

**E.E.E INDIA MARIANA ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA**  
**DIMENSIONES**

---

**Profesores:** Eliana Salinas- Juan Pablo Ríos

**Atención a la Primera Infancia. Turno Tarde**

**Dimensión de la Formación Personal y Social**

**Guía 9: Título: “¡De Regreso!”**

**Contenidos**

-Adquisición de algunas prácticas de higiene y alimentación.

-Habilidades de tipo manipulativo.

-Motricidad. Coordinación óculo-manual.

-Imitación de acciones.

**Desarrollo de actividades**

“Estimadas Familias: se recomienda que las actividades propuestas en casa se realicen siempre en una misma franja horaria, esto permite organizar rutinas. Las rutinas para nuestros pequeños son muy importantes porque los organizan.

Realice pausas respetando el ritmo de aprendizaje y la capacidad de atención de su hijo. Las rutinas escolares deben sostenerse en lo posible todos los días –menos los fines de semana-. Es preferible fraccionar las actividades y realizar una por día que realizarlas todas juntas. El trabajar diariamente le servirá al niño para sostener una rutina escolar que luego le servirá para cuando nos encontremos en el aula.

Finalmente es importante mamá- papá que sepa que el proceso de aprender tiene sus tiempos, hay que respetar el de cada estudiante.

Estamos para acompañarlos”.

**¡BIENVENIDOS A LA SEGUNDA ETAPA ESCOLAR!**

**Día 1: Rutinas de higiene**

**Cantar para lavarse las manos**

Recordamos la importancia de lavarse las manos. Es buena idea para lavarse las manos, cantar una canción como "Feliz cumpleaños" dos veces para refregarse bien las manos el tiempo suficiente, con el fin de lograr una buena desinfección.



### Día 2: Jugamos con elásticos

Los niños podrán fortalecer sus habilidades de motricidad fina, mientras colocan elásticos o elastiquines u colitas del cabello, alrededor de los tubos de servilleta o papel higiénico. Es una actividad muy simple pero puede convertirse en un divertido reto.



### Día 3: Cestas y coladores

Otro entretenido juego es meter lanitas o piolas por cada uno de los agujeros de un colador.



#### **Día 4: Esponjas**

Preparar dos recipientes separados, uno lleno de agua y el otro vacío. Ahora, con una esponja deben traspasar el agua de un recipiente al otro. A través de este sencillo juego, exprimiendo la esponja, estarán fortaleciendo las manos y los antebrazos. Una actividad para realizar los días calurosos y si se puede en el patio o en el jardín de la casa.



#### **Día 5: Rutinas de alimentación**

Algunos consejos a la hora de comer:

- ✓ Tratar que el momento de la comida, ya sea el almuerzo o cena, sea un tiempo de encuentro en Familia.
- ✓ Sentarse correctamente en la mesa con una buena postura, sentar a su hijo en una silla alta o poner almohadones a la silla para que este a la altura de la mesa.
- ✓ No levantarse de la mesa cuando se está comiendo: Los niños pequeños tienden a levantarse constantemente de la mesa. Explicarles que mientras una persona come, no debe levantarse hasta que haya terminado. Al principio les costará, pero de a poco irán cumpliendo la norma.

✓ Nada de jugar en la mesa: En este momento de la comida el juguete se convierte en una distracción. También evitar el uso de la televisión o teléfonos celulares.

### Uso de los cubiertos:

- **La cuchara:** es el primer cubierto que el niño aprende a manejar. La cuchara al principio será un juguete, y la comida terminará salpicando por todas partes. No hay que retarlo, porque está aprendiendo. Guiarlo con la mano para que entienda cómo tiene que usar la cuchara. Al principio la agarrará con el puño. Luego hay que enseñarle a tomarla entre el pulgar y el dedo índice.

- **El tenedor:** Al principio dejar que tome o agarre la comida con la mano para que gane autonomía. Después enseñarle a usar el tenedor para hacer lo mismo que hacía con la mano. Lo más normal es que al principio el niño tome la comida con la mano y la pinche en el tenedor. Es un primer paso. Poco a poco conseguirá pinchar los trozos de alimento y llevárselos a la boca.

- **El cuchillo:** Si ya saben usar la cuchara y el tenedor, podemos prepararlos para usar el cuchillo. Primero empezamos con alimentos blandos, llevándole la mano. Le enseñamos que debe pinchar la comida y con la otra mano (la derecha, si es diestro), cortar con el cuchillo con un movimiento de vaivén. Es un proceso largo. El cuchillo debe ser sin filo, evitar usar cuchillos de plásticos, ya que son fáciles de romper y el niño podría ingerir los pedazos de plástico.

### Día 6: Algunos ejercicios de soplo:

- Realizar ejercicios con un burbujero, motivando al niño para que mantenga la burbuja de jabón o detergente, lo más grande posible, sin que se explote.
- Ejercicios de soplo con globos: ¡vamos a soplar con fuerza para inflar globos!
- Ejercicio de soplo para controlar la fuerza, con velas: podemos apagar la llama de un fuerte soplido, o soplar de manera que esta se mantenga encendida sin apagarla.
- Ejercicio de soplo con un sorbete o pajita, pidiéndole al niño que, con ella, haga burbujas dentro de un vaso de agua.
- Ejercicios de soplo para mejorar la fuerza, con molinillos de viento o pelotitas de papel.

### Día7: Estrategias que ayudan a controlar el babeo

- Recordarle al niño que debe cerrar la boca y tragar la saliva. Le ayudará a darse cuenta de la necesidad de tragar.

- Darle una pajita o sorbete para beber líquidos y también bebidas espesas (como helados o batidos). Esto fortalece la musculatura de los labios y le ayuda a practicar y ejercitarse en absorber y tragar.

- Colocarle una pequeña cantidad de gelatina seca, o un trocito de manzana entre el labio inferior y los dientes para que se lo saque de allí, lo mastique y lo trague. Contribuirá a que mejore el tono muscular y se incremente la sensibilidad en esa zona de la boca. Darle un chupetín o paleta para lamerla. Ponerle en los labios algún postre animarlo a lamerlo. Fortalecerá la musculatura dentro y fuera de la boca.

- Invitar a que sopla pelotas de pin-pon o de algodón encima de una mesa; a que haga pompas de jabón; sopla silbatos..., y cualquier otro ejercicio que mejore la movilidad de los músculos de la boca, labios y lengua.

- Darle de comer alimentos con diferentes temperaturas, sabores y texturas para que aumente la estimulación sensorial dentro de la boca (como un helado o una sopa tibia).

- Masajear la boca de su hijo antes de comer para ayudarle a mejorar las sensaciones dentro y fuera de la boca.

### **Día 8: Jugamos con papel.**

-Con música podemos bailar y jugar con hojas de diarios.

Luego con las mismas hojas de papel de diario o de revistas, ponemos una bandeja vacía y tomamos una hoja. Rasgamos la hoja de papel en pequeños trozos, explicando en voz alta que movimientos vamos haciendo. Vamos poniendo los trocitos dentro de la bandeja. Ahora, animaremos al niño a que repita la actividad solo. Daremos a cada niño/a una hoja de papel para que lo rasguen. Si vemos que les cuesta, volveremos a repetir la acción y les ofreceremos nuestra ayuda. Una vez finalizada la actividad, pediremos a los niños/as que nos ayuden a recoger todos los trocitos de papel que no hayamos puesto dentro de la bandeja.

-También podemos rasgar y hacer pelotitas con papel de servilleta.

-Igualmente les podemos ofrecer hojas de papel y lápices, crayones o marcadores para que realicen trazos libremente.

**Director Profesor Raúl Riveros**