

# JUEGA CONMIGO

ACTIVIDADES PARA  
APRENDER Y COMUNICARSE



DE **3** A **5** AÑOS

## **JUEGA CONMIGO: ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE CON TU HIJO DE 3 A 5 AÑOS**

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF),  
oficina del país de la República Dominicana, junio 2019.

Instituto Nacional de Atención a la Primera Infancia (INAIFI)  
Servicio Nacional de Salud (SNS)  
Ministerio de Salud Pública (MSP)  
Ministerio de Educación de la República Dominicana (MINERD)

### **Autora**

Lourdes Pérez, consultora UNICEF

### **Ilustraciones**

Yatxel Sánchez

Para reproducir cualquier parte de esta publicación es necesario solicitar una autorización. Para obtener más información, diríjase a: UNICEF República Dominicana, Casa de las Naciones Unidas, Av. Anacaona 9, Mirador Sur, Santo Domingo, República Dominicana. Teléfono: (809) 473-7373.  
Correo: [santodomingo@unicef.org](mailto:santodomingo@unicef.org)  
[www.unicef.org/republicadominicana](http://www.unicef.org/republicadominicana)

# Tercer y cuarto año de vida

DE 36 A 60 MESES

# JUEGA CONMIGO



ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE

# Las guías **JUEGA CONMIGO**

Los niños y niñas crecen muy rápido.

Mientras crecen, hay señales que te dicen cómo van progresando.

Si observas a tu hijo o hija, verás estas señales.

Cada uno crece y se desarrolla a su propio ritmo.

Para aprender, todos necesitan un buen cuidado. Algunos lo logran sin ayuda, otros necesitan un empujoncito.

Bríndale desde que nace el cuidado y atención que necesita, así le ayudas a tener el mejor comienzo en su vida.

Estas guías apoyan y orientan a la familia para que se organice en el hogar y ayude a su niña o niño a crecer y progresar.

Algunos pueden tener dificultades de salud y en su desarrollo. El cariño, el buen cuidado y alimentación y la protección en el hogar lo ayudarán a superarlas.

Es muy importante llevar a tu hija o hijo a todas sus citas médicas y a ponerle sus vacunas. El doctor también debe saber si se enferma, cómo progresa y cómo se alimenta.

Estas guías te explican cómo ayudarlo a crecer y progresar. Además, te enseñan a reconocer las señales de su progreso mientras crece.

Tu amor y cuidado son **muy** importantes para el progreso de tu hija o hijo.


## Cómo se organizan las guías


Hay 5 guías, cada una de diferente color. No tienes que leerlas todas de una vez. Ve leyendo la que va con su edad.

 Desde el embarazo hasta el nacimiento.

 Desde el nacimiento hasta 1 año.

 De 1 a 2 años.

 De 2 a 3 años.

 De 3 a 5 años.

Cada guía tiene juegos para jugar con tu niño o niña. Cuando aprende un juego, lo puede seguir jugando en los meses siguientes si lo necesita.

## Tu niña o niño aprende en casa desde sus primeros días

Los juegos que juegas a diario con él o ella le ayudan a crecer, aprender, progresar y divertirse. Estas guías te enseñan a jugarlos.

Si no logra hacer algunas de las cosas que dicen las guías, recuerda que cada niño es diferente. Continúa intentando y habla con el doctor para que te oriente.

# Observa a tu hijo o hija de 3 a 4 años

- ▶ Le encanta mirar, tocar e investigarlo todo.
- ▶ Atrapa, pateo o tira una pelota.
- ▶ Se puede mover entre obstáculos.
- ▶ Sin que nadie le diga, hace garabatos y círculos.
- ▶ Construye torres y filas con diferentes objetos.
- ▶ Cada vez conoce más palabras. Ya los demás lo pueden entender.
- ▶ Juega con otros niños y niñas imitando a los adultos.
- ▶ Ya puede comer, vestirse, desvestirse, lavarse las manos y cepillarse casi sin ayuda.
- ▶ Se mueve hacia adelante y hacia atrás sin caerse.
- ▶ Reconoce cómo son algunas cosas, por ejemplo frío, caliente o dulce.
- ▶ Salta en un pie por un momentico.

3 A 4  
AÑOS



## Vamos de compras

Para que tu hija o hijo observe las cosas cada vez mejor.

### ¿Qué necesitas?

Ir al colmado, al mercado o al super con tu niño o niña y aprovechar ese momento para conversar.





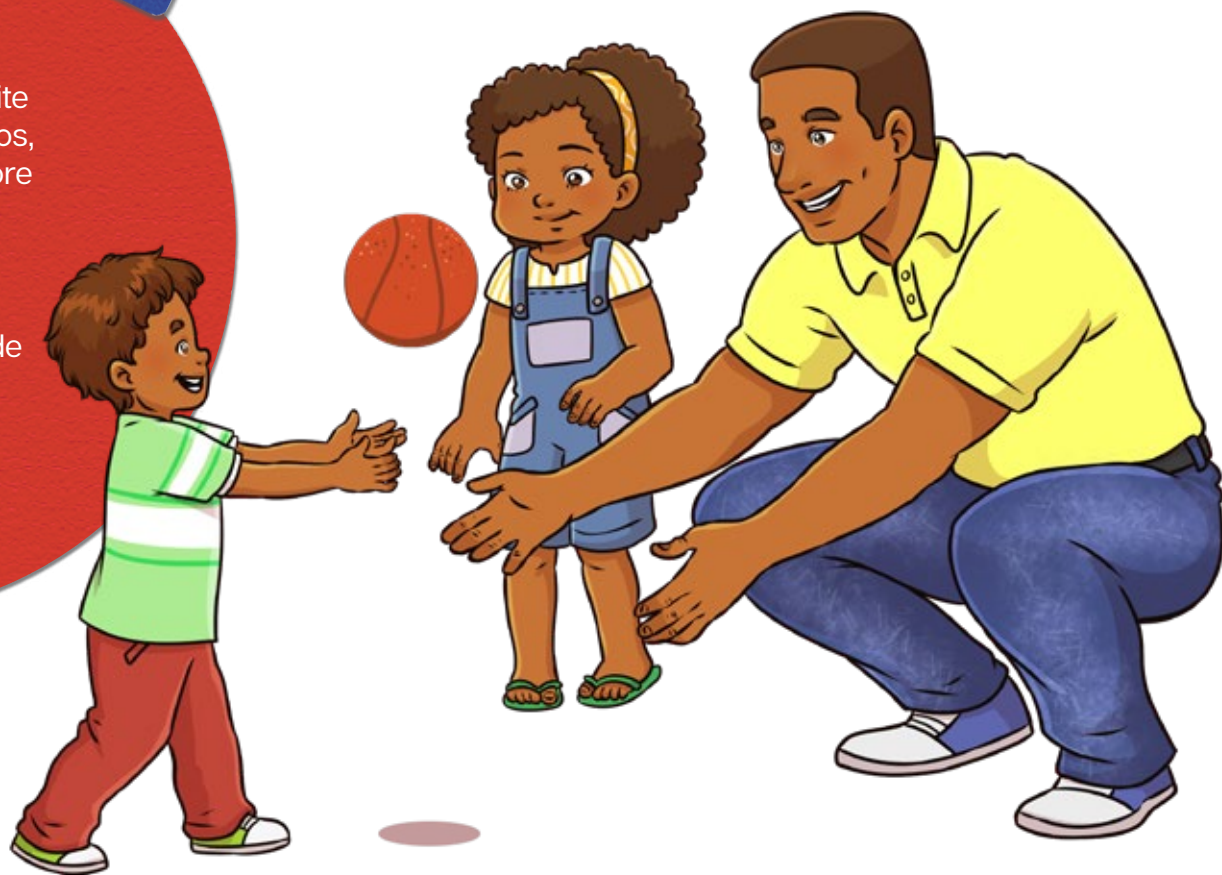
- ▶ Mientras compras, conversa con él o ella sobre lo que le gusta comer.
- ▶ Pídele que te muestre y te diga el nombre de los vegetales, las frutas y los alimentos que ve.
- ▶ Hazle preguntas para que elija una respuesta. Por ejemplo: **¿te gusta el pan con huevo o con queso?** o **¿la papa se come cruda o hay que cocinarla?**
- ▶ Ayúdale a reconocer sus alimentos favoritos. Pregúntale: **¿cómo se llama esa fruta deliciosa, larga y amarilla?** Espera a que responda y dile **¡sí, es un guineo!**
- ▶ Dile que te busque alimentos que pueda alcanzar. Pídele que agarre la funda para entrar algo que compraste.

## Atrapar pelotas

Para que tu hija o hijo ejercite la coordinación entre sus ojos, sus manos y su pies y mejore su equilibrio.

### ¿Qué necesitas?

Una pelota y un lugar donde él o ella se pueda mover libremente.



## ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE

- ▶ Busca una pelota que tu niño o niña pueda coger fácilmente. Recuerda que también la pueden fabricar con papel, hilo, sogá o medias.
- ▶ Tírasela de no muy lejos para que la atrape. Si es necesario, acércate un poco. Comenta lo que pasa, por ejemplo: **¡la atrapaste!** o **¡se me cayó!**
- ▶ Dile que la patee para que pase en medio de dos objetos. Por ejemplo, entre dos botellas plásticas.
- ▶ Haz que corra tras la pelota. Tírasela alto para que tenga que brincar para atraparla.
- ▶ Deja que invente su propio juego con la pelota.
- ▶ Si es posible, invita a otros niños y niñas a jugar. Les va a encantar.



Espacio  
abierto



Pelota

## Ayúdame a hacer oficios

Para que tu hija o hijo sepa  
que puede ser útil para los  
demás.

## ¿Qué necesitas?

Recordar que tienes  
un ayudante.



- ▶ Cuando tengas que doblar la ropa, pídele que te ayude con las cosas sencillas, como toallas, medias y paños.
- ▶ Mientras doblan, pregúntale el nombre de las distintas prendas. También pregúntale de quién es cada pieza de ropa.
- ▶ Dile que te ayude a buscar platos o cubiertos para poner la mesa. Y a recogerlos al terminar de comer.
- ▶ Si tienes plantas, ponle una ponchera con agua y pídele que te ayude a mojarlas usando un vaso.
- ▶ Evita los oficios en que pueda quemarse, cortarse o hacerse daño.



Ponchera



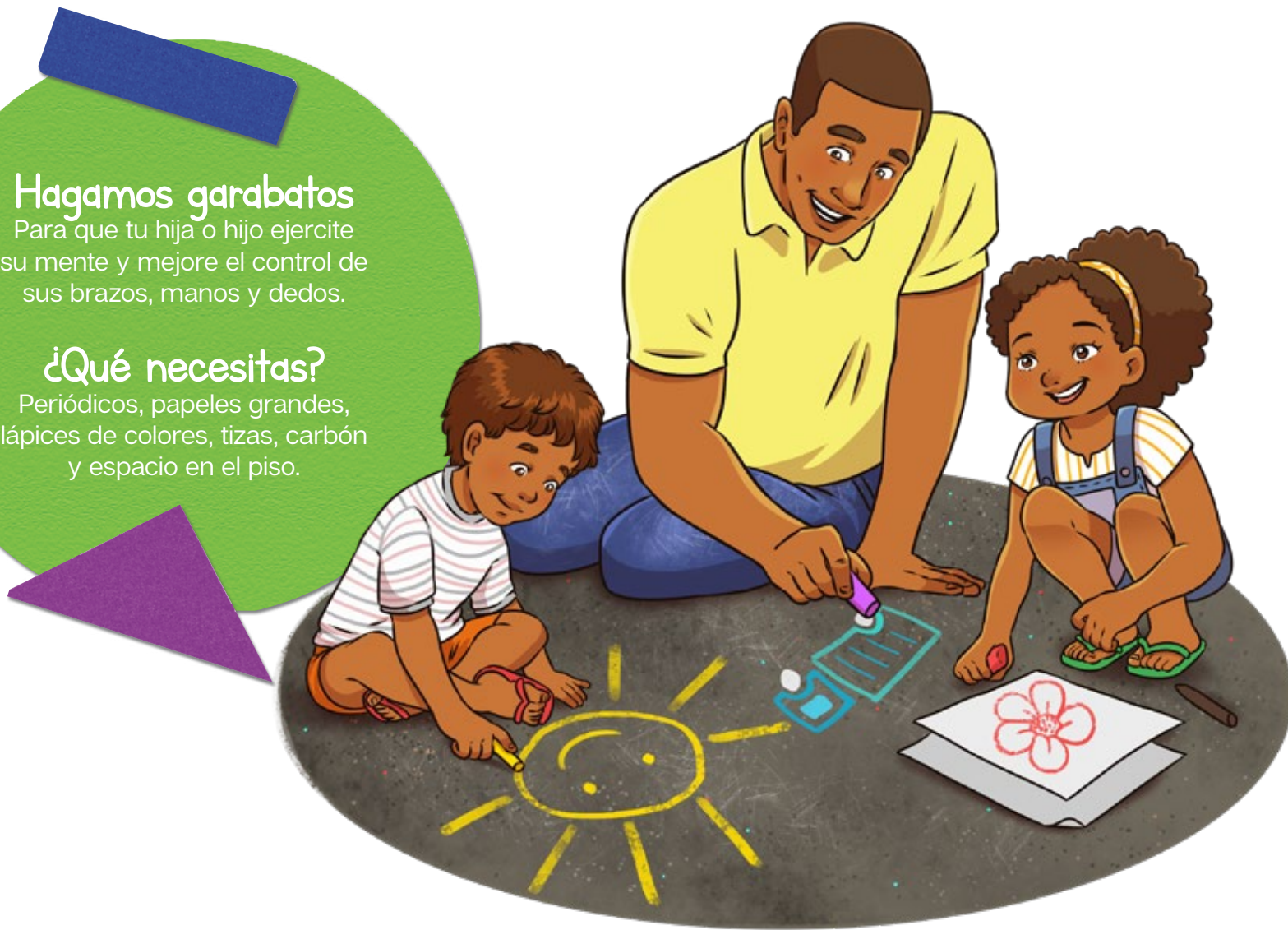
Agua

## Hagamos garabatos

Para que tu hija o hijo ejercite su mente y mejore el control de sus brazos, manos y dedos.

### ¿Qué necesitas?

Periódicos, papeles grandes, lápices de colores, tizas, carbón y espacio en el piso.



- ▶ Deja que tu niña o niño haga garabatos en el piso con tiza o carbón. El piso se limpia más fácil que los rayones en las paredes.
- ▶ También, puedes conseguir hojas de periódico y otros papeles grandes para que los dos hagan rayones y garabatos con los lápices.
- ▶ Jueguen a copiar. Dobra el papel por la mitad, a cada uno le toca un lado. Haz una raya y dile a tu hija o hijo que haga la misma raya en su lado.
- ▶ Luego él o ella hace un rayón y tú lo copias. Y así.



Periódicos



Papeles



Lápices



Tiza y carbón

## Masaje de la pelota

Para que tu hija o hijo se relaje cuando llega la hora de dormir.

### ¿Qué necesitas?

Una pelota pequeña.





- ▶ Dile a tu niño o niña: **¿te gustaría que te dé el masaje de la pelota?**
- ▶ Si dice que sí, haz que se acueste boca abajo y que cierre sus ojos si quiere.
- ▶ Comienza a rodar la pelota sobre sus brazos, su espalda, sus piernas, sus pies. Puede sentir cosquillas, pero luego se relajará y se sentirá bien.
- ▶ Respetar su intimidad. Nunca le des masaje en la vulva o pene, en las nalgas ni en el pecho. Dale el masaje con su ropa interior.
- ▶ Si te pregunta, explícale que hay partes de su cuerpo donde no le puedes dar masaje, porque lo respetas.



Pelota  
pequeña

# Observa a tu hijo o hija de 4 a 5 años

- ▶ Conoce muchas palabras y las usa para comunicarse, mucho más que el llanto o las señas.
- ▶ Controla bastante bien su cuerpo. Trepa, brinca y corre. Salta con uno y con los dos pies, también los alterna. Se mueve con ritmo y puede pasar entre obstáculos.
- ▶ Dibuja gente hasta con 4 partes. Le gusta cantar, bailar, actuar y colorear.
- ▶ Comprende las palabras que muestran posiciones, como **arriba, abajo, delante, detrás, dentro, fuera, entre** o **sobre**. También, las que indican cantidad, como **mucho, poco, más, menos** o **nada**.
- ▶ Reconoce las formas principales como el **círculo**, el **cuadrado** y el **triángulo**. También, los principales colores, como **rojo, azul, amarillo, negro** y **blanco**. Y los principales tamaños, como **grande, pequeño** o **mediano**. Puede juntar cosas del mismo color, forma y tamaño.
- ▶ Sin ayuda, se viste y se desviste, se lava las manos y se cepilla.
- ▶ Disfruta jugar con otros niños y niñas. Además, respeta algunas de las reglas de los juegos.
- ▶ Avisa cuando quiere ir al baño.

4 A 5  
AÑOS

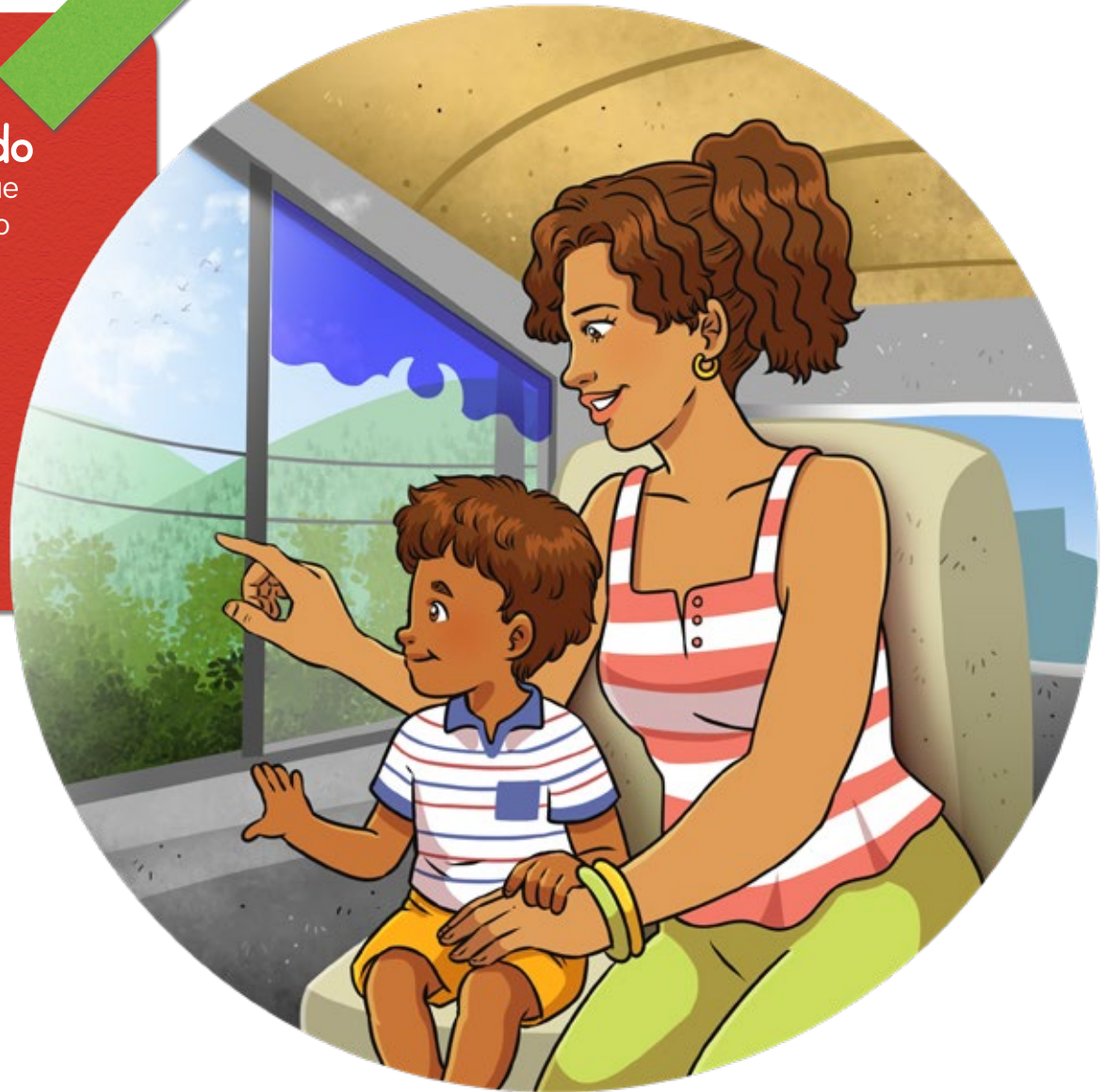


## De paseo conversando

Para que tu hija o hijo practique las palabras que ha aprendido y conozca otras nuevas.

### ¿Qué necesitas?

Recordar este juego cuando salgas con tu niño o niña.



## ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE

- ▶ Mientras van en carro o en guagua, haz que mire por la ventana y conversen sobre lo que van viendo.
- ▶ Muéstrale los vehículos, las casas, los edificios. Pregúntale de qué color y de qué tamaño son los carros. Haz que te diga cómo son los edificios. Dile los nombres de los centros comerciales.
- ▶ Siempre responde a sus preguntas.

## Explorando la naturaleza

Para que tu hija o hijo pueda observar las cosas cada vez mejor.

### ¿Qué necesitas?

Ir al parque o a un campo.



- ▶ Sal a pasear con tu hija o hijo a lugares con mucha naturaleza.
- ▶ Enséñale a observar insectos que hay bajo las piedras o en las plantas. Para hacerlo, a veces hay que quitar obstáculos, trepar, empinarse o agacharse.
- ▶ Conversen sobre cómo son las cosas que ven, las piedras, palos y hojas. De qué color son, de qué tamaño, y si son suaves o ásperas.
- ▶ Muéstrole la diferencia entre lo que está vivo, como plantas y animales y lo que no, como las piedras, la tierra o el agua.
- ▶ También pueden construir pilas y filas con piedrecitas o llevar a casa hojas de diferentes formas. A la ida y al regreso, canten canciones marcando el ritmo con las manos o los pies.



Espacio  
abierto

## Al terminar el día

Aunque tu niña o niño posiblemente ya se duerme solito, el momento de ir a la cama siempre es bueno para aprender y compartir. Este juego de preguntas es para ejercitar su mente y su memoria.





- ▶ Recordar sacar un momentico a la hora de dormir para este juego. Antes de dormir, hazle preguntas sobre lo que hicieron en el día. Por ejemplo:
  - ▶ *¿Qué hicimos en la mañana, al despertar?*
  - ▶ *¿Recuerdas qué comiste al mediodía?*
  - ▶ *Cuando te vas a cepillar, ¿qué haces primero y qué haces de último?*
- ▶ También le puedes preguntar sobre historias que le has contado o le has leído. Por ejemplo:
  - ▶ *¿Te acuerdas del cuento de la Caperucita Roja?*
  - ▶ *¿Con quién vivía?, ¿a quién fue a visitar?, ¿qué le pasó en el camino?*

## Emparejar cartas

Para que tu hija o hijo ejercite su mente y su memoria.

### ¿Qué necesitas?

Al menos 12 fotos o dibujos que se puedan emparejar. Por ejemplo: Una silla con una mesa. Una mamá con un bebé. Un plato con una cuchara. Una camisa con un pantalón. Un pollito con una gallina.



## ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE

- ▶ Primero, hagan un juego de cartas grandes con cartulinas o cartones. Pueden cortar *folders*, cajas de cartón o tapas de mascotas viejas. Y en cada carta pegan una de las fotos.
- ▶ Para jugar, se ponen las cartas boca abajo. Cada jugador elige dos cartas y las voltea. Si son pareja, se queda con ellas y sigue jugando. Si no son pareja, las devuelve, las pone boca abajo y le toca el turno al otro jugador.
- ▶ Cuando se terminan las cartas, el que tiene más, gana el juego.
- ▶ Mientras más jugadores y más cartas, es más divertido.



Pegamento



Tijera



Caja



## Dibujar y conversar

Para que tu hija o hijo pueda dibujar y comunicarse cada vez mejor. Ya sabe hacer círculos, cruces y rayas. Así puede dibujar diferentes cosas. Y usando sus dibujos, pueden compartir un buen momento.

## ¿Qué necesitas?

Papel y lápices de colores.  
Puedes usar hojas de mascotas viejas o la parte de atrás de papeles usados en oficinas.



- ▶ Anima a tu niña o niño a que dibuje algo y te explique qué dibujó. Por ejemplo una casa, un carro, una persona, una montaña, el sol y así.
- ▶ Conversa sobre lo que quiere dibujar. Ayúdalo a que decida cosas. Por ejemplo, pregúntale:
  - ▶ *¿De qué color es nuestra casa?*
  - ▶ *¿Con cuál lápiz vas a dibujar al perro?*
  - ▶ *¿Las hojas del árbol, van arriba o abajo?*
- ▶ Al regresar de un paseo o una visita, pídele que dibuje cómo fue el paseo.



Lápices



Papeles

# Canciones infantiles

## **PIN PON**

Pin Pon es un muñeco  
muy grande, de cartón,  
se lava la carita  
con agua y con jabón.  
Se desenreda el pelo  
con peine de marfil  
y aunque se dé jalones  
no grita ni hace ¡UY!  
Apenas las estrellas  
comienzan a salir, a salir,  
Pin Pon se va a la cama  
se acuesta y a dormir,  
a dormir.  
Pin Pon dame la mano  
con un fuerte apretón  
que quiero ser tu amigo  
Pin Pon, Pin Pon, Pin Pon.

## **ESTRELLITA**

Estrellita dónde estás  
me pregunto qué serás,  
en el cielo y en el mar  
un diamante de verdad.  
Estrellita dónde estás  
me pregunto qué serás.  
Cuando el sol se ha ido ya  
cuando nada brilla más  
tú nos muestras tu brillar  
brillas, brillas sin parar.  
Estrellita dónde estás  
me pregunto qué serás.  
Estrellita dónde estás  
me pregunto qué serás,  
en el cielo y en el mar  
un diamante de verdad.  
Estrellita dónde estás  
me pregunto qué serás.

## LA VACA LECHERA

Tengo una vaca lechera,  
no es una vaca cualquiera.  
Me da leche condensada,  
me da leche chocolatada,  
me da leche evaporada.  
Tolón, tolón,  
tolón, tolón.

## HABÍA UN SAPO

Había un sapo, sapo, sapo  
que nadaba en el río, río, río  
con su traje verde, verde, verde  
se moría de frío, frío, frío.  
La señora sapa, sapa, sapa  
Me contó, que tenía un amigo  
Y que eras tú, tú, tú.

**JUEGA CONMIGO**  
ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE



DESDE EL EMBARAZO  
HASTA EL NACIMIENTO

**JUEGA CONMIGO**  
ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE



DE 0 A 1 AÑO

**JUEGA CONMIGO**  
ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE



DE 1 A 2 AÑOS

**JUEGA CONMIGO**  
ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE



DE 2 A 3 AÑOS

**JUEGA CONMIGO**  
ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE



DE 3 A 5 AÑOS