San Pablo FARMACIA
Es la receta.

bebés



¿Qué hacer con mis pequeños si siguen en casa?

*Guía de **actividades para niños en casa***

¿Qué hacer con mis pequeños si siguen en casa?

Guía de actividades para niños en casa

No hay escuela que te enseñe a ser papá o mamá

Nadie te enseña a vivir la maternidad o paternidad. Sin embargo, nunca está de más recibir ayuda para saber cómo contribuir al desarrollo de tus hijos. Esto se ha vuelto más importante ahora que la nueva normalidad ha obligado a tener nuevas rutinas y encontrar actividades para niños en casa.

La cuarentena por la COVID-19 ha traído nuevas formas de realizar las actividades cotidianas. Todos hemos tenido que llevar el mundo exterior a las cuatro paredes de nuestro hogar. En este reto, tanto tú como los pequeños pueden necesitar una guía.

¿Conoces nuestro podcast? ¡Escúchalo!:

Si todavía no regresan a la escuela, ¿qué puedo hacer con mis niños en casa?

¿Cómo se da el desarrollo infantil?

Acompañar el desarrollo de los niños es primordial para que puedan realizar actividades cada vez más complejas. Por ello, es importante prestar atención a lo que pueden hacer de acuerdo con su edad, ya que cada niño tiene necesidades diferentes.

Las actividades para niños en casa deben tener como propósito incentivar su autonomía, sentido de responsabilidad y equilibrio emocional. Esto es aún más importante ahora porque, cuando llegue el momento de salir de casa, podrían tener las herramientas suficientes para integrarse sin tantas complicaciones.

La familia es el primer espacio donde el niño socializa. Por ello, es importante que crees vínculos sólidos para que puedan enfrentarse a otras relaciones fuera de casa. Para ello, es fundamental que lo ayudes a cobrar consciencia de su cuerpo y de lo que hay a su alrededor.



Indicadores de desarrollo de un niño [1]



0-6 meses
Mantiene la cabeza erguida y puede moverla boca abajo; sostiene objetos y los agita; descubre sus extremidades.



6-12 meses
Logra sentarse sin apoyo; puede arrastrarse y levantar objetos; comienza a gatear y obedece órdenes simples.



12-18 meses
Puede dar pasos sin apoyo; comienza a comer comida sólida por su cuenta; manipula piezas y juguetes.



18-24 meses
Sostiene vasos, tazas y cucharas; logra mantener el equilibrio al agacharse; utiliza algunas palabras.



24-30 meses
Puede saltar, lanzar la pelota o patearla; reconoce formas y colores.



30-36 meses
Comienza a distinguir sabores y olores, identificar lugares y objetos, y reconocer normas y hábitos.

¿Escuela desde casa?: nivel preescolar

En mayo de 2020, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) señaló que **78.6% de los hogares en México** donde hay niños en edad escolar no contaba con recursos suficientes para tomar clases desde casa.[2]



Los padres son los primeros educadores de los niños. Es muy importante su colaboración en la etapa preescolar para apoyarlos en su desarrollo y socialización.

De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), el cierre de escuelas durante el confinamiento afectó a 1,570 millones de estudiantes; es decir, 91% de los estudiantes del mundo.[3]

Hoy, el hecho de que los niños tomen clases desde casa implica un reto mayor para los padres. En este sentido, debes prestar atención al contexto de la escuela para intentar recrearlo en casa. De esta manera, tu pequeño podrá saber por ti cómo es la escuela.

[1] Garrido, M., Rodríguez, A., Rodríguez, R., & Sánchez, A. (2008). El niño de 0 a 3 años. Guía de atención Temprana [en línea]. Recuperado de http://orientacion.catedu.es/wp-content/uploads/2014/11/Gu%C3%ADa-ni%C3%B1o-0-a-3-a%C3%B1os-La-Rioja.pdf

[2] Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020a). Efectos de COVID-19 en el bienestar de las niñas, niños y adolescentes. Encuesta de Seguimiento. Unicef [página web]. Recuperado de https://www.unicef.org/mexico/informes/efectos-de-covid-19-en-el-bienestar-de-las-ni%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes

[3] Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020b). No dejemos que los niños sean las víctimas ocultas de la pandemia de covid-19. Unicef [página web]. Recuperado de https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/no-dejemos-ninos-sean-victimas-ocultas-de-la-pandemia-covid-19



¿Cómo iniciar la escuela en casa? [4,5]

1. **Establece una rutina** para que tu pequeño despierte, desayune, se bañe y se ponga el uniforme.
2. **Adecua un espacio de la casa** y prepara los recursos necesarios para que el pequeño tome clases.
3. **Utiliza recursos didácticos** que complementen el recreo y aprendizaje del niño.
4. Realicen **activación física** juntos.
5. **Comparte algunos videos cortos** que le ayuden al pequeño a entender temas adecuados a su edad.
6. **Establezcan horarios de descanso** para que puedan realizar sus demás actividades.

[4] Corinn, C. (15 de junio de 2020). Trabajando y aprendiendo en casa durante el brote del COVID-19. Healthychilden.org. Recuperado de https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Working-and-Learning-from-Home-COVID-19.aspx

[5] Urrea, M. (2015). La experiencia de educar en casa. Homeschool. [en línea]. Recuperado de https://investigacion.udgvirtual.udg.mx/blogs/wp-content/uploads/2015/09/La-experiencia-de-educar-en-casa.pdf



JUEGO: APILAR Y CLASIFICAR

(1-3 AÑOS)

Instrucciones:

1. Coloca distintos bloques de colores, formas y tamaños en el suelo y deja que el niño juegue un momento con ellos.
2. Anima al niño a que apile los bloques, sin importar su orden.
3. Habla con él sobre las características de cada bloque.
4. Escoge un bloque y pídele al niño que encuentre uno igual.
5. Enséñale a agruparlos por su color, forma o tamaño.
6. Pídele que haga lo mismo y ve si te imita.

Objetivos:

Que el niño...

- Identifique y compare las características de los objetos.
- Haga clasificaciones sencillas.
- Intente imitar y siga indicaciones.



Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (s.f.). Conjunto para el desarrollo del niño en la primera infancia: un cofre de tesoros lleno de actividades [en línea]. Recuperado de http://files.unicef.org/supply/Activity_Guide_Spanishv1pdf.pdf

La vida es mejor jugando

El juego es una de las principales actividades para niños en casa que puedes poner en práctica para aprovechar momentos de relajación sin perder de vista su aprendizaje. **Los recursos didácticos de bajo costo y las actividades motrices** son las principales herramientas para lograrlo.



¿Qué es el juego? [7]



- Fuente de placer para el niño.
- Actividad creadora.
- Espacio de libertad y ficción.
- Proceso motivacional.
- Factor para el aumento de la autoestima.
- Medio de aprendizaje de la resolución de conflictos.

Jugar es un método de aprendizaje que le permite al niño desarrollar sus capacidades cognitivas, motoras, emocionales y sociales. Esto es posible cuando se establecen relaciones entre su conocimiento y experiencia previos y las nuevas actividades, así como cuando se enfrenta a problemas y desarrolla su creatividad.

Puedes generar juegos basados en aprendizajes significativos [8] que entretengan al pequeño y lo ayuden a crecer. Por ejemplo, nombrar objetos es la mejor forma de que relacione lo que ve en el mundo exterior con un nuevo conocimiento -en este caso, una palabra-.



[7] Corinn, C. Edo, M., Blanch, S., & Anton, M. (2016). El juego en la primera infancia. España: Octaedro. Recuperado de https://octaedro.com/wp-content/uploads/2019/02/13154.pdf

[8] Son aquellos que le permiten establecer relaciones entre sus conocimientos y experiencias previas, con los nuevos. Peñalver, E. (2014). El juego infantil y su metodología. España: McMillann Iberia. Recuperado de https://www.macmillaneducation.es/wp-content/uploads/2018/10/juego_infantil_libroalumno_unidad1muestra.pdf

Los primeros pasos de mi pequeño: ¿cómo le ayudo?



Primer año

- Ayúdale a chapotear cuidadosamente durante el baño.
- Estimula su atención mediante el movimiento de objetos vistosos.
- Nombra lo que ve y repítelo constantemente.
- Toma sus manos y, suavemente, ayúdale a incorporarse sentado.
- Colócalo boca abajo y trata de estimular su movimiento poniendo juguetes cerca de él para que se arrastre hacia ellos.
- Enséñale a aplaudir y coordinar sus manos mediante juegos de canciones.



Segundo año

- Realiza juegos que requieran de su equilibrio, balanceo y cambios de posición mientras está parado.
- Juega con él a armar piezas de diferentes texturas, tamaños y colores.
- Para fomentar su motricidad gruesa, haz que lance una pelota o haga caminatas en las que esquive obstáculos.
- Para fomentar su motricidad fina, hazlo desenroscar el tapón de una botella o desenvolver caramelos.
- Haz que imite expresiones, movimientos y sonidos.



Tercer año

- Marca un camino en el suelo y haz que lo siga, gateando o de pie.
- Realiza juegos en los que arme piezas o amase texturas.
- Deja que haga trazos sobre papel con los dedos mojados de pintura.
- Juega a esconderle objetos para que repita sus nombres.
- Agrupa con él objetos por cantidades o categorías.
- Nárrale cuentos y haz que repita frases sencillas de éstos.

Garrido, M., Rodríguez, A., Rodríguez, R., & Sánchez, A. (2008). El niño de 0 a 3 años. Guía de atención Temprana [en línea]. Recuperado de http://orientacion.catedu.es/wp-content/uploads/2014/11/Gu%C3%ADa-ni%C3%B1o-0-a-3-a%C3%B1os-La-Rioja.pdf

¿Las emociones se aprenden?

Los vínculos emocionales que desarrollan los infantes se vuelven más fuertes con la convivencia diaria. Por ello, presta atención al desarrollo de la confianza y la estabilidad que necesita tu pequeño para entender y desenvolverse en el mundo exterior.

Durante sus primeros años, el niño desarrolla un vínculo con su agente educativo, sean padres, cuidadores o profesores.

Actualmente, la inestabilidad generada por la pandemia de COVID-19 hace complejo este proceso.



La inteligencia emocional es una competencia que se desarrolla a lo largo de la vida, que implica entender las emociones propias y ajenas y utilizar ese conocimiento para la toma de decisiones. Puedes fomentarla en tu pequeño: [10]

- Motivándolo a expresar sus emociones.
- Ayudándolo a darles nombre y dimensión.
- Explicándole el origen de lo que siente.
- Ayudándolo a reconocer que lo que siente puede cambiar.
- Apoyándolo para mejorar alguna sensación.

[10] Fernández, A., & Montero, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 14(1), 53-66. Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n1/v14n1a03.pdf

JUEGO: VAMOS A CANTAR
(4 AÑOS)

Instrucciones:

1. Escoge una melodía y cántala con el niño.
2. Abrázalo después de cada canción.
3. Inventa canciones que digan algo agradable sobre tu pequeño y otras personas.
4. Deja que el niño cante libremente y diga algo sobre sí mismo, sobre ti y sobre otras personas.

Objetivos:

Que el niño...

- Incremente sus habilidades sociales, su curiosidad y su confianza en sí mismo.
- Se sienta seguro.
- Exprese lo que piensa y siente por otras personas.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (s.f.). Conjunto para el desarrollo del niño en la primera infancia: un cofre de tesoros lleno de actividades [en línea]. Recuperado de http://files.unicef.org/supply/Activity_Guide_Spanishv1pdf.pdf

¿Y si no quiere separarse cuando deba ir a la escuela?

¡Mucho ojo con el apego!

El apego es el principal vínculo entre el niño y su cuidador. En los niños, la búsqueda de proximidad puede volverse problemática si no son capaces de establecer su autonomía tempranamente. Al ser la seguridad y la confianza las principales formas en que se expresa el apego, es importante controlarlas para no crear dependencia en el pequeño.

Considerando que durante el confinamiento has convivido más con tu pequeño, es importante que crees las condiciones para que pueda desapegarse cuando sea necesario. Para ello, puedes poner en práctica el apego seguro...

- Fomentando su autonomía física y emocional.
- Explicándole los sucesos que le resulten extraños.
- Estableciéndole límites.
- Estando disponible y atento para él.
- Permitiendo que exprese sus emociones. [12]

Atiende las **necesidades de tus hijos de acuerdo con lo que indiquen los especialistas.** Recuerda que son tiempos de adaptación para todos, y si acompañas a los más pequeños, podrán vivirlos mejor.



[12] Guerrero, R. (14 de junio de 2018). 12 pasos para desarrollar el apego seguro en niños, clave para criar hijos resilientes. El País. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2018/06/14/mamas_papas/1528971103_795437.html







Síguenos en:



Consulta a tu médico. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo.
En cumplimento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet www.farmaciasanpablo.com.mx. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 01 800 468 8722.

Todos los derechos reservados © 2020 San Pablo Farmacia

Fuentes: Corinn, C. (15 de junio de 2020). Trabajando y aprendiendo en casa durante el brote del COVID-19. Healthychilden.org. Recuperado de https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Working-and-Learning-from-Home-COVID-19.aspx / Edo, M., Blanch, S., & Anton, M. (2016). El juego en la primera infancia. España: Octaedro. Recuperado de https://octaedro.com/wp-content/uploads/2019/02/13154.pdf / Fernández, A., & Montero, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 14(1), 53-66. Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n1/v14n1a03.pdf / Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (s.f.). Conjunto para el desarrollo del niño en la primera infancia: un cofre de tesoros lleno de actividades [en línea]. Recuperado de http://files.unicef.org/supply/Activity_Guide_Spanishv1pdf.pdf / Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020a). Efectos de COVID-19 en el bienestar de las niñas, niños y adolescentes. Encuesta de Seguimiento. Unicef [página web]. Recuperado de https://www.unicef.org/mexico/informes/efectos-de-covid-19-en-el-bienestar-de-las-ni%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes / Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020b). No dejemos que los niños sean las víctimas ocultas de la pandemia de covid-19. Unicef [página web]. Recuperado de https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/no-dejemos-ninos-sean-victimas-ocultas-de-la-pandemia-covid-19 / Garrido, M., Rodríguez, A., Rodríguez, R., & Sánchez, A. (2008). El niño de 0 a 3 años. Guía de atención Temprana [en línea]. Recuperado de http://orientacion.catedu.es/wp-content/uploads/2014/11/Gu%C3%ADa-ni%C3%B1o-0-a-3-a%C3%B1os-La-Rioja.pdf / Guerrero, R. (14 de junio de 2018). 12 pasos para desarrollar el apego seguro en niños, clave para criar hijos resilientes. El País. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2018/06/14/mamas_papas/1528971103_795437.html / Peñalver, E. (2014). El juego infantil y su metodología. España: McMillann Iberia. Recuperado de https://www.macmillaneducation.es/wp-content/uploads/2018/10/-juego_infantil_libroalumno_unidad1muestra.pdf / Sáez, J. (2018). Estilos de aprendizaje y métodos de enseñanza. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Recuperado de https://portal.uned.es/Publicaciones/htdocs/pdf.jsp?articulo=2330249MR01A01 / Urrea, M. (2015). La experiencia de educar en casa. Homeschool. [en línea]. Recuperado de https://investigacion.udgvirtual.udg.mx/blogs/wp-content/uploads/2015/09/La-experiencia-de-educar-en-casa.pdf