

Apoyo para el desarrollo de su niño

Actividades para niños de 42 a 54 meses



42-54 meses

Juegue con su niña todos los días. Permítale escoger y guiar las actividades. Cuando usted juega con su niña, le muestra que le gusta pasar tiempo con ella. Cuando usted hace lo que ella sugiere, le permite saber que sus ideas son buenas. De esta manera desarrolla la confianza en sí misma, así como una autoimagen positiva. Dedique tiempo a escucharla y a conversar con ella: "¿Cuál fue la mejor parte de tu día? ¿Hubo momentos feos?". Después cuénteles sobre el día de usted también. Estas interacciones amorosas la reconectarán con usted y son particularmente importantes si han estado separados durante el día. Si usted le da su atención completa, la hará sentirse segura y valiosa.

Emociones imaginarias

Su niño está lleno de ideas y tiene una gran imaginación. El juego imaginativo le permitirá elaborar sus ideas, pensamientos y emociones. Si su hijo está luchando con algún miedo o cualquier otra emoción fuerte, incluya esa emoción en los juegos imaginativos. Por ejemplo, si de repente le da miedo la oscuridad, imagínense que usted y su niño son parte de una familia de gatos en la que un gatito tiene ese mismo miedo. Su hijo podría tomar el papel de un gato mayor que ayuda al gatito menor a superar su miedo.

Agradecimientos

Pídale a cada miembro de la familia que le diga algo agradable a otro miembro de la familia durante la hora de comer. Es un buen momento para hablar de la palabra "agradecer". Dé un ejemplo: "Agradezco mucho que hayas recogido tus juguetes hoy. Muchas gracias". Demuéstrele a su hija lo que es la gratitud para que aprenda a apreciar a los demás y lo que hace la familia.

Caras y emociones

Ayude a su niño a buscar caras en revistas viejas para que luego las recorte y pegue en hojas de papel. Pídale que adivine cómo se siente cada una de las personas de las fotografías y escriba la emoción que él diga debajo de cada cara. Ayúdelo a aprender palabras más "sofisticadas" para hablar de emociones. Por ejemplo, *enojado* también puede ser molesto, frustrado, furioso o rabioso.

Mi historia

Cuénteles a su niña la historia de su nombre. ¿Por qué le pusieron así? ¿Qué significa? También podrían hablar de la historia de los nombres de otros miembros de la familia o del día en que ella nació o fue adoptada. Este tipo de información la ayudará a desarrollar una identidad propia positiva. Grabe la historia en un teléfono u otro aparato y después deje que escuche la grabación a la hora de dormir.

(continúa)

Mi planta

Deje que su niño cuide una planta. Enséñele lo que la planta necesita para crecer: agua, sol y comida. Hágale preguntas para ayudarlo a pensar en lo que la planta necesita: "¿Qué le pasaría a tu planta si no la regaras?". Cuidar de algo le enseña responsabilidad.

Hora del baño para tu juguete

A la hora de bañarse, dígame a su niña que uno de sus juguetes también necesita bañarse. Primero, ayúdela a reunir lo que necesitará: una toalla, una esponja, jabón y ropa para vestirse después del baño. Usted puede hacer como que el juguete está hablando sobre cómo se siente y animar a su niña a ayudar o cuidar al juguete: "Ah, Patita tiene miedo de que le entre jabón a los ojos. ¿Puedes ayudarla?", o "El dinosaurio tiene frío y se ve triste. ¿Cómo lo puedes ayudar?". Esta actividad le enseña empatía y cómo responder a las emociones de otros de manera positiva.

La linterna divertida

Una vez que su niño se haya acostado, apague la luz y dele una linterna para que jueguen juntos en el cuarto oscuro. Tomen turnos para apuntar la linterna hacia algún objeto. Hágale preguntas y hablen de las cosas que ven en voz bajita. Este tipo de diversión hará que la oscuridad le dé menos miedo al niño. Puede usar este momento para acurrucarse con él y relajarse. Su niño se sentirá seguro y calmado al tenerla ahí.

Ayudante a la hora de la cena

Su niña se sentirá bien si deja que la ayude a hacer la cena. Piense en platillos fáciles que ella pueda ayudarla a hacer. Si hace puré de papa, su niña puede ayudar a lavar las papas o a medir y añadir la leche y la mantequilla. Pueden machacar las papas juntas: "¡Qué rico! ¡Me ayudaste mucho y estoy muy orgullosa de ti!".

Mantelitos

Su niña podría hacer un mantelito para cada miembro de la familia; puede dibujar, pintar o pegar una fotografía o ilustración de una revista en un rectángulo de papel para hacer cada mantel. Ayúdela a escribir el nombre de cada miembro de la familia en los mantelitos. Cúbralos con plástico auto-adherible para que duren mucho tiempo—o, si se ensucian, pídale a su niña que haga unos nuevos!

Emociones grandes, emociones pequeñas

Lea libros con su niño sobre las emociones. Pídale a su bibliotecario que lo ayude a buscar unos buenos. Leer sobre las emociones de otros niños le permitirá a su hijo pensar en sus propias emociones, y también le enseñará que las emociones —aunque sean grandes— son buenas y normales. Hable con su niño sobre la historia del cuento: "¿Qué puedes hacer cuando estás enojado? ¿Preocupado? ¿Triste?". Hable de estrategias para calmarse tales como respirar, hablar de las emociones, tomar un descanso o cambiar de actividad.