

Apoyo para el desarrollo de su niño

Actividades para niños de 33 a 42 meses



33-42 meses

Pase tiempo todos los días acurrucándose y jugando con su niño. Esto es particularmente importante si han estado separados durante el día. Su niño la habrá extrañado y querrá reconectarse. Dedíquele al menos 10 minutos de tiempo especial en cuanto llegue a casa después del trabajo. Siéntese, respire y abrace a su niño. Dígame cuánto lo extrañó y pregúntele sobre su día. Este breve momento enfocado en él lo ayudará a sentirse seguro y calmado. De otro modo, es posible que se ponga irritable o que se porte mal para tratar de conectarse con usted.

Conversaciones antes de irse a dormir

La hora de irse a la cama es un momento especial para acercarse y conectarse con su niña. Hablen de lo que pasó durante el día y de lo que pasará al día siguiente. Hágale preguntas sencillas acerca de su día: "¿Cuál fue la mejor parte de tu día?". "¿Hubo partes difíciles?". "¿Cómo te sentiste?". Escúchela con atención para que ella sepa que lo que está pensando le importa a usted. Es posible que tenga que ayudarla a empezar a hablar. Aunque no pueda contestar todas sus preguntas, estará escuchándola y aprendiendo cómo reflexionar sobre su día.

Amigos títeres

Su niño está descubriendo su imaginación. A través de juegos imaginativos, puede explorar emociones diferentes e imaginarse que es otra persona o cosa. Quizá quiera ser un superhéroe, un hada, un gato o un policía. Una manera divertida de hacer esto es por medio de los títeres. Usted puede hacer un títere sencillo de una bolsa de papel o un calcetín. Dibújele ojos y una boca con un marcador, póngale orejitas y pégueme pelo de estambre. Haga un títere para su niño y otro para usted. Jueguen a que sus títeres tienen aventuras juntos y exploran el mundo.

Caritas de emociones

Dibuje caritas que muestren emociones tales como felicidad, tristeza, enojo, sorpresa o miedo (¡los *emojis* son un buen ejemplo!). Hable con su niña de estos sentimientos y pídale que señale la cara que muestra cómo se está sintiendo ella. Pregúntele por qué se siente así y después pídale que señale otra carita que muestre cómo se podría estar sintiendo otra persona: "¿Puedes señalar la carita que muestra cómo tú crees que se está sintiendo tu hermanito? ¿Por qué crees que se siente así?".

Caminata por la naturaleza

Vaya a hacer una caminata por la naturaleza con su niño y tomen turnos mostrándose las cosas interesantes que vean. ¡Sean curiosos juntos! Todo será interesante y nuevo para él. Tome un insecto que no sea peligroso en sus manos y hable sobre cómo se ve o siente ese insecto: "Mira esta catarinita roja. Me hace cosquillitas en la mano. ¿Quieres tomarla tú?". Ahora le toca a su niño encontrar algo interesante. Es posible que su niño les tenga miedo a las cosas que no conoce, así que enséñele cuáles son peligrosas y cuáles no.

(continúa)

¿Cómo se siente?

Quédese cerca de su niña cuando esté jugando con otro niño. A esta edad, los niños necesitan ayuda para poder compartir y tomar turnos. Aproveche los conflictos y desacuerdos como oportunidades para aprender. Por ejemplo, pregúntele a su niña cómo piensa que se siente su amiga: "Lupita, tú tienes todas las muñecas. Mira la cara de Alma. ¿Cómo crees que se siente?". Anímela a tratar de resolver el problema: "¿Qué le ayudaría a Alma a sentirse mejor?". Cuando su niña muestre señales de que le importa lo que otros sienten, asegúrese de reconocerlas: "Compartiste tu muñeca con Alma. ¡Qué amiga tan amable eres! Estoy muy orgulloso de ti".

Hora de cuentos

Pídale a su bibliotecario que la ayude a encontrar libros infantiles sobre las emociones. La lectura de libros de este tipo ayudará a su niño a pensar y a hablar sobre sus propias emociones. Hable con él sobre el cuento: "El león se puso muy enojado en este cuento. ¿Te sientes así tú a veces? ¿Qué te hace sentir mejor cuando estás enojado?". Enséñele estrategias para calmarse, por ejemplo, respirar hacia adentro y hacia fuera por 5 segundos o hablar de sus sentimientos con su papá, mamá o maestra.

El gran mundo

Muéstrele a su niña cosas nuevas y llévela a lugares nuevos. ¿Hay museos cerca de su casa? ¿Parques? ¿Vecindarios interesantes? ¿Bibliotecas? Vea a través de los ojos de su niña y hable de las cosas que ella está viendo. Cuando su niña se siente segura de sí misma, calmada y feliz, tendrá curiosidad por todo —especialmente si usted está compartiendo la experiencia con ella.

El gran ayudante

Su niño lo observa a usted todo el tiempo y tratará de hacer las cosas que usted hace. Cuando barra, dele a su niño la escoba (o un recogedor) y deje que ayude. "Estás barriendo. Qué niño tan grande eres. ¡Gracias por ayudarme!". De esta manera, su niño aprenderá de usted mientras que le enseña que tiene un papel importante en la familia. Él se sentirá orgulloso de sus nuevas habilidades y también de "ayudar".

Vamos a bailar

Su niña necesita tiempo para moverse y usar los brazos, las piernas y el resto de su cuerpo. ¡Ponga diferentes tipos de música y bailen juntos! Podría usar pañuelos o cobijas ligeras y ondearlas mientras bailan. Pregúntele a su niña cómo se siente con los diferentes tipos de música: triste, feliz, o asustada, y motívela a que haga una expresión facial para mostrar esa emoción.

Necesito un descanso

Su niño necesita momentos tranquilos para relajarse. Los niños no necesitan estar ocupados todo el tiempo. Si su niño va a la guardería, tendrá momentos de descanso ahí. En casa, usted tendrá que planear las horas tranquilas. Haga un nidito acogedor con almohadas, cobijas y libros. Cuando sea posible, acurríquese con él y descansen juntos. Un descanso o siesta después del almuerzo podría hacer que el resto del día pase mucho mejor.

Pequeños retos

Los pequeños retos ayudan a su niña a trabajar duro y a seguir intentando (persistir en) algo. Ella necesitará mucho apoyo cuando se esté frustrando: "Tú puedes hacerlo. Ya casi lo logras —sigue intentando". La confianza que usted tenga en las habilidades de su niña la ayudará a tener más confianza en sí misma. El proceso de aprender habilidades como andar en triciclo (o bicicleta con llantitas entrenadoras), trepar a una estructura, o dibujar una figura sencilla le da a su niña oportunidades de aprender a persistir.