

**Distrito Escolar de Peekskill**  
**Terapia ocupacional, física y del habla**  
**Consejos y actividades para las familias**  
**Oakside Elementary School**  
**(Grades 2-3)**

**Oakside**  
Elementary School



# Terapia ocupacional

## Actividades y consejos

### Grados 4-5

#### Fortalecimiento sensorial / total del cuerpo:

- Go Noodle (<https://www.gonoodle.com/>)
- Zona de juegos (columpios, tobogán)
- Cubo de arroz / Mesa de arena
- Yoga para niños

#### Las habilidades motoras finas:

- Play-Doh o plastilina (cortar, rodar, apretar, pellizcar)
- Pintura
- Legos (pequeños)
- Ayudante de cocina (revolviendo, vertiendo, abriendo paquetes)
- Fomentar la independencia (alimentación, vestirse)
- Actividad de perforación utilizando cartulina (fomentará las habilidades de corte, los perforadores de plástico son más fáciles para los niños)
- Pinzas, pinzas (haga un juego sacando objetos pequeños del piso o la mesa)
- Ocultar / encontrar objetos pequeños dentro del modelo de magia / playdoh (es decir, cuentas, gemas . Haz una búsqueda del tesoro)
- Rasgar papel en pedazos pequeños
- Squirt botellas / cuentagotas / exprimir esponjas (fomentará las habilidades de corte)
- Verter agua, arena, arroz
- Retire las tapas de los frascos
- Origami o papel plegable
- Jugar a las cartas: apilar o voltear cartas
- Paper Scrunch: exprime el papel en bolas y úsalo para lanzar a un objetivo

#### Habilidades motoras visuales:

- Rompecabezas (rompecabezas entrelazados con más de 16 a 24 piezas)
- Juego I Spy (alrededor de la casa, afuera)
- Ayudante de lavandería (ordenar por color / artículo)

- Construcción de legos y torres de bloques a partir de un modelo visual (diseños de bloques)

### Ejercicios de fortalecimiento con soporte de peso en la parte superior del cuerpo:

- Carretilla, ambulante
- Paseos de animales (foca, oso, perro)
- Manteniendo la posición de la tabla
- Colorear / escribir en una superficie vertical como la pared para desarrollar la fuerza del hombro

### Sitios Web de Terapia Ocupacional:

#### **Therapy Fun Zone:**

<https://therapyfunzone.net/blog/about/links/ot-blogs/>

- Blogs y sitios web de OT que proporcionan ideas para actividades y estrategias y técnicas de escritura a mano.

#### **The OT Toolbox:**

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

- Ideas de terapia ocupacional, manualidades, escritura a mano y actividades de escritura cursiva, para habilidades de percepción visual y procesamiento sensorial.

#### **Print Path:**

<http://printpath.org/>

- Print Path ofrece métodos divertidos y atractivos para que los niños aprendan habilidades esenciales de motricidad fina y autorregulación.

#### **GoNoodle:**

<https://www.gonoddle.com>

## **Terapia física Actividades y consejos**

**Se alienta a los padres y miembros de la familia a moverse juntos. Cualquier programa de ejercicios en el que participe puede hacerlo con su hijo: ejercicios simples, yoga, trotar, bailar, pesas ligeras. Haga ejercicio y haga movimientos durante los descansos comerciales. "¿Quién puede sostener el tablón más tiempo?" "¿Quién puede hacer más sentadillas?" Si te encanta bailar, ¡baila con tu hijo!**

**¡Haga que su hijo lo ayude en las tareas del hogar! ¡Lleve cestas de lavandería para fortalecer los brazos! Poniendo objetos lejos del piso a los cajones, del piso a los estantes, ponte en cuclillas para pararte. El trabajo de limpieza y jardinería es una buena forma de trabajar los músculos.**

### **1. Juego al aire libre**

Paseos por el vecindario  
Patio de recreo  
Caminatas en el bosque  
Buscando hojas; pájaros, ardillas.

### **2. Actividades motoras simples para todo el cuerpo**

Fiestas de baile familiares  
Scavenger Hunts alrededor de la casa -  
usque letras / palabras a la vista  
Contar objetos  
Ponga hilo o hilo alrededor de los muebles.  
Arrastrarse debajo  
Dar un paso  
Ponga platos de papel o esteras en el piso  
- jugar "el piso es lava", saltar, dar un paso desde cada objeto sin tocar el piso.  
Movimientos de animales / Paseos  
- moverse como animales, caminar como animales

### **3. Actividades de salto**

Trampolín

Pintores graban en el piso para saltar

Pequeños elementos (bloques blandos) en el piso para saltar

Coloque números / letras / formas / palabras en lo alto de la pared para saltar a

Saltando de taburetes bajos a objetivos en el piso.

4. De pie sobre una pierna

Haz torres de bloques blandos, derríbalos

Usando números, letras y formas bajas en la pared para patear

Pateando globos

5. Escalera

Subiendo y bajando pequeñas heces.

Avanzando sobre pequeños obstáculos, cambiando de pie a medida que avanza.

6. Actividades de equilibrio

Pintores de cinta adhesiva en el piso en varios patrones; caminando en cinta y sobre obstáculos

Platos de papel en el piso y "patinar" en los platos

7. Noche de juegos familiares

Jugar charadas: inventa varias personas, lugares y objetos para imitar

Juegos de baile congelado

Pictionary - y mover y dibujar

Desafíos del ejercicio: piense en varias formas de "competir" para moverse

Carreras de relevos

# Discurso y lenguaje

## Actividades y consejos

### Para la primera infancia (Grados 2-3)

#### Formas De Fomentar El Desarrollo Del Lenguaje

Los padres juegan un papel crítico en el desarrollo del lenguaje de un niño. Los estudios han demostrado que los niños a quienes se les lee y se les habla mucho durante la primera infancia tendrán vocabularios más grandes y una mejor gramática que aquellos que no lo son. Aquí hay algunas formas simples de nutrir el desarrollo del lenguaje de su hijo.

#### CONSEJOS PARA CONSTRUIR HABILIDADES

##### Escuchando

- Siga 3-4 instrucciones orales en orden como "Quédese en su asiento, desayune"
- Entiende palabras sobre el lugar y el tiempo, como arriba, atrás, al lado, antes, después, hoy y ayer.
- Responde preguntas sobre una historia.
- Comprende lo que se enseña en clase.

##### Hablando

- Responda preguntas más complejas de sí / no sobre una historia
- Responde "qué" "dónde" "cuándo" "Quién" pregunta sobre una historia.
- Dar instrucciones con 3-4 pasos.
- Pregúntele a su hijo cuál es su opinión y haga que responda: "En mi

opinión, creo / me gusta / no me gusta ...". porque..."

- Hable con su hijo a menudo.
- Lea una variedad de libros a su hijo.
- Hablen de las historias juntos.
- Hable acerca de cómo las cosas son iguales y diferentes.
- Ayude a su hijo a escuchar patrones de sonido en palabras: los juegos de rima son buenos para esto.
- Pídale a su hijo que le diga 1 o 2 cosas que suceden cada día.
- Habla sobre las nuevas palabras que escuchas.
- Déle a su hijo lápiz y papel para practicar la escritura.
- Haga proyectos con su hijo como manualidades / manualidades, doblar la ropa, lavar el automóvil. Mientras trabajen juntos, hablen sobre lo que están haciendo. Déle a su hijo instrucciones para seguir.
- Encuentra libros, revistas y noticias interesantes.
- Fomentar la escucha activa, como formar opiniones y hacer conexiones con la vida diaria.
- Discuta los vínculos entre lo que se lee y se escucha en la escuela, el hogar y otras actividades diarias.
- Comprender y hablar sobre cómo resolver problemas al leer.
- Identifica patrones de ortografía, incluidos los comienzos de palabras
- Hable acerca de nuevas palabras que él o ella escucha.
- Escriba cartas, entradas de diario, blogs cuentos para divertirse.

Estos sitios web están llenos de todo tipo de actividades que continuarán apoyando las habilidades del habla y el lenguaje.

- [www.speechandlanguagekids.com](http://www.speechandlanguagekids.com)
- [www.home-speech-home.com](http://www.home-speech-home.com)
- <https://newsela.com/> (Articles for ELA learning))
- <https://www.brainpop.com/> (Videos for learning)
- <https://www.dogonews.com/> (ELA current events)
- <https://www.raz-kids.com/> (Online guided reading program)

- <https://www.timeforkids.com/> (Articles for ELA learning).

## **Formas de fomentar el desarrollo del lenguaje**

### **1. Hablar, hablar, hablar**

Narra el día a medida que evoluciona. Dígale a su hijo, por ejemplo: "Ahora nos vamos a bañar. ¿Puedes sentir el agua tibia en tu vientre? Cuando nos sequemos, nos vestiremos y saldremos a caminar".

### **2. Leer leer leer**

Un buen predictor del éxito futuro de la lectura es la cantidad de tiempo que los padres pasan leyendo con sus hijos. Los padres pueden comenzar con simples libros de pizarra y graduarse para ilustrar libros e historias más largas a medida que su hijo crece. Los cuentos en la biblioteca local / Field Library, o librería también pueden ayudar a un niño a desarrollar el amor por los libros.

### **3. Disfruten de la música juntos**

A los niños les encanta la música y el movimiento. Cuando escuchan canciones animadas, como "Old McDonald Had a Farm", aprenden sobre el mundo que les rodea y el ritmo del lenguaje.

### **4. Cuenta historias**

Inventa historias elaboradas con personajes, conflictos, aventuras y un final feliz. Asegúrese de que las historias se ajusten a los intereses de su hijo y no le den demasiado miedo a su gusto.

### **5. Siga el ejemplo de su hijo**

Si su pequeño parece interesado en una imagen en particular de un libro, siga hablando de ello. Si parece intrigado por un bote, muéstrele

más botes y hable sobre ellos también. Incluso puede intentar grabar a su hijo y reproducirlo.

## 6. Nunca critique los patrones de articulación o habla de su hijo

En cambio, repítale sus declaraciones con la pronunciación correcta del uso de las palabras. Elogie mucho a su hijo por su esfuerzo.

## 7. Use la televisión y las computadoras con moderación

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los niños de 2 años en adelante vean no más de 2 horas de programación de calidad al día. Si bien algunos programas educativos pueden ser beneficiosos para los niños, los programas de televisión no interactúan ni responden a los niños, que son los dos catalizadores que los niños necesitan para aprender el idioma. Los juegos de computadora son interactivos, pero no responden a las ideas de un niño.

## 8. Tratar las infecciones del oído a fondo

Los niños en situaciones grupales de cuidado infantil son más propensos a las infecciones del oído, lo que puede ponerlos en riesgo de pérdida auditiva y, en consecuencia, retrasos en el lenguaje. Si su pediatra le receta un antibiótico para tratar una infección, asegúrese de que su hijo tome la dosis correcta todos los días y la use durante todo el tiempo prescrito. Cuando su hijo termine la receta, programe una visita de seguimiento con su pediatra para asegurarse de que la infección haya desaparecido.

## 9. Lleve a su hijo a viajes comunitarios y excursiones.

Un viaje a la tienda de comestibles, la biblioteca, el parque, el zoológico, el acuario o un museo para niños expandirá el mundo para su hijo

Please practice the following word lists:

### Irregular Past Tense Verb Review

<b><u>Present Tense</u></b>	<b><u>Past Tense</u></b>
get	got
drink	drank
run	ran
go	went
make	made
sit	sat
eat	ate
fall	fell
drive(s)	drove
buy	bought
read	read
come	came
writes	wrote
draw	drew
fight	fought
sing	sang
break	broke
dig	dug
sinks	sank

<b><u>Present Tense</u></b>	<b><u>Past Tense</u></b>
bites	bit
hang	hung
rises	rose
cuts	cut
hits	hit
choose	chose
teaches	taught
send	sent
does	did
stand	stood
bring	brought

## Regular Past Tense Verbs

<b><u>Present Tense</u></b>	<b><u>Past Tense</u></b>
wishes	wished
visit	visited
snores	snored
crawls	crawled
sail	sailed
helps	helped
whistles	whistled
race	raced
knock	knocked
toss	tossed
walks	walked
brushes	brushed
jump	jumped
watch	watched
bakes	baked
clap	clapped
paint	painted
waits	waited
dance	danced
talks	talked

## Irregular Plural Nouns

<b><u>Noun</u></b>	<b><u>Plural</u></b>
moose	moose
ox	oxen
half	halves
deer	deer
cactus	cacti
trout	trout
hoof	hooves
sheep	sheep
fish	fish
life	lives
loaf	loaves
scarf	scarves
shelf	shelves
thief	thieves
elf	elves
calf	calves
leaf	leaves
knife	knives
wolf	wolves
wife	wives

<b><u>Noun</u></b>	<b><u>Plural</u></b>
fireman	firemen
mouse	mice
tooth	teeth
foot	feet
child	children
woman	women
man	men
person	people
die	dice
goose	geese

## **Center Based Agencies for Early Childhood Services**

[www.acds.org](http://www.acds.org)

**963 Scarsdale Road  
Scarsdale, NY 10583  
914-810-2237 Ext.120**

[www.creativewonderstherapy.com](http://www.creativewonderstherapy.com)

**470 Mamaroneck Avenue, Suite 204  
White Plains, NY 10605**

**10 South Bedford Road, Suite 404  
Mt. Kisco, NY 10549  
914-421-8270, ext. 2  
914-373-6823, ext. 3**

## **Center Based Agencies for Private Insurance**

### **Donald R. Reed Speech and Hearing Center**

**Tarrytown NY 10591**

**914-366-3010**

### **Elizabeth Seton Rehabilitation Center**

**317 North Street**

**White Plains NY 10605**

**914-597-4106**