

AYUDANDO A LOS NIÑOS A APRENDER DESTREZAS MOTORAS Y DE AUTOAYUDA

¿Cómo llegamos a ser buenos en algo? Practicamos, practicamos y practicamos. Lo mismo sucede con la habilidad de los niños para usar sus manos y dedos (destrezas motrices finas) y brazos y piernas (destrezas motrices gruesas). Si necesitamos que corran adecuadamente, escriban bien y coman sin ensuciarse, entonces necesitan oportunidades para aprender y practicar. A continuación, encontrará algunas ideas para apoyar el desarrollo de las destrezas motrices. Todas las ideas requieren de tiempo extra para que los niños exploren vestirse y desvestirse, cocinar, comer, etc. Algunas actividades pueden conducir al desorden, pero todas son divertidas para los niños, les ayuda a aprender y pueden ser divertidas para los padres. Mientras realizan todo esto juntos, asegúrese de hablar con su niño(a) acerca de lo que él/ella está haciendo. Esto le enseñará a nombrar acciones y objetos.

Vestirse

Vestirse y desvestirse es un buen momento para animar a los niños a practicar el uso de manos y dedos, así como los brazos y las piernas. Permita tiempo extra para vestirse y desvestirse, para que ellos puedan practicar y ayudar. Trate de dejarles hacer una parte de la destreza (usted comienza con el cierre y luego el niño termina de subirlo). Usted comienza a meter el botón en el ojal y él/ella termine de meterlo completamente. Permita que los niños de 1 año de edad (que tienen pantalones con elástico en la cintura) ayuden a subírselos o bajárselos. Los niños de 2 años de edad están listos para aprender a ponerse playeras y probablemente también puedan quitarse los zapatos. Comience a ponerles los calcetines o las calcetas y deje que ellos terminen de hacerlo. Los de 3 años de edad, probablemente pueden lograr ponerse una camisa o chaqueta, si se les ayuda a meter un brazo. Ellos pueden también ayudar con los broches de velcro. Los de 4 años de edad, pueden practicar poniéndose camisas, usando botones pequeños y broches regulares. Los niños de 5 años tienen ya la fuerza para abrochar, subir y bajar cierres y necesitarán, para el momento que lleguen a Kindergarten, poder ponerse y abrocharse los zapatos (no todos pueden amarrarlos, pero déjelos practicar).

Bañarse e Ir al Baño

Este es un gran momento para practicar el llenar, echar y vaciar las cubetas de los juguetes, restregar, enjabonar, y apretar dispensadores de shampoo o juguetes de plástico. Este es un buen momento para nombrar las partes del cuerpo para lograr que el niño(a) las aprenda y esté atento a lavar cada una de éstas. Permítale secarse solo, bajar la palanca del inodoro, peinarse, aplicarse loción, etc. Usted deberá ayudarle a cepillarse los dientes, limpiarse al terminar en el inodoro o limpiarse la nariz, pero siempre permita que el

niño(a) realice cada vez más cosas por sí solo. Asegúrese que haya un espejo a la altura del pequeño(a) o mantenga alguna grada o banco para que pueda subirse en él y pueda ver en el espejo lo que está haciendo.

Cocinar

Ayudar a cocinar es una bonita experiencia para los niños de todas las edades. A los pequeños de un año de edad les gusta mucho jugar con ollas y sartenes, así que pueden sacarlos y ayudar a guardarlos, también pueden ordenar utensilios de plástico. Los niños de dos años de edad pueden ayudar a lavar frutas y vegetales y luego, mojarlos en salsas. También pueden ayudar a limpiar los platos de plástico y servir líquidos (se recomienda empezar con un utensilio grande y hondo, ya que las primeras veces no será una actividad muy limpia u ordenada). Los niños de cuatro años de edad pueden tratar de untar mantequilla o jalea, mover o mezclar cosas y moldear la masa. Los niños de cinco años de edad están listos para cortar (cuchillos sin filo solamente), usar un rayador de queso (tenga mucho cuidado con esta actividad, supervise al niño permanentemente), batir huevos, etc.

Comer

Este es uno de los mejores momentos para construir las destrezas necesarias para la escritura y el dibujo. Permita que niño(a) de un año de edad utilice una cuchara (de seguro la volteará, pero aprenderá rápidamente a darle vuelta y no botar tanto la comida). La comida que se pueda comer con los dedos (arvejas, pasas, galletas pequeñas, cubitos de queso), ayuda a los niños a recoger las cosas con la punta de su pulgar y el dedo índice (agarre de pinza). Con los niños de tres años de edad se puede tratar de usar el tenedor. Los de cuatro años de edad necesitan aprender cómo tomar un tenedor como si fuera un lápiz (esto mejora la escritura). Practique con palillos, esto también es divertido. Puede colocar una banda elástica al final de los palillos para que éstos se mantengan unidos.

Arte y Escritura

Incluso a los niños de un año de edad les gusta dibujar (aunque no sean muy buenos manteniéndose dentro del papel). Siéntese con ellos y permítales que traten de hacerlo. Utilice la parte de atrás del papel de regalo para darles bastante espacio. Usualmente, los niños de dos años de edad hacen círculos, así que agrégueles ojos y boca (a ellos también les gusta mucho hablar sobre lo que están dibujando). Asegúrese de decir "Cuéntame acerca de tu dibujo", en vez de "¿Qué es eso?", de esta manera evitará herir sus sentimientos cuando algún dibujo sea irreconocible. Escriba el nombre de su niño(a) en cada dibujo para que él/ella aprenda a reconocerlo. Los niños más grandes hacen dibujos más detallados, con orejas, piernas, brazos y eventualmente, aprenden a agregar cuello, cuerpo, dedos de las manos y de los pies. Si a su

niño(a) no le gusta dibujar, ofrézcale variedad de marcadores, pinturas, etc. para mantener su interés. La plastilina suave es buena para desarrollar la fuerza de las manos. A los niños de cuatro años de edad les gusta aprender a escribir su nombre, así que permítale trazar las letras (asegúrese de guiarle los trazos desde arriba hacia abajo en las letras "L", "H", "A" y también trazos en sentido de las agujas del reloj para las letras "O", "C", etc.

Otro Tipo de Juegos

Jugar con bloques, rompecabezas, legos, muñecos, trenes pequeños, etc. ofrecen buenas oportunidades para aprender destrezas motoras. Es mejor rotar los juguetes de su niño(a) para no tener muchas cosas a la vez. Asegúrese de enseñar a su niño(a) a guardar los juguetes, ya que esta actividad también refuerza las destrezas motrices gruesas y ayudan al aprendizaje de la planificación y organización (es una buena idea que los adultos ayuden un poco en esta tarea y mejor aún si lo convierten en una actividad divertida—Invente canciones con palabras o frases como "recoge tus juguetes, recoge tus juguetes, todo mundo sabe que tienen que guardar sus juguetes").

Usar Brazos y Piernas

Los niños necesitan muchas oportunidades para correr, saltar, escalar, deslizarse, usar el sube y baja, y patear y lanzar pelotas. Asegúrese de dedicar diariamente bastante tiempo para actividades físicas. El juego libre es importante también (como jugar en un parque de diversiones o hacer una caminata). Los infantes y preescolares deben tener, al menos una hora de juego libre todos los días. Los niños mayores necesitan aún más tiempo. Sea un buen ejemplo y muévase junto con su hijo(a) ¡Baile!

Recursos

Carolina Frías Sánchez. Guía para Estimular el Desarrollo Intanfil. Editorial Trillas S.A. de C.V., 2003.

Los Niños en Su Casa de KCET (y *A Place of Our Own* en Inglés) es una serie de televisión diaria, un sitio en la red y un programa de alcance extensivo dedicado a las necesidades únicas de las personas que cuidan a niños.

<http://losninosensucasa.org/>