



PERÚ

Ministerio  
de Educación

APRENDO  
en casa

Experiencia de aprendizaje 7 | De 19 a 24 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 niñas y los niños. Adicionalmente, cuentan con recursos que ayudarán a mejorar su aprendizaje como “Orientaciones para la familia por tipo de discapacidad”, el cual ofrece adaptaciones para los diferentes tipos de discapacidad que pudieran tener las niñas o los niños.

Esta guía se elabora de manera quincenal, contiene una experiencia de aprendizaje común para las niñas y los niños de todas las edades, y una actividad propia para cada grupo de edad, como podrán apreciar en el gráfico que les presentamos en la siguiente página.





**Actividad:** Realizando movimientos de su cuerpo a diferentes ritmos y velocidades

**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 durante su juego e interacción con los integrantes de su familia.
- A utilizar ambas manos de manera coordinada al manipular objetos para explorar y jugar.
- A sentir comodidad cuando realiza actividades con las personas de su entorno cercano.
- A expresar sus emociones a través de gestos, risas, llantos o palabras.

**SEMANA 1**

**Realizando movimientos de su cuerpo a diferentes ritmos y velocidades:  
Jugando a empujar el cochecito**



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

- Un coche de bebé
- Un peluche o muñeco
- Un reproductor de música



## Desarrollo de la actividad

### ¡A empezar!

Durante esta primera semana, la niña o el niño jugará empujando su coche a diferentes velocidades. De esta manera aprenderá los conceptos de rápido y lento, con lo cual mejora también su capacidad para prestar atención, su coordinación motriz y su vocabulario.

- Elige la habitación en la cual realizarán la actividad. Sugerimos que sea un espacio libre de obstáculos para que puedan desplazarse libremente.
- Ten cerca el coche de bebé. Si no tienes uno, puedes usar un coche de juguete o un caminador de esos que tienen rueditas y son fáciles de empujar; también puedes utilizar una caja grande de cartón que decores como un auto.
- Ten cerca también el peluche o muñeco y el reproductor de música.
- Agáchate y ponte a su altura para que puedas interactuar con ella o él.
- Mírala/lo a los ojos, llámala/lo por su nombre y sonríele.
- Dedícale frases cariñosas que refuercen el vínculo afectivo entre ustedes. Dile que la/lo quieres mucho y que te gusta mucho jugar con ella o él.
- Pregúntale por las principales partes del cuerpo. Pídele que te muestre sus brazos, manos, piernas, pies, cabeza y barriga. Si no sabe o se equivoca, toca suavemente cada parte del cuerpo y menciona su nombre con claridad: “Estos son tus bra-zos, brazos”.
- Felicítala/lo con palabras y con aplausos por prestar atención e intentar responder a tus preguntas.
- A continuación, acerca el coche y el peluche. Dile con claridad el nombre de cada objeto.
- Permítele que explore el coche; hazle notar todos los detalles y nombra cada parte con claridad: “Estas son las llan-tas, llantas” o “El coche es de color a-zul, azul”.
- Ahora pongan atención al peluche. Dáselo para que lo explore con las manos. Ayúdala/lo a reconocer si es la figura de un animal o de una persona. Hazle notar si es suave, rugoso o si tiene diferentes texturas.
- Cuéntale una historia para pasear al peluche. Por ejemplo, puedes decirle que iban a ir a pasear por su cumpleaños o que iba a visitar a sus amigos.
- Pídele que ponga el peluche en el coche. Para hacer más divertido el juego, puedes hacer que el peluche “hable” para saludar y dar las gracias. Pídele que le dé un abrazo al peluche y haz que el peluche también la/lo abraze.
- Ahora enciende el reproductor de música. Debes tener dos canciones diferentes, una lenta y una rápida.

- Escuchen ambas canciones y acompañen el ritmo aplaudiendo. Hazle notar que en un ritmo aplauden lento y en el otro, rápido. Si no te imita, guía sus manos para que realice la acción de aplaudir lento y rápido.



- Haz sonar la canción lenta y muéstrale cómo empujas el coche lentamente. Incluso puedes complementar la acción hablando lento y a un tono de voz más bajo.
- Desplázate en diferentes direcciones y ve narrando tus acciones: “Estoy avanzando lento, muy lento”.
- Haz una pausa y dile: “Hemos empujado el coche lento, pero ahora vamos a hacerlo diferente. Pon atención”.
- Haz sonar la canción rápida y hazle notar la diferencia. Empuja el coche a mayor velocidad, sonriendo, hablando rápido y a un mayor volumen.
- Vuelve a hacer una pausa.
- Repite las acciones; muéstrale cómo empujas el coche lento y cómo lo haces rápido. Siempre haz una pausa entre cada tipo de desplazamiento.
- Ahora pídele que lo haga contigo, que te ayude a pasear al peluche.
- Empiecen con la canción lenta. Ayúdala/lo a sujetar el coche y empujen juntas/os. Asegúrate de guiar sus movimientos para que se desplace muy lentamente. Narra tus acciones: “Estamos empujando lento, muy lento”.



- Hagan una pausa y dile: “Ahora vamos a parar. Nos hemos detenido; ya no nos movemos”.
- Es momento de poner la canción rápida. Ahora tienen que empujar el coche muy rápido, pero con cuidado de no resbalar ni chocar con las paredes o muebles de la habitación.
- El recorrido que hagan al empujar el coche puede ser en línea recta, haciendo curvas o desplazándose libremente por todas partes.
- Pueden repetir una o dos veces más empujando lento, haciendo pausa y luego empujando rápido.
- En otro momento pueden repetir la actividad usando un peluche diferente o dos peluches a la vez, siempre haciéndole notar que es un juego.

**¡Muy importante!** Realiza las actividades a manera de juego. Haz “hablar” a los peluches y muñecos con voz divertida, pues de esta manera la niña o el niño prestará más atención.

Sonríele y dedícale palabras de aliento constantemente durante la actividad para que siga intentando.

Haz pausas para que te comuniques con la niña o el niño. Pregúntale si se está divirtiendo y recuérdale que están pasando un momento juntas/os muy divertido.

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

Para propiciar la interacción con la niña o el niño, 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

**Realizando movimientos de su cuerpo a diferentes ritmos y velocidades: Moviéndose al ritmo de la música**

### ¿Qué se necesita para esta actividad?

- Cintas de tela de colores variados o pañuelos de colores
- Reproductor de música



### Desarrollo de la actividad

#### ¡A empezar!

Durante esta primera semana, la/el bebé tendrá la oportunidad de moverse al ritmo de música clásica y bailable. De esta manera logrará un mayor control motriz, así como una mejor percepción auditiva y capacidad para prestar atención.





- Elige la habitación en la cual van a llevar a cabo la actividad. Procura que el espacio se encuentre libre de distractores y de objetos con los cuales puedan tropezar.
- Ten cerca las cintas de tela (o los pañuelos) y el reproductor de música. Es necesario tener al menos dos canciones, una de música clásica (lenta) y otra de músicaailable (la que le guste a la niña o el niño y que consideres adecuada para su edad).
- Ubíquense frente a frente, mírala/lo a los ojos, sonríele y dile que van a disfrutar de una actividad muy divertida moviéndose al ritmo de la música.
- Muéstrale las cintas y permite que las explore. Es un buen momento para repasar los colores. Dile el nombre de cada uno con claridad y luego pídele que te lo muestre: “Esta es la cinta ro-ja, roja. ¿Dónde está la cinta roja?”.
- Sujeta una cinta en cada mano y realiza movimientos libremente. Puedes elevar y bajar los brazos o sacudir las cintas en diferentes direcciones.
- Invítala/lo a mover las cintas como lo estás haciendo tú. Ayúdala/lo a tomar una cinta en cada mano y guía sus movimientos para que las mueva de diferentes maneras.



- Mírala/lo a los ojos y sonríele para recordarle que se trata de un juego que están compartiendo juntas/os.
- Ahora es momento de integrar la música a la actividad.
- Toma el reproductor de música y haz sonar la música clásica (lenta) para que lo invite a moverse despacio y relajadamente.
- Muévete con las cintas de colores al ritmo de la música. Empieza solo moviendo los brazos, sin desplazarte. Asegúrate de que presta atención a tus acciones y dile: “Estoy moviéndome lento, muy lento, al ritmo de la música”.
- Ahora sujeta sus brazos amablemente y guía sus movimientos para que mueva sus brazos lentamente, al ritmo de la música.
- Sonríe y dile que lo está haciendo muy bien.
- A continuación, desplázate lentamente por la habitación, agitando las cintas al ritmo de la música.

- Intenta realizar movimientos amplios, dando pasos largos y separando mucho los brazos.
- Hazle notar el movimiento de las cintas de colores.
- Invítala/lo a copiar tus acciones. Si no puede imitarte, sujeta sus brazos y guía sus movimientos de manera amable.
- Continúen durante unos minutos; luego detén la música para que hagan una pausa.
- Dile que ahora escucharán un ritmo diferente y haz sonar la música bailable.
- Muévete al ritmo de la música. Haz movimientos simples, pero que se note que te estás moviendo a un ritmo diferente al de la música clásica.
- Desplázate por la habitación agitando los brazos al ritmo de la música.
- Puedes intentar otras acciones, como girar en tu sitio con los brazos extendidos o agacharte y volver a pararte.
- También puedes acompañar tus acciones con movimientos de cabeza y grandes sonrisas para que note que es un ritmo diferente al de la música clásica.
- Ahora detén la música y quédense quietas/tos durante algunos minutos.
- Hazle notar que se encuentran en un momento de quietud.
- Repitan las acciones, primero con la música clásica y luego con la bailable. Hagan pausas entre cada ritmo.
- Pueden también intercambiar las cintas de colores. Dale las tuyas y toma las que ella o él esté usando.
- En otro momento pueden repetir la actividad escuchando las mismas canciones o unas similares, pero siempre generando este contraste entre un ritmo que invite a los movimientos lentos y relajados, y otro que invite a mover todo el cuerpo de manera más rápida y alegre.
- Puedes invitar a los otros integrantes de la familia a unirse a la actividad.



**iMuy importante!** Durante tu interacción con la niña o el niño, usa la música con frecuencia, pues es un tipo de actividad que le gusta mucho y le permite ejercitar su motricidad, además de contribuir al desarrollo de su lenguaje.

En tu interacción, además de mostrarle los objetos, pídele que intente repetir los nombres; no importa que aún no lo haga con claridad.

Invita a los otros integrantes de la familia a participar de las actividades. Asegúrate de que respondan con sonrisas y frases cariñosas a las acciones de la niña o el niño.

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

Para propiciar la interacción con la niña o el niño, 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