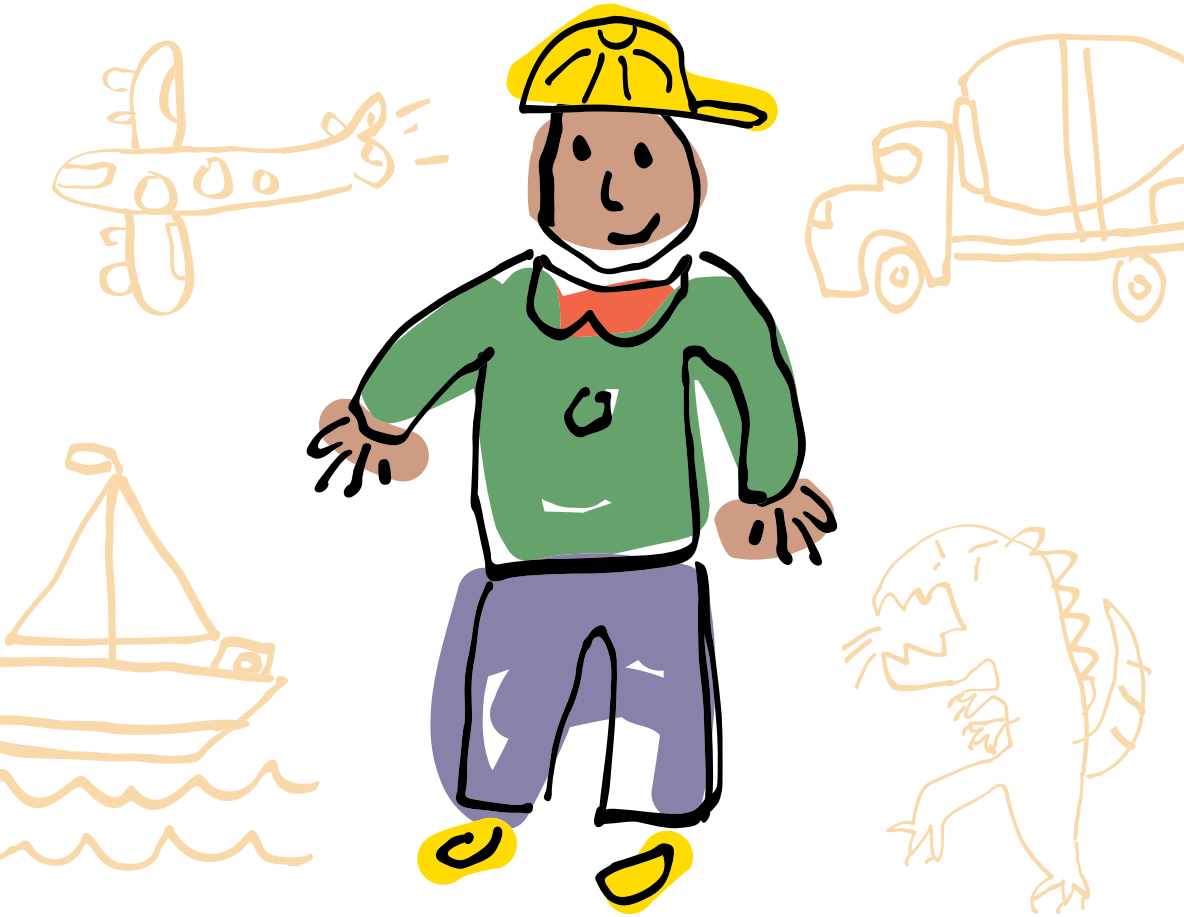




Jugar con su niño pequeño

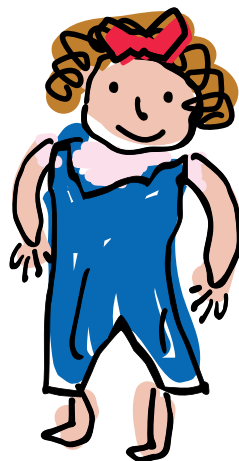


Esta es la meta que tengo para mi niño pequeño:



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

- 🎈 Los niños pequeños necesitan estar activos para crecer y desarrollarse.
- 🎈 Los niños necesitan hacer las cosas una y otra vez para aprenderlas y hacerlas bien.
- 🎈 Los niños necesitan explorar, probar cosas nuevas y descubrir cosas por sí mismos.



¿Qué clases de juegos les gustan a los niños?

- 🌟 Copiar lo que hacen los padres.
- 🌟 Jugar con juguetes de los que pueden halar y empujar.
- 🌟 Repetir movimientos o actividades.
- 🌟 Vaciar cosas de recipientes.



Dé a su hijo el regalo de la salud. Dedique tiempo a jugar con él.



Algunas actividades que puede hacer con su niño pequeño:

Superchicos

- Ayúdele a saltar y a aterrizar sin lastimarse tomándole la mano al saltar de escalones bajos, bordillos o cajas. Practique aterrizar sobre los dos pies, doblando las rodillas.



A ver, voy a ser...

Pida a su hijo que actúe como:

- un árbol que se agita en el viento;
- el sol que sube;
- un gato que arquea el lomo;
- un canguro que salta;
- un tren que avanza despacio por las vías;
- una mariposa en el cielo.



Haz lo que hago yo, con partes del cuerpo

Mueva partes de su cuerpo repitiendo las palabras y anime a su hijo a que:

- doble una rodilla y un codo;
- mueva la cabeza, mire hacia arriba y hacia abajo;
- agite una pierna;
- aplauda con las manos;
- agite los brazos;
- haga círculos con las caderas;
- mueva los dedos;
- sonría;
- junte los pies;
- levante las piernas;
- ¡pise fuerte!

¡Ponga música y háganlo juntos!



Persígueme, persígueme

- De manera juguetona, persiga a su hijo por la casa o el parque, cuidando de que no se lastime, y abrácelo cuando lo agarre.

Equilibrio

1. Levante un pie sosteniéndose con una silla.
2. Baje el pie y levante el otro.
3. Ahora pruébelo sin usar las manos.
4. No se olvide de cambiar de pierna.

Juguetes:

- pelotas grandes y livianas;
- bloques;
- juguetes de empujar y halar;
- instrumentos rítmicos;
- juguetes para andar (empujar con los pies);
- triciclo;

carros y camiones de juguete;

juguetes que son como las herramientas de los adultos:

- cortadora de césped;
- rastrillo;
- escoba;
- aspiradora;
- carrito de compras.



Cosas de la casa con las que puede jugar:

- tazones de plástico o de metal;
- tazas y cucharas plásticas para medir;
- ollas;
- cucharas de madera;
- vasos de papel o de plástico;
- caja de avena;
- papel de aluminio (hacer una pelota);
- almohadas;
- pelotas de calcetines;
- pelotas de periódicos;
- ropa para jugar a la fantasía.






Juegos:

- poner música y bailar;
- actúe como si (estuviera cocinando, en una banda, limpiando la casa...).
- haz lo que hago yo;
- escondite;

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



El juego ayuda a que su hijo:

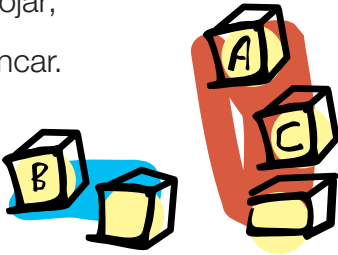
-  aprenda sobre su cuerpo y el mundo que lo rodea;
-  sea creativo e imaginativo;
-  duerma mejor por la noche;
-  tenga huesos, pulmones, músculos y corazón fuertes;
-  sea sano.








El juego es el “trabajo” de los niños. ¡Así es como aprenden!

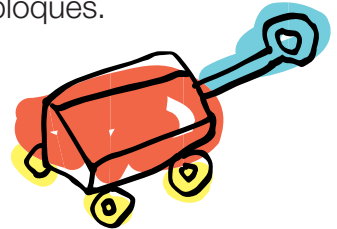
Actividades para fortalecer los músculos grandes:

-  bailar;
-  andar en juguetes;
-  empujar y halar;
-  saltar;
-  arrojar;
-  brincar.



Actividades para fortalecer los músculos pequeños:

-  armar juguetes y rompecabezas;
-  dibujar con crayones grandes;
-  recoger objetos pequeños;
-  usar una cuchara;
-  apilar bloques.



**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

