrente.
3. Primero pide que permitan que su bebé vea su imagen y juegue con el espejo.
4. Posteriormente pide que vayan haciéndole los siguientes movimientos:
 - Levantar su brazo derecho.
 - Levantar su brazo izquierdo.
 - Levantar su pierna derecha.
 - Levantar su pierna izquierda.
 - Poner sus dos manos sobre el espejo.

- Poner sus dos pies sobre el espejo.
- Mover su cabeza a la derecha.
- Mover su cabeza a la izquierda.
- Alternar estos movimientos e inventar otros diferentes.

5. Conforme hacen estos movimientos, pide que digan a su bebé: “Mira tú brazo, en el espejo...ve cómo lo mueves...”





Actividad 3: Siguiendo el juguete



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz.
- Fomentar la coordinación ojo-mano.
- Propiciar el volteo y gateo.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Juguetes.
- Listón.



Desarrollo:

1. Pide que amarren un par de juguetes a un listón y que acuesten a su bebé boca arriba.
2. Con los juguetes en el listón pide que llamen la atención de su bebé moviendo los juguetes a una distancia de 20 cm.
3. Primero pide que muevan el juguete frente a su bebé para que trate de alcanzarlo estirando sus brazos y piernas.
4. Después pide que guíen con los juguetes y listón a su bebé para que se voltee boca abajo.
5. Una vez que está boca abajo mover el juguete con el listón hacia adelante para que tenga que estirarse como si gateara.





6. Luego pide que vuelvan a acostar boca arriba a su bebé y muevan el juguete hacia adelante para que trate de sentarse.
7. Repetir estos ejercicios haciendo que su bebé de vueltas hacia ambos lados para cambiar de posiciones.
8. Puedes indicar que intercambien los juguetes para repetir los ejercicios.

Actividad 4: Títeres y cuento



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz.
- Estimular la vista y oído.
- Fomentar la coordinación ojo-mano.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Títeres.





Desarrollo:

1. Pide que se sienten en el piso y pongan en su pie un títere.
2. Después deberán cargar a su bebé boca abajo, tomándolo de la cadera y colocándolo sobre su pierna y animarlo para que se estire a alcanzar el títere. Para esto pueden ir acercándolo o alejándolo conforme lo cargan.
3. Después de esto pide que le cuenten una historia o cuento usando el títere. Al principio pueden contarle mientras siguen haciendo que su bebé se estire para alcanzar el títere que está en el pie.
4. Luego pueden usar el títere con la mano y sentar a su bebé enfrente, de tal forma que se estire para alcanzarlo estando sentado.



Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en sus bebés.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales las siguientes frases:

Yo puedo estimular a mi bebé jugando con ella o él.

Yo puedo estar más cerca de mi bebé interactuando más con ella o él.

Tarea:

Pide que observen y anoten qué cosas hacen reír a su bebé.



Sesión 4



Objetivo general: conocer cómo se relaciona la o el bebé con las demás personas y saber cómo estimularlo.

Durante el flujo de las actividades se puede revisar la tarea de la sesión anterior pidiendo que platiquen de cómo identificaron lo que le hace reír a su bebé.

Actividad 1: Sentándose



Objetivo particular:

- Estimular el desarrollo motriz.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Pelotas.
- Cubos de plástico.





Desarrollo:

1. Pide que acuesten a su bebé y flexionen y estiren sus brazos. Repetir este movimiento 10 veces.
2. Después pide que estiren y flexionen sus piernas y repitan este movimiento 10 veces.
3. Luego, indica que tomen a su bebé de los antebrazos y lo ayuden a levantarse para que se siente. Repetir el movimiento haciendo que cambie de posición, de estar acostado a sentado, y poco a poco pide que disminuyan el apoyo para que su bebé trate de levantarse por sí solo.
4. Una vez sentado pide que le detengan los pies y muevan sus brazos de tal forma que gire su cuerpo a ambos lados. Repetir el movimiento 10 veces.
5. Por último, abríles sus piernas y pedir que estando sentados de frente a su bebé pongan sus brazos entre sus piernas, y acerquen y alejen su cuerpo hacia ellas o ellos haciéndole gestos y hablándole.

Actividad 2: Gestos y escondidillas



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo cognitivo y social.
- Propiciar el contacto entre el cuidador.
- Fomentar la coordinación ojo-mano.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Mascada.





Desarrollo:

1. Pide que sienten a su bebé en las cobijas y se sienten frente a ella o el.
2. Indica que le hagan diferentes gestos, por ejemplo: fruncir el ceño, sacar la lengua, mover la boca, dar besos, etc.
3. Después pide que imiten los gestos y movimientos que hace la o el bebé.
4. Luego pide que tomen una mascada y le cubran la cabeza. Deben preguntarle que dónde está y darle tiempo para que se quite la mascada. Si la o el bebé no lo hace, pide que lo guíen para hacer esto. Cuando se quite la mascada pide que sonrían.
5. Después pide que repitan el ejercicio tapándose ellas o ellos la cara y animando a su bebé a que les quite la mascada.
6. Al final, pide que traten de que su bebé pida que lo carguen estirando los brazos. Para esto, indica que se acerquen y alejen de su bebé fomentando que estire sus brazos para alcanzarlos y así pedir que lo carguen.

Actividad 3: Posición de gateo



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz.
- Fomentar la fuerza muscular y el equilibrio.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Toalla.
- Juguetes.





Desarrollo:

1. Pide que enrollen una toalla alrededor de su bebé a la altura de su abdomen y que lo acuesten boca arriba en las cobijas.
2. Primero pide que estiren y flexionen sus piernas y brazos repitiendo cada movimiento 10 veces y haciendo 5 repeticiones alternando estos movimientos.
3. Después, pide que acuesten a su bebé boca abajo. Pide que pongan un objeto atractivo, como son los juguetes, enfrente, de tal forma que tenga que levantarse y estirarse para alcanzarlo.
4. Repetir el ejercicio cambiando de juguetes y alejando cada vez más el juguete para tratar de que su bebé se arrastre o gatee para alcanzarlo.

Actividad 4: Sonidos con el cuerpo



Objetivos particulares:

- Estimular el oído.
- Fomentar el movimiento corporal.



Duración: 5 minutos.



Material:

- Colchonetas o cobijas en el piso.





Desarrollo:

1. Pide que se sienten en el piso y enfrente su bebé.
2. Pon música y guía para hagan sonidos con el cuerpo. Por ejemplo, que aplaudan con las dos manos, que aplaudan con las manos en las piernas, que toquen el piso como si fuera una puerta con el puño, que silben, que griten, etc.
3. Indica que guíen a su bebé para que hagan sonidos con su cuerpo conforme escuchan la música.



Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en sus bebés.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales las siguientes frases:

Yo puedo conocer cómo se relaciona mi bebé en esta etapa.

Yo puedo jugar con mi bebé de acuerdo a lo que está viviendo en esta etapa.

Tarea:

Pide que observen y anoten cómo reacciona su bebé ante diferentes personas, conocidas y desconocidas y qué gestos o expresiones hace.



Sesión 5



Objetivo general: conocer cómo se desarrollan los sentidos de la vista y oído de la o el bebé para saber cómo estimularlo.



Duración: 1 hora.

Actividad 1: Carreras gateando



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz.
- Propiciar la coordinación y equilibrio.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Colchonetas o cobijas en el piso.





Desarrollo:

1. Pide que acuesten a su bebé boca abajo y le levanten las dos piernas al mismo tiempo. Repetir este movimiento 10 veces.
2. Después pide que lo acomoden en posición de gateo y levanten lentamente una de sus piernas, la mantengan unos segundos en el aire y la bajen. Repetir este movimiento 10 veces alternando las piernas.
3. Luego, teniendo su bebé en posición de gateo, pide que le levanten lentamente uno de los brazos, lo mantengan unos segundos en el aire y lo bajen. Repetir este movimiento 10 veces alternando los brazos.
4. Posteriormente, indica que le pongan un juguete alejado y lo animen a que gatee para alcanzarlo. Para esto, pide que le enseñen como gatear haciendo ellas y ellos el movimiento.
5. Si su bebé no puede gatear pide que acerquen y alejen el juguete para que trate de arrastrarse a alcanzarlo y que luego guíen sus movimientos moviendo sus brazos y piernas para que gatee. Este movimiento debe ser cruzado, es decir, mover el brazo derecho y la pierna izquierda y viceversa.

Actividad 2: Aventando la pelota



Objetivos particulares:

- Estimular la coordinación motriz.
- Fomentar la coordinación ojo-mano.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.
- Pelota.





Desarrollo:

1. Pide que sienten a su bebé sobre las cobijas y se sienten frente a ella o él. Indica que abran sus piernas y las de su bebé.
2. Pide que jueguen a aventarse la pelota rodándola en el suelo. Pueden empezar con una pelota grande e ir cambiando de tamaños. Deben animar a su bebé a rodarla, al principio pueden ayudarlo y poco a poco retirarle el apoyo.
3. Después pide que formen un círculo y se sienten con su bebé entre sus piernas.
4. Indica que jugarán a irse aventando la pelota entre todas y todos. Conforme avanza el juego vayan usando más pelotas a la vez. Primero pide que rueden la pelota por el suelo y al final que se las avienten teniendo cuidado de no pegarle a las y los bebés.

Actividad 3: Orquesta de sonidos



Objetivos particulares:

- Estimular el oído.
- Estimular la coordinación motriz.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.
- Tambores.
- Sonajas y cascabeles.





Desarrollo:

1. Pide que se sienten con su bebé en las cobijas y que lo animen para tocar diferentes instrumentos musicales como los tambores, cascabeles y sonajas.
2. Pide que jueguen propiciando que su bebé emita los sonidos con el juguete y que conforme hacen el sonido le digan. "Estás tocando el tambor..."
3. Después pide que escojan el instrumento que más le gusto a su bebé y forma grupos.
4. Ve indicando a cada uno de los grupos que toquen su instrumento: tambor, cascabeles, sonajas, etc. Pide que animen a su bebé a escuchar los sonidos y ver los instrumentos de los otros grupos.
5. Cuando cada grupo acabe de tocar pide que animen a su bebé a que aplauda.

Actividad 4: Jugando con aros y cubos



Objetivos particulares:

- Estimular la coordinación motriz.
- Estimular la coordinación-ojo mano.



Duración: 10 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.
- Cubos.
- Aros.
- Recipiente de boca ancha.





Desarrollo:

1. Pide que se sienten con su bebé en las cobijas y que les den aros y cubos para jugar.
2. Indica que lo animen a pasar los cubos entre sus manos, ponerlos juntos, tomar los aros, etc.
3. Pide que alternen el juego iniciando solo con cubos, luego solo con aros y después combinando los juguetes. Pueden repetir esto varias veces.
4. Luego, pide que animen a su bebé a meter y sacar los cubos y aros en el recipiente de boca ancha.



Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en sus bebés.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales las siguientes frases:

Yo puedo identificar cómo se desarrollan los sentidos de mi bebé.

Yo puedo estimular a mi bebé para desarrollar sus sentidos.

Tarea:

Indica que observen y anoten cómo evoluciona la vista y oído de su bebé identificando cómo presta atención a los sonidos e imágenes a su alrededor.



Actividades de estimulación

Programa para niñas y niños de 12 a 24 meses – Conejitos



Objetivo: desarrollar actividades prácticas que permitan potenciar adecuadamente el desarrollo motriz, cognitivo, sensorial, social y emocional de niñas y niños respetando su desarrollo individual, capacidades y ritmo.

Número de sesiones: 5.

Cada sesión consta de:

Actividades de estimulación: motriz, cognitivo, sensorial, social y emocional.

Cierre y aprendizajes.

Tareas.

	Área de estimulación																
Semana	Actividades	Motriz		Fuerza o movimiento corporal	Equilibrio	Coordinación ojo-mano	Sensorial					Cognitivo	Social	Emocional	Lenguaje	Tema de la sesión	Específico
		Grueso	Fino				Vista	Oído	Olfato	Gusto	Tacto						
1	Juego con bloques de madera	X	X			X											
	Ejercicios musicales	X						X									Ejercicios musicales
	Tabla de equilibrio	X			X												
	Siguiendo instrucciones y reconociendo imágenes							X				X				X	
2	Pararse y dar pasos con ayuda	X														X	
	Aros		X			X											
	Leer cuentos						X	X					X	X			





3	Siguiendo la línea	X														
	Paseando juguetes	X	X													
	Juego de animales	X									X					
	Cantar						X					X	X			Relajación
4	Encontrando la pelota		X								X					
	Caminando juntos	X														
	Juegos de figuras geométricas		X			X	X				X					
	Imitando en el espejo			X		X	X				X			X		

5	Juego de expresiones emocionales											X		X	X		
	Estatuas de abrazos					X		X						X			
	Ábaco o moviendo cuentas		X			X											
	Teatro de expresiones											X		X	X		





Sesión 1



Objetivos general: conocer cómo estimular a niñas y niños.



Actividad 1: Juego con bloques de madera



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz grueso y fino.
- Estimular la coordinación vista-mano.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Cubos de madera.
- Recipiente de boca ancha.





Desarrollo:

1. Prepara el área para realizar el ejercicio acomodando cobijas o una colchoneta en el piso.
2. Pide que se sienten en el piso junto con su niña o niño y que le de cubos de madera para jugar.
3. Indica que usen un recipiente de boca ancha para meter y sacar los cubos. Pide que tomen un cubo y lo metan en el recipiente tratando que su niña o niño imite el movimiento. Después pide que saquen del recipiente el cubo y lo estimulen a hacer lo mismo.
4. Luego pide que tomen tres bloques y los coloquen uno encima del otro para que lo imite.
5. Conforme la niña o el niño tiene bloques en la mano, pide que lo estimulen dándole un nuevo bloque para que tenga que soltar un bloque y tomar uno nuevo.



Actividad 2: Ejercicios musicales



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz.
- Fomentar el seguimiento de instrucciones y estimular el oído.
- Estimular la coordinación.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Música.



Desarrollo:

1. Pide que formen un círculo y vayan jugando con su niña o niño siguiendo las instrucciones que dirás.
2. Pon música e indica que hagan diferentes movimientos, por ejemplo:
 - Levantar los brazos.
 - Mover la cabeza.
 - Tomar de la mano a alguien.
 - Gatear.
 - Bailar.
3. Pide que cuando se pare la música se sienten y cuando vuelva a iniciar se paren.
4. Inventa distintos movimientos. Puedes pedir que el grupo proponga movimientos.

5. Pide que hagan los movimientos junto con su niña o niño y que si no pueden hacer el movimiento lo ayuden.
6. Fomenta que niñas y niños observen y sigan los movimientos de todas y todos.
7. Al terminar canten una canción.





Actividad 3: Tabla de equilibrio



Objetivo particular:

- Estimular el equilibrio.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Tabla.
- Bloques.



Desarrollo:

1. Indica que formen una fila para irse subiendo a la tabla de equilibrio.
2. Prepara la tabla de equilibrio con una tabla de madera amplia y un par de bloques.
3. Pide que vayan subiendo a su niña o niño a la tabla. Primero deberán sostenerlo de la cadera y poco a poco tratar de retirar el apoyo para que se sostenga por sí solo guardando el equilibrio. Deberá moverlo lentamente de un lado a otro para que mantenga el equilibrio.
4. Mientras puedes pedir al resto del grupo a que lo animen a mantener el equilibrio.





Actividad 4: Siguiendo instrucciones y reconociendo imágenes



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo cognitivo.
- Estimular el oído y el seguimiento de instrucciones.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Objetos de uso común: taza, peine, cobija, suéter, cuchara, pelota, etc.
- Imágenes con dibujos de una casa, un coche, foto de niños o adultos, etc.



Desarrollo:

1. Pide que sienten a su niña o niño en las cobijas y se sienten frente a ella o él.
2. Indica que le pongan enfrente los objetos de uso común como una cuchara, pelota, taza, peine, cobija, suéter, etc.
3. Pide que vayan dando instrucciones sencillas. Por ejemplo: “recoge la cuchara”, “dame la pelota”, “toma la taza”, etc. Cuando le dé el objeto deben jugar con ella o él usando ese objeto. Por ejemplo, que con la cuchara juegue a que come, con la pelota que se la avienten, con la taza que tomen agua, etc. Es importante que aprovechen para explicarle para qué se usa cada objeto.
4. Después pide que jueguen con las imágenes enseñándoselas y preguntándoles qué es. Por ejemplo, que le enseñen el dibujo de una casa y le pregunten: “¿Qué es?”. Después de que reaccione ante las imágenes pide que les enfaticen lo que aparece en el dibujo.





Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en su niña o niño.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuerda cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales las siguientes frases:

Yo puedo educar a mi niña o niño con cariño.

Yo puedo ser paciente y lograr que mi niña o niño obedezca.

Tarea:

Pide que observen y anoten algunas de las instrucciones que les dan a su niña o niño y cómo negocian cuando es necesario.



Sesión 2



Objetivo general: involucrar en el proceso de aprendizaje de niñas y niños a mamás, papás y personas cuidadoras.



Duración: 1 hora.

Durante el flujo de las actividades se puede revisar la tarea de la sesión anterior pidiendo que platiquen del juego favorito de su niña o niño.





Actividad 1: Pararse y dar pasos con ayuda



Objetivo particular:

- Estimular el desarrollo motriz grueso.



Duración: 20 minutos.



Material:

- Colchonetas o cobijas en el piso.
- Barra de madera o barandal.



Desarrollo:

1. Prepara el área para realizar el ejercicio colocando las colchonetas o cobijas en el piso.
2. Pide que ayuden a su niña o niño a ponerse de pie.
3. Después indica que coloquen al niño de pie, recostado contra la pared que le sirve de apoyo y que le den un juguete para que lo sostenga con las dos manos.
4. Posteriormente, estando parado pide que lo enseñen a sentarse colocando un juguete en el piso y ayudándolo a doblar la rodilla hasta ponerse en cuclillas y moviendo las manos hacia abajo para no perder el apoyo.
5. Indica que lo pongan de pie y coloquen un juguete a cierta distancia para que tenga que desplazarse para alcanzarlo. Primero pide que lo ayuden de las axilas para que dé pasos hacia adelante. Poco a poco que retiren el apoyo dependiendo de su capacidad para moverse por solo.
6. Si el niño ya sabe caminar, pide que lo ayuden a perfeccionar estos movimientos haciendo estos ejercicios sobre una línea trazada en el piso.





Actividad 2 : Aros



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz fino.
- Estimular la coordinación vista-mano.



Duración: 20 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Aros de plástico.
- Estacas o botellas.



Desarrollo:

1. Pide que se sienten en el piso junto con su niña o niño y que le den un par de aros para jugar.
2. Indica que usen una estaca o botella para que trate de insertar el aro en la botella. Para esto, pide que tomen un aro y lo metan en la botella o estaca tratando de esta o este imite el movimiento. Después pide que saquen de la botella el aro y lo estimulen a hacer lo mismo.
3. Luego pide que repitan el juego poniendo los aros a cierta distancia de tal forma que tenga que desplazarse para alcanzarlos.
4. Después pide que lo paren para que meta el aro en la botella.
5. También pueden desplazar la estaca o botella para que tenga que estirarse.





Actividad 3: Leer cuentos



Objetivos particulares:

- Estimular la visión y oído.
- Fomentar lazos afectivos.



Duración: 20 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.
- Libro de cuentos.



Desarrollo:

1. Pide que se sienten con su niña o niño en las cobijas y que lo abracen.
2. Indica que le cuenten un cuento mostrándole las imágenes del libro y propiciando que trate de cambiar las hojas del libro.
3. Menciona que deben dejar que juegue con el libro cambiando las páginas, abriendo y cerrando el libro, etc.
4. También pueden pedirle que reconozca los dibujos y diga qué son.





Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en su niña o niño.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales la siguiente frase:

Yo puedo jugar con mi niña o niño para fomentar su desarrollo.

Tarea:

Pide que observen y anoten a qué le gusta jugar a su niña o niño.



Sesión 3



Objetivo general: entender cómo se da el desarrollo motriz de niñas y niños.



Duración: 1 hora.

Durante el flujo de las actividades se puede revisar la tarea de la sesión anterior pidiendo que platiquen qué le gusta jugar a su niña o niño y cómo se involucran al respecto.



Actividad 1: Siguiendo la línea



Objetivo particular:

- Estimular el desarrollo motriz grueso.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchonetas o cobijas en el piso.
- Cinta adhesiva.
- Juguetes.



Desarrollo:

1. Prepara el área para realizar el ejercicio trazando un cuadrado con cinta adhesiva en el piso.
2. En uno de los lados del cuadrado pon una colchoneta o cobija y en cada una de las esquinas coloca un juguete.
3. Indica que deberán dar la vuelta por el cuadrado caminando para rescatar al juguete.
4. Dependiendo de la capacidad motriz pide que ayuden a su niña o niño deteniéndolo de la cadera y quitándole el apoyo poco a poco. Después el apoyo pueden darlo sosteniéndolo ligeramente de las axilas y luego de los hombros.

5. vs.





Actividad 2: Paseando juguetes



Objetivo particular:

- Estimular la coordinación motriz gruesa y fina.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchonetas o cobijas en el piso.
- Juguetes.
- Listones.
- Carrito de juguete o sillas pequeñas de plástico.



Desarrollo:

1. Pide que escojan un juguete y tomen un listón.
2. Deberán amarrar el listón al juguete de tal forma que puedan jalarlo.
3. Indica que guíen a su niña o niño para que jale su juguete mientras caminan por la habitación. Puedes ir guiando al grupo para que se dirijan a ciertos puntos en específico, como si fuera la meta y que al llegar ahí intercambien los juguetes.
4. Dependiendo de la capacidad motriz pide que ayuden a su niña o niño deteniéndolo de las axilas y quitándole el apoyo poco a poco.
5. Después indica que lo guíen para que empuje un carrito de juguete o una silla pequeña de plástico.



Actividad 3: Juego de animales



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz grueso.
- Estimular el desarrollo cognitivo.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchonetas o cobijas en el piso.
- Papel crepe de diferentes colores.
- Tijeras.
- Cinta adhesiva.



Desarrollo:

1. Prepara el área para realizar el ejercicio poniendo cobijas o una colchoneta en el piso.
2. Explica que realizarán una carrera de animales.
3. Primero inicia haciendo ejercicios de calentamiento. Para esto, pide que se paren y realicen los siguientes movimientos:
 - Estirar y doblar los brazos hacia el frente.
 - Estirar y doblar los brazos hacia arriba.
 - Estirar y doblar las piernas.
 - Hacer movimientos circulares con los brazos extendidos.
 - Hacer movimientos circulares con las piernas moviendo las caderas.
 - Hacer movimientos circulares con los pies.
 - Hacer movimientos circulares con los hombros.
 - Hacer movimientos circulares con la cabeza.





4. Complementa el calentamiento con otros movimientos y pide que dejen a niñas y niños hacer solos el calentamiento y si no pueden que los ayuden a hacer estos movimientos.
5. Después indica que se convertirán en distintos animales y harán movimientos para imitar a este animal. Por ejemplo:
 - “Nos convertimos en pájaros y volamos como ellos”. Para esto deberán de extender los brazos y volar como un pájaro.
 - “Nos convertimos en ranas y saltamos como ellas”. Para esto deberán de doblar las rodillas y saltar.
 - “Nos convertimos en perros y nos ponemos en cuatro patas”. Para esto deberán de hincarse poniendo las manos y rodillas en el piso.
 - “Nos convertimos en serpientes y nos arrastramos como ellas”. Para esto deberán de acostarse y arrastrarse en el piso.
6. Complementa el ejercicio inventando otros movimientos.
7. Pide que escojan un animal que les haya gustado mucho y que con el papel crepé de colores hagan un “disfraz” de ese animal. Por ejemplo, puede hacer unas orejas de perro. Cuando todas y todos tengan su disfraz, indica que cada quien haga el movimiento y sonido de su animal e interactúe con el resto de los animales.

Actividad 4: Cantar



Objetivos particulares:

- Fomentar los lazos afectivos.
- Estimular el sentido del oído.
- Propiciar la relajación de la niña o el niño.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Canción.
- Cartulinas y plumones.





Desarrollo:

1. Pide que se sienten en la cobijas y sienten a su niña o niño entre sus piernas.
2. Pide que canten juntos una canción y se la vayan enseñando para que se la aprenda.
3. Para esto se recomienda escribir la canción en cartulinas para que todas y todos puedan leerla por si no se la saben.



Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en su niña o niño.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales las siguientes frases:

Yo puedo jugar con mi niña o niño para que mejoren sus movimientos.

Yo puedo ejercitar a mi niña o niño.

Tarea:

Pide que observen y anoten cómo van mejorando los movimientos de su niña o niño al caminar.



Sesión 4



Objetivo general: entender cómo se da el desarrollo cognitivo de niñas y niños.



Duración: 1 hora.

Durante el flujo de las actividades se puede revisar la tarea de la sesión anterior pidiendo que platiquen de cómo van mejorando los movimientos de su niña o niños al caminar.

Actividad 1: Encontrando la pelota



Objetivo particular:

- Estimular el desarrollo cognitivo.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchonetas o cobijas en el piso.
- Pelota.
- Botes.





Desarrollo:

1. Prepara el área para realizar el ejercicio poniendo colchonetas o cobijas en el piso.
2. Indica que sienten a su niña o niño en las cobijas, que tomen 3 botes y una pelota y que se sienten frente a ella o él.
3. Pide que jueguen mostrándoles los botes y la pelota y que después escondan una pelota en uno de los botes. Los deben animar a buscar la pelota levantando los botes. Indica que digan: “¿Dónde quedó la pelota?” “¿Estará en los botes?” Repetir el ejercicio cambiando el bote en el que se esconde la pelota. Animarlo a buscar la pelota y a esconderla.
4. Después pide que animen a su niña o niño a meter y sacar la pelota en los botes y cambiar la pelota de lugar.

Actividad 2: Caminando juntos



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz.
- Fomentar el desarrollo de la marcha.

Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchonetas o cobijas en el piso.
- Cuerda o manguera.
- Juguetes.





Desarrollo:

1. Pide e que paren a su niña o niño.
2. Si apenas empieza a pararse, pide que se pongan frente a ella o él, lo apoyen de las caderas y lo inclinen despacio de lado a lado para que aprenda a pasar su peso de una pierna a otra. Conforme tenga más equilibrio que se pongan detrás y que cuando ya casi se sostenga por si solo lo apoyen sosteniéndolo suavemente de los hombros.
3. Si ya camina, pide que tomen una cuerda o manguera y se la den para que se sostenga. Deberá avanzar hacia atrás sosteniendo la cuerda o manguera para que la niña o niño avance hacia adelante.
4. Se puede poner juguetes o algún objeto en ciertos lugares para animar a niñas y niños a caminar hasta ese lugar.



Actividad 3: Juegos de figuras geométricas



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo cognitivo.
- Estimular el desarrollo motriz fino y la coordinación ojo-mano



Duración: 15 minutos.



Material:

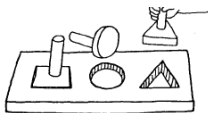
- Colchonetas o cobijas en el piso.
- Juego de figuras geométricas ensamblable (este juego se puede hacer con cartón grueso trazando diferentes figuras geométricas como: círculo, triángulo, cuadrado, rectángulo, etc., recortándolas y poniendo un palito a cada figura. El cartón de dónde se recortan las figuras debe servir como tablero. Se sugiere que cada figura geométrica se pinte de un color distinto).





Desarrollo:

1. Pide e que sienten a su niña o niño en las cobijas y les muestren el juego de figuras geométricas.
2. Al inicio pueden enseñarle cada una de las figuras retirándolas del tablero y enseñándole el nombre de cada figura: círculo, cuadrado, triángulo, rectángulo. Pueden guiarle las manos para que sienta el contorno de cada una de las figuras.
3. Posteriormente, indica que permitan que jueguen con las figuras geométricas para que las metan y saquen en el tablero.
4. Deben ir guiando su niña o niño diciendo: “Ese es un círculo... dónde crees que quepa...”, etc.





Actividad 4: Imitando en el espejo



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo cognitivo.
- Estimular la vista y coordinación motriz.
- Propiciar el movimiento corporal y lenguaje.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Espejo.



Desarrollo:

1. Pide que paren a su niña o niño y se pongan atrás de ella o él, de tal forma que les dé la espalda.
2. Indica que pongan un espejo enfrente.
3. Primero pide que permitan que vea su imagen y juegue con el espejo. Pueden empezar haciendo gestos en el espejo para que los vea y trate de imitarlos. Si hace algún movimiento pide que lo imiten.
4. Posteriormente pide que vayan haciendo los siguientes movimientos:
 - Levantar los brazos.
 - Mover los brazos de lado a lado.
 - Cruzar los brazos.
 - Mover la cabeza.
 - Aplaudir.
 - Hacer una patada.
 - Mover la cadera.



5. Alterna estos movimientos e inventa otros diferentes.
6. Conforme hacen estos movimientos, pide que refuercen la comunicación con su niña o niño diciéndole qué parte del cuerpo están moviendo. Pide que traten que copie el movimiento viendo el reflejo de su movimiento en el espejo.



Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en su niña o niño.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales las siguientes frases:

Yo puedo entender cómo se desarrolla la inteligencia en esta etapa.

Yo puedo identificar si mi niña o niño está creciendo correctamente.

Tarea:

Pide que observen y anoten algo nuevo que aprenda a hacer su niña o niño y el juego que más repite.



Sesión 5



Objetivo general: entender cómo se da el desarrollo emocional de niñas y niños.



Duración: 1 hora.

Durante el flujo de las actividades se puede revisar la tarea de la sesión anterior pidiendo que platiquen de algo nuevo que haya aprendido a hacer su niña o niño o el juego que más repite.





Actividad 1: Juego de expresiones emocionales



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo emocional.
- Estimular el desarrollo cognitivo y lenguaje.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchonetas o cobijas en el piso.
- Juguetes con diferentes expresiones emocionales (se pueden hacer muñecos con tela, como si fueran títeres a los que se les ponga diferentes expresiones emocionales: contento, triste, enojado, asustado, llorando, etc.).



Desarrollo:

1. Prepara el área para realizar el ejercicio poniendo colchonetas o cobijas en el piso.
2. Indica que sienten a su niña o niño en las cobijas y tomen los juguetes con diferentes expresiones emocionales.
3. Menciona que deberá enseñarle cada uno de los juguetes a su niña o niño y preguntarle: “Mira el muñeco... mira su cara... está triste”. Conforme le enseña el juguete, deberán imitar la expresión facial emocional del juguete para reforzar el mensaje. También se puede preguntar y platicar de por qué tiene esa expresión emocional el juguete.
4. Indica que vayan mostrando cada uno de los juguetes y permitan que jueguen con ellos con las diferentes expresiones.





Actividad 2: Estatuas de abrazos



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo emocional.
- Estimular el oído y coordinación motriz.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchonetas o cobijas en el piso.
- Música.



Desarrollo:

1. Pide que se paren con su niña o niño y vayan siguiendo las indicaciones del juego.
2. Pon música y explica que deberán ir bailando mientras escuchan la música. Cuando la música se pare, tendrán quedarse quietos como estatuas y seguir las indicaciones para darse abrazos conforme al número que se pida. Por ejemplo, pide que se den abrazos de dos, es decir, que el mamá y niño se abracen. Si pides abrazos de tres, mamá y niño deberán buscar un juguete y abrazarlo para hacer un abrazo de tres, etc.
3. Combina el juego con otras indicaciones como el pedir que se den un beso o que hagan ciertos movimientos. También puedes jugar dejándolos un rato como estatuas y haciéndole cosquillas al que se mueva.





Actividad 3: Ábaco o moviendo cuentas



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz fino.
- Estimular la coordinación ojo-mano.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchonetas o cobijas en el piso.
- Juego de ábaco o cuentas sobre un alambre.



Desarrollo:

1. Pide que sienten a su niña o niño en las cobijas y les muestren el juego de ábaco o cuentas.
2. Indica que deberán animarlos a jugar moviendo las cuentas sobre el alambre. Pide que platiquen sobre el color de las cuentas y que conforme las vayan moviendo cuenten las que están moviendo.
3. Pide que primero dejen que jueguen libremente con las cuentas y que posteriormente los animen a ir moviendo una a una las cuentas. Después pueden pedir que las muevan de dos en dos, etc.





Actividad 4: Teatro de expresiones



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo emocional.
- Estimular el desarrollo cognitivo y lenguaje.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchonetas o cobijas en el piso.
- Juguetes con diferentes expresiones emocionales (se pueden hacer muñecos con tela, como si fueran títeres a los que se les ponga diferentes expresiones emocionales: contento, triste, enojado, asustado, llorando, etc.).



Desarrollo:

1. Pide que escojan uno de los juguetes con expresiones emocionales que usaron en la primera actividad y que inventen una historia de ese personaje en la que expliquen por qué tiene esa expresión: por qué está triste, enojado, contento, asustado, etc.
2. Indica que pueden usar otros juguetes para explicar su historia.
3. Pide que se sienten con su niña o niño en las cobijas formando una fila de tal forma que el escenario quede enfrente.
4. Ve pidiendo que representen su historia con los juguetes como si fuera una obra de teatro





Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en su niña o niño.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales las siguientes frases:

Yo puedo entender cómo se desarrollan las emociones de mi niña o niño en esta etapa.

Yo puedo enseñarle a mi niña o niño a expresar sus emociones.

Yo puedo expresarle mi cariño a mi niña o niño con abrazos y besos.

Tarea:

Observar y anotar cómo se expresa su niña o niño cuando esta triste, enojado, contento, asustado, etc.





Actividades de estimulación

Programa para niñas y niños de 24 a 36 meses – Elefantitos



Objetivo: realizar actividades prácticas que permitan potenciar el desarrollo motriz, cognitivo, sensorial, social y emocional de niñas y niños respetando su desarrollo individual, capacidades y ritmo.

Número de sesiones: 5.

Cada sesión consta de:

Actividades de estimulación: motriz, cognitivo, sensorial, social y emocional.

Cierre y aprendizajes.

Tareas.

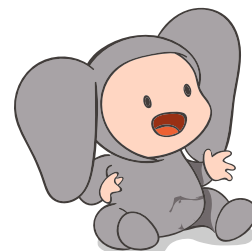


	Área de estimulación																
Semana	Actividades	Motriz		Fuerza o movimiento corporal	Equilibrio	Coordinación ojo-mano	Sensorial					Cognitivo	Social	Emocional	Lenguaje	Tema de la sesión	Específico
		Grueso	Fino				Vista	Oído	Olfato	Gusto	Tacto						
1	Movimientos jugando	X										X					
	Tirar y recoger – Adentro y afuera		X			X						X					
	Saludos en el espejo					X	X					X					
	Rodando y bailando			X								X				Relajación	
2	Jugando al teléfono											X		X			
	Partes del cuerpo	X									X			X		Percepción corporal	
	Caminando con obstáculos	X					X	X						X			
	Reconociendo e imitando sonidos						X	X			X			X			



3	Subir y bajar escaleras	X														
	Jugando con burbujas	X		X		X				X						
	Dibujando		X								X					Creatividad cuidadores
	Cuentos de dibujos						X	X					X			
4	Metiendo figuras		X			X					X					
	Jugando a ir al baño										X				X	
	Bolíche		X			X										
	Carrera de pelotas	X				X										

5	Dibujo de niño y niña		X			X						X			X	
	Vistiendo al muñeco		X			X						X			X	
	Carrera de ropa y accesorios	X				X										
	Mascada musical	X				X	X	X								





Sesión 1



Objetivo general: entender cómo es el desarrollo social de niñas y niños.

Actividad 1: Movimientos jugando



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo social.
- Estimular el desarrollo motriz.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Juguetes.
- Pelota.



Desarrollo:

1. Prepara el área para realizar el ejercicio poniendo cobijas o colchonetas en el suelo.
2. Pide que sienten a su niña o niño en las cobijas y se sienten con ella o él.
3. Primero pide que le den un juguete para que juegue estando sentado.
4. Después indica que le ofrezcan otro juguete sosteniéndolo por encima del alcance de sus manos, para así obligarlo a pararse si quiere cogerlo. Di que solo le brinden ayuda para pararse si fuera necesario y que vayan reduciendo la ayuda progresivamente.
5. Luego pide que lo guíen para moverse a otro espacio del lugar y que al llegar ahí lo animen a sentarse moviendo el juguete lentamente hacia el suelo. Para moverse de un lugar a otro, pueden rodar una pelota y animarlo a que la siga.





6. Posteriormente, pide que pongan juguetes en el suelo y lo animen a recogerlos.
7. También pide que jueguen a agacharse diciéndole que se está: “Haciendo chiquito” o “Haciendo grande” cuando se para.
8. Comenta que pueden estimular también los movimientos al sentarse, pararse, moverse y animar a que los imiten.

Actividad 2: Tirar y recoger - Adentro y afuera



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo social.
- Estimular el desarrollo motriz fino y la coordinación.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Pelota.
- Cubeta.
- Recipiente.





Desarrollo:

1. Pide que se paren con su niña o niño, tomen una cubeta, un recipiente y pelotas.
2. Indica que van a jugar a:
3. Meter y sacar las pelotas del recipiente.
4. Tirar las pelotas a la cubeta.
5. Tirar y recoger las pelotas del suelo.
6. Menciona que deben enseñar a su niña o niño estos movimientos haciéndolo ellos primero, después deben tratar de que los imite.
7. Se deben dar instrucciones claras diciendo: “Saca las pelotas del recipiente”, “Guarda las pelotas

en el recipiente", "Avienta la pelota dentro de la cubeta", "Avienta la pelota al piso", "Recoge la pelota del piso", etc.

8. Durante el ejercicio pueden aprovechar para estimularlo a que aprenda lo que significa que la pelota este adentro o afuera del recipiente o cubeta diciendo "adentro" y "afuera" conforme mueven las pelotas.





Actividad 3: Saludos en el espejo



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo social.
- Estimular la coordinación ojo-mano.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Espejo de mano.
- Juguetes.



Desarrollo:

1. Pide que se sienten en las cobijas y sienten a su niña o niño en sus piernas.
2. Indica que van a jugar con un espejo acercándoselo y retirándoselo de su vista.
3. Cuando le pongan el espejo deben decirle: “Mira, quién está ahí... es Juanito”. Pide que repitan su nombre varias veces mientras se observa en el espejo.
4. Después pide que retiren el espejo por unos minutos y jueguen a que desapareció el espejo para que trate de buscarlo.
5. Cuando vuelva a “aparecer” el espejo pide que aplaudan.





6. Después repite el ejercicio haciendo que en el espejo se vea el reflejo de la persona que lo cuida y la niña o el niño tenga que identificar quién es. Para esto pide que repitan: “Mira, quién está ahí... es mamá”.
7. También pueden realizar el ejercicio poniendo juguetes en el espejo para que la niña o el niño vea el reflejo y los reconozca.
8. Al terminar, pide que recorran el salón e interactúen con las demás personas hablándoles por sus nombres y permitiendo que interactúen tocándose suavemente en la cara, estómago o brazos. Cuando se encuentren con alguien pueden decir “Mira es María, salúdala”.

Actividad 4: Rodando y bailando



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo social.
- Fomentar el movimiento corporal.
- Propiciar la relajación.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Música.





Desarrollo:

1. Pide que acuesten a su niña o niño en las cobijas.
2. Pon música e indica que lo animen a rodar sobre las cobijas al ritmo de la música.
3. Si la niña o el niño no puede rodar, pide que lo ayuden guiando este movimiento y retirándole la ayuda poco a poco.
4. Después pide que rueden junto con ella o él en el piso.
5. Conforme están rodando, pide que propicien que se encuentren entre ellas y ellos y se saluden.



Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en su niña o niño.

Preguntar qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales las siguientes frases:

Yo puedo relacionarme con mi niña o jugando con ella o él.

Yo puedo entender que mi niña o niño disfruta jugar conmigo.



Tarea:

Pide que observen y anoten con quién le gusta jugar su niña o niño y cómo interactúa con esa persona.



Objetivo general: entender cómo es el desarrollo del lenguaje de niños y niñas y cómo estimularlo.

Durante el flujo de las actividades se puede revisar la tarea de la sesión anterior pidiendo platiquen sobre con quién le gusta jugar a su niña o niños y cómo interactúa con esa persona.



Sesión 2

Actividad 1: Jugando al teléfono



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo del lenguaje.
- Fomentar el desarrollo social.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Teléfono de juguete. (Puede hacerse con dos latas o botellas unidas por un hilo).





Desarrollo:

1. Prepara el área para realizar el ejercicio poniendo cobijas o colchonetas en el suelo.
2. Pide que sienten a su niña o niño en las cobijas y se sienten con ella o él.
3. Pide que jueguen con el teléfono dándole un extremo y usando ellas o ellos el otro extremo.
4. Primero, pueden enseñarle como usarlo poniéndolo en su oreja y empezando a hablarle. Pide que lo animen a platicar por el teléfono.
5. Comenta que pueden enfatizar algunas de las palabras que ya dice o decir frases cortas como: "Hola, que divertido es jugar con el teléfono".
6. Después pide que formen grupos de dos y les den un teléfono para que platiquen entre ellas o ellos.

Actividad 2: Partes del cuerpo



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo del lenguaje.
- Fomentar la coordinación motriz.
- Estimular el oído y la percepción corporal.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.





Desarrollo:

1. Pide que se paren y vayan siguiendo las indicaciones.
2. Niñas y niños deberán ir tocando la parte del cuerpo que se va indicando.
3. Por ejemplo di:
 - Manos a la cabeza.
 - Manos a la boca.
 - Manos a los ojos.
 - Manos a las orejas.
 - Manos a los hombros.
 - Manos a las rodillas.
 - Manos a los pies.
 - Manos a las pompas.
4. Repite estos movimientos alternándolos e inventando otros.
5. Después haz el ejercicio pidiendo distintos movimientos como: sentarse, pararse, caminar, brincar, etc.



Actividad 3: Caminando con obstáculos



Objetivos particulares:

- Fomentar la coordinación motriz y marcha.
- Estimular el desarrollo del lenguaje y oído.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cobijas o colchoneta.
- Sillas
- Juguetes.



Desarrollo:

1. Pide que coloquen diferentes obstáculos en el lugar como son sillas, juguetes, etc. de tal forma que en el espacio se formen caminos de tamaño más reducido.
2. Indica que deberán ir guiando a su niña o niño por el salón para que camine entre los obstáculos sin pisarlos. Al llegar a dónde está cierto juguete pueden pararse para que descansa, juegue un momento y que después continúe caminando.
3. Al terminar, indica que continúen con el ejercicio y que lo animen a ir recogiendo los juguetes que están en el piso para volver a ordenarlos en su lugar.



Actividad 4: Reconociendo e imitando sonidos



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo del lenguaje.
- Estimular el oído y la vista.
- Fomentar el desarrollo cognitivo.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.
- Sonidos de animales y objetos.
- Dibujos y juguetes de animales y objetos.



Desarrollo:

1. Pide que junto con su niña o niño formen un círculo y se sienten en las cobijas.
2. Indica que va a ir mostrando imágenes o juguetes para que les digan qué es y luego imiten su sonido.
3. Ve enseñando los juguetes o imágenes, por ejemplo: un perro. Primero tendrán que decir: “Es un perro” y luego hacer su sonido “guau-guau-guau”.
4. Combina también este ejercicio mostrando imágenes de objetos como una casa, una manzana, leche, etc. aunque estos objetos no tengan un sonido.
5. Repite el ejercicio mostrando diferentes animales como: gato, pato, gallo, vaca, león, etc. y objetos como coche, árbol, silla, cuchara, etc.

6. Después indica que escucharán un sonido y tendrán que identificar qué es. Pon grabaciones o imita los sonidos que revisaron anteriormente para que reconozcan el sonido y digan de qué es. En esta ocasión no enseñes el estímulo visual.

Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en su niña o niño.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales la siguiente frase:

Yo puedo ayudar a mi niña o niño a crecer contento.

Tarea:

Pide que observen y anoten las palabras nuevas que aprende a decir su niña o niño.





Sesión 3



Objetivo general: entender cómo es el sueño de niñas y niños y cómo pueden ayudarlo a dormir mejor.



Duración: 1 hora.

Durante el flujo de las actividades se puede revisar la tarea de la sesión anterior pidiendo que platiquen sobre las palabras nuevas que aprende a decir su niña o niño.

Actividad 1: Subir y bajar escaleras



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz.
- Fomentar la marcha.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Escalera (se pueden usar bloques de madera).
- Pelotas.





Desarrollo:

1. Pide que se paren junto con su niña o niño y lo guíen para caminar por el lugar.
2. Después pide que jueguen para que al ir caminando levante más sus pies.
3. Luego, pide que le pongan unos escalones y lo guíen para que suba y baje (dichos escalones se pueden armar con bloques de madera para simular una escalera).
4. Indica que usen pelotas colocándolas en los escalones para que trate de alcanzarlas. Al ir caminando pueden usar también las pelotas para que levante más sus pies.
5. Pide que vayan reduciendo progresivamente la ayuda para que cada vez camine, suba y baje las escaleras solo. Para ir reduciendo la ayuda pueden primero tomarlo de la cadera y luego de las axilas y hombros hasta tomarlo de la mano y luego retirar la ayuda.

Actividad 2: Jugando con burbujas



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz.
- Fomentar el movimiento corporal y coordinación ojo-mano.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Burbujas.





Desarrollo:

1. Pide que se paren junto con su niña y jueguen con las burbujas.
2. Menciona que deberán soplar para hacer burbujas y enseñarle cómo hacerlo para que también haga burbujas.
3. Después, deben animarlo a atrapar las burbujas.
4. Indica que fomenten el movimiento corporal haciendo que tengan que estirarse, brincar y caminar para atrapar las burbujas.

Actividad 3: Dibujando



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz fino.
- Estimular el desarrollo cognitivo.
- Fomentar la imaginación y creatividad.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Hojas.
- Crayolas.





Desarrollo:

1. Pide que sienten a su niña o niño y se sienten con ella o él.
2. Da una hoja y reparte las crayolas.
3. Indica que deberán animar a su niña o niño a dibujar con la crayola. Deben permitir que dibuje lo que quiera.
4. Mientras los niños dibujan pide que ellas y ellos también hagan un dibujo (este se usará para otra actividad).

Actividad 4: Cuentos de dibujos



Objetivos particulares:

- Estimular la visión y oído.
- Fomentar los lazos afectivos.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Colchoneta o cobijas en el piso.
- Dibujos.





Desarrollo:

1. Pide que se sienten con su niña o niño en las cobijas y que lo abracen.
2. Indica que le cuenten un cuento mostrándole la imagen del dibujo que hicieron en la actividad anterior.
3. Conforme cuentan el cuento, pide que vayan bajando su voz y hablando cada vez más lento para así relajarlo. También indica que le hablen suavemente al oído.
4. Pide que intercambien sus dibujos para contarles diferentes historias.



Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en su niña o niño.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales la siguiente frase:

Yo puedo entender el desarrollo de mi niña o niño.

Tarea:

Pide que observen y anoten cómo es el desarrollo de su niña o niño, identificando los juegos que hace.



Sesión 4



Objetivo general: entender cómo pueden enseñar a sus niños manera natural.



Duración: 1 hora.

Durante el flujo de las actividades se puede revisar la tarea de la sesión anterior pidiendo que platiquen sobre cómo es el desarrollo de su niña o niño, identificando a qué le gusta jugar.

Actividad 1: Metiendo figuras



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz fino.
- Estimular la coordinación ojo-mano.
- Fomentar el desarrollo cognitivo.



Duración: 15 minutos.



Material:

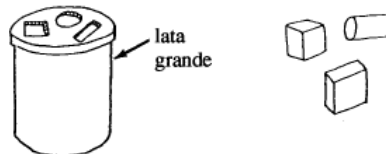
- Juego de figura.





Desarrollo:

1. Pide que se sienten con su niña o niño en las cobijas y lo guíen para jugar con las figuras metiéndolas en los orificios correctos. Pueden guiarle las manos para que sienta el contorno de cada figura.
2. Posteriormente, indica que le permita jugar con las figuras geométricas para que las metan y saquen, encontrando el lugar correcto donde meterlas.
3. Menciona que pueden ir guiándolo diciendo: “¿Dónde crees que quepa esta figura...”, etc.
4. Cuando logre meter la figura pide que le aplaudan y reconozcan su logro.





Actividad 2: Jugando a ir al baño



Objetivos particulares:

- Enseñar sobre el control de esfínteres.
- Estimular el desarrollo cognitivo.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Muñecos.
- Nica o bacinica.



Desarrollo:

1. Pide que se sienten con su niña o niño en las cobijas y jueguen con los muñecos.
2. Deberán ponerle un nombre al muñeco y contarle una historia sobre cómo va al baño. Para esto deben decirle que el muñeco quiere ir a hacer pipí/popo. Y enseñarle como está seco antes de ir al baño y como avisa que quiere ir al baño y luego jugar a que se sienta en la nica o bacinica.
3. Primero, deberán contarle el cuento y representar esto usando el muñeco y luego dejar que vaya imitando el juego de tal forma que lleve al muñeco al baño.
4. Indica que feliciten al muñeco cuando avise que quiere ir al baño y que transmitan que ir al baño es una experiencia agradable.
5. Pide que si su niña o niño ya está aprendiendo a ir al baño, al terminar esta actividad, les pregunten y traten de que haga pipí/popo en la nica o bacinica.

Actividad 3: Boliche



Objetivos:

- Estimular el desarrollo motriz fino.
- Estimular la coordinación ojo-mano.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Pelotas.
- Botellas.





Desarrollo:

1. Pide que acomoden botellas en el piso y tomen una pelota.
2. Indica que jueguen con su niña o niño al boliche, estimulando que rueden la pelota para tirar las botellas. Puede ir cambiando el juego pidiendo que primero lo hagan sentados, luego parados, etc. También pueden rodar la pelota y luego aventarla.
3. Se debe estimular a la niña o el niño, reconociendo cada vez que tiren una botella. Para esto pueden decir: "Muy bien, tiraste una botella" y chocar su mano en señal de éxito y reconocimiento.

Actividad 4: Carrera de pelotas



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz.
- Estimular la coordinación y marcha.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Cinta adhesiva.
- Pelotas.
- Cubeta.





Desarrollo:

1. Traza en el piso 2 carriles de diferentes anchos usando cinta adhesiva. Coloca una cubeta al final de los carriles.
2. Pide que se dividan en dos equipos.
3. El juego consistirá en que niñas y niños deberán caminar por estos carriles para llevar una pelota desde el inicio hasta el final y meter la pelota en la cubeta.
4. Indica que animen a su niña o niño en el juego echando porras y diciéndoles que caminen o corran por los carriles sin pisar las líneas y sin tirar las pelotas.



Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en su niña o niño.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales las siguientes frases:

Yo puedo enseñar a mi niña o niño a ir al baño.

Yo puedo ser paciente para ayudar a mi niña o niño a que aprenda.

Tarea:

Pide que observen y anoten cómo va reaccionando su niña o niño al aprender a ir al baño.



Sesión 5



Objetivo general: entender los procesos de desarrollo infantil.



Duración: 1 hora.

Durante el flujo de las actividades se puede revisar la tarea de la sesión anterior pidiendo que platiquen sobre cómo va reaccionando su niña o niño al aprender cosas nuevas, como por ejemplo ir al baño.



Actividad 1: Dibujo de niño y niña



Objetivos particulares:

- Identificar los aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la sexualidad.
- Estimular el desarrollo motriz fino.
- Estimular la coordinación ojo-mano.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Dibujos de niño y niña.
- Crayolas.
- Revistas.
- Tijeras.



Desarrollo:

1. Pide que se sienten con su niña o niño y tomen una hoja con el dibujo de un niño o una niña.
2. Indica que lo ayudarán para que vaya coloreando el dibujo.
3. También indica que dibujen o recorten de las revistas elementos relacionados con los aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la sexualidad, es decir, que representen en el dibujo lo que implica ser hombre o mujer. Por ejemplo, pueden ponerle un vestido a la niña, una muñeca, etc. mientras que al niño le ponen un pantalón y una pelota de fútbol. Aclara las dudas que haya al respecto.

Actividad 2: Vistiendo al muñeco



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz fino.
- Estimular la coordinación ojo-mano.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Muñeco/muñeca.
- Ropa de muñeco y muñeca.
- Agujeta, cierre y botones.





Desarrollo:

1. Pide que tomen un muñeco y jueguen con su niña o niño a vestirlo y desvestirlo.
2. Indica que aprovechen para guiarlo a que aprenda cómo abrochar un botón, subir un cierre y cómo amarrar una agujeta.

Actividad 3: Carrera de ropa y accesorios



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz.
- Estimular la coordinación y marcha.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Ropa de niño y niña.
- Sombreros.
- Accesorios como bolsas, collares, portafolio, etc.





Desarrollo:

1. Pide que se dividan en tres equipos.
2. Indica que el juego consistirá en que niñas y niños deberán caminar o correr de un extremo al otro, llegar a donde está la ropa y accesorios. Al llegar ahí deberán de vestirse con alguna de las prendas o ponerse uno de los accesorios y luego regresar, quitarse las prendas y dárselas a la siguiente niña o niño.
3. La siguiente niña o niño tendrá que ponerse las prendas o accesorios, ir a donde está el resto de la ropa, dejar lo que trae puesto y ponerse un accesorio o prenda nueva.
4. Pide que ayuden a su niño dependiendo de su desarrollo motriz y que traten de que vaya haciendo el juego solo.

Actividad 4: Mascada musical



Objetivos particulares:

- Estimular el desarrollo motriz fino.
- Estimular la coordinación ojo-mano.



Duración: 15 minutos.



Material:

- Mascada.
- Tubo (puede ser un rollo de papel de baño).
- Música.





Desarrollo:

1. Pide e que se sienten con su niña o niño y lo guíen para que juegue a meter y sacar una mascada en un tubo.
2. Indica que lo animen a que inserte la mascada y la jale por en medio del tubo.
3. Conforme hacen esto, puedes poner música e indicar que cuando la pares deberán de detenerse.
4. Al terminar, pide que jueguen con la mascada moviéndola de lado a lado al ritmo de la música, de tal forma que su niña o niño se mueva para alcanzarla.

Cierre y aprendizajes:

Pregunta cómo se sintieron con las actividades y qué notaron en su niña o niño.

Pregunta qué aprendieron en la sesión.

Recuérdales cómo aplicar las actividades en casa.

Menciónales las siguientes frases:

Yo puedo enseñar a mi niña o niño sobre su sexualidad de una manera natural.

Yo puedo enseñar a mi niña o niño a conocer su cuerpo y a vestirse.

Tarea:

Pide que observen y anoten cómo le enseñan a su niña o niños sobre su sexualidad, identificando cómo se relacionan con ella o él.





Referencias bibliográficas

Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss*. Vol 1. Nueva York: Basic Books.

Gesell, A. (2006). *Diagnóstico del desarrollo normal y anormal del niño: Evaluación y manejo del desarrollo neuropsicológico normal y anormal del niño pequeño y el preescolar*. México: Paidós.

Givaudan, M, Beltrán, M. y Pick, S. (2006). *Yo quiero, yo puedo: Material de apoyo para el docente de Primaria*. México, D. F. : Idéame.

Givaudan, M., Ramón, J., Camacho, D., y Pick, S. (1997). *Multiplication of the family life and sex education program Yo quiero, yo puedo in marginalized areas of México City. Report presented to the Foundation Compton*. San Francisco, CA, E.U.A.

Gobierno del Estado de México. (2009). *Guía de Estimulación*.

Grantham-McGregor, S.M., Cheung, Y.B., Cueto, S., Glewwe, P., Ritcher, L., Strupp, B. y el International Child Development Steering Group .(2007). *Children development in developing countries 1: Developmental potential in the first five years for children in developing countries*. Lancet. Vol. 369. P.60-70.

Health Wrights Organization. (2006). *Estimulación temprana y actividades para el desarrollo*. Capítulo 35. p.301-318.

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. (2008). *Técnicas de Estimulación temprana dirigidas a madres de niños de un mes a cuatro años de edad*.



Piaget, J. y Inhelder, B. (2000). *Psicología del niño*. México: Morata.

Pick, S., Poortinga, Y. H. y Givaudan, M. (2003). Integrating intervention theory and strategy in culture-sensitive health promotion programs. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34 (4), pp. 422-429.

Prochaska, J. O., y Di Clemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, Vol. 20, pp. 161-173.

Secretaría de Educación Pública – Subsecretaría de Servicios Educativos para el Distrito Federal – Dirección General de Educación Física. (1999). *Manual de Estimulación*. México: S.E.P.

Sroufe, A. (2000). *Desarrollo emocional*. México: Oxford.

UNICEF. Child Protection Factsheets. Recuperado el 3 de diciembre de 2007 de http://www.unicef.org/publications/files/Child_Protection_Information_Sheets.pdf.

Verduzco, I., Gómez-Maque, L., y Patiño, D. (2004). La influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar. *Revista de Salud Mental*, 27 (4), 18-25.

Vygotsky, L. (1995). *Pensamiento y lenguaje*. Barcelona: Paidós.



Anexos

Anexo 1

Registro del desarrollo de la o el bebé

Nombre (bebé): _____

Nombre (persona cuidadora): _____

Programa en el que participan:

☐ 0 a 6 meses - Ositos 

☐ 6 a 12 meses - Changuitos 

☐ 12 a 24 meses - Conejitos 

☐ 24 a 36 meses - Elefantitos 





Logros clave del desarrollo

Edad a la que alcanzó el logro

Fecha de registro

0 a 6 meses		
Levanta la cabeza estando acostado boca abajo.		
Sigue los objetos con la mirada.		
Reconoce quien lo cuida.		
Logra un movimiento fluido de los brazos y piernas.		
Mira los rostros a su alrededor.		



6 a 12 meses		
Voltea la cabeza, tronco y cuerpo.		
Balbucea.		
Puede mantener su cabeza firme, postura simétrica y manos abiertas.		
Juega con sus manos.		
Empieza a usar en forma coordinada las manos y los ojos.		
Responde a la música y da vuelta la cabeza en dirección a los sonidos.		
Sonríe .		



12 a 24 meses		
Se rueda. Estando boca arriba se pone boca abajo y viceversa.		
Pasa objetos de una mano a otra.		
Se arrastra.		
Agarra, transfiere y manipula objetos.		
Se sienta solo sin apoyo.		
Gatea.		
Laleo o vocalizaciones.		



24 a 36 meses		
Permanece en equilibrio estando parado.		
Aprende a caminar.		
Toma líquidos en una taza.		
Dice el nombre de las cosas.		
Identifica las partes del cuerpo.		
Hace trazos sencillos con la crayola.		
Sube y baja las escaleras.		
Aprende a vestirse y desvestirse.		
Cambia las páginas de un libro.		
Corre.		
Construye torres.		
Dice frases sencillas.		

Anexo 2

Listado de materiales por programa



Programa para bebés de 0 a 6 meses – Ositos

- Aromatizante o perfume.
- Brocha de cerdas suaves como pincel o brocha de maquillaje.
- Campanas.
- Cascabeles.
- Chupones.
- Cinta adhesiva.
- Cobijas.
- Cojín o almohada dura.
- Colchonetas.
- Crayolas.
- Dibujos o fotografías grandes de animales, colores, caricaturas o paisajes en las paredes.



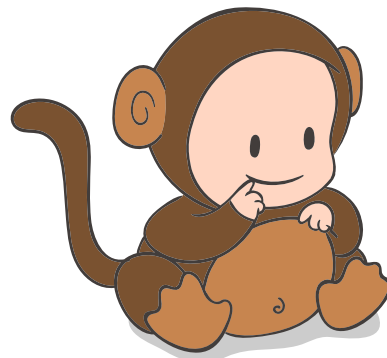


- Esponjas, pelotas y plumas de ave.
- Grabadora o aparato para reproducir sonidos y música.
- Granos de frijol, arroz y lentejas.
- Hojas.
- Incienso.
- Juguetes con sonido: sonaja, cascabeles, campanas, instrumentos musicales, etc.
- Juguetes variados.
- Lamparitas.
- Listones.
- Mamila.
- Manzana.
- Mascadas.
- Pájaros, sonido del agua, etc.
- Música con canciones infantiles.
- Música variada (clásica, rock, salsa, etc.) y grabaciones de sonidos: cornetas, violín, piano, coches, ruido.
- Palitos de pan.
- Papel crepé.
- Pelota grande.
- Plumones.
- Pulseras de cascabeles.
- Rotafolios.
- Sábanas.
- Sonajas.
- Sonidos: música clásica, sonido de coches, el sonido de una alarma, canto de ave.
- Tabla.
- Toallas.
- Rebozos



Programa para bebés de 6 a 12 meses – Changuitos

- Almohadas.
- Aros.
- Bote o recipiente.
- Botones de diferentes colores y tamaños.
- Burbujas.
- Cajas de diferentes tamaños o cubos abiertos que puedan meterse uno dentro de otro.
- Canciones infantiles.
- Cartón con agujeros.
- Cascabeles.
- Cepillo de dientes.
- Cobijas largas.
- Colchoneta.
- Crema y talco.
- Cubos.
- Cuchara de madera, metal y plástico.



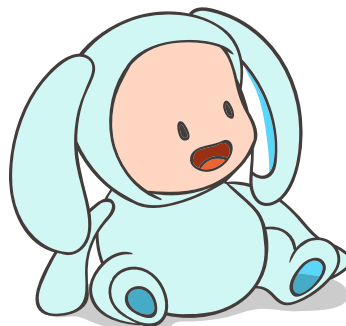


- Espejos.
- Juguetes.
- Juguetes con sonido: sonaja, cascabeles, campanas, instrumentos musicales, etc.
- Juguetes o dibujos de animales.
- Juguetes que se puedan morder.
- Libro de cuentos.
- Listones.
- Mascada.
- Música.
- Objetos de uso común: mamila, peine, cobija, suéter, etc.
- Papilla de manzana.
- Papillas.
- Pelota grande.
- Pelotas de diferentes colores y tamaños.
- Plumas de ave.
- Plumones.
- Popote.
- Recipiente de boca ancha.
- Rodillo.
- Rotafolios.
- Sábana.
- Silbatos.
- Sonajas.
- Sonidos variados.
- Tabla.
- Tambores.
- Telas.
- Títeres.
- Títeres, peluches o juguetes de animales.
- Toalla.
- Tubo de plástico.



Programa para niñas y niños de 12 a 24 meses – Conejitos

- Agujeta, cierre y botones.
- Aros.
- Barra de madera o barandal.
- Bloques construcción.
- Botellas y Botes.
- Burbujas.
- Canciones infantiles.
- Carrito de juguete o sillas pequeñas de plástico.
- Cartulinas y plumones.
- Cinta adhesiva.
- Cobijas o colchoneta.
- Crayolas.
- Cubetas.
- Cubos.





- Cuerda o manguera.
- Dibujos de niño y niña.
- Dibujos y juguetes de animales y objetos.
- Escalera.
- Espejos.
- Estacas o botellas.
- Figuras de papel (triángulo, cuadrado, rectángulo).
- Hojas.
- Imágenes con dibujos de una casa, un coche, foto de niños o adultos, etc.
- Juego de ábaco o cuentas sobre un alambre.
- Juego de figuras a insertar.
- Juego de figuras geométricas ensamblable.
- Jugo de manzana, agua y leche.
- Juguetes.
- Juguetes con diferentes expresiones emocionales.
- Lápices.
- Libro de cuentos.
- Listones.
- Masa o plastilina.
- Mascadas.
- Medallas.
- Mesas.
- Muñeco/muñeca.
- Música.
- Objetos de uso común: taza, peine, cobija, suéter, cuchara, pelota, etc.
- Papel crepe de diferentes colores.
- Pelotas.
- Plástico.
- Plumones.
- Recipiente de boca ancha.
- Revistas.
- Ropa de muñeco y muñeca.
- Ropa de niño y niña.

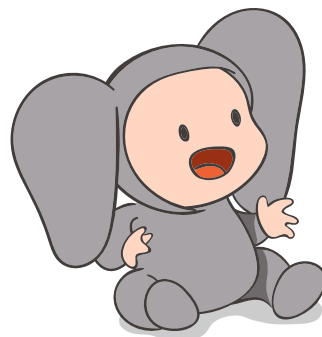


- Rotafolios.
 - Sillas.
 - Sombreros.
 - Sonidos de animales y objetos.
 - Tabla.
- Teléfono de juguete (puede hacerse con dos latas o botellas unidas por un hilo).
 - Tijeras.
 - Tubo (puede ser rollo de papel de baño).
 - Túnel.



Programa para niñas y niños de 24 a 36 meses – Elefantitos

- Accesorios como bolsas, collares, portafolio, etc.
- Aros.
- Barra de madera o barandal.
- Bloques construcción.
- Botellas y botes.
- Burbujas.
- Canciones infantiles.
- Carrito de juguete o sillas pequeñas de plástico.
- Cartulinas y plumones.
- Cinta adhesiva.
- Cobijas o colchoneta.
- Crayolas.
- Cubetas.
- Cubos.
- Cuerda o manguera.
- Dibujos de niño y niña.





- Dibujos y juguetes de animales y objetos.
- Escalera.
- Espejos.
- Estacas o botellas.
- Figuras de papel (triángulo, cuadrado, rectángulo).
- Hojas.
- Imágenes con dibujos de una casa, un coche, foto de niños o adultos, etc.
- Juego de ábaco o cuentas sobre un alambre.
- Juego de figuras a insertar.
- Juego de figuras geométricas ensamblable.
- Jugo de manzana, agua y leche.
- Juguetes.
- Juguetes con diferentes expresiones emocionales.
- Lápicos.
- Libro de cuentos.
- Listones.
- Masa o plastilina.
- Mascadas.
- Medallas.
- Mesas.
- Muñeco/muñeca.
- Música.
- Objetos de uso común: taza, peine, cobija, suéter, cuchara, pelota, etc.
- Papel crepe de diferentes colores.
- Pelotas.
- Plástico.
- Plumones.
- Recipiente de boca ancha.
- Revistas.
- Ropa de muñeco y muñeca.
- Ropa de niño y niña.
- Rotafolios.
- Sillas.
- Sombreros.
- Sonidos de animales y objetos.
- Tabla.

Notas



