



PERÚ

Ministerio  
de Educación

APRENDO  
en casa

Experiencia de aprendizaje 7 | De 0 a 9 meses



# Jugando con el cuerpo

## Guía para las familias

### Orientaciones para el desarrollo de las experiencias de aprendizaje



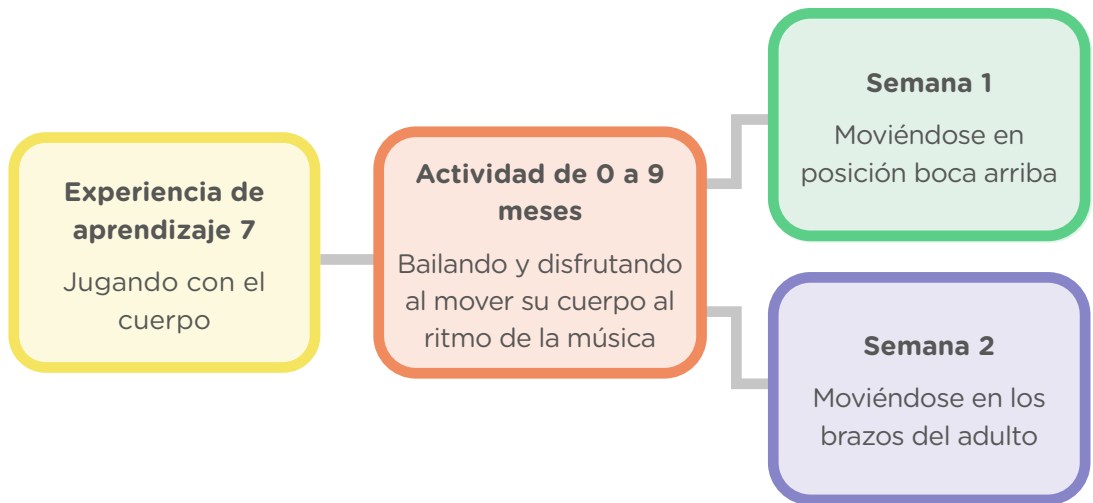
Duración sugerida:  
2 semanas

#### Estimadas familias:

La guía para las familias que ponemos a su disposición les permitirá seguir realizando actividades educativas para favorecer el desarrollo integral de las/los bebés. Adicionalmente, cuentan con recursos que ayudarán a mejorar su aprendizaje como “Orientaciones para la familia por tipo de discapacidad”, que ofrecen adaptaciones para los diferentes tipos de discapacidad que pudieran tener las/los bebés.

Esta guía se elabora de manera quincenal, contiene una experiencia de aprendizaje común para las/los bebés de todas las edades, y una actividad propia para cada grupo de edad, como podrán apreciar en el gráfico que les presentamos a continuación.





**Actividad:** Bailando y disfrutando al mover su cuerpo al ritmo de la música



**Recursos:**

“Juego”, “Canción”, “Cuento”, “Orientaciones para la familia por tipo de discapacidad” y “Guía de lengua de señas peruana” (disponibles en la sección “Recursos”, “Orientaciones” y “Guías” de esta plataforma).



**¿Qué aprenderá la/el bebé con esta actividad?**

- A realizar movimientos de manera autónoma para expresar sus emociones y para jugar.
- A reconocer algunas partes de su cuerpo y demostrarlo en la interacción con el adulto.
- A reconocer su nombre durante el juego e interacción con las personas de su entorno.
- A mostrar comodidad frente a la compañía del adulto durante las actividades para su cuidado y el juego.

**SEMANA 1**

**Bailando y disfrutando al mover su cuerpo al ritmo de la música: Moviéndose en posición boca arriba**



**¿Qué se necesita para esta actividad?**

- Una colchoneta o algo que sirva de colchoneta, como una manta, frazada, alfombra o estera. La actividad también se puede realizar sobre la cama.
- Uno o dos instrumentos musicales.



## Desarrollo de la actividad

### ¡A empezar!

Durante esta primera semana la/el bebé tendrá la oportunidad de moverse al ritmo de la música mientras la persona adulta que la/lo cuida canta y toca un instrumento musical. Con esta actividad mejorará su motricidad, su percepción auditiva y el vínculo emocional con su cuidadora/or.

- Extiende la colchoneta o lo que te sirva como tal (manta, alfombra, estera, etc.). También puedes realizar la actividad sobre la cama. Ten cerca los instrumentos musicales que vas a usar.
- Acuesta a la/el bebé en posición boca arriba. Puedes usar una almohada pequeña para apoyar su cabeza con comodidad. Asegúrate de que sus rodillas se encuentren ligeramente dobladas.
- Ubícate delante de ella o él, de tal manera que estén frente a frente.
- Mírala/lo a los ojos y sonríele. Llámala/lo por su nombre y dile frases cariñosas.
- Dile con palabras sencillas que van a pasar un momento muy divertido, que vas a cantar y a tocar instrumentos musicales para moverse juntas/os al ritmo de la música.
- Toma uno de los instrumentos musicales, una pandereta, por ejemplo. Muéstrasela sin hacerla sonar. Permite que la vea por ambos lados, que note sus colores y detalles.
- Dile que es una pandereta y que suena muy bonito. Haz sonar el instrumento, pero suavemente para no asustarla/lo.
- Mueve la pandereta tratando de generar un ritmo y luego haz una pausa.
- Dile: “¿Te gustó el sonido de la pandereta? Veo que sí te ha gustado, voy a tocar un poco más”.
- Toca otra vez la pandereta, a un volumen que pueda escuchar bien, pero sin causarle incomodidad. Vuelve a hacer una pausa para observar sus reacciones.
- Ahora puedes darle la pandereta para que la explore con las manos. Guía sus movimientos para que pueda hacerlo sin generar un sonido muy fuerte que pudiera asustarla/lo.





- Pon tus manos sobre las suyas con suavidad y ayúdala/lo a tocar la pandereta.
- Ahora es momento de adicionar el canto.
- Selecciona una canción alegre y cántala a un volumen moderado.
- Ahora usa la pandereta para acompañar la canción. Además, mueve tu cuerpo al ritmo de la música.
- Sonríe mientras cantas, tocas la pandereta y mueves tu cuerpo al ritmo de la música.



- Dile que estás “bailando” al ritmo de la música. Asegúrate de que presta atención a tus acciones.
- Después de cantar, tocar la pandereta y bailar durante unos segundos, detente para esperar sus reacciones.
- Dile: “¿Te gustó?, ¿quieres más?”.
- Ten en cuenta que a esta edad la forma de manifestar que le gusta lo que haces y que quiere más puede ser a través de una mirada, de una sonrisa o moviendo alguna parte de su cuerpo.
- Dile: “Oh, veo que estás sonriendo, es porque te gustó y ahora quieres más”.
- Repite las acciones. Canta con alegría, toca la pandereta al ritmo de la música y mueve algunas partes de tu cuerpo a manera de baile. Puedes mover la cabeza, los hombros y balancear todo el tronco al ritmo de la música; siempre sonriendo para demostrarle que estás disfrutando, para que quiera imitar tus acciones.
- De vez en cuando puedes darle la pandereta (o el instrumento musical que estés usando) para que toque también.
- A continuación, dile que vas a enseñarle a mover su cuerpo al ritmo de la música.
- Deja la pandereta a un lado para que tengas las manos libres.
- Sujeta sus antebrazos con suavidad para enseñarle a moverlos al ritmo de la música.



- Canta la misma alegre canción nuevamente, mientras mueves sus brazos en sentido opuesto; uno hacia arriba y el otro hacia abajo al ritmo de la canción, como si estuviera bailando. Mueve la cabeza mientras realizas la acción, como si estuvieran bailando las/los dos al ritmo de la música.
- Sonríe y dile que lo está haciendo muy bien.
- Luego, deja libre sus brazos y sujeta sus piernas con suavidad.
- Canta y mueve sus piernas al ritmo de la canción. Lleva una rodilla hacia arriba y la otra hacia abajo siguiendo el ritmo de la música.
- Finalmente, sujeta su tronco con ambas manos y gíralo suavemente hacia uno y otro lado al ritmo de la canción que estás entonando.
- Puedes ir alternando entre estas dos acciones: primero, tocar la pandereta mientras cantas y bailas, haciendo pausas para que te demuestre que quiere más. Segundo, mover sus extremidades y todo su cuerpo al ritmo de la canción que estás entonando.
- En una siguiente ocasión puedes usar un instrumento musical diferente y hasta una canción diferente.

**¡Muy importante!** Es muy importante que siempre le hables y le cantes a la/el bebé, porque de esta forma la/lo preparas para entender las palabras y oraciones en etapas posteriores de su vida.

Avísale siempre antes de tocarla/lo. Al hacerlo, que tu contacto sea suave.

Cuando le cantes o toques un instrumento musical debes hacer pausas para darle la oportunidad de comunicar que le gustó y quiere más.

Ingresa a la sección “Orientaciones” de esta plataforma y descarga “Orientaciones para la familia por tipo de discapacidad”.

Para propiciar la interacción con la/el bebé, pueden disfrutar en familia los juegos, los cuentos y las canciones que les brindamos para cada semana. Para ello, ingresa a la sección “Recursos” de esa plataforma y descarga “Juego”, “Cuento” o “Canción”.

## SEMANA 2

**Bailando y disfrutando al mover su cuerpo al ritmo de la música: Moviéndose en los brazos del adulto**

### ¿Qué se necesita para esta actividad?

- Un reproductor de música





## Desarrollo de la actividad

### ¡A empezar!

Durante esta segunda semana la/el bebé experimentará diferentes movimientos al ritmo de la música mientras permanece en brazos de la persona adulta que la/lo cuida. De esta manera mejorará la percepción de su estructura corporal, su percepción auditiva y el vínculo emocional con dicha persona.

- Selecciona un lugar de la casa libre de ruido y elementos distractores. Ten cerca el reproductor de música.
- Toma a la/el bebé y siéntate en un lugar donde estén cómodas/dos.
- Ubícala/lo en una posición en la cual puedan mirarse a los ojos. Dependiendo de su edad, puede ser acostada/do en tus brazos o sentada/do en tus piernas.
- Mírala/lo a los ojos y sonríele.
- Dile frases cariñosas: “María, mi niña hermosa, vamos a realizar una actividad muy entretenida, nos vamos a divertir mucho” o “José, qué sonriente estás hoy, veo que quieres que juguemos juntos, me encanta jugar contigo”.
- Dile que van a realizar una actividad divertida, dile que van a moverse al ritmo de la música, dile que van a bailar.
- Enciende el reproductor de música y escuchen juntos la canción. Elige una canción alegre, que provoque bailar.
- Deja sonar la canción solo durante unos segundos y luego deténla. Mírala/lo a los ojos y presta atención a sus reacciones.
- Vuelve a poner la canción y escuchen con atención durante unos segundos más, luego vuelve a detenerla.
- Mírala/lo a los ojos y pregúntale si quiere más.
- Dependiendo de su edad, su respuesta puede ser a través de una sonrisa, mirando el reproductor de música o moviendo alguna parte de su cuerpo.
- Espera su respuesta y luego haz sonar nuevamente la canción.
- Dile que ahora van a moverse al ritmo de la canción.
- Enciende el reproductor y mécela/lo en tus brazos o en tus piernas, dependiendo en qué posición la/lo hayas colocado inicialmente en función de su edad.





- Es importante que tú también muevas todo tu cuerpo para incrementar la sensación que le brindas a la/el bebé.
- Ahora puedes adicionar tu voz y cantar mientras se mueven siguiendo el ritmo.
- Cuando termine la canción, mírala/lo a los ojos y sonríele para recordarle que están pasando un momento divertido juntas/os.
- Pueden bailar otra vez con la misma canción.
- Ahora dile que harán algo diferente, dile que es hora de bailar en otra posición.
- Ponte de pie suavemente y colócala/lo en una posición cómoda y adecuada para su edad. Puede ser acostada/do en tus brazos o verticalmente, descansando la cabeza en tu hombro, por ejemplo.



- En esta nueva posición vas a proporcionarle la sensación de movimiento, mientras te desplazas de un lado al otro al ritmo de la música.
- Enciende nuevamente el reproductor de música, canta y dale la sensación de movimiento con tus propios desplazamientos.
- Puedes darle diferentes sensaciones de movimiento, puedes balancearte de un lado al otro, puedes balancearte hacia delante y atrás, puedes girar lentamente y, también, puedes desplazarte por la habitación.
- Una de las cosas más importante es que hagas pausas para darle la opción de manifestar que está disfrutando de la actividad. Dependiendo de su edad, las respuestas pueden ser muy sencillas como una sonrisa o mantener sus músculos relajados, hasta respuestas más elaboradas; como mirar a la persona adulta que la/lo cuida o realizar un movimiento corporal.
- Puedes repetir las acciones en otro momento del día, usando una canción diferente.

**¡Muy importante!** Selecciona canciones adecuadas para su edad y haz que las escuche con regularidad para que aprenda las melodías y también algunas palabras.

Comuníquese lo que van a realizar, aunque es pequeña/ño para entender todo el significado de lo que le dices, tus palabras son un estímulo para el desarrollo de su lenguaje.

Invita a la familia para que participe de la actividad, pues de esta forma la/el bebé tendrá más oportunidades de vincularse con todos los integrantes de su familia.

Ingresa a la sección “Orientaciones” de esta plataforma y descarga “Orientaciones para la familia por tipo de discapacidad”.

Para propiciar la interacción con la/el bebé, pueden disfrutar en familia los juegos, los cuentos y las canciones que les brindamos para cada semana. Para ello, ingresa a la sección “Recursos” de esa plataforma y descarga “Juego”, “Cuento” o “Canción”.

“Nada enciende más la mente de un niño como jugar”.

Stuart Brown

---

El contenido del presente documento tiene finalidad educativa y pedagógica, formando parte de la estrategia de educación a distancia y gratuita que imparte el Estado Peruano.