¡Estoy Listo De los Pies a la Cabeza!

Una iniciativa del desarrollo de los niños entregada por Pretend City® El Museo Para Niños

Guía de Aventuras Manera de Jugar

Segunda Edición
Desde el nacimiento hasta los cinco años
www.begood2go.org

Formas divertidas de jugar mientras:

- ¡Fortalece las habilidades de su hijo!
- ¡Aprende acerca de las **etapas del desarrollo!**

¡Juega en Pretend City, El Museo Para Niños y mucho mas!

¿COMO usar esta guía? ¡Es tan fácil como 1, 2, 3!

1. Abra la guía a la página de la edad actual de su hijo.
2. Visite las áreas designadas y juegue con su hijo mientras intenta algunas o todas las actividades enumeradas. Usted puede adaptar las actividades para corresponder con las habilidades de su niño o la ubicación en que se encuentre.
3. Mientras el niño juega, aprenda más acerca de cómo se estan desarrollando las áreas de motriz, comunicación, social y habilidades de pensamiento de su hijo al verificar el color de las actividades.

¿POR QUE es importante utilizar esta guia?

Usted es el mejor maestro de su hijo. Intentando las actividades sencillas y divertidas del juego en esta guía, usted está ayudando a su niño a alcanzar sus etapas del desarrollo.

¿QUE puedo esperar ver mientras mi niño se desarrolla?

Aquí están algunas etapas que la Academia Norteamericana de Pediatrías recomienda usted busque.*

A los 6 meses:

- voltea hacia ambos lados (de adelante hacia atrás, de atrás hacia adelante)
- Se sienta sin apoyo
- responde a su propio nombre
- Explora juguetes con las manos y boca
- Busca objetos parcialmente ocultos
- Imita los sonidos que usted hace
- Transfiere objetos de una mano a la otra
- hace ruidos "felices" y "tristes"

A los 12 meses:

- Gatea o se arrastra
- Camina con o sin apoyo
- Balbucea y dice "mamá" y "papá"
- Responde a peticiones sencillas
- Pica y apunta con el dedo índice
- Utiliza el dedo pulgar (gordo) e índice para recoger objetos pequeños
- Tiene fuerte preferencia por su cuidador principal
- Imita gestos como un beso o "hola" y "adios" con su mano

A los 18 meses:

- Sube y se baja de muebles con asistencia
- Apunta a imágenes en un libro con el dedo índice
- Hace pilas de elementos con artículos como bloques
- Reconoce tres partes del cuerpo
- Usa varias palabras como "no" y "mío"
- Juega con los juguetes por su función (teléfono, peine, tazas)
- Intenta activar un juguete (enrollándolo, volteando el interruptor, empujando)
- Hace cosas para obtener atención y busca una reacción

A los 24 meses:

- Patea una pelota y puede caminar de puntitas
- Comienza a correr
- Utiliza frases simples de dos o más palabras
- Sigue instrucciones simples (por ejemplo, "dame tu libro")
- Ordena elementos por color, forma o tamaño
- Está aprendiendo a compartir y tomar turnos
- Hace garabatos y puede empezar a copiar líneas verticales y círculos
- Recita frases repetidas de libros que conoce bien

A los 36 meses:

- Atrapa una pelota contra el pecho
- Se desviste y desata los zapatos
- Nombra las acciones en imágenes (por ejemplo: correr, llorar)
- Responde a preguntas, como "qué" y "dónde"
- Categoriza por grupo (camiones, animales, alimentos)
- Completa rompecabezas de 4-5 piezas
- Al mirar los libros, puede reconocer la diferencia entre las palabras y dibujos
- Empieza a hacer amigos

A los 4 años:

- Maneja un triciclo o coche de pedales alrededor de los objetos
- Colorea dentro de las líneas y puede dibujar una cara
- Sabe los opuestos (caliente / frío, grande / pequeño)
- Pregunta "cuando" "por qué" y "cómo"
- Utiliza tiempo pasado regular
- Cuenta correctamente 10 articulos (correspondencia de 1 a 1)
- Reconoce nombre en forma escrita
- Pretende ser un personaje a traves del juego

A los 5 años:

- Se balancea en un pie, salta y brinca hacia delante
- Corta formas con tijeras
- Comprende 13,000 palabras
- Responde a las preguntas acerca de una historia
- Compara cantidades utilizando palabras como "más", "menos", "lo mismo"
- Juega juegos de mesa sencillos
- Actúa obras de teatro y cuentos
- Entiende reglas

Más de 5:

- Salta y galopa en una línea recta
- Utiliza el trípode maduro al agarrar el lápiz
- Puede esperar su turno
- Produce todos los sonidos correctamente (a los 7 años)
- Utiliza correctamente los tiempos pasados y futuros
- Escucha historias sin dibujos
- Identifica los sonidos de inicio y fin en las palabras
- Suma y resta números simples

***http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/Pages/default.aspx**

Debido a que cada niño se desarrolla a su propia manera individual y a su propio ritmo, estas etapas están concebidas como puntos de referencia. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud con respecto al progreso del desarrollo de su hijo, por favor hable con su pediatra.

Actividades del Nacimiento a 6 meses

¡Estoy **listo de los pies a la cabeza** porque estoy aprendiendo a…

usar mi cuerpo y mis sentidos!

LEYENDA
- **Apenas comenzando** Habilidad temprana -tono más ligero
- **En el camino correcto** Habilidad media - tono medio
- **Adelante del juego** Habilidad posterior (después) - tono oscuro

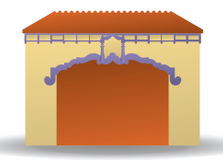
Playa
(o cualquier otro lugar seguro para poner una manta o toalla)

¡Pongámonos en movimiento!

Trate estas actividades para fortalecer el movimiento y los músculos:

- ☐ Coloque a su bebé boca arriba (pancita hacia arriba) sobre una toalla. Sacuda un juguete cerca de su oreja derecha y luego la izquierda. Obsérvelo girar hacia el sonido. A los 3 meses, detenga un juguete sobre el cuerpo de su bebé y obsérvelo tratar de golpearlo. ¡A los 4 meses el bebé puede tener éxito!
- ☐ Coloque al bebé boca abajo (pancita hacia abajo) sobre una toalla mientras usted está sentado cerca de la cabeza de su bebé. Utilice un juguete o su voz para animar a su bebé a que levante la cabeza y los hombros de la toalla. A los 6 meses, pueden tratar de alcanzar un juguete mientras se balancean en un brazo.
- ☐ Siente al bebé en sus faldas (piernas) hacia usted. Muy suavemente mesase o rebote las rodillas mientras habla o le canta. Asegúrese de apoyar la cabeza del bebé y el cuello hasta que ya no se tambaleé. A los 6 meses, el bebé puede ser apoyado por la cintura.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades motrices de su bebé que se construirán una sobre la otra para desarrollar el sentarse, gatear y caminar.



Anfiteatro
(O en cualquier lugar con música)

¡Vamos a expresarnos!

Trate estas actividades para fortalecer la comunicación y expresión:

- ☐ Coloque a su bebé en sus faldas (piernas) hacia usted y cante junto con las canciones o haga su propia melodía. Sonría y haga caras graciosas hacia ellos. Tenga paciencia y observe cómo tratan de imitarlo a usted.
- ☐ Sostenga a su bebé en sus brazos y baile con el son de la música. Deténgase de repente y mírelo. Le pueden "pedir" que sigua con una sonrisa, pateando, meciendo su cuerpo o chillando.
- ☐ Tenga una conversación con su bebé. Pueden empezar a arrullar (aah, ooh) para los 3 o 4 meses y a balbucear (ba, da, ma,) para los 5 a 6 meses. Imite los ruidos y sonidos que hacen. Espere a que "hablen" de nuevo y luego continúe tomando turnos.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen la comunicación y las habilidades sociales de su bebé. ¡Piense en esto... usted acaba de tener una conversación con su bebé! En el año siguiente su bebé comenzará a usar palabras en lugar de arrullos y balbuceos.

Plaza Anaranjada
(O en su propia casa)

¡Vamos a jugar juntos, podemos resolverlo!

Trate estas actividades para fortalecimiento el juego, pensamiento, socialización, y la resolución de problemas.

- ☐ Coloque un sonajero o un juguete en la mano de su bebé y ayúdeles a sacudirlo. Al principio, usted tendrá que ayudarles a detener el objeto, pero a los 6 meses ellos lo sacudirán con placer.
- ☐ Muéstrele a su bebé cómo jugar con juguetes que saltan hacia arriba, que tienen forma de remolino o que aluzan cuando un botón o interruptor es golpeado. Obsérvelos intentar hacer que el juguete que funcione (alrededor de 6 meses) y esté listo para ofrecerles ayuda si la necesitan.
- ☐ Muéstrele a su hijo(a) de 3 meses de edad, como un juguete puede desaparecer y reaparecer en la mano o debajo de un papel o tela. Pronto, buscarán el juguete escondido independientemente.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Su bebé está aprendiendo causa y efecto y todo acerca de las formas, colores, sonidos y texturas. Exploración del ambiente a través del juego fortalece las habilidades cognitivas de su bebé y les enseña los conceptos que le ayudarán con las matemáticas en el futuro y las habilidades de lectura.

Actividades de 7 a 12 meses

¡Estoy **listo de los pies a la cabeza** porque estoy aprendiendo a…

imitar las cosas que otra gente hace!

LEYENDA
- **Apenas comenzando** Habilidad temprana -tono más ligero
- **En el camino correcto** Habilidad media - tono medio
- **Adelante del juego** Habilidad posterior (después) - tono oscuro

Granja
(o un jardín)

¡Pongámonos en movimiento!

Trate estas actividades para fortalecer el movimiento y los músculos:

- ☐ Coloque una canasta cerca de su bebé y ayúdele a llenarla de frutas y verduras. A los 10 meses, también pueden disfrutar de tirar todo lo que está dentro de la canasta.
- ☐ Siéntese en frente de su bebé y tírele una pelota para que la "agarre". A los 12 meses, incluso puede rodar la pelota de nuevo a usted.
- ☐ Ayude a su bebé a reunir y ordenar los elementos diferentes, como manzanas o zanahorias. Tal vez puedan gatear o caminar con ayuda. Su niño de un año de edad, incluso puede caminar por su cuenta.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades ayudan a su bebe a reforzar la motricidad fina, motricidad gruesa y habilidad para resolver problemas. La capacidad de ordenar los elementos y reconocer las diferencias son habilidades de matemáticas y lectura muy tempranas.

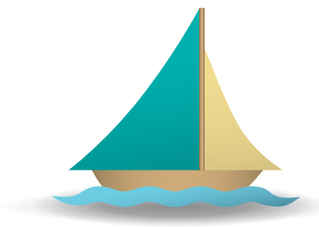
Casa
(O cualquier lugar en su casa)

¡Vamos a expresarnos!

Trate estas actividades para fortalecer la comunicación y expresión:

- ☐ Camine con su bebé alrededor de la casa y nombre los muebles y otros artículos en su hogar. A los 10 meses, puede apuntar a objetos con el propósito de dirigir su atención o hacer una pregunta. A los 12 meses, pueden decir algunas palabras como " bebé,""mamá" o "papá".
- ☐ Leales un libro con imágenes y apunte a los dibujos a medida que lee. A los 12 meses, pueden tocar o apuntar las imágenes que captan su atención.
- ☐ Juegue a la casita con su bebé, diciéndoles lo que está haciendo. Por ejemplo, lavando los platos, alimentando al bebé o hablando por teléfono. Su bebé de 11 o 12 meses de edad puede ayudar a alimentar a los bebés, contestar el teléfono, o lavar los platos.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen la comprensión de su bebé y el uso del lenguaje. Al Imitarlo y jugar con usted, su bebé está aprendiendo habilidades de comunicación y de juego.



El Puerto/Marina
(O cualquier lugar con agua)

¡Vamos a jugar juntos, podemos resolverlo!

Trate estas actividades para fortalecimiento el juego, pensamiento, socialización, y la resolución de problemas.

- ☐ Enséñele al bebé como acumular agua en una taza y luego tirarla. Alrededor de 10 meses, van a divertirse cuando lo hagan por su cuenta.
- ☐ Ayude a su bebé a encontrar juguetes pequeños que usted ha escondido en cazuelas o tazas. Muéstreles cómo voltear los envases para obtener el juguete.
- ☐ Amarre una cinta o cuerda floja alrededor de un juguete flotante para mostrarles cómo se puede jalar la cinta para traer el juguete más cerca. Use una taza para mostrarles cómo cucharear el juguete para acercarlo cuando está fuera de su alcance.

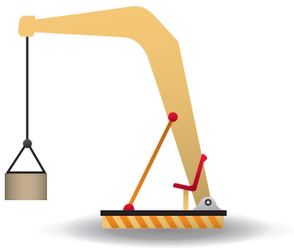
★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades cognitivas de su bebé a través de la enseñanza de conceptos tales como la resolución de problemas y la causa y efecto que les ayudara a ellos más tarde con la lectura de comprensión y ciencias.

Actividades de 13 a 18 meses

¡Estoy **listo de los pies a la cabeza** porque estoy aprendiendo a…

usar objetos de diferentes maneras!

LEYENDA
- **Apenas comenzando** Habilidad temprana -tono más ligero
- **En el camino correcto** Habilidad media - tono medio
- **Adelante del juego** Habilidad posterior (después) - tono oscuro



Obra de Construcción
(O con juguetes en la casa)

¡Pongámonos en movimiento!

Trate estas actividades para fortalecer el movimiento y los músculos:

- ☐ Su bebé trabajará arduamente en colocar anillos en postes de clasificación, las formas en los clasificadores y los bloques uno encima del otro. Ofrézcales ayuda hasta los 13 meses. A los 18 meses, es posible que puedan apilar, poner formas en su lugar e incluso hacer rompecabezas sencillos por su cuenta.
- ☐ A su bebé le encanta el juego funcional. A su bebé de 13 meses de edad, muéstrele cómo usar, un martillo o una sierra de juguete. A los 18 meses, también pueden utilizar pinzas y destornilladores de mentiras.
- ☐ Los bloques muy grandes y suaves son divertidos para los bebés de 13 meses para que se trepen en ellos, los recojan y los carguen. Permita que el bebé de 15 a 18 meses construya torres de altura y estructuras. Observe cómo se balancea al pararse, doblarse, ponerse en posición sentada y al alcanzar algo.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades de motricidad fina y gruesa de su niño. A medida que su hijo práctica el equilibrio, el atornillar y martillar, se está exponiendo a los conceptos de matemáticas y ciencias del espacio, formas, y la gravedad.

Supermercado
(O en la casa en su cocina)

¡Vamos a expresarnos!

Trate estas actividades para fortalecer la comunicación y expresión:

- ☐ ¡Deje que su niño haga las compras! A los 15 meses, pueden encontrar alimentos como la leche o el pan por su forma. A los 18 meses, pueden identificar objetos por un logotipo o imagen.
- ☐ Ayude a su niño a guardar o a surtir alimentos. Pásele artículos específicos, y al pasarlos nombre y describa lo que son. Su hijo de 18 meses de edad, puede repetir la palabra.
- ☐ ¡Su hijo se está independizando! Tal vez quiera jugar a ser cajero, el cliente o hacer compras por su cuenta. ¡Déjelos ser el jefe!

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades comunicativas y sociales. Su hijo está aprendiendo a identificar las etiquetas y a ampliar su comprensión conceptual. Ellos están ganando confianza y autoestima, mientras le ayudan a usted con las obras diarias.

Cafetería o Restaurante
(O en la casa en su cocina)

¡Vamos a jugar juntos, podemos resolverlo!

Trate estas actividades para fortalecimiento el juego, pensamiento, socialización, y la resolución de problemas.

- ☐ Ayude a su niño a poner la mesa con platos, vasos, servilletas y cubiertos para un día de campo. A los 15 meses, pueden pretender alimentar a una muñeca o un muñeco de peluche.
- ☐ Encuentre tazas, platos y otros platos similares. Ayude a su niño a servirse el mismo y a usted diferentes alimentos. A los 18 meses, puede pretender a comer.
- ☐ Haga que su niño le sirva a usted o a otra persona comida. Hágalos abrir y desenroscar frascos y contenedores para conseguir la comida y empiecen a ordenar los elementos por tamaño, forma o color. Ayúdelos a identificar elementos similares y a apilar o clasificarlos.

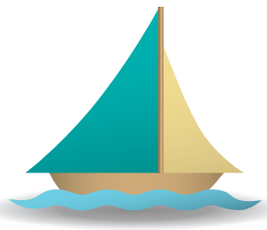
★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen la habilidad de juego, social y cognitiva de su niño. Cafeterías y restaurantes son lugares ideales para animar a su niño a ordenar, clasificar y compartir información sobre cosas nuevas.

Actividades de 19 a 24 meses

¡Estoy **listo de los pies a la cabeza** porque estoy aprendiendo…

sobre formas y colores!

LEYENDA
- **Apenas comenzando** Habilidad temprana -tono más ligero
- **En el camino correcto** Habilidad media - tono medio
- **Adelante del juego** Habilidad posterior (después) - tono oscuro



El Puerto/Marina
(O cualquier lugar para jugar con la agua)

¡Pongámonos en movimiento!

Trate estas actividades para fortalecer el movimiento y los músculos:

- ☐ Tenga una carrera de barco o juguete. Haga que su niño corra (a los 19 meses) o brinque(a los 24 meses) en su lugar para ayudar a que el barco vaya "más rápido". Utilice las palabras "rápido" y "lento" para describir su velocidad.
- ☐ Ayude a su hijo a reunir contenedores y llevarlos a la zona de agua. Practique tirar agua de un recipiente a otro. Hable con ellos utilizando palabras descriptivas y la acción tales como "taza", "tirar", "vaciar" y "lleno".
- ☐ A su niño pequeño le gusta hacer que las cosas funcionen. Ayúdeles con un juguete de cuerda, como un barco o una rana nadadora. A los 2 años, pueden ser capaces de darle cuerda al juguete por su propia cuenta.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades de motricidad fina y gruesa de su niño. Las habilidades de motricidad fina ayudarán más adelante con tareas relacionadas con la escuela, tales como cortar con tijeras y escribir con un lápiz.

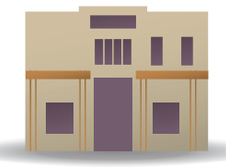
Granja
(o un área del jardín)

¡Vamos a expresarnos!

Trate estas actividades para fortalecer la comunicación y expresión:

- ☐ Pídale a su niño que encuentre y le traiga frutas, verduras o artículos del jardín especificas. Enséñeles acerca de artículos y comidas no familiarizadas. A los 24 meses, pueden entender 300 palabras o más.
- ☐ Su hijo está aprendiendo a tomar turnos. Utilice las palabras "mi turno "y "tu turno" para recoger la fruta del árbol o verduras del jardín. Nombre y ordene los alimentos en las canastas. Hable acerca de cómo los artículos son iguales y diferentes.
- ☐ Muéstrele a su niño cómo las herramientas (las palas y los rastrillos) le ayudan a los agricultores. Ayúdeles a "plantar" y a "cosechar" una variedad de frutas y verduras del jardín.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen el vocabulario de su hijo, que les ayudará más tarde con la comprensión de lectura. El tomar turnos y aprender a trabajar al mismo tiempo aumenta el autoestima y le ayudará a tener éxito social.



Estudio de Arte
(O cualquier espacio creativo)

¡Vamos a jugar juntos, podemos resolverlo!

Trate estas actividades para fortalecimiento el juego, pensamiento, socialización, y la resolución de problemas.

- ☐ Su hijo está aprendiendo a usar herramientas. Déjelos dibujar con lapices de colores, marcadores o pintar en una mesa o sobre un sustento. A los 20 meses, usualmente hacen solo garabatos. A los 24 meses, pueden tratar de imitar su dibujo o dibujar formas simples por su cuenta.
- ☐ Los niños pequeños disfrutan apilar objetos o hacer capas de materiales. Ayude a su niño hacer un proyecto de arte pegando fotos familiares o elementos en papel de construcción. A los 24 meses, puede tener una opinión sobre las fotografías que quieren.
- ☐ Ayude a su niño hacer un collar con perlas, cereales o macarrones y algún tipo de hilo. La cantidad de ayuda que pueden necesitar cambiará entre los 19 y 24 meses.

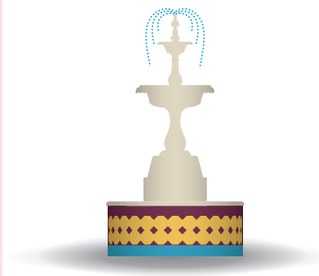
★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades emocionales y cognitivas de su niño. A medida que el niño está creando, está aprendiendo enfoque, persistencia y orgullo en sus logros. Esto será útil a través que las tareas y la vida se vuelven más complejas.

Actividades de 2 a 3 años

¡Estoy **listo de los pies a la cabeza** porque estoy aprendiendo a…

seguir instrucciones sencillas!

LEYENDA
- **Apenas comenzando** Habilidad temprana -tono más ligero
- **En el camino correcto** Habilidad media - tono medio
- **Adelante del juego** Habilidad posterior (después) - tono oscuro



Plaza Anaranjada
(O cualquier espacio abierto)

¡Pongámonos en movimiento!

Trate estas actividades para fortalecer el movimiento y los músculos:

- ☐ Su hijo de 2 años de edad, disfruta juguetes que se empujan y está aprendiendo a conducir. Déjelos pasear alrededor mientras evitan obstáculos en su camino. Ellos tratarán de pedalear alrededor de 2 años y medio de edad.
- ☐ ¡A jugar pelota! Su niño de dos años de edad puede lanzar y patear una pelota hacia usted o a una meta. A los 3 años de edad usted puede jugar a la pelota o al fútbol con ellos.
- ☐ Juegue un simple juego de "Simón dice". Pregúntele a su hijo de 2 años "toca los dedos de tu pie", "alcanza el cielo "o" brinca alto". Enlace 2-3 direcciones juntas para su hijo de 3 años de edad, tales como, "salta arriba y abajo, párate en un pie y luego aplaude."

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades de motricidad de su hijo. Mientras su hijo está construyendo fuertes músculos con estos ejercicios, también están aprendiendo las relaciones espaciales y secuencias.

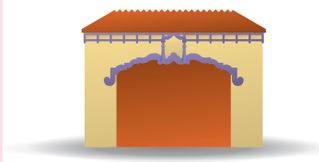
Supermercado
(O en la casa, en su cocina)

¡Vamos a expresarnos!

Trate estas actividades para fortalecer la comunicación y expresión:

- ☐ Haga una lista de compras e invite a su hijo a ir de compras con usted. Use el tamaño y el color para ayudarle a su hijo de 2 años de edad buscar los artículos en su lista. Su niño de 3 años de edad, puede describir los artículos que está comprando y le sorprenderán sus habilidades.
- ☐ Ayude a su hijo de 2 años de edad a "hacer sus compras" en la caja del supermercado. Su niño de 3 años de edad disfruta jugar juegos donde se imagina o pretende ser alguien y puede amar ser un "cajero" en la tienda.
- ☐ Amplié el lenguaje de su hijo. Si ellos dicen "manzana", responda usted describiendo más sobre la manzana y diga "una manzana redonda y roja". Ayúdeles a desarrollar conceptos al agregar, "las manzanas son fruta y crecen en los árboles".

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen el lenguaje de su hijo y el desarrollo. Animando a su hijo a participar en la elección de alimentos de su familia, le ayudara a construir una vida de hábitos saludables.



Anfiteatro
(o un lugar al aire libre y con música)

¡Vamos a jugar juntos, podemos resolverlo!

Trate estas actividades para fortalecimiento el juego, pensamiento, socialización, y la resolución de problemas.

- ☐ Su hijo ama la música. Use maracas, palos de ritmo o las manos para mantener el ritmo con la música. Acelere o haga la música mas lenta. Ayúdeles a "sacudir alto", "sacudir bajo " y "sacudir de un lado a otro". ¡Trate de bailar también!
- ☐ A su hijo le encanta "¡Hacer ruido!" Déjelo que se vista como quiera para ser un cantante famoso, actor, o bailarín/bailarina y usted sera su fan!
- ☐ Su niño está empezando a desempeñar el rol de pretender. Déjelo elegir su rol. ¡Pueden sentirse importante al ser papa o mama, el bombero o el cocinero! ¡A los 3 años de edad, le pueden asignar un rol a usted y le encantara dirigirlo a usted!

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades sociales y cognitivas de su hijo. A través del canto, la danza, y pretender ser, su niño aprende conceptos que después se construirán en habilidades superiores del orden y pensamiento.

Actividades de 3 a 4 años

¡Estoy **listo de los pies a la cabeza** porque estoy aprendiendo a…

Jugar a pretender!

LEYENDA
- **Apenas comenzando** Habilidad temprana -tono más ligero
- **En el camino correcto** Habilidad media - tono medio
- **Adelante del juego** Habilidad posterior (después) - tono oscuro

Obra de Construcción
(O con tus juguetes en la casa)

¡Pongámonos en movimiento!

Trate estas actividades para fortalecer el movimiento y los músculos:

- ☐ Use bloques grandes y pequeños para hacer edificios de diferentes tamaños y formas. Haga una escuela, una casa o una biblioteca. Llene de carga el camión y maneje de edificio a edificio.
- ☐ Anime a su hijo a construir una torre hasta su cintura. ¿Pueden construirlo más alto?
- ☐ Cante, "Jack ser ágil. Jack ser rápido. Jack salta sobre el candelero". Utilice bloques como el candelero. Observe qué tan alto pueden saltar. Coloque los bloques horizontalmente y vea que tan lejos puede saltar. ¿Pueden saltar más alto o más lejos? Asegúrese practicar el jugar con seguridad.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades de motricidad fina y gruesa de su hijo. Al elegir distintos materiales para construir y utilizar, su hijo está practicando el equilibrio, la coordinación y resolución de problemas.

Centro de Salud
(o un consultorio médico)

¡Vamos a expresarnos!

Trate estas actividades para fortalecer la comunicación y expresión:

- ☐ Lea un libro en la sala de espera acerca de ser saludable. Haga que su hijo crie un "plan de vida saludable" con usted. Añade alimentos saludables y el hacer ejercicio a su plan.
- ☐ Pretenda que su hijo es el médico y usted es el paciente. Finja estar enfermo, nervioso o asustado. Deje que el "doctor" lo tranquilice y le explique todo lo que está haciendo durante el examen. Una muñeca o un amigo también pueden ser el paciente.
- ☐ Si está disponible, ayude a su niño a experimentar con muletas, bastones o aparatos de ortopédico. Hable sobre lo que se sentiría tener que usarlos todo el tiempo. Hable de cómo todos los niños les encanta jugar, pero algunos pueden necesitar usar soporte tales como bastones o frenos de caminar para moverse.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen la comunicación, la empatía y las habilidades perspectivas. El pretender ser un personaje en la oficina del médico le ayuda a su niño a expresar sus sentimientos desde una perspectiva totalmente diferente.

Cafetería
(o área de la cocina en casa)

¡Vamos a jugar juntos!

Trate estas actividades para fortalecer el juego y socialización:

- ☐ Deje que su niño se ponga un uniforme, tome su orden, cobre, prepare y sirva la comida. Anímelos a "tomar las ordenes" de otros visitantes o miembros de la familia en la mesa.
- ☐ ¡Oh, no! ¡El café necesita atención! Ayude a su niño a atender mesas y limpiar. Vea si a otros niños o familiares también les gustaría ayudar.
- ☐ Haga una orden por teléfono a un restaurante. Su hijo puede tomar su pedido por teléfono y entregar la comida. ¡No se olvide darle propina al entregador!

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades del juego y sociales de su hijo. En juegos de pretender, su hijo está aprendiendo a convivir con los demás y aprende cómo sus acciones afectan a los que le rodean.

Hogar
(o su casa)

¡Vamos a resolverlo!

Trate estas actividades para fortalecer el pensamiento y la resolución de problemas:

- ☐ Juege juegos simples de mesa como Candy Land™ (Mundo de Dulce), Chutes and Ladders™, (Serpientes y Escaleras), o Hi-Ho Cherry-O™ (Alto-Ho Cereza-O). En la cocina o en la mesa del café es un buen lugar para jugar. Vea si otros niños quieren reunirse a jugar para practicar las habilidades de tomar turnos.
- ☐ Su hijo podra querer re-crear su rutina de la hora de la comida, del baño o de dormir. Juegue a "la casita" en un modelo de tamaño regular y juegue a seguir las rutinas regulares con su hijo. Observe todos los detalles que menciona.
- ☐ Pretenda que está en la escuela y haga una lección con su hijo. Ayúdelos a practicar el copiar, hacer líneas y formas simples. ¡Finja leer y escribir!

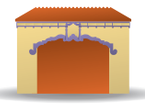
★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades del pensamiento de su hijo. A través de estas actividades de juego simple, el niño aprende acerca de las secuencias, los números, y las cartas y comienza a elaborar estrategias.

Actividades de 4 a 5 años

¡Estoy **listo de los pies a la cabeza** porque estoy aprendiendo a…

ver el punto de vista de los demás!

LEYENDA
- **Apenas comenzando** Habilidad temprana -tono más ligero
- **En el camino correcto** Habilidad media - tono medio
- **Adelante del juego** Habilidad posterior (después) - tono oscuro



Anfiteatro
(O cualquier otra área al aire libre)

¡Pongámonos en movimiento!

Trate estas actividades para fortalecer el movimiento y los músculos:

- ☐ Muéstrele a su hijo cómo girar un pañuelo o una cinta para hacer patrones en el aire. Juegue a "seguir al líder" y tome turnos haciendo círculos, figuras de ochos y garabatos. ¿Puede girar mientras mantiene un pañuelo en cada mano? Déjelos lanzar y luego atrapar el pañuelo.
- ☐ Juegue adivínelo con señas con su hijo. Pretenda nadar y vea si puede adivinar "nadar". Otros ejemplos son hacer malabares e inflando un globo.
- ☐ Baile al son de la música con su hijo. Cambie sus movimientos para que coincida con la música cuando el ritmo este cambiando.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades de motricidad gruesa de su hijo. Al prestarle atención a otras personas y sonidos adquieren un mayor conocimiento de su medio ambiente.

Estudio de Arte
(O cualquier espacio creativo)

¡Vamos a expresarnos!

Trate estas actividades para fortalecer la comunicación y expresión:

- ☐ Dele a su niño un poco de barro o plastilina y vea cómo hacen muchas cosas diferentes con el mismo pedazo de barro o plastilina. Pregúnteles: "¿Cómo es que la plastilina es capaz de hacer tantas formas tan diferentes?"
- ☐ Haga que su niño dibuje una imagen feliz, de miedo y otra enojada. Pídales que expliquen lo que hace que las imágenes sean felices, de miedo o enojadas.
- ☐ Trace el cuerpo de su niño en un pedazo grande de papel o un espejo. Ayúdeles a llenar su forma de imágenes o dibujos de las cosas que los hacen especiales. Utilicen colores, texturas o patrones para representar sus pensamientos y sentimientos.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades de comunicación y expresión de su hijo. A través del arte, su hijo tiene la oportunidad de visualmente explorar y expresar sus emociones.

Oficina de Correos
(o cualquier área donde se pueda escribir)

¡Vamos a jugar juntos!

Trate estas actividades para fortalecer el juego y socialización:

- ☐ Anime a su hijo hacer una tarjeta postal de las cosas nuevas que aprendió hoy. Ellos pueden colorear, escribir o dictarle su carta a usted. Busque un cartero y pídale amablemente que entregue su correo.
- ☐ Pídale a su niño que juegue a pretender ser el administrador del correo y que le ayude a usted o a otros niños en la oficina de correos a escribir, sellar cartas, clasificar y enviar correo.
- ☐ Deje que su hijo pese cartas y paquetes utilizando una pesa o colocando un elemento en cada una de sus manos. Ellos tal vez quieran experimentar y ver cuales elementos pesan más, menos o igual que una carta.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades del juego y sociales de su hijo. Al participar en juegos de pretender ser, su hijo se interesa en nuevas experiencias, en trabajo en equipo y resolución de conflictos.

Supermercado
(o en su propia cocina)

¡Vamos a resolverlo!

Trate estas actividades para fortalecer el pensamiento y la resolución de problemas:

- ☐ Juege, "A mí me gustaría..." con su hijo. Comience con una frase como, "Me gustaría un poco de cereal" y luego siga agregando cosas a su lista, "Me gustaría cereal, leche, y lechuga". Vea el número de artículos que pueden recordar y encontrar.
- ☐ Anime a su niño a ser el cajero en el supermercado. Ellos pueden escanear y poner en bolsas el mercado que usted y otros clientes compren. Recuérdeles que le pregunten a los clientes si han encontrado todo lo que necesitan. Si no es así, ayúdele a su niño a pensar en maneras de encontrar los artículos que faltan.
- ☐ Deje que su niño vuelva a surtir las estanterías. Ellos pueden ver algunos logotipos o imágenes en las latas y cajas que les pueden ayudar a encontrar las estanterías correctas.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades cognitivas y la preparación para la escuela se su hijo. A medida que su hijo sigue mandatos de tres pasos y resuelve problemas, se están desarrollando sus habilidades del pensamiento analítico y concreto.

Actividades para 5 anos +

¡Estoy **listo de los pies a la cabeza** porque estoy aprendiendo a…

disfrutar del humor y chistes!

LEYENDA
- **Apenas comenzando** Habilidad temprana -tono más ligero
- **En el camino correcto** Habilidad media - tono medio
- **Adelante del juego** Habilidad posterior (después) - tono oscuro

Plaza Anaranjada
(O en cualquier patio de recreo)

¡Pongámonos en movimiento!

Trate estas actividades para fortalecer el movimiento y los músculos:

- ☐ Juegue a "seguir al líder" y practique brincar, saltar, y a caminar de talón y de puntitas. Intente caminar como diferentes tipos de animales. ¿Pueden caminar como un elefante?
- ☐ Juega a la rayuela. Vea si pueden mantener el equilibrio mientras saltan en un pie. Asegúrese que ellos digan el número del cuadro en el que están brincando.
- ☐ Su hijo puede ser un gimnasta. Ayúdeles a practicar piruetas, maromas y a pararse de cabeza. Asegúrese practicar el jugar con seguridad. ¡Usted tal vez necesite detenerles sus pies!

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen los músculos y las habilidades del movimiento de su hijo. Al completar por lo menos 60 minutos de actividad física al día, su niño está mejorando la coordinación, el equilibrio y agilidad mientras promueve el control de peso saludable.

Anfiteatro
(O zona al aire libre con música)

¡Vamos a expresarnos!

Trate estas actividades para fortalecer la comunicación y expresión:

- ☐ Deje que su hijo se vista y haga una obra de teatro con usted o un amigo. Actúen la obra una segunda vez e intercambien papeles. Pregúntele a su hijo cómo se siente actuar las dos partes.
- ☐ Cante canciones con rimas como " Hickery Dickery Dock", "Willaby Wallaby Woo" o "Abajo al lado de la bahía". Deje que su niño haga sus propias letras para la cancion.
- ☐ Lea libros de perspectiva como la verdadera historia de Los Tres Cerditos o El hombre Apestoso a Queso de Jon Sczieszka. Ayúdeles a volver a contar un cuento de hadas o una historia desde un punto de vista diferente.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen el lenguaje de su hijo, la habilidad de recordar información y de comunicar pensamientos e ideas complejas. Su niño también está aprendiendo a entender los sentimientos de los demás.

Estación de Bomberos
(o en su casa)

¡Vamos a jugar juntos!

Trate estas actividades para fortalecer el juego y socialización:

- ☐ ¡Apague el fuego! Dígale a su hijo y a sus amigos que hay un incendio en algún lugar de la ciudad y sólo ellos lo pueden apagar. Observe como la imaginación de los niños toma control.
- ☐ Trabaje con su hijo para diseñar un mapa de la Estación de Bomberos y las diferentes áreas de la ciudad. ¿Cuánto tiempo le tomara al camión de bomberos llegar a cada zona?
- ☐ Los bomberos viven en la Estación de Bomberos. ¿Qué tan rápido puede responder a la alarma de incendio su hijo, si está dormido? Cuénte el tiempo para ver que tan rápido se pone su ropa protectora y se sube al camion.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades del juego y sociales de su hijo. Cuando usted juega con su hijo, ellos aprenden a cooperar con otros, tomar turnos y usar su imaginación.

Granja
(o en una área del jardín)

¡Vamos a resolverlo!

Trate estas actividades para fortalecer el pensamiento y la resolución de problemas:

- ☐ Pídale a su niño que use una pala para plantar cosas en el jardín. Pídale que haga un patrón para plantar las zanahorias, la lechuga y los tomates. Repita el patrón.
- ☐ Su hijo puede ordenar y diferenciar entre las frutas y las verduras. Pregúnteles, ¿qué hace que algo sea una fruta o una verdura? ¿Pueden pensar en otras formas de ordenar los elementos que se encuentran en la granja? (Por ejemplo, por el color o la forma)
- ☐ ¡Planee una comida! Pídale a su niño que planee la cena con las frutas y verduras que encuentre en el jardín. Pídales que escriban o le dicten la receta a usted, incluyendo los ingredientes y las cantidades. Ellos pueden ayudarle a preparar la comida cuando lleguen a casa.

★ **CONSEJO PARA ADULTOS:** Estas actividades fortalecen las habilidades cognitivas y académicas de su hijo. El practicar estas habilidades del pensamiento crítico les ayudará cuando estén aprendiendo matemáticas y la geometría.

Esta Guía de Manera de Jugar fue traída a la vida con los conocimientos especializados de las siguientes agencias:

ADD Centro de Tratamiento

Academia Americana de Pediatría, CA4

Comisión de Niños y Familias del Condado de Orange

Clínica Del Nino

Hospital de los Niños del Condado de Orange

Hospital de los Niños del Condado de Orange/UC Irvine (CHOC/UCI) Programas del Desarrollo Neurológico:

- *CHOC-UCI Iniciativa para el Desarrollo de Atención y Preparación (CUIDAR)*
- *Centro de Evaluación del Desarrollo Temprano (EDAC)*
- *Para Los Niños de OC*
- *Ayúdame a Crecer, Condado de Orange*

Centro de Apoyo Familiar

Estoy Listo De Los Pies a la Cabeza Concejales de Pediatra y Asesoramiento

Distrito Escolar Unificado de Irvine, Programa de Preparación Escolar

Quest Campamentos Terapéuticos Del Sur, CA

Departamento de Educación del Condado de Orange

Head Start, Inc. del Condado Orange

Agencia del Cuidado de la Salud del Condado de Orange

Asociación Medica del Condado de Orange

Providencia Habla y Audición

Asociados de Patología del Habla

Para conectarse con las agencias nombradas arriba y para aprender más acerca de ***Estoy Listo De Los Pies a la Cabeza*** visite **www.begood2go.org.**

¡Aprende y crece con nosotros!

¡Estoy Listo De los Pies a la Cabeza!

Una iniciativa del desarrollo de los niños entregada por Pretend City® El Museo Para Niños

¡Estoy Listo de Los Pies a la Cabeza!, Pretend City, El Museo Para Niños, es una iniciativa del desarrollo de los niños, y está diseñado para educar a los adultos y a la comunidad sobre el desarrollo infantil saludable. Esta iniciativa de 10 años, que ha sido patrocinada por la Comisión de Niños y Familias del Condado de Orange va a:

- Promover y ser el anfitrión en organizar exámenes del desarrollo para niños (recién nacidos a 5 años de edad)
- Crear conciencia sobre la importancia del desarrollo saludable de los niños a través del juego
- Proveer entrenamientos a los adultos y educadores sobre la importancia del desarrollo saludable de los niño y exámenes del desarrollo

Como el desarrollo optimo infantil depende en gran medida en las experiencias de aprendizaje practicas, centrando ***Estoy Listo De Los Pies a la Cabeza*** en Pretend City, El Museo Para Niños que es un lugar familiar y amigable de manera natural.

¿Por qué fue desarrollada La Guía de Aventuras Manera de Jugar?

¡La Guía de Aventuras Manera de Jugar fue diseñada con diversión en mente! La guía no pretende ser una evaluación médica, fue creada como una herramienta para promover el conocimiento positivo del desarrollo de los niños y las interacciones saludables entres los padres/hijos. Las actividades en esta guía se han diseñado específicamente de acuerdo con las etapas del desarrollo apropiadas por edad y en cooperación con las agencias expertas en el desarrollo de los niños acentuadas a la izquierda.

¿Tiene más preguntas?

Por favor pregúntele a uno de nuestros amigables Ingenieros de Pretender o Reforzadores Mentales en Pretend City quienes están felices de poder ayudarles. También puede comunicarse con:

Jason Cessna
¡Estoy Listo de Los Pies a la Cabeza!, Gerente del Programa
949.428.3900 at Ext. 205 o Jason.Cessna@pretendcity.org

Esperanza Contreras
¡Estoy Listo de Los Pies a la Cabeza! , Coordinadora del Programa
949.428.3900 Ext. 212 o econtreras.contreras@pretendcity.org

Chantal Lamourelle, MS
Pretend City, El Museo Para Niños, Directora de Educación
949.428.3900 Ext. 208 o Chantal.Lamourelle@pretendcity.org

HECHO POSIBLE POR:
La Comisión de Niños y Familias del Condado de Orange

ENTREGADO POR:
Pretend City, El Museo Para Niños

Poniendo todo junto: ¡Juega con un propósito!

El ayudarle a los niños a adquirir habilidades del desarrollo a través del juego se trata de:

- Saber cuales habilidades y etapas del desarrollo buscar y cuando
- Aprender lo que usted puede hacer para fortalecer las habilidades y capacidades emergentes

¿Cuáles son algunas maneras de ayudarle a su hijo a alcanzar su máximo potencial?

- Anímelos a jugar
- Utilice La Guía de Aventuras Manera de Jugar para ayudar a fortalecer las habilidades emergentes de su hijo
- Asegúrese de que su hijo reciba chequeos del desarrollo regularmente para monitorear su crecimiento y desarrollo

Cada niño es único y se desarrolla, aprende, crece y juega a su propio ritmo. Las habilidades que los niños aprenden a través del juego se continuarán desarrollando y los preparara para su próxima aventura totalmente nueva, lo que hace vital que los padres entiendan cada etapa del desarrollo para poder apoyar lo que está por venir.

¿Por qué chequeos del desarrollo?

Es la manera más sencilla y rápida de ofrecer chequeos de los pies a la cabeza más acertados para los niños. Les ayudan a los padres a entender el desarrollo rápido de los niños en el área motriz, de comunicación, expresión, social y habilidades del pensamiento.

¿Dónde puede recibir sus chequeos regulares del desarrollo un niño?

- Con el pediatra del niño o en la oficina del médico familiar
- En casa. La evaluación del desarrollo, Edades y Etapas le ayuda a los padres a completar un chequeo de desarrollo confiable con sus hijos en la comodidad de su propia casa. Las evaluaciones están disponibles gratuitamente en Pretend City, El Museo Para Niños y usted puede recibir una admisión gratis a Pretend City si completa una.
- Organizaciones comunitarias: Visite http://pretendcity.org/g2g/developmental-milestones/ para encontrar una organización local como el Centro de Apoyo Familiar, Head Start, o Programas de Preparación Escolar del Condado de Orange, quienes regularmente tienen chequeos del desarrollo en diferentes partes de la comunidad.

¡Poniendo todo Junto!

Chequeos del Desarrollo son una manera regular de permanecerse al margen sobre el crecimiento saludable de los niños, al igual que asistir las visitas al dentista regularmente. El juego es esencial para todas las áreas del desarrollo – anime a los niños a explorar, a preguntar, a tratar y aprender mientras juegan y ayúdeles a mantenerse al margen al hacerles chequeos regulares del desarrollo.

¡Manténgase conectado digitalmente para mantener el desarrollo saludable de los niños en sus manos! www.begood2go.org

Encuentre

- Estoy Listo De Los Pies a la Cabeza Directorio del Desarrollo Infantil del Condado de Orange
- Lugares y horarios donde tengan Chequeos del Desarrollo
- Versión descargable de La Guía de Aventuras Manera de Jugar
- Desarrollo Infantil y Consejos para los Padres: ¡Pregúntele a los expertos!
- Horarios de clases y entrenamientos para padres/ educadores en Pretend City

¡Este en la búsqueda de nuevas herramientas!

- En el Internet, Evaluación del Desarrollo -Cuestionario Edades y Etapas
- iPhone App: Mantener el desarrollo de su hijo al margen en la vida real

¡Visitenos otra vez! ▪ Pretend City, El Museo Para Niños ▪ 29 Hubble, Irvine, CA 92618 ▪ 949.428.3900