

# NUTRIR EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS PEQUEÑOS

---



## AGENDA

- Actividad inicial
- Parte I: ¿Neuro qué?
- Parte II: Ida y vuelta
- Parte III: Hitos del desarrollo
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

### Objetivos

Los estudiantes comprenderán por qué es esencial apoyar el desarrollo de los niños pequeños.

Los estudiantes aprenderán cómo pueden impactar positivamente en el desarrollo de un niño.

Los estudiantes comprenderán la neuroplasticidad y el papel que desempeña durante la vida de una persona.

### Materiales necesarios

- Conexión a Internet y dispositivo para reproducir un video (Parte I y Parte II)
- Una copia de la hoja de actividades "Plasticidad cerebral" para cada estudiante (Parte I)
- Tablero o papel afiche y marcadores (Parte II)
- Una copia de la hoja de actividades "Hitos del desarrollo" para cada estudiante (Parte III)

---

**Actividad inicial (5 minutos)**

Haga la siguiente pregunta para comenzar la clase: "¿Quién quiere tener hijos algún día?". Después de que respondan, diga: "Levanten la mano si alguna vez han tenido que cuidar a un bebé o niño pequeño". Después de que levanten la mano, pregunte: "¿Cuántos de ustedes creen que saben mucho sobre cómo se comunican los bebés?". Luego, diga: "Hoy vamos a ver un experimento social llamado 'Experimento de la cara inexpresiva' en el que participan un bebé y la mamá". Presten mucha atención a los tipos de expresiones faciales que se relacionan con emociones específicas. Luego reproduzca el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=YTTsXc6sARg>.

Después de ver el video, pregunte a los estudiantes cómo los hizo sentir el experimento (*las respuestas pueden incluir tristeza, incomodidad, enojo*). Una vez que varios estudiantes hayan respondido, diga: "El video que vimos nos muestra el efecto que los padres tienen en los niños pequeños. Entonces, ¿cómo podemos asegurarnos de que esos efectos sean positivos?". Después de una breve pausa, diga: "Hoy vamos a aprender formas de alentar, apoyar, mejorar e involucrarse en el crecimiento y desarrollo de los niños pequeños".

---

**Parte I: ¿Neuro qué? (10 minutos)**

*Propósito:* los estudiantes aprenden cómo se desarrolla la mente de un niño pequeño.

**1. Los estudiantes descubren la velocidad a la que se desarrolla la mente.**

Pregunte a los estudiantes si creen que hay muchas diferencias entre un joven de 16 y uno de 17 años. ¿Creen que se ha producido un gran desarrollo durante ese año? Dé a los voluntarios la oportunidad de responder y luego pídale que consideren las diferencias entre un recién nacido y un niño de un año. Pregúnteles: "¿Quién creen que atraviesa un mayor desarrollo, alguien que pasa de los 16 a los 17 años o un bebé en su primer año de vida?". Luego, diga: "En los primeros años de nuestra vida es cuando más se desarrolla la mente, y esto se debe a algo llamado 'neuroplasticidad'".

**2. Los estudiantes aprenden sobre la neuroplasticidad.**

Díales que la "neuroplasticidad", también conocida como plasticidad cerebral, es la capacidad que tiene el cerebro para cambiar y adaptarse durante toda nuestra vida. Luego diga: "Nuestro cerebro está formado por neuronas, que son células que envían mensajes al resto del cuerpo. Durante nuestros primeros años, estas neuronas forman conexiones entre sí constantemente, lo que mejora nuestra capacidad de aprender e impacta en nuestra forma de comportarnos y comunicarnos.

Luego, pregunte a los estudiantes: "¿Cuántas 'conexiones neuronales' creen que hace el cerebro de un niño por segundo durante sus primeros años de desarrollo?". Después de que varios estudiantes respondan, diga: "¡El cerebro de un niño hace más de 1 millón de conexiones por segundo! ¡Es decir, más de 86 000 millones de conexiones todos los días!". Luego diga: "Investigaciones han demostrado que la exposición al tipo adecuado de entorno durante los primeros años de vida en realidad afecta la estructura física del cerebro de un niño, lo que aumenta enormemente la cantidad de conexiones neuronales. Esto significa que, cuanto más atrapante y positivo sea el entorno cuando un niño es pequeño, más conexiones neuronales tendrá".

### **3. Los estudiantes aprenden que una mente joven se desarrolla con más facilidad.**

Muestre la hoja de actividades "Plasticidad cerebral" donde los estudiantes puedan verla ( *por ejemplo, en una pizarra inteligente o proyectada en una pantalla*). Guíelos para que vean que se necesita mucho más esfuerzo para cambiar a medida que envejecemos en comparación con cuando somos más jóvenes. Diga: "Estas conexiones neuronales en nuestros primeros años de vida son parte de la razón por la cual un niño pequeño tiene más facilidad que un adulto para aprender un idioma. ¡Las mentes jóvenes son asombrosas!".

Haga hincapié en que, dado que una mente joven tiene más facilidad para desarrollarse, es importante brindarle un entorno estimulante. Diga: "Los niños están aprendiendo todo el tiempo a través de su entorno, de sus propias acciones y cuando juegan con los adultos y otros niños presentes en su vida. Es importante que hagamos todo lo posible para promover ese desarrollo".

---

## **Parte II: Ida y vuelta (15 minutos)**

*Propósito:* los estudiantes aprenden que la interacción de "ida y vuelta" es fundamental para el desarrollo del cerebro en las mentes jóvenes.

### **1. Los estudiantes aprenden sobre la interacción de "ida y vuelta".**

Díales que una de las formas clave en que podemos apoyar el desarrollo de los niños es a través de algo llamado "ida y vuelta". Diga: "El 'ida y vuelta' es una interacción lúdica en la que respondemos a las señales y acciones verbales de un niño". Luego, muestre a los estudiantes el video "5 pasos para desarrollar el ida y vuelta" en el siguiente enlace:  
<https://www.youtube.com/watch?v=NggUbMZWnlc>.

### **2. Los estudiantes repasan los cinco pasos de las interacciones de "ida y vuelta".**

Muestre los cinco pasos de las interacciones de "ida y vuelta" donde los estudiantes puedan verlos y léalos en voz alta:

1. Compartan su interés.
2. Apoyen y animen.
3. ¡Nómbrenlo!
4. Túrnense y esperen. Mantengan un ida y vuelta de la interacción.
5. Practiquen los inicios y finales.

Pida a los estudiantes que identifiquen formas en que pueden practicar las interacciones de "ida y vuelta" con un niño (*por ejemplo, leer un libro juntos, salir a caminar, ir a una tienda, jugar con bloques*). Recuerde que las interacciones de "ida y vuelta" deben ser positivas y divertidas, y son vitales para el desarrollo saludable del cerebro de un niño.

### **3. Los estudiantes ven el efecto de la desatención en el desarrollo del cerebro de un niño.**

Muestre a los estudiantes la imagen de la TEP en el siguiente enlace: [www.onesky.org/the-situation/a-babys-brain/](http://www.onesky.org/the-situation/a-babys-brain/). Pida a los estudiantes que señalen las diferencias que notan en los dos cerebros. Pregunte: "¿Qué cerebro tiene más áreas de actividad?". Después de que respondan, diga: "No solo es esencial apoyar el desarrollo de las mentes jóvenes, sino que descuidar el desarrollo de un niño puede causar un gran daño físico y emocional. Y si bien es posible reparar el daño de un cerebro que se descuidó durante el desarrollo, aprenderemos estrategias para promover los hitos del desarrollo que ayudarán a garantizar que los niños en nuestra vida crezcan de manera saludable y feliz".

---

## **Parte III: Hitos del desarrollo (20 minutos)**

*Propósito:* los estudiantes aprenderán cómo promover el desarrollo de un niño pequeño.

### **1. Los estudiantes descubren maneras de promover los hitos del desarrollo.**

Distribuya copias de la hoja de actividades "Hitos del desarrollo" a cada estudiante y pídale que se tomen unos minutos para leer el material. Diga a los estudiantes: "A medida que los niños pequeños crecen emocional, física y socialmente, es muy importante ayudarlos a desarrollarse de una manera feliz, segura y saludable. Estas hojas enumeran solo algunos de los hitos en el desarrollo de un niño pequeño y las formas en que podemos ayudarlos".

### **2. Los estudiantes participan en una actividad grupal.**

Divida a los estudiantes en grupos de cuatro o cinco. Pida a cada grupo que cree un anuncio de servicio público (PSA) de un minuto que se centre en lo que podemos hacer para apoyar el desarrollo de un niño pequeño en situaciones cotidianas. Pídale que tengan presente lo que aprendieron sobre las interacciones de "ida y vuelta". Los temas para el PSA podrían incluir los siguientes:

- Enseñarle a un bebé a gatear.
- Llevar a un niño pequeño a una tienda de comestibles.
- Preparar la cena con la ayuda de un niño.
- Salir a caminar con un niño.

Diga a los estudiantes que tendrán 10 minutos para crear sus PSA. Una vez que hayan terminado, pida a cada grupo que presente su PSA a la clase. Cuando concluya cada presentación, pida a un representante del grupo que explique su PSA y cómo creen que su mensaje podría ayudar a los niños pequeños.

---

### Conclusión (3 minutos)

Lea esta cita a sus estudiantes: "Todos los días y de 100 maneras pequeñas, nuestros niños preguntan: '¿Me oyes? ¿Me ves? ¿Importo?'. Su comportamiento a menudo refleja nuestra respuesta". Pida a los voluntarios que compartan lo que esta cita significa para ellos. Luego, recuerde lo siguiente a los estudiantes para concluir la lección: "A medida que aprendemos a manejar nuestra vida, es importante cuidar y estimular a este grupo de personas que son quienes más necesitan de nuestro apoyo: los niños pequeños".

### Evaluación del estudiante

---

1. ¿Qué es la neuroplasticidad y por qué es importante?
2. ¿Por qué la "ida y vuelta" es importante en el desarrollo de un niño?
3. ¿Qué sucede si no apoyamos el desarrollo de un niño?
4. Describe tres hitos del desarrollo y las maneras en que puedes apoyarlos.

## EXTENSIONES DE LECCIÓN

### Usar citas

---

"El cerebro humano tiene 100 000 millones de neuronas, cada neurona conectada a otras diez mil neuronas. Sentado en los hombros se encuentra el objeto más complejo del universo conocido". - Michio Kaku

Pida a los estudiantes que escriban sobre lo que esta cita significa para ellos.

### Abordar múltiples estilos de aprendizaje

---

Pida a los estudiantes que recurran a un compañero y describan a una persona que haya tenido un impacto positivo en su vida cuando era más joven. Puede ser un padre, tutor, maestro o consejero de campamento. Luego, pregunte a la clase: "¿Cómo creen que esta persona hizo una diferencia en su desarrollo?" Pida a los estudiantes voluntarios que compartan sus pensamientos con la clase.

### Escribir en el diario

---

Pida a los estudiantes que se escriban a sí mismos una carta en la que compartan sus ideas sobre cómo pueden ser un factor positivo en la vida de los niños pequeños ahora y en el futuro. Cuando sus estudiantes hayan terminado, pida voluntarios para compartir partes de lo que escribieron.

### Tarea

---

Pida a los estudiantes que creen un cartel o historieta que ilustre cómo la interacción "Servir y devolver" apoya el desarrollo de un niño. Pida a los estudiantes que presenten sus carteles o historietas a la clase.

## Usar tecnología

---

Pida a sus estudiantes que visiten uno de estos sitios web para obtener más información sobre cómo educar a los niños pequeños. Pida a los estudiantes que compartan sus hallazgos con la clase en una breve presentación:

- [www.naeyc.org](http://www.naeyc.org)
- [www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html)
- [www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)
- [developingchild.harvard.edu](http://developingchild.harvard.edu)

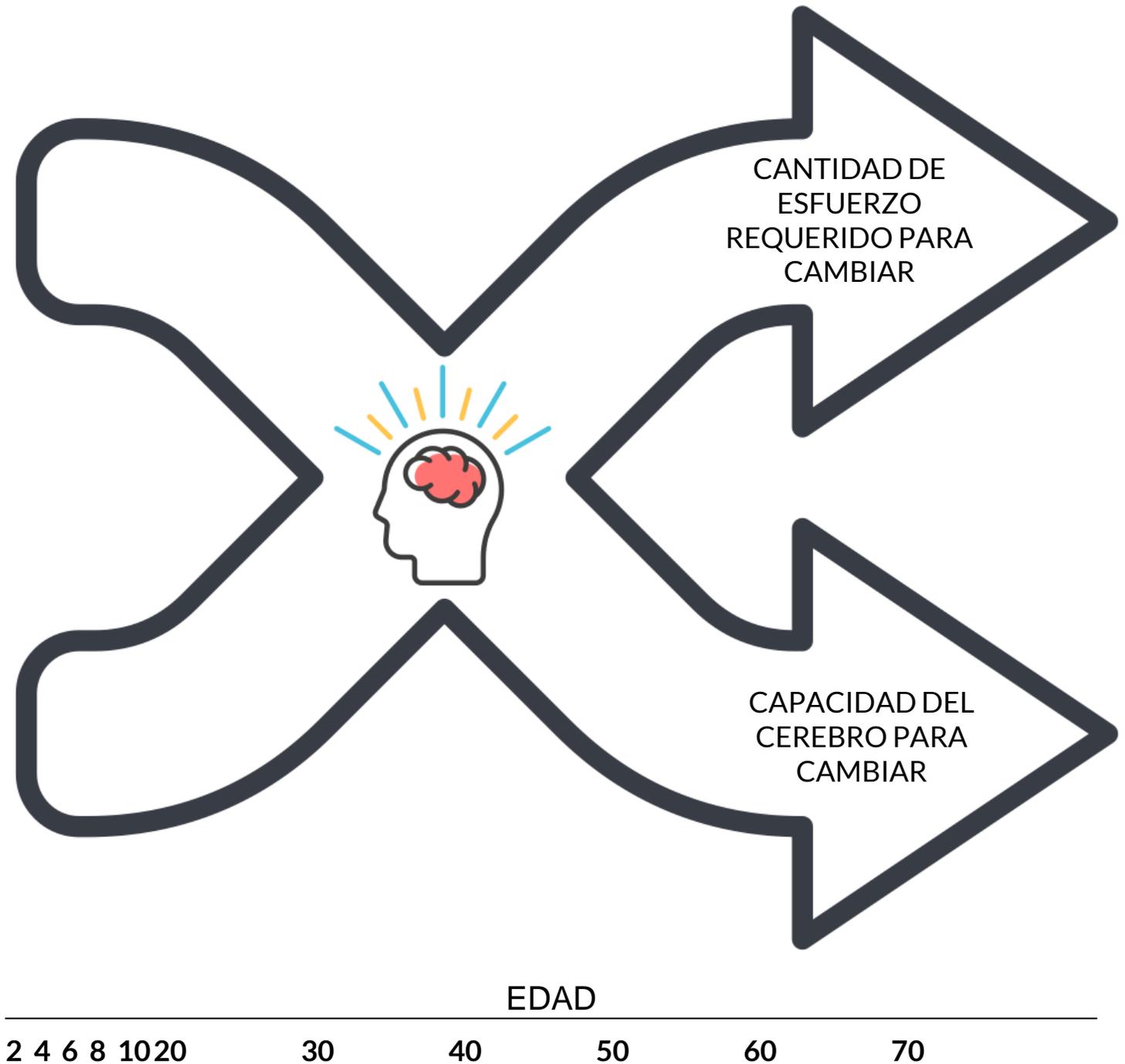
## Recursos adicionales

---

Pida a los estudiantes que vean el video "Brain Hero" en [www.youtube.com/watch?v=s31HdBeBgg4](http://www.youtube.com/watch?v=s31HdBeBgg4). Analicen juntos el video como clase y cómo las acciones de la familia, los maestros y la comunidad de un niño pequeño pueden afectar su desarrollo.

# PLASTICIDAD CEREBRAL

La neuroplasticidad (o plasticidad cerebral) es la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse durante toda la vida de la persona. La plasticidad cerebral es especialmente marcada en los primeros años de vida.



# HITOS DEL DESARROLLO

HITOS	APOYO
<b>DOS MESES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Les sonríe a las personas.</li> <li>● Gira la cabeza hacia donde escucha un sonido.</li> <li>● Puede sostener la cabeza levantada por sí solo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mirar imágenes de familiares con el niño.</li> <li>● Hablarle, leerle y cantarle.</li> <li>● Alentarlo a que levante la cabeza sosteniendo un juguete al nivel de los ojos.</li> </ul>
<b>CUATRO MESES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comienza a balbucear y copia los sonidos que escucha.</li> <li>● Llora de diferentes maneras para mostrar que tiene hambre, siente dolor o está cansado.</li> <li>● Responde al cariño.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Copiar los sonidos que emite y repetirlos.</li> <li>● Ayudarlo a aprender a calmarse por su cuenta siendo paciente y usando una voz reconfortante.</li> <li>● Sostenerlo y hablarle alegremente.</li> </ul>
<b>SEIS MESES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Le gusta jugar con los demás.</li> <li>● Demuestra curiosidad sobre las cosas e intenta alcanzar las cosas que están fuera de su alcance.</li> <li>● Comienza a sentarse sin apoyo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Jugar con el niño en el piso con frecuencia.</li> <li>● Señalar el objeto que quiere alcanzar y hablar sobre este.</li> <li>● Colocar almohadas a su alrededor para ayudarlo a mantener el equilibrio.</li> </ul>
<b>NUEVE MESES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Emite muchos sonidos diferentes como “mamamama” y “papapapapa”.</li> <li>● Puede ser apegado con los adultos conocidos.</li> <li>● Gatea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Copiar los sonidos y las palabras que emite y repetirlos.</li> <li>● Intentar permanecer cerca cuando se mueve para que sepa que hay alguien a su lado.</li> <li>● Acercarlo a las cosas que le gustan y alentarle a que gatee.</li> </ul>
<b>UN AÑO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Le acerca un libro cuando quiere escuchar un cuento.</li> <li>● Intenta decir las palabras que uno dice.</li> <li>● Mira la imagen o cosa correcta cuando se la menciona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leerle y pedirle que participe pasando las páginas e identificando las imágenes.</li> <li>● Hablar con el niño sobre lo que uno está haciendo (por ejemplo, “Estoy lavando los platos”).</li> <li>● Felicitarlo con entusiasmo cuando haga algo positivo.</li> </ul>

# HITOS DEL DESARROLLO

HITOS	APOYO
<b>DIECIOCHO MESES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Juega a simular, como alimentar a un muñeco.</li> <li>● Hace garabatos.</li> <li>● Camina solo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alentarlo a que use su imaginación.</li> <li>● Dibujar con el niño.</li> <li>● Brindar zonas seguras para que pueda moverse.</li> </ul>
<b>DOS AÑOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Copia a los demás, en especial a adultos y niños más grandes.</li> <li>● Muestra comportamiento desafiante.</li> <li>● Repite palabras que escucha en las conversaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alentarlo a que ayude con las tareas simples.</li> <li>● Felicitarlo cuando sigue instrucciones y limitar las felicitaciones cuando no lo hace.</li> <li>● No corregirlo cuando pronuncia alguna palabra mal; repetir la palabra de la manera correcta.</li> </ul>
<b>TRES AÑOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Participa de una conversación con dos o tres oraciones.</li> <li>● Sigue instrucciones de dos o tres pasos.</li> <li>● Pasa las páginas de los libros de a una por vez.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Preguntarle sobre su día.</li> <li>● Darle instrucciones simples, como “ponte los zapatos”.</li> <li>● Leerle y pedirle que repita las palabras después de escucharlas.</li> </ul>
<b>CUATRO AÑOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Canta una canción de memoria, como “Las ruedas del autobús”.</li> <li>● Cuenta historias.</li> <li>● Nombra algunos colores y números.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reproducir su música favorita y cantar juntos.</li> <li>● Alentar la participación preguntando qué piensa que sucederá a continuación.</li> <li>● Identificar los colores de lo que hay en los libros y en el hogar.</li> </ul>
<b>CINCO AÑOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Habla muy claro.</li> <li>● Utiliza el tiempo futuro; por ejemplo, “Vendrá la abuela”.</li> <li>● Puede escribir algunas letras o números en letra de imprenta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pedirle que describa lo que está haciendo.</li> <li>● Enseñarle conceptos como la mañana, el mediodía y la noche.</li> <li>● Tener a mano lápices, papeles y crayones para alentarlo a que escriba y dibuje.</li> </ul>