P-MELDS (MELDS para preescolar)

Dominio: Desarrollo físico y salud

Puede utilizar este documento para hacer planes dentro de este Dominio. Puede escribir directamente dentro de los recuadros llamados "Mis planes".

Tema objetivo	Elemento	Código	Indicadores de 34 a 48 meses	Mis planes	Indicadores de 46 a 60 meses	Mis planes
			Completa las tareas de cuidado personal con creciente independencia.		Identifica las prácticas específicas que apoyan el desarrollo y función corporales.	
Bienestar	Conocimientos y prácticas de salud	10a	Participa en actividades físicas tanto estructuradas como no.		De manera independiente, demuestra la capacidad de lavarse las manos, participar en la higiene oral y utilizar los modales adecuados al toser o estornudar.	
			Participa normalmente en juegos activos, al aire libre y otras formas de ejercicio que mejoran la condición física.		Dependiendo de la actividad, combina y utiliza los distintos sentidos.	
			Con apoyo puede hacer la transición de actividades de alto nivel energético a bajo nivel energético.		Reconoce la importancia de las consultas con el médico y el odontólogo e identifica el papel que juegan los médicos y odontólogos para mantener la salud.	
			Con apoyo (en comparación con independencia) sigue rutinas saludables.		Identifica los medicamentos y sabe que se utilizan para mantenerse saludable. Comprende lo que es un medicamento y la razón para usarlo.	
			Coopera durante las consultas con el médico o el odontólogo y las evaluaciones de desarrollo.		Identifica cuáles son los asistentes de salud tanto en la comunidad como en la escuela	

Herramientas MELDS (Estándares de aprendizaje y desarrollo temprano de Maine) financiadas por la subvención para el desarrollo preescolar #90TP0097-01-00, 2024

					que se necesitan si surge una situación dada.	
			Coopera durante las evaluaciones de desarrollo.		Demuestra una capacidad cada vez mayor para realizar de forma independiente tareas de autocuidado al comer, cepillarse los dientes, vestirse, ir al baño y asearse.	
					Participa fácilmente y sabe qué hacer durante las actividades de rutina.	
			Regula sus propias emociones y comportamientos.		Cumple con la higiene básica oral y de las manos.	
					Ayuda con el cuidado rutinario del ambiente (p. ej., hacer compostaje, sacar la basura, etc.).	
					Reconoce que la salud tiene varios componentes.	
					Identifica los cambios físicos que se presentan en el cuerpo durante la actividad física de moderada a intensa (p. ej., aumento del ritmo cardíaco, respiración, etc.).	
					Participa en las rutinas de sueño.	
Bienestar	Condición de salud física	10b	Mantiene el crecimiento físico y el bienestar.		Participa en juegos, actividades al aire libre como excursiones y otras formas de ejercicio para aumentar el movimiento y el repertorio de actividades físicas.	
			Demuestra conciencia espacial del cuerpo con respecto a objetos estacionarios.		Desarrolla conciencia de la salud y condición física personal.	

			Participa en juegos, actividades al aire libre y otras formas de actividad física.		Desarrolla una conciencia de la salud personal y una comprensión de cómo abogar por sí mismos (por ejemplo, solicita el rincón de la calma, habla cuando le duele la barriga, etc.).	
			Participa en actividades físicas de adaptación cuando corresponda.		Participa, tanto individual como grupalmente, en actividades físicas de moderadas a intensas que aumentan la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.	
			Comunica sus necesidades e intereses nutricionales (p. ej., cuando tiene sed pide agua; dice que tiene hambre, etc.).		Con apoyo, el niño reconoce una variedad de alimentos saludables provenientes de otras culturas.	
Bienestar	Nutrición	10c	Ayuda a preparar y limpiar durante las comidas, según corresponda al entorno; es responsable de su propia zona y busca los materiales necesarios para merendar o comer.		Identifica los alimentos según el grupo alimenticio al que pertenecen y a su proveniencia (p. ej., las manzanas vienen de los árboles, los huevos de las gallinas, la leche de las vacas o cabras, etc.) y comprende las diferencias entre opciones de alimentación sana y no sana.	
			El niño se sirve a sí mismo, lo que incluye, entre otras cosas, pasar la comida de un recipiente a otro, abrir los paquetes como corresponde y servirse de la fuente al plato.		Muestra cada vez más conciencia de la nutrición adecuada y mayor independencia en cuanto a la higiene y el cuidado personal al comer.	
			Con apoyo, participa en actividades relacionadas con la nutrición.		Participa en la preparación de las comidas cuando sea posible.	

			Reconoce y nombra a las personas que lo mantienen protegido en situaciones peligrosas.		Identifica a las personas que lo mantienen protegido en situaciones peligrosas.	
Bienestar	Seguridad	10d	Tiene conciencia de los extraños.		Sigue las normas y prácticas básicas de seguridad. Puede responder adecuadamente ante situaciones, objetos, sustancias y entornos nocivos o inseguros, y puede identificar las consecuencias de un comportamiento inseguro.	
			Desarrolla conciencia de las normas y prácticas básicas de seguridad y es capaz de seguirlas.		Demuestra comportamientos para reducir el riego para su salud personal (p. ej., llevar casco al montar en bicicleta y aplicarse crema solar con ayuda, etc.).	
			Evita los materiales químicos peligrosos o las sustancias inseguras.		Puede identificar posibles situaciones de inseguridad, como la proximidad a animales salvajes y mascotas desconocidas, hablar con extraños, la exposición a sustancias químicas peligrosas, etc.	
			Busca la aprobación de un adulto antes de acercarse a mascotas desconocidas.		Después de las indicaciones de un adulto, sigue las rutinas de emergencia.	
Destrezas motoras y patrones de movimiento	Destrezas motoras finas	11a	Sostiene las herramientas para dibujar, escribir y pintar entre los dedos y el pulgar creando dibujos más reconocibles (símbolos similares a letras, formas), pero puede sostener el instrumento muy cerca de uno de los extremos.		Sostiene las herramientas de dibujo, escritura y pintura utilizando el apoyo en tes puntos (trípode) al agarrar con los dedos, la escritura tiene más detalle y el dibujo muestra características faciales más reconocibles.	

			Desarrolla creciente fuerza, destreza y coordinación entre los ojos y las manos, dedos y muñecas para manipular los objetos.		Puede escribir letras, formas básicas y líneas y puede dibujar características faciales más reconocibles.	
			Corta el papel en línea recta.		Continúa progresando en el uso de cubiertos de forma independiente con apoyo limitado, que incluye la demostración de ensartar alimentos con un tenedor, recoger con una cuchara, extender y cortar con un cuchillo u otra práctica adecuada desde el punto de vista cultural.	
			Completa los rompecabezas de encaje.		Demuestra mayor destreza en el uso de la tijera para cortar formas o dibujos sencillos mientras mantiene el papel inmóvil con la otra mano.	
			Desarrolla la capacidad de tener cada vez más destreza con los cubiertos.		Practica habilidades de autoayuda, como abotonarse, subirse el cierre, abrocharse el cinturón, amarrar, etc.	
			Utiliza destrezas crecientes al servirse a sí mismo sin derramar nada durante las comidas, lo que incluye verter líquidos y usar pinzas.		Utiliza movimientos pequeños y precisos de los dedos y las manos (p. ej., recoger piedras pequeñas y bellotas o sacar semillas de los girasoles). Utiliza los dedos, las manos y las muñecas para manipular diversas herramientas pequeñas (p. ej., grapadoras, perforadoras, botellas de aerosol).	
Destrezas motoras y	Destrezas motoras gruesas	11b	Se mueve deliberadamente de un sitio a otro con control.		Coordina movimientos complejos cuando juega.	

patrones de movimiento	Se mueve con conciencia de su espacio personal en relación con los demás.		Comprende los conceptos de movimiento, cómo se mueve el cuerpo, tiene conciencia del espacio y la direccionalidad y que el cuerpo se puede mover independientemente o en coordinación con otros objetos,	
	Salta en un pie a la vez sin perder el equilibrio o caerse.		Demuestra habilidades locomotoras progresivas, saltos sucesivos y saltos hacia delante.	
	Salta de un escalón y hacia adelante 10 pulgadas.		Tiene control sobre la velocidad y la dirección y el equilibrio, como correr, deslizarse, galopar hacia adelante, hacia atrás, a la derecha y a la izquierda.	
	Camina hacia adelante y hacia atrás siguiendo una línea recta o viga utilizando pasos normales.		Demuestra habilidades de conciencia corporal mientras participa en actividades físicas en grupo.	
	Sube y baja escaleras alternando los pies.		Manipula objetos con una amplia gama de movimientos.	
	Desarrolla coordinación y destrezas motoras al usar objetos en una variedad de actividades físicas, como halar o tirar.		Desarrolla la coordinación y el equilibrio utilizando diversos equipos del patio de recreo, juegos al aire libre o exploración de la naturaleza (p. ej., haciendo equilibrios sobre un tronco).	
	Combina los grandes movimientos motores con el uso de equipo.		Muestra entusiasmo por el dominio de la práctica repetitiva de los movimientos de motricidad gruesa.	