

Anime a su niña a defender sus derechos y a expresar sus necesidades con palabras.

Con su ayuda, la niña aprenderá a usar las palabras en lugar de las acciones para lograr que se atiendan sus necesidades y se respeten sus derechos.



Por qué es importante

Su niña necesita aprender a defender sus derechos y a expresar lo que siente usando palabras en lugar de acciones. Aunque ella podría usar de vez en cuando la agresión física a causa de su vocabulario limitado, tarde o temprano aprenderá a expresarse verbalmente en lugar de golpear. Su niña podrá aprender a expresarse en una forma directa y apropiada, hablando claramente y sencillamente acerca de lo que necesita o lo que quiere.

Qué hacer

- Ayúdele a su niña a practicar usando palabras en lugar de acciones para expresar lo que necesita. Por ejemplo:

Una elección personal	<i>Quiero un... (banano)</i>
Una necesidad	<i>Necesito ir... (al baño)</i>
Una alternativa a la agresión física	<i>Esa es mi... (muñeca)</i>
Una declaración personal	<i>No me gusta que... (me golpees)</i>

- Observe a la niña con cuidado para reconocer la necesidad de estas declaraciones expresivas y animarla a usarlas. Dígame por ejemplo: *Gracias por decirme que estabas jugando con ese carro. Lamento que te lo hayan quitado. También, usaste las palabras y le dijiste que no te debe golpear. Ahora ella lo sabe.*

Otra idea

Ayude a que la niña anticipe la necesidad de usar declaraciones claras haciendo un juego de roles con ella. Usted podría crear escenarios en los que expresen varias emociones o necesidades físicas.

Coloque un cuerpo entero donde su niño pueda usarlo.

Usted podrá ayudar a que su niño entienda como se ve su cuerpo y se sienta bien con respecto a su imagen en el espejo.



Por qué es importante

Un espejo largo le ayudará a su niño a saber cómo se ve su cuerpo entero. Él podrá comenzar a asumir más responsabilidades del cuidado personal usando el espejo cuando se peine o se vista. Es posible que él simplemente disfrute mirando su imagen reflejada y sonriendo. Observar su reflejo en el espejo reforzará la imagen de sí mismo a medida que reconozca el color de sus ojos y cómo es su rostro. Una imagen positiva de sí mismo fortalecerá su confianza a medida que crezca.

Qué hacer

- Proporciónale a su niño un espejo largo para que lo use diariamente.
- Ayúdele a vestirse y elogie su esfuerzo. *Te pusiste la camiseta sin ayuda. ¡Te ves muy bien! ¿Quieres mirarte en el espejo?*
- Sugíerale vestirse frente al espejo de vez en cuando para que vea como se ve la camisa al abotonarse o como se ven los pantalones al subírselos.
- Invite al niño a peinarse frente al espejo. Para demostrarle que usted cree que él es capaz de peinarse, no le arregle el cabello después de que él se peine.
- Déle privacidad a medida que él se sienta a gusto vistiéndose y arreglándose frente al espejo.

Otra idea

Su niño podría disfrutar de vez en cuando mirándose en el espejo con otro niño. Los niños podrán ver sus imágenes completas, una al lado del a otra, y percibir las semejanzas y diferencias.

Invite a su niño a que decida qué incluir y a empacar un almuerzo especial para un picnic.

Empacar un picnic le permitirá a su niño actuar con independencia y tomar decisiones.



Por qué es importante

Es probable que a su niño le guste finalizar tareas por su cuenta. En esta actividad, él podrá trabajar independientemente y sus errores tendrán mínimas consecuencias. Algo importante para que él aprenda acerca de la independencia es que, a veces, las cosas no resultan según lo planeado. Esta actividad sirve de introducción a problemas que podrían surgir con responsabilidades posteriores como empacar implementos escolares en una mochila.

Qué hacer

- Invite a su niño a hacer un picnic con usted. Sugíerale que primero empaque el almuerzo que van a llevar.
- Vaya con él a la cocina y muéstrele elementos disponibles para empacar.
- Hablen de los alimentos que van a consumir y del lugar donde van a comer, por ejemplo, en el patio o en la sala, y cuáles alimentos podrían ser convenientes para comer allí.
- Ponga a disposición del niño los alimentos que llevarán y varias bolsitas para empacarlos. Recuérdele donde puede encontrar su lonchera o una bolsa de papel.
- Permanezca en la cocina mientras él empaca, pero no le ayude a menos que él se lo pida. *Voy a estar en la cocina unos minutos. Dime si necesitas ayuda.*
- Recuerde que este es un ejercicio para fomentar la independencia pero usted podrá fomentar la alimentación sana del niño limitando sus opciones y ofreciéndole únicamente alimentos saludables.

Otra idea

Cuando repita el juego, al niño podría servirle que usted le recuerde lo que haya pasado en el picnic anterior. *La última vez se regó el pudín, ¿recuerdas?*

Invite a su niño y a uno o dos hermanos a jugar a seguir al líder para que se turnen usando el sombrero y siendo líderes.

Usar un sombrero para representar al líder en el juego le servirá a su niño para aprender a turnarse.



Por qué es importante

Usar un símbolo físico, como un sombrero, ayudará a que su niño comprenda la idea de turnarse en el juego. Su niño disfrutará la importancia de ser líder al usar el sombrero y al mismo tiempo aprenderá acerca de la cooperación. Usar un lenguaje amigable como *pasar el sombrero del líder* en lugar de *perder el turno* le ayudará a su niño a comprender que muy pronto él tendrá otro turno.

Qué hacer

- Use un sombrero especial para el juego.
- Invite a su niño y a otros hermanos a jugar: *Sigamos al líder. Este sombrero indica quién tiene el turno para ser líder.*
- Elija uno de los niños para que sea el líder: *Francisco, ¿quieres ser el líder? Puedes ponerte el sombrero y así todos sabremos que es tu turno.*
- Anime al líder a que haga algo, como tocarse la nariz y dígales a los otros niños que hagan lo mismo que el líder. Permita que cada niño use el sombrero varios minutos.

Otra idea

Usted podría jugar en casa con su niño para ayudarlo a que comparta el liderazgo. En un grupo usted podría usar el sombrero para designar el turno de cada niño repartiendo las cucharas, arrastrando el vagón o iniciando una canción.

Durante el día, hágale a su niño preguntas usando los términos *quién*, *qué* y *dónde* para animarlo a describir personas, objetos y lugares.

Usted estimulará la conversación con su niño haciéndole preguntas que él pueda responder.



Por qué es importante

Responder preguntas básicas le brindará a su niño la oportunidad de usar muchas de las palabras que ya sabe y lo estimulará a aprender otras nuevas. Al ampliar la respuesta de su niño, continuando la conversación acerca del tema, usted le ayudará a describir personas, objetos y lugares. Las preguntas que comienzan con las palabras *quién*, *qué* y *dónde* le servirán toda la vida al contar e interpretar historias.

Qué hacer

- En sus conversaciones diarias con su niño incluya preguntas sencillas usando los términos *quién*, *qué* y *dónde*. ¿A quién vamos a llamar? ¿Qué sonido escuchas? ¿Dónde hay un buen escondite?
- Use las respuestas del niño como punto de partida para ampliar la conversación sobre el tema.
- Mantenga las preguntas cortas y casuales. Su niño puede ser reacio a participar si usted insiste demasiado con sus preguntas.

Otra idea

Use preguntas para estimular el pensamiento creativo del niño. Cree situaciones imaginarias y anime al niño a responder preguntas sobre ellas. *Si tuviéramos una gran fiesta para animales del zoológico, ¿a quién invitarías? ¿Qué haríamos en la fiesta?*

Al poner la mesa, agregue un elemento que no corresponda como un cepillo de dientes y espere a que la niña lo descubra.

Su niña adquirirá una comprensión clara de un grupo al percibir que un objeto no pertenece a ese grupo.



Por qué es importante

Indicar un objeto que no hace parte de un grupo le ayudará a su niña a expresar las razones por las cuales algo pertenece o no al grupo. Esto le ayudará a tener una comprensión más clara del concepto de pertenencia.

Qué hacer

- Al poner la mesa coloque cerca de un plato un objeto poco usual como un cepillo de dientes o un libro.
- Dígle a la niña: *Aquí hay algo raro. ¿Qué crees que sea?*
- Dígle que mire la mesa: *Organicé la mesa con lo que usamos para comer. Pero hay algo que no debería estar aquí. ¿Puedes descubrir qué es?*
- Si es necesario, dirija la atención de la niña haciendo comentarios sobre los elementos que son apropiados en la mesa: *Necesitamos una cuchara, un vaso y una servilleta.*
- Elógiela cuando localice el objeto que no debe estar en la mesa. *¡Así es! Ese cepillo de dientes no debe estar aquí.*

Otra idea

Aumente el número de objetos extraños para encontrar. Piense en otras ocasiones en las que podrían realizar este juego: si van a dibujar, coloque un lápiz en la caja de crayones; a la hora de vestirse agregue una cuchara al grupo de prendas de vestir.

Con su niño, practiquen lanzando una pelota dentro de un balde. A medida que mejore la destreza del niño, láncela desde más lejos.

Gradualmente su niño adquirirá mayor control al lanzar.



Por qué es importante

Para esta edad, los niños están conscientes de que lanzar por lo regular se hace con un propósito, como en muchos deportes. Lanzar una pelota a un blanco grande le servirá al niño para aprender a controlar y dirigir los movimientos de su cuerpo. El niño deberá controlar el cuerpo con el fin de ejecutar acciones específicas como ésta.

Qué hacer

- Use un recipiente como una caja, una canasta, una vasija o un balde y dos pelotas, una para el niño y otra para usted.
- Invite al niño a pararse con usted a unos cuantos pies de distancia del balde.
- Muéstrole al niño como lanzar la pelota y pídale que lo haga. *Mira como lanzo la pelota, ¿quieres lanzar la tuya?*
- Si él no logra hacer llegar la pelota al balde, acérqueselo y anímelo a intentarlo de nuevo.
- Elógielo cuando enceste la pelota. *¡Lo lograste!*
- Puede cambiar el juego añadiendo agua al balde.

Otra idea

Usted podrá incrementar la dificultad colocando el balde a mayor distancia o usando un recipiente más estrecho.

Proponga una actividad que le permita a su niña avanzar gradualmente de tener menos a tener más responsabilidad.

Experimentar con los roles de colaboración le ayudará a su niña a aprender a ser líder y también a cumplir el papel de ayudante.



Por qué es importante

Su niña ya está en edad de asumir responsabilidad en varios roles, colaborando, asociándose y liderando. Las distintas situaciones requieren distintos niveles de colaboración y liderazgo. Los niños necesitan experimentar estos tres tipos de roles para ser exitosos en situaciones en grupo.

Qué hacer

- Use la tarea sencilla de poner la mesa para orientar a su niña en varios roles.
- Invite a la niña a que le ayude a poner la mesa. En este caso ella asumirá el papel de ayudante mientras usted lidera la tarea. *Por favor, coloca los tenedores y los platos en la mesa.*
- Cuando ella se sienta a gusto ayudándole a poner la mesa, avance a un nivel de colaboración entre iguales. Juntas decidan lo que cada cual pondrá en la mesa: *Yo pondré los platos para servir. ¿Qué pondrás tú?*
- Préstele atención a los indicios de que la niña está lista para asumir la responsabilidad de poner la mesa. Permítele dirigir la acción para que ella será quien colocará la mayoría de los elementos en la mesa y le dará instrucciones a usted para colocar el resto.

Otra idea

Ustedes podrían planear otras actividades que le permitan a la niña desempeñarse en estos roles. Por ejemplo, haciendo mosaicos de papel. Al principio, díglele qué recortar y donde poner los pedazos de papel. Con el siguiente mosaico, ambas podrían compartir la responsabilidad. Finalmente, ella podría tomar las decisiones respecto a un tercer mosaico y darle instrucciones a usted.