

**Distrito escolar de la ciudad de Peekskill**  
Comité de Educación Especial (CSE)  
Infancia

**Woodside Elementary**  
Consejos y actividades para familias



**Terapia ocupacional**  
**Actividades y consejos**  
**Infancia (edades 4-8)**

1. Fortalecimiento sensorial / total del cuerpo:
  - a. Clases de natacion(nadar)
  - b. Zona de juegos (columpios, tobogán)
  - c. Cubo de arroz
  - d. Mesa de arena
  - e. Yoga para niños
  
2. Fortalecimiento del motor fino / parte superior del cuerpo:
  - a. Play-Doh (cortar, rodar, apretar, pellizcar)
  - b. Pintura
  - c. Jugando a las cartas
  - d. Legos (grandes o pequeños)
  - e. Fomente el "tiempo boca abajo" mientras realiza una actividad (para desarrollar la estabilidad del hombro y la fuerza del núcleo / cuello)
  - f. Colorear / escribir en una superficie vertical como la pared para desarrollar la fuerza del hombro
  - g. Arrugar papel con una mano
  - h. Ayudante de cocina (revolviendo, vertiendo, abriendo paquetes)
  - i. Fomentar la independencia (alimentación, vestirse)
  - j. Actividad de perforación utilizando cartulina (fomentará las habilidades de corte, los perforadores de plástico son más fáciles para los niños)
  - k. Pinzas, (haga un juego sacando objetos pequeños del piso o la mesa)
  - l. Ocultar / encontrar objetos pequeños dentro del modelo de magia / playdoh (es decir, cuentas, gemas ... Haz una búsqueda del tesoro)
  - m. Rasgar papel en pedazos pequeños
  - n. Squirt botellas / cuentagotas (fomentará las habilidades de corte)
  
3. Habilidades motoras visuales:
  - a. Rompecabezas de inserción (formas, animales)
  - b. Clasificadores de formas
  - c. Juego I Spy "Yo Espio" (alrededor de la casa, afuera)
  - d. Ayudante de lavandería (ordenar por color / artículo)
  - e. Juguetes de causa y efecto

4. Recursos para ejercicios:

<https://www.youtube.com/watch?v=3VpARNgbb8c>

<https://theinspiredtreehouse.com/hand-strength-35-fun-activities-for-kids/>

**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 ejercicios 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

- a. Paseos por el vecindario
- b. Patio de recreo
- c. Caminatas en el bosque
- d. Buscando hojas; pájaros, ardillas.

2. Actividades motoras simples para todo el cuerpo

- a. Fiestas de baile familiares
- b. Scavenger Hunts alrededor de la casa -
  - Buscar letras
  - Contar objetos
  - Busca objetos predeterminados
  - Pon impresiones de "pata", también conocidas como pistas de blues
- c. Ponga hilo o hilo alrededor de los muebles.
  - Arrastrarse debajo
  - Dar un paso
- d. 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.
- e. Movimientos animales
  - moverse como animales, caminar como animales

### 3. Actividades de salto

- a. Trampolín
- b. Pintores graban en el piso para saltar
- c. Pequeños elementos (bloques blandos) en el piso para saltar
- d. Coloque números / letras / formas en lo alto de la pared para saltar a
- e. Saltando de taburetes bajos a objetivos en el piso.

### 4. De pie sobre una pierna

- a. Haz torres de bloques blandos, derríbalos
- b. Usando números, letras y formas bajas en la pared para patear
- c. Pateando globos
- d. Patear almohadas grandes

### 5 . escaleras

- a. Subiendo y bajando pequeñas heces.
- b. Avanzando sobre pequeños obstáculos, cambiando de pie a medida que avanza.

### 6. Actividades de equilibrio

- a. Pintores de cinta adhesiva en el piso en varios patrones; caminando en cinta y sobre obstáculos
- b. Platos de papel en el piso y "patinar" en los platos.

**Discurso y lenguaje**  
**Actividades y consejos para la infancia**  
**4 - 8 años**

**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 maneras simples de fomentar el desarrollo del lenguaje de su hijo

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, muéstrole 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.

### **Consejos para hablar con su hijo**

- ❖ Presta atención cuando tu hijo te hable
- ❖ Obtenga la atención de su hijo antes de hablar.
- ❖ Elogie a su hijo cuando le diga algo. Demuestra que entiendes sus palabras.
- ❖ Pausa después de hablar. Esto le da a su hijo la oportunidad de responder.
- ❖ Siga ayudando a su hijo a aprender nuevas palabras. Diga una palabra nueva y dígame lo que significa, o úsela de una manera que lo ayude a comprender. Por ejemplo, puede usar la palabra "vehículo" en lugar de "automóvil". Puede decir: "Creo que conduciré el vehículo a la tienda. Estoy demasiado cansado para caminar".
- ❖ Hable acerca de dónde están las cosas, usando palabras como "primero", "medio" y "último" o "derecho" e "izquierdo". Hable acerca de los opuestos como "arriba" y "abajo" o "encendido" y "apagado".
- ❖ Haga que su hijo adivine lo que usted describe. Diga: "Lo usamos para barrer el piso" y haga que encuentre la escoba. Diga: "Es frío, dulce y bueno para el postre. Me gusta la fresa" para que pueda adivinar "helado".
- ❖ Trabajar en grupos de artículos o categorías. Encuentra lo que no pertenece a un grupo. Por ejemplo, "Un zapato no va con una manzana y una naranja porque no puedes comerlo. No es redondo. No es una fruta".
- ❖ Ayude a su hijo a seguir instrucciones de dos y tres pasos. Usa palabras como "Ve a tu habitación y tráeme tu libro".

- ❖ Pídale a su hijo que le dé instrucciones. Sigue sus instrucciones mientras te dice cómo construir una torre de bloques.
- ❖ Juegue juegos con su hijo como "casa". Deja que ella sea la madre y tú finjas ser la niña. Hable acerca de las diferentes habitaciones y muebles de la casa.
- ❖ Miren películas juntos en la televisión o una tableta. Hable sobre lo que está viendo su hijo. Haga que adivine lo que podría pasar después. Habla sobre los personajes. ¿Están felices o tristes? Pídale que le cuente lo que sucedió en la historia. Representar una escena juntos, o inventar un final diferente.
- ❖ Usa las tareas cotidianas para aprender el idioma. Por ejemplo, hable sobre los alimentos en el menú y su color, textura y sabor cuando esté en la cocina. Hable sobre dónde poner las cosas. Pídale que ponga la servilleta sobre la mesa, en su regazo o debajo de la cuchara. Habla sobre a quién pertenece la servilleta. Diga: "Es mi servilleta". "Es de papá". "Es de Tamara".
- ❖ Ir de compras juntos. Hable acerca de lo que comprará, cuántas cosas necesita y qué hará. Hable sobre tamaños, formas y peso.

**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**

