

PAUTAS DE DESARROLLO PARA NIÑOS DE 3 AÑOS



PAUTAS DE DESARROLLO PARA NIÑOS DE 3 AÑOS

Durante esta etapa comienza la necesidad de los niños de manifestarse como persona diferente del adulto.

En esta edades ya son capaces de establecer pequeñas relaciones con otros niños, lo que hace que puedan aparecer conflictos de autoridad (ejem: surge enfrentamiento entre lo que desea y lo que le piden sus padres) y comportamientos inadaptados (ejem: tienen sentimiento de la propiedad, incluso con objetos que no son suyos; tienden a acaparar a sus padres continuamente)

Este es un periodo importante en el que los niños sientan los pilares que marcarán el inicio del desarrollo de otras etapas evolutivas. A continuación, se ofrecen una serie de pautas para reforzar aquellos aspectos más importantes en el desarrollo dentro de esta etapa.

DESARROLLO MOTOR

El ejercicio físico, desplazarse por el espacio, superar pequeños obstáculos ..., le ayudará a conocer tanto su entorno como sus propias capacidades de movilidad. Además, le permitirá tener sensación de seguridad para poder seguir creciendo. No obstante, a continuación, se ofrecen unas series de actividades para potenciar la motricidad tanto gruesa como fina.

Motricidad Gruesa

Tumbado:

- Tumbarse boca arriba y jugar a dar vueltas sobre ellos mismos.
- Lo mismo, pero tumbados boca abajo.
- Hacemos un túnel con cajas de cartón o sillas y se arrastran por debajo.

Gateo:

- Imitar las posturas de los animales y andar como ellos, haciendo también su "voz".
- Hacer carreras gateando.
- Le damos un trapo para que lo arrastre por el suelo y jugamos a dar brillo...



De pie:

- Andar por encima de un camino marcado en el suelo.
- Andar subiendo exageradamente las piernas, sin flexionar las rodillas. Después flexionándolas.
- Imitar ejercicios con las piernas, fijándose en el adulto: nos tumbamos y nos cogemos los pies, como si fuéramos a tocarlos con la nariz.
- Abrir y cerrar las piernas (sentados en el suelo).
- Sentados cogerse las rodillas.
- Hacer pataletas en el suelo de pie y sentado.
- Jugar a correr simplemente, sin obstáculos ni nada que lo complique.
- Correr en círculos.
- Andar hacia atrás, deprisa.
- Chutar balones mientras anda o corre.

Brazos:

- Apoyados en la pared, subir los brazos y los bajarlos.
- Lo mismo, pero sin apoyarnos en la pared.
- Palpar el cuerpo desde la cabeza hasta los pies, diciendo las partes que se tocan.
- Correr con los brazos extendidos como volando. Después con los brazos en la cabeza, luego de la mano de otra persona o con un muñeco agarrado en el pecho.

Motricidad Fina

Manos:

- Encajar objetos en su lugar; insertar collares de bolas grandes o de macarrones previamente pintados; enhebrar y desenhebrar; pasar cordones por agujeros...
- Lanzar una pelota de tenis primero con una mano y luego con la otra.
- Lo mismo, pero con balones o globos que requieran las dos manos para cogerlos y lanzarlos.
- Untar objetos de plástico con aceite, de forma que sea difícil cogerlos. Y que lo intenten coger y mantener en la mano el mayor tiempo posible
- Lo mismo, pero untando las manos del niño con el mismo aceite.
- Jugar a amasar plastilina sin darle forma, únicamente manipularla y aplastarla. Para después hacer churros, bolitas,...
- Con papeles de revistas o periódicos le enseñamos a rasgarlos y hacer pedacitos.
- Garabatear o pintar con pintura de dedos, siempre con vigilancia del adulto.
- Pegar y despegar gomets o cintas adhesivas, utilizando el pulgar y el índice.



Dedos:

- Jugar a pintar cada dedo de un color, con pintura de dedos.
- Jugar a dar palmadas dedo con dedo. Primero pulgar con pulgar; índice con índice...
- Lo mismo pero el pulgar con cada uno de los demás dedos de la misma mano...
- Apoyar los dedos en superficies de diferente textura: cristal, plástico; la pared; papeles diferentes y hacerle preguntas tipo: ¿hace ruido?, ¿deja marca?, ¿es blando o duro?...
- Dejar huellas de los dedos de las manos y también de los dedos de los pies, untándolos en agua o pintura y plasmándolo en un papel grande, en la arena, etc.

DESARROLLO COGNITIVO

A nivel cognitivo el juego y la experimentación favorece de manera extraordinaria el conocimiento del entorno y la relación con sus iguales, siendo una fuente importante para su desarrollo evolutivo. A continuación, se muestran una serie de actividades para su estimulación cognitiva.

Ejercicios de observación-atención:

- Jugar a buscar un objeto en su entorno, el cual previamente hemos escondido.
- Observar lo que vemos en un cuento e ir nombrando imágenes, acciones, responder a preguntas que le hagamos, etc.
- Buscar personajes y objetos en láminas o cuentos sencillos.
- Escuchar un cuento corto y hacerle después preguntas sobre el contenido.
- Escuchar atentamente una canción.

Ejercicios de memoria:

- Cambiar el nombre de las cosas y que las diga bien.
- Observar una serie de juguetes y esconder uno para ver cuál falta de todos los que había al principio
- Lo mismo con láminas o cartas...
- Reproducir canciones, onomatopeyas, dichos...
- Jugar a recordar los nombres de sus familiares, compañeros de clase,...
- Juegos de memoria sencillos adaptados a su edad.

Juego Simbólico

• Juegos del “como si”:

- Jugar con una caja, como si fuera un coche.
- Un cepillo puede ser un micrófono para cantar.
- Un plátano un teléfono.
- etc.



• Juegos de imitación al adulto:

- El niño hace de mamá que da de comer a la muñeca.
- De médico que cura al osito.
- De maestro que enseña a sus muñecos.
- Etc.

Ejercicios de Lógica:

- Agrupar juguetes por categorías: los que tienen ruedas, animales, piezas de construcción...
- Agrupar y ordenar juguetes por alguna característica: color, forma, tamaño...
- Hacer series de dos elementos: camión, coche; camión-coche...
- Puzzles de tres a seis elementos.

Aprendizajes básicos:

• Conceptos básicos:

- Introducimos en su vocabulario los conceptos básicos y les mostramos lo que significa cada uno, a través de ejemplos con objetos, acciones, canciones, vídeos, imágenes...
- Algunos de estos conceptos son:
 - Arriba-abajo.
 - Dentro-fuera.
 - Encima-debajo.
 - Delante-detrás.
 - Cerca -lejos.
 - Grande-pequeño.
 - Igual-diferente.
 - De día-de noche.
- Al trabajar estos conceptos y para que el niño comprenda su significado, es importante que los experimente primero con su propio cuerpo. (ejem: explicarle que arriba tiene la cabeza; los pies abajo...). Después procuramos buscar la relación del niño con el concepto (ejem: meterse dentro de una caja; ponerse detrás de ti, ...). También podemos mostrarle todos estos conceptos a través de vídeos o dibujos animados, lo que lo hace mucho más atractivo.

• Colores:

- Introducimos los nombres de los colores que vamos a trabajar en su vocabulario a través de los colores de la ropa, la comida, los juguetes, ...
- Vamos introduciendo los colores básicos uno a uno (Rojo, amarillo y azul).
- Es recomendable empezar con colores totalmente opuestos para conseguir la discriminación más fácilmente. (rojo-azul; azul-amarillo; amarillo-rojo)
- Inicialmente dejamos que el niño haga garabatos y los pinte del color que quiera y mientras nosotros vamos nombrando el color que emplea.
- Le pedimos que busque juguetes u objetos del mismo color con el que está pintando y nos lo enseñe.
- Jugamos con plastilina de diferentes colores y pedimos que nos nombre el color que va usando.



- **Formas básicas:**

- Lo realizamos siguiendo los mismos pasos que hemos hecho con los colores, pero introduciendo formas básicas: redondo, cuadrado y triángulo.
- Importante compararlos con objetos reales y familiares para el niño como pueden ser juguetes, objetos de casa, ...

DESARROLLO DEL LENGUAJE

Es una etapa enormemente importante para el desarrollo del lenguaje, sienten una gran curiosidad por el nombre, cualidades de los objetos y personas de su entorno. Es muy importante la estimulación del lenguaje en esta etapa evolutiva, ya que debemos crear unos sólidos cimientos en el niño para que a partir de ellos pueda desarrollar todo el lenguaje que irá adquiriendo a lo largo de las diferentes etapas evolutivas. Para ello a continuación se muestran una serie de actividades para trabajarlo.

Cómo estimular el lenguaje:

- Describir verbalmente las cosas que hacemos y las que hace él.
- Pedir que nombre las cosas que emplea o ve y no utilice solamente los gestos.
- Emplear las palabras que el niño ya conoce para meterlas en las conversaciones que tengamos con él.
- Jugar a construir frases cortas referidas a personas y objetos del entorno familiar y cotidiano.
- Narrar cuentos infantiles cortos y hacer preguntas sobre aparecen en esos cuentos.
- Procurar al niño un entorno donde el lenguaje sea simplificado para que le sea accesible y poder participar de ello. Pero que a la vez ese entorno sea flexible para ir creciendo en complejidad según crecen las necesidades comunicativas y lingüísticas del niño.
- Familiarizar al niño con pequeñas canciones infantiles.
- Crear situaciones que favorezcan la aparición del lenguaje oral:
 - Pasear mientras describiendo lo que vemos.
 - Utilizar fotografías familiares, libros de imágenes etc. y hacer comentarios con el niño.
- Tener una actitud comunicativa positiva y estimulante, intentando que el niño aprenda a hablar de forma natural a la vez que interactúa con el entorno social (familia, amigos etc.).



DESARROLLO DE LA SOCIALIZACIÓN

En esta etapa, aunque a veces les resulta difícil, ya son capaces de compartir. Les gusta y necesitan estar con sus iguales, aceptando las diferencias que puedan existir entre ellos con facilidad. Para ello es recomendable seguir estas pautas.

- Favorecer las relaciones sociales tanto con sus iguales como con adultos.
- Enseñarles a saludar a la gente y responder a los saludos de otros, tanto con gesto como con palabra.
- Fomentar el juego con otros niños, favoreciendo el compartir.
- Enseñarle normas de conducta como: esperar su turno tanto para jugar como para hablar; respetar a los amigos y compañeros y sus juguetes, respetar los materiales de juego de casa o del aula o, etc.

DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA

Para el desarrollo de la autonomía es importante no frenar ese espíritu emprendedor y esas ganas de hacer las cosas por él mismo que empieza a surgir en esta etapa. La sobreprotección, el “lo hago yo que tardo menos” o el “es que lo mancha todo y se va a hacer daño” son actitudes que debemos evitar. Para ello a continuación se ofrecen una serie de pautas para favorecer la autonomía.

- 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...
- Jugamos a vestir y desvestir a los muñecos.
- Comer solo, utilizando la cuchara; bebiendo solo en un vaso; utilizando la servilleta si se le recuerda, ...
- Recoger los juguetes después de terminar de jugar.
- Colocar el abrigo en una percha que esté a su altura.



**Colegios
"El Valle"**

Centros Concertados Bilingües

**Departamento
de Orientación**

