

Aprender en la casa

Recursos educativos para la primera infancia

A los niños les encanta jugar. Lo hacen en cualquier momento, en cualquier lugar y con casi cualquier cosa. Al mismo tiempo que juegan, aprenden sobre el entorno que les rodea y practican habilidades importantes. Para apoyar su juego, los programas para la primera infancia suelen organizar actividades en áreas o centros de aprendizaje. Las siguientes sugerencias de actividades también se llevan a cabo en torno a estas mismas áreas de aprendizaje. Además, estas actividades son parecidas a las que su hijo realiza en su programa para la primera infancia y están alineadas con el Marco de Head Start sobre los resultados del aprendizaje temprano de los niños, los Fundamentos de los Estándares Básicos Comunes para prekínder del Estado de Nueva York, así como con Estándares de Aprendizaje para prekínder del Estado de Nueva York.

Escoja actividades de cada área de acuerdo con los materiales que tenga disponibles y lo que le interese a su hijo. Muchas de estas actividades incluyen una lista de materiales recomendados. Si no tiene los materiales que se recomiendan, busque en su casa materiales similares que también puedan funcionar. Además de las actividades que se sugieren más abajo, es muy probable que los juguetes, juegos y libros favoritos de su hijo también ofrezcan muchas oportunidades de aprendizaje, especialmente al jugar y hablar con ellos. Al hablar y mantener conversaciones con su hijo mientras juega, le ayuda a desarrollar muchas habilidades importantes (por ejemplo, el desarrollo del vocabulario, las habilidades de comunicación, las habilidades de escucha, las habilidades sociales y emocionales y las habilidades de pensamiento crítico). ***Cuando converse y juegue con su hijo, siempre hágalo en el idioma que habla su familia, ya que esto apoya el aprendizaje posterior en cualquier idioma.***

Las actividades de este documento pretenden ser divertidas y atractivas. Algunas actividades están estructuradas para ser implementadas en el curso de muchos días. También, puede ocurrir que su hijo quiera volver a realizar algunas de las actividades. Los niños pequeños disfrutan haciendo las cosas que les gustan muchas veces. Si es posible, mantenga los materiales que utiliza a disposición de su hijo y no dude en revisarlas a menudo.

Los niños progresan con las rutinas. El seguir una rutina predecible es una forma útil para que los niños se sientan seguros y sepan lo que se espera de ellos (por ejemplo, lavarse las manos antes del desayuno, leer un libro antes de la siesta o jugar afuera después del almuerzo). Las rutinas le ayudan a usted y a su hijo a moverse con confianza a lo largo del día y promuevan la buena conducta. Al mismo tiempo, sea flexible y receptivo a las necesidades de su hijo. ¡Usted es quien mejor conoce a su hijo!

Índice

Actividades para niños de 3 y 4 años.....	2
Actividades para bebés y niños pequeños.....	10
Información adicional.....	11

Bloques y construcción

Construyan juntos. Utilice los materiales que tiene disponibles para realizar una construcción juntos. Por ejemplo, puede usar bloques, bloques conectores (como, duplos, legos), cajas de cartón, botes y recipientes, tazas, materiales reciclados y otras cosas que tenga en casa para construir. Converse sobre el progreso, así como sobre la construcción a medida que la van realizando. Si lo desea, utilice papel para añadir etiquetas o detalles adicionales a la construcción. Su hijo puede que quiera dejar la construcción en pie incluso después de que parezca que la ha terminado. Es posible que quiera volver a la construcción más tarde para seguir construyendo o jugando.

Dibujen y construyan. Observe con su hijo el área cerca de donde viven. Escojan un edificio o construcción que les parezca interesante a los dos. Hagan juntos un dibujo del edificio o la construcción. Hable sobre lo que ve mientras dibujan juntos. Coloque el dibujo a la altura de los ojos de su hijo o póngalo en el suelo cerca de donde realizarán la construcción. Después utilicen los materiales que tengan disponibles para hacer el edificio o construcción juntos. Por ejemplo, puede usar bloques, bloques conectores (como, duplos, legos), cajas de cartón, botes y recipientes, tazas y otras cosas que tenga en casa para construir juntos.

Escojan un número. Añada un grado de dificultad a la experiencia de construcción al elegir un número específico de bloques para hacer la construcción. Por ejemplo, podría elegir el número cinco y desafiar a su hijo a hacer un edificio o una construcción con cinco bloques o materiales de construcción. Repita con varios números. Si es posible, puede que su hijo quiera dejar en pie todas las construcciones y compararlas entre ellas (por ejemplo, ¿cuál es más alta? ¿Más baja? Etc.).

Juegos de representación

Jueguen a manejar una tienda. Junte objetos para comprar y vender y asuma el papel de cajero o cliente. Hable de lo que el cliente está comprando y por qué, cuántos artículos son, así como también cuánto cuesta cada uno y en total.

Cuiden de la muñeca. Cuiden juntos de una muñeca o un peluche. Si no tiene una muñeca o un peluche, busque cosas que tenga en casa que pueda utilizar para crear una, como rellenar una bolsa de papel o un calcetín con materiales suaves y dibujar detalles con un marcador. Cuiden juntos de la muñeca. Si lo desea, pueden fingir que la alimenta, la baña, la duerme, etc.

Pongan caras y expresen emociones. Miren juntos fotos de personas en revistas o libros. Pídale a su hijo que mire cuidadosamente las expresiones de los rostros de las personas. Pregúntele por qué piensa que la persona podría sentirse así, si alguna vez se ha sentido así y cuándo. Después de hablar sobre las expresiones, usted y su hijo pueden hacer las mismas expresiones por sí mismos. Considere realizar esta actividad cerca de un espejo para que su hijo pueda ver las expresiones que hacen.

Vamos a comer Finjan que comen juntos en un restaurante, salón de té o pícnic imaginario. Piensen con su hijo en las cosas que necesitarán y trabajen juntos para buscarlos o fabricarlos. Después de preparar el área donde jugarán, finja que come con su hijo.

Vayámonos de viaje. Disfrute de un viaje imaginario con su hijo. Piensen a dónde irán, cómo llegarán y cómo se sienten al hacer este viaje juntos. Trabajen juntos para buscar o fabricar las cosas que necesitan para su viaje. Después de prepararlo todo, fijan que van de viaje juntos.

La caja vacía. Si tiene alguna en casa, saque una caja vacía lo suficientemente grande como para que su hijo quepa dentro. Pídale a su hijo que use su imaginación para convertir la caja en otra cosa. Si lo desean, también pueden decorar la caja. Dele importancia a todas sus ideas e incorpórelas durante el juego imaginativo.

Arte

Reciclen materiales. Junte materiales reutilizables, como cajas de cartón y contenedores plásticos limpios. Use estos contenedores para crear cosas con su hijo, tales como edificios de su vecindario, carros, trenes u otros objetos que le gusten al niño.

Dibujen juntos. Si tiene papel u otra superficie para dibujar (por ejemplo, una caja de cartón) y utensilios para escribir o dibujar como un lápiz, bolígrafo, crayones o marcadores, dibujen juntos. Tracen lo que quieran, y luego inventen juntos una historia sobre lo que han dibujado.

Pinten un mural. Si lo desea, puede desmontar una caja de cartón grande, varias cajas más pequeñas o usar trozos de papel y unirlos entre sí. Puede usar cinta adhesiva, pegamento, grapas u otros materiales que tenga a mano para unir los pedazos. Utilice cualquier utensilio para escribir o dibujar que tenga disponible como plumas, lápices, marcadores, crayones o pintura para pintar un cuadro. Invite a miembros de su familia a unirse a la diversión.

Dibujen a la familia. Piense en las personas que son importantes para usted y su hijo y dibújenlas juntas en un cuadro. Si lo desea, puede añadir los nombres de las personas en el dibujo y colgar el dibujo donde viven.

El antes y el después. Compare y contraste una foto de su hijo cuando era un bebé con una foto reciente. Comente cómo ha cambiado desde que era un bebé. Utilice la foto de cuando era un bebé o use materiales que tenga disponible para dibujar a su hijo cuando era un bebé. Si no tiene una foto de su hijo de cuando era un bebé, comente cómo ha cambiado en los últimos años y hagan un dibujo juntos sin hacer referencia a una fotografía real.

Hagan unas maracas. Confeccione unas maracas junto a su hijo. Utilice botellas de agua vacías u otros recipientes. Una vez que ha encontrado un buen recipiente, piense en qué materiales quiere insertar para hacer ruido. Puede probar agua, abalorios, objetos pequeños o cualquier cosa que tenga en casa. ¿Qué material es más ruidoso? ¿Cuál el más silencioso? Trabaje con su hijo para describir los sonidos que hace cada maraca. Para añadir un poco de dificultad, intenten ponerlos en orden desde el más silencioso hasta el más ruidoso.

Ciencia y descubrimientos

Soplen. Coloque un objeto ligero (por ejemplo, una bola de algodón, una pluma, un trozo de papel, un lápiz redondo, una bolita, etc.) en un extremo de la mesa. Sopla junto a su hijo y vean si pueden mover el objeto hacia el otro extremo. Repita esta actividad con otros objetos de diferente peso.

Hagan sombras chinescas. Apague las luces y utilice una lámpara o una linterna (o la luz de su celular) para hacer sombras en la pared o en el suelo. Acerquen y alejen sus cuerpos o manos de la luz y observen lo que sucede. Piense con su hijo en otras formas en las que podría hacer sombras.

Jueguen a los espías. Miren afuera y observen las cosas que ven. Hagan una lista o dibujen estos objetos (por ejemplo, veo pájaros volando en el cielo). Esta actividad también se podría realizar en el interior.

Construyan una rampa. Si tiene disponible, utilice un tubo de cartón (por ejemplo, el tubo del papel toalla) o una superficie plana como un libro, para fabricar una rampa. Pídale a su hijo que incline la rampa en diferentes ángulos y que lance un coche de juguete pequeño, una pelota u otro objeto redondo por dentro del tubo o por la rampa. Converse con su hijo sobre la rapidez y la lentitud con la que ruedan los objetos según el ángulo en el que se encuentren.

Juguetes y juegos y materiales manipulativos de matemáticas

¿Cuántos pasos hay hasta la puerta? Pídale a su hijo que adivine cuántos pasos necesitará para llegar a un lugar específico, por ejemplo, una puerta. Después de que haga la predicción, pídale que camine hasta ese sitio. Ayúdele a contar los pasos. Sustituya la puerta por una ventana o el baño ubicado en otro lugar.

Practiquen cómo hacer mediciones. Mida y corte un trozo de hilo o cinta de la longitud del brazo de su hijo. Pídale que busque objetos que puedan ser de la misma longitud que ese trozo de hilo y luego compárelos. Considere cortar otro hilo de la longitud de su brazo y realizar la misma actividad con su hijo.

Encuentren formas. Observe la forma de los objetos que hay a su alrededor. Pídale a su hijo que busque y cuente los lados y ángulos y que diga qué forma tiene.

Armen colecciones. Pídale a su hijo que reúna varios artículos, por ejemplo, tapas de frascos o contenedores, o busque por casa objetos para crear una colección, como artículos de un color específico o piedras del parque. Examine los materiales con su hijo y úselos para practicar la clasificación y el conteo.

Laven la ropa. Dígale a su hijo que le ayude con la colada. Pueden clasificar y contar las prendas de vestir, buscar calcetines que hagan juego o contar la ropa que hay en la pila doblada.

A la caza del tesoro. Pídale a su hijo que busque por casa objetos que usted y su hijo utilicen para cuidarse. Por ejemplo, podrían utilizar productos específicos para cuidar su cabello, jabón para lavarse las manos, etc. Después de conseguir una pequeña colección de objetos, cuéntenlos con su hijo. Si lo desea, utilice imágenes o palabras para crear una lista numerada de objetos.

Patrón rítmico. Toque las palmas llevando un patrón rítmico sencillo y pídale a su hijo a que lo repita (por ejemplo, dos palmadas lentas seguidas de tres palmadas rápidas). Túrnense en crear patrones rítmicos.

Sensorial

Jueguen con el agua. Jueguen juntos con el agua. Llene un recipiente con agua (por ejemplo, un lavabo, una bañera u otro recipiente) y añada varias tazas y palas, como cucharas o juguetes, que promuevan los juegos de representación (por ejemplo, barcos de juguete) y jueguen juntos con el agua.

¿Qué sucede? Investiguen qué sucede cuando colocan objetos en el agua. Reúna varios objetos, converse sobre lo que puede suceder cuando se colocan en el agua. Después, ponga a prueba sus ideas y coloque los objetos en el agua de uno en uno y comente qué sucedió.

Jueguen durante la hora del baño. Canten juntos durante la hora del baño. De esta manera, ayuda a su hijo a recordar nuevas palabras y a practicar rimas. Canten una canción conocida en cualquier idioma. También, puede pedirle a su hijo que le enseñe una canción que canta en la escuela.

Biblioteca

Léale libros. Lea y vuelva a leer los libros favoritos de su hijo en el idioma que habla su familia. Si no tienen ningún libro, pueden crear uno juntos. Escriba la historia que imaginaron juntos y pinten las ilustraciones.

Cuenten una historia. Cuénteles una de sus historias favoritas, o invéntese una nueva con su hijo. La historia puede tratar sobre cualquier cosa. Por ejemplo, puede volver a contarle algo que realmente ocurrió, o inventarse una historia juntos.

Y después... Túrnense para imaginar lo que viene después. Comience una historia, y luego deje que su hijo decida como continúa. Para cederle la palabra, puede usar la frase “y después...”. Usted y su hijo pueden pasarse la historia el uno al otro hasta que llegue a su fin.

Observen las nubes. Mire por la ventana con su hijo y hablen sobre las nubes. Túrnense para contar historias sobre las formas de las nubes para que su hijo use la imaginación y exprese sus ideas en palabras. “Esa nube parece un gato. ¿Qué ves tú?”.

Canten y hagan rimas. Cante y haga juegos de palabras que rimen con su hijo.

Lean todo. Mencione todas las palabras que vea dondequiera que estén. Por ejemplo, podría señalar los carteles de las calles, las etiquetas e incluso las cajas de cereales que usted y su hijo ven cuando pasan el día juntos.

Los dibujos de hoy. Pídale a su hijo que haga dibujos acerca de lo que hicieron hoy. Pídale que le cuente sobre el dibujo y escriba sus palabras en el dibujo. Hágalo todos los días. Guarde los dibujos y júntelos para hacer un libro.

¿Qué viene a continuación? Empiece a cantar la canción o la rima infantil favorita de su hijo. Cante la primera línea y luego haga una pausa. Pídale a su hijo que cante la siguiente línea. Continúe con este patrón durante toda la rima o canción.

Historias. Comparta una historia con su hijo sobre algo de su pasado. Entre otras cosas, puede ser una historia sobre la primera vez que su hijo hizo algo nuevo, una historia divertida sobre una experiencia o un momento en el que se enorgulleció de su hijo.

Escritura y desarrollo del lenguaje

Mantengan una conversación. Hable con su hijo en el idioma que le resulte más cómodo. Después de decirle algo a su hijo, haga una pausa para que pueda responder. Las investigaciones demuestran que mantener una conversación entre los dos puede ayudar a que los niños desarrollen un vocabulario más amplio.

Novedades de la mañana. Cuando comience el día, haga un plan de lo que usted y su hijo harán juntos. Haga una lista. Marque cada elemento a medida que lo completen.

Busquen letras. Busque letras en su casa. Señáleselas a su hijo. Preste especial atención a las letras que son más relevantes para su hijo, como la primera letra de su nombre y los de amigos y familiares cercanos.

Comprensión oral. Pídale a su hijo que se quede muy callado y que se concentre en lo que escucha. ¿Qué sonidos se oye en la habitación? ¿Qué sonidos oímos afuera si abrimos la ventana? ¿Podemos estar totalmente callados durante 10 segundos y escuchar? ¿Durante 20 segundos? ¿60 segundos? Describan los sonidos que escuchen, como las bocinas de los autos, el motor de los buses y los ladridos de los perros. Esto ayudará a su hijo a aprender nuevas palabras para describir el mundo.

Echen un vistazo. Pídale a su hijo que miren juntos por la ventana el vecindario. ¿Qué es lo que ven? Describan lo que ambos ven.

Fotografías. Miren algunas fotos de personas que sean importantes para usted y para su hijo (impresas o en celular). Señale cosas que note en las fotos y pídale a su hijo que haga lo mismo. Además de resaltar cosas de la foto, pídale a su hijo a que le cuente sobre estas personas.

Hagan un menú. Comparta con su hijo una lista de alimentos que sirve en una comida. Pídale a su hijo que dibuje estos alimentos para crear un menú. Escriba las palabras que coincidan con las imágenes debajo de cada dibujo. Si su hijo está listo, puede escribirlo el mismo. Halague cualquier marca que su niño haga. Las marcas, los garabatos y los deletreos creativos son pasos esenciales para aprender a escribir.

Te amo. Converse con su hijo sobre las cosas que hace para mostrar el amor que se tienen. Haga dibujos o use palabras para describirlo.

Tracen líneas. Pídale a su hijo que dibuje líneas con usted. Empiecen a dibujar y comenten los tipos de líneas que dibujan, los tipos de líneas que su hijo hace y cómo pueden hacer que las líneas cambien. Por ejemplo, puede comenzar con una línea recta y luego cambiarla a una línea en zigzag o en curva. Para cambiar las líneas, podría cambiar el instrumento de escritura, o la presión que usa en el instrumento de escritura al dibujar.

Mantengan un diario. Converse con su hijo sobre las actividades que hace cada día. Al final del día, dedique unos minutos para reflexionar. Utilice preguntas abiertas como "¿Qué te gustó más? ¿Por qué? ¿Algo te pareció difícil o un desafío? ¿Por qué?". Anote los pensamientos de su hijo sobre estas actividades y pídale que incluya dibujos en el diario.

Escriban una carta. Pídale a su hijo que le escriba una carta a alguien. Puede hacer dibujos para elaborar la carta, usar su propia escritura o comentarle lo que quiere decir para que usted lo escriba. Si su hijo elige escribirla, halague cualquier marca que realice. Las marcas, los garabatos y los deletreos creativos son pasos esenciales para aprender a escribir. Si es posible, comparta la carta con la persona a la que su hijo le escribió.

Cocinar y mezclar

Preparen comidas. Pídale a su hijo que prepare una comida o un *snack* con usted. Mientras lo preparan juntos, conversen sobre lo que sucede al mezclar y remover los ingredientes.

Cocinen y cuenten. Anime a su hijo a prepare juntos la comida. A medida que la preparan, cuenten el número de alimentos que usan.

Mostrador de *snack*. Cuente el número de alimentos disponibles a la hora del *snack* o la comida. Mientras su niño come, converse sobre cuántos alimentos ha comido y cuántos le quedan.

Ingredientes:

2 tazas harina blanca
2 taza agua
½ taza de sal
¼ taza de crema tártara
2 cucharadas de aceite vegetal
Colorante de alimentos (si lo desea)

Instrucciones:

Caliente todos los ingredientes a fuego medio, removiendo constantemente, hasta que se junten y tomen la consistencia de la plastilina. Vierta la masa en papel de aluminio o papel de cera y déjela enfriar ligeramente hasta que esté lo suficientemente fría para tocarla.

Plastilina. Si hay materiales disponibles, jueguen juntos con plastilina. La plastilina puede usarse repetidamente.

Platos favoritos de la familia. Anime a su hijo a que cocine junto a usted un plato favorito de la familia. Mientras cocinan, conversen sobre la receta, los ingredientes y las instrucciones. También puede hablar sobre las razones por las que a su familia le gusta esa comida.

Música y movimiento

Hagan música con la boca. Anime a su hijo a realizar diferentes sonidos con la boca. Puede cantar, tararear, imitar el sonido al descorchar una botella, etc. Pídale que le cuente cómo se siente al hacer cada sonido.

Música favorita de la familia. Anime a su hijo a escuchar la música favorita de su familia. Busque una canción que le guste a cada miembro de la familia y escúchenla juntos.

Música de su cultura. Comparta con su hijo la música de la cultura de su familia. ¿Incluye esta música algún instrumento especial de su herencia, práctica religiosa o comunidad? Anime a su hijo a que escuche estos instrumentos o sonidos.

Xilófono de agua. Llene varios vasos con diferentes cantidades de agua. Utilice una cuchara para golpearlos suavemente. ¿Qué notan usted y su hijo sobre los sonidos? Intenten tocar una pequeña melodía juntos.

Banda musical de cocina. Utilice ollas y cacerola, recipientes u otra superficie para crear tambores de cocina. Golpéelos con las manos o con un objeto. Pídale a su hijo que le sugiera canciones para cantar o invéntense canciones nuevas.

Danza. Anime a su hijo a bailar juntos. Ponga una selección de música. Bailen sintiendo la música y muévase al ritmo de ella. ¿La música es rápida o lenta? ¿Cómo le hace sentir la música? ¿Feliz? ¿Triste? ¿Emocionado? ¿Le da energía?

Instrumentos caseros. Piense en los materiales que tiene disponibles y en las formas en que podría utilizarlos para hacer música. Por ejemplo, un rollo de papel toalla con agujeros puede ser una flauta, las cucharas pegadas con cinta adhesiva pueden ser campanillas. Jueguen con los sonidos y utilicen sus voces para cantar.

El juego de las estatuas. Ponga su canción favorita y jueguen juntos a las estatuas. Cuando la música suene, bailen o muévase juntos. Cuando la música pare, ¡todos deben quedarse quietos como estatuas! Tórnense para ser los que pongan y paren la música.

Aire libre y motricidad gruesa

Rápido, rápido y lento, lento. Anime a su hijo a comprobar cómo puede cambiar la velocidad a medida que uno se mueve. Por ejemplo, pueden intentar moverse rápidamente, luego cambiar su velocidad y moverse lentamente.

Muevan el cuerpo. Anime a su hijo a mover el cuerpo de diferentes maneras. Por ejemplo, ¿pueden caminar, correr, saltar, brincar o arrastrar los pies?

Realicen estiramientos. Ponga música suave y anime a su hijo a estirarse. ¿Puede estirarse tan alto como un árbol? ¿Puede girarse hacia un lado? ¿Y para el otro? ¿Puede tocarse los pies con los dedos de las manos?

Actividades para bebés y niños pequeños

Los colores: Cuelgue o coloque papel u otra superficie para marcar, como un trozo de cartón en el suelo. Dele instrumentos para dibujar como marcadores o lápices de colores y deje que el hijo haga marcas en el papel. Conversen sobre las marcas que está haciendo en el papel.

Veo, veo. Den un paseo y conversen sobre las cosas que ven. Hablen sobre los objetos, colores, tamaños, formas, etc. de las cosas que ven.

Reflejos en el espejo: Ponga a su hijo en frente de un espejo y conversen sobre lo que ven en el espejo. Fíjense en las demás cosas que ven en el espejo y nombren lo que ven. Anime a su hijo a que busque objetos y partes de su cuerpo en el espejo.

Caja vacía y caja llena: Sáquele a su hijo una caja y varios objetos pequeños pero seguros que se encuentren por casa. Observe lo que hace con ellos y utilice palabras para describir lo que hace. Amplíe el juego enseñándole diferentes maneras de colocar los objetos dentro y fuera de la caja, o de llenarla y vaciarla.

Jueguen a esconder objetos: Muéstrole a su hijo un juguete que le guste. Después coloque una manta pequeña o un trozo de tela sobre el juguete para esconderlo. Cubra el juguete y diga, “¿dónde está?” Dele a su hijo 5 segundos para que intente levantar la manta. Si lo consigue, repítalo con dos objetos y dos mantas. Si su hijo es mayor, esconda un objeto en algún lugar de la habitación mientras su hijo tiene los ojos cerrados. Dele pistas mientras lo busca.

Diferentes texturas: Acaricie suavemente a su hijo con trozos de tela de diferentes texturas (ropa y accesorios también funcionan). Preste atención a sus reacciones y mencione cuando parezca que le gusta o no le gusta. Utilice palabras para describir las texturas, colores, tamaños y formas de la tela. Anime al niño a que también agarre las telas con sus manos.

Probémonos ropa: Saque ropa de diferentes tamaños y anime al niño a probarse diferentes prendas de vestir. Conversen sobre si la ropa le queda bien, si es demasiado grande o demasiado pequeña.

Jueguen a cu-cu: Siéntese en el suelo en frente de su hijo, cúbrase la cara y jueguen a cu-cu. Si al niño le gusta, déjelo que dirija el juego.

Jueguen con el agua: En la bañera o el lavabo, bríndele a su hijo materiales para que pueda llenarlos y vaciarlos, como vasos, tazones y recipientes de plástico. Añada un poco de agua y anime a su hijo a que juegue a llenar y vaciar el recipiente.

Vamos a construir: Utilice cualquier juguete o material de construcción que tenga disponible, construyan juntos y anímelo a que derribe la estructura. Si no tiene bloques u otros juguetes para bebés o para niños pequeños con los que puedan jugar a construir, intente usar vasos, recipientes de plástico o materiales reciclables como cajas o recipientes vacíos. Si su hijo no puede, construya usted una pequeña estructura y anímele a que la derribe.

Información adicional

Consejos de autocuidado para familias y encargados del cuidado de los niños

Si dedica tiempo para cuidarse a sí mismo, podrá cuidar mejor de su hijo. Incluso unos pocos minutos de “su tiempo” pueden ayudarle a recargar la energía para que pueda dar lo mejor de usted.

- Escuche música mientras hace las tareas de la casa.
- Ponga una alarma para acordarse de que debe hacer una pausa, respirar profundamente o utilizar una aplicación de meditación para relajarse. Incluso 2 minutos de relajación pueden marcar la diferencia en cómo se siente.
- Asegúrese de dormir lo suficiente. Cuando su hijo se acueste para descansar, intente hacer lo mismo. Si no puede dormirse, cante alguna canción tranquila que le gustaba cuando era pequeño, una que le relaje a usted también.
- Tómese diez minutos de descanso. Mientras baña a su hijo, meta las manos en el agua caliente.
- Lleve consigo la foto favorita de su familia. Si tiene un día difícil con su pequeño, puede mirarla para recordarle los momentos felices que han pasado juntos.
- Pida ayuda a los demás. En momentos de estrés, es muy normal que las familias y las personas encargadas del cuidado de los niños se sientan solas. Pero no tiene por qué sobrellevarlo usted solo. Póngase en contacto con familiares y amigos de confianza, comparta sus sentimientos con ellos y pídale ayuda.

Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus

Con la difusión de noticias sobre el coronavirus (COVID-19) por todos lados, muchas familias se preguntan sobre cómo hablar con sus hijos sobre este virus. A continuación, le brindamos algunos consejos para apoyar las conversaciones con su hijo:

- Lo más probable es que su hijo ya haya oído hablar sobre este virus. Hablar con ellos sobre el tema sin ningún problema. Puede que se ponga más nervioso si no habla de ello.
- Anime a su hijo a que le hable sobre lo que sabe de este coronavirus y cómo le hace sentir.
- Dele la cantidad de información justa. Proporcionar demasiada información puede asustarlos, en lugar de compartir mucha, responda a las preguntas que su hijo tenga sobre el virus de una manera directa y objetiva.
- Recuerde que las emociones son contagiosas. Su actitud en torno al coronavirus influirá en como lo percibirá su hijo. Si usted mantiene la calma, es muy probable que su hijo también lo haga.
- Bríndele a su hijo información sobre cómo mantenerse seguro. Dígame lo que usted hace para mantenerse seguro, así como las cosas que puede hacer para evitar el virus, como lavarse las manos a fondo y con frecuencia.
- Mantengan la conversación. Asegúrele que siempre estará allí para hablar sobre lo que oye, ve y sobre cómo se siente y que usted también se lo comentará a él.

Los siguientes recursos pueden ser útiles para hablar con los niños sobre el coronavirus:

- [Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus](#)
- [Cómo hablar con los niños sobre el COVID-19 \(coronavirus\): un recursos para padres](#)
- [Cómo hablar con los niños: Consejos para personas encargadas del cuidado de los niños, padres y profesores durante brotes de enfermedades infecciosas](#)