

*¿m “Es normal que ante la nueva situación sientas angustia por cómo afrontarla con tu peque. No te sientas culpable. Todos tus pensamientos y sentimientos son lícitos”.*

## **COMO FAVORECER UNA RUTINA DIARIA**

### ✓ Planificar acciones variadas

Establecer una rutina similar durante toda la semana, para que sea predecible y flexible al mismo tiempo.

### ✓ Actividades placenteras

Organizar actividades conectadas con sus motivaciones e intereses especiales.

### ✓ Ofrecer oportunidades de elección

Facilitar que el niño tenga opciones de control sobre la actividad, dándole a elegir diferentes juguetes.

### ✓ Actividades con diferentes niveles de apoyo

Para organizar las acciones es importante tener en cuenta el nivel de apoyo que va a precisar el pequeño. Alternar actividades que pueda hacer solo con otras que requieran ayuda.

## **SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES**

### Actividades de ordenador/tablet/móvil:

- Pintar en el ordenador con programas como el Paint o Notebook con los que el niño puede jugar a cambiar los colores, grosor del trazado, utilizar sellos..
- Ver fotos de su cumple, de vacaciones, de actividades que haya hecho y comentarlas juntos.
- Leer cuentos electrónicos con pictogramas de la página de Arasaac: [http://www.arasaac.org/materiales.php?id\\_material=58](http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=58)
- Apps para el móvil o Tablet.
  - Baby blocks.
  - Match it up 3
  - José Aprende.
  - Soy *visual* (contestar a preguntas básicas y construir frases).
  - *Letter school* (repasar letras y mejora de la atención).
  - *Conciencia fonológica* (unir dibujos iguales, fuga de letras,...).
  - *Aprende a escribir números! Juegos contar para niños* (a los números les ocurren cosas y el niño tiene que ir siguiendo las normas para rescatar a cada uno de los números del 1 al 9).

¡OJO! Si la tablet o el móvil al niño le gusta mucho intenta que sea lo que utilice al final del día para evitar rabiets.

### Actividades para favorecer la interacción

- Imitar juegos de “cu-cu tras trás”, “aserrín aserrán, las mañanitas de San Juan”, “palmas, palmitas ...” “cinco lobitos”. Después de haber jugado

ELENA DIEZ VARELA, ROCIO BAÑOS Y LUCÍA CAO JIMÉNEZ

una o dos veces, deja que sea el niño el que te haga alguna señal para que vuelvas a comenzar el juego. Te cogerá las manos o te mirará para que vuelvas a comenzar.

- Emitir ruidos de animales, partes del cuerpo, transportes (onomayopeyas) para que el niño imite.
- Favorecer el señalado. Que el alumno señale lo que desee. Ejemplo: si quiere algo que está en la estantería el niño se acercará y saltará o te cogerá la mano para que le cojas lo que quiere. En ese momento el adulto debe coger la mano del niño y colocarle la mano haciendo que señale. Inmediatamente después se le dará el objeto que desea.
- Juega simbólico. No saques todos los juguetes de golpe, dale a elegir entre dos. Algunos juegos que puedes hacer con él son: moldearle para que lleve un coche por el suelo haciendo el ruido del mismo (incluso puedes pintarle una carretera), darle de comer/beber a un muñeco, coger un animal y hacer el ruido de que salta (boing, boing,...). Primero lo hace el adulto y después le moldeas a él para que lo imite.
- Canciones para imitar. Si en Youtube buscas “*El Juego de Imitar* 🎵 *Toobys*” es una canción canciones para que el niño vaya imitando a los animales. Son movimientos muy sencillos (levantar brazos, bajar los brazos, mover la cintura,...). Primero tendrás que moldearle y poco a poco ir dejándole solo. Otras canciones que puedes buscar son: “*si tu tienes muchas ganas de aplaudir*”, “*El Baile del Hokey Pokey - Bichikids 1*”, “*Si Estás Feliz | Canciones Infantiles*”, “*antaJuego - El Popurri De Las Manos*”.

#### Actividades con cuentos:

- Libros de diferentes materiales: cartón, tela, relieve, etc. Si a tu hijo le gusta morder o romper páginas, mejor buscar un libro resistente.
- Los libros con muchas imágenes son muy apropiados para señalar o nombrar dibujos. Para esto fin puede utilizarse catálogos de tiendas (de juguetes, comida u otro interés de tu hijo).
- Libros con historias sencillas. Son libros con principio, desarrollo y final claramente definidos y que tratan de temas familiares para tu hijo.
- En Youtube si buscamos “cuentos infantiles con pictogramas” salen varios vídeos de cuentos clásicos (Los Tres Cerditos, Blancanieves,...) y también los cuentos de *Jose Aprende* que favorecen la autonomía y comprensión oral.

### Actividades manuales

- Presenta todos los materiales en la mesa o suelo donde se vaya a trabajar. Permite que los vaya tocando y explorando.
- Actividades con pinturas. Se pueden usar ceras, rotuladores, lápices, acuarelas, témperas, etc. Puedes emplear papel de cualquier tipo y déjale que haga garabatos, solo trata de que agarre bien colocándole la mano.
- En actividades con plastilina: puedes dar golpes en la mesa con las manos o con martillos de plástico, hacer churros o bolitas hacer formas con diferentes moldes, formas con las manos y después jugar con ellas y cantar canciones. Por ejemplo si haces un caracol de plastilina después puedes cantar “caracol, col, col, saca los cuernos al sol...”
- Actividades de recortado. Primero le enseñamos a utilizar las tijeras, enseñándole como colocar los dedos y cómo se abre o cierra la tijera, e y después probamos a recortar en hojas de periódico o revistas. No es necesario hacerle líneas. ¡Recuerda! Primero tendrás que ayudarle llevándole la mano o sujetándole la hoja.
- Actividades de rasgado. Para mejorar la motricidad rasga papel de periódico o revistas. Después con las tiras puedes hacer bolitas de papel.
- Actividades con material casero. Hacer filas o líneas con lentejas, garbanzos, monedas de céntimos,...
- Actividades con pinzas de la ropa. Ayudar a tender la ropa puede ser una tarea de cada que mejore la motricidad fina. Además de esto podemos coger cartones o revistas y jugar a ir colocando pinzas de la ropa cogiendo varias hojas a la vez.
- Actividades doblando papel. Doblar papel mejora la motricidad fina, podemos pedirle al niño que nos vaya imitando o simplemente decirle que construya algo doblando papel.
- Actividades con letras, nuestro nombre o números. Escribir el nombre del niño en grande y pegar macarrones o lentejas encima haciendo la silueta de cada letra, se puede hacer lo mismo con los números o repasarlos con diferentes pinturas, rotuladores,...recortar las letras de nuestro nombre y que tengan que colocarlas en el orden correcto. Podemos hacer lo mismo con los nombres de otros miembros de la familia. Si tenemos letras imantadas también podemos jugar con ellas.

