



HOLA PADRES,

Enseñar a tus hijos habilidades esenciales para la vida puede comenzar a una edad temprana y le beneficiará durante toda su vida. Habilidades sencillas como preparar una comida, lavar la ropa o atarse los cordones de los zapatos son esenciales para el éxito en la vida diaria. Cuando su hijo/a domina habilidades vitales sencillas, adquiere confianza para realizar tareas más importantes. En este boletín, se le proporcionarán actividades interactivas que enseñarán a sus hijos habilidades para la vida, a la vez que se divierten.

ACTIVIDADES BEBÉS (3 – 18 MESES)

¡ES LA HORA DEL BAÑO!

MATERIALES:

- Toalla de baño

DIRECCIONES:

- Prepara la bañera para tu bebé.
- Coloca a tu bebé en la bañera y empieza a lavarlo.
- Comenta lo que estás haciendo. Por ejemplo, puedes decir: "¡Te estamos lavando el pelo con champú!".
- Dale una toalla y pon tu mano sobre la suya mientras le lavas el cuerpo. Observa cómo tu hijo/a empieza a imitar tus acciones y a lavarse él mismo.

[Pulse aquí](#) para escuchar la "Canción del baño".

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

VESTIRSE PARA EL DÍA

MATERIALES:

- La ropa de tu hijo/a

DIRECCIONES:

- Por la mañana, pídale a su hijo/a que elija su ropa para el día.
- escoja algunas prendas y pregúntele a su hijo/a qué le gustaría ponerse. Es posible que su hijo/a pueda decírselo o que señale las prendas de vestir.
- Una vez que su hijo/a haya elegido su ropa, ayúdele a desvestirse de su ropa de dormir.
- Puedes ayudar a tu hijo/a a ponerse su propia ropa y a realizar ajustes sencillos si es necesario.

[Pulse aquí](#) para escuchar "Así me visto yo solo".

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

JUEGO DE MESA

MATERIALES:

- Papel
- Marcadores
- Lápiz
- Tijeras
- Platos, vasos, cubiertos

DIRECCIONES:

- [Pulse aquí](#) y [aquí](#) para ver el juego y el mantel individual, que puedes imprimir o dibujar. Asegúrate de que cada jugador tenga un mantel individual.
- Coloca los manteles individuales en la mesa donde se sentarán los jugadores.
- Coloca todos los platos, tazas y cubiertos en el centro de la mesa.
- Haz girar por turnos la ruleta del juego para determinar qué elemento colocará el jugador en su mantel individual.
- Quien llene primero su mantel individual con platos, tazas y cubiertos, gana el juego.

[Pulse aquí](#) para ver más actividades.

JK/SK (4 – 6 AÑOS)

ATARSE LOS CORDONES DE LOS ZAPATOS

MATERIALES:

- Zapatos con cordones

INSTRUCCIONES:

- [Pulse aquí](#) para escuchar la "Canción de atar los cordones de los zapatos" y aprender a atar los cordones de los zapatos.
- Haz que tu hijo/a traiga un par de sus zapatos con cordones.
- Siga los pasos del vídeo y practique cómo atar los cordones de los zapatos hasta que su hijo/a domine esta habilidad vital.

[Pulse aquí](#) para aprender la habilidad vital de la jardinería.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

¡DÍA DE LAVAR!

MATERIALES:

- Ropa sucia
- Detergente para la ropa
- Cesto para la ropa

DIRECCIONES:

- ¡Es el día de lavar la ropa! Lleva los cestos de la ropa sucia al lavadero.
- Comienza clasificando la ropa en tres montones: blanca, oscura y de color. Asegúrate de leer cada etiqueta para saber cómo debe lavarse y secarse.
- Si el montón que has clasificado es grande, divídelo por la mitad para no meter mucha ropa en la lavadora a la vez.
- ¡Empecemos a lavar cada pila! Carga la ropa en la lavadora. Con la ayuda de tus padres, mide la cantidad correcta de detergente que necesitarás para tu carga de ropa.
- Cuando cada carga de ropa haya terminado de lavarse, métela en la secadora.
- Una vez que hayas terminado de lavar y secar toda la ropa, dóblala y colócala en sus montones correctos, según los miembros de la familia. Por ejemplo, la ropa de mamá, la de papá, la de la hermana, etc.
- Ahora, ¡es el momento de correr! Cuando hayas terminado de doblar la ropa, haz una carrera con los miembros de tu familia para ver quién guarda la ropa más rápido.

[Pulse aquí](#) para aprender a doblar la ropa con las técnicas de Marie Kondo.



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

CONSEJO PARA HOY

- Enseña a tu hijo/a a gestionar el tiempo. Por ejemplo, puede proporcionarle un reloj despertador que pueda programar y utilizar a diario.
- La toma de decisiones es una habilidad importante y esencial. Puede enseñarle esta habilidad pidiéndole que elija entre dos juegos o dos prendas de vestir diferentes.
- Enseña a su hijo/a a administrar su dinero. Déle una cantidad de dinero cada semana y, si quiere comprar algo, pídale que ahorre para comprarlo. Puede motivar a su hijo/a a hacer esto utilizando una alcancía.
- Anima a tu hijo/a a que te ayude a preparar comidas sencillas. Pueden cocinar juntos o poner la mesa para una comida familiar.