



@PAPASPREPARADOS

HABILIDADES BÁSICAS EN NIÑOS(AS)



John Parra J.

Juan David Duque

Viernes 30 de agosto de 2024.

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenidos a nuestra guía gratuita y llena de valor para padres! Este recurso ha sido creado con dedicación y esfuerzo para brindarte el apoyo y la orientación que necesitas en esta emocionante etapa de tu vida. Sé que ser padre o madre puede ser abrumador, y es por eso que he elaborado esta guía con todo el cuidado y experiencia para acompañarte en cada paso del camino.

Aquí encontrarás información valiosa sobre **habilidades básicas en niños(as)** para que puedas aprender jugando con tu hijo(s) y apoyarlo(s) en su desarrollo.

Si estás interesado en saber más de mí te invito a conocer mi experiencia y mi programa **PapásPreparados** en **www.soyjohn.com**



GUÍA PARA PADRES: HABILIDADES BÁSICAS PARA NIÑOS(AS)

Como terapeuta ocupacional pediátrico, me complace presentarles esta guía práctica para apoyar el desarrollo de habilidades esenciales en su hijo. La atención, la motricidad gruesa y la motricidad fina son áreas clave en el crecimiento de los niños, y fortalecer estas habilidades en casa puede tener un impacto significativo en su aprendizaje y bienestar general.

Esta guía está diseñada para ser una herramienta accesible y efectiva. Cada sección ofrece actividades específicas que ayudan a desarrollar estas habilidades, junto con explicaciones detalladas de cómo cada actividad contribuye al desarrollo de su hijo. También proporcionamos variaciones para adaptar las actividades según las necesidades y los intereses de su niño/a, asegurando que la experiencia sea siempre estimulante y divertida.

CONSIDERACIONES GENERALES

- Elija actividades apropiadas:

- Revise las actividades en cada sección y seleccione las que se ajusten al nivel de desarrollo y los intereses de su hijo.
- Es útil comenzar con actividades que su hijo disfrute y gradualmente introducir nuevas para mantener el interés.

- Cree un ambiente positivo:

- Asegúrese de que las actividades se realicen en un entorno seguro y libre de distracciones.
- Un espacio tranquilo y organizado ayudará a su hijo a concentrarse mejor y a disfrutar del proceso.

- Establezca rutinas:

- Integre estas actividades en la rutina diaria de su hijo.
- La consistencia es clave para el desarrollo. Reserve tiempo específico para trabajar en estas habilidades, y haga que sea una parte natural de su día.

- Adapte las actividades:

- No todas las actividades serán adecuadas para todos los niños en todo momento.
- Use las variaciones propuestas para adaptar las actividades según las necesidades y habilidades cambiantes de su hijo.

- Ofrezca apoyo y refuerzo positivo:

- El refuerzo positivo y el apoyo constante son fundamentales para motivar y fortalecer la confianza en sí mismo.
- Anime y celebre los esfuerzos de su hijo.

GUÍA PARA PADRES: HABILIDADES BÁSICAS PARA NIÑOS(AS)

ATENCIÓN

La atención es la habilidad para concentrarse en una tarea o actividad sin distraerse. Es como cuando te enfocas en hacer una tarea específica, como leer un libro o escuchar una historia, sin dejar que otras cosas te saquen del enfoque.

Niños/as de 2 a 4 años

• Juegos de Memoria con Imágenes Simples. Este juego ayuda a mejorar la memoria a corto plazo y la capacidad de concentración:

-Coloca tarjetas con imágenes de animales o objetos en una mesa, boca abajo. Voltea dos tarjetas a la vez para encontrar pares iguales.

-Usa tarjetas con diferentes temas como colores, formas o personajes de cuentos para variar el desafío.

• Lectura de cuentos cortos: Esta actividad ayuda a desarrollar la atención auditiva y la comprensión.

-Lee cuentos cortos con ilustraciones grandes y coloridas. Pide al niño que te señale objetos o personajes mientras lees para mantener su atención.

-Escoge libros interactivos que incluyan texturas o solapas para que el niño pueda explorar mientras escucha.

-Esta actividad ayuda a desarrollar la atención auditiva y la comprensión.

• Búsqueda del tesoro. Esta actividad estimula la atención al detalle y el seguimiento de instrucciones simples:

-Esconde objetos grandes y visibles por la casa y crea una lista de estos objetos para que el niño los busque.

-Introduce pistas verbales simples o dibuja un mapa para hacer la búsqueda más divertida.

• Juegos de clasificación. Esto ayuda a fomentar la concentración y la organización:

-Proporciona al niño bloques de colores o formas grandes y pídele que los clasifique por color, tamaño o forma.

-Pídele que reproduzca figuras de objetos cotidianos, siguiendo un patrón o modelo.

Niños/as de 5 a 7 años

• Rompecabezas Semi-complejos. Mejora la atención sostenida y la resolución de problemas:

-Proporciona rompecabezas con un número moderado de piezas y temas variados.

-Escoge rompecabezas con diferentes niveles de dificultad y temas de interés del niño.

• Juegos de memoria. Fortalece la memoria y el enfoque al recordar la ubicación de las tarjetas:

-Usa tarjetas con letras o números para jugar a encontrar pares. Este juego.

-Introduce tarjetas con palabras simples o secuencias numéricas o de figuras geométricas, para aumentar el nivel de desafío.

• Juegos de palabras. Esta actividad ayuda a mejorar la atención al detalle y enriquece el vocabulario:

-Utiliza crucigramas o sopas de letras con palabras simples para resolver juntos.

-Pídele que cree oraciones o frases haciendo uso de esas palabras.

GUÍA PARA PADRES: HABILIDADES BÁSICAS PARA NIÑOS(AS)

•Juegos de secuencias visuales. Esto mejora la atención a las secuencias y la memoria operativa:

-Proporciona secuencias de colores o acciones y pídele al niño que las complete en el orden correcto.

-Usa secuencias de patrones con bloques o juguetes para hacer el juego más visual y tangibles,

MOTRICIDAD GRUESA

La motricidad gruesa se refiere a las habilidades que usamos con los grandes músculos del cuerpo para hacer movimientos amplios, como correr, saltar o trepar. Es todo lo que involucra moverse y mantener el equilibrio usando los músculos grandes.



Niños/as de 2 a 4 años

•Carreras de obstáculos. Esto ayuda a desarrollar la coordinación, el equilibrio y la fuerza básica:

-Crea un circuito de obstáculos con cojines, túneles y sillas para que el niño lo atraviese.

-Cambia la disposición de los obstáculos o añade nuevos elementos como aros para saltar.

•Juegos con pelotas. Esta actividad fomenta la coordinación mano-ojo y la fuerza muscular:

-Juega a lanzar y atrapar pelotas suaves en un área segura.

-Introduce diferentes tipos de pelotas o realiza juegos de lanzamiento en diferentes direcciones.

•Juegos de saltos. Esto ayuda a mejorar la fuerza en las piernas y la coordinación:

-Realiza saltos en diferentes direcciones o sobre marcas en el suelo.

-Anima al niño a saltar al suelo o sobre una alfombra suave desde una silla o superficie estable.

•Caminata sobre una línea. Mejora el equilibrio y la coordinación:

-Dibuja una línea en el suelo o usa cinta adhesiva para que el niño camine sobre ella sin caerse.

-Puedes hacer que caminen hacia adelante, hacia atrás, o con los ojos cerrados para aumentar el desafío.

GUÍA PARA PADRES: HABILIDADES BÁSICAS PARA NIÑOS(AS)

Niños/as de 5 a 7 años

- Juegos con pelota: Esto desarrolla la coordinación y la fuerza:
 - Juega a patear o lanzar pelotas hacia objetivos, como aros o cajas.
 - Usa diferentes tipos de objetivos y ajusta la distancia o el tamaño.
- Ejercicios de salto con cuerda. Esto fortalece las piernas y mejora la coordinación.
 - Enseña al niño a saltar con una cuerda.
 - Introduce patrones de salto, como saltar con ambos pies juntos o alternar los pies.
- Juegos de arrastre con objetos pequeños. Esto desarrolla la fuerza y la coordinación:
 - Anima al niño a arrastrar objetos pequeños a lo largo de una superficie.
 - Usa diferentes tipos de objetos y superficies para arrastrar.
- Escalar en estructuras de juego. Esto mejora la fuerza y la coordinación general.
 - Permite al niño escalar en estructuras de juego como toboganes o paredes de escalada en parques.

MOTRICIDAD FINA

La motricidad fina es la habilidad de usar los músculos pequeños de las manos y los dedos para hacer movimientos precisos y detallados, como dibujar, recortar o abotonarse la camisa. Es todo lo que tiene que ver con manejar objetos pequeños y realizar movimientos delicados.



GUÍA PARA PADRES: HABILIDADES BÁSICAS PARA NIÑOS(AS)

Niños/as de 2 a 4 años

- Juegos con plastilina. Desarrolla la fuerza de agarre y la coordinación mano-ojo.
 - Proporciona plastilina o masa para que los niños la amasen, estiren y modelen.
 - Deja que los niños experimenten con la plastilina, creando formas y figuras simples.
 - Puedes ofrecer herramientas como rodillos y cortadores para variar la actividad.
- Ensartar cuentas. Mejora la coordinación mano-ojo y la motricidad fina:
 - Usa cordones y cuentas grandes para que los niños las ensarten.
 - Invite al niño a crear collares o patrones, ayudándoles a ensartar las piezas si es necesario.
- Rompecabezas sencillos. Desarrolla la coordinación mano-ojo y la resolución de problemas:
 - Ofrece rompecabezas con piezas grandes y de formas simples.
 - Ayuda a los niños a encajar las piezas en el lugar correcto, animándolos a intentar resolver el rompecabezas por sí mismos.
- Juegos con pinzas. Esto desarrolla la precisión y la fuerza en los dedos:
 - Proporciona pinzas y objetos pequeños para que el niño los transfiera de un lugar a otro.
 - Usa pinzas de diferentes tamaños y objetos de diferentes formas y texturas.

Niños de 5 a 7 años

- Preparación de comidas sencillas. Estas actividades mejoran la coordinación mano-ojo y la destreza manual.
 - Involucra al niño en tareas como lavar verduras, pelar frutas (con utensilios apropiados) o mezclar ingredientes.
 - Pide al niño que corte frutas blandas con un cuchillo de seguridad o que extienda la masa con un rodillo.
- Organización y guardado de juguetes. Esta actividad desarrolla habilidades de clasificación y manejo de objetos pequeños:
 - Anima al niño a guardar juguetes en sus cajas correspondientes, clasificar bloques por colores o formas, y organizar estantes.
 - Introduce juegos de clasificación con objetos de diferentes tamaños y texturas.
- Vestirse y desvestirse. Estas actividades desarrollan la destreza manual y la independencia:
 - Deja que el niño se vista y se desvista solo, incluyendo el abrochar botones, cerrar cremalleras y atar cordones.
 - Practica con ropa de diferentes tipos, como camisas con botones, chaquetas con cremalleras y zapatos con cordones.
- Recorte y pegado de papel: Esta actividad desarrolla la habilidad de recorte y la coordinación mano-ojo:
 - Proporciona tijeras de seguridad y papel para que el niño recorte líneas y formas; y las pegue en un collage.

GUÍA PARA PADRES: HABILIDADES BÁSICAS PARA NIÑOS(AS)

RECOMENDACIONES FINALES

- **Supervisión Constante:** Asegúrate de supervisar siempre a tu hijo durante las actividades, especialmente cuando impliquen herramientas o movimientos que puedan presentar riesgos, como escalar o montar en bicicleta. Mantén una distancia cercana y verifica regularmente que esté realizando la actividad de forma segura.
- **Uso de Equipos y Herramientas Adecuados:** Utiliza herramientas y equipos diseñados específicamente para la edad de tu hijo, por ejemplo, usa tijeras de seguridad, bicicletas con ruedas de apoyo si es necesario y herramientas de jardinería de tamaño infantil. Verifica que todos los equipos estén en buen estado y ajustados al tamaño y habilidad de tu hijo/a.
- **Modela las actividades:** Instruye a tu hijo sobre cómo realizar las actividades correctamente. Por ejemplo, muéstrale cómo usar adecuadamente una pala de jardín o cómo montar y bajar de una bicicleta de forma segura. Realiza una demostración y practica juntos antes de dejar que lo haga solo.
- **Establecer Límites de Tiempo:** Limita el tiempo que tu hijo pasa realizando actividades intensas para evitar el cansancio excesivo, que puede aumentar el riesgo de accidentes. Programa pausas regulares para descansar y rehidratarse, especialmente en actividades al aire libre.
- **Usar Ropa y Calzado Adecuados:** Asegúrate de que tu hijo/a use ropa cómoda y calzado adecuado para la actividad. Evita ropa suelta o accesorios que puedan engancharse en equipos o herramientas.
- **Fomentar el Cuidado Personal:** Asegúrate de que tu hijo/a esté bien hidratado y tome descansos para evitar la fatiga y el sobrecalentamiento, especialmente en actividades al aire libre o intensas. Ofrece agua y anima a tu hijo a descansar cuando se sienta cansado o necesite un respiro.

A medida que trabajen juntos en estas actividades, estarán contribuyendo significativamente a su crecimiento y bienestar general. Recuerden que el proceso de desarrollo es continuo y cada niño/a progresa a su propio ritmo. La clave está en proporcionar un entorno de aprendizaje enriquecedor y lleno de apoyo, donde su hijo/a pueda explorar, aprender y crecer con confianza.

La participación activa de ustedes como padres es fundamental para fomentar el desarrollo integral y positivo en los/as niños/as.

Si en cualquier momento necesitan orientación adicional o tienen preguntas sobre el progreso de su hijo/a, no duden en buscar el apoyo de un profesional en terapia ocupacional. Estamos aquí para ayudarles a alcanzar los mejores resultados posibles y asegurar el bienestar de su familia. Gracias por su dedicación y compromiso. Disfruten del viaje y celebren cada logro y avance a lo largo del camino.

CONTACTO

¡Yo puedo ayudarte a transformar tu experiencia de ser padre o madre! Ponte en contacto con nosotros hoy mismo para empezar este emocionante viaje juntos. Estamos aquí para responder tus preguntas, brindarte apoyo y ayudarte a construir una base sólida junto con tu familia.



John Parra

Fonoaudiólogo
MBA en Salud
CEO @PapásPreparados

johnparra222@gmail.com



Juan Duque

Terapeuta Ocupacional
Magister en la Educación
desde la diversidad
CEO @Soe.terapeuta

soe.terapeuta@gmail.com



@PapásPreparados