



El Departamento de Servicios de Desarrollo Recursos del COVID-19

Ideas de Currículo no Académico para
las Familias y los Capacitadores de
Destrezas

Desarrollado por el Consejo para la
Seguridad en su Hogar del COVID-19



Destrezas para la Vida Diaria

Los Apoyos para el COVID-19

Actividades en el Interior y al Aire Libre



El Estado de Massachusetts
Departamento de
Servicios de Desarrollo
Jane Ryder. Comisionada

Esta guía de recursos está diseñada con la intención de proporcionar un conjunto de ideas para que las familias y sus hijos trabajen con una variedad de habilidades en sus hogares. Estas ideas no pretenden ser una evaluación, ni tampoco una lista de cosas que se “deben hacer” o una lista completa de todas las cosas que su hijo podría hacer. El Departamento de Servicios de Desarrollo reconoce que cada familia seleccionará las ideas y tareas que sean apropiadas para su familia.

Índice

Sección 1: Destrezas de la Vida Diaria

Tareas	4
Bañarse	6
Vestirse	8
Aseo Personal	10
Uso del Baño	12

Sección II: Los Apoyos para el COVID-19

Mantener el Distanciamiento Físico	14
Usar la Mascarilla	16
Lavarse las Manos	18
Cómo Aprender a Esperar	20
Cómo Tomar la Temperatura	21

Sección III: Cómo Permanecer Activo

Actividades en el Interior	22
Desarrollo de Destrezas Motoras Gruesas en el Interior	24
Actividades al Aire Libre	26

Este folleto es creado por la Unidad de Política de Servicios de Planificación y de Servicios para Niños del Departamento de Servicios de Desarrollo



Empezar por aquí
Enseñe a su hijo a...



- Recoger las sábanas y ponerlas en la cama
- Recoger las almohadas, cojines y ponerlos en el sofá
- Tirar la basura
- Poner la ropa sucia en el cesto
- Limpiar los picaportes de las puertas
- Limpiar los mostradores
- Poner los libros en los estantes
- Ayudar a hacer las camas
- Colocar las sillas de la mesa
- Apagar las luces de la casa

Luego, haga que su hijo intente con estas ideas...

- Guardar los juguetes
- Regar las plantas
- Alimentar las mascotas
- Cepillar a las mascotas
- Limpiar debajo de la cama
- Desempolvar los muebles
- Desempolvar los zócalos
- Ordenar la ropa por color
- Cargar las bolsas de alimentos
- Recoger la basura de los dormitorios
- Recoger la basura de los baños
- Ordenar los calcetines
- Ordenar el reciclaje
- Doblar las toallas del baño: las toallitas para la cara, para las manos y para el cuerpo.
- Ordenar y guardar los cubiertos limpios



Tareas que los Niños pueden Hacer en Casa (Sigue)



Aquí hay más ideas. . .

- Barrer el piso
- Hacer la cama independientemente
- Poner la mesa
- Recoger la mesa
- Limpiar la mesa después de comer
- Guardar los trastes
- Traer el basurero de la calle
- Limpiar el lavamanos del baño
- Cambiar las bombillas
- Guardar los alimentos
- Guardar la ropa limpia

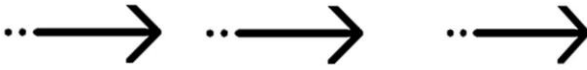


Sigue con estas ideas. . .

- Doblar la ropa
- Traer el correo
- Limpiar los espejos
- Limpiar las ventanas
- Hacer refrigerios simples (sin cocinar)
- Poner la ropa de la lavadora a la secadora
- Desempolvar las fotos
- Ayudar a limpiar el garaje



Cómo lograr un Baño Independiente



Empiece desde aquí y enséñele a su hijo a . . .

- Quitarse la ropa con ayuda
- Subirse a la bañera/ducha
- Salirse de la bañera/ducha
- Identificar el jabón, el champú, la toallita de baño
- Poner la cortina de la ducha dentro de la bañera/ducha
- Poner la ropa sucia en el cesto



Luego, muéstrela a su hijo cómo...

- Agarrar una toallita
- Alcanzar y girar para quitar el jabón del cuerpo
- Tolerar el agua en la cabeza y la cara
- Ayudar a restregar el champú por el cabello
- Identificar las partes del cuerpo para lavar
- Pedir ayuda con cualquier área a la que no pueda llegar todavía

Cómo lograr un baño independiente (sigue)



Luego, construya la independencia de su hijo para que su hijo logre...



- Cerrar el agua
- Usar una cantidad medida del jabón para lavarse el cuerpo
- Identificar y lavar todas las partes del cuerpo de forma independiente
- Enjuagar todo el jabón del cuerpo
- Enjuagar todo el champú del cuerpo
- Aplicar una cantidad medida del champú y lavar el cabello de forma independiente
- Secar su cuerpo con una toalla

No se detenga, aquí hay más ideas...

- Abrir el agua y ajustar la temperatura
- Medir el champú de forma independiente
- Medir el jabón de forma independiente
- Colgar la alfombrilla de baño antideslizante.
- Secar su pelo con una toalla



Cómo vestirse independientemente



Empieza a enseñar estas habilidades . . .

- Cooperar con vestirse y desvestirse
- Seleccionar la ropa para el día (camisa/pantalones)
- Ponerse un sombrero o gorro y quitárselo
- Quitarse las medias
- Quitarse los zapatos desatados
- Abrir una cremallera larga
- Quitarse toda la ropa con ayuda para el sujetador

Luego enseñe y haga que su hijo/a practique. . .

- Desabrochar los botones grandes
- Subir las cremalleras reenganchadas con ayuda
- Ponerse los zapatos con ayuda para el pie derecho y el izquierdo
- Subirse los pantalones a la cintura
- Ajustarse los cierres del velcro



Cómo vestirse independientemente (sigue)



Luego su hijo/a podría trabajar en...

- Quitarse la camisa de botones
- Seleccionar los calcetines y ropa interior
- Con supervisión y ayuda, ponerse la ropa interior, pantalones y camisa
- Identificar la parte delantera y trasera de la ropa
- Abotonar los botones grandes en los ojales grandes
- Subirse una cremallera grande de forma independiente



Y su hijo/a puede seguir trabajando en...

- Desatar y quitarse los zapatos, y quitarse toda la ropa independientemente
- Ponerse los zapatos en el pie correcto
- Abrir la cremallera y desabrochar toda la ropa
- Usar botones más pequeños
- Usar cremalleras más pequeñas





Una vez que su hijo/a pueda...

Cuidado del Cabello

- Permitir que alguien le cepille el pelo.
- Permitir que alguien le ate el pelo largo.

Cuidado de la Uñas

- Permitir que alguien le lime o corte sus uñas.
- Permitir que alguien le corte las uñas de los pies.

Cuidado Dental

- Permitir que alguien más le cepille los dientes.
- Permitir que alguien más use el hilo dental.
- Cuando termine, enjuague el cepillo dental.
- Su hijo/a debe escupir y enjuagarse la boca.

Cuidado de la Piel

- Permitir que alguien le aplique una toalla húmeda en el cuello, cara y orejas.
- Enjuagar las manos con agua del grifo.
- Permita que otra persona use un *Q-tip* (*bastoncillo*) para limpiar sus oídos.



Luego puede trabajar con su hijo/a para...

Cuidado del Cabello

- Ayudar a cepillarse el pelo (las manos en el cepillo o peine, y sujetar el cabello con un cordón).

Cuidado de la Uñas

- Limar las uñas con orientación y apoyo,
- Identificar las diferencias entre el corta uñas para las uñas de las manos y de los pies.

Cuidado Dental

- Aplicar la pasta dental al cepillo dental.
- Agarrar el cepillo dental y ayudar con los movimientos del cepillado.
- Usar el hilo dental en los dientes delanteros cuando se le dé el hilo dental.

Cuidado de la Piel

- Usar una toallita húmeda para lavar la cara, el cuello y las orejas con ayuda.
- Rocíar agua en la cara.
- Usar jabón de mano (en barra o líquido) con mínima supervisión

Trabajar Independientemente en el Aseo Personal (sigue)



Después de lograr esas habilidades, su hijo/a podría aprender a...

Cuidado del Cabello

- Cepillarse el pelo con apoyo e instrucciones.

Cuidado de la Uñas

- Con supervisión, usar el cortaúñas sin cortar demasiado cerca y rápido.
- Limar las uñas de forma independiente.

Cuidado Dental

- Enjuagarse con el enjuague bucal previamente medido.
- Cepillarse los dientes de forma independiente, con recordatorios para detectar las áreas difíciles.

Cuidado de la Piel

- Usar jabón en la cara y el cuello.
- Quitar el jabón de la cara y el cuello (ya sea rociando agua o con una toallita húmeda) con supervisión.
- Usar un *Q-tip (bastoncillo)* con supervisión.



Si su hijo/a necesita más desafíos, usted puede trabajar con él/ella para...

Cuidado del Cabello

- Cepillarse el pelo de forma independiente.
- Usar un cordón largo para atar el pelo largo.

Cuidado de la Uñas

- Usar independiente el cortaúñas de forma segura.
- Usar el cortaúñas de los pies con supervisión.

Cuidado Dental

- Cepillarse los dientes independientemente por dos minutos.
- Medir y usar el enjuague bucal.
- Usar el hilo dental para pasarlo entre todos los dientes.

Cuidado de la Piel

- Medir el jabón para la cara y el cuello.
- Frotar la cara y el cuello hasta que estén limpios.
- Enjuagarse la cara y el cuello

Trabajar para usar el inodoro independientemente



Los primeros para usar el inodoro son cuando su hijo/a puede...

- Mostrar interés en usar el inodoro.
- Identificar y comunicar la necesidad de ir.
- Sentarse en el inodoro con apoyo.
- Pararse en frente del inodoro (niño).
- Levantarse de la posición sentada con ayuda.
- Secarse las manos con una toalla.



Luego su hijo/a necesita ser capaz de...

- Vaciar el inodoro.
- Lavarse las manos con apoyo.
- Desenrollar y Usar el papel higiénico con la instrucción de parar.
- Cerrar el agua.
- Bajarse los pantalones o calzoncillos con ayuda.
- Subirse los pantalones o calzoncillos con ayuda
- Descargar el agua del inodoro con apoyo y recordatorios.
- Sentarse en el inodoro de forma independiente.
- Levantarse del inodoro de forma independiente.

Trabajar para usar el inodoro independientemente (sigue)



Las próximas habilidades en las que hay que trabajar, son hacer que su hijo/a...

- Se suba los pantalones o calzoncillos de forma independiente.
- Abrir el grifo del lavamanos (con el grifo etiquetado como caliente y frio).
- Lavarse las manos de forma independiente.
- Apuntar a los objetivos en la taza del inodoro (Cherrios®, etc.) (niño).
- Recuerda dejar ir el agua del inodoro de forma independiente.
- Devolver la toalla de mano al soporte después de secarse las manos.
- Quitarse la almohadilla menstrual (niña).



Siga trabajando con su hijo/a para...

- Subirse y bajarse del inodoro cuando sea necesario.
- Desenrollar una cantidad apropiada de papel higiénico de forma independiente.
- Limpiar cualquier derrame en el inodoro o en el lavamanos.
- Usar el papel higiénico de manera eficiente, y determinar si se necesita más papel u otra toallita.
- Abrir y aplicar una almohadilla menstrual limpia (niña).



Use una cuerda y haga nudos separados por 6 pies de distancia en la cuerda. Haga que su hijo/a sostenga un nudo y usted el otro para demostrar cómo medir 6 pies.

Ideas para enseñar el significado de 6 pies de distancia física:

Haga que su hijo/a extienda sus brazos. Si su hijo/a toca a otra persona, está demasiado cerca

Haga que su hijo/a se pare dentro de un círculo de hula-hoop e imagine que el círculo llega hasta la parte superior de su cabeza.

Formas de saludar sin dar un abrazo o un apretón de manos

Pulgar hacia arriba



La mano al corazón



Saluda con la mano



Manos en Namaste



Para decir hola



Cómo saludarse



Sacude o afloja la mano



Cómo mantener el distanciamiento físico (sigue)

Algunas frases para usar con sus hijos al explicar el distanciamiento físico

ESTO NO ES DIVERTIDO

Estamos a Salvo

No es muy interesante

Muchas cosas siguen siendo las mismas

ESTO ES LO QUE
PODEMOS HACER

Esto es bien raro

Esto lo vamos a superar

Tengo una idea

Estamos trabajando juntos para mantener a todos a salvo

Podemos Volver a la escuela y al trabajo cuando sea seguro

Podemos ser creativos con nuestro tiempo en casa



Cuando debería usar una mascarilla

Cuando va a una tienda como un supermercado o farmacia.

Cuando esté fuera y se acerque a otra persona (al esperar en la cola, al salir a caminar).

Cuando utilice el transporte público o un servicio de transporte compartido.



Cuando **no** necesita una mascarilla (pero usted puede usarla si quiere)

Cuando está en su propia casa o auto.

Cuando se encuentra afuera y no está a seis pies de distancia de las otras personas (por ejemplo: en el patio, caminando con el perro, andando en bicicleta)

Maneras de fomentar la tolerancia del uso de la mascarilla con su hijo/a

- Empezar con pequeños incrementos de tiempo.
- Animar a su hijo/a para que pruebe diferentes tipos de mascarillas (ver la siguiente página).
- Haga que su hijo/a haga su propia mascarilla.
- Haga que su hijo/a seleccione entre una variedad de mascarillas para usarla ese día.
- Hable con su hijo/a acerca de cómo los descubrimientos de la mascarilla son para la seguridad, como los cinturones de seguridad.



El Estado de Massachusetts aconseja que todo aquel que no pueda -por razones médicas- usar una mascarilla, no tiene que hacerlo, pero advierte que todos están más seguros si llevan una mascarilla.

Los Pro y los Contras de los Diferentes estilos de Mascarillas

Una Bandana o una Bufanda para la cara

Ventajas: Se pueden hacer con la bandana o la bufanda que ya tienes. La variedad de colores y telas pueden ser lavadas y reutilizadas.

Desventajas: Hay que atarlo varias veces si la bandana o la bufanda se aflojan.



La Mascarilla del Pintor “Que se Sujeta en la Cabeza”

Ventajas: Tiene un elástico largo que va alrededor de la cabeza. No irrita las orejas.

Desventajas: No es reusable. Puede irritar la piel donde la mascarilla ejerce presión en la cara. Está hecha generalmente de un material rígido y de papel.



El Protector de Cuello o Pasamontaña

Ventajas: Amplia variedad de telas y colores. Se mueve fácilmente desde la posición del cuello para cubrir la cara. Se puede lavar y reutilizar. Se mantiene en la posición sin crear ninguna presión en la cara.

Desventajas: Puede ser incómodo en tiempo caluroso. Requiere tocarlo para pasarlo del cuello a la cara.



Mascarilla facial que se Sujeta en la Oreja

Ventajas: Rápido de poner. Sensación suave en la cara.

Desventajas: No es reusable. Puede irritar los oídos. Puede hacer que los espejos se empañen. La pieza metálica de la nariz puede causar irritación.



Mascarilla facial de tela que se ata

Ventajas: Amplia variedad de telas y colores. Se puede lavar y reutilizar. Se puede ajustar a la comodidad del usuario, se puede atar detrás de las orejas o en la cabeza.

Desventajas: Los cordones de tela se pueden aflojar.



El Estado de Massachusetts aconseja que todo aquel que no pueda - por razones médicas- usar una mascarilla, no tiene que hacerlo, pero advierte que todos están más seguros si llevan una mascarilla.

Ayude a sus hijos a practicar buenos hábitos del lavado de las manos a través del establecimiento de una rutina de cuándo y cómo se lavan las manos.

- Cada vez que los niños vienen de afuera de la casa.
- Antes de comer.
- Después de usar el baño.

Se un Cazador de Gérmenes
Lávate las manos

Be a Germ-Buster

WASH YOUR HANDS

1) Mojar



2) jabón



3) Lavarse las manos por 20 Segundos



4) Enjuagar



5) Secar



6) Cerrar el agua con una toalla de papel



clipartlook.com

Recordar a sus hijos que lavarse las manos significa algo más que echarse agua y jabón en las palmas de las manos. Un buen lavado de manos se realiza dentro de las uñas, entre los dedos y en el dorso de ambas manos hasta la muñeca.



Por Dentro, por fuera, por en medio;
¡limpia tus deditos a lo grande!



Desinfectante de Manos

Utilizar un desinfectante de manos es una buena alternativa cuando no se dispone de agua y jabón.



Cuando Usar el Desinfectante de manos

- Después de estar en un lugar público.
- Después de tocar objetos en público.
- Después de estar en las “áreas comunes” del trabajo o de una vivienda.

Formas de preservar el desinfectante de manos

Poner el desinfectante en pequeños frascos.

Colocar un elástico alrededor del caño de la pompa para acortar la acción de la pompa.

Siempre use agua y jabón si está disponible.

Receta de Desinfectante de Manos

2 tazas de Alcohol de frotar (rubbin alcohol) al 91%.

1 taza de gel de aloe vera.



Usar un frasco limpio de un cuarto de galón con tapa, agregue los ingredientes y cierre bien la tapa. Agite la mezcla vigorosamente hasta que esté completamente mezclada (aproximadamente 1 minuto). Vierta la mezcla en pequeños frascos limpios para su uso regular.

Utilizar una “Tarjeta de Espera”

Aprender a esperar es una habilidad que muchos niños deben aprender. El uso de un objeto tangible como una tarjeta de espera da a los niños una señal y una estructura en la que pueden confiar cuando se les pide que esperen.

Enseñar a los Niños a Esperar al Utilizar una “Tarjeta de Espera”

Para Empezar:

1. Seleccione un artículo o actividad preferida que utilizará para enseñar a su hijo/a la habilidad de esperar (por ejemplo: un juego para tomar turnos o un juguete que sólo puede ser utilizado por una persona a la vez).
2. Coloque la tarjeta de espera frente a su hijo/a y diga “Espera” o “Estás Esperando”, después de colocar la tarjeta, interactúe con el artículo o de otra manera reténgalo por un corto tiempo. La primera vez, deber ser tan solo unos segundos.
3. Mientras su hijo/a espera, diga “Estás esperando”.
4. Después de esperar, retire la tarjeta e inmediatamente proporcione la actividad o el artículo que su hijo/a estaba esperando.
5. El tiempo de espera puede extenderse, poco a poco, con el tiempo. Comience de inmediato, luego pase a 2 segundos, 5 segundos, 10 segundos, etc.

Identifique las numerosas oportunidades del día para que su hijo/a espere apropiadamente mostrándole la tarjeta de espera, reconociendo verbalmente su espera y proporcionando un refuerzo positivo de inmediato.

Su hijo/a debe hacer la conexión de que “esperar” y “no” son diferentes.



Posibles imágenes que puede utilizar con su hijo/a para las “tarjetas de espera”

Control de la Temperatura

En la mayoría de los lugares donde realizan los controles de temperatura utilizan termómetros sin contacto.



Practique que su hijo/a esté de pie y en silencio por 5 segundos y que le permita acercar un termómetro a su cabeza.

Una vez que su hijo/a se sienta cómodo con usted para tomarle la temperatura, pídale a otro adulto de confianza que le acerque el termómetro a la frente.

Repita este proceso varias veces al día para crearle un nivel de comodidad.



¿Puede su hijo/a?

Colorear un cuadro.

Construir una estructura con bloques.

Diseñar un rompecabezas de tangram.

Armar un rompecabezas con bloques.

Participar en los rompecabezas.

Pegar formas pre-cortadas.

Decorar libros de pegatinas

¿Puede su hijo/a?

Jugar a conectar los puntos.

Pintar o colorear por número.

Hacer manualidades simples.

Conectar Legos®.

Cortar y pegar papel.

Buscar imágenes ocultas.

Juegos de Mesa para Múltiples Jugadores

Dama

Connect Four®

Candy Land®

Sorry®

Zingo®

Don't Break the Ice®

Battleship®

Trouble®

Chutes and Ladders®

Topple®

Mancala

Ajedrez

Monopoly®

Jenga®

The Game of Life®

Yahtzee®



¿Puede su hijo/a?

Hacer un dibujo.

Completar una búsqueda de palabras.

Construir estructuras con Lego®.

Tomar la iniciativa en los rompecabezas.

Completar crucigramas con un juego de palabra.

Usar un telar para tejer.

Escribir un poema.

¿Puede su hijo/a?

Resolver un sudoku.

Tejer.

Hacer Crochet.

Completar un rompecabezas de forma independiente.

Pensar cuidadosamente en la lógica de los rompecabezas.

Participar en juegos de acertijos (brain teasers).

Juegos de Cartas con Varios Jugadores

Go Fish

Crazy 8s®

Uno®

War

Rummy

Memory

Spit

I Doubt It

Whist

Cribbage

Hearts

Old Maid



Puede ser difícil hacer ejercicio para ejercitar todos los músculos del cuerpo cuando se está en el interior. Trate algunas de estas ideas para desarrollar los músculos y mantener el cuerpo en movimiento cuando la idea de salir no es una opción.



La Diversión del Globo

Atrapar un globo con un embudo.
Patear un globo contra la pared.
Golpear el globo en el aire y evitar que toque el piso.
Colgar un globo del techo y golpearlo con un tubo de cartón (rollo de papel de envolver).

Diseñar un Juego de Obstáculos

Saltar dentro y fuera de las cajas de cartón.
Saltar sobre los vasos de plástico.
Empujar una cesta de ropa llena de libros.
Poner a un hermano/a o mascota en una manta y jalarlo por el piso para dar un “paseo”
Colocar peluches en distintos lugares para ser “rescatados”.
Marcar líneas en el piso con una cinta adhesiva de pintor (painter’s tape).
Caminar hacia adelante, hacia atrás, de lado.



Actividades sin Accesorios o cuando sólo tienes muy pocos minutos



Trotar o correr en el lugar.
Saltar hacia arriba y hacia abajo desde un escalón inferior.
Hacer una fiesta para bailar.
Jugar a “Muévete como Yo”.
Saltar de un paso a otro.
Hacer lagartijas (push-ups).
Hacer piernas de bicicleta.
Hacer el alfabeto con el cuerpo.
Hacer sentadillas.
Jugar al baile congelado.

Desarrollar los Músculos en el Interior (sigue)



Barco



Puente



Gato/Vaca



Sentarse doblado.



Piernas arriba.



El perro boca abajo.

Postura del Barco

Sentarse en sus nalgas, extender sus brazos y piernas hacia adelante, y balancearse suavemente como un barco.

Postura del Puente

Acostarse de espaldas con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Descansar los brazos a lo largo del cuerpo, meta la barbilla en el pecho, levante las nalgas y la espalda para crear un puente.

Postura de Gato/Vaca

Ponerse en sus manos y rodillas, arquear su espalda y meter su barbilla (como gato) y luego bajar su barriga y levantar la barbilla (como vaca).

Postura de Luna Creciente

Ponerse de pie con los brazos sobre la cabeza y las palmas de las manos juntas. Doblar a la derecha y estirar los músculos del lado izquierdo. Luego doblarse a la izquierda y estirar los músculos del lado derecho.

Postura de las Piernas de Bicicleta

Acostarse de espaldas con los brazos planos a lo largo del cuerpo. Doblar las rodillas y acercarlas al pecho. Luego pedalear con las piernas como si usted estuviera montando en una bicicleta.

Postura de las Piernas Dobladas

Sentarse con las piernas cruzadas, estirar los brazos hacia arriba de su cabeza y presionar ambas palmas juntas. Doblar a la derecha y estirar los músculos del lado izquierdo. Luego doblarse a la izquierda y estirar los músculos del lado derecho.

Postura de la Mesa Extendida

Ponerse a gatas, extienda una pierna detrás de usted, y extienda el brazo opuesto delante de usted y mire hacia adelante.

La Postura del Perro de Tres Patas

Ponerse en la postura del Perro Boca Abajo, luego levante suavemente una pierna a la vez hacia el techo.

Postura del Perro Boca Abajo

Ponerse de pie, agacharse y poner las palmas de las manos en el piso. Poner los pies hacia atrás para crear una V invertida con los glúteos en el aire. Enderezar las piernas, relajar la cabeza y el cuello y mirar hacia abajo entre las piernas.

La Postura del Niño

Sentarse sobre sus talones, bajar lentamente la frente para que descansa frente a las rodillas, colocar las palmas de las manos extendidas frente a usted y respirar profundamente.

La Postura en Cucullas

Ponerse en cucullas y menearse como un pato.

Postura de Piernas en la Pared

Acostarse de espaldas y levantar lentamente las piernas hacia el cielo, hacer una forma de L con su cuerpo. En su lugar, usted podría descansar las piernas en una pared.

Postura de la Tabla

Ponerse en sus manos y rodillas, estirar la pierna derecha y equilibrar, luego estirar la pierna izquierda, ambas piernas deben tener los dedos de los pies doblados, equilibrar con las palmas de las manos y los dedos de los pies doblados, y mantener los brazos rectos y la espalda larga y plana.

Postura del Perro Boca Arriba

Acostarse boca abajo. Poner las palmas de las manos junto a sus hombros y mirar hacia arriba. Luego enderezar los brazos y expandir el pecho.

Postura del Árbol

Ponerse de pie y levantar un pie, descansar contra la pierna opuesta (usted puede mantener los dedos del pie en el piso y poner el talón contra el tobillo para empezar). Mantener el equilibrio, haga crecer las ramas del árbol hasta el techo al estirar los brazos por encima de la cabeza.

Actividades para un Espacio Limitado

Hacer arte con tiza en la acera.

Jugar al saltamontes (hopscotch).

Usar un aro de hulahula.

Construir una casita de hadas.

Ir a una cacería de insectos.

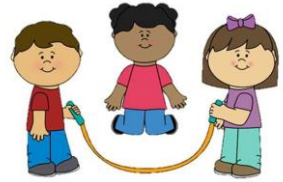
Plantar un jardín con macetas.

Hacer bebés de juguete con globos de agua.

Correr a través del rociador de agua (sprinkler).

Saltar la cuerda.

Hacer burbujas.



Un Día para Pintar

Pintar algunas **rocas** con colores divertidos.

Coleccionar algunas **conchas de mar** y pintar algunas escenas de playa.

Pintar todo **el cuerpo** y hacerlo rodar en un papel grande.

Usar tus **dedos** para pintar lo que sientes en tu corazón.



Actividades que Requieren Espacios Grandes

- Montar en Bicicleta.
- Jugar a luz roja, luz verde.
- Competir en una bolsa de "Bean Bag Toss".
- Jugar a Pato, Pato, Ganzo.
- Montar en un Scooter.
- Jugar a seguir el líder.
- Usar un globo para jugar al voleibol.
- Lanza un Frisbee.
- Completar un juego de obstáculos.
- Jugar a disparar con una pistola de agua.
- Jugar al Juego del Congelado.
- Jugar al Red Rover.



¡A Divertirse!

- Jugar a lanzar y atrapar una pelota de béisbol.
- Patear una pelota de fútbol hacia una portería.
- Jugar al baloncesto.
- Jugar al fútbol.

Juegue con una pelota de baloncesto.

Pasar un balón de futbol.

Lanzar una pelota de béisbol.

Batear una pelota de tenis.



El Departamento de Servicios de Desarrollo Recursos del COVID-19

DDS Northeast Region

(Región Noreste de DDS)

Hogan Regional Center

450 Maple Street

PO Box A

Hathorne, MA 01937

Teléfono: (978) 774-5000

Fax: (978) 739-0410

DDS Central/West Region

(Región Central/Oeste de DDS)

140 High Street

Springfield, MA 01105

Teléfono: (413) 205-0800

Fax: (413) 205-1604

DDS Southeast Region

(Región Sureste de DDS)

151 Campelli Drive, Suite B

Middleboro, MA 02346

Teléfono: (508) 866-5000

Fax: (617) 727-7822

DDS METRO REGION

(Región Metropolitana de DDS)

465 Waverly Oaks Road, Suite 120

Waltham, MA 02452

Telefono: (781) 314-7500

Fax: (781) 314-7579

Executive Office of Health and Human Services

(Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Humanos)

Department of Developmental Services

(El Departamento de Servicios Desarrollo de Desarrollo)

500 Harrison Avenue

Boston, Massachusetts 02118

617.727.5608

www.mass.gov/dds

