

Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.

HABILIDADES ADAPTATIVAS

PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO



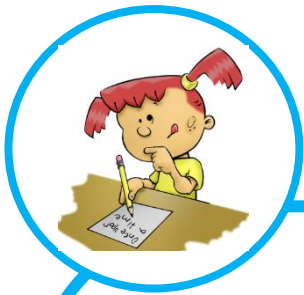
DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Material de apoyo para el
APRENDIZAJE EN CASA

“La vida nos brinda grandes oportunidades para aprender, hoy tenemos la posibilidad de aprender a ser disciplinados, a cuidar mejor de nosotros mismos, de valorar cuán importantes somos para que todos juntos salgamos delante de esta prueba; así pues, aprendamos aquí y ahora a ser mejores”



Secretaría
de Educación



INICIAL

Comienza a decir su nombre, míralo a la cara y canta canciones de cuna. Di los nombres de las partes de su cuerpo al tiempo que las vas tocando cada vez que lo cambies. Al final abrázalo y di cuanto le amas. Repite esto cada vez que lo cambies esto ayudara a su lenguaje y a reconocer las partes de su cuerpo más adelante. Busca que te observe a la cara cada vez le que hablas.

PREESCOLAR

Siéntate con él frente a un espejo y nombra las partes de su cara y sus funciones: “Esta es tu boca y sirve para dar besos” y damos los besos. “Estos son tus ojos y son para abrirlos y cerrarlos” y así vamos haciendo varios movimientos frente al espejo. Busca que te observe de frente y háblale en un tono cálido y cariñoso.

PRIMARIA

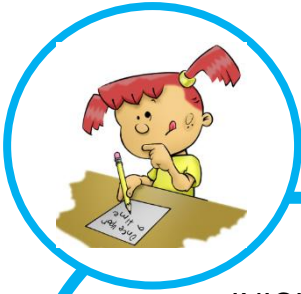
Busca una libreta y unos colores, dile a tu hijo que van a hacer una lista de lo que tienen en la alacena. Coloca algún objeto en la mesa y pídele que lo dibuje, por ejemplo: “Esta es la mayonesa, dibújala hasta donde tiene y me dices si tiene poco o mucho”, así con 5 objetos de la alacena. Asegúrate de que te entienda y si se le complica, dale indicaciones más cortas.

SECUNDARIA/ LABORAL

Veremos el video https://www.youtube.com/watch?v=Wp_iVVUkmsg o los comerciales de la televisión que hablen sobre el lavado de manos y medidas de precaución para evitar contagios de COVID-19. Le pediremos que elabore dibujos en hojas tamaño carta, que ayuden a que en familia todos sigan esas indicaciones. Al terminar los dibujos los pegaremos en diversos lugares de casa. Y le pedimos que nos explique lo que ha dibujado.



Habilidades interpersonales/ Responsabilidad social/ Autoestima/ Candidez/ Ingenuidad/ Seguimiento de reglas y normas/ Evitar la victimización/ Resolución de problemas.



INICIAL

Vamos a buscar que nuestro bebé, nos vea a la cara y le hablaremos, si el pequeño hace alguna vocalización, la repetiremos varias veces y le haremos cosquillas, buscando que disfrute la interacción.

Háblale a la cara, tranquilamente, se constante y busca que te reconozca a ti a otros miembros de la familia.

PREESCOLAR

A la hora del baño le vamos a pedir que se lave solo los pies y la cara. Bien sabemos que a veces quieren hacer cosas por sí solo, así que aprovechemos eso y permitamos que se lave, que se peine o que coma solo.

¡Recuerda que con constancia lo lograra!

PRIMARIA

Recuesta a tu niño sobre un cartón, un papel rotafolio o en el patio y con un gis dibuja la silueta de su cuerpo, pídele que se quede quieto.

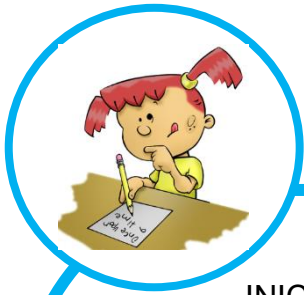
Una vez hecho el dibujo pídele que se levante y que te ayude y con colores para que coloree el dibujo de su cuerpo, pueden usar recortes poner las partes del cuerpo, su ropa y háblale de lo hermoso que es y cómo debe cuidar su salud.

SECUNDARIA/ LABORAL

Sabemos que por la contingencia tenemos que usar cubre bocas para salir cuando es necesario, por lo que te invitamos a elaborar tu propio cubre bocas con material reciclado, puedes elaborar para tu familia e invitarlos a usarlos solo cuando sea necesario que salgan de casa.

Pide ayuda a un adulto para el uso de la pistola de silicón o las tijeras, si es que lo necesitas.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPINBYQUb5s>



Actividades de la vida diaria (cuidado personal)/ Habilidades ocupacionales/ Manejo del dinero/ Seguridad/ Cuidado de la salud/ Viajes/ Desplazamientos/ Programación/ Rutinas/ Uso del teléfono.

INICIAL

Ayudemos a que nuestro bebé sujete objetos y si se puede que lleve a la boca, su vaso, cuchara o comida.

Dale la comida que le gusta y permite que la manipule, la olfateé y lleve su mano a la boca, muéstrale como comes tú y permite que manipule los objetos tales como vasos, platos de plástico o cubiertos.

Recuerda hacerlo todos los días, la constancia ayudara a que aprenda cosas de la vida diaria.

PREESCOLAR

Es común que a la hora de hacer comida mamá necesite ayuda, así que te sugerimos que tu pequeño te ayude en lo siguiente:

- Pelar tomates.
- Pelar chicharos.
- Escoger el arroz o el frijol.
- Quitarle los extremos a los ejotes.
- Desgranar maíz.
- Hacer bolitas de masa.

Eso nos ayudara a practicar actividades de la vida diaria y fortalecer habilidades con sus manos (motricidad fina).

PRIMARIA

Juguemos a la tiendita, pero como no podemos salir a comprar con nuestros papás, podemos poner las cosas que traen del Súper o del mercado, en la mesa, asignarle algún precio y jugar a comprar.

Puedes guardar las cajas de leche vacías, o botellas de refresco, ponerle etiquetas con el precio.

Si no tienes monedas podemos utilizar piedras, tapas de refresco o semillas como moneadas.

SECUNDARIA/ LABORAL

Estos días que no vamos a la escuela tal vez nos levantamos más tarde, pero puedes elaborar con recortes y dibujos en unas hojas un horario, con las cosas que debes hacer y así no olvidar tus deberes.

Ayuda a tu mamá a hacer su horario de actividades, platica con ella o con tu papá y pregunta que le toca hacer y para que no olviden sus tareas, tú elabora con dibujos su horario de actividades.

En estos días todos debemos ayudarnos y realizar nuestras actividades dentro de casa cuidándonos mucho.

Tú ayudarás a todos a organizarse.





Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.