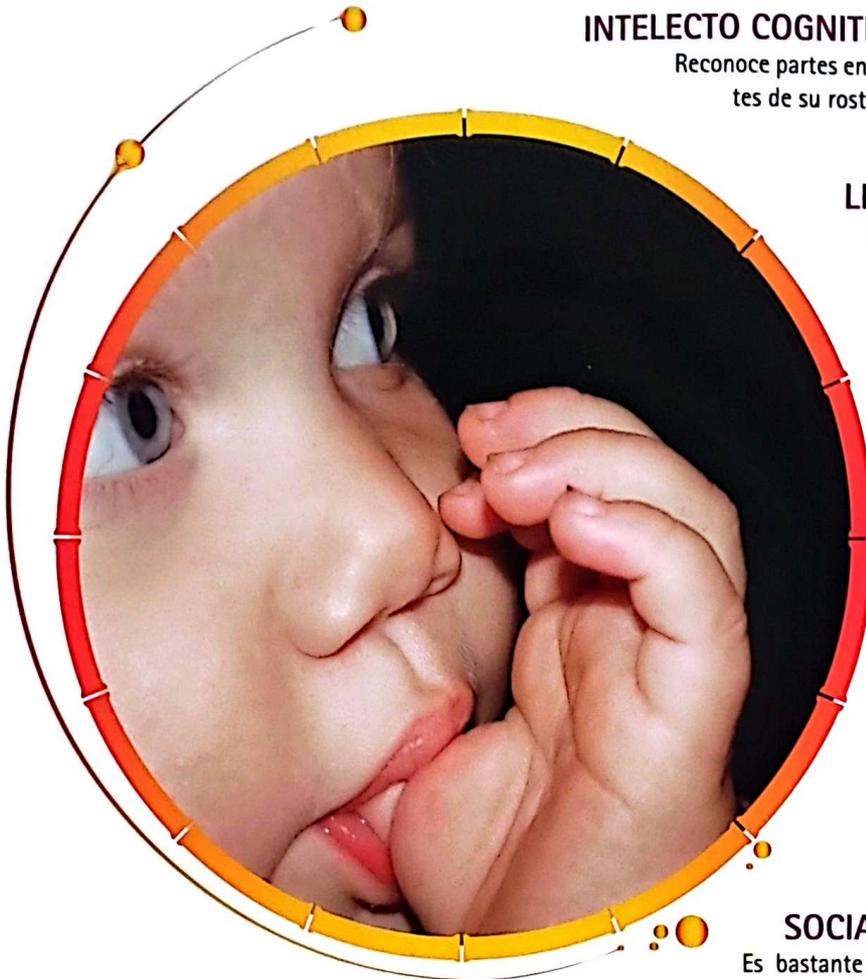




:: página 83 ::

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 19 MESES



INTELECTO COGNITIVO

Reconoce partes en su cuerpo y en muñecos. Reconoce partes de su rostro. Inserta figuras que sean iguales.

LENGUAJE

Maneja más de 20 palabras. Forma frases. Intenta contar algo que le pasó o vio.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Avisa si se hizo pis o caca. Expresa sus necesidades.

MOTRICIDAD GRUESA

Patea, salta y trepa.

MOTRICIDAD FINA

Intenta hacer trazos verticales y circulares.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Es bastante independiente. En situaciones o con personas desconocidas es dependiente. Colabora.

Juguetes preferidos: peluches, frascos y vasos para llenar,
bloques, autos, pelotas, libros para hojear, juguetes
musicales, etc.





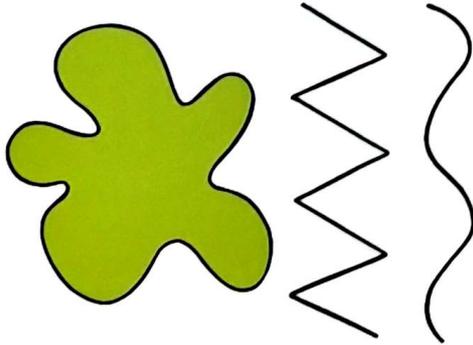
Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

1:: Caminar para atrás y hacia los laterales; primero libremente, luego, se pueden trazar caminos. Estos diagramas permiten desplazarse hacia atrás o hacia delante



2:: Para que el niño vaya logrando cada vez mayor estabilidad, ahora que su marcha es más segura, hacemos que se pare sobre un paño grueso y firme, puede ser una alfombra, un felpudo o un cartón con tela abajo.

El niño se parará sobre esta superficie y, lentamente, la moveremos hacia los costados, hacia adelante y hacia atrás. El ejercicio consiste en hacer que su cuerpo se desestabilice sin desplazarse y que pueda lograr nuevamente la posición original.



3:: Con la misma función que el ejercicio anterior, tomar al niño y hacerle el avioncito o hacerlo girar para que se maree y tenga que buscar el equilibrio. Los giros deben ser pocos y lentos, no bruscos.

4:: Enseñarle al niño a realizar trazos verticales y horizontales.

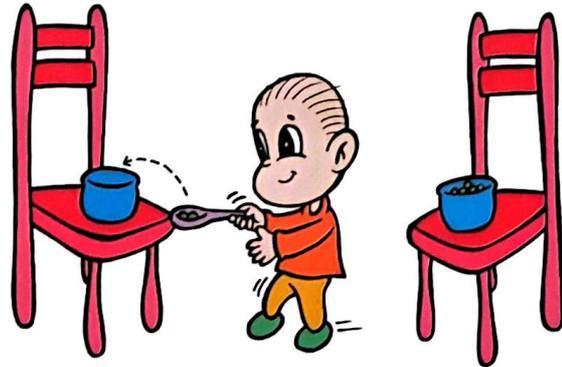
5:: Ofrecerle 2 o 3 vasos pequeños y permitirle que traspase líquido de uno a otro; en un tiempo lo hará sin derramar.



6:: Amasar bolitas de masa, colocarlas en un recipiente y enseñarle a cargarlas en la cuchara; si le cuesta, puede ayudarse con la otra mano. Una vez que haya cargado la cuchara que pase las bolitas de un frasco a otro.



7:: El mismo ejercicio se puede variar haciendo que camine en un trayecto de 1 o 1,5 metros. Pasar las bolitas tratando que no se caigan.

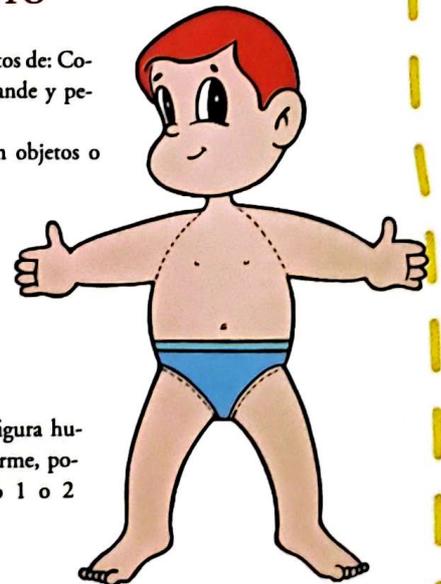


ÁREA INTELLECTO - COGNITIVA

8:: Trabajar con los conceptos de: Colores (sólo 3). Tamaños: grande y pequeño. Es conveniente trabajar con objetos o pequeños juguetes.

9:: Hacer un dibujo de la figura humana, pedirle al niño que enuncie las partes que irá dibujando.

10:: Usar el modelo de figura humana para que el niño la arme, podemos ayudarlo colocando 1 o 2 partes.



ÁREA DEL LENGUAJE

11:: En el lenguaje cotidiano, usar todos los nombres correctamente y denominar todo lo que esté alrededor. Hacer hincapié en verbos y acciones.

12:: Estimular la expresión libre del niño. Tener paciencia y dejarlo hablar aunque tarde.



ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

13:: Mostrar y enseñar los diferentes personajes con imágenes o con muñecos familias, principalmente relacionado con el tema yo, mamá, papá, hijos.

Alimentación saludable



MITOS EN LA ALIMENTACIÓN:

"No podemos hacer ejercicio ni bañarnos mientras hacemos la digestión"
Realidad: El corte de digestión no existe. Existe la hidrocución, que es un shock provocado por un cambio brusco de temperatura. Hay más posibilidades de que este shock se produzca mientras hacemos la digestión. Para evitarlo, basta con no entrar de forma brusca en el agua y mojarse previamente brazos y cara.



PERIODO EDUCACIONAL EN LA ALIMENTACIÓN

RECOMENDACIONES DIVERTIDAS

Observar la pirámide alimentaria

Seguramente que en algún paquete de pan o fideos nos encontramos con la Pirámide de Alimentos, allí se encuentran los 5 principales grupos de alimentos y el número de porciones que hay que consumir de cada grupo.

Cada uno de estos grupos provee algunos, no todos los nutrientes y la energía que los niños necesitan.

Se pone especial énfasis en los alimentos que ocupan la base de la pirámide (cereales, verduras y frutas) representando los grupos que mayor número de porciones deben consumirse en el día.

Mientras que la parte más pequeña de la pirámide es ocupada por las grasas y los azúcares que deben comerse en menor cantidad. Para una buena salud y un próspero crecimiento los niños necesitan comer una variedad de diferentes alimentos todos los días.

20 me
ses



:: página 87 ::

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 20 MESES



Desarrollo evolutivo



INTELECTO COGNITIVO

Sabe dónde están sus pertenencias. Piensa antes de actuar.

LENGUAJE

Dice que sí y que no. Usa éste, ése, ésta.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Colabora. Se saca la ropa con ayuda.

MOTRICIDAD GRUESA

Sube y baja escaleras.

MOTRICIDAD FINA

Moldea y rasga con sus manos.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Comparte con otros niños pero no de forma interactiva. Se frustra fácilmente. Hace berrinches. Aparecen los primeros miedos: a la oscuridad, a los animales grandes.



Juguetes preferidos: peluches, frascos y vasos para llenar, bloques, autos, pelotas, libros para hojear, juguetes musicales, etc.



Ejercicios y actividades



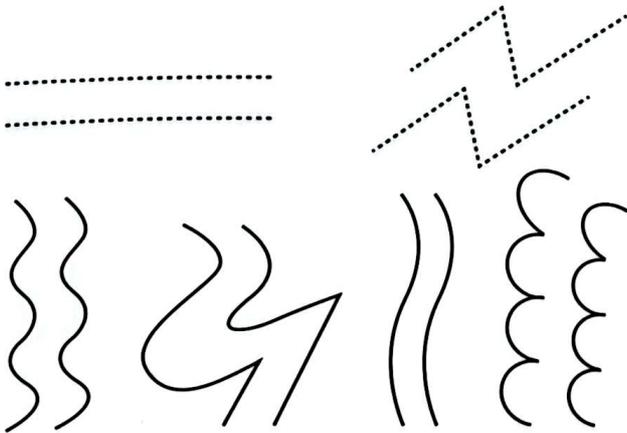
- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

1:: La marcha ya debe estar bien adquirida; ahora los ejercicios apuntan a caminar por cualquier terreno y con estabilidad. Seguir una línea y perder la marcha inestable.

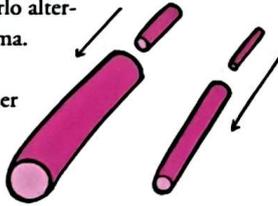
Para esto trazaremos caminos por donde deberá caminar, caminar cerca del cordón de la calle o sobre un tablón.

Si al niño aún le cuesta caminar, podemos acompañarlo tomándolo de la mano, siempre respetando los límites.



2:: Subir y bajar escaleras, podrá hacerlo alternando las piernas o siempre con la misma.

3:: Conseguir tubos finitos, pueden ser plásticos, y enseñarle a introducir fideos canutos, con tubos más angostos introducir fideos tallarines o palitos.



4:: En una tela gruesa coser tres botones y hacer tres ojales.

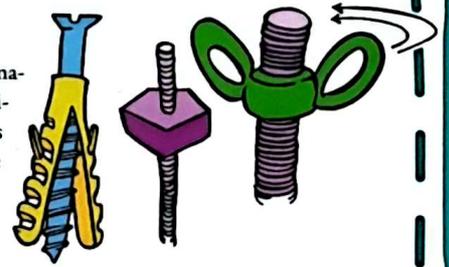
Trabajar sobre la mesa, enseñarle a doblar la tela y a pasar el botón por el ojal.



5:: En otra tela pegar un cierre con tope, enseñarle a abrir y cerrar tensando la tela.

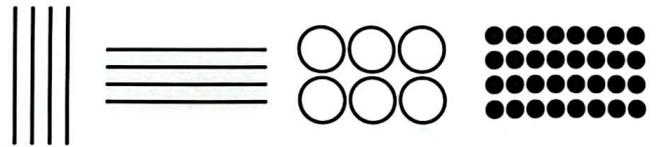


6:: Seleccionar diferentes tamaños de tuercas, roscas, mariposas, etc. para estimular los movimientos de rotación de los dedos, se pueden trabajar sueltos.



7:: Armar una carpeta de dibujo con hojas, se pueden usar crayones, lápices de colores y lápiz negro.

Ahora se puede trabajar con imitación de trazos, no importa si el grafismo no queda igual, debe seguir la dirección propuesta.



8:: Hacer bolitas con masa, pegarlas presionando con el dedo sobre cartón y luego despegarlas sin romper.



ÁREA DEL LENGUAJE

9:: Cuando llegan a casa, después de un paseo o actividad, fomentar en el niño la capacidad de relatar los sucesos, sino aparecen con espontaneidad lo ayudamos preguntándole sobre lo sucedido, siempre buscando respuestas expresivas y no caer en la respuesta "sí" o "no".

10:: Cuando viene alguien a casa o vamos a la casa de algún familiar o persona que el niño tenga confianza pedirle que relate lo que hizo o donde estuvo, si no lo hace espontáneamente ayudarlo con preguntas.

Ejemplo: "cuéntale a papá que comiste en la casa de la abuela"

Este ejercicio no es conveniente si la persona es desconocida para el niño ya que puede intimidarlo y caer en un mutismo total.

11:: Jugar a repetir palabras de la siguiente forma:

a) Enumerar sustantivos comunes (sencillos).

Casa	Colegio
Perro	Ventana
Mano	Nene
Calle	Auto
Sol	Ómnibus

Esta primera serie debe reunir palabras de una, dos o tres sílabas. Observar si al repetir la palabra la dice completa o sólo dice dos sílabas. Ejemplo: "pantalón" el niño dice "palón" aquí hay que corregirlo. Si las palabras de tres sílabas caen siempre en este error, usar sólo la de dos sílabas, más adelante se trabajará con tres sílabas.

b) Enumerar verbos, seguidos de la acción o imitación correspondiente.

Saltar	Caminar
Comer	Manejar
Escribir	Gritar
Dormir	Volar



El refuerzo de la mímica posibilita la fijación del vocabulario. Mientras hacemos la acción la nombramos.

c) Repetir cualidades señalándolas en objetos y en personas.

- Rojo
- Linda
- Grande
- Chiquita
- Sucio
- Suave
- Roto

Al igual que en el ejercicio anterior, el refuerzo del objeto fija la memorización y el uso del vocabulario.

d) Repetir nombres. Se pueden usar los de familiares y amigos.



ÁREA INTELECTO - COGNITIVA

12:: Reforzar los ejercicios del punto 8 de la etapa anterior.

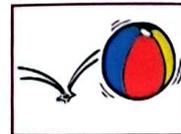
13:: En cartulina o goma se puede trabajar con objetos concretos.

Ejemplo:

- En rojo dibujar las dos manos de mamá.
- En amarillo dibujar las dos manos del niño.
- Se trabajará tamaños y colores.
- En rojo dibujar dos manzanas chicas.
- En amarillo dibujar dos bananas grandes.

14:: Dibujar en una hoja trazos chiquitos y trazos grandes.

15:: Juegos de apareamiento. Siempre usamos figuras bien definidas, aquí hay algunos modelos, puedes pegarlos sobre cartón.



ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

16:: Permitir que maneje sus hábitos de higiene, si lo hace rápido o mal, ayudarlo pero nunca decirle "no, así está mal".

17:: Hacer mímica con diferentes caras.

- Cara de contento
- Cara de enojado
- Cara de llorar
- Cara de loco
- Cara de cansado
- Cara de reír

Alimentación saludable



PERIODO EDUCACIONAL EN LA ALIMENTACIÓN RECOMENDACIONES DIVERTIDAS

Probar nuevos sabores

Es importante comer una comida nueva todos los días. ¿Cuántas comidas decimos que no nos gustan sin ni siquiera probarlas? Especialmente hay que poner todo el esfuerzo en consumir aquellas verduras que hasta ahora nunca comimos.

21 me
ses



.. página 91..

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 21 MESES



Desarrollo evolutivo

INTELECTO COGNITIVO

Comprende nociones como pequeño, grande, lleno, vacío, arriba, abajo, adelante, atrás. Escucha atento un cuento. Juega con masa.



LENGUAJE

Usa un mismo término para señalar distintos objetos. Repite palabras simples.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Le gusta escaparse para explorar nuevos lugares.

MOTRICIDAD GRUESA

Controla su cuerpo y sus movimientos.

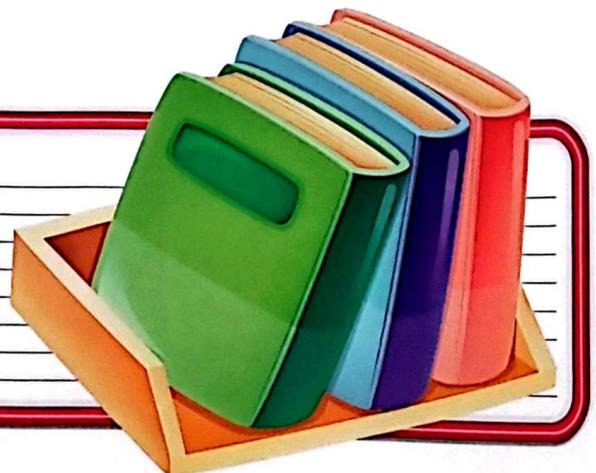
MOTRICIDAD FINA

Enhebra.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Disfruta estar con otros niños. Se separa más fácilmente de sus padres. Es impulsivo.

Juguetes preferidos: peluches, frascos y vasos para llenar, bloques, autos, pelotas, libros para hojear, juguetes musicales, etc.





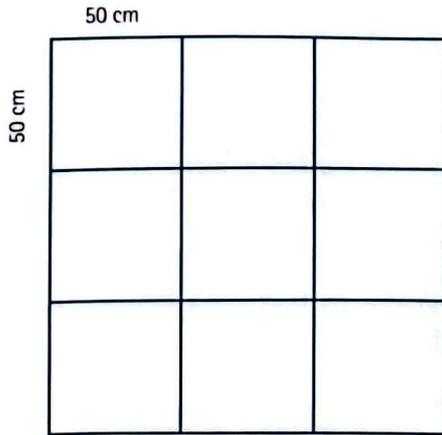
Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

1:: Dibujar sobre el piso una cuadrícula como la siguiente:



Dentro de cada cuadro hacer una actividad.

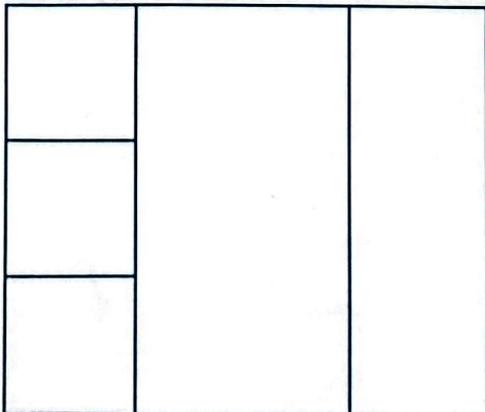
- Saltar.
- Saltar con un pie.
- Zapatear.
- Ponerse en puntas de pie.
- Agacharse en cuclillas.
- Arrodillarse.
- Pararse y agacharse.



2:: Con esta misma cuadrícula, saltar de un cuadro al otro con los dos pies juntos o con un pie y luego con el otro. Saltar de a dos cuadros.

3:: Ahora trabajaremos con una cuadrícula con este diseño.

50 cm x 50 cm 1 m x 1.50 m 40 cm x 1.50 m



Los diferentes cuadros sirven para variar los movimientos hasta aquí trabajados.

La cuadrícula grande es para correr o caminar y la angosta para caminar o saltar sin salir del límite.

Se puede pasar de un cuadro al otro saltando o cambiando de posición.

Ej: si se está en cuclillas se pasa a arrodillado, etc.

En cualquiera de estos tres ítems 1, 2 y 3, si el niño presenta demasiada inestabilidad lo podemos acompañar de la mano.

4:: Caminar abrazando un globo grande (piñata o pelota). Al dificultarse la visión, la marcha presentará mayor inestabilidad y mayor necesidad de atender y ordenar sus movimientos.



5:: Caminar con:

1º- Un plato plástico, con una o dos globitos o globos inflados

2º- Con dos platos, uno en cada mano



Se combinan, aquí, ejercicios de desplazamiento y de atención. A veces, el niño presenta mayor dificultad en el primer modo porque inclina su cuerpo hacia ese lado.

6:: Incluir el ejercicio de pintar en la carpeta de dibujo. Siempre figuras sencillas y más bien grandes.

7:: Doblar papel de diferentes texturas.

ÁREA DEL LENGUAJE

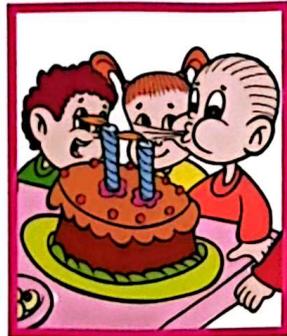
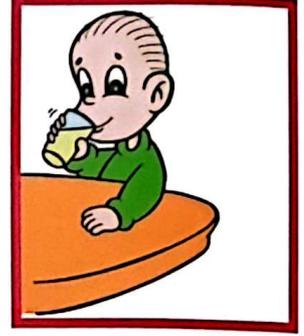
8:: Estimulación para la evocación del vocabulario.

Le mostraremos dibujos incompletos y le pediremos que nos diga que falta.

Veamos algunos modelos.



9:: Relatos de secuencias. Veamos algunos ejemplos.





El ejercicio consiste en ordenar y relacionar la secuencia. Si el niño no tiene la iniciativa o relata desordenadamente, nosotros relatamos la primera imagen con lujo de detalles, nombrando todos los objetos que aparecen y relatando las acciones, al terminar el relato, le decimos al niño "entonces".....", después.....", "y ahora....." dando pie a que describa la imagen siguiente dando un fin.

Si el niño sólo relata la acción o el hecho le preguntamos por los demás objetos: "y esto qué es.....".

10:: Leer cuentos breves durante unos días para que el niño se familiarice y luego lo relate solo.

11:: Empezamos a usar pronombres para designar objetos.

ÁREA INTELLECTO - COGNITIVA

12:: Figuras de la misma clase pero con diferentes formas para aparear. La consigna del ejercicio es:

- "Dame los sombreros"
- "Dame los autos"

Colocar las fichas mezcladas sobre la mesa.

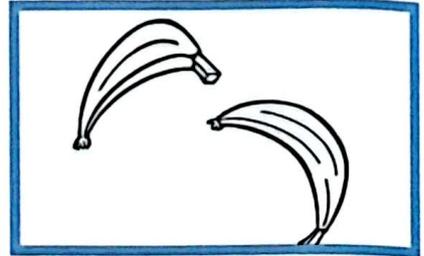
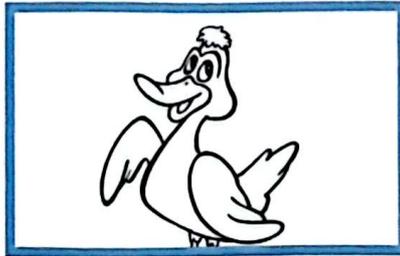
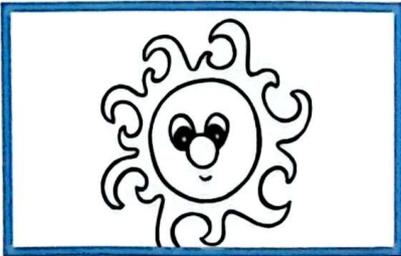


13:: Aparear por colores.

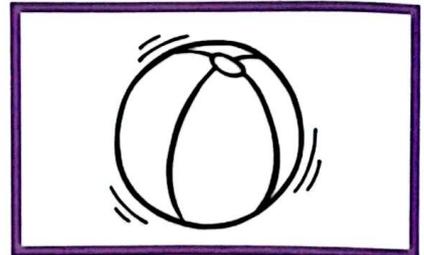
El ejercicio es similar al anterior pero con tres objetos del mismo color.

Le puedes agregar el color.

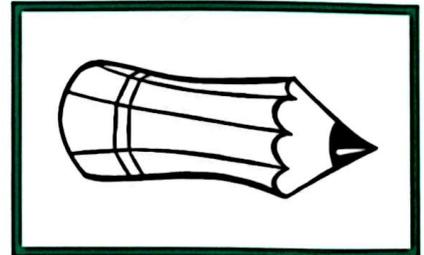
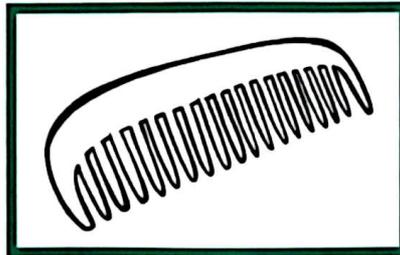
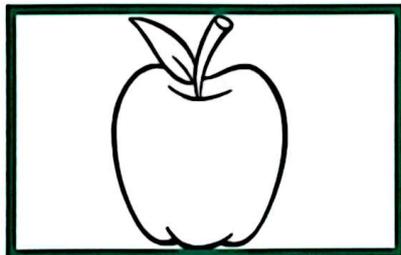
Amarillo



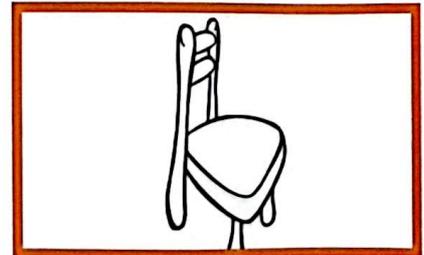
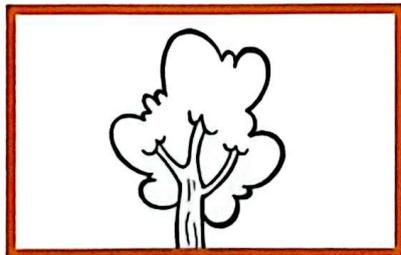
Azul



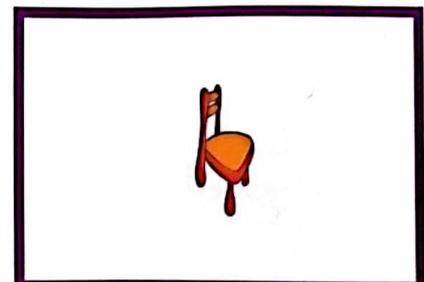
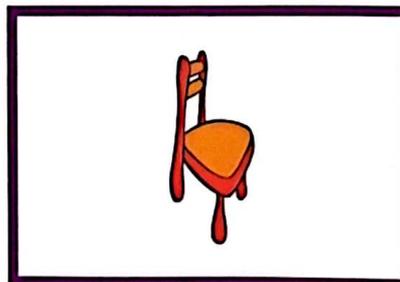
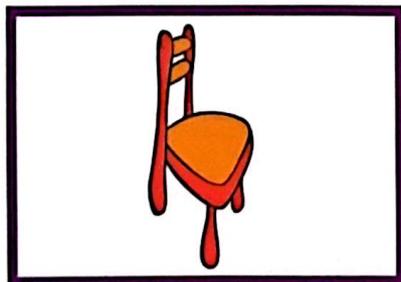
Rojo

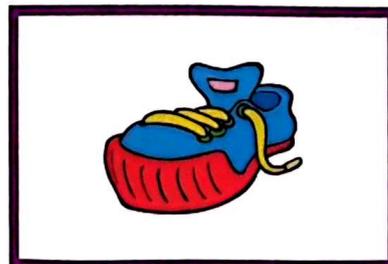
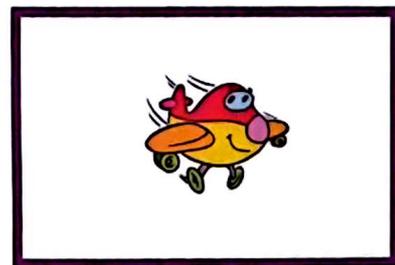
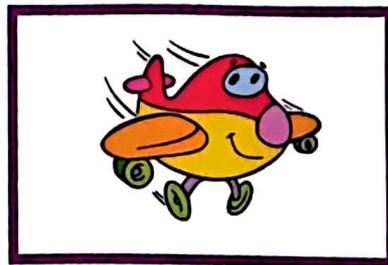
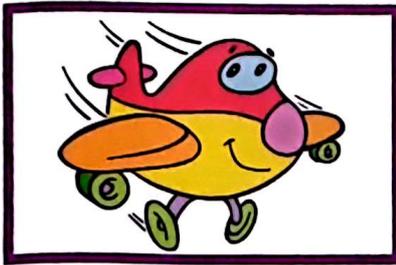
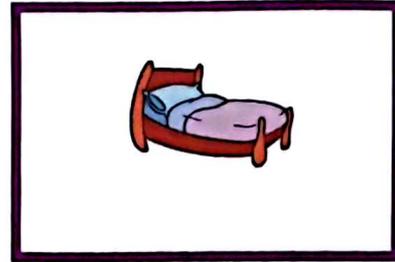
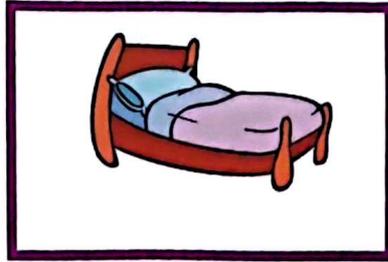


Verde



14:: Figuras para ordenar de mayor a menor. Conviene cortar la silueta de las figuras para que el niño las distinga mejor.





ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

15:: Estimular el control de esfínteres, cuando vamos al baño, le contamos que tenemos ganas de hacer pis o caca y vamos al inodoro. Estimularlos con el uso de ropa interior.

16:: Cuando está con otros niños organizar juegos con turnos. Deben ser pocos niños porque aun es impaciente. Un adulto controlará el juego. Ejemplo: se irá dando la pelota para

que la lance, uno por vez; si alguno se resiste a esperar su turno le explicamos, y a lo sumo, le damos otra pelota pero lo persuadimos para que no la arroje.

17:: Hablarle al niño claramente de las situaciones familiares, no mentirle ni engañarlo pues muy pronto su comprensión le permitirá corroborar los hechos con el relato y las promesas, aprenderá así, a confiar y tomará como referente siempre a mamá y a papá.

Alimentación saludable

PERIODO EDUCACIONAL EN LA ALIMENTACION RECOMENDACIONES DIVERTIDAS

Mover los músculos

Hay que ser más activo cada día. Ser activo y mantener un peso saludable son la clave para tener una buena salud. Ambas benefician la salud de diferentes formas. Los adultos necesitan al menos 30 minutos de actividad moderada la mayor parte de los días de la semana, pero los niños necesitan moverse 60 minutos cada día.



EL DESAYUNO

El consumo del desayuno mejora la calidad de la dieta total y la ingesta de nutrientes. La omisión del desayuno puede ser dañina para la función cognitiva y el rendimiento académico de los niños. La mayoría de los niños que no desayunan por lo general no recuperan los nutrientes en otras comidas en el día y pueden tener alteradas funciones muy importantes para el rendimiento escolar.

El desayuno ayuda a restablecer las funciones del aparato digestivo y a acelerar el metabolismo. Cuando el desayuno se omite, el cuerpo tiene que utilizar fuentes internas de energía y nutrientes, lo cual conduce a cambios metabólicos que pueden afectar la función normal del organismo.

Los niños que saltan el desayuno no son tan eficientes en la selección de información crítica para solucionar problemas en comparación con sus compañeros que si toman el desayuno. La habilidad para recordar y utilizar información recién adquirida, fluidez verbal y control de la atención son las funciones principalmente afectadas. Tanto niños bien nutridos como niños desnutridos experimentan estos efectos.

En segundo lugar, si el omitir el desayuno implica una disminución en el desempeño laboral o escolar, este hábito, más que deseable, pasaría a responder a una necesidad fisiológica del organismo y como tal, el énfasis en su promoción debería ser aún mayor.

La influencia cultural en el hábito del desayuno es innegable y existen notables diferencias tanto en el tipo de alimentos que lo componen, como en su composición nutricional, y el significado que se le asigna. Mientras en algunas culturas el desayuno representa la ingesta de mayor importancia a lo largo del día, en otras se la considera una comida opcional habitualmente compuesta por alimentos sencillos y de rápida preparación.

El perfil metabólico que se presenta en el ayuno interfiere en ciertos procesos mentales, especialmente relacionados con la atención y el procesamiento de información.

Que los niños tengan una menor memoria reciente o que disminuyan su capacidad de fluencia verbal pareciera un hecho menor, sin embargo estos procesos se utilizan en todas las facetas del aprendizaje como el razonamiento, la lectura, la comprensión, la resolución de problemas aritméticos, etc.

La memoria de trabajo procesa la nueva información relacionándola con la información almacenada, brindándole continuidad a la experiencia diaria.

El hecho de que los niños en ayunas sean menos eficientes, cometan más errores y tengan un tiempo de reacción más lento puede significar un gran impacto en procesos de aprendizaje más complejos, como los que se ponen en juego durante la jornada escolar.

El desayuno es la comida más importante del día, ya que constituye las reservas de energía utilizadas durante la noche, esto significa romper con un ayuno de 8 a 12 horas.

El cerebro, para desarrollar eficientemente sus funciones (entre otras, pensamiento, inteligencia, sensaciones, memoria, imaginación y aprendizaje), necesita básicamente dos moléculas: oxígeno y glucosa.

La glucosa constituye el más abundante -y fisiológicamente más importante- de los monosacáridos o azúcares simples (hidratos de carbono), siendo la única fuente de energía en el sistema nervioso. Una vez agotada la energía aportada por la cena la glucemia (glucosa en sangre) paulatinamente desciende y con el comienzo del día se incrementa el gasto energético, así como la actividad de la corteza cerebral que caracteriza el estado de alerta diurno. En condiciones normales el desayuno aporta los substratos que permiten el aumento de la glucemia para el cerebro y otros órganos. Si el ayuno se prolonga interfiere en algunos procesos mentales y en la actividad física por contar con poca glucosa. Un buen desayuno se define como una equilibrada combinación de lácteos, pan, cereales y frutas variadas que combinadas representan el 25% de los nutrientes que necesita diariamente el organismo para funcionar correctamente durante el día.

22 me
ses



„ página 99..

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 22 MESES



Desarrollo evolutivo

INTELECTO COGNITIVO

Reconoce animales u objetos por su sonido. Comienza a tener noción del día y de la noche. Reconoce más partes del cuerpo.

LENGUAJE

Usa su nombre. Comprende lo que le dicen. Maneja más de 20 palabras.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Colabora para juntar los juguetes.

MOTRICIDAD GRUESA

Camina con equilibrio y seguridad.

MOTRICIDAD FINA

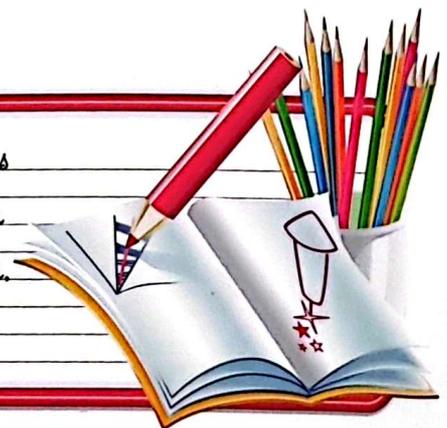
No arruga los papeles, los dobla. Construye torres altas.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Presenta inestabilidad en sus estados de ánimo. Su conducta necesita límites.



Juguetes preferidos: cubos, juegos didácticos, títeres, instrumentos musicales, autos, muñecas, animales, camiones y carretillas para cargar, disfraces, utensilios de cocina, herramientas, piletas, masa, elementos para dibujar y pintar, collage, libros.





Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

1:: Proponerle al niño caminatas, ir cambiando el ritmo.

- Caminar.
- Caminar lento.
- Caminar rápido.

2:: Preparar un circuito con obstáculos para que el niño pase por arriba, por abajo o por los costados. Se pueden usar cajas, almohadones, sillas, baldes, etc.

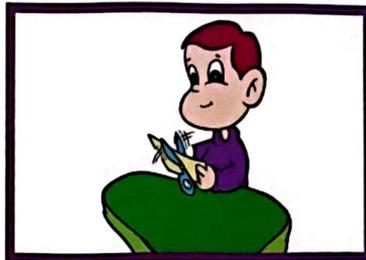


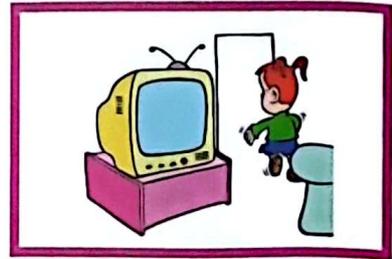
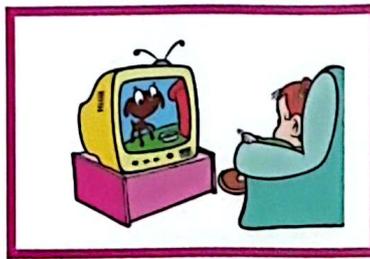
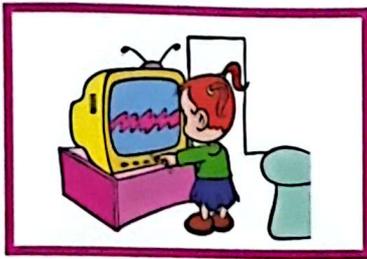
3:: Enseñarle a manejar una pinza, similar a la de hielo, para agarrar objetos pequeños: bolitas, cartón, botones, tapitas.

ÁREA DEL LENGUAJE

4:: Trabajar ejercicios similares al 9 de la etapa anterior pero hacer la secuencia más compleja.

Ejemplo:





ÁREA INTELLECTO - COGNITIVA

5:: Trabajar el concepto de pocos y muchos. Preparar en una caja botones, piedras, fósforos, fichas, tapitas, fideos.

Con estos elementos practicar el concepto de pocos y muchos.

6:: Trabajar el concepto de largo y corto con hilos, maderas, lápices, rollitos de masa.

7:: Ofrecerle al niño fichas o tarjetas de dos colores; pedirle que las reparta, un color a uno y otro color a otro.

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

8:: Pedirle al niño que efectúe esquemas de acción que ya debe haber adquirido.

9:: Continuar con el trabajo del control de esfínteres.

Alimentación saludable



PERIODO EDUCACIONAL EN LA ALIMENTACIÓN RECOMENDACIONES DIVERTIDAS



Los hábitos alimentarios adquiridos en la infancia son importantes para prevenir enfermedades coronarias en la edad adulta. Para reducir los riesgos de las enfermedades del corazón es importante disminuir la cantidad total de grasas, grasas saturadas y colesterol de las comidas. Las grasas son nutrientes esenciales pero hay que aprender a elegir las adecuadamente. Las grasas no deben representar más del 30% de las calorías totales de la dieta.

Consejos acerca de las grasas:

- Leche entera debe darse siempre a los niños entre el año y los 2 años.
- Utilizar leche parcialmente descremada en preescolares (niños mayores de 2 años).
- No restringir totalmente las grasas en las dietas de los niños. Ellos necesitan alimentos variados. Sí se debe considerar una disminución en el consumo de fritos, comidas o alimentos ricos en grasas como margarina, mayonesa, salsas crema y aderezos.

23 me
ses



:: página 103 ::

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 23 MESES



Desarrollo evolutivo



LENGUAJE

Llama a cada persona por su nombre. Usa verbos. Usa pronombres y adjetivos posesivos.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Elige lo que quiere comer. Intuye el peligro. Se asea solo.

MOTRICIDAD GRUESA

Salta. Sube y baja escaleras.

MOTRICIDAD FINA

Desenvuelve golosinas. Hace traspardo de líquidos. Se desviste solo.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Disfruta de estar con niños, comparte bien juegos de acción o corporales, en otros juegos, simbólico, de construcción, etc.

Juguetes preferidos: cubos, juegos didácticos, títeres, instrumentos musicales, autos, muñecas, animales, camiones y carretillas para cargar, disfraces, utensilios de cocina, herramientas, piletas, masa, elementos para dibujar y pintar, collage, libros.





Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

- 1:: Enseñar el uso de rodados a pedal.
- 2:: Diferenciar la ejecución del trazo en rayas y en círculos.
- 3:: Pintar con lápices y pintura.

ÁREA DEL LENGUAJE

- 4:: Permitir que el niño se exprese libremente aunque esto lleve tiempo.

ÁREA INTELECTO - COGNITIVA

- 5:: Comenzar con el dibujo de la figura humana, dibujar un círculo y pedirle que le ponga ojos, boca, pelo, etc.
- 6:: Jugar con una pelota y una caja, pedir al niño que arroje la pelota en las posiciones que se le soliciten.

- 7:: Reconocer formas geométricas. Fabricar en cartón o en goma.



- 8:: Ofrecerle dibujos y pedirle que pinte donde aparezcan, por ejemplo círculos.

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

- 9:: Dejar que el niño exprese sus sentimientos, contenerlo.

Alimentación saludable



LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

La Pirámide de Alimentos representa las comidas que deben realizarse todos los días para mantener y promocionar un buen estado de salud. Observamos que los alimentos se dividen en 5 grupos principales: cereales, vegetales, frutas, leche y carnes. Se deben realizar comidas balanceadas, con moderación y empleando variedad de alimentos, poniendo especial atención en aquellos que ocupan los primeros escalones. Esta representación gráfica determina el número de porciones de cada grupo que se deben consumir en el día. Los niños de 2 y 3 años necesitan el mismo número de porciones que los de 4 a 6 pero el tamaño de la porción para el primer grupo es más pequeña, aproximadamente $\frac{2}{3}$ de la porción (excepto la leche, que necesitan ambos 2 porciones por día = 500 cc)

NUTRIENTES PARA EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

La nutrición es el proceso por el cual el organismo toma y usa los alimentos. Hay diferentes nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud, los cuales incluyen los hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Muchos alimentos contienen más de un nutriente y algunos alimentos proveen más nutrientes que otros.

La mejor manera de asegurar un buen estado de nutrición es eligiendo una amplia variedad de alimentos. No existe el alimento perfecto que contenga todos los nutrientes necesarios. Un alimento puede ser una buena fuente de alguna vitamina o mineral, pero carecer de algún otro importante.

Vamos a describir los principales nutrientes, cómo contribuyen para un buen estado de salud y en qué alimentos se encuentran.

HIDRATOS DE CARBONO

- Son fuente de energía (aportan 4 calorías por gramo).
- Los granos integrales proveen mucha fibra.

Hay de dos tipos diferentes: los hidratos de carbono complejos y los simples.

Alimentos fuentes: alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: panes, cereales, pastas, arroz, vegetales ricos en almidones como papas y batatas, legumbres, maíz.

Alimentos ricos en hidratos de carbono simples: azúcar, miel, dulces, gaseosas, helados, frutas.

PROTEÍNAS

- Construyen y reparan los tejidos del cuerpo.
- Ayudan a los anticuerpos a combatir infecciones.
- Proveen energía (4 calorías por gramo), pero se usan como fuente de energía si se consumen en exceso, priorizando la construcción y reparación de tejidos.

Alimentos fuentes: carne roja, pollo, pescado, huevos, leche, yogur, queso, legumbres, nueces.

GRASAS

- Aporta la mayor concentración de energía (9 calorías por gramo).
- Transporta las vitaminas solubles en grasa: A, D, E y K.
- Produce sensación de plenitud y saciedad, ya que tardan bastante en digerirse.

Alimentos fuentes: grasas, manteca, margarina, mayonesa, aderezos para ensaladas, crema.

VITAMINAS

- Son necesarias para el organismo en muy pequeñas cantidades.
- Ayudan en el aprovechamiento de la energía de los hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Vitaminas solubles en grasas: vitaminas A, D, E, y K.

Vitaminas solubles en agua: vitamina C y complejo vitamínico B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, biotina, ácido pantoténico, B6 y B12).

MINERALES

- Son necesarias para el organismo en muy pequeñas cantidades.
- Colaboran en fortalecer huesos y dientes, la buena formación de la hemoglobina en el glóbulo rojo.
- Mantienen el equilibrio mineral del organismo y de sus reacciones químicas.

Minerales: calcio, hierro, fósforo, magnesio, sodio, potasio, zinc, cobre, manganeso, selenio, cromo, yodo y flúor.

AGUA

- Es esencial para la vida.
- Representa 2/3 del peso del cuerpo.
- Es parte de todas las células vivas.
- Es el medio para todos los cambios metabólicos (digestión, absorción y excreción).
- Transporta nutrientes y todas las sustancias.
- Ayuda a mantener la temperatura corporal.
- Actúa como un lubricante.

Fuentes incluyen: agua, todas las bebidas, el agua de los alimentos y el agua liberada en el metabolismo de los hidratos de carbono, proteínas y grasas.



24 me
ses



:: página 107 ::

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 24 MESES



Desarrollo evolutivo

DESARROLLO - JUEGOS PREFERIDOS - INTERESES

La gran revolución en la que vivía el niño se aplaca, ya no se lleva el mundo por delante y hasta es más amigable, es curioso, toca todo y prueba todo.

Siente miedo sólo asociado a lo tangible, entiende algunos peligros como, por ejemplo, lo que quema.

Comienza la maduración neurológica motora y emocional para el control de esfínteres.

Se desplaza sin dificultad y aprende a usar autos de arrastre o triciclos.

Su movilidad adquiere gran destreza: camina, corre, salta, se sienta, se para con facilidad.

Le gusta jugar con otros niños.

Maneja las nociones de tiempo y de espacio.

Reconoce casi todas las partes de su cuerpo y puede nombrarlas.

En el lenguaje, ya maneja palabras, frases y usa su nombre.

Juegos e intereses: Presta atención a los juegos didácticos que le permite construir o armar algo, disfruta de los juguetes con los que pueden imitar lo que hacen los otros: utensilios de cocina, herramientas, peine, teléfono, radio, zapatos y ropa, etc.

Los muñecos y animalitos son sus preferidos pues puede fantasear con ellos y ser objetos de amor o malos tratos.

El dibujo comienza a tomar forma, a las rayas se le agrega el círculo.

INTELECTO COGNITIVO

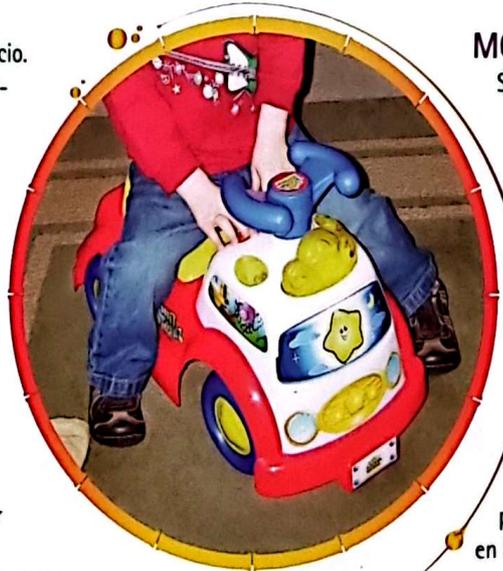
Reconoce en una foto a su familia. Es creativo. Arma rompecabezas de 2, 3 y 4 piezas. Arma torres de más de 6 piezas. Entiende la noción de primero.

LENGUAJE

Arma frases de tres palabras. Utiliza palabras en plural. Pregunta. Señala y nombra objetos diferentes.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Se comporta bien en la mesa.



MOTRICIDAD GRUESA

Se para en un pie. Se sube solo al triciclo.

MOTRICIDAD FINA

Desenrosca tapones. Comienza el garbateo circular.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Realiza juegos paralelos, comparten el espacio pero cada uno en lo suyo.

Juguetes preferidos: cubos, juegos didácticos, títeres, instrumentos musicales, autos, muñecas, animales, camiones y carretillas para cargar, disfraces, utensilios de cocina, herramientas, pileta, masa, elementos para dibujar y pintar, collage, libros.





Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

1:: Cuando va caminando con el niño por la calle, permita que él mismo tomado de su mano sortee obstáculos, que salte, que pise terrenos desparejos, que camine por un borde, etc.

2:: Con el triciclo u otro rodado, trazar un circuito que el niño siga, coordinará así los movimientos del rodado con sus propios movimientos.



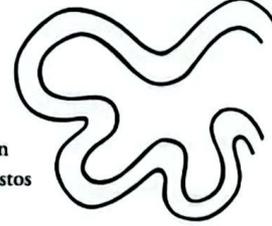
3:: Repetir el ejercicio anterior, pero esta vez el niño llevará un juguete con rueditas de una cuerda y lo hará circular por un circuito angosto.

El circuito deberá tener el ancho de sus pies.

El niño puede caminar y arrastrar el juguete detrás de él o caminar él hacia atrás y tirar, de frente, de la cuerda del juguete. Lo importante es que observe los movimientos que provoca en el juguete.

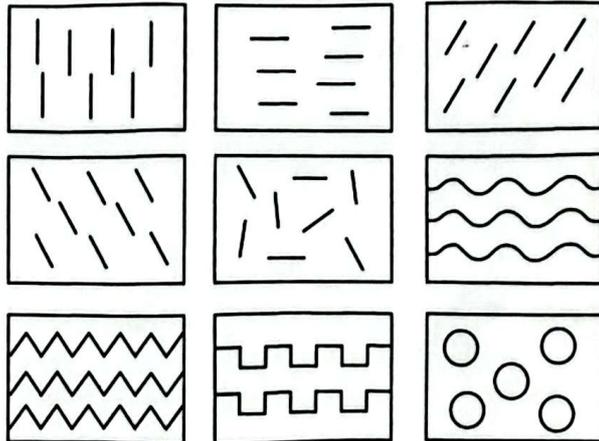


4:: Dibujar caminos en el suelo para que el niño, respetando los límites, haga caminar un muñeco o rodar un juguete. Los caminos deben ser angostos y sinuosos.



5:: La carpeta de dibujo será un gran atractivo para dibujar, pintar con lápices o con pincel, sellar, pegar papeles, etc. Enséñele a usar una hoja por vez y en la posición adecuada.

6:: Trazar diferentes líneas para que el niño las remarque. Primero con líneas y luego con líneas de puntos.

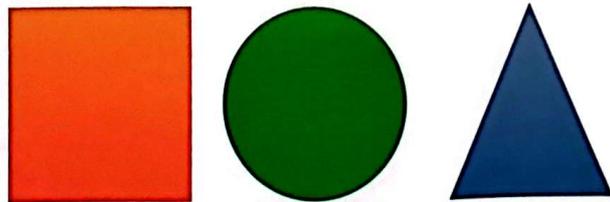


ÁREA DEL LENGUAJE

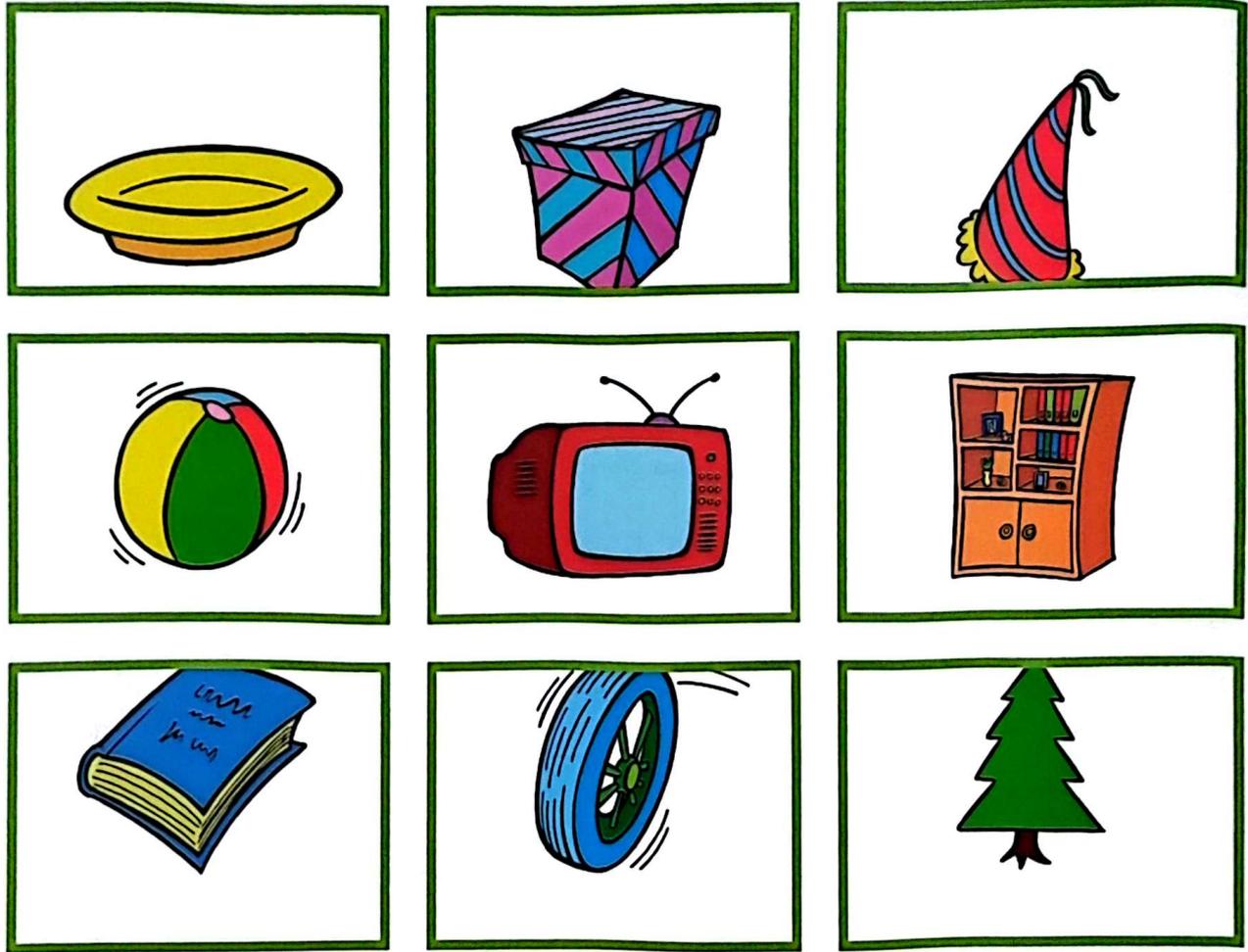
7:: Continuar con relatos de cuentos y películas. Estimular el relato de base para que agregue adjetivos, acciones pasadas y futuras.

ÁREA INTELECTO - COGNITIVA

8:: Fabricar, en cartón, un tablero con tres figuras geométricas.



Hacer tarjetas con distintos dibujos, que tengan estas formas, para superponerlas en el tablero.



9:: Con las tarjetas del ejercicio 14 de los 21 meses dar un color diferente a cada tamaño:

- Grandes: roja
- Medianas: azul
- Pequeñas: amarillo

Colocar las imágenes sobre la mesa e ir solicitando "dame el avión rojo grande", "dame el león amarillo pequeño".

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

10:: Trabajar con las fotos familiares para reconocer a toda la familia, incluir familiares que estén lejos o que el niño vea muy poco.

11:: Mantener activos los hábitos que el niño haya adquirido.

- Permitir que se sirva cosas no peligrosas y que estén a su alcance como galletitas del plato.
- Dejar que se sirva jugo de una jarra pequeña y no muy llena.
- Durante el baño permitir que se enjabone el pelo y el cuerpo.
- Permitir que se ponga y se saque alguna prenda de vestir.
- Dejar que coma solo.
- Darle mandados: trae, lleva, pon, saca, abre, cierra, etc.

Alimentación saludable



PERIODO EDUCACIONAL EN LA ALIMENTACIÓN RECOMENDACIONES DIVERTIDAS

Buscar donde hay grasa

Es una muy buena costumbre leer las etiquetas de información nutricional de los alimentos. Si buscamos el contenido de grasas hay que elegir aquellos alimentos que tengan menos.

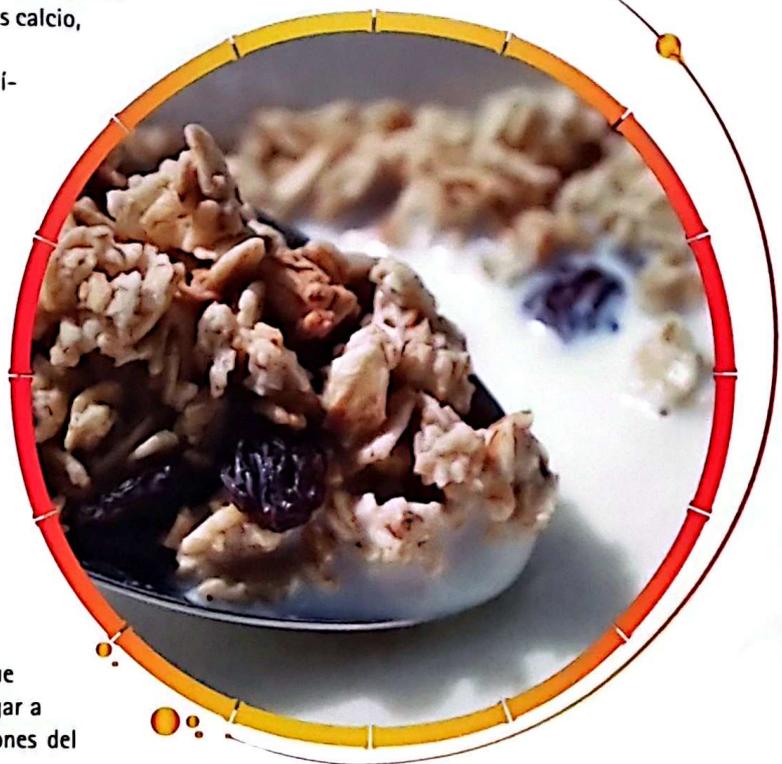
A partir de los 2 años los niños pueden disminuir el aporte de grasas incorporando adecuadamente en la dieta cereales, legumbres, verduras, frutas, lácteos descremados, carnes magras, pollo, pescados.

LOS ELEMENTOS QUE DEBE CONTENER EL DESAYUNO SON:

- Lácteos en general: leche, yogur, queso, que combinados con los cereales aportan proteínas de alto valor biológico, más calcio, hierro y zinc.
- Cereales en copos, galletas o pan: son un buen vehículo energético y aportan hidratos de carbono a la dieta y por ende ayudan a la presencia de glucosa.
- Frutas y jugos: para aportar las vitaminas hidrosolubles necesarias para el organismo (éstas no se acumulan en el organismo) y deben ser incorporadas diariamente y también ayudarán al buen funcionamiento de intestino y órganos digestivos.

No es necesario desayunar siempre lo mismo. Es casi la única comida que nos permite comer "a la carta", sólo hay que abrir la heladera o la despensa y prepararse un desayuno "a medida".

En la infancia y en la adolescencia -etapas de máximo crecimiento-, el desayuno juega un papel decisivo en el óptimo desarrollo. Para muchas personas, el consumo de lácteos -principal fuente de calcio- está asociado con el desayuno, de manera que si éste no se realiza, la falta de calcio podría dar lugar a deficiencias que repercutirían en la salud (alteraciones del crecimiento, osteoporosis, etc.).



BUENAS COSTUMBRES

Los niños que van al colegio de mañana, hay que asegurarse de que se levanten con el tiempo suficiente para desayunar. El tiempo que pasará hasta la siguiente comida importante, el almuerzo, será de varias horas. Esas horas serán muy intensas, a pesar de que pasará la mayor parte del tiempo sentado. La actividad física no es la única que requiere energías. La actividad mental también necesita un buen aporte. Para los niños que asisten a la escuela por la tarde, el problema es generalmente otro. Se levantan demasiado tarde, y la mañana no alcanza para distribuir dos comidas importantes: desayuno y almuerzo. Por lo tanto, muchos padres tienden a eliminar uno de los dos, transformándolo en una colación liviana.



El consumo de un desayuno completo y balanceado es un hábito que promete una vida saludable. El hábito del desayuno puede ser deseable por distintas razones. En primer lugar, el desayuno promueve un momento de reunión familiar al comienzo del día.

Por su importancia metabólica de esta comida temprana, los programas de desayuno escolar constituyen como una intervención nutricional con efectos sobre el proceso educativo. Un desayuno puede significar un aumento en el aprovechamiento de la jornada escolar ya que promueve una condición metabólica más favorable para el aprendizaje.

En un desayuno adecuado se deben combinar ingredientes como:

- Una taza de leche con azúcar,
- Cereales, rodajas de pan o galletas untadas en queso y/o mermelada.
- Frutas que aporten vitamina C (cítricos, kiwis, frutillas, etc.)

Lo ideal es, en realidad, regular mejor el ritmo del sueño y dar lugar a ambas comidas.

LA HORA DE LA COMIDA EN LA ESCUELA

El momento de la comida en el comedor de la escuela es un espacio donde los niños también pueden aprender. La docente o el personal que trabaje en el comedor será el responsable de acompañar a los niños enseñándoles buenas costumbres al sentarse a la mesa y para comer, así como a desarrollar otras enseñanzas utilizando como estímulo algunas de las cosas que suceden en el comedor.

A PARTIR DE LOS 2 AÑOS...

A la hora del almuerzo los niños pueden ayudar a poner la mesa. Una actividad inicial sería colocar las cosas que los adultos le alcanzan y aprender la ubicación de cada utensilio para el servicio de comida.

Cada niño comienza a intentar comer solo hay que dejarlo y estar a su lado para ayudarlo si lo necesita. Es muy común que se distraiga mientras come, por ello con paciencia hay que colaborar para que continúe con su comida. Hay que recordar que los niños cuando comen solos tardan más, por lo tanto hay que permitirles desarrollar su hábito alimentario y no apurarlos.

A la hora del desayuno o merienda colaborarán repartiendo galletitas, poniendo las tazas en la mesa.

El niño siempre intenta imitar lo que hacen los adultos. Es importante darles ese lugar para que desarrollen sus habilidades aunque esto implique muchas veces una demora.

El momento del almuerzo puede resultar oportuno para trabajar algunos conceptos con los niños por ejemplo:

- Los diferentes gustos de las comidas (dulce, salado).
- La temperatura de las distintas comidas: frío, tibio, caliente.
- Los colores de los alimentos.
- Comparar comidas que tengan los mismos ingredientes.
- De donde vienen los alimentos.
- Que nutrientes nos aportan y para que le sirven a nuestro cuerpo.

• Probar comidas y alimentos que no se preparan en casa.

La hora de la comida es un buen momento para charlar con los niños y será importante que los mayores se sienten con ellos. También hay que tener en cuenta como se sientan: por edades, por afinidad, por conducta, pero es fundamental que cada grupo esté acompañado por un adulto para ayudarlos, acompañarlos y hablar con ellos.

Antes de cada comida también habrá que enseñarles a los niños a lavarse las manos. Hay que mostrarles como se hace y luego dejarlos solos. Después del almuerzo habrá que volver a lavarse las manos y cepillarse bien los dientes también.

Hay que enseñarles a mantener una buena conducta en la mesa, como usar la servilleta y el tenedor, advirtiéndoles que se pueden pinchar, lastimar a un compañero y si les resulta difícil manejarlo habrá que mostrarle como hacerlo.

El uso del tenedor les permite ser más independientes y desarrollar su autonomía. También va a aprender a diferenciar que hay algunas comidas que se comen con cuchara y otras con tenedor. Los niños más grandes comenzarán a usar el cuchillo y habrá que ayudarlos.