

2019

**MANUAL DE PRIMERA
INFANCIA PARA MADRES Y
PADRES**

(Para la edad de 4 años)



**AUTOR: ESCARLET HUANCA
MAQUERA**

CONTENIDO

- **ÁREA COGNITIVA.....1-5**
- **ÁREA DEL LENGUAJE.....6-10**
- **ÁREA MOTORA GRUESA.....11-15**
- **ÁREA MOTORA FINA.....16-20**
- **ÁREA SOCIO-AFECTIVA.....21-25**



PRESENTACIÓN

El presente manual está dirigido a padres y madres de niños de 4 años de edad, con el objetivo de brindar consejos y actividades respecto a la formación de los niños con el fin de generar las condiciones para que tengan un desarrollo saludable y fortalecerlos emocionalmente.

El material está dividido en cinco partes:

La primera parte aborda del área cognitiva, que es la capacidad del niño para aprender, memorizar, razonar y resolver problemas. Por ejemplo: Un bebé de dos meses aprende explorar sus alrededores con sus manos y ojos. Un niño de tres años puede clasificar objetos por la forma y color.

La segunda parte aborda el área del lenguaje, que se trata de la capacidad del niño para comprender y utilizar el lenguaje. También incluye el uso de lenguaje corporal y gestos para comunicarse. Por ejemplo: Un bebé de 12 meses de edad, va a decir sus primeras palabras. Un niño de dos años va a nombrar las partes de su cuerpo. Un niño de cinco años puede contar una historia complicada

La tercera parte contiene el área motora gruesa, que es la habilidad del niño para usar los músculos grandes para sentarse, pararse, caminar o correr. Esto incluye mantener el equilibrio y cambiar de posición. Por ejemplo: Un bebé de seis meses de edad aprende a sentarse con algún apoyo. Un bebé de 12 meses de edad aprende a pararse en un puesto agarrándose de los muebles. Un niño de cinco años de edad aprende a saltar.

La cuarta parte comprende el área motora fina, que es la capacidad del niño para utilizar los músculos menores, específicamente sus manos y dedos. Por ejemplo: Un bebé de 9 meses utilizará el dedo y el pulgar para recoger un juguete. Un niño de tres años puede utilizar tijeras para cortar a través de una hoja de papel

La quinta parte está constituida por el área socio afectiva, es la capacidad del niño para formar relaciones. Esto incluye ayudar a sí mismos y el manejo de sus emociones. Por ejemplo: A las seis semanas de edad un bebé sonrío. A los 10 meses de edad un bebé hace gestos para decir hola y adiós. A los cinco años de edad sabe cómo tomar turnos en los juegos de la escuela

Este manual se centra específicamente en la edad de 4 años porque es la antesala para ingresar a la escuela y se ve necesario el apoyo y colaboración de los padres en su proceso de desarrollo.

ÁREA

COGNITIVA





ACTIVIDAD 1

INTRODUCCIÓN

El desarrollo cognitivo es el proceso por el cual un niño aprende a razonar, resolver problemas y pensar conscientemente. El desarrollo cognitivo permite que los niños en edad preescolar, de 3 a 4 años de edad, desarrollen sus propias preguntas sobre el mundo que les rodea y como funciona. Los niños en edad preescolar aprenden jugando, escuchando, observando, haciendo cosas por sí mismos. Estas actividades ayudan al cerebro de un niño a desarrollar, comprender los pensamientos y los procesos más complejos a medida que crecen. (Rodriguez, 2015)

COLOREANDO DIBUJOS

Paso 1: Usted debe poner en la mesa un dibujo en blanco y su caja de colores o crayones.

Paso 2: Debe invitar al niño o niña a sentarse en la silla y presentarle el dibujo.

Paso 3: Debe pedirle al niño que pinte el dibujo y tenga mucha paciencia a la hora de colorear para que así el niño poco a poco vaya entendiendo que no debe pasar las líneas y que debe rellenar el dibujo.

Paso 4: Usted debe reconocer cada logro que tenga el niño a la hora pintar, esto le ayudara a potenciar la concentración visual del niño.





ACTIVIDAD 2

CUIDADOS DE SALUD

Los niños necesitan exámenes médicos regulares, vacunas, y cuidado dental. Es muy importante que usted busque un doctor o una clínica donde su niño pueda recibir atención médica rutinaria o cuidado especial si se enferma o se lastima.

Las vacunas pueden prevenir un gran número de enfermedades, incluyendo sarampión, paperas, rubéola, difteria, tétano, tos ferina, HIB (Haemophilus influenzae tipo b), polio y tuberculosis. Estas enfermedades pueden dañar el desarrollo mental y físico de su niño. Hablar con el doctor sobre los beneficios y los riesgos de las vacunas. (Educacion, 2018)

ARMANDO ROMPECABEZAS

Paso 1: Usted debe presentar al niño el rompecabezas favorito de 12 a 22 piezas.

Paso 2: Indicar al niño que el reto es armar el rompecabezas.

Paso 3: Señalar al niño que si termina de armar el rompecabezas, será un campeón.

Felicitar al niño por su logro y alentarlo a hacerlo de nuevo para fortalecer la memoria y la organización.





ACTIVIDAD 3

VALORES

La responsabilidad es uno de los valores que deben aprender los niños desde bien pequeños. Tomar conciencia de que sus actos tienen consecuencias, tanto positivas como negativas, es clave para que se responsabilicen de sus acciones. Para ello, los padres deben servir de ejemplo a los más pequeños de la casa cumpliendo con sus obligaciones y comprometiéndose con determinadas tareas. (Miland, 2018)

SOL Y HIELO

Paso 1: Invitar al niño a jugar, pedirle que preste mucha atención a las reglas del juego.

Paso 2: Seleccionar al niño que será el sol y a otro niño que será hielo, cada vez que el niño hielo toque a un compañero el deberá quedarse inmóvil como congelado y si lo toca el niño sol, el niño podrá volver a moverse, preguntar si el juego quedo claro y a comenzar.

Paso 3: Supervisar el juego observando que se cumplan las reglas y guiar el juego.

Este juego ayudará al niño a vivenciar los conceptos de frio y calor.





ACTIVIDAD 4

CUIDEMOS EL MEDIO AMBIENTE

Como padre y madre se debe enseñar al niño a cuidar el medio ambiente y que mejor manera de enseñar, que con el ejemplo, una manera de cuidar el medio ambiente es apagar las luces. Parece obvio, pero no nos damos cuenta de la cantidad de veces que encendemos la luz de una habitación que no ocupamos. Acostumbrar a los hijos a apagar la luz y cuando se marche de casa compruebe que todo este apagado. (Reinlein, 2017)

LEYENDO JUNTO CON EL NIÑO O NIÑA

Paso 1: Usted como papá o mamá va a leer junto con el niño o niñas.

Paso 2: A continuación se presenta la ficha para leer con el niño o niña.

Había una vez un  y una 
que tuvieron una hijita tan 
como la , con labios  como
la sangre y pelo  como el carbón.
Decidieron llamarla Blancanieves.
Al poco tiempo la  murió y el
 volvió a casarse con una bella
pero malvada 
que solía consultar
un , pues era
muy vanidosa. 





ACTIVIDAD 5

NUTRICIÓN

Es importante apagar la televisión, especialmente a la hora de las comidas. Los comerciales de televisión pueden ser un reto para la buena nutrición del niño. Los niños de cuatro y cinco años se dejan influenciar fácilmente por los comerciales de alimentos poco saludables tales como cereales azucarados, comidas rápidas y dulces. La mejor forma de evitarlo es practicar un "no a los medios" durante las comidas y la hora de ir a dormir, poniendo todos los dispositivos fuera del alcance del niño. (Papis, 2013)

TRABALENGUAS.

Paso 1: Invitar al niño a jugar a los trabalenguas.

Paso 2: Comenzar.



ÁREA DEL LENGUAJE





ACTIVIDAD 1

INTRODUCCIÓN


Poder contribuir al desarrollo del lenguaje del niño es más sencillo de lo que uno puede suponer y usted como madre o padre puede hacerlo. ¿Cómo? Jugando a repetir palabras, jugando con la imitación verbal, contar cuentos inventados. Estos son algunos ejercicios sencillos que contribuyen de manera positiva en el habla.

A continuación se dejamos algunos juegos que puedes realizar en casa con el niño o niña. (Rodríguez, 2015)


RIMAS


Paso 1. Pedir al niño o a los niños que presten mucha atención a las indicaciones del juego.


Paso 2: Hoy vamos a jugar a hacer rima.


Mi abuela es una  .

Mi abuelo es un  .

Mi abuela es una  .

Mi abuelo es un  .

Mi abuela es una  .

Mi abuelo es un  .





ACTIVIDAD 2

CUIDADOS DE SALUD

Es importante saber que las niñas y los niños de 4 años de edad deben recibir la quinta dosis de la vacuna anti polio que previene la enfermedad de la poliomielitis (Enfermedad infecciosa producida por un virus que ataca la médula espinal y provoca atrofia muscular y parálisis) (Educacion, 2018)

EL CUENTO

Paso 1: Invitar al niño a jugar con usted.

Paso 2: Pedir al niños o niña que se ponga cómodo, porque se va a contar un cuento.

Paso 3: Empezar a leer el cuento de manera clara y pausada para que el niño pueda consultar alguna duda que tenga.

Paso 4: Preguntar al niño si hubo palabras que no comprendía para poder explicar el significado.

Recordar hablar de manera clara y precisa para que el niño pronuncie correctamente las palabras.





ACTIVIDAD 3

VALORES

El compromiso es un valor esencial para el desarrollo social de los niños. Marcar objetivos y comprometerse con ellos ayuda a que alcancen sus metas académicas con mayor motivación y desempeño. Asimismo, las relaciones personales también son más fuertes si existe compromiso por ambas partes. (Miland, 2018)

ADIVINA ADIVINADOR

Paso 1: Pedir al niño que preste mucha atención, porque se va a jugar a las adivinanzas.

Paso 2: Comenzar explicando en que consiste el juego y dale un ejemplo.

Paso 3: Realizar adivinanzas sencillas como “rojo por fuera y blanco por dentro; que es?” (La Manzana)

Paso 4: Felicitar al niño por los logros realizados.

ADIVINANZA

IGUAU! DE NOCHE,
IGUAU! DE DÍA,
CAZO Y LADRO.
¿QUIÉN SERÍA?





ACTIVIDAD 4

CUIDEMOS EL MEDIO AMBIENTE

Debemos ser un ejemplo como padres si queremos que los hijos cuiden nuestro medio ambiente. Por ello debemos evitar dejar los aparatos enchufados. Recuerde que los aparatos que están apagados pero siguen enchufados consumen energía. Por lo tanto es importante desenchufarlos. (Reinlein, 2017)

CANTAMOS.

Paso 1: Pedir al niño que preste atención, porque se aprenderá una canción.

Paso 2: Empezar cantando una canción corta de manera lenta y clara.

Paso 3: Repetir la canción hasta que el niño la aprenda.

Ejemplo: “la familia, la familia, el papá, la mamá, el hermano grande el hermano chico y él bebe y él bebe” o una canción de su conocimiento o preferencia.





ACTIVIDAD 5

NUTRICIÓN

Restringir los alimentos procesados y las bebidas azucaradas. Otro trabajo de los padres es limitar cuántos alimentos procesados hay en el hogar y limitar también las comidas rápidas. Lo más importante es limitar las bebidas azucaradas. Las bebidas azucaradas tales como, la soda (gaseosa), jugos de frutas, limonada, té azucarado y bebidas deportivas. Las bebidas azucaradas pueden ocasionar caries dentales y pesos corporales poco saludables. (Papis, 2013)

INFLANDO UN GLOBO

Paso 1: Invitar al niño a jugar.

Paso 2: Indicar que el juego consiste en inflar un globo, lo más grande posible.

Paso 3: Pedir al niño que infle los cachetes con aire y luego sople el globo lo más fuerte posible y así se repita el ejercicio.

Paso 4: En caso de que el niño no pueda realizar el ejercicio soplar el globo del niño hasta que quede flojo y pedirle al niño que lo vuelva a intentar.



ÁREA MOTORA GRUESA





ACTIVIDAD 1

INTRODUCCION

La evolución del área motora sigue dos leyes psicofisiológicas fundamentales: Céfalo-caudal (desde la cabeza hacia los pies) y próximo-distal (desde el eje central del cuerpo hacia las extremidades). Esto supone que las bases principales del desarrollo motor se asentarán sobre la motricidad gruesa y, posteriormente, podrán evolucionar hacia el desarrollo de la motricidad fina. (Rodríguez, 2015)

RECOGIENDO MANZANAS

Paso 1: Para realizar esta actividad usted necesita pocos materiales: cinta adhesiva de color, cinco manzanas y una canasta o cesto.

Paso 2: En un espacio interior o exterior realizar con la cinta adhesiva un árbol con ramas y ponga las manzanas en cada rama.

Paso 3: Pedir al niño que camine por el largo del tronco y por las ramas hasta que logre alzar las manzanas de cada rama una a una y la ponga en un cesto.

Paso 4: Felicitar al niño por el logro de conseguir cada una de las manzanas.





ACTIVIDAD 2

CUIDADOS DE SALUD

Es importante saber que a los 4 años de edad el niño o la niña deben recibir la quinta dosis de la vacuna pentavalente, la misma previene enfermedades como la difteria, tétanos, coqueluche, neumonía, hepatitis B y meningitis. Usted como padre debe tener conocimiento de esta información necesaria e importante. (Educacion, 2018)

HUELLAS DE ANIMAL.

Paso 1: Lo único que usted necesita es tizas de colores (rojo, azul, amarillo, verde) y dibujar una serie de huellas de animal en línea recta y con curvas.

Paso 2: Invitar al niño a jugar

Paso 3: Explicar que el juego consiste en saltar en las huellas y mencionar los colores de las huellas. También indicarle cual es el principio y cuál es el final

Paso 4: Al terminar el juego puede pedirle al niño que repita el juego las veces que él lo desee.





ACTIVIDAD 3

VALORES

En un mundo globalizado como el nuestro donde existen multitud de etnias, culturas y religiones que conviven en sociedad, la tolerancia es un valor fundamental en los niños para crear una sociedad sin prejuicios. Conocer los diferentes pensamientos y entenderlos hará que los niños sean más respetuosos y tolerantes. (Miland, 2018)

ZANCOS CON LATAS:

Paso 1: Para realizar los zancos solo necesita dos latas pequeñas, un clavo, martillo y una cuerda.

Paso 2: La idea es hacer dos agujeros en los extremos de la lata y poner la cuerda en cada agujero haciendo un nudo para que este no se salga.

Paso 3: El largo de la cuerda debe ser de acuerdo a la estatura y comodidad del niño.

Paso 4: Ya que tiene listo los zancos, invitar al niño a jugar indicando que los zancos son como sus zapatos y el deberá caminar ayudándose de la cuerda para avanzar.





ACTIVIDAD 4

CUIDEMOS EL MEDIO AMBIENTE

La mejor manera de enseñar a cuidar el medio ambiente a los niños es con el ejemplo y si ven que su padre cuida el medio ambiente automáticamente el niño aprenderá, por ejemplo a cerrar los grifos correctamente cuando no utilice el agua, cerrar el grifo y controlar que no existan fugas. Esa la mejor manera de enseñar a los niños el cuidado del medio ambiente. (Reinlein, 2017)

RAQUETA GLOBO:

Paso 1: Lo primero que usted debe hacer es construir una especie de raqueta con un tubo de cartón, cuerda y globo.

Paso 2: La cuerda va atada al extremo del cartón y el otro extremo, átalo al globo.

Paso 3: El objetivo es que, tal como se hace con una pelota de tenis. El niño logre golpear el globo con el tubo varias veces.





ACTIVIDAD 5

NUTRICIÓN

Ofrecer los alimentos en horarios establecidos y comer juntos. Servir las comidas y las meriendas a horas habituales. Trate de no ofrecer alimentos entre comidas. Los niños que pican (comen) durante todo el día pueden no tener hambre a la hora de las comidas, que por lo general es cuando se ofrecen alimentos saludables. Cuando sea la hora del refrigerio, merienda o comida, apagar el televisor y siéntense juntos a la mesa a comer. Esto ayuda a crear un ambiente sereno a la hora de consumir los alimentos (Papis, 2013)



LINEAS

Paso 1: Necesita cinta adhesiva de tres colores diferentes con los cuales realizara una serie de líneas curvas en el suelo.

Paso 2: Teniendo ya las líneas realizadas, pedir al niño que camine sobre las líneas equilibrándose hasta el final de cada línea y el niño debe volver para continuar en el siguiente color.

Paso 3: El objetivo es que el niño no se salga de las líneas y siga el circuito trazado.



ÁREA MOTORA FINA





ACTIVIDAD 1

MOTRICIDAD FINA

La coordinación motora fina es toda aquella acción que compromete el uso de las partes finas del cuerpo: manos, pies y dedos. Se refiere más a las destrezas que se tienen con dichas partes en forma individual o entre ellas, por ejemplo, recoger semillas con los dedos de la mano o pañuelos con los dedos de los pies.

La coordinación viso motriz es parte de la motricidad fina, pero aquí, además de la destreza con las partes finas del cuerpo implica la coordinación de éstas con la vista. (Rodríguez, 2015)

PESCA

Paso 1: En un recipiente usted agregar un poco de agua y algunas tapas de botella.

Paso 2: Ahora debe darle al niño un par de palitos de helado, para que con ellos trate de pescar las tapitas.

Paso 3: Alentar en el proceso para que el niño no se frustre y lo haga animado.

Esta es una manera de promover el aprendizaje a bajo costo y con materiales reciclados.





ACTIVIDAD 2

CUIDADOS DE SALUD

Los niños necesitan hacer ejercicio. Para aprender a controlar y coordinar los músculos mayores en los brazos y las piernas, su niño necesita tirar y coger pelotas, correr, saltar y bailar. Para aprender a controlar y coordinar los músculos más pequeños en las manos y los dedos, su niño necesita colorear con crayones, armar rompecabezas, utilizar tijeras infantiles (sin puntas filosas) cerrar el cierre de su chaqueta, y poder agarrar objetos pequeños como moneditas. Si usted sospecha que su niño tiene alguna dificultad para realizar estas tareas, comuníquese con la maestra o un profesional. (Educacion, 2018)

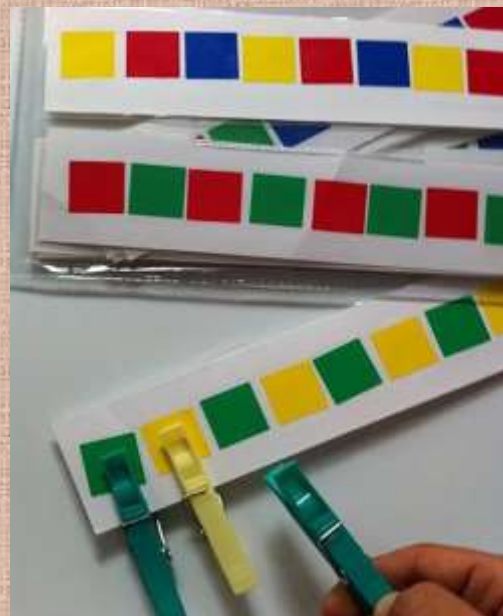
LAS PINZAS Y LOS COLORES.

Paso 1: Usted debe cortar tiras de papel blanco y sobre ellas pega algunos cuadros de color en cada fila.

Paso 2: Conseguir pinzas o ganchos de ropa, del color de los cuadros pegados en las tiras de papel blanco.

Paso 3: El niño debe lograr que la pinza de color rojo coincida con el cuadro de color rojo y así con todos los colores.

Al realizar esta actividad el niño no solo desarrolla la motricidad fina sino que también aprende conceptos tan importantes como la asociación.





ACTIVIDAD 3

VALORES

Los niños deben conocer el valor de las cosas y para ello hay que inculcarle el valor de la gratitud. Realizar acciones que demuestren agradecimiento hacia los demás no solo les hará más respetuosos sino que les aportará un mayor autocontrol y felicidad. Enseñar siempre con mucho amor y paciencia al niño, recuerde que las cosas felices son las que mas perduran en la memoria del niño, haciendo así un aprendizaje significativo. (Miland, 2018)

AYUDANDO EN CASA

Paso 1: Invitar al niño a jugar a ser chef.

Paso 2: Indicar al niño que van a preparar algo exquisito y que usted necesita de su ayuda.

Paso 3: Pedir al niño que pele las arvejas y las ponga en un contendor. Explicar al niño que su ayuda es de mucha importancia y que gracias a él todo quedo delicioso, esto no solo trabaja motricidad sino también la seguridad del niño.





ACTIVIDAD 4

CUIDEMOS EL MEDIO AMBIENTE

Llevar bolsa de mercado, puede contribuir a reducir la cantidad de basura de plásticos en casa. Cada vez son más las tiendas y mercados que venden en bolsas de mercado, para evitar el uso de bolsas plásticas y fomentar el reciclado.

El niño aprenderá mediante el ejemplo que usted le da como padre a hora de cuidar el medio ambiente. (Reinlein, 2017)

BOTELLAS CON TAPON DE ROSCA.

Paso 1: Necesita tres botellas con sus respectivas tapas y pintura de colores diferentes.

Paso 2: Cortar la parte superior de la botella y luego colorea las botellas y las tapas.

Paso 3: Pedir al niño enroscar y desenroscar las tapas con las botellas de color correspondiente. Así sucesivamente con todas las botellas.

Esto ayudara al niño no solo en su motricidad fina, también conocerá los colores.





ACTIVIDAD 5

NUTRICION

Las mejores bebidas para niños son el agua y la leche. La leche proporciona calcio y vitamina D para tener huesos fuertes. Los helados se pueden consumir de vez en cuando, pero no todos los días. La fruta entera se prefiere en los jugos de fruta (incluso si el jugo contiene mucha fruta) debido a que los jugos concentrados o envasados, contienen mucha azúcar y son bajos en fibra. Recuerde que la fruta, el agua y la leche juegan un papel importante en el cuerpo. El agua hidrata el cuerpo y lo ayuda en el funcionamiento del cuerpo y la fruta es beneficiosa para el desarrollo y la alimentación del niño. (Papis, 2013)

HACIENDO COLLARES.

Paso 1: Necesita guatos con punta firme, fideos ya pintados de diferentes colores (Rojo, azul, amarillo y el verde).

Paso 2: Poner en la mesa una fuente con muchos fideos de colores y el guato a un lado.

Paso 3: Invitar al niño a realizar collares con los fideos de colores, le indicamos que debemos de insertar los fideos en el guato uno por uno, no olvidar atar el otro extremo para que los fideos que vaya insertando no se salga.

Cuando el niño haya terminado de colocar los fideos necesarios para el collar atar los dos extremos y colocar el collar al niño. Este además de desarrollar y fortalecer la motricidad es un premio que siempre querrá llevar puesto.



ÁREA SOCIO- AFECTIVA





ACTIVIDAD 1

INTRODUCCION

El desarrollo afectivo y emocional del niño/a se trata de un elemento clave de su desarrollo y de su aprendizaje, pues las emociones y los sentimientos de una persona se encuentran presentes a lo largo de toda su vida; en algunos casos llegando a marcar un antes y un después en la toma de decisiones.

Una persona con un desarrollo afectivo y emocional adecuado será una persona segura de sí misma, con una capacidad de autocontrol y autoestima que harán que pueda llegar a potenciar el resto de sus capacidades. (Rodriguez, 2015)

NOMBRE Y EDAD.

Paso 1: Invitar a jugar al niño y a la niña.

Paso 2: Explicar al niño y la niña que cada uno se va a presentar y a decir la edad que tienen. Después de presentarse puede elegir el juego que quiera jugar.

Paso 3: En caso de que el niño tenga dificultad para mencionar su nombre y decir su edad, ayudar a pronunciar su nombre y aprender la edad que tiene, usted debe ser muy paciente en este proceso como padres o madre.





ACTIVIDAD 2

CUIDADOS DE SALUD

A partir los 3 años de edad a más tardar, su niño también debe comenzar a recibir exámenes dentales regulares. Es importante que le hable al niño de que se debe realizar consultas al dentista y que es muy importante llevar una salud dental y no así hacer de la visita al dentista un castigo por mala conducta, eso está mal, ya que lo único que se conseguirá es el temor del niño hacia el dentista. Provocando así berrinches cuando usted quiera llevarlo al dentista. Y eso es algo que ninguna madre o padre quiere. (Educación, 2018)

INDEPENDENCIA EN LA COMIDA Y MANEJO DE CUBIERTOS.

Paso 1: Invitar al niño y la niña a jugar, mencionar que tendrán un almuerzo real, para ello todos los aprenderán a manejar los cubiertos y tratar de no marchar tanto la ropa y no debe mancharse por ningún motivo.

Paso 2: Sentarse junto con ellos a la mesa y pedirle que aprenda observando, cómo se debe agarrar la cuchara para la sopa y para el segundo.

Paso 3: Una vez terminado el almuerzo real enseñar a los niños y a las niñas a dar las gracias y recoger su plato de manera ordenada y paciente.





ACTIVIDAD 3

VALORES

La sinceridad es uno de los valores más esenciales, tanto en adultos como en niños. Ser honestos consigo mismos hará que nuestros hijos maduren y comprendan que nadie es perfecto. Este valor lo aprenderán con el tiempo y las consecuencias de la mentira será lo que les haga aprender de sus errores y ser honestos tanto con ellos como con sus compañeros. (Miland, 2018)

TOMANDO EL TÉ.

Paso 1: Poner en la mesa las tazas de los niños y una jarra mediana con té, semi llena.

Paso 2: Invitar al niño a venir a la mesa y mencionar que este es el salón real de té y que todos somos príncipes y princesas y que cada uno deberá servirse el propio té.

Paso 3: Este ejercicio debe ser supervisado por el padre o la madre y guiar en el proceso de cómo realizarlo.

Esto ayudara a desarrollar la independencia del niño o de la niña.





ACTIVIDAD 4

CUIDEMOS EL MEDIO AMBIENTE

Planta árboles. Los arboles producen oxígeno y son esenciales para la naturaleza, así que planta un árbol en tu casa o la comunidad donde vives. De esta manera estará fomentando al niño el cuidado de los árboles y el respeto del mismo. Háblale siempre de la importancia de tener árboles y plantas en el planeta, explicar cual es la función que cumple de oxigenar el medio ambiente y que a nosotros nos corresponde cuidar de ellos para dejar que las plantas realicen su trabajo. Así el niño aprenderá a cuidar y respetar a las plantas y los árboles. También este punto puede explicar al niño que no debe malgastar el agua a la hora de lavarse los dientes. (Reinlein, 2017)



ASEO BUCAL.

Paso 1: Enseñar al niño a colocar una pequeña porción de pasta dental en el cepillo, y darle un vaso con agua.

Paso 2: Para realizar este ejercicio ayudar al principio y luego dejar que lo realice solo, pero siempre con supervisión; de arriba abajo, de derecha a izquierda y así sucesivamente.

Paso 3: Luego de cepillarse los dientes pedir al niño que se enjuague la boca y bastante agua y por último que use una toalla para secarse la boca y las manos.





ACTIVIDAD 5

NUTRICIÓN

No saltarse el desayuno

El “des-ayuno” como su nombre indica es la primera comida del día, que nos permite romper el ayuno que nuestro cuerpo ha sufrido durante la noche. Está demostrado que los niños que no desayunan tienen más riesgo de padecer sobrepeso. (Consejos de nutrición para niños, 2016)



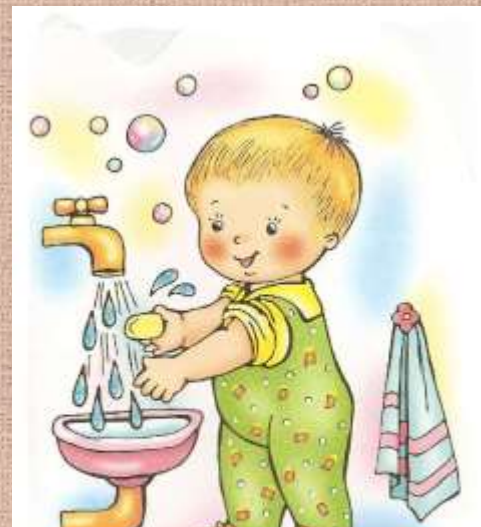
ASEO DE LAS MANOS.

Paso 1: Acompañar al niño a lavarse las manos e indicar como debe realizarlo.

Esto debe hacerlo después de que el niño termine de jugar, salir del baño o tocar a las mascotas.

Paso 2: Explicar que debe mojar primero las manos y luego utilizar el jabón y empezar a lavar entre los dedos, las palmas y las muñecas.

Paso 3: Indicar que después de jabonar y enjuagar sus manos debe de secarlas y que en lo posible no derrame mucha agua al realizarlo.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Academy of Pediatrics (2017) “Alimentación y nutrición de niños de 4 años de edad” consulta realizada en la web: (<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/preschool/nutrition-fitness/Paginas/feeding-and-nutrition-your-4-to-5-year-old.aspx>)
- Department of education (s/a) “Como ayudar a su hijo durante la etapa preescolar” consulta realizada en la web: (https://www2.ed.gov/espanol/parents/academic/preescolar/part_pg4.html)
- Garcia, E. (s/a) “La Importancia del desarrollo Afectivo del niño” blog; consulta realiza en la web: (<https://medac.es/articulos-educacion-infantil/la-importancia-del-desarrollo-afectivo-del-ninoa/>)
- Miland (2018) “7 Valores que los niños deben aprender” consulta realizada en la web: (<https://spain.minilandeducational.com/family/7-valores-deben-aprender-ninos>)
- Ministerio de Salud (s/a) “Esquema Nacional de Vacunación 2018” consulta realizada en la web: (<https://www.minsalud.gob.bo/42-pai>)
- Papalia, Feldman (2004) “Desarrollo Humano” México Duodécima Edición.
- Proyecto Papis (2013) “Estimulación Temprana de 3-4 años” consulta realizada en la web: (<http://www.proyectopapis.es/2013/01/estimulacion-temprana.html>)
- Reinlein, F. (2017) “Acciones para cuidar el medio ambiente en casa” consulta realizada en la web: (<https://eacnur.org/blog/acciones-cuidar-medio-ambiente-casa/>)
- Ruiz P. y Rodriguez P. (2015) “Actividad para el desarrollo de la dimensión socio-afectiva en niños de 4 a 5 años” consulta realizada en la

