

# PROGRAMA PARA PADRES/MADRES DE NIÑOS /AS DE 2-3 AÑOS



Elaborado por el  
grupo  
[www.etxadi.org](http://www.etxadi.org)  
bajo el patrocinio  
de la **Fundación**  
**Jesús de**  
**Gangoiti Barrera**

# 2-3 AÑOS



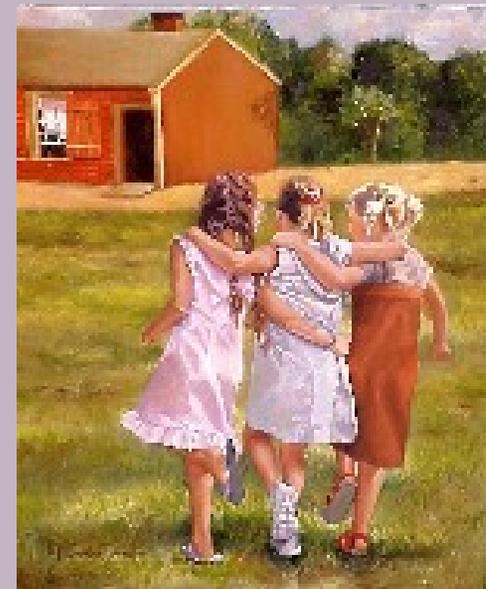
# *CAPACIDADES MOTORAS*



2-3 AÑOS

# Capacidades motoras I

- ❖ No tiene dificultad para mantenerse en las posturas de tumbado, sentado, a gatas, en cuclillas y de pie.
- ❖ No tiene dificultades en la marcha, inicia sus saltos con los dos pies y alrededor del tercer año con un pie, demostrando un equilibrio bueno.



# Capacidades motoras II



- ❖ Utiliza tijeras, sabe ensartar bolas en un cordel. Utiliza mejor la punta de los dedos.
- ❖ Lateralidad: se observa cómo domina un lado del cuerpo frente al otro según qué acciones.

# *ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN*



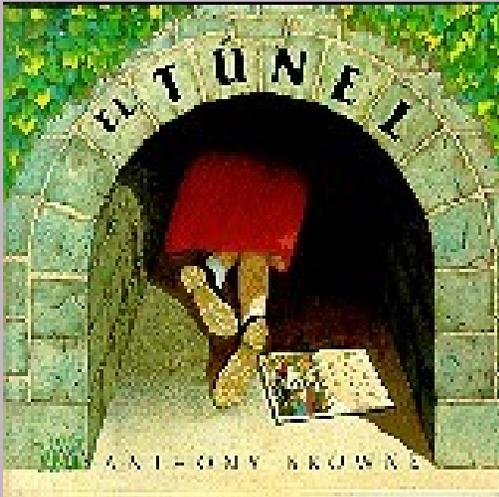
2-3 AÑOS

# Actividades para estimular esas capacidades motoras I

- ✓ Tumbarse en el suelo libremente y jugar a no moverse durante unos segundos, después levantarse y correr, volver a tumbarse, etc.
- ✓ Tumbarse boca abajo y jugar a soplar papeles.
- ✓ Tumbarse boca arriba y jugar a dar vueltas sobre uno mismo.



# Actividades para estimular esas capacidades motoras II



- ✓ Hacer un túnel con cajas de cartón y pasar arrastrándose.
- ✓ Sentarse en el suelo uno en frente del otro, cogerse de las manos y tirar con fuerza de ellas, hacia delante y hacia atrás.
- ✓ Jugar a sentarse en tacos de distintas alturas.
- ✓ Jugar a andar sentados.

# Actividades para estimular esas capacidades motoras III

- ✓ Poner pequeños obstáculos (no muy altos) en el suelo y jugar a saltarlos.
- ✓ Andar con un zapato sí y otro no, con un calcetín sí y otro no.
- ✓ Andar flexionando las rodillas.
- ✓ Tirar migas de pan o garbanzos y jugar a recogerlos mientras andamos.



# Actividades para estimular esas capacidades motoras IV



- ✓ Intentar andar de cuclillas, no importa si se caen.
- ✓ Recoger papeles, lápices, palillos... de cuclillas.
- ✓ Con las manos encima del asiento de una silla, subir y bajar.
- ✓ Imitar las posturas de los animales.

# Actividades para estimular esas capacidades motoras V

- ✓ Poner una hilera de sillas y pasar por debajo de ellas gateando.
- ✓ Subir escaleras gateando.
- ✓ Imitar posturas de brazos y piernas (durante el baño).
- ✓ Correr.
- ✓ Cerrar y abrir los ojos y los labios



# Actividades para estimular esas capacidades motoras VI



- ✓ Coger agua con la boca y soltarla.
- ✓ Hinchar y deshinchar los mofletes.
- ✓ Lengua: hacer ver que comemos y nos relamemos; hacer diversos ruidos moviendo la lengua, etc. (Durante la comida).

# *CAPACIDADES COGNITIVO- LINGÜÍSTICAS*



2-3 AÑOS

# Capacidades cognitivo-lingüísticas I

- ❖ Momento de transición entre la falta de dominio del lenguaje y la adquisición del mismo.
- ❖ Rápida adquisición de vocabulario (manejo de 1000 a 2000 palabras). Importancia del medio y la estimulación recibida.



# Capacidades cognitivo-lingüísticas

- ❖ 2 años: curiosidad por lo que le rodea, afán de saber, de conocer su entorno.
- ❖ 3 años: necesidad de saber para qué sirven las cosas, curiosidad por conocer y ordenar lo que está a su alrededor. Le gusta mucho imitar a los adultos.



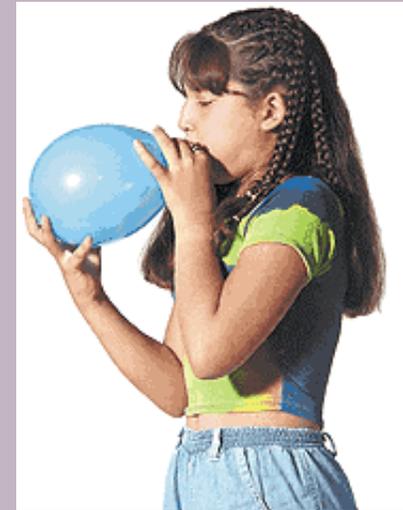
# ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN



2-3 AÑOS

# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas I

- ✓ Jugar a decir números: decirle 2 y que lo repita, 3, 4, y así sucesivamente.
- ✓ Ejercicios de soplo.
- ✓ Introducir conceptos básicos: arriba-abajo, dentro-fuera, delante-detrás, grande-pequeño (en cualquier momento).
- ✓ Contar dedos.
- ✓ Leer cuentos.



# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas II



- ✓ Enseñarle los colores.
- ✓ Ejercicios de lógica: a partir de los dos años y medio, trabajar ejercicios uniendo los elementos por alguna de sus características (momentos de diversión).
- ✓ Jugar a ordenar por tamaños (momentos de diversión).

# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas III

- ✓ Ejercicios de cálculo: conocimiento del número y las nociones básicas de cantidad.
- ✓ Términos de mucho-poco, lleno-vacío o sus similares en cantidad, todo o nada (en cualquier momento).
- ✓ Ejercicios geométricos: los realizados para las figuras básicas.
- ✓ Situación en el espacio, vivenciándolo con el cuerpo.



# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas IV

- ✓ Grafía: que dibujen y tracen sus primeros garabatos.
- ✓ Ejercicios de observación: observar lo que hay en un rincón de la habitación y señalarlo o nombrarlo; escuchar atentamente una canción o cuento.
- ✓ Ejercicios de memoria: darle nombres a los animales o a las personas y luego cambiarlos para que diga que no se llama así (antes de acostarse).
- ✓ Juego libre, espontáneo.



# *CAPACIDADES SOCIO- EMOCIONALES*



2-3 AÑOS

# Capacidades socio-emocionales I

- ❖ Gran avance a nivel de conductas sociales.
- ❖ 2 años: se está independizando pero necesita todavía bastante vigilancia y ayuda; capaz de expresar verbalmente que tiene que ir al water con antelación suficiente, aunque la limpieza es todavía irregular suele controlar durante el día.



# Capacidades socio-emocionales II



- ❖ 3 años: mayor independencia, no tiene tanto apego a la madre y al padre; más relaciones sociales con los de su misma edad, aprende a jugar respetando turnos; cierta aceptabilidad ante la ayuda de los demás; empieza a controlar o controla los esfínteres ya tanto de día como de noche.

# *ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN*



2-3 AÑOS

# Actividades para estimular esas capacidades socio-emocionales I

- ✓ Conocimiento de sí mismo: nombrar las partes de su cuerpo para que las señale; jugar a preguntarle su nombre, preguntarle dónde están ciertas prendas de vestir para que las señale.
- ✓ Darle pequeñas tareas domésticas para que realice de vez en cuando.
- ✓ Vestirse: aprovechar los conceptos aprendidos en el apartado de lenguaje para enseñarle a ponerse adecuadamente las prendas de vestir.



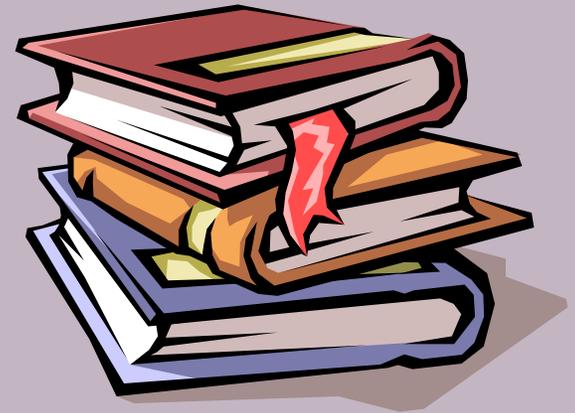
# Actividades para estimular esas capacidades socio-emocionales II



- ✓ Control de esfínteres: llevarle al baño antes de la siesta o de acostarse por la noche (alrededor de los 3 años los niños/as consiguen la limpieza nocturna y diurna).
- ✓ Alimentación: enseñarle a utilizar servilletas, a utilizar un espacio determinado para comer, a sentarse correctamente, a comer sin demasiadas interrupciones, etc.
- ✓ Relaciones sociales: enseñarle a saludar y despedirse de la gente, enseñarle a dar las gracias y pedir perdón, fomentar el juego con otros niños/as.

# BIBLIOGRAFÍA

- Vidal, M. y Díaz, J. (1990). *Atención Temprana. Guía práctica para la estimulación del niño de 0 a 3 años*. Madrid: CEPE.
- Arranz, E. (2004). *Familia y desarrollo psicológico*. Madrid: Pearson.
- <http://www.miembarazo.com>
- [http://www.carm.es/ctra/cendoc/publicaciones/2003\\_Calidadestimular.PDF](http://www.carm.es/ctra/cendoc/publicaciones/2003_Calidadestimular.PDF) (guía con criterios de calidad estimular para niños/as de 0 a 3 años)



---

# FIN

---

