

Actividades



AGE
2
MESES

¡AYÚDELE A SU BEBÉ A APRENDER Y A CRECER!

Haga estas divertidas y sencillas actividades con su hijo/a de dos meses—es una excelente manera de fomentar un desarrollo sano y de divertirse juntos a la vez.

Cántele a su bebé las canciones de cuna que usted recuerda de su niñez. Tómelo en sus brazos y sosténgalo cerca de su cuerpo (puede usar un rebozo o cangurera). Baile suavemente con él.

Acueste a su bebé sobre su espalda. Tome un paño suave y muévelo de un lado a otro por encima de ella para que lo mire. Haga que el paño vuele, o que le haga cosquillas en diferentes partes de su cuerpo. Observe cómo responde su bebé. Si empieza a llorar, pare el juego.

Si su bebé está llorando, trate de averiguar qué es lo que necesita. Con su llanto le está comunicando algo. Cuando usted lo atiende, él empieza a confiar en que usted lo cuidará. La atención que usted le dé a esta edad no lo hará un niño mimado.

Sostenga a su bebé de manera que pueda verle la cara de cerca. Hágale caras divertidas, sonríale, saque la lengua y bostece. Espere unos segundos y observe si su bebé intenta imitarlo/la.

Póngase de manera que su bebé no lo/la vea. Con un tono dulce, llame su nombre y observe lo que hace. ¿Deja de moverse por un momentito? ¿Intenta girar la cabeza hacia donde oye su voz? Tómelo en sus brazos y dígame: "Aquí estoy".

Hable con su bebé sobre lo que ella hace, ve, escucha y siente. Dígame: "Estoy cambiándote el pañal. Te encantará sentirte seca. ¡Te amo!"

Coloque objetos interesantes cerca de la cuna de su bebé de modo que los pueda mirar, pero asegúrese de colocarlos fuera de su alcance. Pegue ilustraciones sencillas de revistas en la pared.

Dele nuevos objetos que sean seguros* a su bebé para que los explore. Los objetos sencillos tales como vasos de plástico o cucharones de madera son todos nuevos para ella.

**Asegúrese de revisar las medidas de seguridad con su proveedor/a de servicios de salud*



Actividades



AGE
6
MESES

¡AYÚDELE A SU BEBÉ A APRENDER Y A CRECER!

Haga estas divertidas y sencillas actividades con su hijo/a de seis meses—es una excelente manera de fomentar un desarrollo sano y de divertirse juntos a la vez.

Póngase en el suelo a un lado de su bebé y juegue con él a su altura. Miren juntos los juguetes, libros u otros objetos. Diviértanse, ríanse y disfruten de su tiempo juntos.

Aprenda a reconocer el ritmo de actividad que tiene su bebé, e intente establecer una rutina para comer, dormir y cambiarle los pañales. Hable con él sobre su rutina. De esta manera, se sentirá seguro y contento.

Cuando su bebé esté llorando, atiéndala. Susúrrale palabras agradables al oído para calmarla. Abrácela y hágale sonidos suaves. De esta manera sabra que usted la ama y que siempre la cuidará.

Lleve a su bebé a conocer nuevos lugares y a ver cosas nuevas. Paséense en el parque o en un centro comercial, o simplemente llévelo con usted cuando vaya de compras. Le encantará ver cosas nuevas mientras se sienta seguro con usted.

Deje que su bebé empiece a comer trocitos de comida sola. Dele una taza para niños y una cuchara. Le encantará empezar a hacer las cosas por sí misma.

Llame a su bebé por su nombre al darle de comer, vestirlo o cambiarle el pañal. Dígale: "Éste es el dedo de Beto. Éste es el piecito de Beto".

Visite a un amigo/a que tenga un bebé o niño pequeño. Quédese cerca de su bebé y hágale saber que estas nuevas personas son amigos. Puede que necesite un tiempito para acostumbrarse a ellos.

La hora del baño* es un buen momento para jugar y estar cerca de su bebé. Las esponjas, tazas de plástico y toallitas son juguetes sencillos y económicos con los que puede jugar cuando lo bañe.

**Asegúrese de revisar las medidas de seguridad con su proveedor/a de servicios de salud*



Actividades

UN
AÑO
DE EDAD

ACTIVIDADES SENCILLAS Y DIVERTIDAS PARA EL DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL. Haga estas divertidas y sencillas actividades con su hijo/a de un año—es una excelente manera de fomentar un desarrollo socio-emocional sano y de divertirse juntos a la vez.

Póngase en el suelo a jugar con su bebé todos los días. Gatee con ella, o simplemente siéntese cerca de ella en el suelo para que esté a su altura. Le encantará pasar estos momentos a solas con usted.

Ponga música y baile con su bebé. Tome sus manos y deje que él se mueva hacia arriba y hacia abajo. Aplauda y festéjelo cuando él "baile" solito.

Deje que su bebé seleccione sus propios alimentos, ropa, juguetes y actividades la mayor parte del tiempo. Le encantará poder escoger por sí misma.

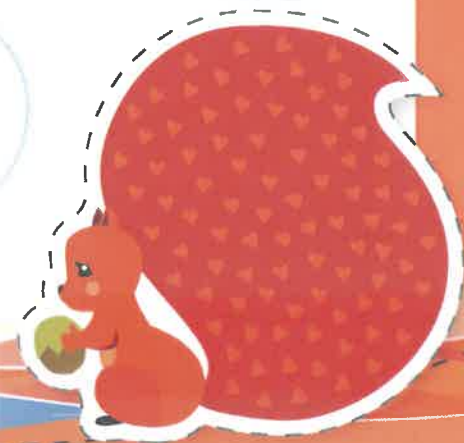
Hágale cosquillas a su bebé, pero asegúrese de hacerlo suavemente y de dejar el juego si su bebé se muestra molesta. Obsérvela cuidadosamente para saber si está disfrutando el juego.

Cuando usted vista a su bebé o le cambie el pañal, hable con ella sobre las partes de su cuerpo. Nombre las partes de su propio cuerpo y dígame: "Ésta es la nariz de papá. Ésta es la nariz de María".

Lleve a su bebé a dar un paseo al parque o a un sitio donde haya otros niños jugando. Deje que su bebé los observe y que se les acerque si quiere.

Tome a su bebé de las manos y hágala girar. Le encantará un poco de juego brusco, pero asegúrese de parar si nota que su bebé se cansa del juego.

Siéntese en el suelo frente a su bebé y ruede una pelota hacia él. Aplauda cuando su bebé empuje la pelota o la "agarre" con sus manos.



Actividades



AGE 18
MESES

¡AYÚDELE A SU BEBÉ A APRENDER Y A CRECER!

Haga estas divertidas y sencillas actividades con su hijo/a de dieciocho meses—es una excelente manera de fomentar un desarrollo sano y de divertirse juntos a la vez.

A su niño le gustará tener una rutina diaria predecible. Hable con él acerca de lo que están haciendo en ese momento y de lo que vendrá después. Dele tiempo de estar activo y también de tener momentos tranquilos.

Organicen una "fiesta" para las muñecas o animales de peluche. Puede recortar fotos de cajas de regalo de una revista, preparar un "pastel" de mentira y cantar la canción de Feliz Cumpleaños o Las Mañanitas.

Su niño querrá tener mucho tiempo y libertad para moverse y estar activo. Llévelo a dar un paseo, al parque o al centro comercial.

Baile con su niña. Haga un tambor sencillo con un recipiente grande de plástico o haga unas maracas con un envase pequeño lleno de frijoles o arroz.

A su niña le encantará ayudar con los que haceres domésticos. Dele tareas sencillas y dígame que parece una niña muy grande. Puede limpiar la mesa, guardar sus juguetes o ayudar a barrer.

Reúnase con otras familias para que los niños puedan jugar juntos. Su hijo todavía no sabrá compartir, por lo tanto debe asegurarse de tener suficientes juguetes disponibles. Quédese cerca de él y ayúdelo a aprender a jugar con otros niños.

Ayude a su niño a reconocer las emociones. Frente a un espejo haga caras alegres o tristes, caras enojadas o caras tontas. ¡Es muy divertido!

Leer con su niño, especialmente antes de la siesta o de la hora de dormir, es una excelente actividad para calmarlo y prepararlo para que se duerma. Deje que él escoja el libro. Ayúdelo a darle vuelta a las páginas y a nombrar lo que ve en las ilustraciones.

