

# Jugá conmigo en San Juan

#2



MIS SEGUNDOS  
**1000 DÍAS**  
EN SAN JUAN

GOBIERNO DE  
**SAN JUAN**

MINISTERIO DE  
**SALUD PÚBLICA**

## EDITORIAL

La infancia es un período muy valioso en la vida de nuestros hijos y de la nuestra como padres. El tiempo de calidad que les brindemos es importante, no olvidemos que son niños y nos necesitan para conocer el mundo, para expresar lo que sienten. Así como también necesitan de nuestras risas, por eso los momentos de alegría vividos en familia quedarán guardados para siempre en su memoria.

Es en la infancia donde podemos sembrar y fomentar un vínculo sano y fuerte con ellos, que los ayudará mientras crecen. Una relación basada en la confianza, el respeto y el amor les dará autonomía y seguridad.

Para nuestros hijos nosotros somos su lugar seguro, nuestro hogar un refugio y en nosotros encontrarán fortaleza para desarrollarse de una manera plena y feliz. La fortaleza se sostiene en saberse amado y cuidado.

Transitemos estos segundos mil días de su vida junto a ellos, grabemos en su memoria momentos valiosos y seamos sus compañeros de juegos donde sus sueños se puedan hacer realidad.

### **Equipo de la Dirección de Materno Infancia**

Jugá Conmigo en San Juan



Revista del Programa Mis Segundos Mil Días en San Juan. Propiedad del Ministerio de Salud Pública del Gobierno de la Provincia de San Juan.

**ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.**



**Para estar mañana en el recuerdo de tus hijos, debes estar presente en sus vidas HOY.**

### **Acciones sencillas que ayudan a crear un vínculo sano con tu hijo**

- ▶ Despertalo y acostalo con un beso.
- ▶ Abrazalo cuando menos lo espere y cuando más lo necesite.
- ▶ Cuando quieras decirle algo agachate y ponete a su nivel.
- ▶ Escuchalo cuando habla y cuando no también; no todo lo que te quiera decir saldrá de sus palabras, escucha su corazón.
- ▶ Tú eres un adulto y tu hijo un niño, aceptalo y respetalo por lo que es y no por lo que vos querés que sea.
- ▶ No le grites, no lo insultes, no lo compares, no le pegues.
- ▶ Ponele límites, los límites son el secreto de una infancia feliz y una adolescencia saludable.
- ▶ Amalo siempre.



## LA COMUNICACIÓN DEL NIÑO ENTRE 2 Y 5 AÑOS

En estos tiempos donde la tecnología fue desplazando los momentos de diálogos, de intercambio y de conexión afectiva entre personas; se fueron perdiendo también las habilidades comunicativas. Mamás y papás que pretenden que su hijo desarrolle un habla adecuada sin brindar al niño un ambiente comunicativo donde se estimule la correcta articulación y lenguaje con juegos vocales, cantos, cuentos, preguntas sencillas como: —¿Cómo te fue en la escuela?; —contame a qué jugaron — etc.

Pasamos horas frente al celular, la notebook o cualquier dispositivo olvidando mirar los ojos de nuestros niños, desestimando la importancia de estimular la imaginación y el juego solitario (soliloquio) que lleva a la formación del lenguaje interior, base fundamental para el desarrollo del lenguaje en general. Es común ver mamás amamantando mientras miran el celular y sus bebés intentando hacer contacto visual, que junto con el llanto, son los primeros recursos comunicativos que se presentan en la vida de un bebé. Todo esto repercute en la adquisición y desarrollo posterior del lenguaje.

Es muy importante estar atentos a la forma de comunicarse de nuestros hijos, si lo hace a través de señas, si utiliza una palabra para todo, si tiene interés en comunicarse o no, si nos convertimos en traductores de ellos frente a otras personas o niños de su edad. Son algunos de los aspectos a tener en cuenta para comentarlo con su Pediatra y realizar la consulta oportuna al Fonoaudiólogo.

En los tres primeros años de vida la estimulación del lenguaje más importante se da dentro de su entorno familiar, a través de actos muy sencillos como cocinar junto a ellos, nombrando cada

elemento, incentivando en un primer momento a la repetición de palabras simples como “dame”, “toma”, “agua”, “pan” y de a poquito ir armando oraciones simples como “dame agua”, etc. Aprovechar los momentos frente a un espejo y jugar con la imitación de sonidos de animales, de letras, que vea donde se coloca la lengua para la L, etc., puede colaborar con la correcta articulación. Lo que su entorno festeje o reafirme como señal de que está bien, el niño lo grabará como parte de su lenguaje. Siempre estimularlo desde lo positivo, con palabras de aliento y cuando diga alguna palabra de forma incorrecta, con solo repetirla frente a él de forma clara y correctamente bastará para que él vaya corrigiéndose. Si vemos que la dificultad persiste, a los 3 años es un buen momento para consultar con el Fonoaudiólogo. Realizar los controles auditivos desde el nacimiento, el uso controlado de la mamadera hasta máximo los tres años, el uso adecuado del chupete hasta no más del año y medio, son unos de los tantos aspectos a tener en cuenta como así también la consistencia de los alimentos según vaya avanzando el niño en sus etapas evolutivas.

Es por todos estos motivos que cada niño es un ser único y está totalmente condicionado por las posibilidades que le brinda su entorno social, especialmente la familia como su primer sistema social.

**Lic. En Fonoaudiología  
Adela Beatriz Cerdera.**

M.P.:L32 Servicio de Fonoaudiología  
Hospital Dr. Ventura Lloveras,  
Depto. Sarmiento, San Juan



# LA HORA DEL CUENTO

LA LECTURA DE CUENTOS AYUDA A SUPERAR RETOS Y TEMORES.  
FOMENTA LA ESCUCHA Y LA ATENCIÓN, FACILITANDO LA COMUNICACIÓN.  
PROMUEVE EL MARAVILLOSO HÁBITO DE LA LECTURA A EDAD TEMPRANA.



Escaneá este código con tu celu y escuchá el audiocuento!

## El día que Pedro construyó un avión

Una mañana de invierno donde el sol estaba escondido detrás de las nubes; Pedrito se levantó con muchas ganas de construir algo.

Mientras desayunaba su leche chocolatada pensaba cómo construir un súper avión. Cuando terminó de desayunar, se lavó los dientes y se abrigó para salir a su patio a jugar.

En realidad, lo que Pedro quería era trabajar, necesitaba construir el mejor avión, que sea grande y muy veloz.

Muchas veces había visto a su papá en la carpintería y conocía las herramientas, —¡están buenísimas! —, pero son pesadas y gigantes para él. Conocía el serrucho para cortar madera y el martillo para clavar los clavos y poder unir las maderas y hacer las formas que uno quiera.

Pero Pedro sabía que no podía utilizarlas porque se podía lastimar, entonces ¿cómo fabricaría su súper avión sin herramientas? Pensó pedirle ayuda a su papá, pero no estaba en casa y mamá no tenía ni idea de construir aviones. Entonces se le ocurrió recorrer su patio y buscar elementos con lo que pueda hacerlo.

Mientras recorría el patio vio una paloma en un árbol y quiso tocarla, pero salió volando asustada, qué lindo sería volar, pensó Pedro. También se dio cuenta de que el sol estaba escondido, por eso sentía más frío que otros días y se había puesto su campera más abrigada.

En una caja que le dio su mamá, Pedro fue colocando palitos y unos papeles de diario, fue lo único que encontró. No estaba muy feliz, se sentía frustrado porque no se le ocurría cómo hacer su avión con lo que había juntado.

Su mamá, que lo observaba en esta aventura, se acercó y le dijo que ella lo podía ayudar. Le trajo pegamento y un cordón, y le dijo que saque todo lo que estaba en la caja, y mire todos los elementos para ver qué se le podía ocurrir.

Entonces se le ocurrió una idea para poder construirlo. Juntó los dos palos más grandes, los cruzó y le pidió a su mamá que los ate en el centro en forma de cruz. Luego con el papel fue cubriendo los palitos y pegándolo con el pegamento.

Cuando terminó corrió a buscar unas temperas que él usaba para pintar cuando estaba aburrido. Eligió el color azul brillante, pintó su avión y no podía creer lo hermoso que estaba.

Su mamá lo felicitó y cuando se los mostró a sus hermanos y amiguitos quedaron fascinados.

Pedrito estaba más que feliz, ese día se convirtió en constructor de aviones y lo mejor era que su avión azul podía volar a alta velocidad. Cuanto más rápido corría y elevaba su mano con su avión, más poderoso se veía. Ahora podía ir a los lugares imaginarios que él quisiera. Todo era posible cuando jugaba con su avión azul.

Así fue como Pedro descubrió que sus manos serían sus herramientas hasta que pueda usar las herramientas de su papá.

Nuestro pequeño constructor aprendió ese día nublado:

¡Cuántas cosas Podemos hacer con nuestras manos!



# NUTRICIÓN FAMILIAR SALUDABLE

EN ESTA SECCIÓN TE ACOMPAÑAREMOS CON IDEAS PARA QUE TODA LA FAMILIA PUEDA COMER RICO Y SALUDABLE.

## COMENSALIDAD FAMILIAR

La propuesta nutricional para estos segundos mil días es para toda la familia, la invitación es a incorporar alimentos y recetas saludables, así como también mirar el modo en cómo comemos en familia.

Ese momento compartido, el mirarnos unos a otros, el recibir lo que el otro tiene para contarnos, el recordar anécdotas graciosas hace a la comensalidad.

La comensalidad refiere al hecho de comer y beber juntos alrededor de la misma mesa, sin dejar que ningún objeto electrónico (celular, Televisión, Tablet, etc) nos invada esta reunión familiar, momento que actualmente debemos apreciar y disfrutar.

Aunque a veces no nos damos cuenta reemplazamos los momentos importantes como desayuno, almuerzo, merienda y cena, teniendo la mala costumbre, más de una vez, de decir que "no tenemos tiempo."

Pensemos que somos ejemplo para nuestros hijos, que todo lo que realicemos es lo que repiten y van adquiriendo como hábito. Es por ello que les proponemos empezar a respetar cada momento de compartir la mesa, de esta manera estaremos priorizando la salud de cada miembro de la familia e incorporando en los más pequeños de la casa hábitos alimentarios saludables.

Que los alimentos que reciben mensualmente sean una excusa para compartir una rica comida y un hermoso encuentro familiar.

**El celular no es un miembro de la familia, apáguelo mientras comen juntos.**



# ARMAR EL AVIONCITO

ACTIVIDADES PARA  
**2 AÑOS**



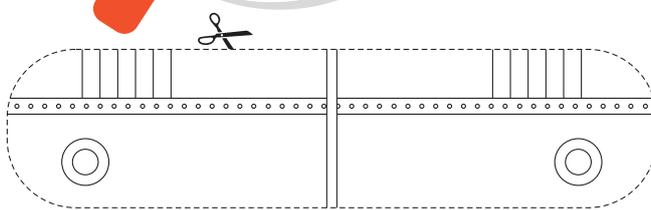
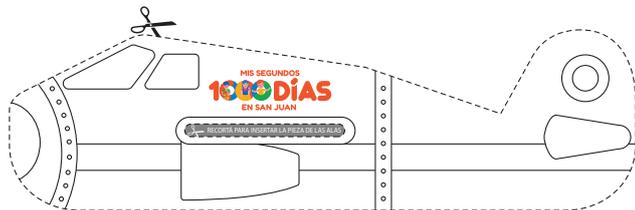
- 1** UN ADULTO RECORTA LAS PARTES DEL AVIÓN QUE SE ENCUENTRAN EN LA CAJA DE ALIMENTOS
- 2** PINTAMOS JUNTOS EL AVIÓN DEL COLOR QUE MÁNS NOS GUSTE, PUEDE SER AZUL COMO EL AVIÓN DE PEDRITO
- 3** ARMAMOS EL AVIÓN ENCASTRANDO LAS PARTES
- 4** JUGAMOS A VIAJAR POR LUGARES IMAGINARIOS

**A volar!**

CON ESTA ACTIVIDAD LOS NIÑOS ENTRENAN LA MOTRICIDAD FINA, MEJORAN LA COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL Y SE EJERCITAN EN LA CONCENTRACIÓN Y LA PACIENCIA. PINTAR CON LAS PERSONAS QUE SON IMPORTANTES PARA ÉL LES PRODUCE MUCHO DISFRUTE.



**ENCONTRALO EN LA CAJA DE ALIMENTOS DE SEGUNDOS MIL DIAS EN SAN JUAN**



**JUGAMOS  
EN FAMILIA**

**JUGAMOS  
EN FAMILIA**



## **VEO-VEO**

EL VEO-VEO MEJORA LA ATENCIÓN, AUMENTA LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN, ESTIMULA LA CREATIVIDAD. REFUERZA LAS CONEXIONES NEURONALES Y SOBRE TODO AFIANZA LAS RELACIONES AFECTIVAS DISFRUTANDO JUGAR JUNTOS.

**Objetivo:** Adivinar cuál es el objeto que uno de los participantes tiene en mente, por medio de sus respuestas a las preguntas que le hace el resto. uno piensa un objeto que está dentro del campo visual de todos.

### **DESARROLLO:**

**El Veo-Veo dialoga con los jugadores:**

**Veo-Veo:** Veo, veo.

**Jugadores:** ¿Qué ves?

**Veo-Veo:** Una cosa.

**Jugadores:** ¿Qué cosa?

**Veo-Veo:** Maravillosa.

**Jugadores:** ¿De qué color?

El Veo-Veo responde entonces de qué color es el objeto elegido, y los otros chicos van señalando y arriesgando objetos de ese color. Quien adivina de qué objeto se trata es el ganador y toma el lugar del Veo-Veo.

# EL JUEGO DEL DOMINÓ

ACTIVIDADES PARA  
**3 AÑOS**

Recortamos y  
armamos un Dominó  
para jugar juntos

ESTIMULA LOS PROCESOS COGNITIVOS BÁSICOS DE PERCEPCIÓN VISUAL, ATENCIÓN Y MEMORIA. FOMENTA EL CONTROL DE LA IMPULSIVIDAD Y TRABAJA LA CAPACIDAD DE ESPERAR, POR LO QUE LOS NIÑOS APRENDEN A AUTOCONTROLARSE. DESARROLLA HABILIDADES PSICOMOTORAS AL TENER QUE COLOCAR LAS PIEZAS CORRESPONDIENTES EN EL LUGAR ADECUADO.



# ROMPECABEZAS

Si recortas prolijamente estas piezas, obtendrás dos juegos: de un lado el DOMINÓ y del otro, un ROMPECABEZAS

ACTIVIDADES PARA  
**4 AÑOS**

ARMAR ROMPECABEZAS MEJORA LA MEMORIA VISUAL, DESARROLLA LA CONCENTRACIÓN, Y SOBRE TODO MEJORA LAS RELACIONES FAMILIARES. JUGAR CON LOS PEQUEÑOS DE LA CASA AYUDA A ESTIMULAR EL APEGO Y BRINDA MOMENTOS AGRADABLES.



# ¿QUÉ PUEDO HACER?

“

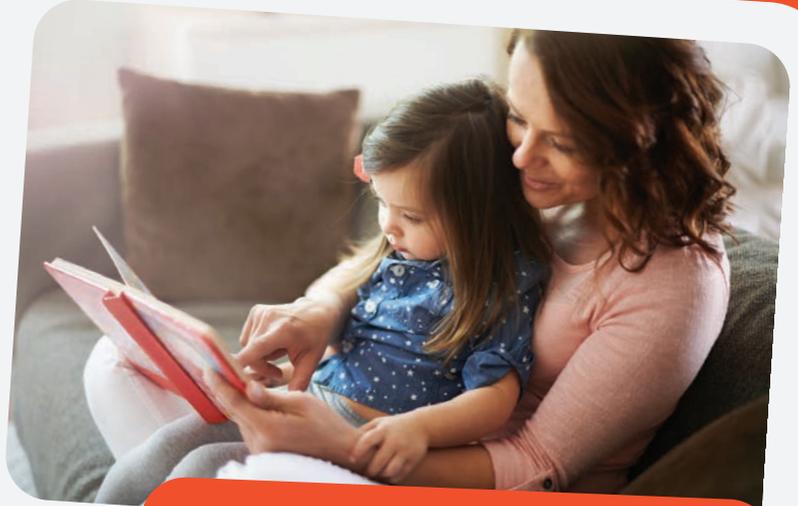
*“Hola soy Estela de Chimbas y quiero preguntar si es normal que mi hijo Fernando de 2 años y medio no hable. Tengo una hija de 5 años que a los 2 años ya decía muchas palabras, pero Fernando no, dice unas poquitas. ¿Qué puedo hacer?”.*

Hola Estela, gracias por comunicarte con nosotras. Es muy importante estar atenta como mamá al crecimiento y desarrollo de tus hijos. El lenguaje es un tema esencial. Cada niño y niña crecen de manera diferente con características particulares, por eso tus hijos no son iguales ni aprenden de la misma manera. Pero es importante que, si notas que no utiliza tantas palabras para comunicarse o lo hace sólo a través de señas, como así también si lo notas con poca intención de querer comunicar cuando juega, comentalo con su Pediatra y él hará la derivación oportuna.

Le contamos a Estela y a todos los que tengan dudas con respecto a los signos de alerta en cuanto al desarrollo del lenguaje en sus hijos de 2 o 3 años. Es importante consultar al pediatra si usa frases de sólo una palabra, si no comprende lo que se le dice, si no pregunta ni nos mira cuando le hablamos, o cuando no responda a su nombre.

Estar atentos a estos signos y no demorar la consulta. Cada niño requiere una atención distinta.

**Una consulta a tiempo favorece su normal desarrollo.**



Ayuda mucho leerles y contarles cuentos con frecuencia, incluso desde antes que comiencen a hablar, para que vayan familiarizándose con nuevos sonidos y palabras. Nombrar las acciones que vamos haciendo ("nos ponemos las medias", "te limpio la cara"). Repetir varias veces palabras cotidianas que aún no pronuncia (auto, casa, libro, etc.) Hacerle preguntas donde él tenga que explicar: "-¿qué hiciste hoy? -", por ejemplo. Una propuesta muy divertida es escuchar y cantar canciones juntos.



Jugá  
conmigo  
en San Juan

#2

COMUNICATE  
CON NOSOTROS

WHATSAPP:  
264 6301111

jugaconmigoensanjuan@gmail.com

www.mildias.sanjuan.gob.ar

TELEFONO MATERNO INFANCIA SALUD PUBLICA  
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj

PODÉS ENVIARNOS  
SUGERENCIAS, DUDAS Y  
COMPARTIR CON NOSOTROS  
FOTOS DE LAS ACTIVIDADES  
QUE VAN REALIZANDO  
JUNTO A TUS HIJOS.

MIS SEGUNDOS  
100  
DÍAS  
EN SAN JUAN

GOBIERNO DE  
SAN JUAN

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA



Cada vez que veas  
un código QR

acercá tu teléfono con la cámara para  
poder completar actividades, tener  
nuevas propuestas, bajar material,  
escuchar un audiocuento, etc.

¡HASTA  
LA PRÓXIMA!

