



APRENDE EN CASA II EDUCACIÓN ESPECIAL

Actividades para papás

En este tiempo de contingencia, es en la familia en donde debemos de crear y procurar espacios en los cuales el juego y el ocio, se conviertan en una oportunidad para aprender distinto, explorar, indagar, imaginar y permitir que la espontaneidad viva.

Colegiado de Asesoras Técnico Pedagógicas
Educación Especial
Mayo 2020

Las fichas se han organizado en los siguientes temas:

- En este segundo cuadernillo hemos referido aspectos que consideramos fundamentales para fortalecer durante la estancia en casa y que sirvan para adquirir aprendizajes para la vida.
 - Las actividades se organizan en fichas de trabajo que tú, papá o mamá puedes elegir de acuerdo a las necesidades que observas en tu hijo o hija.
1. Cómo sobrevivir con adolescentes en tiempos del COVID -19. Ideas Prácticas para papás. *(5 fichas de trabajo)*.
 2. Motricidad Fina. *(7 fichas de trabajo)*.
 3. Habilidades Adaptativas. *(6 fichas de trabajo)*.
 4. Funciones Ejecutivas. *(9 fichas de trabajo)*.
 5. Lectura, comprensión e imaginación. *(6 fichas de trabajo)*.

Cómo sobrevivir con adolescentes en tiempos del COVID -19

Ideas Prácticas para papás



Ser adolescente tiene sus retos en cualquier circunstancia, pero la situación del COVID-19, presenta desafíos adicionales y es normal que sus hijos no sepan cómo afrontarlos.

Debido al cierre de las escuelas, a la cancelación de eventos y a la prohibición de reuniones, muchos y muchas adolescentes se están perdiendo momentos que pueden ser importantes en su juventud, y que ya no pueden

realizar debido a esta contingencia, además de experiencias cotidianas básicas como conversar con los amigos y participar en clases.

Para la gran mayoría de nosotros y en todas las edades, hay algunas cosas que nos molestan, como, por ejemplo, obligarnos a no salir de casa.

Solo la certeza de que estamos haciendo algo realmente importante para cuidarnos, hace que el no poder salir a la calle tenga sentido.

Es por ello que les proponemos a ustedes padres de familia, una serie de ideas que los ayudarán a sobrellevar esta contingencia y a cuidar de la salud de toda la familia.

Y recuerden, que lo que les pasa a sus hijos, les pasa a muchos otros adolescentes.

¡¡¡Manos a la obra!!!

FICHA 1. ¿Cómo entender lo que sienten sus hijos?

Si el cierre de las escuelas y las noticias angustian a sus hijos, es necesario reconocer que este sentimiento es normal: "La ansiedad es una función normal y saludable que nos alerta de peligros y nos ayuda a tomar medidas para protegernos".

Por ello es importante que la preocupación que sienten sus hijos, la canalicen en ayudar a tomar las medidas que deben adoptar en este momento para cuidarse en familia.

- Por ejemplo, en familia pueden elaborar una lista o dibujos sobre las medidas sanitarias que en casa se deben realizar: **mantener la distancia física, dejar de dar abrazos, no reunirse con otras personas o en grandes grupos, lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, no tocarse la cara y, en algunas situaciones, usar cubre bocas.**

Esta lista o dibujos de las actividades ayudarán a que sus hijos comprendan la importancia de protegerse y proteger a los demás. De esta manera, no sólo nos ocupamos de nosotros mismos, sino también de los miembros de nuestra familia.



- ✓ Ayuden a sus hijos a saber consultar información de fuentes confiables.
- ✓ Ayuden a sus hijos a entender y/o reconocer los síntomas del COVID-19.
- ✓ Acompañen y ayuden a sus hijos a conocer y realizar las medidas sanitarias.
- ✓ Platiquen con sus hijos sobre la importancia de estas medidas para la seguridad de la familia.
- ✓ Si no pueden poner en práctica todas estas medidas, lo importante es que lo que puedan realizar, lo hagan de la mejor manera posible.

FICHA 2. Piensen en nuevas formas de conectarse con sus amigos, amigas y su familia

1. Permitan a sus hijos en la medida de lo posible:

- Mantenerse en contacto con amigos, familia, maestros.
- Llamar por teléfono.
- Mandar mensajes.

2. Acompañe y motive a sus hijos en conocer más a aquellos con quien viven a través de pláticas después del momento de los alimentos.

- ✓ ¿Cuánto sabes sobre tus hermanos, sus gustos, sus sueños? ¿Conoces cómo fue la infancia de tus padres o familiares adultos?



3. Si sus hijos quieren pasar tiempo con sus amigos y amigas, a la vez que practica el distanciamiento físico, las redes sociales son un excelente modo de mantenerse en contacto.

- El tiempo destinado a las redes sociales debe de ser establecido en acuerdo con sus hijos, puede ser un premio por realizar otras actividades ya que no es saludable y puede hacer que aumente su ansiedad.
- Para más información, pueden consultar las siguientes páginas que los orientaran sobre las medidas que ustedes como padres tienen que implementar, para mantener a sus hijos seguros al navegar en internet.

<http://www.fundaciongaudium.es/>

<http://www.gaudiumproyectos.com/>

FICHA 3. Permitan y ayuden a sus hijos a aceptar sus emociones

Lo único que se puede hacer con un sentimiento doloroso es aceptarlo.

Sus hijos se pueden encontrar angustiados y preocupados por no saber cuánto tiempo puede durar esta crisis o cuánto tiempo tendremos que estar en cuarentena. También se angustian o pueden encontrarse ansiosos por no saber cuáles serán exactamente las consecuencias de ésta situación, en el trabajo de su familia, etc.

Es normal que sientan tristeza o inquietud durante este tiempo.

¿Y cuál es la mejor forma de hacer frente a esta emoción?

Sintiéndola. Lo único que se puede hacer con un sentimiento doloroso es aceptarlo. Permítanles a sus hijos sentir y expresar sus sentimientos de tristeza, angustia y/o ansiedad

Ayúdenlos a reconocer estos sentimientos y a realizar lo que más les haga sentirse bien para lograr juntos que el momento de crisis, pase lo más rápido posible y comiencen a sentirse mejor.

Por ejemplo, las actividades artísticas permiten expresar y manejar sus emociones, ayúdeles hacer actividades que les permitan desahogarse y a la vez crear.



♥ Es importante que sus hijos sepan que si tienen preocupaciones o se encuentran tristes y/o ansiosos siempre pueden contar con ustedes y con sus maestros para apoyarlos y brindarles la ayuda que necesiten.

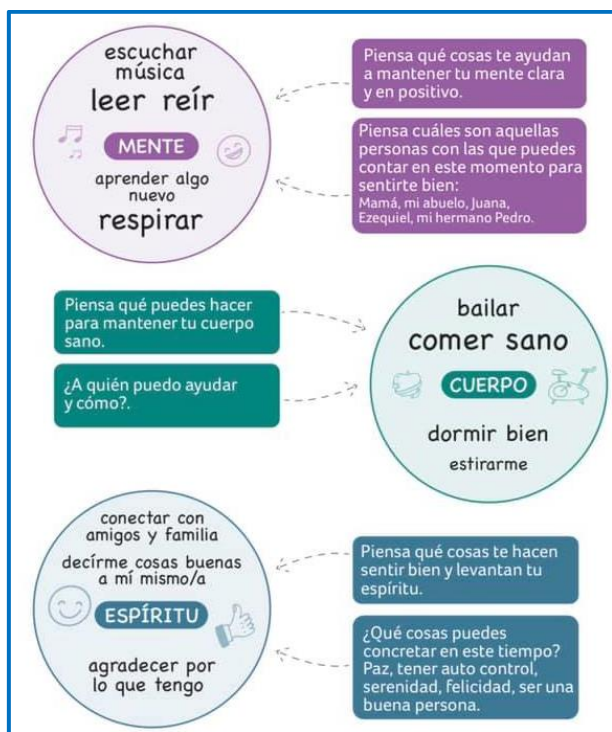
<https://psicologia.uaq.mx>

FICHA 4. ¿Qué pueden hacer sus hijos para sentirse mejor? Y de paso ustedes también...

Compartimos algunas actividades que les pueden servir para trazar una rutina en casa y sentirse todos bien.

- ♥ Ayuden sus hijos a crear, su propio plan de autocuidado dibujándolo, con recortes, etc. ¡Y motívenlos a que lo cumplan!!

Ejemplo de un plan de autocuidado













- ♥ ¿Te resulta difícil pasar tanto tiempo con tu familia en casa?

Algunas sugerencias:

- ✓ Arma junto con tu familia un plan de convivencia, en el que todos estén de acuerdo.
- ✓ Acuerden un horario para despertar y hacer las comidas del día.
- ✓ Dividan las tareas del hogar, ¿Quién hace qué y cuándo?
- ✓ Acuerden momentos de silencio y momentos de ruido.
- ✓ Dediquen un tiempo para hacer ejercicio en familia.



- ♥ Ayuden y acompañen a sus hijos a crear una rutina para cada día de la semana. Utilicen su plan de autocuidado para inspirarse y definir las actividades

Mi agenda							
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00		Levántate siempre a la misma hora, pon la alarma si es necesario.					
9:00							
10:00							
11:00							
12:00				Asegúrate de acordar con tu familia con qué actividades colaborarás en casa y agrégalas a tu plan.			
1:00							
2:00							
3:00							
4:00				Incluye actividades para tu mente, cuerpo y espíritu.			
5:00							
6:00							
7:00		Establece un momento de conexión con otros: ¿con quién puedes conversar? ¿Qué tan bien conoces a las personas con quienes compartes este tiempo? ¿Pueden hacer algo juntos? Hazte un tiempo para conectarte con ellos.					
8:00							
9:00							
10:00							

- ♥ El círculo de control



Enseñen y acompañen a sus hijos a identificar aquellas cosas que pueden controlar y aquellas que no pueden controlar y enfóquense en lo que SÍ pueden hacer juntos.

- ♥ **Papás, recuerden que lo más importante en este momento, es que sus hijos y ustedes se encuentren, tranquilos, felices y seguros.**

Referencia: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

MOTRICIDAD FINA
















Trabajar con la motricidad fina de los niños, niñas y adolescentes es significativo para el desarrollo de habilidades, destrezas y competencias que les permitirán el aprendizaje. Realizar acciones que tengan que ver con el movimiento y uso de sus manos, dedos y brazos favorecerá aspectos en la adquisición de la grafomotricidad o la escritura y del pensamiento matemático en la representación escrita de números o la ubicación espacial, por mencionar algunos.

Por ello, es importante que utilicen diversas herramientas tanto en casa como en la escuela, por ejemplo, el uso de pinzas de cocina para tomar alimentos u objetos, o las que se usan para tender la ropa; tomar objetos pequeños y desplazarlos. Habilidades que en conjunto con procesos cognitivos promueven un mejor desempeño en la escuela.

En este material, podrán encontrar fichas para trabajar la motricidad fina en casa, con actividades concretas, sencillas y divertidas esperando que sean y gran aporte para el trabajo que se está realizando.

Pero antes de conocerlas se brindan una serie de consejos al respecto:

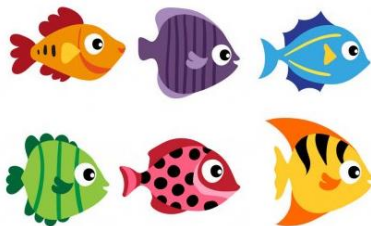
-  Uso de las manos y dedos para diversas actividades.
-  Coordinación de manos y dedos.
-  Uso de herramientas diversas: pinzas pequeñas o grandes.
-  Manipular texturas de alimentos diversos o de objetos.
-  Tocar superficies planas o rugosas.
-  Movimiento de objetos pequeños de un lugar a otro.
-  Ensamblar o insertar juguetes.
-  Observar detalles en movimientos.
-  Rasgar o recortar papel.
-  Abrir y cerrar frascos.
-  Jugar con plastilina, arena o barro.
-  Rellenar moldes o recipientes de semillas, arena u otros.
-  **Tocar, tocar, tocar...**

FICHA 1. PECES

Motricidad Fina:

Coordinación y precisión

**Coordinar ojo-mano
para atrapar**



ACTIVIDAD. ¡A PESCAR!

Para iniciar

Pongan agua en un balde.

Echen tapar roscas de colores a modo de juego imaginando que son peces.

Manos a la obra

En un primer momento se podrán atrapar cuantos tapar roscas les sea posible y sacarlos del agua.

En un segundo momento solicita que saquen los de un color específico o tamaño.

Por ejemplo, sacar los de color verde primero, después las azules, las amarillas y así sucesivamente hasta concluir con todas.

Para finalizar

Pregunta ¿Cómo se sintieron? ¿Fue fácil o difícil? Y ¿Por qué?

Hágales saber que hicieron un ¡excelente esfuerzo!

MATERIALES

Balde de agua

Peces que son las tapar roscas de colores.



SUGERENCIAS GENERALES

Supervisión y acompañamiento permanente para la realización de la actividad.

Tengan cuidado con el balde de agua.

No desperdicien el agua, mejor reutilícenla para algo dentro de la casa (el baño, lavar algo o regar las plantas).



VARIANTES

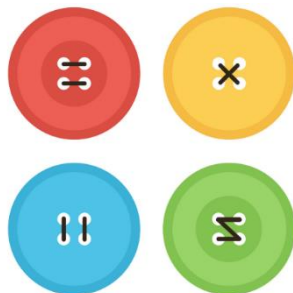
- A la hora del baño si se tiene una tina, poder realizar la actividad.



FICHA 2. BOTONES

Motricidad fina: Coordinación y Precisión

Mover objetos pequeños de un lugar a otro con pinza



ACTIVIDAD ¡A JUNTAR BOTONES!

Para iniciar

Preparen los botones, los recipientes y las pinzas para las cejas.

Coloquen los botones de diferente tamaño o color en un espacio (puede ser la mesa del comedor).

Pongan 3 recipientes de plástico a unos diez pasos de frente a otro espacio parecido a la mesa, como un escritorio, una silla, etc.).

Cada recipiente debe de ser de un color distinto de los botones que serán depositados ahí. Pueden marcarlos o etiquetarlos.

Manos a la obra

Pídeles a tus hijos que con ayuda de la pinza tomen un botón (indique el color) por ejemplo, el rojo.

Pueden hacer una muestra de cómo se debe realizar la actividad: Cuando tomen el botón con la pinza deberá caminar hacia el recipiente donde corresponda al color. Se realiza el ejercicio hasta completar con todos los botones

Para finalizar

Pregúntales ¿cómo se sintieron? ¿Qué se les dificultó más?

¿Qué fue lo más fácil?

Hágale saber que hizo un ¡excelente esfuerzo!



MATERIALES

Botones de diferentes colores y tamaños

Recipientes de plástico o cajas

Pinzas para las cejas



SUGERENCIAS GENERALES

Ubiquen el espacio que será utilizado para la actividad para evitar accidentes. Repetir la actividad tantas veces como lo deseen.



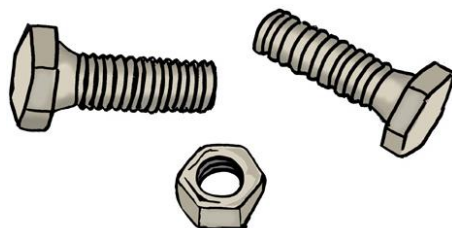
VARIANTES

- Pueden usar en vez de botones de colores y tamaños, semillas diversas como un puñito de arroz, otro de frijoles, otro de lentejas o de lo que tenga en casa.
- Para agregar dificultad al tomar el botón con la pinza pedirles caminar despacio o lento, caminar en cámara súper lenta caminar de espaldas o incluso correr si no hay peligro.
- También pueden separar los botones por forma o por número de hoyuelos que tienen.
- Para hacerlo sencillo se pueden utilizar los botones y la pinza, pero en vez de trasladarse, se puede colocar un molde para hacer hielos y en cada uno de los huecos poner los diferentes botones o semillas.

FICHA 3. TORNILLOS Y TUERCAS

Motricidad fina:
Coordinación y Precisión

**Aprender a atornillar y
desatornillar**



ACTIVIDAD. USANDO MIS MANITAS

Para iniciar

Ponerse cómodos en la mesa del comedor, en la barra de la cocina, la mesa o el piso, por ejemplo. Colocar el total de tornillos y tuercas.

Les enseñarás qué y cómo son los tornillos y las tuercas. Después coloca Tornillos a la derecha y tuercas a la izquierda.

Manos a la obra

Pídeles a tus hijos que tomen un tornillo y una tuerca y señálale dónde está cada uno, si es que no los ubica.

Explícales o muéstrales cómo debe embonar cada uno: es decir, el tornillo se sujeta con la mano dominante, es decir, la con la que se tenga mayor habilidad precisión, fuerza o se use comúnmente y con la otra la tuerca intentando introducirla poco a poco en el tornillo dando vueltas hacia la derecha. Se hace el ejercicio hasta tener todos los tornillos y tuercas ensamblados.

Al terminar se hace a la inversa: ahora se solicita que se separen los tornillos y las tuercas, hasta tener otra vez tornillos a la derecha y tuercas a la izquierda.

Para finalizar

Pregúntales ¿Cómo se sintieron? ¿Qué se le dificultó más? ¿Qué fue más fácil?

Hágale saber que hicieron un ¡Gran trabajo!



MATERIALES

Tornillos (5)

Tuercas (5)



SUGERENCIAS GENERALES

Poner mucha atención en la actividad evitando que se lleve las piezas a la boca.



VARIANTES

- Agregar mayor número de tornillos y tuercas.
- Para un nivel de complejidad mayor, medir el tiempo, utilizando el cronómetro del celular, un reloj o contar en voz alta o hacer competencias entre más personas de la familia para saber quién lo hace más rápido y mejor.
- Para hacerlo sencillo, en un primer momento se puede usar recipientes con tapa para destapar y tapar, o frascos con tapa con rosca.

FICHA 4. CORTANDO

Motricidad fina: Coordinación y Precisión

Usar el movimiento de
abrir y cerrar de las
tijeras



ACTIVIDAD. CORTANDO EJOTES

Para iniciar

Tengan las tijeras y los ejotes para poder cortar los extremos.

Manos a la obra

Dícales a sus hijos que tomen un ejote y con las tijeras cortará los extremos. (Se puede hacer una muestra de cómo hacerlo).

Indíqueles donde pondrán los ejotes que estén listos y donde los trozos que ha cortado a modo de que no queden juntos, una bolsa, por ejemplo.

Se realiza el corte con todos los ejotes disponibles.

Para finalizar

Pregúntales ¿Cómo se sintieron? ¿Qué se les dificultó más? ¿Qué se les hizo fácil? Y ¿por qué? Hágale saber que hicieron un ¡buen trabajo!



MATERIALES

Tijeras

Ejotes

Recipiente de plástico



SUGERENCIAS GENERALES

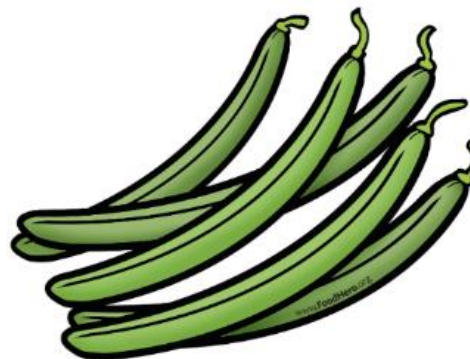
Siempre utilicen tijeras de punta redonda o sin punta. Laven las tijeras cuando se vayan a usar cortar comida.

Siempre debe acompañar a sus hijos en la actividad.



VARIANTES

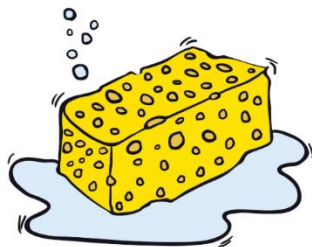
- Si alguno de sus hijos no sabe utilizar las tijeras, lo puede hacer con sus manos.
- Si saben utilizar el cuchillo, también se puede hacer con este utensilio.



FICHA 5. ESPONJAS

Motricidad fina:
Coordinación y Precisión

Hacer presión de
manos



ACTIVIDAD. A EXPRIMIR EL AGUA

Para iniciar

Trabajar en el patio de la casa (un espacio limpio en el piso)

Tengan los recipientes de plástico uno a la derecha y otro a la izquierda

Coloquen en uno de ellos el agua.

Manos a la obra

Sumerjan en el recipiente de plástico con agua la esponja, hasta que quede completamente llena de agua.

Saquen la esponja y exprímanla en el recipiente de plástico que no contiene agua.

Realicen el ejercicio hasta pasar toda el agua de un recipiente a otro.

Para finalizar

Pregúntales ¿Cómo se sintieron? ¿Qué se les dificultó más? ¿Qué se les hizo más fácil?

Hágales saber que lo hicieron ¡divertido y bien!

MATERIALES

Esponjas

Recipientes de plástico (dos)

Agua



SUGERENCIAS GENERALES

Tengan mucho cuidado con el agua y no desperdicien.



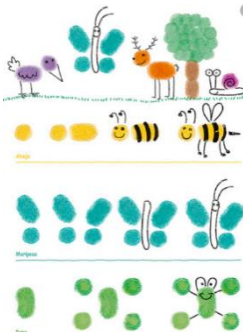
VARIANTES

- Poner al agua colorante vegetal para que sea más atractivo visualmente el ejercicio con el agua.
- Se puede hacer en el patio y trasladar la esponja llena de agua de un costado a otro (poner en una silla el recipiente con agua y en otra el recipiente sin agua, para trasladarla) pueden ser diez pasos de separación o los que ustedes determinen.
- Para nivel de complejidad puede hacerse primero con dos manos y posteriormente con una sola.
- Realizar competencias y quien llene más su recipiente podrá elegir el programa de televisión favorito que verán en familia.

FICHA 6. DACTILOPINTURA

Motricidad Fina: Coordinación y precisión

Utilizar los dedos y las manos para pintar



ACTIVIDAD. CREANDO OBRAS CON MIS MANOS

Para iniciar

Tengan todos los materiales listos (la pintura de colores, las tapitas de plástico y las hojas de papel)
Viertan las pinturas de color en las tapitas de plástico.
Acomoden sus hojas de máquina.

Manos a la obra

Piensen en lo que se desea pintar o realizar; esto lo deben hacer sus hijos de manera independiente y conforme a su creatividad.
Puede hacer cuantos trabajos en hojas desee.

Para finalizar

Cada uno de tus hijos podrá exponer su obra y explicar que fue lo que realizo.

Pregúntales ¿Cómo se sintió? ¿Qué se le dificultó más? ¿Qué se le hizo más fácil?

MATERIALES

Pintura de colores
Tapitas de plástico para dispersar la pintura
Hojas de papel (puedes usar de un cuaderno)

SUGERENCIAS GENERALES

Es importante:
Estén en un lugar cómodo, fresco y con ventilación
Supervisa en todo momento a tus hijos.
Preferentemente que las hojas de papel sean de rehúso.

VARIANTES

- Uso de acuarelas o pintura vegetal.
- Se pueden hacer representaciones de cuadros famosos consultando internet.
- Realizar una galería con las obras de tus hijos.

FICHA 7. SAL SENSORIAL

Motricidad
Coordinación y precisión

Fina:

Manipular la sal
sensorial y realizar
figuras, letras o
números



ACTIVIDAD. LA CAJA MÁGICA

Para iniciar

Para preparar la caja:

1. Pongan la sal en el recipiente de plástico.
2. Agreguen el colorante lila, el aceite esencial y la diamantina.
3. Mezclen todo

Manos a la obra

Primero deja que manipulen sientan con sus deditos y manos la sal dentro del recipiente para que reconozca la sensación que produce.

Después indícales que se pueden hacer: figuras, letras o números en la sal sensorial.

Por ejemplo, “vamos a hacer un cuadrado y utilizando sus dedos poder trazar el cuadrado” o también les puedes pedir escribir la letra con la que comienza su nombre o el número del día de su cumpleaños.

Para finalizar

Pregúntales ¿Cómo se sintieron? ¿Qué se les dificultó más? ¿Qué se les hizo más fácil?

Dales oportunidad de expresar lo que desean en esta actividad.

MATERIALES

Sal

Colorante artificial color lila

Diamantina plateada

Recipiente de plástico 20cm X 20cm
aproximadamente (caja que será mágica)

Aceite de lavanda (opcional)

SUGERENCIAS GENERALES

Siempre debe estar acompañando (a) el niño, niña o adolescente para evitar algún accidente con la manipulación del material (aunque este no sea tóxico).

VARIANTES

- Pueden hacer varias sales sensoriales con colores diferentes.
- Cambiar la sal por tierra o arena fina.

Referencia:

<http://www.3ways2teach.com/lenguaje/20-entretenidas-actividades-para-trabajar-la-motricidad-fina-con-los-mas-pequenos/>

HABILIDADES ADAPTATIVAS



Son aquellas que hacen referencia a todas las capacidades, conductas, destrezas o competencias que permiten que las personas se adapten a diversas circunstancias, para satisfacer las exigencias de un mundo cambiante y los diferentes contextos o entornos en los que se desenvuelve como la casa, la familia, la escuela, su aula u otro donde experimente la convivencia social. En otras palabras, las habilidades adaptativas son el cómo una persona afronta la vida cotidiana, desde lo simple como vestirse, comer, desplazarse hasta lo complejo como comprender y respetar las normas sociales, el pensamiento o el lenguaje.

Estas capacidades son desarrolladas de forma natural; sin embargo, muchas veces no se da así, por

eso, requieren de ayuda pertinente y oportuna, para favorecer su desarrollo y aprendizaje; así es necesario que se estimulen a temprana edad, ofreciendo mayor oportunidad de recuperar los aspectos antes citados.

Las habilidades adaptativas se agrupan en tres principales vertientes:

- ∞ **Habilidades Conceptuales.** *Considera aspectos cognitivos, de comunicación, académicas como lenguaje y autodeterminación*
- ∞ **Habilidades Prácticas.** *Son las que se relacionan con la vida diaria, el autocuidado retomando aspectos físicos y sociales en su ejecución.*
- ∞ **Habilidades Sociales.** *Tiene que ver con las relaciones que establece la persona en lo social y emocional y la responsabilidad.*

En este apartado del material se podrán ver reflejadas fichas con las habilidades prácticas, como eje rector de las actividades que se diseñaron para casa; sin embargo, dentro de este, se retoman de una u otra manera las demás habilidades. La característica de estas fichas es la facilidad en su ejecución, además de que están estrechamente relacionadas con las actividades diarias que se desarrollan en casa.

Referencia

Guía curricular CAM. Una propuesta basada en el principio de inclusión y equidad educativa

Instituto de Educación Aguascalientes

FICHA 1. HIGIENE PERSONAL

Habilidades prácticas: Personales y de la vida diaria

Realizar el lavado de manos



ACTIVIDAD

¡A LAVARSE LAS MANOS!

Para iniciar

Si tus hijos no alcanzan el lavabo, ponles un banquito al que se puedan subir.

Corten una barra de jabón de un tamaño que quepa en la palma de su mano, esto les facilitará su manejo. También es más fácil manejar un jabón nuevo.

Marquen la llave de agua fría con una cinta de color brillante o con barniz para uñas para que sepan reconocer cual deben abrir.

Si tienen una sola llave, regula la temperatura del agua antes de enseñarles el proceso.

Para evitar que el jabón se resbale y salga del lavabo te sugerimos que utilicen una jabonera, un trapo mojado o una toalla de papel mojada.

Jugar con agua es una buena manera de acostumbrar a la sensación del agua fluyendo sobre sus manos antes de empezar con el proceso de enseñanza. Coloca varios contenedores de plástico dentro del fregadero con un poco de agua.



Ayúdale a llenar los contenedores con agua y verterlos sobre sus manos.

También se recomienda que las semanas o meses previos a empezar la enseñanza del lavado de manos, cuando tú seas quien le lave las manos, sigas la misma secuencia de pasos enlistados en este programa. Esto hará el proceso de enseñanza más fácil después.

Manos a la obra

Párate detrás de él y tomándole las manos, guíalo en los siguientes pasos:

1. Abran la llave de agua fría.
2. Pongan ambas manos debajo del chorro de agua y dile claramente “*Lávate las manos*”.
3. Cierren la llave de agua cuando ya no la utilicen
4. Ayúdale a tomar el jabón con una o ambas manos, lo que sea más fácil para él.
5. Froten el jabón entre las palmas de las manos. Esto puede resultar mejor si primero toma el jabón con una mano y lo frota en la otra, y luego cambia de mano.
6. Dejen el jabón de regreso sobre el lavabo.
7. Froten el dorso de la mano con la palma enjabonada de la otra.
8. Hagan lo mismo con el dorso de la otra mano, es decir, el lado contrario a la palma).
9. Abran la llave de agua.
10. Coloquen ambas manos debajo del chorro de agua para enjuagarlas,

frotándolas entre sí hasta eliminar todos los residuos de jabón.

Para finalizar

Al terminar estos pasos, dígame con voz clara: *“¡Muy bien!, te lavaste las manos, ahora hay que cerrar la llave”*. Después ayúdale a cerrarla. Le

MATERIALES

Agua, jabón, preferentemente neutro o del que tengas en casa, toalla.

SUGERENCIAS GENERALES

Tener todo previamente dialogado, para que el niño, niña o adolescente sepa que se va a realizar y tenga mayor comodidad al momento de realizarlo. Mantener siempre una actitud positiva.

VARIANTES

- Esta actividad se puede extender al momento del baño, cuando lava cada parte de su

cuerpo, las manos, sus brazos, el cuello, la cabeza, ya que es parte de la higiene y limpieza.

- Mientras lavan las manos pueden cantar una canción, ya que son 20 segundos lo que se debe estar enjabonando las manos.



FICHA 2. LIMPIEZA

Habilidades sociales: Responsabilidad

Tener una actividad permanente para apoyo de limpieza en casa



ACTIVIDAD ¡A LIMPIAR!



Para iniciar

Ubiquen o asignen un espacio de la casa que necesite limpieza; por ejemplo, puede ser la habitación, la cocina u otro lugar.

Hagan una lista para ver los utensilios se van a ocupar; puedes preguntar ¿Qué crees que necesitaremos para limpiar?; la respuesta, puede complementar si faltó mencionar alguno o tenerlo listo para su uso.

Manos a la obra

Pregunta ¿Cómo crees que debemos comenzar? Si contesta adecuadamente bríndele la confianza para que lo realice. Por ejemplo, si ordena las acciones como recoger la ropa sucia, arreglar los juguetes, quitar el polvo...

Siempre estar para indicarle cómo poder hacerlo.

Para tender o arreglar la cama, apóyelo y explíquele cual sería el mejor proceso para realizarlo (que va primero, que va después y que al final).

Después, ayúdelo para sacudir o limpiar con el trapito superficies planas (si hay un escritorio o mesa, una televisión, u otro objeto que necesite se le quite el polvo).

Una vez concluido lo anterior, se le muestra cómo es la técnica para barrer, esto es: como se barre. Puede ser una o varias veces que lo muestre; dele la escoba y que haga el movimiento. Junte su basura y con él recójnala.

Para trapear se hará el mismo procedimiento, primero usted le explica cómo; introducir el trapeador en el agua con líquido limpiador varias veces, de arriba abajo, en la última, se exprime. Dejar que él intente hacerlo, puede hacerlo unas dos o tres veces.

Ya que se exprimió el trapeador, mostrarle cómo se hace, los movimientos que se utilizan.

Junto con el niño, niña o adolescente ir verificando como va quedando el piso (si tiene exceso de agua, si hay lugares donde no paso el trapeador, etc.)

Para finalizar

Guarden todos los insumos que utilizaron para la limpieza en su lugar.

Hay que felicitar a los niñas, niños o adolescentes por la tarea con una expresión: “lo hiciste muy bien “Ya

vez que puedes hacerlo tú sólo" u otra que considere importante para el reconocimiento de su esfuerzo.

MATERIALES

Productos y herramientas de limpieza:

- Guantes (opcional)
- Líquidos limpiadores (cloro, pinol, jabón)
- Cubeta
- Trapito o sacudidor
- escoba y recogedor
- Trapeador

SUGERENCIAS GENERALES

Tener una actitud positiva, recuerde que es un aprendizaje. Las primeras veces puede que no se haga bien, pero es una habilidad, esto quiere decir, que se va perfeccionando entre más veces se practique.

La actividad de limpieza es una responsabilidad de todos: hay que propiciar que toda la familia se involucre en esto.

La limpieza es parte de la formación de los hijos.

Limpiar no debe ser visto o utilizado como un castigo, al contrario, hay que apoyar a los niños, niñas y adolescentes a que lo vean como parte de un hábito que trae estructura, organización y disciplina.

ATENCIÓN: Hay que tener mucho cuidado con los líquidos de limpieza, como el cloro.

VARIANTES

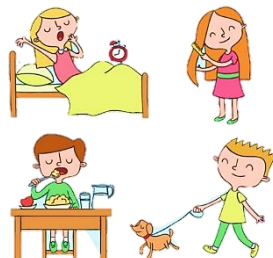
- Pueden variar el espacio de limpieza; esto con ayuda de una agenda de rutina para las responsabilidades del hogar. Pueden platicar para ponerse de acuerdo qué lugares le corresponden asear a todos en diferentes días.



FICHA 3. HÁBITOS Y RUTINAS

Habilidades sociales: seguimiento de reglas

Realizar agenda de rutinas diarias



ACTIVIDAD. MI AGENDA

Para iniciar

Dialoguen sobre todas las actividades que se realizan en un día; pueden escribirlas o dibujarlas en una cartulina, hoja de papel u otro.

Esto les ayudará para poder identificar todas las acciones que realizan:

- Levantarse de cama.
- Lavarse los dientes.
- Bañarse.
- Desayunar.
- Ver la tv para ver el programa “Aprende en casa”
- Comer.
- Hacer sus actividades.
- Jugar un juego de mesa en familia.
- Cenar.
- Dormirse.

Pueden agregar las que nos son diarias; pero, que se realizan una vez por semana o cada quince días; por ejemplo, la responsabilidad de lavar los trastes los días miércoles, bañar al perro cada 15 días, tirar la basura el viernes, etc.

Manos a la obra

De todas las acciones que se establecieron que se realizan durante el día, se puede conversar ¿Cuáles son las que más le gustan? Y ¿Cuáles son las que no le gustan y por qué? Todos los hijos tienen algunas actividades que nos les gustan; sin embargo, hay que explicarles por qué es importante hacerlas; por ejemplo, lavarse los dientes.

En la cartulina u hoja de papel que previamente trabajaron pueden ir acomodando la agenda con los días de la semana.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

Agregar que actividades van en cada uno de los días

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Levantarse 7:00 am	Levantarse 7:00am	Levantarse 7:00am	Levantarse 7:00am	Levantarse 7:00am	Levantarse 9:00am	Levantarse 9:00am
		Trastes Después de comer		Sacar la basura 6:00 pm	*comodín Bañar al perro	

Así con cada una de las actividades del día y la semana, en algunas solo va a variar el horario, otras en actividades de responsabilidad. Todo lo deben

dialogar y discutir para que comprendan cada acción.

Pueden decorar su agenda con calcomanías, dibujos que más le gusten.

Para finalizar

Peguen su cartulina en un lugar visible.

MATERIALES

Cartulina, plumones, calcomanías o imágenes.

SUGERENCIAS GENERALES

Es fundamental que explique a sus hijos que este periodo de contingencia es diferente a lo que se realiza cotidianamente como ir a la escuela, al parque, de vista con la abuela, ir a terapia, al dentista, al supermercado u otro; por lo que, si tiene otra agenda con estas actividades se pueda recuperar una específica para casa o se pueda integrar a las actividades en casa para realizarlas mejor.

Hay que mantener y consultar frecuentemente la agenda para que cumpla con su función de estructura, organización y uso del tiempo.

VARIANTES

- Hacer un reloj con dibujos de las actividades del día dentro de casa. Pueden utilizar materiales reciclados.

- Si no tiene cartulina u hoja de papel puede ser en un pedazo de cartón.
- Utilizar imágenes de internet impresas, recortes de revistas o realizar su agenda en Word en la computadora e imprimir o notas adhesivas.



FICHA 4. PROYECTO DE VIDA

Habilidades Ocupacionales

Establecer un plan de acción conjunto como familia



ACTIVIDAD. ¿QUÉ VOY A SER CUANDO SEA GRANDE?

Para iniciar

Establezcan un diálogo a modo de conversación donde pregunte a sus hijos:

¿Qué quieren ser cuando sean grandes? Conforme a lo que respondan, usted puede profundice o de ejemplos de oficios y ocupaciones.

- Chef
- Policía
- Camarero
- Panadero
- Doctor
- Ingeniero
- Agricultor
- Cuidador de perros
- Mesero
- Comerciante - vendedor

Ejemplos

Hay que decir que cada una de las actividades son respetables y son valiosas, importantes para la comunidad, por lo tanto, no hay punto de comparación de lo bueno o malo que es una u otra. Ejemplo, si alguno contesta que quiere ser un mesero, se debe de preguntar por qué o qué le llama la atención de un mesero. Puede también explicarle lo que hacen los meseros, para brindarle más información.

Además, puede brindarle más opciones como dialogar sobre a lo que se dedica un familiar, amigo u otra persona que conozca.

Manos a la obra

Si uno de ellos persiste en ser mesero se le indicara lo siguiente:

¿Qué necesitarás para llegar a ser un mesero? Según su respuesta, usted puede apoyarlo con las cualidades y actitudes que debe tener uno, por ejemplo, un mesero necesita ser limpio, responsable, puntual, ser amable...

Pídale que imagine que él es un mesero y usted el cliente, cómo se comportaría, qué haría, a modo de juego.

Pueden hacerlo con otros oficios y trabajos o profesiones y jugar escenificándolo o actuando.

Después del juego escriban en una hoja cuál le llamo más la atención o cuál le gustó más.

Hagan una lista de lo que necesita hacer ahora para poder llegar a ser _____ (opción que eligió).

Ejemplo:

- Trabajar duro en la escuela para obtener su certificado
- Mejorar en su actitud
- Ser más responsable
- aprender otras habilidades o un idioma extranjero.
- Otros que puedan pensar entre ambos

Todos deben participar

Para finalizar

Guarden su hoja o péguenla en un lugar donde lo puedan ver, puede ser el refrigerador.

Reconozca el trabajo que hicieron y mencione que pueden lograr ser lo que deseen, siempre y cuando trabajen en ello cada día.

MATERIALES

Espacio cómodo para dialogar

Hoja

Lápiz o bolígrafo

SUGERENCIAS GENERALES

Investiguen en internet, en un libro, revista o con alguna persona sobre el oficio u ocupación que eligió

Agreguen o quiten ocupaciones y oficios que dejen de ser interesantes o atractivos para investigar.

No hagan broma si alguna de las ocupaciones que mencionan no la consideran “buena” o adecuada. La idea es que sepan que detrás de cada ocupación hay esfuerzo y se necesita tener valores y actitud, pero sobre todo ser productivos en la sociedad.

Este es un ejercicio que se puede hacer varias veces en periodos distintos como la Primaria o pasar a Secundaria, pues los intereses al crecer tienden a cambiar.

VARIANTES

- Pueden comenzar con la ocupación u oficio que usted ejerce, a modo de tener mayor información para brindarles; no con la idea de que se dedique o trabaje en lo mismo que tú; sino, para poder complementar la actividad, además puede crear un clima de confianza para platicar sobre tus primeros trabajos o lo que te costó llegar a donde estas.

FICHA 5. SITUACIONES DE RIESGO

Habilidad práctica: Seguridad

Identificar y prevenir
situaciones de riesgo en
casa



ACTIVIDAD ¡ES PELIGROSO!

Para iniciar

Identifiquen en casa los lugares u objetos que son de peligro dentro de casa.

Por ejemplo:

- La cocina, en donde está la estufa y hay fuego, pinzas, cuchillos u otras herramientas que en un principio requieren de supervisión para su uso.
- El baño porque hay agua en el piso, hay algunos jabones o champú.
- El patio o cochera donde están los materiales de papá o el abuelo (pintura, thinner, herramientas u otros).
- Lugar donde hay productos químicos de limpieza como el cloro doméstico, líquidos



para limpieza de piso de colores brillantes y llamativos.

- Otros que usted considere de riesgo

Definan conforme a la casa los lugares y objetos que son peligrosos.

Manos a la obra

Una vez que han observado cada lugar y los objetos peligrosos o que ponen en riesgo la salud, será necesario que puedan acomodar, quitar o recoger para ubicarlos, etiquetarlos o poner su nombre o seña que tus hijos puedan identificar claramente. Si tienen algunas sustancias químicas en envases con colores que resultan atractivos; pueden marcarlos juntos para que sepan que son peligrosos o tóxicos, además de explicarles donde será su lugar y que no lo confundan y lo tomen por error.

Para finalizar

Al concluir el acomodo o etiquetado de objetos preguntar:

¿Qué hicimos hoy?

¿Por qué lo hicimos?

¿Por qué es importante?

¿Qué aprendimos con esto?

MATERIALES

Etiquetas y marcadores

SUGERENCIAS GENERALES

El peligro siempre está latente en casa; es necesario que siempre están bajo supervisión de adultos, sin embargo, la finalidad es que ellos también reconozcan cual es el peligro y que hacer o no y puedan llegar a ser responsables y “cuidarse solos”.

VARIANTES

- La explicación no debe ser compleja; tiene que ser simple y concreta para que quede claro.
- Pueden observar juntos videos en YouTube para que sea más atractivo y visual para sus hijos.

<https://www.youtube.com/watch?v=eQKkSj7P810>

- Para conocer más sobre el tema: <https://www.youtube.com/watch?v=CnCwt7G2RVw>
- Hacerlo con cada uno de los lugares que identificaron como zona de peligro y tomen decisión al respecto como familia; por ejemplo, uso de algunos utensilios como cuchillos solo deberá ser en compañía de un adulto, uso de químicos tóxicos nunca manipularlos, prohibición para subir a la azotea por lo riesgoso, o alguno otro de consideren como padres.



FICHA 6. MEDICAMENTOS

Habilidad práctica: Instrumentales de la vida diaria



Explicar el uso de medicamentos



ACTIVIDAD. ¿POR QUÉ TOMO MEDICAMENTOS?

Para iniciar

Si tus hijos toman algún medicamento dialoguen al respecto, puede ser a la hora del día en que deben tomarlo. Si llevan una agenda señálelo.

- En la mañana
- Después o antes de alguna comida
- En la noche

Indícales que es momento de tomarlo, saquen el medicamento. Puede ser con ejemplo de uno de sus hijos.

Manos a la obra

Es el tiempo ideal para aprovechar a preguntarles si saben por qué toma ese medicamento.

Si se niega a tomar su medicina, aprovechar este instante para explicarles por qué debe de tomarlo, la dosis que recomendó el doctor, además de explicar el por qué lo tiene que hacer, esto de forma clara y

sencilla, es decir, en un lenguaje comprensible y nada rebuscado.

Permita que hagan sus propias suposiciones.

Por ejemplo:

“No me gusta tomarlo porque sabe feo” tú puedes decirles que muchos medicamentos no tienen un buen sabor, pero que son necesario para regular o aliviar algo que en nuestro cuerpo no está funcionando adecuadamente; es decir, tendrá mayores beneficios. También puede comentarles que la ciencia está trabajando para mejorar el sabor de algunos, solamente hay que ser pacientes.

Consultar con su médico si es recomendable darle un dulce, un poco de fruta o algo con algún sabor diferente y puedan comer de inmediatamente después del medicamento para bajar la sensación de amargura del medicamento.

En caso contrario, donde le guste demasiado el sabor y quiera más, hay que darle otra opción para consumo, pero siempre explicándoles que no se puede exceder de la dosis que dice el médico.

Otras situaciones con el medicamento:

- La pastilla es muy grande y no la puedo pasar (tragar), busquen una alternativa que le permita tragarla sin que lo lastime. Pueden partirla en mitades o trozos más pequeños.

- Si el medicamento que toma es para regular su conducta: puede explicarles que la medicina bajará el nivel de ansiedad, a sentirse más tranquilos y le permitirá estar en calma para poder hacer sus actividades diarias.

Para finalizar

Guarden la medicina en un lugar seguro.

Cuestionar: Entonces, ¿Por qué es importante tomar el medicamento?

Hay que darle una palabra de reforzamiento positivo "Muy bien, te has tomado la medicina"

Recordarles que hay otras medicinas que son adicionales o diferentes; por ejemplo, cuando se tiene gripe, o duele la cabeza, se toman ciertos medicamentos.

MATERIALES

Medicamento que tomará.

SUGERENCIAS GENERALES

Es muy importante respetar el medicamento y la dosis indicada por su médico (paidopsiquiatra, pediatra u otro especialista que lo atienda).

Así mismo, no deben perder las citas programadas para su seguimiento o reanudarlas posterior a este periodo de contingencia.

De acuerdo con la edad de cada uno, puede responsabilizarlo para que recuerden la hora de toma de medicamento o bien, lo tomen, sin olvidar que siempre que debe estar acompañado para

verificar que sea la forma adecuada. Pueden incluir estos horarios en la agenda que han preparado anteriormente.

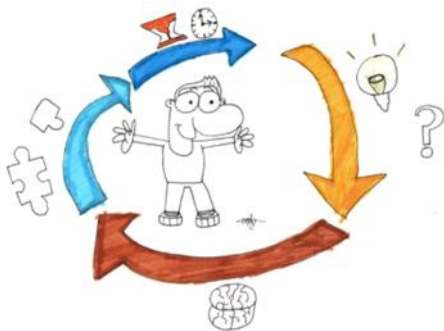
Recuerda que tú tienes la información del médico que atiende los atiende; por ello, puedes darles información clara y concreta de para qué sirve y cómo funciona.

Aun con la explicación que dé sobre el medicamento, será necesario que no esté alcance o de fácil acceso para evitar automedicación.

VARIANTES

- En caso de no tener un espacio exclusivo para los medicamentos, puede ser una gran oportunidad para forrar una caja e ir acomodando la medicina y retirar la que ya está caducada o no es funcional. Identificar un lugar seguro, donde pueda estar.
- Para personas con discapacidad poder hacer la experiencia agradable, contándole un cuento antes o ponerle su música favorita para que se relaje.
- Jugar al doctor y tener lunetas o pastillitas donde puedan dar la medicina a familiares, pero tomando en cuenta que es necesario recalcar que la medicina real que está en cierto lugar no es para jugar y si se toma sería peligroso.

FUNCIONES EJECUTIVAS












Son **habilidades** y **procesos cognitivos** complejos que permiten asociar ideas o pensamientos, movimientos y acciones simples para llevar a cabo tareas más complejas.

Por ejemplo, algo tan cotidiano como preparar un sándwich, requiere de organización del pensamiento para considerar los ingredientes, colocar cada uno como corresponde, poner la mayonesa al pan, el jamón y queso, agregar los ingredientes favoritos para darle sabor como jitomate, lechuga, o si deseamos que sea caliente o frío, y cuánto tiempo nos llevará realizarlo; de ello, dependerá que tanto el proceso como el resultado sea como esperamos.

"Dímelo y lo olvido,
enséñame y lo recuerdo,
involúcrame y lo aprendo"
Benjamín Franklin

Algunas de estas funciones ejecutivas son:

-  **Memoria de trabajo.** Capacidad de registrar, codificar, mantener y manipular información.
-  **Planificación.** Capacidad de ensayar mentalmente situaciones que todavía no han sucedido y se pondrán en práctica.
-  **Razonamiento.** Procesamiento de información
-  **Flexibilidad cognitiva.** Capacidad de cambiar de manera flexible las ideas mentales.
-  **Inhibición.** Control de las interferencias o distractores.
-  **Toma de decisiones.** Ejecución activa de planes.
-  **Estimación temporal.** Capacidad para definir mentalmente cuanto tiempo llevará la realización de una tarea o acción.
-  **Ejecución dual.** Trabajar con información visual y verbal a la vez.
-  **Multitarea.** Trabajar con diferente tipo de información a la vez, es más complejo que realizar dos tareas al mismo tiempo

Todas ellas tienen un impacto significativo en el aprendizaje; por ello, debemos trabajar aspectos de estos en actividades de la vida cotidiana, ya que están estrechamente vinculadas con las escolares; además, de requerirse de un entrenamiento propio para cada una de estas.

A continuación, de brindan algunas de fichas para apoyar el trabajo en casa sobre las diferentes funciones ejecutivas; esperamos que sea de utilidad.

FICHA 1. MEMORAMA

Función ejecutiva: memoria de trabajo

Recuperar información de memoria visual y a corto plazo



ACTIVIDAD. JUEGO DE MEMORAMA

Para iniciar

Decidan la cantidad de pares para el juego, dependerá de la cantidad de jugadores y las edades. Dejen claras las reglas sobre solo levantar 2 cartas, respetar turnos, no hacer trampa, etc.

Manos a la obra

Mientras dura el juego observa si cometen pequeños “errores” al participar: levantan siempre la misma pieza, si olvidan dónde está, aunque acabe de salir, entre otras. Te sugerimos estar pendiente para que puedas ofrecer ayuda y hacer recomendaciones como contar las tarjetas que separa un par, observar fijamente la tarjeta en la que hay un par y otras que se les ocurran.

Para finalizar

Compartan las estrategias que usan para encontrar los pares, feliciten al ganador y motiven a quien no ganó.



MATERIALES

Juego de memorama comprado, tradicional o hecho con dibujos, con estampitas, de sumas y restas con sus respuestas, de cosas y su nombre escrito...



SUGERENCIAS GENERALES

Acomoden las tarjetas en forma de cuadrícula, respeten los espacios vacíos para que mantengan su ubicación.



VARIANTES

- Si le fue muy difícil, reduce la cantidad de tarjetas. Si están jugando entre hermanos, puedes ser equipo con tu hija/o con mayores dificultades, dándole pistas sobre en qué fijarse o concentrarse en un solo par en varios intentos.



FICHA 2. ORGANIZACIÓN Y LOGÍSTICA

Función ejecutiva: planificación

Organizar un viaje
familiar



ACTIVIDAD ¡PLANEANDO UN PASEO!

Para iniciar

Comparte con tus hijos la propuesta de organizar un viaje, desde salir de vacaciones, ir a visitar a los abuelos o ir al mercado de compras.

Manos a la obra

El objetivo es que prevean lo que van a necesitar, los pasos a seguir, contemplar posibles dificultades y sus soluciones. Puedes ayudarlos con preguntas como:

- ¿Qué cosas necesitamos?
- ¿Cuánto tiempo requerimos?
- ¿Qué tenemos que hacer primero, y después, y al final?
- ¿Quién se encargará de cada cosa?
- ¿Qué problemas podrían ocurrir?

Pueden apoyarse de una lista para no olvidar nada, ya sea escrita o con dibujos.

Para finalizar

Cuando se realice el viaje verifiquen si se cumple cada paso, si algo faltó o no fue necesario, pueden registrarlo para que no se olvide en próximas ocasiones.

MATERIALES

Papel y lápiz, marca-textos

SUGERENCIAS GENERALES

Puede ser algo tan sencillo como ir a la tienda, que tendrán que planear llevar dinero suficiente, las llaves de la casa, una bolsa y los pasos, como reunir lo necesario, salir y cerrar la puerta con llave, elegir el mejor camino, cruzar la calle con precaución.

VARIANTES

- Si alguno de tus hijos no habla puedes plantearle opciones sobre lo que hay que hacer, algunas acertadas y otras disparatadas o no necesarias.
- Si saben escribir que lo haga por escrito, sino puede hacer dibujos o que solo que lo platique.



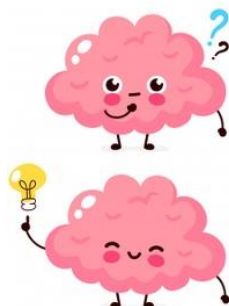
FICHA 3. ABSURDOS

Función Ejecutiva: Razonamiento

Identificar cosas
irreales o imposibles



ACTIVIDAD. FRASES ABSURDAS



Para iniciar

Este juego lo pueden hacer mientras hacen otra actividad, como cambiarse de ropa, recoger la habitación, etc. El juego consiste en decir una frase con algo disparatado o absurdo. Para identificar cosas absurdas o irreales

Manos a la obra

Empieza para que le des un ejemplo, di una frase sencilla como:

- Me gusta tu cabello azul
- Llegó la vecina en su carro volador
- El perro escribe su nombre

Después será su turno, si no dice un absurdo explícale que su frase si es real.

Para finalizar

Elijan la frase más disparatada que se les haya ocurrido y hagan un dibujo

MATERIALES

Voz, imaginación, hojas y colores



SUGERENCIAS GENERALES

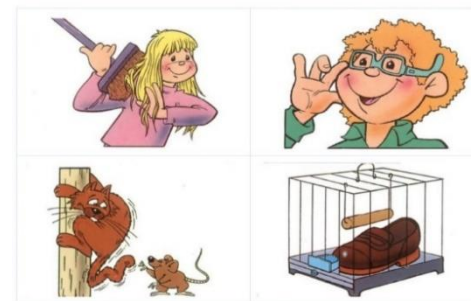
Inicien con cosas sencillas, cotidianas y de características de los objetos, algo que pueda verificar si lo que le dijimos es cierto o no. En el momento e incrementa la dificultad diciendo frases de algo que no le sea cotidiano y tenga que pensar en las posibilidades de que sea o no un absurdo.



VARIANTES

- Para hacerlo más sencillo puedes hacer dibujos, un perro de color azul, cereal con jugo de naranja en lugar de leche, pizza de tornillos...
- Para hacerlo más difícil puedes hablar de características de las personas o problemas matemáticos.

El razonamiento también se puede ejercitar con adivinanzas y chistes.



FICHA 4. ¿AHORA CÓMO LO HACEMOS?

**Función
cognitiva**

Ejecutiva:

Flexibilidad

Resolver situaciones
cotidianas de
manera distinta



ACTIVIDAD. USAR SOLO UNA MANO

Para iniciar

Dícales que por este día van a usar solamente una mano para todo: para comer, lavarse los dientes, dibujar, usar el control de la tv, jugar.

Manos a la obra

Observa que lo intenten, les será divertido y gracioso por el esfuerzo que implicará hacer cosas sencillas de una manera diferente, diles que pueden ayudarse de su boca, de herramientas, de otra persona, etc.

Para finalizar

Platiquen sobre qué fue lo más difícil y cómo lo resolvieron. Explícales que siempre hay formas diferentes de resolver los problemas y que deben pensar de qué otra manera lo podrían resolver.

Felicita los logros y si lo juegan entre hermanos, reconoce al ganador y motiva a todos.



MATERIALES

Listón o pulsera



SUGERENCIAS GENERALES

Pueden poner una pulsera o un listón en la mano que no usarán para que no lo olviden.



VARIANTES

- Pueden ser también que usen la mano no dominante para todo, es decir si son zurdos que usen la derecha, si son diestros que usen la izquierda.
- También pueden intentar jugar un día a no hablar y comunicarse de otras formas, con dibujos, señas y gestos, escritos.



FICHA 5. ¡NO LES HAGAS CASO!

Función Ejecutiva: Inhibición

Concentrarse en un estímulo y no distraerse



ACTIVIDAD. ¡TE VAMOS A DISTRAER!

Para iniciar

Es un juego en equipo en el que 1 va a ver un dibujo sencillo (como un niño jugando con una pelota grande) por unos segundos y se guarda la imagen. Tiene que reproducir el dibujo en una hoja ya sin verlo y solamente tendrán unos segundos.

Manos a la obra

La dificultad estará en que los demás del equipo intentarán distraerlo cuando vea el dibujo y cuando lo reproduzca, pueden cantarle, hacerle cosquillas, decirle que dibuje otras cosas que no están en la imagen original, contarle chistes, mostrarle otras ilustraciones, entre otros.

Para finalizar

Se van a comparar los dibujos para saber qué tanto se distrajo. Observe qué es lo que más lo distrae, que

le hablen, que lo toquen, si canta o qué hace para no distraerse.

MATERIALES

Imagen sencilla, hojas y lápiz

SUGERENCIAS GENERALES

Las distracciones pueden ser auditivas (ruido), visuales (otros dibujos) y táctiles (tocarlo). Si identificas qué lo distrae más ya sabrá que estímulos quitar cuando haga sus tareas.

VARIANTES

- El dibujo a copiar puede ser de una envoltura de un producto, del libro de texto, una propaganda, lo que tengan a la mano.
- Pueden hacerlo más difícil cambiando las imágenes por frases que deba repetir, resolver operaciones matemáticas. O más sencillo cambiando por ponerse los zapatos, doblar una prenda de ropa, etc.



FICHA 6. A JUGAR SE HA DICHO

Función ejecutiva: Toma de decisión

Tomar decisiones, diseñar estrategias, planear



ACTIVIDAD. JUEGOS DE MESA

Para iniciar

Juegos de mesa como *Jenga*, palillos chinos, gato, ajedrez, damas chinas, memorama, domino (de puntos o figuras entre otros). Deje claras las reglas antes de jugar, acuerden el tiempo del juego y los turnos.

Manos a la obra

Estos juegos requieren que tus hijos piensen antes de hacer un movimiento, que planeen lo que quieren lograr y los mejores pasos para lograrlo, decidir la mejor jugada.

Para finalizar

Pon atención a las estrategias que usan, las decisiones que toman, si son impulsivos y actúan antes de analizar las posibilidades, si se toma su tiempo para observar qué podría ser mejor opción

MATERIALES

Juegos de mesa que se jueguen con otras personas, incluso video juegos (con tiempo medido) es buena opción.

SUGERENCIAS GENERALES

La toma de decisiones es algo cotidiano en la vida, desde elegir la ropa que se pondrán hoy, cómo peinarse, qué juegos jugar, hasta situaciones más complejas como seguir indicaciones, qué responder ante una pregunta, hacer planes.

VARIANTES

- Pueden aprovechar cualquier situación que requiera tomar decisiones. Lo importante es que le enseñes a considerar las variables, opciones, planear, anticipar problemas, prever dificultades, anticipar consecuencias para elegir la mejor opción. Preguntarles: “¿Qué crees que pasará si haces/no haces esto?”
- Este es un proceso complicado incluso para los adultos, así que considera situaciones adecuadas para su edad, sencillas y logrables para evitar frustraciones innecesarias.



FICHA 7. ¿CUÁNTO TIEMPO?

Función ejecutiva: Estimación temporal

Establecer tiempos para hacer y cumplir con tareas



ACTIVIDAD. RUTINA

Para iniciar

En las actividades de inicio te recomendamos una Agenda, puedes ayudarte de ella para esta actividad.

Manos a la obra

Ya que tengan las acciones definidas, lo importante es que el niño, niña o adolescente estime qué tiempo requiere para cada actividad. Por ejemplo:

- Despertar a las 8:30
- Baño 15 min después, que calcule el tiempo que le toma despertar, preparar su ropa y el tiempo que tome en bañarse, arreglarse
- Desayunar, jugar, deberes de casa, tv, tareas, siesta...

Para finalizar

El objetivo de esto es la estimación de los tiempos suficientes para cumplir cada actividad, que le diga

“ya paso media hora, ya llevas 15 minutos, etc.” para que cada vez su cálculo del tiempo para cada cosa sea acertado sin apoyarse siempre de un reloj; pero le sirve para que siga una rutina, el orden de las actividades planeadas, en la agenda.

MATERIALES

Lista de actividades puede ser escrito o con dibujos, fotos o imágenes, reloj, alarma o cronómetro.

SUGERENCIAS GENERALES

Recuerda que el grado de dificultad se puede ajustar, con medidas de tiempo como “un ratito” o “mucho tiempo” además de contar el tiempo en minutos u horas.

VARIANTES

- Dependiendo de la edad y posibilidades del niño, niña o adolescente puede hacerlo tan específico o general como sea necesario, desde horas para seguir con reloj, actividades que cambian según el día de la semana o tiempos que deba estimar sin referencias como un reloj, duración de un programa de tv, etc.



FICHA 8. DOS COSAS A LA VEZ

Función ejecutiva: Ejecución dual

Manejar información que escuchamos y que vemos al mismo tiempo



ACTIVIDAD “APLAUSOS Y ANTÓNIMOS”

Para iniciar

Las indicaciones deben quedar claras, asegúrate de repetir las o ejemplificarlas si es necesario.

Manos a la obra

El juego inicia cuando el adulto aplaude, chasquea o golpea los muslos con las manos (en el orden que quiera) y los niños, niñas o adolescentes deben repetir los movimientos. Al mismo tiempo el adulto dice palabras como “arriba” y estos responden “abajo” (lo contrario, el adulto dice “afuera” y responden “adentro”, “grande” pequeño”, “rápido” “lento” ... etc.

Lo difícil es que deben manejar información que ven de los aplausos y chasquidos y la información de las palabras, pero con la variante de decir el antónimo (lo contrario), todo eso al mismo tiempo.

Para finalizar

No se trata de quien se equivoque, salga del juego o pierda, recuérdale las reglas y motiva para intentar de nuevo. El juego puede acabar o pueden ganar cuando logran cierta cantidad de respuestas sin equivocarse.

MATERIALES

Voz y cuerpo

SUGERENCIAS GENERALES

Esto puede ser complicado, incluso para los adultos porque tendrás que dar las indicaciones y además verificar que los niños, niñas o adolescentes lo hagan correctamente.

VARIANTES

- Pueden acordar la cantidad de movimientos y palabras de acuerdo a la edad y posibilidades de los niños, niñas o adolescentes.
- Si es difícil al inicio lo pueden hacer una práctica por separado, primero imitar los movimientos y ya que no haya dificultades, responder las palabras (contrarias) sin movimientos para después juntarlos.



FICHA 9. MUCHAS COSAS A LA VEZ

Función ejecutiva: Multitarea

**Hacer mucho no significa
hacer bien**



ACTIVIDAD “OBSERVACIÓN Y GUÍA”

Para iniciar

Esta actividad está más dirigida a los adultos que a los menores.

Normalmente estamos acostumbrados a hacer muchas cosas a la vez: comer mientras vemos la tv y hacemos tarea, lavar los platos mientras los niños, niñas o adolescentes nos preguntan cosas sobre su tarea... pero esto no quiere decir que esté bien hecho.

Es una habilidad poder hacer varias cosas a la vez, pero lograr que estén bien hechas es distinto.

Manos a la obra

Ayuda a tus hijos para que se centren en una cosa a la vez y que la multitarea se realice con cosas sencillas o mecánicas como:

- Vestirse y platicar o cantar.

- Bañarse mientras juegan al cálculo mental o les pides que recuerden un cuento.
- Recoger su habitación mientras describen cosas que ven alrededor para que tú adivines qué es.
- Escuchar un cuento o una historia mientras ayudan a barrer, etc.

Para finalizar

Plantea una actividad sencilla con una que requiera de mayor concentración, atención y razonamiento.

MATERIALES

Diversos

SUGERENCIAS GENERALES

Observa qué le es más fácil para el niño, niña o adolescente, si escuchar, ver o hablar mientras hace otra cosa, así podrás ver con qué se distrae más o y qué deben ejercitar o jugar con la vista, oído, movimiento, etc.

Si le es difícil ayúdale y simplifica la actividad o al contrario, si le es fácil haz la actividad más difícil.

VARIANTES

- Puede ser desde algo tan sencillo como que escuche una historia, adivinanza o chiste que le cuentas mientras intenta vestirse. O algo más

complicado como jugar a atrapar la pelota al mismo tiempo que hace divisiones en cálculo mental.

Recuerda siempre que todo depende de la edad y capacidad de cada niño, niña y adolescente. Si le poner algo inalcanzable solo se va a frustrar y si poner algo muy sencillo se va a aburrir.



LECTURA, COMPRENSIÓN E IMAGINACIÓN



Las actividades propuestas en este fichero están pensadas para promover la lectura y la comprensión de lo leído en niños que requiere de Educación Especial, sin embargo, pueden ser aplicables a cualquier pequeño que desee mejorar sus habilidades para comprender la lectura.

Para realizar las actividades no es necesario que el niño tenga una lectura fluida, simplemente observa sus posibilidades y elige la mejor forma de trabajar.

De ninguna manera dejes que tu hijo pase más de 15 segundos tratando de descifrar un sonido o una palabra, esto será frustrante tanto para él como para

ti, por el contrario, ayúdalo a leer cuando lo requiera. Las pausas prolongadas harán que se distraiga y pierda la comprensión ante la preocupación por la letra, sílaba o palabra difícil de descifrar.

Elige antes de empezar a trabajar, la forma en que llevarán a cabo la lectura en cada ficha. A continuación, te damos 3 opciones de trabajo para que el alumno continúe motivado antes, durante y después de leer:

- Es un niño que logra leer con cierta fluidez un texto y sólo se detiene en sonidos o palabras complejas:
 - o [El niño leerá en forma autónoma.](#)
- Es un niño que logra descifrar algunas palabras con fluidez, pero en algunas otras requiere ayuda:
 - o [El niño realizará intentos de lectura con apoyo del adulto.](#)
- Es un niño que, aunque puede conocer algunas letras y sus sonidos no logra leer una frase en forma fluida.
 - o [El niño escuchará con atención la lectura que realiza el adulto.](#)

* Si quieres saber un poco más sobre cómo orientar las actividades lee el anexo al final de este cuadernillo.

**PREPARADOS... LISTOS... ¡A DISFRUTAR Y
COMPRENDER LA LECTURA!!!**

FICHA 1.- CODO CON CODO

ACTIVIDADES ANTES DE LA LECTURA

- Pregunta al niño ¿cómo se siente alejado de sus amigos en estos días?
- Dale un abrazo fuerte y platiquen sobre la importancia de los abrazos y cómo nos sentimos con ellos.
- Platiquen si creen que pueda existir una forma de abrazar en la que no se usen los brazos y cómo puede mostrarles cariño a sus amigos estando lejos.



Recuerde elegir la forma de lectura según las posibilidades del niño:

- El niño leerá en forma autónoma.
- El niño realizará intentos de lectura con apoyo del adulto.
- El niño escuchará con atención la lectura que realiza el adulto.

ACTIVIDADES DURANTE LA LECTURA

1. Platícale al niño que Jorge Drexler escribió un poema acerca de lo que él sentía por no poder dar abrazos.

Lean las dos estrofas que se presentan a continuación.

*Ya volverán los abrazos,
los besos dados con calma,
Si te encuentras un amigo
Salúdalo con el alma.*

*Sonríe, tírale un beso,
Desde lejos sé cercano,
No se toca el corazón
Solamente con la mano.*



2. Inventen movimientos para decir el poema, pónganle expresión y gestos mientras van leyendo cada uno de los renglones.

ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA LECTURA

- Si tienen posibilidad digan juntos el poema a otro miembro de la familia.
- Platiquen sobre
 - o ¿Cómo propone el autor que saludemos a los amigos?
 - o ¿Qué entienden por “no se toca el corazón solamente con la mano”?
- Escuchen cómo interpreta el autor su poema en una canción, pueden buscarlo en YouTube como “Jorge Drexler – codo con codo <https://youtu.be/fYKg-ssHt0>”
- Disfruten la canción completa y dense otro abrazo para terminar.

VARIANTES PARA SABER MÁS:

Lean juntos el poema completo.

- Discutan sobre ¿por qué creen que el poema se llama “codo con codo”? y ¿si tú inventaras un poema sobre la situación que estamos viviendo debido al COVID-19 cómo le pondrías?
- Platiquen qué otras formas de saludar conocen e inventen alguna forma original para saludarse sin abrazar.
- Escriban lo que sienten al cambiar el saludo habitual por el saludo codo con codo.

Nombre: _____ Fecha: _____

Codo con codo

Por Jorge Drexler
2020

Este poema fue escrito en marzo del año 2020, un momento en que el mundo entero enfrenta una crisis de grandes dimensiones. Mientras lees, subraya las acciones que recomienda el narrador.

Ya volverán los abrazos,
los besos dados con calma,
si te encuentras un amigo
salúdalo con el alma.

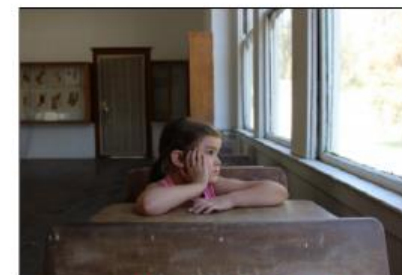
Sonríe, tírale un beso,
desde lejos sé cercano,
no se toca el corazón
solamente con la mano.

La paranoia¹ y el miedo
no son, ni serán el modo,
de esta saldremos juntos
poniendo codo con codo.

Mira a la gente a los ojos,
demuéstrale que te importa,
mantén a distancias largas
tu amor de distancias cortas.

Si puedes, no te preocupes,
con ocuparte ya alcanza,
y dejar que sea el amor
el que incline la balanza.

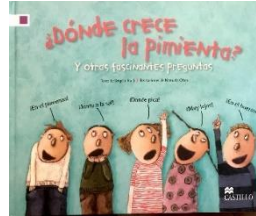
La paranoia y el miedo
no son, si serán el modo,
de esta saldremos juntos
poniendo codo con codo.



¹“Sin título” se utiliza bajo licencia CC0.

a) ¿EN DÓNDE CRECE LA PIMIENTA?

En este libro titulado ¿en dónde crece la pimienta? de los autores Brigitte Raab y Manuela Olten publicado por la editorial Castillo, se presentan diferentes preguntas que aprovecharemos para aprender a tener una mejor comprensión de la lectura. A continuación, encontrarás actividades para 4 preguntas de este texto, al final puedes inventar nuevas preguntas y continuar trabajando con la misma secuencia de acciones. También puedes consultar el libro completo en:



<https://drive.google.com/open?id=1wI74Cu-HIOLGXlwoUoxRgloYf2vDYbT4>

Puedes trabajar una o dos preguntas cada día.

Recuerde elegir la forma de lectura según las posibilidades del niño:

- El niño leerá en forma autónoma.
- El niño realizará intentos de lectura con apoyo del adulto.
- El niño escuchará con atención la lectura que realiza el adulto.

a. ¿EN DÓNDE CRECE LA PIMIENTA?

ACTIVIDADES ANTES DE LA LECTURA

1. Platica con el niño: en el mundo suceden muchas cosas, a veces nos preguntamos cómo o porqué suceden y, aun sin saber mucho, siempre tratamos de darles una respuesta. A veces las respuestas que imaginamos son muy diferentes a la realidad, pero eso las hace más interesantes.
2. Muestra la portada del cuento ¿Dónde crece la pimienta? y las respuestas que se observa que dan los 5 niños de la ilustración.



3. Pregunta ¿cuál niño crees que tenga razón en su respuesta? Y ¿por qué crees que eso es correcto?

ACTIVIDADES DURANTE LA LECTURA

4. Observen y lean el texto con la respuesta.



La pimienta es un árbol trepador que crece en zonas tropicales húmedas, como India, Indonesia y Brasil.

ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA LECTURA

5. Platiquen sobre las diferencias entre lo que respondieron los 5 niños y la respuesta real.
6. ¿Cuál de las 5 respuestas de los niños les parece más disparatada y por qué?
7. Sabes ¿a qué alimentos les ponemos pimienta?

VARIANTES PARA CONOCER MÁS:

- Platiquen o investiguen lo siguiente:
 - ¿Qué otros árboles trepadores conocen?
 - ¿Qué es una zona tropical?
 - ¿En dónde se encuentra India, en dónde se encuentra Brasil?
- Terminen leyendo el siguiente texto:
 - *La pimienta es una de las especies más usadas en el mundo para preparar la comida y darle un mejor sabor. Los colores de la pimienta varían según su tiempo de maduración por eso encontramos pimienta negra, blanca y verde; el crecimiento de esta planta es muy rápido, alcanza hasta 4 metros de altura en total, generalmente se enreda en árboles, en las rejas o en lo que encuentran cerca.*



b) ¿POR QUÉ LOS OSOS DUERMEN DURANTE EL INVIERNO?

ACTIVIDADES ANTES DE LA LECTURA

1. Realiza al niño la pregunta *¿Por qué crees tú que los osos duermen durante el invierno?*
2. Escucha con atención su respuesta, inventa tú una respuesta extraña, incorrecta o divertida y pregunta si le parece una buena respuesta. *Ejemplo: porque su cama es muy suavcita y no quieren despertar.*
3. Lean la siguiente respuesta y observen con detenimiento el dibujo.
4. Platiquen sobre la posibilidad de que esta respuesta sea correcta.



ACTIVIDADES DURANTE LA LECTURA

5. Observen y lean el texto con la respuesta.



ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA LECTURA:

6. Platiquen sobre las diferencias entre lo que respondieron antes y la respuesta real.
7. ¿Qué otra información nos dan esos dibujos?
8. Imiten a un oso que duerme, prueben varias opciones para estar cómodos y poder dormir tanto tiempo.



VARIANTES PARA CONOCER MÁS:

- Platiquen o investiguen lo siguiente:
 - a. ¿En dónde habitan los osos?
 - b. ¿Qué comen los osos y por qué no encuentran comida en el invierno?
 - c. ¿Qué pasaría si nosotros dejáramos de comer todo el invierno?
- Terminen leyendo estos datos curiosos:

Sabías que:

 1. Los osos pasan de 14 a 16 horas al día comiendo bambú.
 2. Los osos son muy tímidos.
 3. Los osos tienen 6 dedos.
 4. Los osos están en peligro de extinción.
 5. Un oso bebé es 900 veces más pequeño que su mamá.

c) ¿POR QUÉ LOS CARACOLÉS LLEVAN SU CASA A CUESTAS?

ACTIVIDADES ANTES DE LA LECTURA

1. Realiza al niño la pregunta *¿Por qué crees tú que los caracoles cargan su casa en su espalda?*
2. Escucha con atención su respuesta, inventa tú una respuesta extraña, incorrecta o divertida y pregunta si le parece una buena respuesta. *Ejemplo: porque ahí adentro está su cama y su estufa y así pueden usarla cuando necesiten.*
3. Lean la siguiente respuesta y observen con detenimiento el dibujo.



4. Platiquen sobre la posibilidad de que esta respuesta sea correcta.

ACTIVIDADES DURANTE LA LECTURA

5. Observen y lean el texto con la respuesta.



ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA LECTURA

6. Platiquen sobre las diferencias entre lo que respondieron antes y la respuesta real.
7. Preguntas para seguir platicando: ¿Has visto un caracol? ¿has visto que alguna vez se salga de su casa? ¿qué le pasaría al caracol si no tuviera dónde resguardarse del clima y de sus enemigos?
8. Cuenta la historia que se muestra en los dibujos debajo del texto. Puedes empezar: “había una vez un caracol que caminaba tranquilamente llevando su casa sobre su espalda...” “



VARIANTES PARA CONOCER MÁS:

- Platiquen o investiguen lo siguiente:
 - a. ¿En dónde viven los caracoles?
 - b. ¿Qué otros animales cargan con su “casa”?
 - c. ¿Por qué nosotros no necesitamos llevar una protección todo el tiempo?
- Terminen escuchando y aprendiendo la canción:
 - *Caracol – caracol de los hermanos rincón. Encuéntrala en YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=3pgF76XBI44>*

d) ¿POR QUÉ SON ROSAS LOS FLAMENCOS?

ACTIVIDADES ANTES DE LA LECTURA

1. Realiza al niño la pregunta *¿Por qué crees tú que los flamencos (o flamingos) son rosas?*
2. Escucha con atención su respuesta, inventa tú una respuesta extraña, incorrecta o divertida y pregunta si le parece una buena respuesta. *Ejemplo: creo que eran rojos, pero se despintaron por estar tanto tiempo en el agua.*
3. Lean la siguiente respuesta y observen con detenimiento el dibujo.



4. Platiquen sobre la posibilidad de que esta respuesta sea correcta.

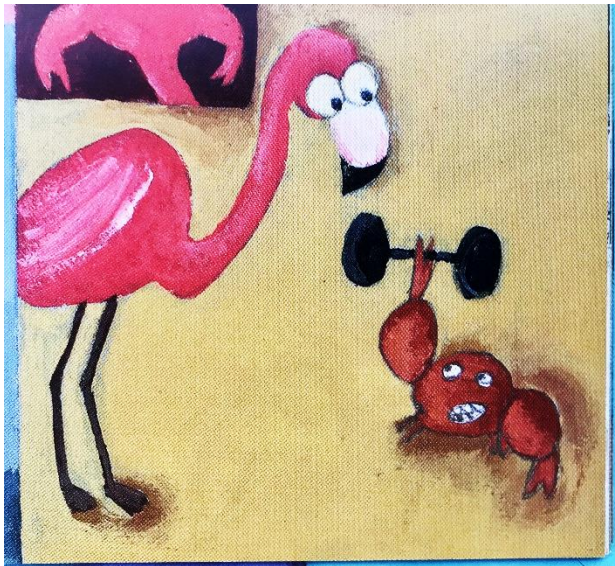
ACTIVIDADES DURANTE LA LECTURA

5. Observen y lean el texto con la respuesta.



ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA LECTURA

6. Platiquen sobre las diferencias entre lo que respondieron antes y la respuesta real.
7. Platiquen, si todos los animales fueran del color de lo que comen:
 - a. ¿De qué color serían las vacas?
 - b. ¿De qué color serían las ranas?
8. Inventa ¿qué crees que estén platicando el flamenco y el cangrejo en esta ilustración?



VARIANTES PARA CONOCER MÁS:

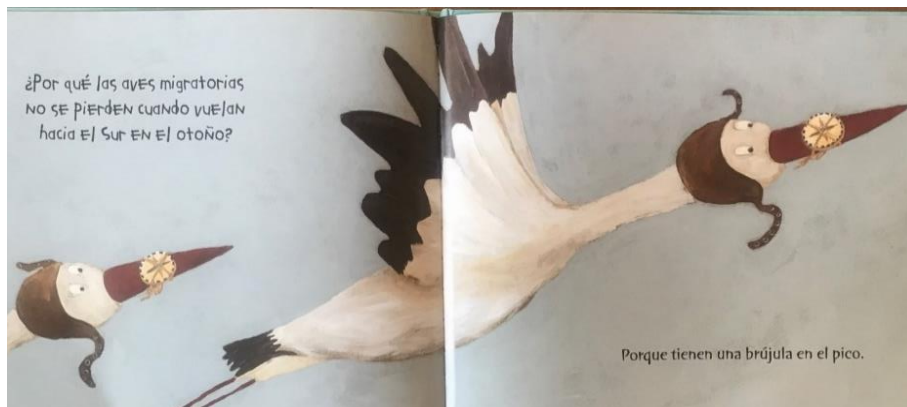
- Platiquen o investiguen lo siguiente:
 - a. ¿Las plumas de los flamencos les sirven para volar?
 - b. ¿De qué tamaño son los flamencos?
 - c. ¿Has visto que alguna vez tu piel cambie de color? ¿qué información te dan esos cambios de color de piel?
- Terminen dibujando cómo nacen los flamencos a partir del siguiente texto:
 - A los flamencos les gusta vivir cerca de las lagunas, lagos o pantanos.
 - Ponen un solo huevo cada vez en su nido.
 - Las crías de flamenco salen del cascarón con el plumaje blanco.



e) **¿POR QUÉ LAS AVES MIGRATORIAS NO SE PIERDEN CUANDO VUELAN HACIA EL SUR EN EL OTOÑO?**

ACTIVIDADES ANTES DE LA LECTURA

1. Platica primero con el niño desde tu experiencia ¿qué significa migrar?, ¿Cuáles son las aves migratorias? y ¿por qué las aves migran en otoño hacia el sur?
2. Realiza al niño la pregunta *¿Por qué crees tú que las aves migratorias no se pierden cuando vuelan hacia el sur en otoño?*
3. Escucha con atención su respuesta, inventa tú una respuesta extraña, incorrecta o divertida y pregunta si le parece una buena respuesta. *Ejemplo: porque llevan un mapa debajo de sus plumas.*
4. Lean la siguiente respuesta y observen con detenimiento el dibujo.



5. Platiquen sobre la posibilidad de que esta respuesta sea correcta.

ACTIVIDADES DURANTE LA LECTURA

6. Observen y lean el texto con la respuesta.



ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA LECTURA

7. Platiquen sobre las diferencias entre lo que respondieron antes y la respuesta real.
8. ¿Las aves necesitan una maleta para viajar?, ¿por qué?
9. Pensemos ¿cómo nos sirve a nosotros el sol para orientarnos? ¿por dónde sale el Sol por las mañanas? ¿si camináramos muchos días hacia esa dirección por la que sale el Sol a dónde llegaríamos?



VARIANTES PARA CONOCER MÁS:

- Platiquen o investiguen lo siguiente:
 - a. ¿Conocen una brújula y saben cómo funciona?,
 - b. ¿El Sol y las estrellas se mueven?
 - c. ¿Cómo saben las aves la hora de irse a dormir?

Terminen observando un rato en el día su ventana:

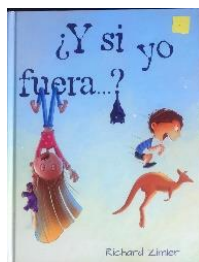
- ¿Vieron alguna ave pasar?
- ¿Qué aves podemos ver en el lugar en que vivimos?



FICHA 3.- ¿Y SI YO FUERA...?

En esta ocasión vamos a trabajar con algunas páginas del libro titulado ¿Y si yo fuera...? Del autor Richard Zimler publicado por la editorial Picarona.

Vamos a aprovechar tanto el texto como las ilustraciones para estimular la comprensión y la creatividad así que, cualquier idea que exprese el niño, por extraña que parezca nos ayudará a promover la comprensión.



Puedes consultar el libro completo en:

<https://drive.google.com/open?id=1KhmmZH92xWkszb5wGNE62EhfdRneLhLh>

Recuerde elegir la forma de lectura de acuerdo a las posibilidades del niño:

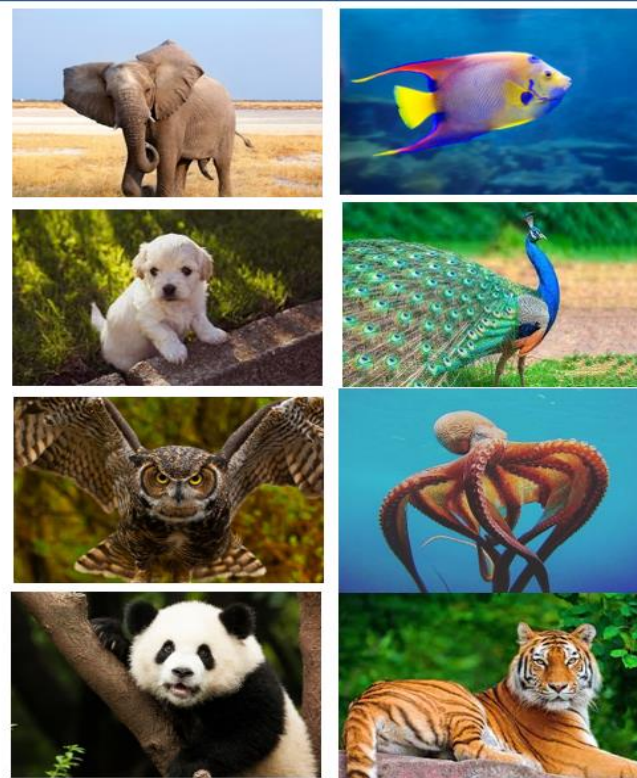
- El niño leerá en forma autónoma.
- El niño realizará intentos de lectura con apoyo del adulto.
- El niño escuchará con atención la lectura que realiza el adulto.

ACTIVIDADES ANTES DE LA LECTURA

Vamos a platicar con el niño sobre las posibilidades de transformarnos, cómo podemos con nuestro cuerpo imitar a algunos animales, personajes o incluso cosas.

1. Juguemos a ser algo diferente.

A continuación, se muestran imágenes de diferentes animales, elijan por turnos uno, imítenlo sin decir su nombre, la otra persona deberá adivinar el animal imitado. Usen la postura, gestos, sonidos.

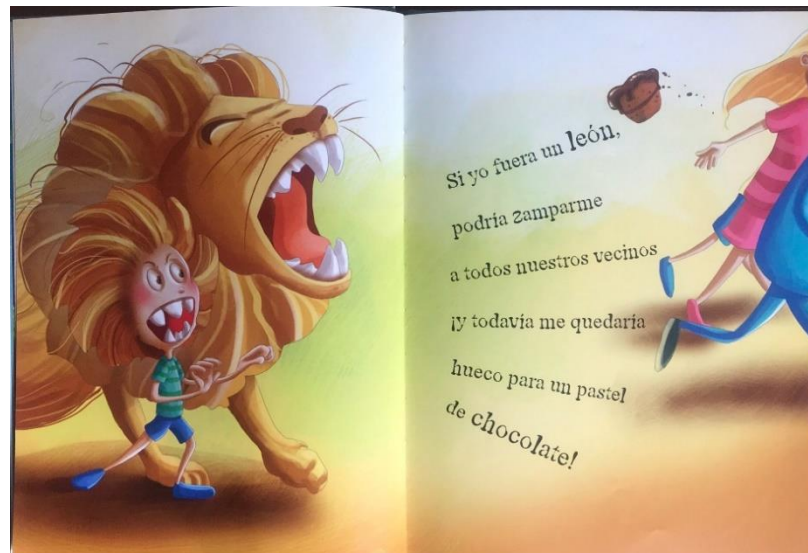


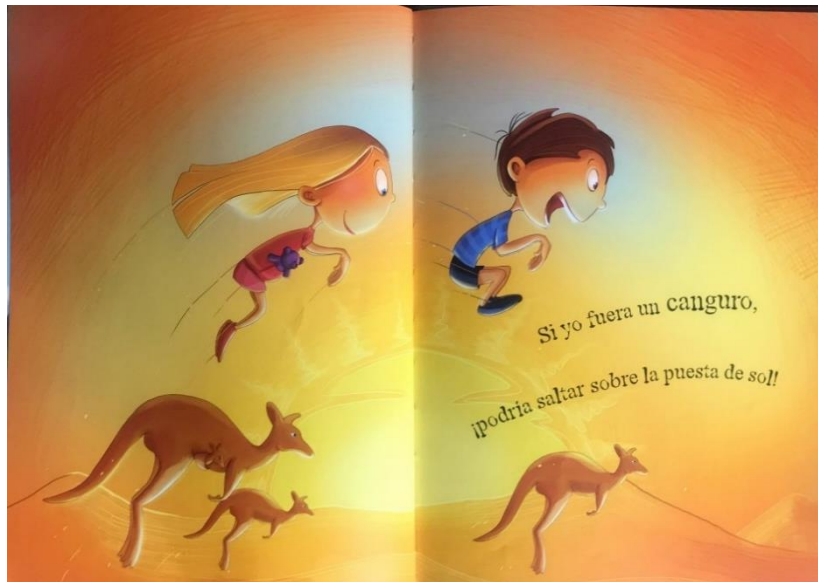
2. Pregunta al niño, si pudieras transformarte en un animal ¿cuál te gustaría ser? y ¿qué harías diferente si fueras ese animal?

ACTIVIDADES DURANTE LA LECTURA

- Disfruta junto con el niño de la lectura del texto, recuerda que sólo hemos elegido algunas páginas. Deja que el niño observe las ilustraciones e incluso si es posible imite el animal descrito.









ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA LECTURA

4. Elijan un animal en el que podrían convertirse con su imaginación, éste debe ser diferente a los que hemos leído.
5. Platiquen o escriban por lo menos 3 características de este animal y si pueden dibujen lo que imaginaron. Ayúdense con las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo es su cuerpo?
 - b. ¿Cómo se mueve?
 - c. ¿Hace algún sonido?
 - d. ¿Qué come?
 - e. ¿Qué hace en el día?
 - f. ¿En dónde duerme?
 - g. ¿Con quién vive?
6. Terminen con ideas de por qué es mejor ser niño y lo importante que es nuestra imaginación, recuerden que los animales no tienen la posibilidad de imaginar y tampoco pueden imitar a otro animal.



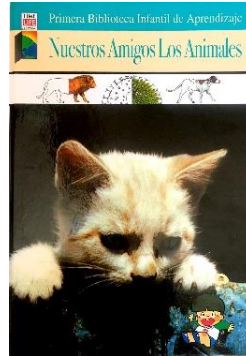
VARIANTES PARA CONOCER MÁS:

- Escucha la lectura del cuento completo, búscalo en YouTube como:
<https://www.youtube.com/channel/UCtD1LKrhc7EvkJr6t7J3hjg/videos>
- ¡Imaginen, representen y dibujen otros animales, personas o cosas que podemos ser... no se limiten!!! Las posibilidades son infinitas. Aquí algunas ideas:
 - Soy la luna
 - Soy un refrigerador
 - Soy un espejo
 - Soy el águila real del escudo nacional
 - Soy el rey del pueblo más hermoso del mundo
 - Soy un teléfono celular
 - Soy una pizza
 - Soy un veterinario
 - Soy un cazador



FICHA 4.- NUESTROS AMIGOS LOS ANIMALES

Para las actividades de esta ficha hemos usado el libro "Nuestros amigos los animales" de la colección Primera biblioteca infantil de aprendizaje de la editorial Time Life Learning. Hemos diseñado actividades a partir de 4 preguntas que creemos pueden ser interesantes para los niños. Al final puedes consultar éste y otros libros y continuar trabajando con la misma secuencia de acciones.



Puedes trabajar una o dos preguntas cada día.

Recuerde elegir la forma de lectura según las posibilidades del niño:

- El niño leerá en forma autónoma.
- El niño realizará intentos de lectura con apoyo del adulto.
- El niño escuchará con atención la lectura que realiza el adulto.

A ¿POR QUÉ LOS PERROS MUEVEN LA COLA?

ACTIVIDADES ANTES DE LA LECTURA

1. Platica con el niño:
 - ¿Recuerdan algún perro que hayan visto o que tengan en casa? ¿Han notado que mueve la cola???
 - Imaginen varias razones por las que crean que los perros mueven la cola y anótenla.
2. Observa las imágenes y comenten qué comunica la postura de cada perrito:



3. ACTIVIDADES DURANTE LA LECTURA

Lean el texto y observen los dibujos.

? ¿Por qué los Perros Mueven la Cola?

RESPUESTA Los perros usan la cola para decirte lo que sienten. La moverán si están contentos. Algunas veces usamos nuestro cuerpo para decirle a las personas lo que sentimos. Cuando estamos contentos, lo demostramos brincando o aplaudiendo.



Un perro mueve la cola cuando es feliz.



Si está atento o enojado, su colita apunta hacia arriba.

Si está muy enojado, su cola estará muy recta y hacia atrás.

Si tiene miedo su cola estará entre sus patas traseras.

Y para mostrar que sabe que tú eres su amo rodará así sobre su espalda.



ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA LECTURA

4. Dialoguen:

- ¿Lo que anotaste es similar a lo que leíste?
- ¿Qué estado de ánimo expresa la cara y la postura del niño en las ilustraciones?
- ¿Cómo muestras tú que estás enojado o contento?
- Complementemos la información leyendo ¿cómo muestran otros animales que están contentos o enojados?



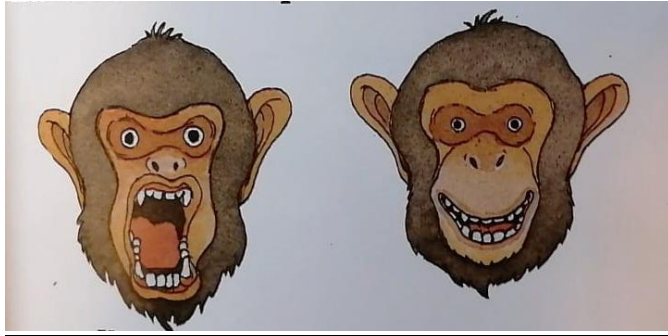
Cuando un gato está enojado o temeroso, arquea la espalda para parecer más grande.

Cuando un caballo se enoja, echa las orejas hacia atrás y enseña los dientes. Si está feliz levantará la cola muy alto.

Si un gato está feliz ronronea.

VARIANTES PARA CONOCER MÁS:

- ¿Qué expresan estas caras de chimpancé?



- Observen el video para saber más:
<https://www.youtube.com/watch?v=vNwxgTzlzzM>
- Puedes también buscar más información sobre el tema en : <https://wakyma.com/blog/por-que-los-perros-mueven-la-cola/>

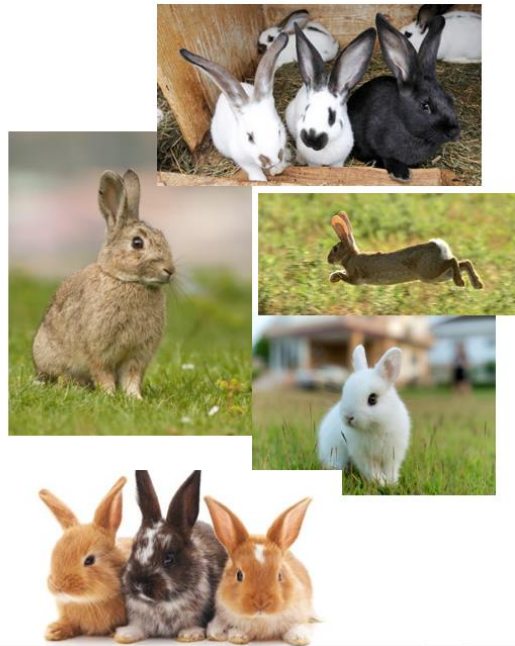


b. ¿POR QUÉ EL CONEJO TIENE LAS OREJAS LARGAS?

ACTIVIDADES ANTES DE LA LECTURA

1.- Platica con el niño:

- ¿Has visto cómo tienen las orejas los conejos?
- Imaginen varias razones por las que crean que los conejos tengan las orejas largas y apuntando hacia arriba, anótenlas.
- Observa las imágenes y comenten ¿en qué se parecen y en qué son diferentes las orejas de estos conejos?



ACTIVIDADES DURANTE LA LECTURA

2.- Lean el texto

¿Por qué el Conejo Tiene Orejas Largas?

Porque las orejas largas les permiten oír muy bien. Y esto es muy importante para ellos pues son muy débiles y vulnerables. Si un enemigo se acerca deben esconderse o huir. Gracias a sus orejas oyen hasta las más suaves pisadas.



Otra razón por la que los conejos tienen orejas largas es para no acalorarse mucho. Ellos no sudan como nosotros. Al correr, el viento enfría la sangre que corre por sus orejas y esta sangre, al recorrer su cuerpo, lo enfría. Es por esto que sus orejitas siempre apuntan hacia arriba cuando corren.



3. Dialoguen:

- ¿Lo que anotaste es similar a lo que leíste?

ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA LECTURA

3. Observa: ¿Cómo son tus orejas y para qué te sirven?
4. Intenta lo siguiente:



INTENTALO

Pon las palmas de las manos detrás de tus orejas. Puedes escuchar sonidos más claramente, ¿verdad? Tal vez hasta oigas la brisa que antes no escuchabas.

5. Complementemos la información leyendo ¿Qué hacen otros animales para no acalorarse demasiado?



6. Responde: ¿Qué haces tú para no acalorarte?

VARIANTES PARA CONOCER MÁS:

- Observen cuento "las orejas del conejo" en la que se cuenta la leyenda de por qué los conejos tienen las orejas largas.
https://www.youtube.com/watch?v=ceA69lg_o8_A
- Dibuja un conejo poniendo atención en la forma de sus orejas.

c. ¿POR QUÉ EL ELEFANTE TIENE LA TROMPA LARGA?

ACTIVIDADES ANTES DE LA LECTURA

1.- Observen la imagen, piensen e inventen ¿para qué creen que les sirve la trompa a los elefantes? Escriban sus ideas sin importar lo extraño que puedan parecer. *Ejemplo: la trompa del elefante le sirve para agarrar a su pareja cuando baila.*



Las trompas de los elefantes son su nariz, pero también son como nuestras manos. Pueden agitarlas y coger cosas con ellas. Son muy hábiles con sus trompas y con ellas recogen el pasto que comen y así también toman agua de pie. Si no tuvieran las trompas tan largas, probablemente tendrían que arrodillarse para beber agua.

3.- Dialoguen:

- ¿Lo que pensaron es similar a lo que leyeron?
- Observen otros usos de la trompa de los elefantes.

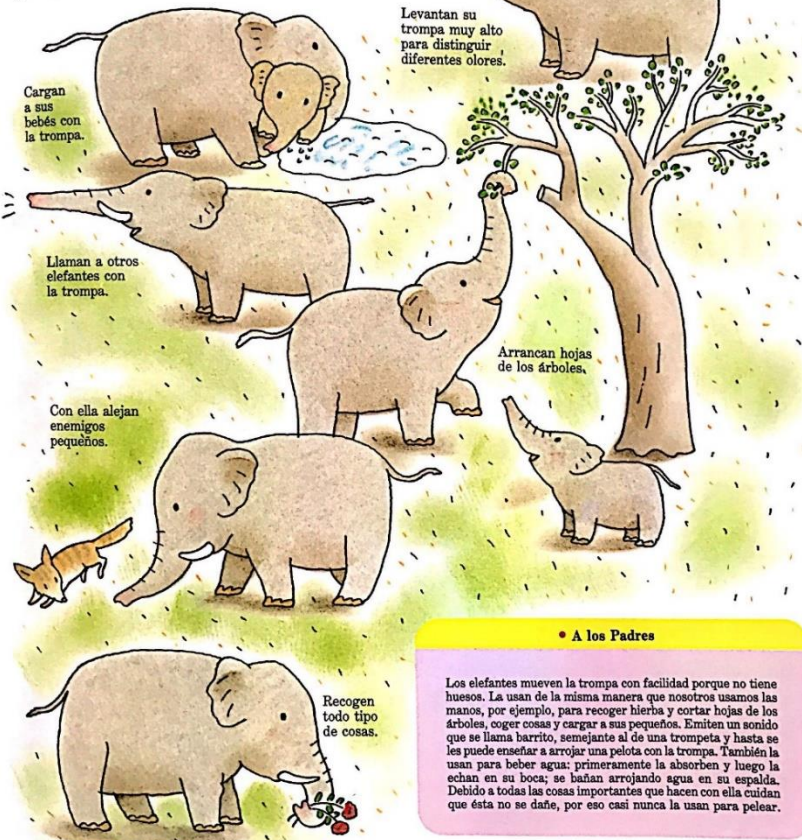
ACTIVIDADES DURANTE LA LECTURA

2.- Lean el texto y observen los dibujos.



Usos de la Trompa

Los elefantes adultos usan la trompa para sacar de apuros a los elefantitos. Los cargan con ella y los llevan a un sitio seguro. Por lo general no la usan para pelear.



ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA LECTURA

4.- Vamos a comparar, anota la parte del cuerpo que necesitas tú para realizar cada acción que el elefante realiza con su trompa:

EL ELEFANTE USA SU TROMPA PARA:	YO USO:
Respirar	
Agarrar cosas	
Llevarse la comida a la boca	
Tomar agua	
Cargar a sus bebés	
Distinguir olores	
Llamar a otros	
Arrancar hojas de los árboles	
Bañarse	

VARIANTES PARA CONOCER MÁS:

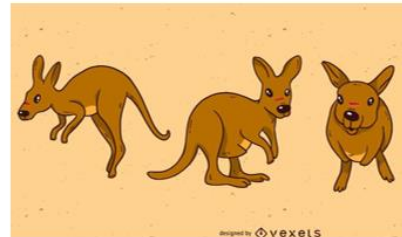
Si crees que la trompa del elefante es increíble, aquí puedes leer más cosas sobre este sorprendente animal:

1. La trompa del elefante puede cargar algo que pesa más de 4 veces lo que pesa él mismo.
2. Los elefantes no pueden brincar, sin embargo pueden correr a 40 kilómetros por hora (eso es muy rápido).
3. Su piel, a pesar de ser muy gruesa es muy sensible.
4. Los colmillos del elefante se caen y le salen unos nuevos unas 7 veces en su vida.
5. Las mamás elefante esperan a su bebé 22 meses antes de que nazca.
6. Los elefantes les tienen miedo a las hormigas y a las abejas.

d. ¿POR QUÉ LOS CANGUROS BEBÉS VIVEN EN UNA BOLSA?

ACTIVIDADES ANTES DE LA LECTURA

- 1.- Platiquen: ¿Conocen a los canguros?
- 2.- Observen los siguientes dibujos y encuentren en qué se parecen y en qué son diferentes.



ACTIVIDADES DURANTE LA LECTURA

- 2.- Lean el texto y observen los dibujos.
- 3.- Dialoguen:
 - ¿Por qué los canguros bebés viven en una bolsa?
 - ¿Cómo toman leche los canguros bebés?

- ¿Cómo toman leche los bebés de las personas?

? ¿Por qué los Canguros Bebés Viven en una Bolsa?

RESPUESTA La mamá canguro produce leche dentro de su bolsa. Un canguro bebé se queda en esa bolsa y ahí toma su leche. Cuando el bebé crezca saldrá de la bolsa, pero si un enemigo se acerca o si el bebé se asusta, correrá a la bolsa en la cual se siente seguro y calentito.



▲ **Un cangurito**
Un canguro bebé dentro de la bolsa, tomando leche de su mamá.



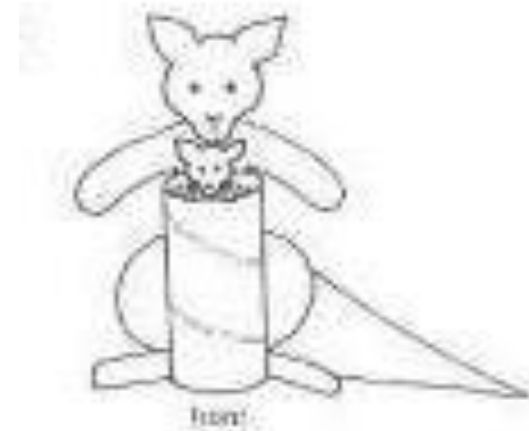
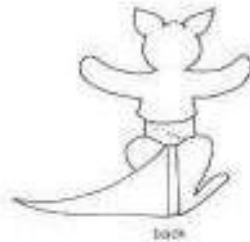
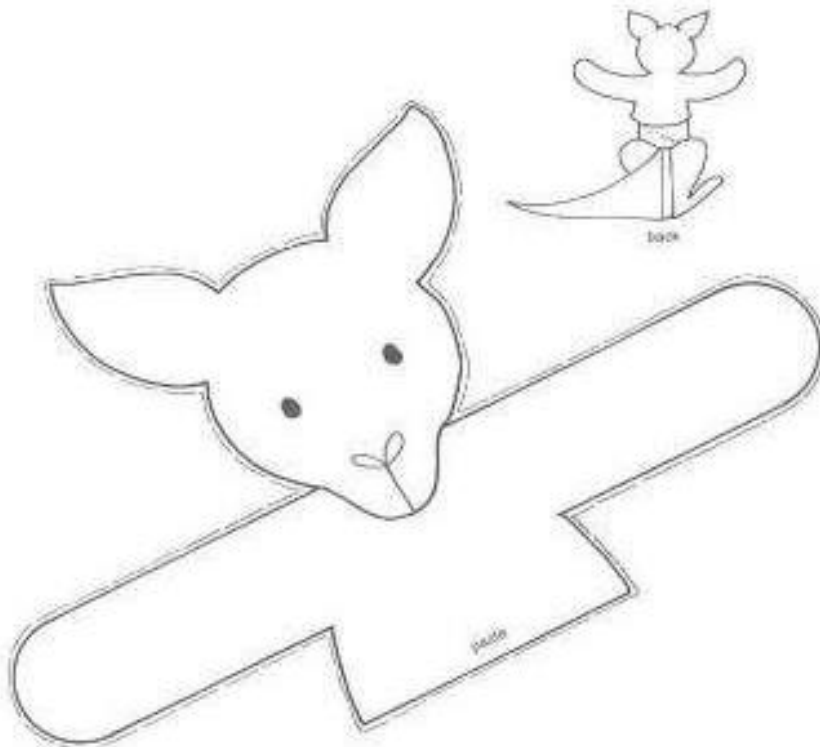
▲ El bebé crece alimentándose de leche materna.

En poco tiempo el bebé sale de la bolsa de su mamá y hasta come un poco de pasto con ella.



ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA LECTURA

4.- *Elabora un canguro usando un rollo de papel de baño y esta plantilla.*



VARIANTES PARA CONOCER MÁS:

- Observen este interesante video sobre los canguros y sorpréndanse con la información: 10 datos curiosos sobre los canguros (Top fauna).

<https://www.youtube.com/watch?v=M08WO7ch4Fg>

FICHA 5.- LA GRAN TORMENTA

Para las actividades de esta ficha utilizaremos un cuento publicado por Linda Espíndola en el libro de texto valores de la editorial MC Editores. Además de trabajar la comprensión lectora con este texto reflexionaremos sobre el valor de la cooperación tan útil en estos días de estancia en casa.

Recuerde elegir la forma de lectura de acuerdo a las posibilidades del niño:

- **El niño leerá en forma autónoma.**
- **El niño realizará intentos de lectura con apoyo del adulto.**
- **El niño escuchará con atención la lectura que realiza el adulto.**

ACTIVIDADES ANTES DE LA LECTURA

1. Platica con el niño:
 - ¿Cómo cooperamos en casa?
 - ¿Por qué es importante cooperar?
 - ¿Cómo nos sentimos cuando no nos ayudan y tenemos que hacer las cosas solos?

ACTIVIDADES DURANTE LA LECTURA

2. Lee la historia poniendo emoción en las palabras.

La gran tormenta

En una isla muy pequeña vivían tres ratones: Momo era el más grande y fuerte, Susú, la más cooperativa, y Toto, el más gracioso y pequeño. Vivían en casas del tamaño de cada uno de ellos.

Cierto día, comenzó una gran tormenta y la lluvia hacía que el agua alrededor de la isla, entrara a las casas de todos. Cuando Susú vio que la casa de Toto empezaba a inundarse, salió corriendo para ayudarlo a colocar una barrera de costales llenos de arena para detener el agua, pero no fue suficiente, el agua pasaba por todos lados y dañaba, poco a poco, la casa de Toto.



De pronto, llegó Momo con más costales y les dijo: —¡Vamos, si lo hacemos juntos lograremos detener el agua!

Fue así que entre los tres salvaron la casa de Toto y protegieron las de los demás. Cuando por fin acabó la tormenta, los tres ratones pudieron estar tranquilos, teniendo la seguridad de que, en caso de ser necesario, todos cooperarían y serían solidarios unos con otros.

Toto se sentía tan afortunado de vivir en ese lugar, que decidió no irse de ahí jamás.



ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA LECTURA

3.- Describe las acciones de cooperación que se observan en las ilustraciones:



VARIANTES PARA CONOCER MÁS:

Observa este pequeño video: mi perro chocolate - fenómenos naturales - apoyando a los niños después de una emergencia:

- <https://www.youtube.com/watch?v=VK7c2f0Si8E>

FICHA 6.- DE UN LADO AL OTRO

Para las actividades de esta ficha utilizaremos un cuento publicado por Linda Espíndola en el libro de texto valores de la editorial MC Editores. Además de trabajar la comprensión lectora con este texto reflexionaremos sobre el valor de la valentía rescatando la importancia de este valor para “quedarse en casa”.

Recuerde elegir la forma de lectura de acuerdo a las posibilidades del niño:

- El niño leerá en forma autónoma.
- El niño realizará intentos de lectura con apoyo del adulto.
- El niño escuchará con atención la lectura que realiza el adulto.

ACTIVIDADES ANTES DE LA LECTURA

1. Platica con el niño:
 - ¿Cómo nos sentimos al no poder salir de casa?
 - ¿Qué cosas nos da miedo hacer?
 - ¿Creen que necesitamos ser valientes para no salir de casa?

ACTIVIDADES DURANTE LA LECTURA

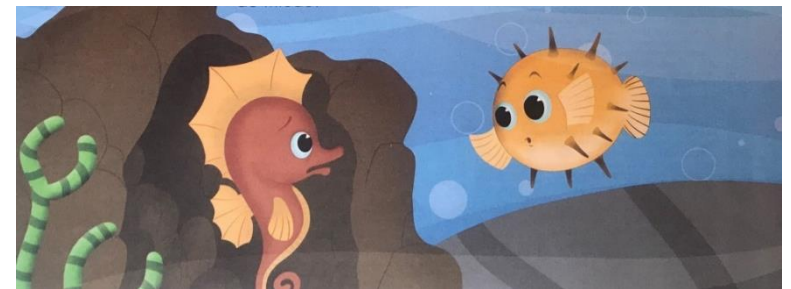
2. Lee la historia poniendo emoción en las palabras.

De un lado al otro

En el fondo del océano, en una cueva pequeña, vivía Roco, un caballito de mar. Hacía tanto tiempo que vivía ahí, que no quería salir. Todos los días nadaba adentro, de izquierda a derecha.

Un día, paso por ahí un hermoso pez globo llamado Pico, y vio tan aburrido a Roco que le preguntó:

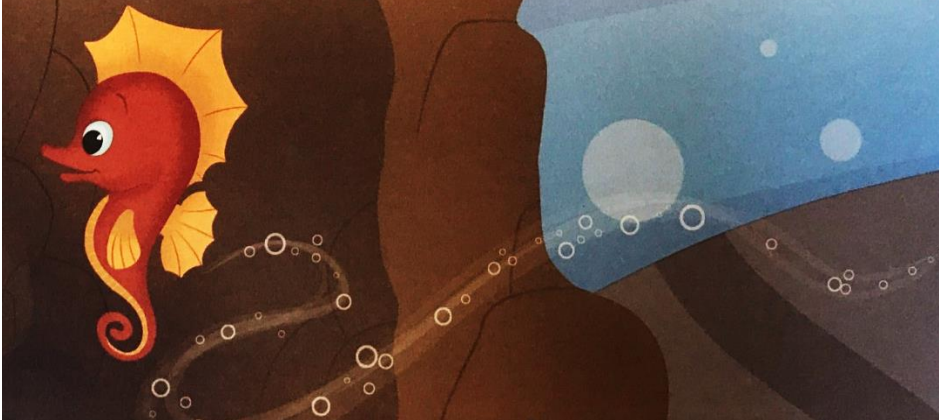
—¿Qué te pasa? ¿Por qué no nadas afuera de la cueva?
—¿Y qué hay afuera? —le contestó Roco, poniendo cara de miedo.



—Pues si no sales, no sabrás las maravillas que puedes encontrar, ¡eres libre de nadar a donde tú quieras!, sólo tienes que atreverte a salir de tu cueva.

Entonces, Roco se animó a salir y nadó con Pico, visitaron muchos lugares y conocieron a muchos peces. Se dio cuenta que cada día podía ir a un lugar distinto en el inmenso mar.

A partir de ese día, Roco nadó lleno de felicidad, con la libertad y la valentía que caracteriza a los caballitos de mar.



ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA LECTURA

3. Platiquen:
 - ¿qué pasaría si el caballito de mar nunca sale de su casa?

- ¿por qué es importante ser valiente en algunas ocasiones?
- ¿por qué son importantes otras personas que nos ayudan a ser valientes?
- ¿quién te ayuda a ser valiente para no salir de casa en estos días?

VARIANTES PARA CONOCER MÁS:

4. Seguramente has escuchado la canción “De ellos aprendí” de David Rees. Cántenla y encuentren una acción valiente que les parezca interesante. La puedes encontrar en YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=UKRY6a0gjh0>

**¡Continúen siendo valientes y
no salgan de casa!!**

A N E X O:

PARA SABER MÁS CÓMO TRABAJAR LA LECTURA:

A todos los papás nos interesa que nuestros hijos comprendan lo que leen y nos gustaría saber cómo ayudarlos para que esto suceda.

Lo primero que debemos saber es que “comprensión lectora” no significa memorizar lo leído, sino que tiene mucho que ver con la emoción, la creatividad, la imaginación y los propios gustos por cierto contenidos.

Para pensar un poco en cómo experimentamos la lectura vamos a hacer una comparación entre *las habilidades para leer y las habilidades para comer.*

ANTES DE EMPEZAR:

Imagina que estás esperando probar una dulce rebanada de pastel: tus sentidos se preparan, observas su color, su consistencia y decorado; con base en esto imaginas su sabor. Al probarlo resulta que su sabor es amargo o picoso ¿cómo reaccionas?, nuestra reacción de agrado o disgusto depende plenamente de lo que esperaban recibir nuestros sentidos, y sólo podemos reaccionar porque nos hemos preparado antes de probarlo. Lo mismo pasa en la lectura, nuestros sentidos evalúan lo que ven y lo que saben de lo que van a leer y se preparan para recibir la lectura esperando recibir cierta información, ciertas palabras y formas de expresión que luego, durante la lectura

comprobamos y después de ella reaccionamos, pensamos cosas sobre lo leído, estamos de acuerdo o mostramos nuestro desacuerdo, y, si realmente es de nuestro interés, lo llevamos en la mente un rato, unos días o muchos años y luego algunas veces lo recordamos cuando lo necesitamos o lo queremos disfrutar de nuevo.

- Esta preparación se aprende y por eso encontrarás en cada actividad una sección llamada: **ACTIVIDADES ANTES DE LA LECTURA.**

DURANTE EL PROCESO:

En el momento en que comemos nos gusta disfrutar de la comida, las interrupciones hacen que perdamos la concentración e ignoremos los sabores, incluso seguramente recuerdas haber comido durante una situación en que tu mente estaba ocupada en otra cosa (una preocupación, la TV u otra cosa) y probablemente ni siquiera percibiste que la comida estaba salada o insípida, he aquí la importancia de destinar un tiempo sin interrupciones para disfrutar de la comida. Lo mismo pasa con la lectura, es muy importante que el momento clave de lectura no se convierta en un momento frustrante en el que el niño se esfuerza demasiado por recordar el sonido de una letra, los adultos deben apoyar la lectura tanto como sea necesario para que ésta suceda lo más que se pueda sin interrupciones y sin grandes pausas,

centrando nuestros sentidos en el contenido de la lectura y disfrutando de las ideas que ahí se dicen.

- *Este momento especial de lectura sin interrupciones se describe en la sección:*
ACTIVIDADES DURANTE LA LECTURA.

DESPUÉS DEL PROCESO

Cuando terminamos de comer un platillo aún no termina nuestro evento de comida, por el contrario, es común que hablemos acerca de lo que comimos, esto es parte del disfrute mismo del acto de comer, un “que rica te quedó la sopa”, “cuándo vuelves a hacer este guisado”, “mi mamá lo preparaba así” nunca falta después de comer; también llevamos a cabo otras actividades como por ejemplo pedir que nos pasen la receta, prepararlo nosotros mismos otro día, volver a pedir al mismo restaurante en donde nos gustó, servirnos un poco más de ese platillo o pedir un poco para llevar. En la lectura sucede lo mismo, no podemos pensar que al terminar de leer simplemente cerremos el libro, es necesario continuar trabajando un poco sobre lo que leímos, conectarlo con nuestras experiencias, dar nuestra opinión o producir algo nuevo a partir de las ideas leídas.

- *Estas acciones que complementan la lectura y permiten ampliar la comprensión sobre lo leído se describen en la sección llamada:*
ACTIVIDADES DESPUÉS DE LA LECTURA



**Observa que cuando queremos que un niño aprenda a comer sano, no nos quedamos con la idea de que debe tomar bien la cuchara, ni tampoco nos preocupa cuántas veces lleva a la boca la cuchara en un minuto, aunque estas acciones son parte del proceso de alimentarse, es absurdo pensar que son las acciones principales. Igual de absurdo es, entonces, preocuparnos más por cómo el niño lee cada letra o cuántas palabras lee por minuto. Recuerda que la lectura es una habilidad mental, no física y que al igual que la comida el gusto y la sensación de placer al realizarla son parte fundamental del proceso.*



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN



¡QUIENES ELABORAMOS ESTE CUADERNO DE ACTIVIDADES

“APRENDE EN CASA II” TE DAMOS LAS GRACIAS!

Lic. Miriam Adriana Ruíz

Herrera

miriam.ruizh@usebeq.edu.mx

ATP Zona 01

Mtra. Martha Elena

Santoyo Becerra

especial.zona02@usebeq.edu.mx

Supervisora de la Zona 02

Lic. Andrea Hernández

Galván

andrea.hernandez@usebeq.edu.mx

ATP Zona 03

Mtra. Tania Eugenia

Reynoso Sámano

tania.reynoso@usebeq.edu.mx

ATP Zona 04

Mtra. Alicia Viridiana Vela

España

alicia.velae@usebeq.edu.mx

ATP Zona 05

Mtra. Mercedes Torres

Madín

mercedes.torres@usebeq.edu.mx

ATP Zona 06

Mtra. Daysi Serrano

Hurtado

daisy.serrano@usebeq.edu.mx

ATP Zona 07

Dra. Lizbeth Ocampo Pérez

Supervisora de la Zona 08

especial.jalpan@usebeq.edu.mx



UNIDAD DE SERVICIOS PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL ESTADO DE QUERÉTARO

USEBEQ

Ing. Enrique De Echávarri Lary

Coordinador General

Mtra. Maribel Rodríguez Martínez

Subcoordinadora de Gestión Educativa

Lic. Eda Karina Rubio Rubio

Directora de Equidad y Apoyo a la Educación

Lic. Ma. Guillermina Dorantes Gómez

Jefa del Departamento de Educación Especial