



## Tips for Parents

### Helping your child with their speech and language

#### Helping your child who is hard to understand

- When your child mispronounces a word, repeat it correctly. For example, if your child says “my tup” you could say “yes, that is your **C**up.”
- It’s okay to let your child know when you don’t understand him or her. To decrease frustration, however, if you understood part of the utterance you can let him or her know what you understood (e.g., “oh, you’re talking about the cat, what did he do?”).

#### Helping your child understand and follow directions

- Get your child’s attention before giving a direction. Go up to him or her, call their name, and/or gently tap their shoulder.
- Give the direction slowly and clearly. If your child completes only one part of the direction, repeat the entire direction again and help them follow through.

#### Helping your child learn more words

- Read to your child every day. Point out things you see in the pictures and what people are doing. While reading a story, ask Who, What, and Where questions. For example: Who hid under the blanket? Where did the boy hide? What did the boy do?
- Label EVERYTHING. For example: What you see at the grocery store, what you need to set the table, the names of items as you take them out of the dryer, etc. Talk about what you are doing such as walking, climbing, cutting, folding, stirring, mowing, etc.

#### Helping your child make longer sentences

- Read to your child every day. Point out things you see in the pictures and what people are doing. If your child uses two words when he or she talks, you point out things using three or four words such as “boy is eating apple” or “dog is under table.”
- Expand your child’s sentences. For example, if he or she says “milk” you can say “more milk” or “I want milk.”
- While reading a story, ask Who, What and Where questions. For example: Who hid under the blanket? Child says “boy” you say “right, the boy is under the blanket.”

#### Helping your child be more fluent

- Use a slow relaxed rate of speech when talking with your child. Pause more often and for longer periods of time. Talk like Mr. Rogers!
- Make sure everyone takes turns when speaking and that each person is allowed to finish what they want to say.
- Slow down a fast-paced lifestyle. Allow enough transition time during the day and maintain routines whenever possible.





## Consejos para padres

### Cómo ayudar a su niño con su habla y lenguaje

#### Cómo ayudar a su niño que es difícil de entender

- Cuando su niño pronuncie mal una palabra, repítala correctamente. Por ejemplo, si su niño dice "mi caz", usted podría decir "sí, esa es tu taza."
- Está bien hacerle saber a su niño cuando no lo entiende. Sin embargo, para disminuir la frustración, si entendió parte de la expresión, puede hacerle saber lo que entendió (por ejemplo, "oh, estás hablando del gato, ¿qué hizo él?").

#### Cómo ayudar a su niño a comprender y seguir instrucciones

- Obtenga la atención de su niño antes de darle una dirección. Acérquese a él o ella, llámelo por su nombre y/o tóquele suavemente el hombro.
- Dé la instrucción lenta y claramente. Si su niño completa solo una parte de la instrucción, repita toda la instrucción nuevamente y ayúdelo a seguirla.

#### Cómo ayudar a su niño a aprender más palabras

- Léale a su niño todos los días. Señale las cosas que ve en las imágenes y lo que la gente está haciendo. Mientras lee una historia, haga preguntas sobre quién, qué y dónde. Por ejemplo: ¿Quién se escondió debajo de la manta? ¿Dónde se escondió el niño? ¿Qué hizo el niño?
- ROTULE TODO. Por ejemplo: lo que ve en el supermercado, lo que necesita para poner la mesa, los nombres de los artículos cuando los saca de la secadora, etc. Hable sobre lo que está haciendo, como caminar, trepar, cortar, doblar, remover, segar, etc.

#### Cómo ayudar a su niño a hacer oraciones más largas

- Léale a su niño todos los días. Señale las cosas que ve en las imágenes y lo que la gente está haciendo. Si su niño usa dos palabras cuando habla, usted señala las cosas usando tres o cuatro palabras como "el niño está comiendo la manzana" o "el perro está debajo de la mesa."
- Amplíe las oraciones de su niño. Por ejemplo, si dice "leche," usted puede decir "más leche" o "quiero leche."
- Mientras lee una historia, haga preguntas sobre quién, qué y dónde. Por ejemplo: ¿Quién se escondió debajo de la manta? El niño dice "niño", usted dice "bien, el niño está debajo de la manta."

#### Cómo ayudar a su niño a tener más fluidez en el habla

- Use un ritmo de habla lento y relajado cuando hable con su niño. Haga pausas más a menudo y por períodos de tiempo más largos. ¡Hable como el Sr. Rogers!
- Asegúrese de que todos se turnen para hablar y que cada persona pueda terminar lo que quiere decir.
- Reduzca la velocidad de un estilo de vida acelerado. Permita suficiente tiempo de transición durante el día y mantenga las rutinas siempre que sea posible.





## Tips for Parents

### Helping your child develop gross motor skills:

#### Strength and endurance

- Play start and stop games to improve balance and control
- Run between two points as a game or race or to a landmark to increase endurance
- Gallop and skip
- Push and pull weighted or heavy objects around the house like loaded laundry baskets. Help move chairs at dinner or unload groceries.
- Make 'roads' and shapes on the floor with tape then crouch, squat, or crawl to drive cars or toys along tape lines
- Jump and bounce using one or both feet. Start and stop, using music or a timer to add fun and extend effort.
- Play in different positions including squatting or sitting on a small stool with a game on the floor
- Find opportunities for daily movement like climbing stairs or a hill or playing on a playground
- Copy yoga poses or have your child imitate you dancing to music
- Catch bubbles with two Dixie cups or try batting them with an empty paper towel roll

### Helping your child develop gross motor skills:

#### Balance and coordination

- Kick and throw a ball or beanbag with a partner
- Dance to music
- Hold yoga poses and see who can hold it longest
- Play hopscotch, sequencing alternate motions
- Roll a ball into a stack of blocks or empty boxes to build hand-eye coordination and two-handed skills
- Play "Simon Says" game with a partner to imitate different actions and practice taking turns
- Create an obstacle course to step over large and small objects in a pattern
- Practice walking on logs, curbs, and lines on walkways
- Have fun walking heel-to-toe, on tip toes, with giant steps – sideways, backwards
- Jump from one marked spot to another
- Stomp on bubble wrap
- Pretend to be different animals using animal movements like bear and crab walks
- Hit a balloon back and forth, keeping it off of the floor

MATERIALS PRODUCED IN PARTNERSHIP WITH



[www.GetReadyToGROW.org](http://www.GetReadyToGROW.org)



## Consejos para padres

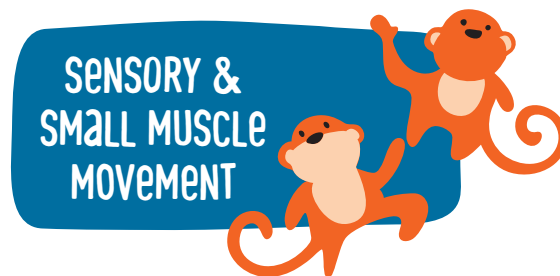
### **Cómo ayudar a su niño a desarrollar habilidades motoras gruesas: Fuerza y resistencia**

- Juegue juegos de inicio y parada para mejorar el equilibrio y el control
- Pida al niño que corra entre dos puntos como un juego o una carrera o hacia un punto de referencia para aumentar la resistencia
- Pida al niño que galope y salte
- Pida al niño que empuje y jale objetos con peso o pesados alrededor de la casa, como canastas de ropa sucia cargadas. Ayudar a mover las sillas durante la cena o a descargar las compras.
- Haga 'camino' y formas en el piso con cinta adhesiva y luego hacer que el niño se agache, se ponga en cuclillas o gatee para conducir automóviles o juguetes a lo largo de las líneas de cinta adhesiva
- Pedir al niño que salte y rebote usando uno o ambos pies. Use música o un temporizador para agregar diversión y ampliar el esfuerzo cuando el niño inicia y se detiene.
- Pídale que juegue en diferentes posiciones, incluso en cuclillas o sentado en un taburete pequeño con un juego en el suelo
- Encuentre oportunidades para el movimiento diario como subir escaleras o una colina o jugar en un parque infantil
- Pedir al niño que imita las posturas de yoga o haga que su niño lo imite bailando al ritmo de la música
- Pedir al niño que atrape las burbujas con dos vasos Dixie o que intente batirlas con un rollo de toallas de papel vacío

### **Cómo ayudar a su niño a desarrollar habilidades motoras gruesas: Equilibrio y coordinación**

- El niño pateo y lanza una bola o una bolsita llena de frijoles con un compañero
- Pedir al niño que baile con la música
- Pedir al niño que mantenga posturas de yoga y mirar quién puede mantenerlas por más tiempo
- Juega a la rayuela, secuenciando movimientos alternativos
- Haga que el niño ruede una pelota en una pila de bloques o cajas vacías para desarrollar la coordinación ojo-mano y habilidades con las dos manos
- Juegue el juego "Simón dice" con un compañero para imitar diferentes acciones y practicar turnándose
- Prepare una carrera de obstáculos para que el niño pase por encima de objetos grandes y pequeños siguiendo un patrón
- Haga que el niño practique caminar sobre troncos, bordillos y líneas en las aceras
- El niño se divierte caminando de talón a punta de los pies, de puntillas, con pasos gigantes, de lado, hacia atrás.
- El niño salta de un punto marcado a otro
- El niño pisotea el plástico de burbujas
- Pida al niño que simule ser diferentes animales usando movimientos de animales como caminatas de osos y cangrejos
- El niño golpea un globo de un lado a otro, manteniéndolo alejado del piso





## Tips for Parents

### **Helping your child develop sensory regulation and fine motor skills: Settle the wiggles and increase regulation**

- Add heavy work to daily tasks – pushing and pulling heavy objects like a loaded laundry basket, stack of books, or folded blankets/towels
- Have your child wear a backpack for a short time with a 2-5 lb bag of rice or beans inside
- Try “wheelbarrow walking” with your child walking on their hands while an adult holds their legs up
- Roll your child up in a blanket like a burrito and have them work to roll out
- Initiate activities like crawling up and down slopes and over objects. This helps strengthen the arms and hands as well as provide strong input to their body and muscles.
- Practice activities that involve lifting, pushing, and pulling such as moving furniture for mealtimes or cleaning
- Give big hugs and squeezes. These offer support and help dysregulated or wiggly children feel grounded.
- Provide a “wobble seat,” rocking chair, or allow standing to focus the child for “seated tasks” and allow an outlet for excess energy

### **Helping your child develop sensory regulation and fine motor skills: Writing and hand strength**

- Break crayons in half and use the shorter size. This encourages a mature fingertip grasp.
- Let your child trace shapes or letters with their finger on a vertical surface, such as on taped paper on the wall, or in shaving cream on a table, or on a window
- Have your child lie on their stomach for coloring or cutting activities. This is a stable position that helps bring the elbows and wrists into a good position.
- Let your child rip paper or pages out of a magazine or lettuce for a salad. Try ripping paper in shapes for added fun.
- Let your child draw on the sidewalk or on an outdoor wall with chalk
- Give your child Play-Doh or putty to play with – use tools such as rolling pins and plastic utensils
- Hide small objects (pennies/buttons) in the Play-Doh and have your child find them with their hands
- Let your child help with stirring cookie dough, carrying laundry totes, opening jars, and wiping down tables with damp paper towels
- Let your child squeeze sponges and squeeze-toys, use them in water.
- Have your child use their fingers to pop bubble wrap

MATERIALS PRODUCED IN PARTNERSHIP WITH

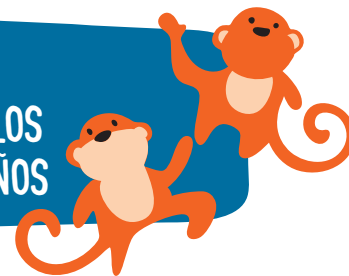


[www.GetReadyToGROW.org](http://www.GetReadyToGROW.org)





## SENSORIAL Y MOVIMIENTOS DE LOS MÚSCULOS PEQUEÑOS



### Consejos para padres

#### **Ayudar a su hijo a desarrollar la regulación sensorial y los movimientos finos: Resolver las ondulaciones y aumentar la regulación**

- Agregue trabajo pesado a las tareas diarias: pedir al niño que empuje y jale objetos pesados como una cesta de ropa cargada, una pila de libros o mantas/toallas dobladas
- Hace que su niño use una mochila por un corto tiempo con una bolsa de arroz o frijoles de 2 a 5 libras adentro
- Intente que el niño "camine en carretilla" con su niño caminando sobre sus manos mientras un adulto le sostiene sus piernas en alto
- Enrolle a su niño en una manta como un burrito y pídale que trabaje para salir de la manta
- Iniciar con el niño actividades como subir y bajar pendientes y sobre objetos gateando. Esto ayuda a fortalecerle los brazos y las manos, así como también proporciona una fuerte entrada de información a su cuerpo y músculos.
- Pedir al niño que practique actividades que impliquen levantar, empujar y jalar, como mover muebles para la hora de comer o limpiar
- Dele abrazos y apretones grandes a su niño. Estos ofrecen apoyo y ayudan a los niños desregulados o inestables a sentirse en contacto con el suelo.
- Proporcione un "asiento móvil o tambaleante," una mecedora (sillín), o permita que el niño se pare para enfocarse en "tareas sentadas" y permitir una salida para el exceso de energía

#### **Ayudar a su hijo a desarrollar la regulación sensorial y los movimientos finos: Escritura y fuerza de la mano**

- Deje que su niño trace formas o letras con el dedo en una superficie vertical, como papel pegado en la pared, crema de afeitar en una mesa o en una ventana.
- Haga que su niño se acueste boca abajo para actividades de colorear o cortar. Esta es una posición estable que ayuda a colocar los codos y las muñecas en una buena posición.
- Deje que su niño arranque papel o páginas de una revista o lechuga para una ensalada. Pídale que trate de rasgar papel en formas para mayor diversión.
- Deje que su niño dibuje en la acera o en una pared exterior con tiza
- Dele a su niño Play-Doh o plastilina para que juegue; use herramientas como rodillos y utensilios de plástico
- Esconda objetos pequeños (monedas/botones) en Play-Doh y haga que su niño los encuentre con sus manos
- Deje que su niño ayude a revolver la masa de las galletas, llevar bolsas de ropa sucia, abrir frascos y limpiar las mesas con toallas de papel húmedas
- Deje que su niño apriete esponjas y juguetes para apretar, utilícelos en agua
- Haga que su niño use sus dedos para hacer estallar el plástico de burbujas

MATERIALES PRODUCIDOS EN ASOCIACIÓN CON



[www.GetReadyToGROW.org](http://www.GetReadyToGROW.org)