COLEGIO
SANTA CECILIA
· CONGREGACIÓN PRECIOSA SANGRE ·

ACTIVIDADES DE ESTIMULACION SALA CUNA

Esta es una guía con algunos ejercicios y actividades que ustedes pueden realizar con sus hijos en casa, sin contar con algún material en específico, sino más bien, aprovechando el entorno y los materiales que tienen a su disposición cotidianamente.

La idea es que dentro de la rutina diaria de los niños, se establezca también la actividad motriz, está comprobado, que esto ayuda no solo a su desarrollo físico sino también tiene una alta importancia en la oxigenación cerebral, por ende en los procesos cognitivos. De manera paralela a eso se recomienda otorgar poder en la toma de decisiones de los niños (no entregarles todo hecho, ni solucionarles sus problemas), ellos así desarrollan la creatividad, la autonomía, vivencian el hecho de que "su opinión también es válida".

Los invito a disfrutar las actividades con los niños y también si ustedes quieren modificarlas (agregar o quitar algo), háganlo sin miedo.

Actividades de estimulación para bebes de 8 -11 meses

1- Posicionar al bebe apoyando la zona abdominal sobre una pelota de cualquier tamaño, hacer movimientos en todas direcciones, buscando que el bebe se "desequilibre", de esa manera su sistema nervioso trabajará en "equilibrarse".

2- Formar un cilindro con toallas, frazadas o cobertor, y apoyar al bebe con la zona del estómago (como muestra la imagen). Hacerlo rodar hacia adelante y hacia atrás, de tal como de que cuando vaya hacia adelante tienda de manera refleja a apoyar sus manos para sostenerse (se recomienda sostener al bebe desde sus piernas). En segunda instancia, mostrar objetos atractivos para el: al frente, en ambos costados, arriba e irlos cambiando de posición, con el fin de que el los siga hacia el lugar que van. En última instancia es utilizar sonidos en sus costados, buscando que el bebe gire la cabeza intentando ver de dónde viene ese sonido (llaves, instrumento musical, cucharas, un vaso y una cuchara, etc.).

3- En conjunto formar una torre (bloques, vasos plásticos, dominó, cajitas de remedios vacías, etc.). Una vez que esté lista la torre, fomentar que el mismo la destruya con sus manos, pies, cabeza, etc. Ustedes pueden mostrarles o tomar su extremidad y ayudarles.

4- Él bebe se ubica en la posición sentado (si aún no logra mantenerse sentado pueden ubicarse cojines de apoyo), el adulto debe entregarle objetos de diferentes texturas, colores y tamaños (calcetines, juguetes, peluches, una cuchara de madera, un vaso, una esponja húmeda, una plastilina, etc.). Intentar ofrecer el objeto una vez a la mano izquierda y una a la derecha, ubicarlo frente a él en el suelo, a un costado, detrás, etc.

5- Sentados junto a ellos en el suelo, lanzar una pelota (si no tienen pelota pueden hacer una envolviendo varios calcetines o prendas de vestir), lanzar la pelota no muy lejos y motivarlo que vaya en busca de ella (primera foto). Pueden ubicarlo de cubito abdominal (de guatita) y también de cubito dorsal (de espaldas) y colocar la pelota a un costado de el para que intente girar su tronco para agarrarla (pueden ayudarlo impulsando un poco su cuerpo hacia el lado que debe recoger). (segunda foto).

COLEGIO
SANTA CECILIA
· CONGREGACIÓN PRECIOSA SANGRE ·

Actividades de estimulación para bebes de 12 a 24 meses

1- El túnel: Juntamos las sillas del comedor como un trencito e incentivamos al niño a gatear o reptar (arrastrarse) por dentro del túnel, pueden probar primero con un túnel más corto y después cuando se sientan más confiados alargar el túnel. Para incentivar pueden lanzar una pelota (bolita de calcetines) por debajo del túnel para que el niño la siga y la traiga de regreso.

2- Las montañas: Con la ayuda de un adulto incentivar al niño que suba las montañas (sillas), la idea es que solo (con la supervisión del adulto y ayuda si es que es necesario) escale la silla, suba y luego descienda.

3- Cruzamos el rio: poner diferentes cojines en el suelo y decirle que son piedras y que deben cruzar el rio, pasando por sobre ellas, tratando de mantenerse al menos 2 segundos en cada una, buscando trabajar el balance. (para los bebes que aún no caminan, pueden hacerlo con ayuda de los papas).

4- Realizar líneas en el suelo con cinta de papel, cuerdas o lana en diferentes direcciones (curva, zigzag, diagonal, etc.). Usar estas líneas para incentivar el gateo o la caminata en las direcciones mencionadas anteriormente, pueden agregar aquí el desplazamiento hacia atrás.

5- Traslado de objetos: Usar dos ollas o dos bowls y ubicarlos a algunos metros de distancia. Uno de los bowls llenarlo con diferentes objetos o simplemente calcetines, incentivar a que el niño tome uno y lo traslade al otro bowl. El objetivo es que logre trasladar todos los objetos de un lado a otro. (si puede y las habilidades del niño lo permiten, se puede incluir algún obstáculo en el camino, como un cojín, un peluche, que deba pasar por arriba o simplemente decida moverlo para poder pasar).

ACTIVIDADES DE ESTIMULACION NIVELES MEDIOS (Aumenta complejidad de ejercicios)

Los invito a disfrutar estas actividades junto a los niños y también si ustedes quieren modificarlas (agregar o quitar algo), háganlo sin miedo.

Les recuerdo, de manera importante que cada niño tiene su ritmo, se desenvuelve y descubre el mundo de una manera diferente, y nosotros somos los responsables de otorgarle las oportunidades para que esto ocurra de la manera más natural posible.

1- El túnel: Juntamos las sillas del comedor como un trencito e incentivamos al niño a gatear o reptar (arrastrarse) por dentro del túnel, pueden probar primero con un túnel más corto y después cuando se sientan más confiados alargar el túnel. Para incentivar pueden lanzar una pelota (bolita de calcetines) por debajo del túnel para que el niño la siga y la traiga de regreso. Para aumentar la complejidad, puede ser de ida por abajo, de regreso por arriba de las sillas gateando (siempre supervisado por un adulto).

2- Las montañas: Con la ayuda de un adulto incentivar al niño que suba las montañas (sillas). La idea es ubicar las sillas en trencito, pero separadas unas de otras, con el fin de que, el niño (con la supervisión del adulto y ayuda si es que es necesario) escale la silla, suba y luego descienda, para luego encontrarse con la otra silla y repetir lo mismo, hasta que las "montañas" acaben.

3- Cruzamos el rio: poner diferentes cojines en el suelo y decirle que son piedras y que deben cruzar el rio, pasando por sobre ellas, tratando de mantenerse al menos 2 segundos en cada una, buscando trabajar el balance. (para los bebes que aún no caminan, pueden hacerlo con ayuda de los papas). Par complejizar, podemos pedir que cada vez que se paren sobre una "piedra" hagan equilibrio en un pie por 2 segundos, para luego poder pasar a la siguiente "piedra".

4- Realizar líneas en el suelo con cinta de papel, cuerdas o lana en diferentes direcciones (curva, zigzag, diagonal, etc.). Usar estas líneas para incentivar el gateo o la caminata en las direcciones mencionadas anteriormente. Para complejizar pueden agregar aquí el desplazamiento hacia atrás, de lado, en puntas de pie, sobre talones, etc.

5- Traslado de objetos: Usar dos ollas, dos bowls o dos cajas, y ubicarlos a algunos metros de distancia. Uno de los bowls llenarlo con diferentes objetos o simplemente calcetines, incentivar a que el niño tome uno y lo traslade (caminando, corriendo, gateando, arrastrándose, etc.) al otro bowl. El objetivo es que logre trasladar todos los objetos de un lado a otro. (si puede y las habilidades del niño lo permiten, se puede incluir algún obstáculo en el camino, como un cojín, un peluche, que deba pasar por arriba o simplemente decida moverlo para poder pasar). Para complejizar, poner dos tipos de objetos (por ejemplo manzanas y calcetines) y pedirle que solo traslade las manzanas.

Atte. Profesora María Jesús Cuevas.
Profesora de Ed. Física
Magister en motricidad infantil
Consultas: mjcuevas@colegiosantacecilia.cl