



#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

# GUÍA ACTIVIDADES EN CASA

0-4 años

.....

En esta época que estamos viviendo, los niños requieren una mayor atención. **Estar en casa es la mejor forma de cuidarte y cuidarlos.** Encuentra aquí algunas ideas de juegos y actividades para ocupar el tiempo con ellos y contribuir a su desarrollo físico y cognitivo en esta edad inicial.

.....

# Tiempo para compartir



Los niños, sobre todo en esta etapa de sus vidas, necesitan aún más tu compañía; esta es la mejor oportunidad para estar con ellos. Busca tareas manuales y físicas que puedan realizar en el hogar. Ten presente que los pequeños se mueven constantemente y hacen ruido; entiende esta situación y vívela con paciencia y tranquilidad.

Recuerda que existen canales de televisión con contenido educativo para los más pequeños; te recomendamos verlos en lugar de estar conectados todo el tiempo a la información que habla del coronavirus o de otras noticias negativas.

## **Recomendaciones generales:**

Antes de leer las diferentes actividades que te sugerimos según las edades de los niños, es importante que tengas en cuenta lo siguiente:



Debes tener las uñas cortas y evitar accesorios o adornos que puedan lastimar a los pequeños.



Tanto tú como ellos deben lavarse las manos antes de iniciar las actividades.



Trabaja siempre desde lo positivo, evitando enfocar las tareas en mensajes negativos y resaltando las enseñanzas de cada una de ellas.



Durante el desarrollo de las actividades, sonríeles y háblales cariñosamente, cántales y crea un ambiente de calma y seguridad.



Procura estar tranquilo(a) y relajado(a) cuando realices los ejercicios, ya que los pequeños pueden percibir la tensión en tus manos.



Asegúrate de que los juguetes u objetos con que los niños interactúan sean seguros, libres de sustancias tóxicas y con un tamaño adecuado, para evitar accidentes.

## 0 A 6 MESES

### Materiales

- ✓ Telas o cobijas
- ✓ Fular, hamaca, columpio o coche
- ✓ Música
- ✓ Brochas o cepillos de cerdas suaves
- ✓ Pelota de playa o pilates
- ✓ Linterna
- ✓ Papel celofán
- ✓ Cascabeles o sonajeros
- ✓ Tarjetas o juguetes de color blanco, rojo o negro
- ✓ Juguetes sumergibles en el agua
- ✓ Harina, pastas o gelatina comestible

## Actividades

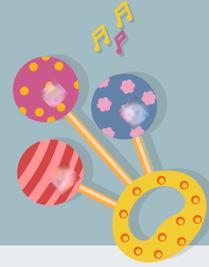
1. Dale al bebé un masaje sensorial pasando diferentes texturas (telas y cobijas), con movimientos circulares alrededor de la piel
2. Paséalo o arrúllalo, en un columpio, una hamaca, un coche o en brazos, por diferentes espacios del hogar al ritmo de la música. Alterna tu voz con las canciones.
3. Acuéstalo boca arriba y ofrécele tus dedos pulgares para que se agarre; sujétalo firmemente y levántalo un poco a modo de ejercicio abdominal
4. Dale palmaditas sutiles en la planta de los pies y acaricia esa parte de su cuerpo con brochas y cepillos de cerdas suaves.

5. Hazle ejercicios de movilidad en piernas y brazos, moviendo sus extremidades con diferentes ritmos.



6. Acuéstalo de lado, haciendo que ruede hasta cambiar de posición
7. Ponlo boca abajo sobre una pelota de playa y mécelo en diferentes direcciones sin soltarlo.
8. Acuéstalo boca arriba y cuelga de su cuna muñecos, pelotas y sonajeros para que fije la vista en ellos.
9. Forra una linterna pequeña con papel celofán, enciéndela unos segundos y muévela lentamente de un lado al otro poniéndola alrededor de cuarenta centímetros de distancia de sus ojos para que haga seguimiento visual. Esta actividad puedes variarla con tarjetas o juguetes de color blanco, rojo o negro.

- 10.** También poniéndolo en posición boca arriba, mueve un sonajero, una campana o un cascabel de un lado a otro, para que busque el sonido al escucharlo.



- 11.** Hazle cosquillas suaves para activar sus músculos.
- 12.** Realiza diferentes sonidos cerca de él, como aplaudir, silbar o hacer ruidos con los labios, para mantener activa su concentración.
- 13.** Ofrécele juguetes que produzcan ruido para que los mueva a su voluntad.
- 14.** Muéstrole el paisaje que se ve a través de la ventana, para que oiga el sonido de la naturaleza y respire aire fresco.

**15.**



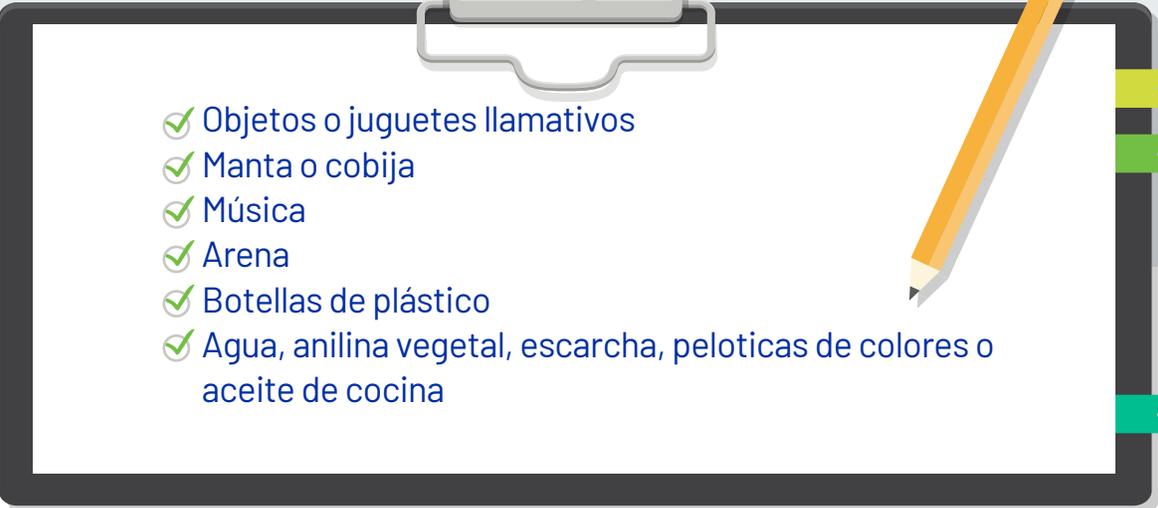
Aprovecha la hora del baño para ponerle barquitos, pelotas o juguetes y hacer de este momento un espacio de calma y relajación

- 16.** Ponlo boca abajo sobre una pelota de playa y mécelo en diferentes direcciones sin soltarlo.
- 17.** Acuéstalo boca arriba y cuelga de su cuna muñecos, pelotas y sonajeros para que fije la vista en ellos.



## 6 A 12 MESES

### Materiales

- 
- ✓ Objetos o juguetes llamativos
  - ✓ Manta o cobija
  - ✓ Música
  - ✓ Arena
  - ✓ Botellas de plástico
  - ✓ Agua, anilina vegetal, escarcha, pelotitas de colores o aceite de cocina

### Actividades

1. Acuesta al bebé boca abajo, con las manos estiradas hacia adelante y ponle un objeto a siete centímetros para que él se anime a cogerlo. Es importante que le permitas apoyar las plantas de los pies en tus manos o en alguna superficie con el fin de que se arrastre por el piso.
2. Acuéstalo boca arriba, pon un objeto llamativo frente a él y motívalo a que gire; haz lo mismo acostándolo boca abajo para que haga el esfuerzo de cambiar de posición hacia arriba y hacia abajo.
3. Siéntalo entre almohadas, acércale objetos para que intente cogerlos y cuando se acerque a ellos, se los alejas un poco.



4. Ponlo sentado frente a ti en una cama o colchoneta; con un objeto llama su atención para generarle inestabilidad y así lograr mayor estabilidad en la posición

5. Juega con él escondiéndote detrás de una manta o toalla y reapareciendo súbitamente mientras lo llamas por su nombre. Repite la acción, pero esta vez tapándolo a él.

6. Permítele que huelga y explore la comida antes de dársela.



7. Esconde juguetes debajo de una manta o cobija y hazlos sonar para que identifique de dónde proviene el sonido.

8. Háblale emitiendo cadena de vocales (aaa, ooo, iii.) y sílabas (mamama, papapa, tatata).



9. Tómalo del tronco y suavemente desplázalo por el aire en forma de avioncito al ritmo de la música

10. Llena botellas de plástico con diferentes materiales como agua, pelotitas de colores, escarcha, aceite de cocina, anilina vegetal, etc. Ciérralas muy bien y muévelas de un lado al otro.



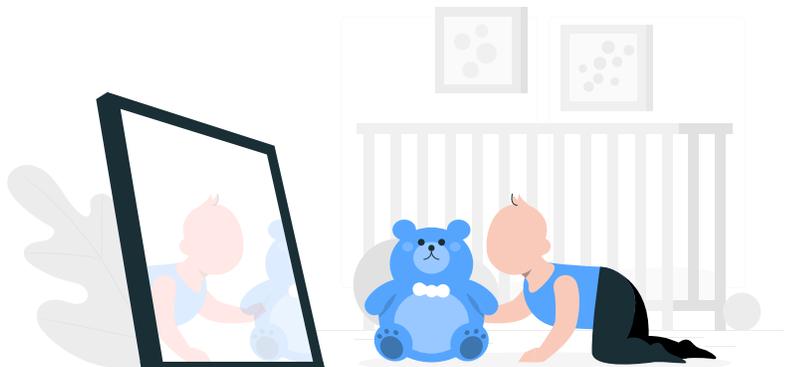
# 12 A 24 MESES

## Materiales

- ✓ Espejo
- ✓ Juguetes
- ✓ Cobija
- ✓ Cuentos
- ✓ Linterna
- ✓ Aceite
- ✓ Pelota
- ✓ Tarjetas con imágenes  
(frutas, letras o números)
- ✓ Aros de diferentes tamaños
- ✓ Masas o plastilinas
- ✓ Álbum de fotos familiar
- ✓ Cubos de goma o madera
- ✓ Calcetines
- ✓ Materiales de papelería
- ✓ Moldes de muffins
- ✓ Témperas o acuarela
- ✓ Papel
- ✓ Lego
- ✓ Espuma de afeitar
- ✓ Anilina vegetal
- ✓ Muñecos con ropa

## Actividades

1. Sienta al niño frente a un espejo, nómbrale y muéstrale las diferentes partes de su cuerpo.
2. Delimita un área y esparce objetos; anímalo a que se desplace gateando o caminando con el fin de que los encuentre y tenga que esquivarlos para seguir avanzando.
3. Con una cobija pequeña, jueguen a esconderse los dos a la vez dentro de una especie de cueva; dentro de ella podrás leerle cuentos con la ayuda de una linterna.



4. Esparce juguetes por la casa y, tomando al niño de sus manitos, **acompañalo en su recorrido** para intentar alcanzarlos.
5. Acuéstalo boca arriba y dale masajes con aceite por todo el cuerpo.
6. Deposita un poco de espuma de afeitar en un recipiente y permite que introduzca poco a poco sus manos y explore esta nueva textura. Puedes usar pinturas o anilina vegetal para añadirle color.

7. Muéstrole imágenes de frutas, animales y números y vocaliza de forma clara su pronunciación para fomentar el lenguaje verbal.



8. Cuélgale en la pared diversos juguetes que estén a su alcance, con el fin de motivarlo a alcanzarlos; de esta manera se pondrá de pie. Si lo logra, puedes ir aumentando el grado de dificultad.

9. Proporcióname aros, bloques u objetos de diferentes tamaños para que los apile, iniciando con los más grandes y siguiendo con los pequeños.



10. Permite que el niño trabaje libremente con diferentes tipos de masas y plastilinas.
11. Ofrécele objetos de un solo color en una caja y de un color diferente en otra; mézclalos y pídele que vuelva a separarlos por color.



12. Camina por tu casa junto al niño y pronuncia de manera clara y precisa los diferentes objetos y espacios que hay en ella.

13. Saca el álbum de fotos y muéstrale cada de uno de los miembros de la familia.

14. Juega a perseguir al niño mientras le dices: "¡Corre que te alcanzo!".



15. Con cubos de goma o madera, muéstrale cómo hacer torres, y cuando haya apilado todo el material, tumbalo. De esta forma le enseñas a trabajar tolerancia a la frustración.

16. Entrégale papel para que lo arrugue y lo rasgue.

17. Ayúdale a quitarse algunas prendas sencillas y después motívalo a que lo haga solo

18. Juega a patear una pelota por todo el espacio y luego enséñale cómo se patear; intenta que pase por debajo de una silla.

19. Con calcetines, materiales de papelería y un poco de imaginación, crea diferentes títeres de animales y enséñale sus sonidos.



20. Con moldes de muffins o recipientes vacíos, pídele que ubique las pelotas en cada uno de estos.

21. Con témperas y acuarelas, deja volar su imaginación para crear diferentes obras de arte.

22. Puedes utilizar legos para hacer distintas creaciones, como casas o castillos, y divertirte con él.



23. Junta ropa y accesorios en general e invítalo a crear su propio disfraz.

24. Juega con él a lanzar la pelota con las manos y deja que vaya a recogerla cuando caiga al suelo



25. Ayúdalo a unir y completar palabras; ofrécele un juguete y dile: "¿Este es el oso de... (nombre del niño)?" Haz lo mismo cuando te pida otra cosa.
26. Enséñale a organizar sus juguetes; cuando termine de jugar, dile que te ayude a guardarlos mientras interpretan la canción: "A guardar, a guardar, cada cosa en su lugar".
27. Pídele que te acompañe a hacer tareas de casa, como limpiar superficies con un trapo, y entrégale sus materiales (aseados y de juguete) para que pueda imitarte.
28. Juega a vestir y desvestir muñecos. Pídele que te acompañe a doblar y guardar la ropa, tanto la de estos como la de él.

## 24 A 48 MESES

### Materiales

- ✓ Juguetes y pelotas de diferentes tamaños
- ✓ Hilo o lana
- ✓ Cinta de colores
- ✓ Cinta elástica
- ✓ Botellas de plástico
- ✓ Corcho
- ✓ Cartulina o papel
- ✓ Crayolas o marcadores
- ✓ Rompecabezas

### Actividades

1. Pídele al niño que transporte objetos seguros de un lugar a otro.
2. Ofrécele juguetes y objetos atados a hilos para que pueda arrastarlos.
3. Motívalo a que pase por un túnel formado por diferentes objetos de la casa.
4. Invítalo a que pase sobre un colchón, caminando o gateando, arrastrándose o corriendo como pueda.



5. Pinta caminos en el piso con una cinta de colores para que el niño los recorra; primero dibújalos anchos y, posteriormente, más angostos para aumentar el grado de dificultad.
6. Coloca una cinta elástica o un resorte a 30 cm del piso para que el niño la pase por abajo y por encima.
7. Entrégale botellas de plástico con tapones de corcho no muy justos y pídele que los tape y los destape y luego que intente encajar objetos.



Permite que el niño, de pie o sentado, realice trazos libremente sobre un papel o cartulina.

Juega con él a dar palmadas y a bailar libremente por el espacio al ritmo de diferentes canciones.

Pídele que señale las partes del cuerpo que tú le indiques; esta acción pueden realizarla mientras escuchan canciones alusivas al conocimiento de las partes del cuerpo. También pueden usar rompecabezas de la figura humana.



## EL SUEÑO SALUDABLE

Dormir bien es fundamental para la salud física y mental. Por eso, estas son algunas situaciones que pueden presentarse con los niños de 0 a 12 años y las recomendaciones para afrontarlas con el fin de que los pequeños tengan un sueño saludable.

(Mayo Clinic y National Sleep Foundation <https://www.sleepfoundation.org/>).

## SITUACIÓN

### **La hora de dormir es un caos**

## ALTERNATIVAS

Al momento de llevar al niño a la cama, tú, como padre o cuidador, puedes encontrarte afeitado o estresado y, por tanto, esta actividad podría resultarte todo un desafío. Por esto, se recomienda hacer de la hora de dormir una rutina y una experiencia agradable, relajante y previsible que ayude al niño a hacer asociaciones positivas con el sueño. Para ello debes:

- Procurar que el niño realice actividad física 2-3 horas antes de dormir. Esto hace que quemes energía y estés más dispuesto para ir a la cama; además, eleva la temperatura corporal y, al bajar nuevamente, facilita la inducción del sueño.
- Evitar los juegos de video, la televisión y el acceso a aparatos tecnológicos, ya que estos dispositivos emiten una luz que activa al cerebro y puede interferir con la capacidad de dormir.
- Procurar que la habitación sea silenciosa, oscura y con temperatura agradable.
- Proporcionarle al niño un baño con agua tibia (antes de la última toma de leche del día si es un bebé).
- Darle una cena liviana que no le genere malestar estomacal o brindarle la última toma de leche del día si es un bebé.
- Cepillar los dientes y utilizar ropa para dormir (debe ser holgada, cómoda y de acuerdo con la temperatura ambiente)
- Leerle un cuento (hay unos cortos y acordes con la edad de los niños) o ponerle canciones infantiles (preferiblemente, cántales tú mismo/a, procura no utilizar aparatos electrónicos para reproducir música).
- Hablarle sobre cómo estuvo tu día (evita relatos de angustia o estrés), contarle anécdotas curiosas, divertidas, logros que hayas tenido, personas que conociste y te impactaron positivamente, etc.

## SITUACIÓN

## ALTERNATIVAS

### **La hora de dormir es un caos**

- Hacer que el niño aprenda a conciliar el sueño en su cuna y no en tus brazos o los de los cuidadores. De no ser posible, lleva al niño a la cama cuanto esté somnoliento pero despierto, dale las buenas noches y retírate de la habitación.
- Mantener una rutina (tanto en los días de semana como fines de semana) le permitirá al pequeño saber qué espera cada noche y establecer patrones de sueño constantes y saludables.
- Experimentar para saber qué prácticas dan mejores resultados, pero una vez se establezca la rutina, mantenerla todos los días.

### **El niño no quiere ir a dormir**

- Evita las conversaciones, las risas y los sonidos procedentes de aparatos electrónicos o de personas alrededor, pues llaman la atención del niño y lo llevan a querer mantenerse despierto.
- Apaga o guarda los dispositivos electrónicos y mantén una atmósfera silenciosa cerca del momento de ir a la cama, para facilitar la transición a la hora de dormir.
- Dormir puede ser más atractivo si todos se tranquilizan antes de acostarse; así el niño irá asociando los ambientes silenciosos y tranquilos con ese instante y relacionará los ruidosos y activos con el momento de estar despierto.

### **El niño no quiere quedarse dormido solo**

Para alentar al niño a dormirse solo, es necesario hacerlo sentir seguro, para ello:

- Procura realizar la misma rutina de dormir toda la noche.
- Entrégale un objeto reconfortante, como una manta o su peluche favorito, para que si se despierta durante la noche, no se sienta solo.

## SITUACIÓN

### **El niño no quiere quedarse dormido solo**

## ALTERNATIVAS

- Si el niño le tiene miedo a la oscuridad, deja encendida una lámpara de luz amarilla (no blanca ni azul), lo más alejada posible de su cama, o deja la puerta de la habitación abierta (cerciórate de que el ruido del exterior sea el mínimo posible).
- Verifica que el niño esté seguro y confortable y retírate de la habitación.
- Entre los 6 y 12 meses, los bebés deben dormirse por sí mismos. Cuando están enfermos necesitarán más atención y cariño, por lo que es normal que los padres los tomen entre sus brazos y los arrullen para que se sientan mejor; sin embargo, es necesario que esta actitud no se prolongue para que no se habitúen a ello. Cuando el bebé se despierta muchas veces durante la noche, puede que se sienta molesto por algo; atiéndelo y asegúrate de que todo está bien (que no tiene el pañal sucio o que no tiene calor, frío, etc). Cuanto más se acerca su primer cumpleaños, el bebé irá durmiendo paulatinamente un poco más por las noche. Es aconsejable darle un chupete, acariciarle suavemente la espalda o el estómago, procurar no encender la luz de la habitación ni entretenerlo utilizando dispositivos tecnológicos.
- Evita volver a la habitación del niño si te llama y así harás que él descubra cómo volver a dormirse. Recuerda que estás ayudando al niño a que aprenda a dormirse solo; si te rindes y sigues apareciendo junto a su cama o te metes en la de él cada vez que te llame, eso es lo que el niño recordará y, probablemente, esperará la siguiente noche.
- Como alternativa a lo anterior, puedes intentar que tu hijo no dependa de tu apoyo esperando progresivamente periodos más largos antes de atender a su llamado. Cuando lo logres, procura que la visita no dure más de uno o dos minutos; tranquilízalo, frota su espalda suavemente evitando levantarlo de la cama y arrullarlo en tus brazos.

## SITUACIÓN

## ALTERNATIVAS

**El niño no se queda en cama**

- Si el pequeño se levanta con frecuencia para pedir agua, un peluche, que le leas un cuento, etc., procura satisfacer esas necesidades con anticipación durante la rutina para dormirse.
- Cuando el niño se levante, vuelve a acostarlo en la cama de manera inmediata; hazlo varias veces si es necesario.

**El niño se queda despierto hasta muy tarde**

- Si el niño no está cansado a la hora de acostarse, trata de reducirle la duración de las siestas durante el día.
- Revisa si la cantidad de tiempo que pasa en la cama supera las horas de sueño que necesita; en caso afirmativo, puedes retrasar el momento de acostarlo o adelantar la hora en que se despierta en 15 minutos algunos días, hasta que logre el margen de horas de sueño ideal según su edad.

**El niño se despierta durante la noche y no vuelve a dormirse sin tu ayuda**

- Utiliza las recomendaciones previas para un niño que no se duerme solo.
- Si tuvo pesadillas, responde rápidamente, tranquilízalo, aclarando que solo fue un sueño, que tú estás con él; habla sobre el sueño y cuando esté listo, ánimalo a dormirse nuevamente.

**Sientes frustración por los problemas para dormir del niño**

Te molesta o te agota el llanto, te enfadas con el niño o te rinde y dejas que se quede dormido frente al televisor o en tu cama:

- Las batallas a la hora de dormir pueden poner a prueba la determinación de los padres, pero ceder a las exigencias del niño o responder negativamente no ayudará a solucionar los problemas para lograr el sueño.
- Recuerda que le estás enseñando una habilidad importante.

## SITUACIÓN

### **Sientes frustración por los problemas para dormir del niño**

### **Terrores nocturnos**

## ALTERNATIVAS

- Utiliza refuerzo positivo, como una tabla de caritas, felices por cada noche que durmió solo y sin requerir ayuda o acompañamiento.
- Establece un objetivo alcanzable y, si lo cumple, recompénsalo con una carita feliz a primera hora de la mañana siguiente. Con el tiempo, podrás establecer objetivos más desafiantes.
- Nunca es tarde para enseñarle al niño buenos hábitos de sueño; tu constancia dará frutos y todos podrán dormir bien por la noche.

Los terrores nocturnos no son lo mismo que las pesadillas. Quien tiene una pesadilla se despierta y puede recordar algunos detalles; en cambio quien sufre un episodio de terror nocturno sigue durmiendo.

Por la mañana, los niños no suelen recordar nada de sus terrores nocturnos. Estos son los signos y síntomas de estos terrores:

- Comenzar con un grito atemorizante; sentarse en la cama y verse asustado.
- Mirar fijo y con los ojos muy abiertos.
- Transpirar, respirar pesadamente y tener el pulso acelerado, la cara ruborizada y las pupilas dilatadas.
- Patear y pegar.
- Ser difícil de despertar y, si se logra, mostrarse confundido.
- Ser difícil de consolar.
- No recordar el suceso a la mañana siguiente o tener pocos recuerdos de este.
- Posiblemente, salir de la cama y correr por ella o tener una conducta agresiva si se le impide el paso o se la contiene.

**Terrores nocturnos****• Consulta al médico si los terrores nocturnos**

- Aparecen con más frecuencia.
- Interrumpen de forma habitual el sueño de quien los padece o el de otros familiares.
- Provocan problemas de seguridad o lesiones.
- Provocan síntomas diurnos de somnolencia excesiva o problemas para cumplir con tus tareas.
- Siguen apareciendo después de la adolescencia o comienzan en la adultez.

**• Factores que pueden contribuir a los terrores nocturnos:**

- No dormir lo suficiente (según las horas requeridas por edad)
- Excesivo cansancio, estrés
- Interrupciones en el horario para dormir, viajes o interrupciones del sueño
- Fiebre
- Tomar un nuevo medicamento
- Dormir en un nuevo ambiente o lejos de su hogar
- Consumir demasiada cafeína (recuerda que los chocolates, las bebidas achocolatadas, la Coca cola, la Pepsi cola y las bebidas oscuras contienen cafeína)

**• No existe un tratamiento para los terrores nocturnos, pero puedes ayudar a prevenirlos:**

- Reduce el estrés de tu hijo.
- Crea y mantén la rutina a la hora de acostarse, que sea sencilla y relajante.
- Asegúrate de que tu hijo descanse lo suficiente.
- Ayúdalo a no estar excesivamente cansado.
- No permitas que se quede despierto hasta muy tarde.

## SITUACIÓN

### **Terros nocturnos**

## ALTERNATIVAS

- Si tiene terrores nocturnos a la misma hora todas las noches, puedes intentar despertarlo entre 15 y 30 minutos antes para ver si esto los evita.

Comprender los terrores nocturnos puede aliviar las preocupaciones del niño y ayudarlo a dormir bien, pero si estos son reiterativos, habla con el médico para saber si es necesario acudir a un especialista.



# Es tiempo para estar en casa

## **Cuídate, cuídalos**