

Moverse, desplazarse por el espacio, superar poco a poco pequeños obstáculos, ayudará a los niños y a las niñas a conocer mejor no solo su entorno sino, sobre todo, sus propias capacidades de movilidad y la sensación de seguridad que le ayudará a crecer.

Acercarse a los objetos, y explorarlos, le ayudará a conocerlos y a pensar sobre ellos, siendo un paso previo y fundamental para los posteriores agrupamientos, clasificaciones, reconocimiento de semejanzas o diferencias...

El ejercicio físico mejorará su apetito, le ayudará a dormir y descansar mejor y favorecerá el conocimiento a través del juego y la experimentación, fuentes inagotables de evolución en los niños y niñas de esta edad.

EQUIPO DE ATENCION TEMPRANA  
C/ Rodríguez Paterna, 26  
Tfno.: 941.25.94.91  
e-mail: equipo.atemprana@larioja.org



# **PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN**

***Para niños y niñas de  
2 a 3 años.***

**Motricidad gruesa**

## **Motricidad Gruesa:**

### Tumbado:

- Nos tumbamos en el suelo y jugamos a no movernos. A una señal, nos levantamos y vamos corriendo hasta la pared. Volvemos y nos volvemos a tumbar.
- Nos tumbamos boca arriba y jugamos a dar vueltas sobre nosotros mismos.
- Lo mismo pero nos tumbamos boca abajo.
- Hacemos un túnel con cajas de cartón o sillas y nos arrastramos por debajo.

### Sentado:

- Jugamos a tirarnos la pelota sentados.
- Jugamos a andar sentados.
- Jugamos a sentarnos y levantarnos con las dos manos cogidas. Luego con una y finalmente, solos.

### Gateo:

- Imitamos las posturas de los animales y andamos como ellos, haciendo también su "voz" (onomatopeyas).
- Hacemos carreras gateando.
- Le damos un trapo para que limpie el suelo y jugamos a darle brillo...

### De pie:

- Andamos por encima de un camino marcado en el suelo.
- Andamos subiendo exageradamente las piernas, sin flexionar las rodillas. Después flexionándolas.
- Ponemos tacos en el suelo de distintos tamaños y subimos a ellos, bajamos...
- Imitar ejercicios con las piernas, fijándose en el adulto: Nos tumbamos y nos cogemos los pies, como si fuéramos a chuparlos.

- Abrimos y cerramos la piernas (sentados en el suelo)
- Sentados nos cogemos las rodillas.
- Pataleamos...

### Brazos:

- La independencia del hombro respecto del brazo, nos da muchas posibilidades y ambos brazos trabajarán simultáneamente.
- Apoyados en la pared, subimos los brazos y los bajamos.
- Lo mismo, pero sin apoyarnos en la pared.
- En la misma postura, nos palpamos el cuerpo desde la cabeza hasta los pies, diciendo las partes que tocamos.
- En la misma postura jugamos a rotar las muñecas (cinco lobitos). Abrimos y cerramos las manos.
- Corremos con los brazos extendidos como volando. Después con los brazos en la cabeza. De la mano de un compañero. Con un muñeco agarrado en el pecho.
- Imitar posturas de los brazos. Cruzarlos sobre los hombros, cambiar de mano. Poner una encima de la otra y después al revés... Levantar un brazo y otro no, al revés...

### Correr:

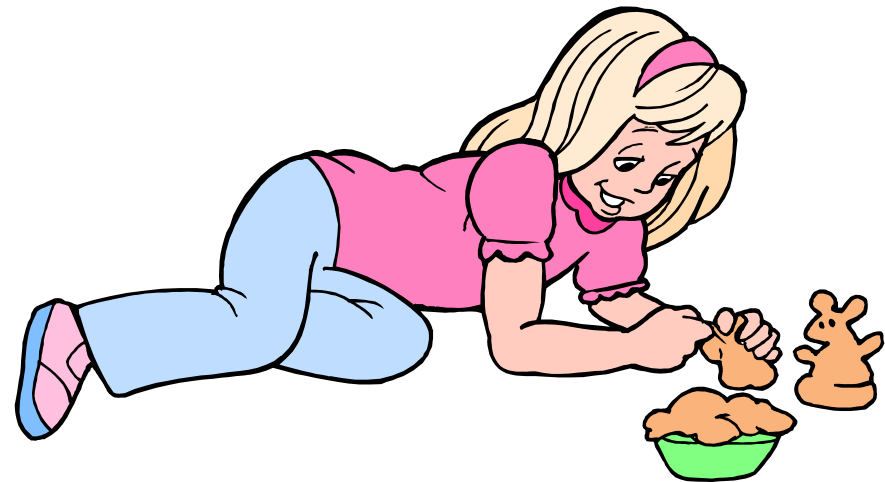
- Jugamos a correr simplemente, sin obstáculos ni nada que lo complique.
- Cuando sienta seguridad: Correr hacia una meta, pasar entre sillas puestas en hilera, corriendo.
- Correr en círculo.
- Andar hacia atrás, deprisa.
- Chutar balones mientras anda o corre.

**Si algo le resulta difícil, es importante que lo intente. A veces una pequeña dificultad sirve de motivación y se trata de que se movilice cuanto más, mejor.**

No se trata de conseguir grandes destrezas manipulativas, sino de que los niños y las niñas adquieran conciencia de sus posibilidades con las manos.

Dado su momento evolutivo, la mejor manera de aprender a esta edad es a través de la experimentación y las manos son el medio directo para ello.

Trabajar la motricidad fina de manos nos prepara para actividades futuras imprescindibles como son la escritura, el dibujo



## **PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN**

***Para niños y niñas de 2 a 3 años.***

EQUIPO DE ATENCION TEMPRANA  
C/ Rodríguez Paterna, 26  
Tfno.: 941.25.94.91  
e-mail: equipo.atemprana@larioja.org

**Motricidad Fina**

## **Motricidad Fina de manos:**

### Manos:

- Le ofrecemos objetos pequeños (por ej. Macarrones o trocitos de pan, galletitas...) que ha de intentar coger de uno en uno con los dedos pulgar e índice y guardarlos en otro recipiente.
- Encajar objetos simples en su lugar. Ensartar. Meter aros en pibotes...
- Jugar con objetos más grandes, pero que pueda coger con una sola mano.
- Lo mismo, pero con objetos que requieran las dos manos para cogerlos.
- Jugar a tirar o empujar balones de gran tamaño o pelotas pequeñas. Primero con una mano; después con la otra.
- Untar objetos de plástico con aceite de bebé o con crema, de forma que sea difícil cogerlos.
- Lo mismo, pero untando las manos del niño o la niña con el mismo aceite.

### Dedos:

- Le acariciamos uno a uno los dedos, sin decir nada, con algodón o con plumas. Se trata de que sienta los dedos como parte de la mano, como prolongación.
- Jugamos a pintar cada dedo de un color, con pintura de dedos. Primero todos de un color, después cada uno de color diferente.
- Jugamos a dar palmadas dedo con dedo. Primero pulgar con pulgar; índice con índice... Después todos con todos. El pulgar con cada uno de los demás de la misma mano...
- Picamos encima de la mesa solamente con la punta de los dedos.

- Apoyamos los dedos en superficies de diferente textura: Cristal, Plástico; La pared; Papeles diferentes... ¿Hace ruido?, ¿deja marca?, ¿Es blando o duro?...
- Que acaricie nuestros dedos, que limpie las manos de los muñecos.
- Dejaremos huellas de los dedos de las manos y también de los dedos de los pies.

## **Otras movilizaciones:**

### Cabeza:

- Mover la cabeza en distintas direcciones, suavemente.
- Tomamos al niño/a por los hombros y le hacemos un ligero masaje. Seguimos por el cuello y le hacemos cosquillitas para que lo movilice. Una vez realizado esto comenzamos a hacer los ejercicios, primero sentados y si no está cansado, los repetimos de pie.
- Bajar la cabeza y mirarnos la barriga.
- Subimos la cabeza para mirar la luz del techo.
- Seguimos el movimiento de una pelota que bota.
- Que siga con la cabeza nuestra mano. La llevamos de hombro a hombro a una distancia de unos 50 cms. De la nariz.
- Ladear la cabeza como si quisiéramos tocar con la oreja el hombro y luego al otro lado.

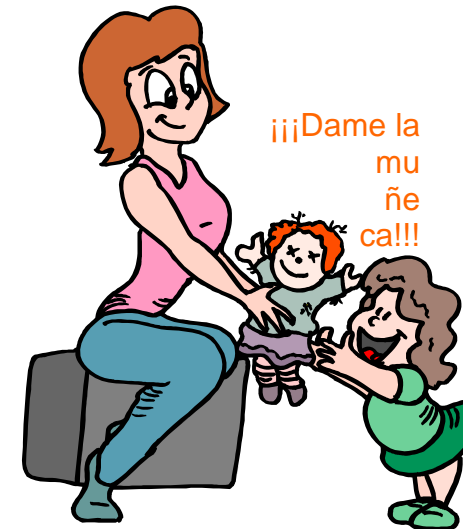
### Cara:

- Cerrar y abrir los ojos.
- Hinchamos y deshinchamos los mofletes, como si masticáramos con la boca llena sin abrir los labios.
- Cogemos agua con la boca y la soltamos.
- Abrir y cerrar los labios.
- Reír y llorar.

Sentirse seguros de sí mismos es lo que necesitan los [niñ@s](#) para afrontar los aprendizajes que les proponemos.

Un niño o una niña incapaz de expresarse o de controlar los esfínteres por ejemplo, se sentirá diferente a los demás y cada vez más dependiente e incapaz de realizar el esfuerzo que significa crecer, convencido de que no podrá hacerlo.

Enseñarles de forma adecuada a superar los pequeños problemas de cada día les preparará para conseguir la madurez necesaria para afrontar sus pequeños retos de forma efectiva y seguros de sí mismos.



## **PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN**

***Para niños y niñas de 2 a 3 años.***

**Lenguaje**

EQUIPO DE ATENCION TEMPRANA  
C/ Rodríguez Paterna, 26  
Tfno.: 941.25.94.91  
e-mailequipo.atemprana@larioja.org

## **Estimulación del Lenguaje:**

Los padres hablarán con su hijo frecuentemente, ya que es a través de esta interacción, por la que el niño realiza sus aprendizajes más importantes. Mediante el uso del lenguaje, puede satisfacer y expresar la curiosidad por el mundo que le rodea.

Es imprescindible estimular su necesidad de informarse y de conocer.

### **Cómo estimular el lenguaje en niños de 2 a 3 años:**

- Describir verbalmente las cosas que hacemos y las que hace él .
- Pedir que nombre las cosas y no utilice solamente el gesto.
- Aprovechar las palabras que el niño ya utiliza para incorporarlas a las conversaciones.
- Jugar a construir pequeñas frases referidas a personas y objetos del entorno familiar .
- Proporcionar al niño un entorno lingüístico simplificado para que le sea accesible, pero que a su vez sea capaz de crecer en complejidad , conforme crecen sus necesidades comunicativas.
- Favorecer las situaciones de juego en las cuales nuestro hijo sea una parte activa.
- Familiarizar al niño con pequeñas canciones infantiles.
- Jugamos a preguntarle su nombre y que nos lo diga
- Le preguntamos por prendas de vestir que lleva y que le gustan
- Le preguntamos por el nombre de su papá, su mamá, sus abuelos...
- Narrar cuentos infantiles.

## **Cómo hablar con su hijo:**

- **Despacio y claro** , sin precipitación o nerviosismo.
- **De frente** y a una distancia prudencialmente corta.
- Hablarle desde lejos y cuando nos está dando la espalda , no sirve de mucho ya que al no vernos , no puede **imitar nuestras vocalizaciones**.
- Utilice un **vocabulario familiar**, con palabras conocidas para el niño y referidas a objetos y personas de su entorno cercano.
- **Hable** con su hijo **siempre** que tenga ocasión. Aunque le pueda parecer que el niño no está comprendiendo, es **fundamental que le hablemos**.
- Hágalo de **forma sencilla** , con frases cortas y comprensibles para él.
- Dele a su hijo la **oportunidad de expresarse** aunque no se le entienda mucho lo que dice.
- Cuando el niño diga mal alguna palabra, **corríjale de forma indirecta** , repitiendo correctamente la palabra que él acaba de decir mal.

### **Orientaciones destinadas a evitar falsas alarmas:**

Antes de plantearnos la posibilidad de que nuestro hijo tenga algún problema de lenguaje, debemos tener en cuenta:

- Que no todos los niños tienen el mismo ritmo madurativo.
- Que en estas etapas tan tempranas suelen darse diferencias evolutivas entre niños con edades similares.
- Que hay que facilitar y provocar experiencias que estimulen el uso del lenguaje oral, motivando a nuestro hijo para que lo utilice.



¿A VER CUÁNTO  
SACAS LA  
LENGUA?



¿SOPLAMOS?

# EJERCICIOS ESPECIFICOS PARA FAVORECER LA APARICION DEL LENGUAJE

EQUIPO DE ATENCION TEMPRANA  
C/ Rodríguez Paterna, 26  
Tfno.: 941.25.94.91  
e-mail: equipo.atemprana@larioja.org

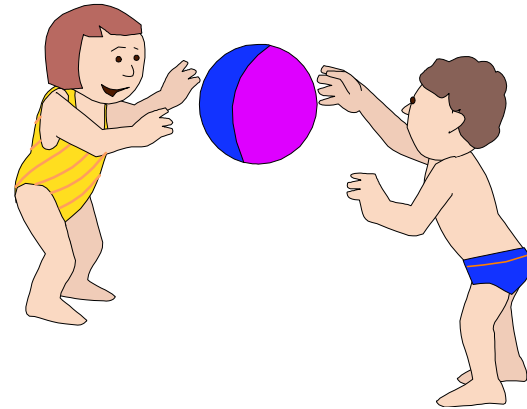
### Ejercicios de soplo:

- Jugamos a beber de un vaso con pajita.
- Cuando la utilice bien, le enseñaremos a hacer burbujas.
- Ponemos trocitos de algodón sobre la mesa, para que el niñ@ los mueva con su soplo.
- Lo mismo con papel suave (trocitos de una servilleta de papel o con papel higiénico...). Poco a poco se puede sustituir por papel más pesado.
- Lo mismo con bolas de plástico; lapiceros... etc.

### Ejercicios de lengua:

- Jugamos a meter y sacar la lengua y para motivarle le ofrecemos una magdalena o algún bollito untado en algo que le guste: Crema de chocolate, mermelada, leche condensada...
- Mover la lengua por dentro de la boca, jugando a que tenemos un caramelo y nos lo cambiamos de sitio
- Subir y bajar la lengua fuera de la boca, como si fuéramos el lobo o un personaje que le guste y jugáramos a ver quien tiene la lengua más larga, o si podemos tocarnos la nariz o la barbilla...





# **PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN**

***Para niños y niñas de  
2 a 3 años.  
Socialización***

EQUIPO DE ATENCION TEMPRANA  
C/ Rodríguez Paterna, 26  
Tfno.: 941.25.94.91  
e-mailequipo.atemprana@larioja.org

**En este período el niño y la niña ya son capaces de comenzar a establecer relaciones y de conseguir autonomía en determinados hábitos. Para ayudarles a conseguirlo, podemos:**

Relaciones Sociales:

- Enseñarles a saludar a la gente
- Quieren que sus deseos sean satisfechos al momento, así que es normal encontrarnos con berrinches y enfados. Si no podemos atender inmediatamente al niño, es aconsejable hablarle para que se de cuenta de que le estamos atendiendo y la espera no se haga tan larga.
- Fomentar el juego con otros niños. Alrededor de los tres años, el niño puede esperar un rato antes de manejar un juguete que tiene otro niño.

Autonomía personal:

- Ya puede colaborar en el vestido poniéndose los calcetines o quitándoselos; deshaciendo el lazo de los zapatos; cerrar broches; unir velcros; bajarse y subirse pantalones y ropa interior...
- Puede comer solo, utilizando la cuchara; bebiendo solo en un vaso; utilizando la servilleta de forma adecuada; limpiándose los dientes con cepillo y agua.

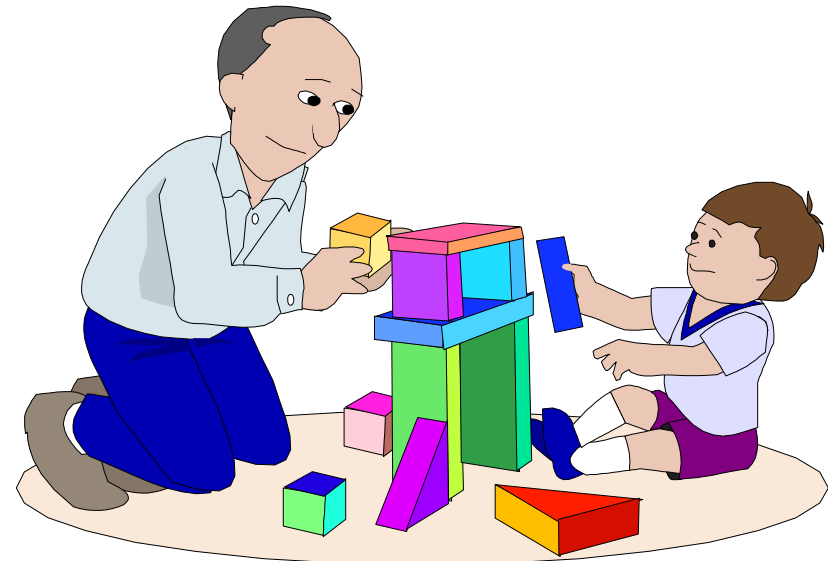
Control de esfínteres:

- A partir de los dos años, el niño es capaz de expresar verbalmente sus necesidades fisiológicas. Aprovecharemos para explicarle de forma breve dónde debe hacerlas y reforzaremos mucho cuando lo consiga.
- Aprovecharemos si tiene una hora fija Sobre todo para la defecación y le pondremos siempre a esa hora.
- No le tendremos excesivo tiempo sentado en el orinal, pero le recordaremos que es más cómodo ir seco.

Comenzar a enseñar por las cosas más sencillas e incluso por las ya conocidas, estimula al niñ@ a seguir aprendiendo.

Si cada aprendizaje supone un refuerzo y es adecuado a las posibilidades del niñ@, cada vez nos pedirá más.

Si le exigimos siempre por encima de sus posibilidades, rechazará el aprendizaje y habrá que empezar de nuevo.



---

## **PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN**

***Para niños y niñas de 2 a 3 años.***

**Cognición**

EQUIPO DE ATENCION TEMPRANA  
C/ Rodríguez Paterna, 26  
Tfno.: 941.25.94.91  
e-mail:equipo.atemprana@larioja.org

## **Aprendizajes básicos:**

### Conceptos básicos:

- Introducimos en nuestro vocabulario los conceptos básicos y les mostramos lo que es cada uno a través de objetos, imágenes; acciones, canciones...
- Arriba-abajo
- Dentro-fuera
- Delante-detrás
- Grande-pequeño
- Contar dedos
- Leer cuentos
- El niñ@ ha de repetirlos e incluso verbalizarlos
- Se trabajará primero con su propio cuerpo, para pasar a hacerlo con dos objetos entre sí y posteriormente buscando la relación objeto-niñ@

### Colores:

- Que el niñ@ pinte del color que quiera sus garabatos
- Le enseñamos juguetes del mismo color, con el que estamos pintando y le decimos que nos señale el objeto o el dibujo, según el color que nosotros le nombramos.
- Nombramos los colores
  - Jugamos con plastelina de un color determinado.
  - Comenzamos con colores totalmente opuestos para conseguir la discriminación más fácilmente. (Rojo-Azul; Amarillo-Verde...)

### Formas básicas:

- Jugamos con las tres formas básicas para que las discrimine y conozca su nombre:
- Redondo, Cuadrado, Triángulo
- Las comparamos con objetos reales y familiares al niñ@

### Ejercicios de Lógica:

- Agrupar u ordenar elementos por alguna característica: color, forma, tamaño...
- Jugar con cantidades: Mucho – Poco; Lleno – vacío; Todo – nada

### Situaciones en el Espacio:

- Vivenciar con el cuerpo la situación Dentro – Fuera
- Bajo – Sobre
- Delante – Detrás.

### Dibujo:

- Les permitiremos que hagan garabatos en un papel, con diferentes colores y hablaremos después de lo que han querido hacer y se lo escribiremos al lado.
- Les daremos líneas simples para que las imiten en papel grande o en la pizarra. Los niñ@s a partir de dos años y medio a tres años comienzan imitando la línea vertical, la horizontal y, a veces, el círculo.

### Ejercicios de observación:

- Observar lo que vemos en un libro.
- Buscar lo que le pedimos en láminas simples. Después en otras más complejas.
- Escuchar un cuento corto sin interrumpir casi.
- Escuchar atentamente una canción.
- Mirar atentamente el libro que le enseñamos y explicar los personajes que ve o lo que pasa (de forma muy simple).

### Ejercicios de memoria:

- Cambiar el nombre de las cosa y que las diga bien.
- Esconder un juguete para ver cuál falta.
- Lo mismo con láminas o cartas....
- Reproducir canciones, onomatopeyas, dichos...