

JUEGO DE BOLICHE

(1 a 3 años de edad) Tiempo: 30 minutos
Hidratación: bebe de 4 a 5 vasos de 250 ml de agua al día.

Fuente: "Guía de Hidratación" del Instituto de Investigación Agua y Salud, España 2018. <http://institutoaguyasalud.es/wp-content/uploads/2018/06/Gu%C3%ADa-de-Hidrataci%C3%B3n-final-RO.pdf>

¿QUÉ NECESITAS?

- 10 botellas de plástico recicladas
- Pintura acrílica
- Un embudo
- Arena o arroz
- Cinta de pegar o gis
- Pinceles
- Cartulina blanca o pizarrón y plumón o gis
- Una pelota que tenga peso
- Lija

¿CÓMO HACERLO?

1. Lija las botellas, decora con pincel y pintura acrílica por fuera.
 2. En cuanto los materiales sequen, pon un poco de peso a las botellas con arena o arroz, con ayuda del embudo.
 3. Señaliza la pista con cinta de pegar o gis.
 4. En la cartulina o pizarrón, dibuja una cuadrícula, éste será el tablero de puntos.
- Nota: Con tu supervisión los niños y niñas pueden ayudarte.**

1



2



3



4

Juego de Bolos					
NIÑA			NIÑO		
R1	R2	R3	R1	R2	R3
2	6	X	-	8	X

¿CÓMO SE JUEGA?

1. Coloca las botellas a un extremo de la pista.
2. Muestra cómo lanzar la pelota, mientras los niños y niñas se forman.
3. Cada niño o niña tendrá dos turnos para lanzar su pelota, si ya camina puede lanzarla de pie, si aún no camina puede lanzarla sentado o sentada.
4. Registra en el tablero el número de bolos que tiró cada niño o niña, una (X) si hizo chuzha (tiró los 10 bolos) o (-) si no tiró ninguno.

BENEFICIOS DE ESTE JUEGO






- Crea conciencia de reciclado y desarrollo de habilidades motrices y artísticas.
- Proporciona un control progresivo de su cuerpo y exploración de su movimiento.
- Transforma su entorno al crear un espacio donde puede cargar, empujar, aventar y rodar.
- Fomenta normas de convivencia.
- Le ayuda a comprender la relación causa-efecto.



Fuente: Tarjetas UNICEF de Actividades del "Modelo de atención y cuidado inclusivo para niñas y niños del programa de Estancias Infantiles para apoyar a madres trabajadoras". México.

ESTIMULACIÓN TEMPRANA DE 0 A 5 AÑOS

La estimulación temprana es toda aquella actividad de contacto o juego con un bebé o niño o niña entre 0 y 5 años que propicia fortaleza, desarrollo adecuado y oportuno de sus sentidos, imaginación y potenciales humanos. Otorga confianza, seguridad y autonomía, crea una relación positiva con su madre, padre y cuidador/a. Cada bebé, niño o niña tiene su ritmo de desarrollo, así que es importante saber que éste no es igual a otros niños o niñas de su edad.

MOTOR GRUESO	Entre los 0 y los 18 meses de edad ocurren los grandes cambios de motricidad gruesa por la que pasa un niño o niña. Durante esta etapa, la o el bebé desarrollará cambios de posición del cuerpo para lograr equilibrio y fortalecer músculos del cuello, tronco y extremidades. Desarrolla agilidad y armonía en movimientos para sentarse, gatear, pararse, desplazarse, caminar. Motívale a activarse con objetos. Colócale boca abajo, de lado, en 4 puntos o tómale de la mano.	
MOTOR FINO	Fortalece su capacidad de tomar objetos coordinadamente. Ofrece objetos distintos en formas, colores, texturas, sonidos, que pueda manipular, golpear, chupar, rodar, empujar, meter y sacar. Ayúdale también a hacer torres, dibujar, vestirse.	
LENGUAJE	Su lenguaje depende del entorno social y emocional. En esta etapa se desarrolla la audición con la articulación normal de palabras y auditivamente se expone al lenguaje desde que nace. Si no hay audición puede desarrollar el lenguaje a señas. Habla todo el tiempo, lee, canta con él o ella, muéstrale objetos para que trate de repetir sus nombres, repítele correctamente palabras incorrectas.	
SOCIO-EMOCIONAL	Ya es capaz de aceptar y comprender emociones propias y de otros: amor-aceptación, felicidad-logros, enojo-defensa, miedo-protección, tristeza-reponemos de pérdidas. Mirála/o a la cara, háblale con cariño, felicítalo/a si hace algo bien y enséñale con paciencia si hace algo mal.	
COGNITIVO O NEURODESARROLLO	Su cerebro procesa información e integra una respuesta. Intervienen: percepción, memoria, razonamiento y reflexión. Dile las cosas por su nombre. Descríbele su entorno, lo que va a realizar. Juega a escondidas, oculta objetos para que aparezcan y desaparezcan. Anímalo/a a participar, elegir actividades y jugar con niños y niñas de su edad. A partir de los 3 años de edad ya será de memorizar.	

Fuente: "Carnet de Estimulación Temprana" UNICEF, IMSS, Fundación Televisa. México 2017.

Descarga en tu celular una aplicación para poder acceder a códigos QR si no la tienes instalada. Si ya la tienes instalada con la cámara visualiza el código QR, da click al enlace "CÓDIGO QR DE SITIO" para leer el documento "La alimentación del lactante y del niño pequeño" de la Organización Mundial de la Salud. En las páginas 31 y 32 del PDF, encontrarás dos útiles tablas "Energía requerida según edad y la cantidad aportada por la leche materna" y "Guía práctica sobre la calidad, frecuencia y cantidad de alimentos para niños de 6-23 meses de edad que reciben lactancia materna a demanda".



RETO

Todos los días, descríbele a tu hijo o hija qué es lo que estás haciendo cuando lo bañas o le pones la ropa. Si salen, señala las cosas que ves y llámalas por su nombre. Y lo más importante: siempre demuéstrale tu amor y respeto.