



PARTE 2

Guía de actividades para el hogar

PARA NIÑOS ENTRE 3 – 5 AÑOS
UN ENFOQUE DESDE LA TERAPIA OCUPACIONAL

CURSOS SOBRE AUTISMO ONLINE

En Autismo Feliz entregamos cursos online sobre autismo. Todos los días
una nueva clase, todas las semanas un nuevo curso.

¡SUSCRÍBETE AHORA!

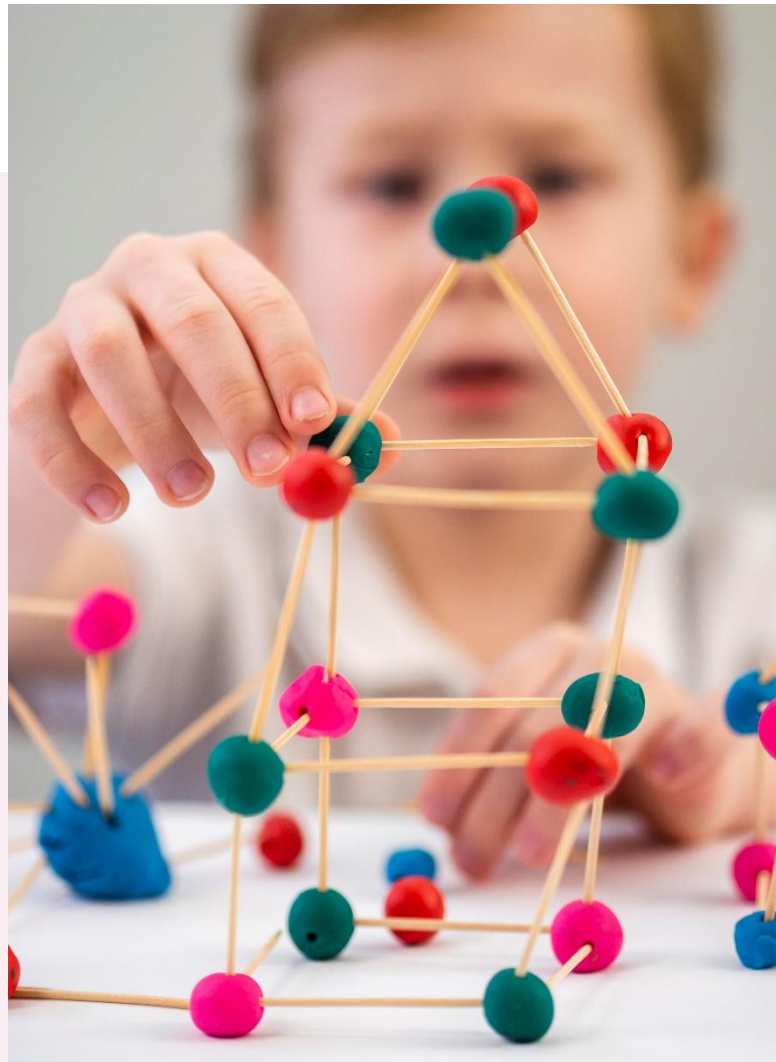


<https://www.autismofeliz.com/>



Contenidos

- 1 Introducción
- 2 Capítulo 2: Terapia Ocupacional para niños entre 3 – 5 años.
- 3 Habilidades Socio-Emocionales
- 4 Habilidades Sensoriales
- 5 Habilidades Motrices
- 6 Habilidades Cognitivas



Introducción

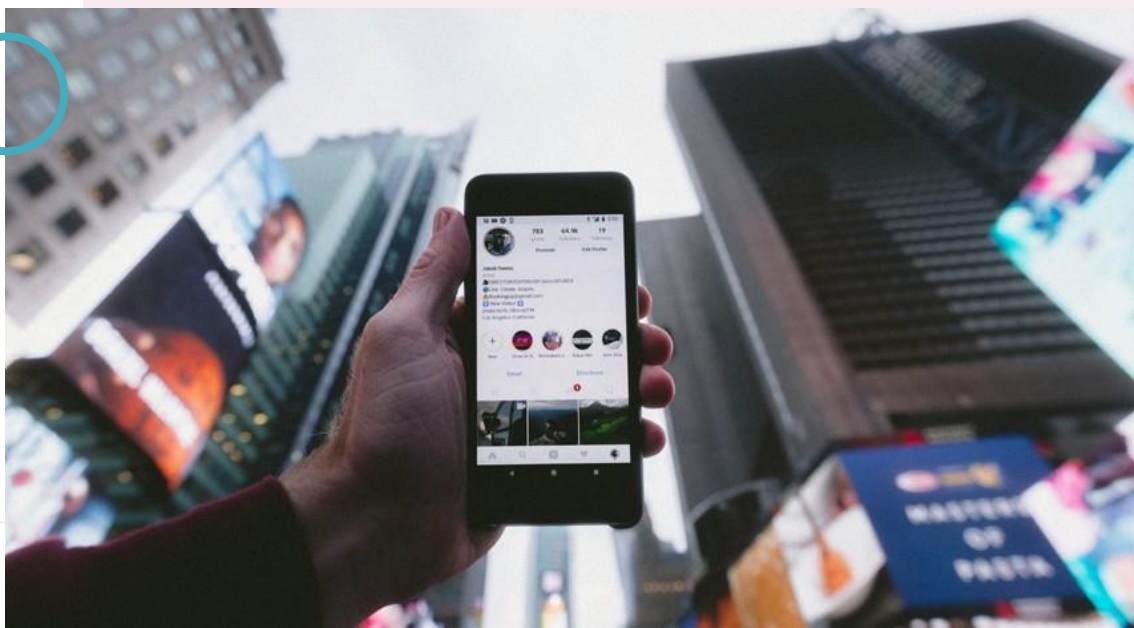
El trabajo en el hogar es una herramienta importantísima para mejorar el pronóstico de nuestros niños o niñas con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Ya que, permite desarrollar distintas habilidades que le permitirán mejorar su calidad de vida y la de su familia.

La Guía de actividades para el hogar busca ayudar a los padres y/o cuidadores a realizar actividades que ayuden a nuestros niños a manejar la ansiedad, estrés y otros síntomas que se generan por el ambiente.

Este E-book es la segunda de ocho partes que Autismo Feliz ha creado desde el enfoque multidisciplinario y está enfocada en niños de 3 a 5 años de edad.

Se muestran actividades que buscan cubrir cuatro áreas:

- Habilidades Socio-Emocionales
- Habilidades Sensoriales
- Habilidades Motrices
- Habilidades Cognitivas





CAPÍTULO 02

Terapia Ocupacional 3 – 5 años

En este capítulo trabajaremos habilidades socio-emocionales, juego simbólico, creatividad, habilidades sensoriales, habilidades motrices, habilidades cognitivas.

Autismo Feliz

Habilidades Socio-Emocionales

En esta sección encontrarás las siguientes actividades:

- Juego del silencio
- Encuentra la moneda
- Mini huerto
- Abrazos musicales
- Ruleta de emociones



Juego del silencio

Actividad

Pueden participar todos los miembros de la familia. Un adulto dirigirá el juego, se sentarán en círculo y se les preguntará a los participantes si son capaces de quedar tan quietos y silenciosos como una estatua.

Invitar a los participantes a cerrar los ojos y mantener el silencio.

Se puede empezar con 30 segundos e ir aumentando a medida que los participantes aguanten más tiempo en silencio.

Al terminar el tiempo se puede llamar a cada niño para que salga del círculo en silencio donde tocarán una campana para indicar que ha logrado terminar el juego.

Materiales

- Campana o sonajero
- Cronómetro

Objetivo

Desarrollo de inhibición, autocontrol, concentración.



Encuentra la moneda

Actividad

Forma una fila con tres vasos y esconde una moneda debajo de uno de los sin que vea el niño/a.

Comienza a moverlos de posición lo más rápido que puedas.

Cuando te detengas, pregúntale al niño/a “¿En qué vaso está la moneda?” Y si la encuentra gana.

Otra adaptación es que puedes una moneda de chocolate y así cada vez que la encuentre tendrá su recompensa.

Materiales

- Vasos
- Una moneda

Objetivo

Desarrollo y fortalecimiento de tiempos de espera, respeto turnos y tolerancia a la frustración.



Mini huerto

Actividad

Con ayuda de nuestra pala llenamos la maceta con la tierra, luego esparcimos algunas semillas (con tres o cuatro bastará) y las cubrimos con otra capa de tierra, luego con el vaporizador de agua pulverizamos la tierra.

Pulverizamos la tierra al menos 3 veces al día hasta que la flor haya brotado.

Luego según el tipo será más o menos cada 2 ó 3 días o cuando se empiece a secar la tierra.

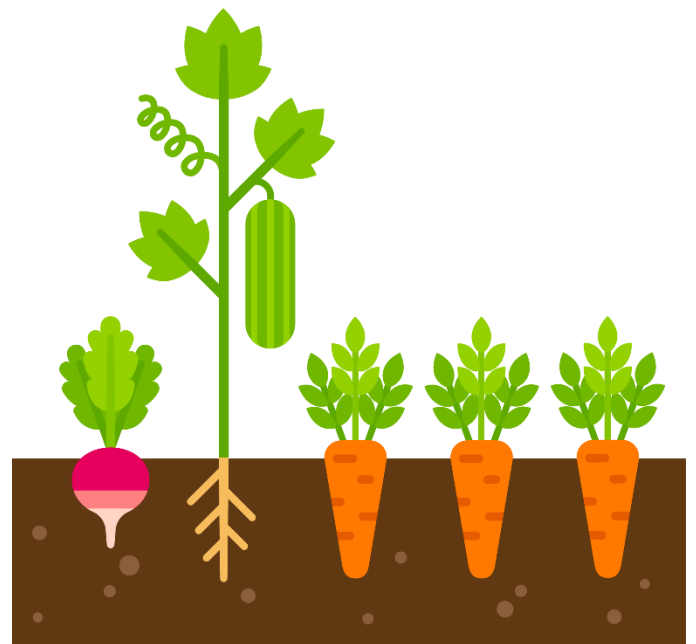
Para esto podemos hacer un cartel que indique cuántas veces debemos darle agua.

Materiales

- Macetero
- Tierra
- Pala
- Semillas
- Jarro/vaporizador con agua

Objetivo

Potenciar la responsabilidad, cooperación, paciencia, autoestima (logro), secuenciación de pasos (praxias).



Abrazos musicales

Actividad

La música suena y los participantes comienzan a bailar, saltar o correr por la habitación.

Cuando la música se detiene, cada niño/a abraza a otro/a.

Luego la música continúa, los participantes vuelven a bailar, saltar o correr.

Se puede ir aumentando la complejidad al no abrazar al mismo niño/a.

Materiales

- Música o instrumentos musicales

Objetivo

Fomentar la participación en equipo, enriquecer relaciones sociales y resolución de problemas.



Ruleta de emociones

Preparación

Se marcará una circunferencia (tamaño de un plato) sobre la cartulina y se recortará.

De la misma manera se dibujará y recortará una flecha para luego ubicarla en medio del círculo.

Se le debe poner un broche a la flecha para que pueda girar sobre la cartulina.

Se pegarán las imágenes de las distintas expresiones por el borde de la ruleta.

Actividad

La actividad consiste en que el adulto y el niño se turnan para hacer girar la ruleta y así poder imitar frente al espejo la expresión que le ha tocado.

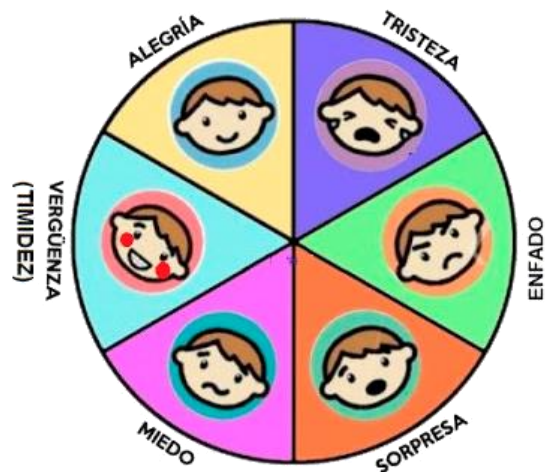
El adulto mencionará características de dicha expresión para que así el niño/a comprenda de manera interactiva.

Materiales

- Cartulina
- Broche
- Tijeras
- Pegamento
- Plumón negro
- Imágenes de expresión de emociones (fotos del niño/a, imágenes de revista, etc.)
- Un espejo

Objetivo

Desarrollar y/o fortalecer el reconocimiento de emociones, respeto de turnos, praxias faciales.



Autismo Feliz

Habilidades Sensoriales

En esta sección encontrarás las siguientes actividades:

- Cocineros
- Búsqueda de tesoro
- Manta de juegos
- Conejito de pascua
- Buscando el tic-tac



Cocineros

Actividad

En conjunto con el niño/a, se propondrá jugar a ser cocineros preparando galletas.

Primero se saca toda la plasticina/masa del envase, luego el niño/a experimentará la textura apretando, amasando y luego estirándola.

Posteriormente marcará con los moldes y decorará las galletas usando mostacillas o legumbres como si fuesen chips de chocolate.

Finalmente puede servir las a sus juguetes.

Materiales

- Plasticina o masa Play-doh
- Moldes de galleta
- Mostacillas o legumbres (garbanzos, lentejas, porotos)

Objetivo

Estimulación sensorial táctil, secuencia de pasos y juego simbólico.



Búsqueda del tesoro

Actividad

El adulto llenará una caja o bowl con arena/sémola ó legumbres al menos hasta la mitad del recipiente

Junto al niño/a introduciremos algunos juguetes u objetos que sean conocidos por él/ella y los mezclaremos bajo la arena.

El adulto le pedirá encontrarlos uno a uno y el niño/a deberá buscarlos con su manos, si no encuentra el correcto deberá dejarlo bajo la arena nuevamente hasta encontrar el solicitado.

Materiales

- Caja de zapato o bowl
- Arena/sémola ó legumbres
- Juguetes u objetos (letras, figuras geométricas, etc.)

Objetivo

Estimulación táctil, seguimiento instrucciones, atención sostenida, memoria de trabajo.



Manta de juegos

Actividad

En una alfombra de goma eva o manta el adulto deberá agrupar y pegar los distintos elementos que hemos escogido.

De esta forma, permite a los niños/as sentir diferentes texturas y explorar diferentes materiales.

El niño/a puede usarla para explorar con las manos o caminar descalzo sobre ella.

Materiales

- Manta
- Alfombra de goma eva
- Pegamento de contacto
- Plumas
- Palos de madera
- Plástico
- Lentejuelas
- Pompones
- Lanas
- Lijas
- Esponjas
- Cierres, etc.

Objetivo

Estimulación táctil y visual



Conejito sensorial

Actividad

En una taza o posillo añadir agua y pegamento en partes iguales.

El niño/a deberá tomar una bolita de algodón o pompón y untarlo en el posillo con pegamento para luego pegarlo en nuestro envase de cartón, uno a uno completará todo el envase.

Una vez completado el envase y con ayuda de un adulto recortará la cartulina para hacer las orejas a nuestro conejo.

Una vez recortadas el niño/a pegará las orejas, ojos locos y los limpia pipas como bigotes.

Finalmente tenemos lista nuestra canasta para recibir los huevos de chocolate.

Materiales

- Envase de cartón
- Algodón o pompones blancos
- Cartulina blanca
- Plumón negro
- Tijeras
- Ojos locos
- Limpia pipas
- Cola fría
- Agua

Objetivo

Estimulación táctil, secuencia de pasos.



Buscando el tic-tac

Actividad

Este juego se puede realizar con uno o más niños de edades similares.

Consiste en que el adulto esconde el reloj despertador en algún lugar de la casa (puede empezar por espacios reducidos como sólo cocina o sólo habitación).

Mientras los niños esperan en un sector, se coloca la alarma para que comience a sonar minutos más tarde.

A continuación, se le pide al niño/a que escuche de dónde proviene el tic tac del reloj escondido.

Si se juega con más de un participante, quien encuentre el reloj en menos tiempo gana.

Materiales

- Reloj despertador/alarma

Objetivo

Estimulación auditiva, atención selectiva.



Autismo Feliz

Habilidades Motrices

En esta sección encontrarás las siguientes actividades:

- Baile entretenido
- Encajes
- Collar de fideos
- Pintura libre en papelógrafo
- Apilar torres



Estaciones motoras

Objetivo

Mejorar los patrones motores gruesos básicos de los niños niñas.

Materiales

- 3 palos de escoba o cinta adhesiva
- Una cesta o caja
- Pelotas medianas o pequeñas
- Manos y rodillas
- Cinta métrica algún artefacto que le permita medir

Actividad

La siguiente actividad está dividida en 4 estaciones, que son las siguientes:

Estación	Materiales	Actividad
1	3 palos de escoba o cinta adhesiva. Coloque los 3 palos de escoba en el suelo de forma horizontal, con una separación entre cada uno de 30 a 40 cm.	En esta estación el niño deberá saltar con pies juntos, cada palo de escoba dispuesto en el suelo.
2	Manos y rodillas. Cintra métrica. Mida o calcule desde la primera estación una distancia aprox. de un metro.	En la siguiente estación, el niño deberá gatear una distancia aproximadamente de un metro hasta llegar a la siguiente estación.
3	Pelotas. Coloque las pelotas en el suelo.	En esta estación, el niño deberá tomar una pelota y saltar tres veces avanzando, en un solo pies.
4	Cesta o caja. Coloque la caja o cesta a una distancia de 40 cm. aprox. de las pelotas.	En esta última estación, el niño dineberá tentar encestar la pelota que lleva en su mano, en la cesta o caja. Se sugiere, poner la cesta en un lugar en donde el niño logre encestar. Puede realizar más de un intento.

Estaciones motoras

Instrucciones

- Repite esta secuencia hasta completar un mínimo de 15 - 20 minutos.
- Las distancias expuestas anteriormente son un aproximado, usted lo puede acomodar de acuerdo al espacio disponible en su hogar.
- No es necesario que toda la secuencia vaya en línea recta, también puede ser utilizado en forma de "U" o de ida vuelta, como usted estime conveniente.

Trabajemos en espiral

Actividad

Toma con tu dedo índice y pulgar la lentejuela, lenteja o poroto, échale un poco de pegamento y ve siguiendo la figura en espiral hasta completarla.

Materiales

- Lentejas o lentejuelas o porotos
- Pegamento

Objetivo

Brindar oportunidades para desarrollar y/o mejorar la motricidad fina.



La cara equilibrada

Objetivo

Trabajar el equilibrio y el reconocimiento de las partes de la cara.

Materiales

- Cinta adhesiva
- Cuerda o lana
- Hojas
- Tijeras

Actividad

La siguiente actividad está dividida en 5 estaciones, que son las siguientes:

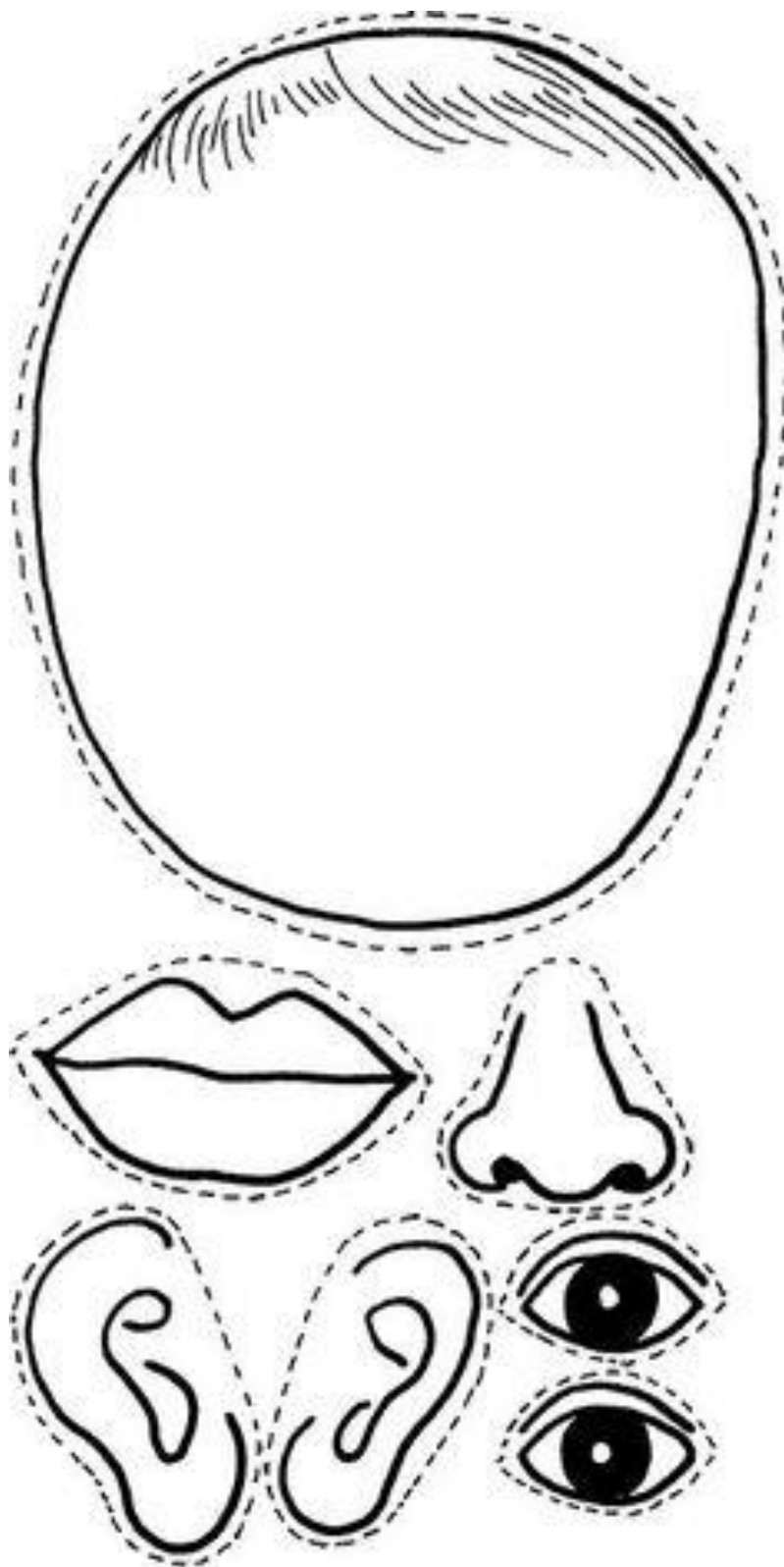
Estación	Materiales	Actividad
1 Tomas tu parte de la cara	Las partes de la cara. Debes recortar cada parte de la cara y pegarle cinta adhesiva atrás (en forma de rollito). Pega las partes de la cara en la pared, de forma desordenada.	Pídele al niño/a que tome una parte de la cara y se la pegue en cualquier parte de la ropa. Puedes pedirle, que te diga cómo se llama esa parte de la cara que el niño tomo. Ejemplo: le puedes pedir que tome la boca, y luego de inmediato preguntarle, ¿cómo se llama?, Espera su respuesta, y pídele que la pegue en su ropa.
2 El salto del sapo	Sin materiales	Se le pedirá al niño/a que salte 4 veces como sapo, avanzando hasta la siguiente estación.
3 Un camino de equilibrio	Cuerda o lana Cinta adhesiva Debes pegar en el piso un metro aprox. de cuerda o lana en línea recta.	Se le pedirá al niño/a que camine por encima de la cuerda o lana, hasta llegar al final de esta, tratando de no salirse del camino dispuesto.

La cara equilibrada

Estación	Materiales	Actividad
4 Un camino complicado	Con la cinta adhesiva dibuja en el piso una secuencia en zig-zag.	Le debes pedir al niño/a que siga el camino, sin salirse de este.
5 Construyendo el rostro	Debes recortar y pegar la cara adjunta en la pared.	Le debes pedir al niño o niña que tome la parte de la cara previamente pegada en su ropa y que la pegue donde corresponde. Ejemplo: le puedes preguntar ¿la boca en que parte del rostro va? y esperar su respuesta. Si el niño no logra identificarlo en el rostro, trata que lo identifique en otra persona o en el mismo, para luego ayudarlo e indicarle el lugar correcto donde va esta.

La secuencia finaliza cuando el niño termine de poner las 6 partes de la cara, adjuntas.

La cara equilibrada



Perros divertidos

Actividad

Coloca la bandeja de huevo o caja sobre la mesa.

Pásele perros de ropa al niño o niña e indíquele que los presiones para que los vaya colocando en los bordes respectivos.

Materiales

- Perros de ropa
- Bandeja de huevos o un recipiente

Objetivo

Favorecer la motricidad fina y la prensiones.



Enhebrados

Actividad

Recortar la imagen adjunta, pégala en una superficie más dura, por ejemplo un cartón.

Luego haz los agujeros por el contorno como está indicado en la imagen.

Una vez con la imagen ya recortada y con los agujeros hechos, indícale al niño o niña que enhebre el dibujo pasando el cordón por arriba y por abajo según corresponda, siguiendo el contorno de este.

Para motivar al niño o niña a realizar la actividad, puedes buscar una imagen de las caricaturas preferidos de ellos y realizar lo mismo.

Materiales

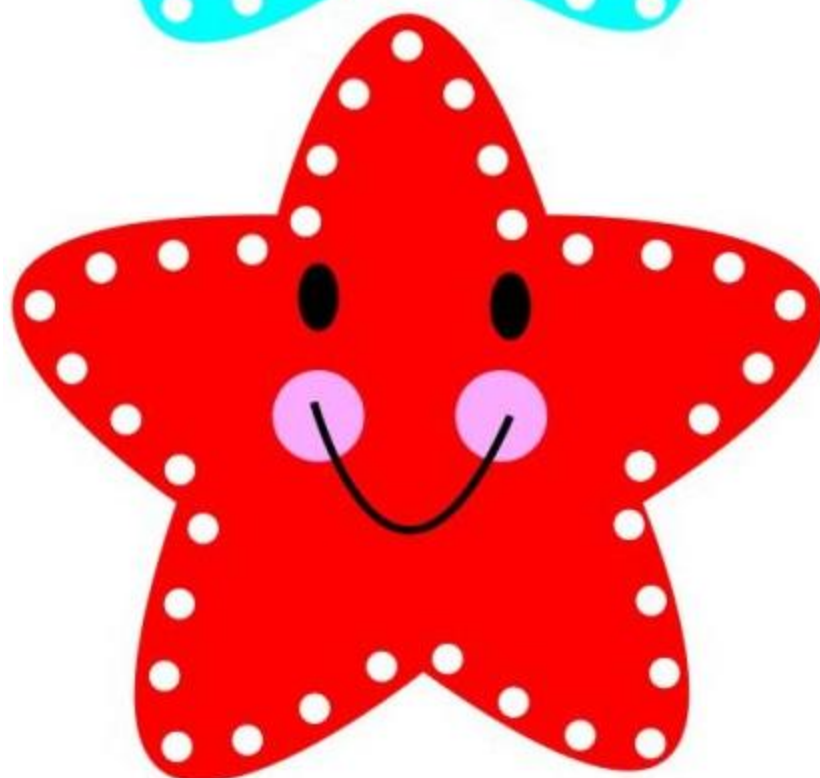
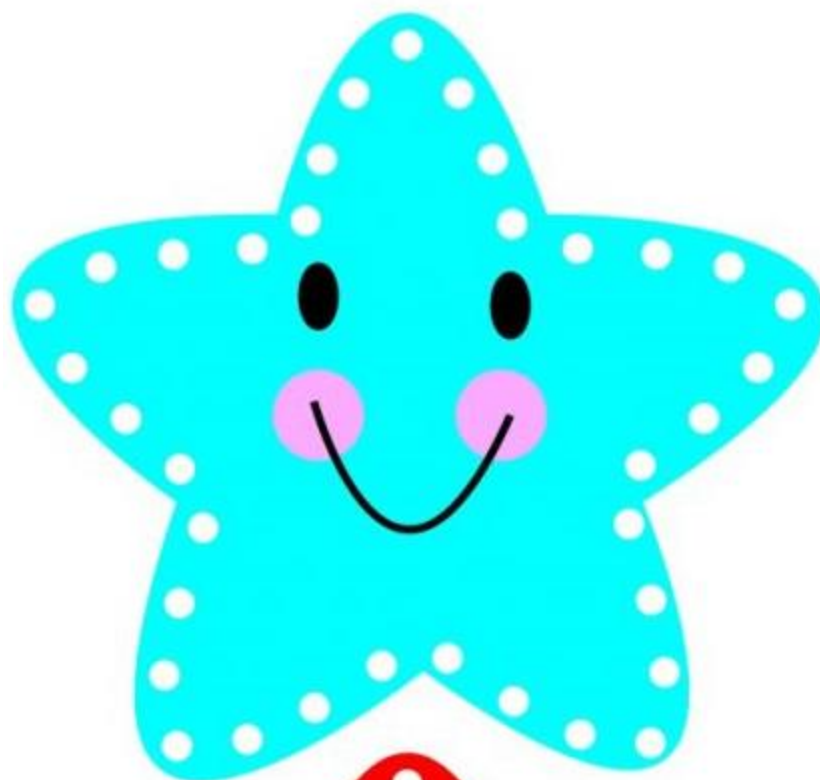
- Hojas de papel
- Cartón
- Tijeras
- Pegamento
- Cordón de zapatos

Objetivo

Favorecer la motricidad fina y la coordinación oculo-manual



Enhebrados



Autismo Feliz

Habilidades Cognitivas

En esta sección encontrarás las siguientes actividades:

- Atentos
- Recuerda 1
- Memorice
- Pinte la vocal
- Recuerda 2



Atentos

Actividad

Imprimir la imagen adjunta.

Si no tienes impresora puede dibujarlo lo más parecido y colorear las figuras de muestra, para que después tu hijo o hija lo realice.

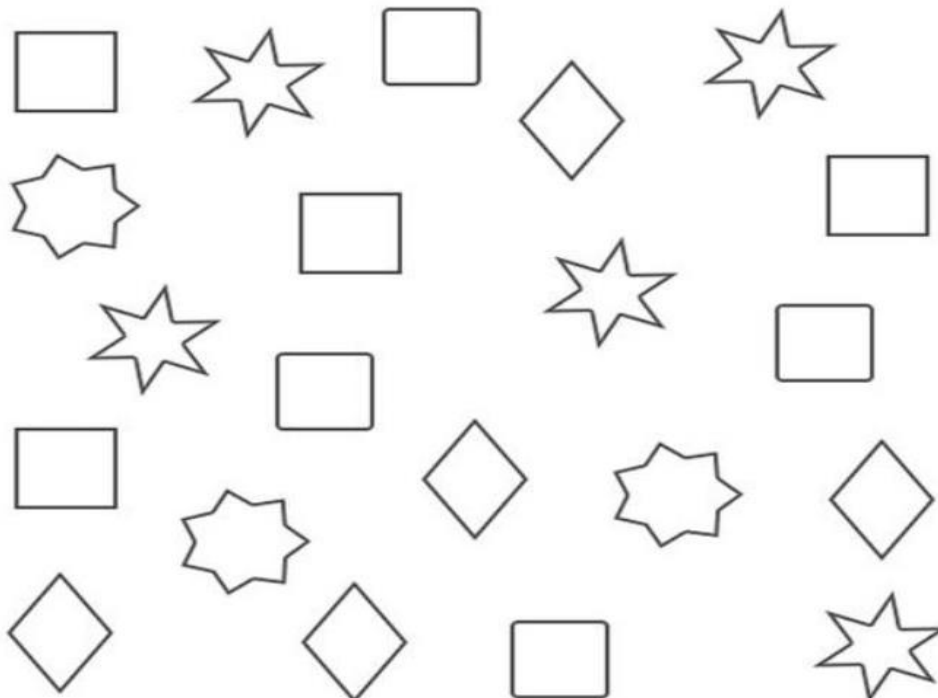
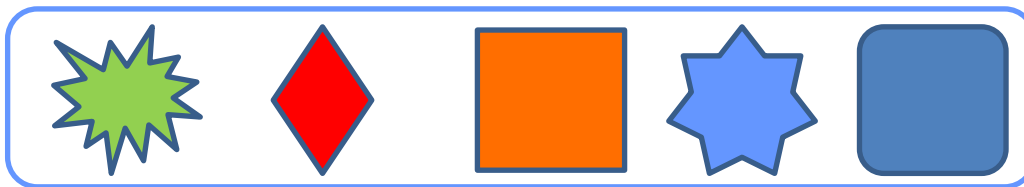
Colorea las figuras como se demuestra en el recuadro.

Materiales

- Hojas
- Lápices de colores

Objetivo

Favorecer la atención



Recuerda 1

Actividad

Imprimir la imagen adjunta.

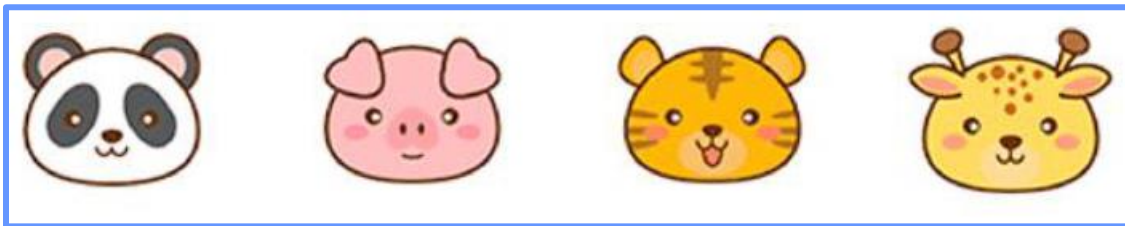
Dobra la ficha por la mitad. Muéstrale la imagen número uno, y dile que debe mirar muy bien la imagen y recordar los animales que se encuentran en el recuadro. Te recomiendo que le nombre cada animal.

Materiales

- Hojas
- Lápices de colores

Objetivo

Favorecer la memoria



Una vez memorizada. Indícale al niño niña que encierre en un círculo los animales que recuerda.



Si no tienes impresora puedes mostrarle la imagen N°1 desde el computador, celular o tablet, y luego le muestras la imagen N°2. Debe apuntar con el dedo la cara de cada animal que corresponda.

Memorice

Actividad

Imprimir las imágenes adjuntas.

Corta cada imagen por la línea punteada, y listo a jugar.

Para comenzar la partida, mezcla todas las cartas y colócalas boca abajo, de manera que las imágenes no se vean.

El primer jugador dará la vuelta a dos cartas, si son iguales se las lleva, sino las vuelve a esconder.

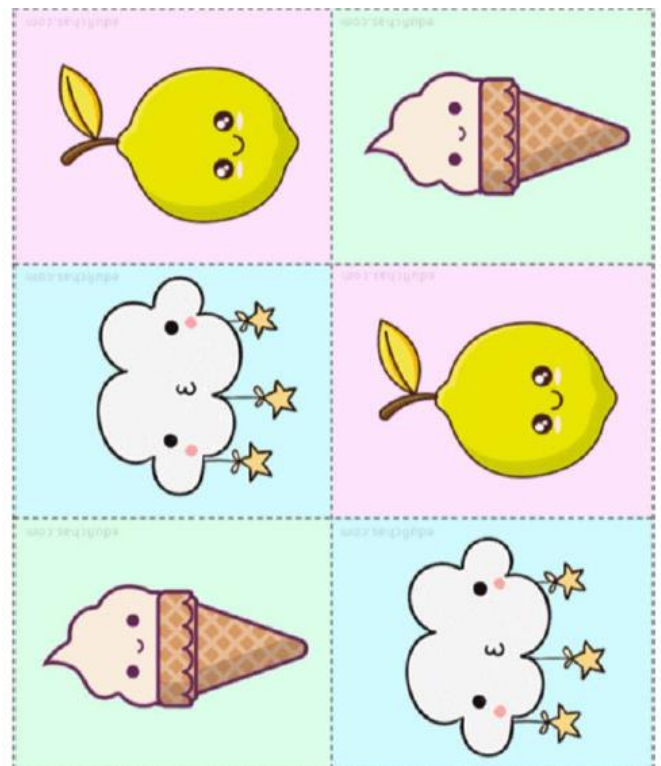
Luego, le toca hacer lo mismo al siguiente jugador, y así sucesivamente.

Materiales

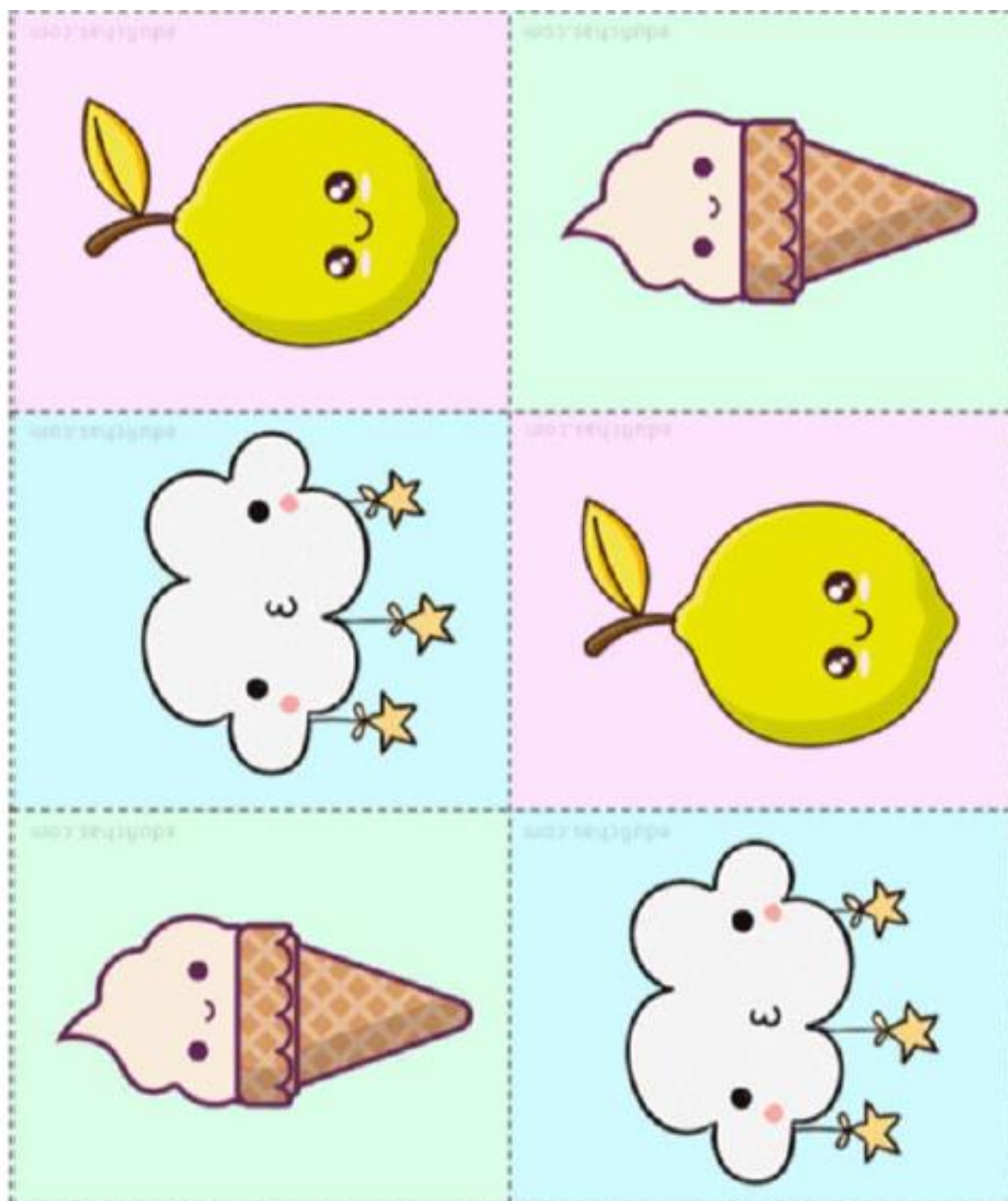
- Hojas
- Tijeras

Objetivo

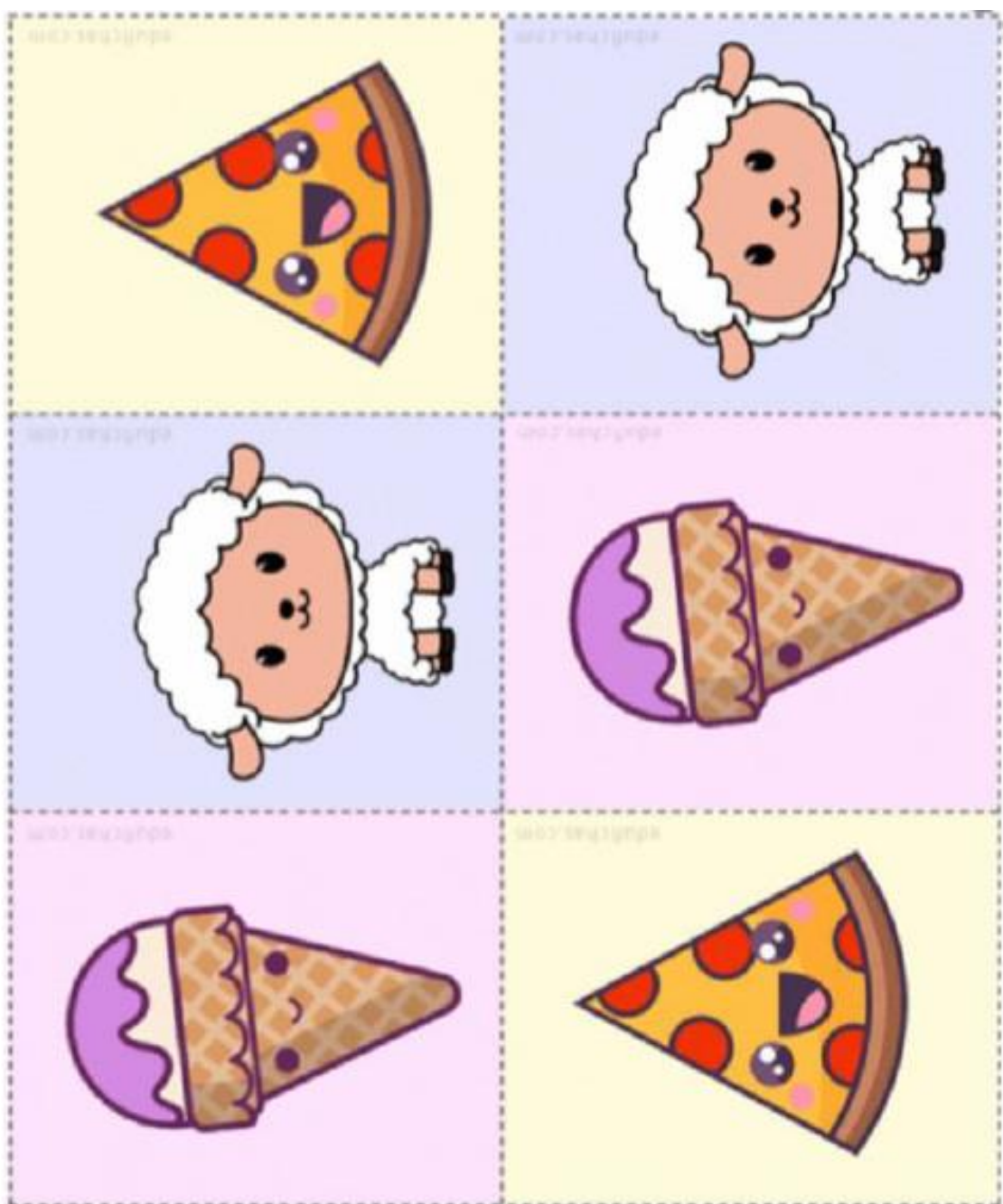
Favorecer la memoria a corto plazo.



Memorice



Memorice



Pinta la vocal

Actividad

Imprimir la imagen adjunta.

Pídele a tu hijo o hija que coloree con lápiz azul todas las letras “U”.

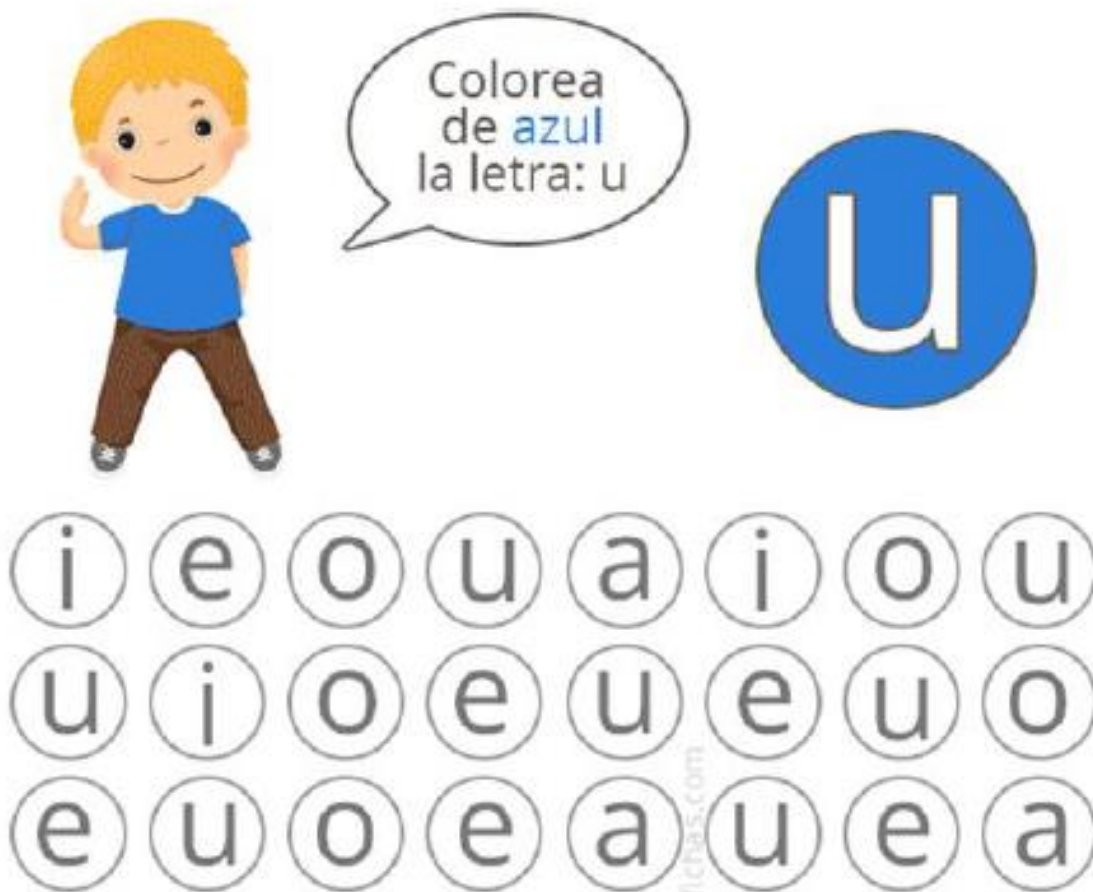
Luego, puedes mezclar colores y letras como quieras.

Materiales

- Hojas

Objetivo

Favorecer atención selectiva y seguimiento de instrucciones.



Recuerda 2

Actividad

Imprimir la imagen adjunta.

Pídele al niño o niña que memorice cada pareja.

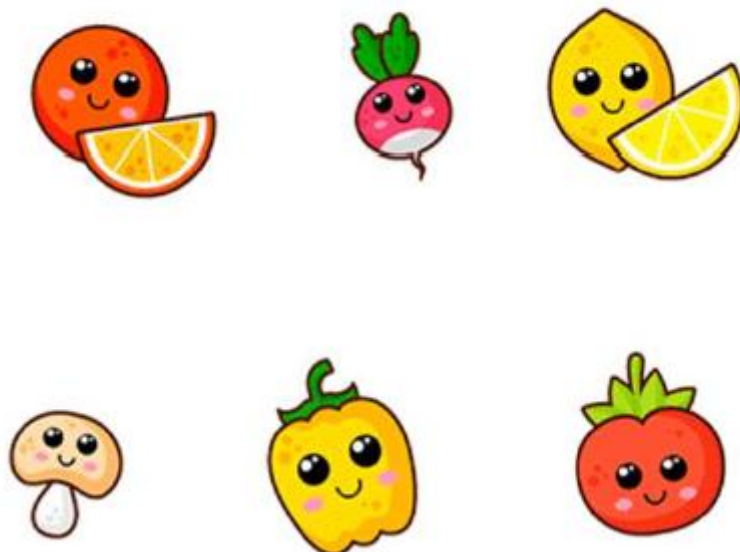
Una vez memorizado, dobla la hoja o tapa las parejas y une con una flecha la figura con su pareja.

Materiales

- Hojas

Objetivo

Favorecer la memoria.



CURSOS SOBRE AUTISMO ONLINE

**Esperemos que hayas disfrutado realizando estas
actividades con tu pequeño o pequeña.**

**Si quieres acceder a todo el material te invitamos a
suscribirte en Autismo Feliz.**

En Autismo Feliz entregamos cursos online sobre autismo. Todos los días
una nueva clase, todas las semanas un nuevo curso.

¡SUSCRÍBETE AHORA!



<https://www.autismofeliz.com/>

