

## OPORTUNIDADES DIARIAS EN LA COMUNIDAD

### 18-24 meses continuación

- Comienzo a sentirme confiado con los pasos y me gusta continuar en el intento de caminar.
- Es tal placer ir a las plazas de comidas de los centros comerciales o a un restaurante. Estimúlame a alimentarme solo usando mis dedos o utensilios.

### 24-36 meses

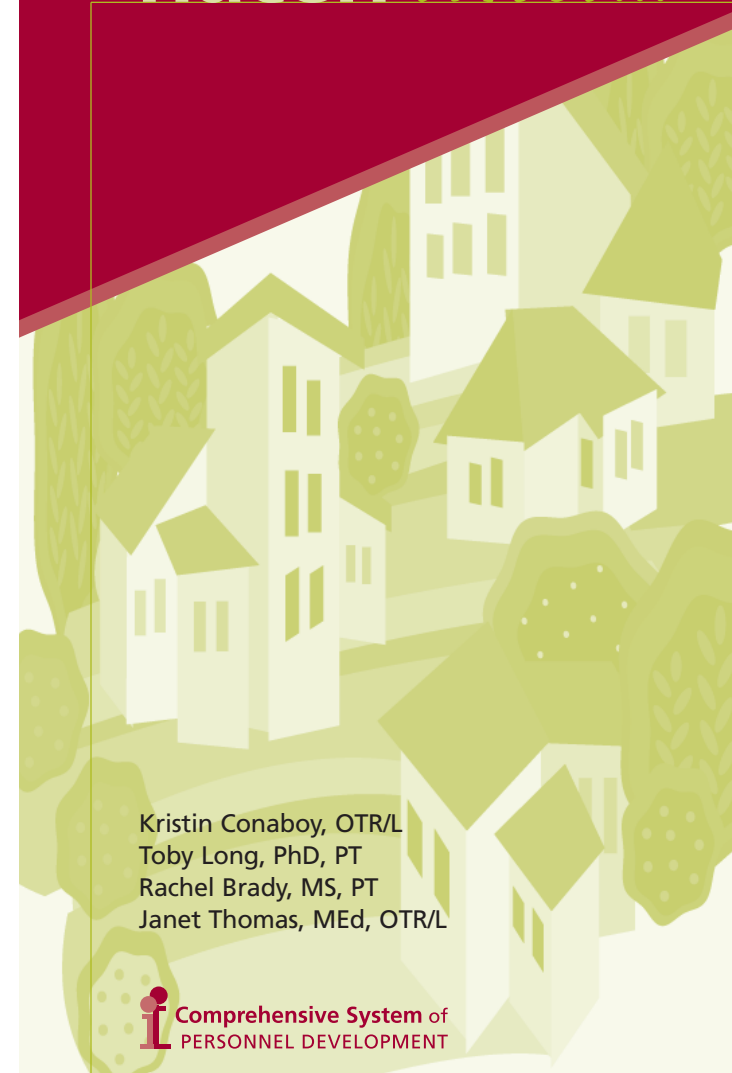
- Estimúlame a bailar, correr, brincar, pararme en punta de pies, y jugar con otros chicos. Disfruto pudiendo ayudar con mandados como alcanzar juguetes, materiales y ayudar a “limpiar”. Recuérdale a quien mi cuida que me permitan ayudar.

- En casa, puedo ayudar con tareas domésticas como vaciar las bolsas del almacén, lavandería, barrido, quitar polvo, poner la mesa, limpiar, y empacar y desempacar mi bolso.
- En el patio de juegos, estimúlame a jugar a subirme a equipos, columpios y jugar con pelotas suaves.
- Un viaje a la biblioteca para escuchar historias o elegir libros para traer a casa para leer contigo sería muy divertido! La biblioteca tiene muchos programas para padres y niños.
- Me encanta salir a hacer mandados contigo! Mientras paseamos, dime adonde vamos y que hacemos.



Este trabajo ha contado con el apoyo del Programa de Intervención Temprana del Distrito de Columbia bajo el número de permiso 9G0003 y el Centro de Desarrollo Infantil y Humano de la Universidad de Georgetown.

# Las experiencias diarias hacen *una...*



Kristin Conaboy, OTR/L  
Toby Long, PhD, PT  
Rachel Brady, MS, PT  
Janet Thomas, MEd, OTR/L

 **Comprehensive System of  
PERSONNEL DEVELOPMENT**

# ACTIVIDADES EN LA COMUNIDAD

# ...Una vida de diferencias.

## O P O R T U N I D A D E S   D I A R I A S   E N   L A   C O M U N I D A D

**V**er a un niño aprender cosas nuevas es uno de los mayores placeres de aquellos que cuidan a niños. Reconocer que aprender y jugar no tienen que ocurrir siempre en un ambiente estructurado. El aprendizaje pasa cuando menos lo esperamos! Hoy en día todos tenemos vidas muy ocupadas y poco tiempo para perder. Entonces recuerden, el aprendizaje y el desarrollo de oportunidades están alrededor suyo! Aprovechen los momentos mágicos que tienen en sus rutinas diarias.... Se sorprenderán de lo que pueden lograr!

### 0-4 meses

- Háblame del clima y sobre adonde vamos y lo que estamos haciendo.
- Si puedes, llévame. Se que es mejor ponerme en el porta bebé, pero me desafío a mantener mi cabeza, cuello y cuerpo erguido cuando me sujetas.
- Me gusta como se siente cuando la gente me sujeta, me abraza y me sostiene.

### 4-6 meses

- Hay tanto para ver en todos los lugares que vamos.
- Hazme el favor de nombrar todo alrededor mío así puedo aprender de eso.
- Mientras paseamos en el ómnibus o el Metro, sujétame en tu falda mirando hacia afuera así puedo ejercitar mi equilibrio mientras tú señalas y me hablas sobre lo que veo y la gente que encuentro o me haces brincar suavemente sobre tus rodillas.

### 6-9 meses

- En el supermercado, ayúdame a sentarme en el carrito. Puedo necesitar alguna ayuda en uno o ambos lados. Puedo usar tu bolsa o tal vez podamos traer una manta para poner cerca de mí. Quiero realmente tratar de sentarme y mirar alrededor mío.

- Mientras vamos en el Metro o el ómnibus, puedo girar para alcanzar y tomar cosas de mi bolso de juguetes o tomar una merienda. Estimúlame a extenderme por todo mi cuerpo así puedo practicar el uso de mis ojos y manos juntas, fortalecer mi cuerpo y manos y practicar sentarme.
- En el patio de juegos, podemos columpiarnos juntos? Sujétame de cara frente a ti y estimula el contacto visual. Puedo usar mis brazos para presionar contra tu cuerpo para ayudar a mantenerme erguido y hacer que mi tronco sea más fuerte y estable. Sujétame mirando hacia afuera para ayudarme a fortalecer mi cabeza y cuello. Puedo ser capaz de sujetar ambos lados del columpio para sostenerme.

### 9-12 meses

- Mientras estamos en el supermercado, ayúdame a reconocer mis alimentos y colores favoritos. Puedo girar y tomar los artículos que necesitamos de los estantes. Esto puede ayudar a fortalecer mi cuerpo, practicar el uso de mis brazos y manos juntas, y me ayuda a comenzar a aprender conceptos como poner “en” el carrito.

### 12-15 meses

- Si no está muy lleno de gente y parece seguro, ayúdame a subir las escaleras como las del la parada del Metro, las escaleras para subir al ómnibus o las de casa.
- Mientras nos movemos podemos hablar de “subir” y “bajar”. Aún soy un poco inestable así que siempre cerciórate de que estoy seguro.
- Si paramos a comer, puedo abrir una pajita y con un poco de ayuda ponerlos en mi pequeño vaso de plástico.

### 15-18 meses

- Estimúlame a abrir mis propios meriendas.
- En el consultorio del médico, estimúlame a dar vuelta las páginas de libros y revistas mientras esperamos.
- En el patio de juegos, enséñame a jugar en la arena y caminar en superficies desparejas como arena, pequeñas montañas, grava, o chips de madera.

### 18-24 meses

- Mientras paseamos hacia y desde las guarderías infantiles, casa de amigos, trabajo y juegos, estimúlame a sujetar nuestros boletos o colocar monedas en las ranuras del ómnibus.

**Muéstrame el camino para obtener lo mejor todos los días!**