CT DOTS

Salud y Desarrollo Físicos

TU HIJO/A:

_____
Nombre del niño/a

¿Salta, brinca o patea la pelota?

☐ Con frecuencia ☐ A veces ☐ Todavía no

¿Usa sus manos para trabajar con herramientas o para usar los cubiertos?

☐ Con frecuencia ☐ A veces ☐ Todavía no

¿Puede vestirse o ir al baño casi sin ayuda cuando tiene ropa sencilla de abrochar?

☐ Con frecuencia ☐ A veces ☐ Todavía no

Cortar y entregar a la escuela.

Cortar y guardar.

Practica con tu hijo/a el uso de diversas herramientas domésticas

Mientras estés observando, dale a tu hijo/a la oportunidad de practicar el uso de herramientas domésticas como tijeras, marcadores, crayones, tenedores, cucharas, etc. Muéstrale cómo o ayúdalo/a a sostener las herramientas de la manera correcta, ajustando sus dedos, y anímalo/a si se frustra. El uso de diferentes utensilios fortalecerá los músculos de sus manos y servirá para que ejercite la coordinación ojo-mano.

Desafía las habilidades físicas de tu hijo/a

Siempre que sea posible, pídele a tu hijo/a que se mueva de maneras diferentes en el patio del recreo o en un área abierta. Por ejemplo, puedes ubicarte detrás de él/ella mientras intenta escalar una pequeña pared de roca en el parque alternando las manos y los pies. Planifica una pequeña carrera de obstáculos en la casa que le sirva para practicar subir escaleras, gatear por debajo de algo y saltar por encima de algo que esté a poca altura del suelo. Estas actividades son útiles para que desarrolle la movilidad, los movimientos de los grandes grupos musculares y la coordinación.

Habla con tu hijo/a sobre la salud y la seguridad

Durante las rutinas cotidianas, habla con tu hijo/a sobre la importancia de estos hábitos. Ayúdalo/a a entender por qué lavarse las manos antes de comer y después de usar el baño es importante para su salud y para protegerlo/a contra enfermedades. Explícale por qué es importante que se cepille los dientes después de cada comida. Estas valiosas conversaciones lo/a ayudarán a comprender por qué hacemos estas cosas y le enseñarán seguridad, responsabilidad y hábitos saludables.

Connecticut Office of Early Childhood