



# Jugar con su bebé



# ¿Por qué es importante que mi bebé esté activo y juegue?

- 🎈 El cerebro de su bebé crece rápido durante el primer año. ¡El aprender comienza con el juego!
- 🎈 Su bebé podrá explorar más y más a medida que aprende a moverse.
- 🎈 Todos necesitamos estar activos, hasta los bebés. ¡Juegue con su bebé!



**¡Sáquelo de la cuna, el corralito o el asiento de bebés y deje que se mueva! Póngalo sobre una cobija suave sobre el estómago.**

## ¿Qué clases de juegos les gustan a los bebés?

- 🌟 A los bebés les gusta meter y sacar cosas de recipientes. También les gusta tratar de alcanzar cosas.
- 🌟 Les gusta gatear encima, debajo y alrededor de las cosas (cojines, sillas y cajas).
- 🌟 Les gusta jugar con cosas de diferentes colores, formas y tamaños.
- 🌟 A los bebés les gusta jugar con otros bebés. Invite a una amiga y su bebé a su casa para jugar.
- 🌟 Más que todo, ¡a su bebé le encanta jugar con USTED!

**Usted es la primera maestra de su bebé y la más importante. ¡Su bebé cuenta con que usted juegue con él! ¡Dedique tiempo a jugar todos los días!**

# Algunas actividades que puede hacer con su bebé:

## Estar afuera

- Deje que su bebé gatee al aire libre sobre una cobija.
- ¡A los bebés les encanta estar afuera!



## Remar en un bote

- Sentada en el piso, ponga a su bebé entre sus piernas, de manera que los dos estén mirando hacia adelante.
- Ponga una toalla enrollada frente a los brazos del bebé para que los dos la estén sosteniendo.
- Muévelo hacia adelante y atrás, como si estuvieran remando.



## Hacer burbujas

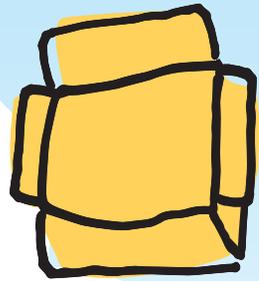
- Con su bebé en el piso, haga burbujas cerca de él.
- Muéstrole cómo hacer estallar las burbujas.

## Estar chistosos

- Muestre al bebé cómo estira sus dedos, mueva los dedos de los pies, y se da palmaditas en la nariz. Ayude a que su bebé haga lo mismo que usted.

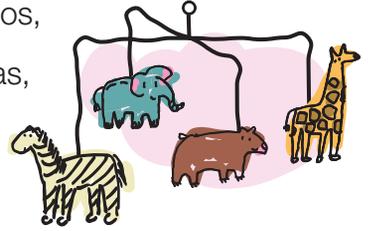
## Explorar

- Asegúrese de que su casa sea segura para que el bebé explore, que no haya cosas pequeñas en el piso
- Vacíe cajas de cartón
- Ponga sillas o cestos de ropa patas arriba
- Cubra unas sillas con una cobija
- Gatee por el piso con su bebé: arriba, abajo, adentro y afuera



# Juguetes para su bebé:

- espejos de plástico,
- juguetes que saltan,
- sonajas,
- burbujas,
- bloques blandos,
- pelotas blandas,
- móviles.



# Cosas de la casa con las que puede jugar:

- cucharas,
- tazones de plástico,
- latas de moldes de pasteles vacías,
- vasos de plástico,
- tubos vacíos de toallas de papel,
- cajas vacías,
- canastas vacías.



**¡Evite que su bebé se ahogue! No deje que juegue con algo más pequeño que la parte de adentro de un rollo de papel higiénico.**

# Juegos para jugar:

- ¿dónde está? ¡aquí está! (Peek-a-boo),
- escondidas,
- palmaditas,
- bailar y dar palmas al compás de la música.

**Jugar con su bebé ayuda a que su hijo crezca más inteligente, fuerte, sano y feliz.**

# El juego ayuda a su bebé a:

-  aprender sobre su cuerpo y el mundo que lo rodea;
-  crear un vínculo especial con usted y otros familiares;
-  dormir mejor;
-  tener huesos, pulmones y corazón fuertes;
-  formar músculos fuertes que le ayudarán a aprender a caminar y a aprender otras habilidades;
-  sentirse bien ... ¡especialmente si usted juega con él!

**Su bebé merece el mejor comienzo. ¡Muéstrole la alegría de jugar!**

## Actividades para fortalecer los músculos grandes:

-  levantar el cuerpo con los brazos,
-  sentarse,
-  pararse,
-  darse vuelta,
-  caminar,
-  trepar,
-  arrastrarse y gatear.

## Actividades para fortalecer los músculos pequeños:

-  recoger objetos,
-  estirarse para alcanzar algo,
-  voltear objetos,
-  agitar juguetes,
-  agarrar objetos.



**California Department of Public Health,  
California WIC program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades.*

**1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov**

(Spanish) Rev 2/24

