

Actividades



¡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.

Cuando su bebé balbucee o gorjee, tome turnos con ella para “comunicarse”. “Converse” con ella hablando y respondiendo con sonidos sencillos que ella pueda hacer.

Recueste a su bebé boca abajo sobre su brazo, poniéndole la mano en el pecho y sosteniéndole la cabeza y cuello con la otra mano para que se sienta segura. En esta posición, balancéela delicadamente de lado a lado. Cuando sea más grande, camine por la casa con ella en esta posición para que vea diferentes espacios.

Suene ligeramente una sonaja u otro juguete de bebé que produzca ruido. Colóquelo en la mano de su bebé. Vea si lo agarra, aunque sea por un momentito breve.

Léale un libro sencillo a su bebé. Aunque no entienda la historia, disfrutará el rato estando junto a usted y escuchando su voz mientras lee. read.

Póngase un títere de mano (botita o calcetín de bebé) en el dedo. Diga el nombre de su bebé mientras que mueve el dedo hacia arriba y hacia abajo. Vea si ella sigue el movimiento con la vista. Ahora, mueva su dedo como formando un círculo. Cada vez que su bebé logre seguir el movimiento del títere, intente hacer un movimiento diferente.

Con unas hojas de papel blanco y un marcador de color negro, dibuje varias imágenes que sean fáciles de reconocer en cada hoja. Al principio, use formas sencillas (una raya diagonal, el centro de un blanco, un patrón en forma de tablero de damas, un triángulo). Coloque los dibujos de manera que su bebé los pueda ver (a unas 8–12 pulgadas o 20–30 centímetros de distancia de su cara). Con cinta adhesiva, pegue los dibujos cerca de su cuna o de su sillita de bebé para el coche.

Acueste a su bebé en su cuna. Ate o sostenga un espejo irrompible a un lado de la cuna donde ella alcance a verlo. Empiece a hablarle, y dé unos golpecitos al espejo para que lo mire. El espejo será un estímulo visual. Después de un tiempo su bebé entenderá lo que es su reflejo.

Cántele a su bebé (aunque crea que no sabe cantar). Repetir las canciones de cuna y las rimas infantiles le ayuda a escuchar y a aprender.



Actividades



¡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.

Siéntese en el suelo y ponga a su bebé sentada entre sus piernas. Si su bebé necesita apoyo, utilice sus piernas o su pecho para acomodarla bien. Esta es una buena posición para jugar con ella e incentivarla a que se siente de forma independiente.

Frote con cuidado el cuerpo de su bebé con un paño suave o con una toalla de papel. Dígame en voz alta qué textura tienen estos objetos (suave, áspero, resbaladizo). También puede untar un poco de crema en la piel de su bebé e indicarle la textura de ésta.

Juegue con la voz. Háblele a su bebé en tonos altos y bajos, haga un chasquido con la lengua o susurre. Después escuche los sonidos que su bebé hace y repítalos. Coloque a su bebé de manera que esté enfrente de usted—su bebé lo/la mirará cuando usted haga sonidos.

Con su bebé acostado sobre la espalda, coloque un juguete de manera que pueda verlo pero no tocarlo, o mueva un juguete dentro del campo visual de su bebé. MotíVELO a rodar para llegar al juguete.

A su bebé le gustará tirar juguetes al suelo. Tómese un poco de tiempo para jugar a este juego de "ir y buscar". Esto ayudará a su bebé a aprender a soltar objetos. Ponga una caja o una cacerola enfrente de su bebé para que suelte los juguetes dentro de ésta.

Los objetos caseros comunes como las cucharas y las tazas de plástico para medir pueden ser buenos juguetes para su bebé, ya que su forma y el ruido que hacen son interesantes. Agite u oscile ligeramente unas cucharas para medir en un lugar dónde su bebé pueda intentar alcanzarlas o darles pataditas. Deje también que su bebé las toque y que las agite.

Siente a su bebé en una silla para que observe las actividades diarias que usted hace. Háblele sobre lo que usted está haciendo. Deje que su bebé vea, oiga, y toque objetos comunes. Usted puede prestar atención a su bebé mientras hace otras cosas.

Coloque a su bebé mirando hacia usted. Su bebé puede mirarlo/la mientras usted cambia sus expresiones faciales (sonrisa grande, sacar la lengua, ojos que se ensanchan, arquear las cejas, dar resoplidos o soplar). Déle un turno a su bebé. Imite usted lo que haga su bebé.



Actividades



UN
AÑO
DE EDAD

¡AYÚDELE A SU BEBÉ A APRENDER Y A CRECER!

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

Deje que su bebé le “ayude” durante sus tareas cotidianas. Incentive a su bebé a “traer” su vaso y su cuchara a la mesa a la hora de la comida, así como a “buscar” los zapatos y el abrigo para vestirse o a “traer” sus pantalones o pañales para que lo/la cambie. Es importante que su bebé aprenda a seguir instrucciones.

A los bebés les fascinan los juegos a esta edad (“**Las palmaditas**”, “**Este cerdito**”). Haga diferentes variantes de estos juegos y vea si su bebé intenta hacerlos con usted. Escóndase detrás de los muebles o puertas para jugar a las escondidas. Golpee un cubo o una tapadera con otra para mostrarle el juego de las palmaditas.

Pegue una hoja grande de papel para dibujar a una mesa con cinta adhesiva. Enseñe a su bebé cómo hacer **garabatos** con crayones grandes que no sean tóxicos. Dibujen sobre el papel tomando turnos. También es divertido pintar con agua.

A los bebés les gusta jugar con **juguete que se puedan empujar y arrastrar**. Haga su propio juguete para jalar uniendo cartones de yogur, carretes de hilo, o cajas pequeñas con una cuerda suave o trozo de estambre (de aproximadamente 2 pies o 60 centímetros de longitud). Ate un anillo de plástico o cuenta en uno de los extremos para que se pueda usar como asa.

Haga títeres con un calcetín o con una bolsa de papel—uno para usted y otro para su bebé. Haga que su títere le hable a su bebé o al títere de su bebé. Incentive a su bebé a “contestar”.

Corte alimentos que sean seguros para comer con los dedos (no use comidas con las que se pueda sofocar o atragantar) en trozos pequeños y deje que su bebé coma solo. Es bueno que su bebé practique tomar cosas pequeñas con sus deditos y que sienta las diferentes texturas (plátanos, galletas blandas, frutas pequeñas).

¡Esta es la etapa en que su bebé aprende que los adultos pueden ser útiles! Cuando su bebé “le pida” algo por medio de vocalizaciones o señalándolo con el dedo, responda a lo que le pide. Nombre el objeto que su bebé quiere e incentive a que intente comunicarse nuevamente. Hable con ella tomando turnos en una “conversación”.



Actividades

AGE 18
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.

El juego de “imaginemos” se hace aún más divertido en esta etapa. Motive a su niño a que use un animal o muñeco de peluche para actuar las actividades que el niño hace diariamente, por ejemplo: caminar, ir a la cama, bailar, comer, y saltar. Incluya al muñeco en las actividades o juegos diarios.

A los niños pequeños les fascina moverse. Llévelo al parque para que se suba a los columpios, a las resbaladillas pequeñas o al bimbaleta. Mientras el niño aprende cómo equilibrarse en estos juegos, usted puede sostenerlo entre sus piernas.

Canten canciones en las que se usan algunas partes del cuerpo para actuar la canción tales como “Witzi, bitzi araña (La araña pequeña)” o “El patito chiquito”. Canten la canción juntas, muévase al ritmo y hagan las acciones de la canción. Espere a que su niña anticipe la acción.

Ponga los juguetes favoritos de su niño en un cesto de ropa para lavar que esté ligeramente fuera de su alcance o en un recipiente transparente con una tapa ajustada. Espere a que su niño le pida los objetos con el fin de estimularlo a que se comunique. Responda a lo que le pida.

Los niños pequeños empezarán a tratar de ensamblar un objeto con otro. Los rompecabezas sencillos para niños (que tienen pequeñas perillas al centro de la pieza para sacarla con facilidad de su lugar) son excelentes. Otros juegos de este tipo son meter llaves en cerraduras y poner cartas en el buzón de correo.

Juegue al juego de “¿Qué es eso?” señalando con la mano ropa, juguetes, partes del cuerpo, objetos, o fotografías y pidiendo a su niña que nombre lo que usted señala. Si su niña no responde, nombre usted los objetos y móvuela a imitar las palabras.

Su niña pequeña podría estar interesada en “actividades artísticas.” Dibuje con ella utilizando crayones grandes que no sean tóxicos y un cuaderno grande. Deje que su niña haga su propio dibujo, mientras que usted hace otro. También puede utilizar marcadores con punta de fieltro ya que tienen colores brillantes que pueden ser más interesantes.

Llene una tina de plástico con harina de maíz o con avena. También ponga, dentro de ésta, cucharas, coladeras, embudos, o tazas de plástico. Los niños podrán llenar los utensilios con la harina o la avena y después vaciarlos. De esta manera aprenderán cómo darles función de herramientas a diferentes objetos y también aprenderán sobre texturas. Además podrán probar la harina o la avena sin ningún riesgo a la salud.



Actividades



DOS
AÑOS
DE EDAD

¡AYÚDELE A SU HIJO A APRENDER Y A CRECER!

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

Las actividades corporales son una parte importante de la vida de los niños/as. Usted puede crear un juego usando una pelota, **dándole instrucciones** a su niña para que haga una serie de acciones, tales como "rodar la pelota." Patearla, rebotarla, empujarla, lanzarla y agarrarla. Tórnense a la hora de dar instrucciones.

Las cajas tienen infinidad de usos para los niños/as. Una caja que sea lo suficientemente grande para que su niño se meta puede convertirse en un automóvil. A una caja de algún electrodoméstico se le puede cortar aperturas para hacer ventanas y una puerta y así crear una casita de juegos. Una actividad divertida para ambos puede ser decorar las cajas con lápices de colores, marcadores, o pintura.

Dibuje con su niña cuando ella quiera sacar papel y crayones. Dibuje formas grandes y deje que su niña las coloree. Tomen turnos para dibujar.

Juegue a "Seguir al líder" con su niño. Haga que él copie lo que usted hace: Camine de puntitas, hacia atrás, despacio o rápido, dé pasos grandes y pasos pequeños.

Escuche música de ritmo lento y de ritmo rápido con su niña para ayudarle a desarrollar sus habilidades auditivas. Las canciones con una variedad de ritmos son excelentes. Enséñele a su niña cómo moverse de manera rápida o lenta al son de la música.

A los niños les fascina jugar a imaginarse que son otras personas o cosas a esta edad y lo disfrutan aún más cuando usted lo hace con ellos. Juegue con su niño a ser distintos animales, como un perro o un gato. Haga los sonidos y movimientos de los animales. Haga como que usted es una mascota y deje que su niño sea su dueño y que la acaricie y la alimente.

Añada acciones a las canciones infantiles favoritas de su niña. Algunas canciones sencillas para esta edad incluyen "Pin Pón", "Un elefante se balanceaba" o "Era un gato grande". Puede encontrar más canciones infantiles en el sitio Internet www.guiainfantil.com.



Actividades



¡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.

Cuéntele o léale una historia que le resulte familiar a su niño y haga frecuentes pausas para dejar fuera una palabra, pidiéndole a su niño que se la diga. Por ejemplo, Caperucita Roja dijo "Abuelita, qué _____ más grandes tienes".

Déle una taza a su niño y tome otra usted. Después ponga un trocito de fruta o cereal en la taza de su niño y dígame "uno para ti" y ponga otro en su taza y diga "uno para mí". Sigamos poniendo los trocitos, tomando turnos. Vacíe la taza de su niño y ayúdele a contar sus trocitos. Esta es una buena práctica para empezar a desarrollar las aptitudes matemáticas del niño.

Trace objetos sencillos con lápiz y papel. Se pueden usar tazas de diferentes tamaños, cubos, sus propias manos y las manos de su niño. También pueden usar marcadores de punta de fieltro o crayones de colores para hacer los trazos.

Para mejorar la coordinación y el equilibrio, muestre a su niña "cómo caminan los osos" caminando en cuatro patas con las manos y los pies, asegurándose de mantener rectos los brazos y las piernas. Imita el "salto del conejo" agachándose y saltando hacia adelante.

Pídale a su niña que le ayude a poner la mesa. Primero, pídale que coloque los platos, luego las tazas, y después las servilletas al lado de cada plato. Esta actividad le permitirá a su niña aprender la correspondencia individual entre las cosas. Enséñele dónde se deben colocar los utensilios.

Ayude a su niña a aprender nuevas palabras para describir objetos en las conversaciones cotidianas. Describa los colores, tamaños, y formas de los objetos (la taza azul, la pelota grande). Describa también cómo se mueven las cosas (los autos van rápido, la tortuga se mueve lentamente) y la sensación que producen (el helado es frío, la sopa está caliente).

Corte fotos de revistas y clasifíquelas en dos grupos, por ejemplo: grupos de perros, de comida, de juguetes, o de prendas de vestir. Tenga dos cajas listas y ponga una fotografía de un perro en una y una fotografía de comida en la otra. Haga que su niña ponga fotografías adicionales en la caja correspondiente, ayudándole así a aprender cosas sobre categorías.

Coloque una manta vieja sobre una mesa para hacer una tienda de campaña o una casa. Déle una bolsa con comida a su niña para hacer un "picnic". Pídale a su niña que ponga una almohada dentro de la casita para jugar a "acampar" y tomar una siesta. También le puede dar una linterna; éstas son muy divertidas para los niños.



Actividades



TRES
AÑOS
DE EDAD

¡AYÚDELE A SU HIJO A APRENDER Y A CRECER!

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

Haga un "camino de aventuras" en el patio de su casa. Haga el "camino" utilizando una manguera o una cuerda o dibújelo con una tiza. Haga que el camino pase alrededor de un árbol, o a un lado de un muro o por debajo de una banca del jardín. Camine con su niña siguiendo el camino, y ya que ella pueda hacerlo sola, haga otro camino, o pídale a ella que haga uno.

Antes de acostar a su niño por la noche, vea una revista o un libro para niños con él. Nombre una imagen de la revista y pídale a su niño que la señale con el dedo. Por ejemplo: "¿Dónde está el camión?" Para hacer el juego más divertido, pídale que señale la imagen con el codo o con el pie. Pídale que le muestre una cosa redonda o algo que se mueva rápido.

Durante la preparación de alimentos o la cena, pueden jugar a ver quién tiene "más o menos". Pregúntele a su niño quién tiene más papas y quién tiene menos. También pueden hacer este juego llenando tazas o vasos del mismo tamaño con jugo o leche.

Haga un collar que se pueda comer, ensartando cereales con forma de anillo como "Cheerios" o "Fruti Lupis" en un trozo de hilo o estambre. Envuelva un extremo de un trozo de estambre con cinta adhesiva para crear una especie de aguja y facilitar que su niño ensarte el cereal.

Practique cómo seguir instrucciones. Pídale a su niño que haga acciones que sean cómicas o un tanto absurdas. Por ejemplo, pídale que "toque su codo y después que corra en círculos" o que "busque un libro y lo ponga sobre su cabeza".

Dele a su niño hojas grandes de papel o cartón para que dibuje. Pídale a su niño que dibuje algo usando crayones, lápices de colores, o marcadores, y copie lo que su niño haya dibujado. Después, haga usted un dibujo (por ej. círculos o líneas rectas) y motive a su niño a copiarlo.

Escuche y baile al son de la música con su niña. Usted puede parar la música durante un momento y jugar al juego de "quedarse inmóvil", en el que todos se "quedan inmóviles" o paralizados hasta que la música vuelve a empezar. Intente "quedarse inmóvil" en posiciones cómicas para hacer el juego divertido.



Actividades



CUATRO
AÑOS
DE EDAD

¡AYÚDELE A SU HIJO A APRENDER Y A CRECER!

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

Haga un juego para contar con su niño. En una hoja grande de papel, haga un tablero de juego sencillo, dibujando pequeños cuadritos o "casillas" que formen un camino. Para jugar, lance un dado y cuente con su niño para decidir cuántas casillas debe avanzar. Ayúdelo a avanzar casilla por casilla contando en voz alta conforme avanza.

Juegue a "adivina lo qué pasará" para ayudar a su niña a desarrollar habilidades para solucionar problemas y para pensar. Por ejemplo, a la hora de bañarla, pregúntele, "¿qué crees que pase si abro el agua caliente y el agua fría al mismo tiempo?" o "¿qué pasaría si pusiera un cubo (bloque) arriba de otro y luego otro hasta llegar al techo?"

Juegue al "baloncesto de cubeta".

Ponga a su niño de pie a una distancia de unos 6 pies (2 metros) de una cubeta grande o cesto para la basura, y dígame que tire una pelota de tamaño mediano para intentar hacer una "canasta". Para hacer este juego más divertido en el verano, juegue afuera de la casa y llene la cubeta de agua.

Haga una almohadilla rellena de frijoles para lanzar y atrapar. Llene un calcetín o unas medias viejas con 3/4 de taza de frijoles secos. Cosa el lado abierto del calcetín o ciérrelo usando una liga. Juegue a "la papa caliente" con su niña, o tírense la almohadilla la una a la otra. Enséñele a su niña cómo lanzar la almohadilla hacia arriba (por encima de su hombro) y hacia abajo (por debajo de su cintura).

Salga a caminar con su niño, y recoja cosas que encuentren en el camino. Llévenselas a casa y ayúdelo a su niño a separar las cosas por grupo. Por ejemplo, un grupo puede incluir piedras, papel, u hojas de árbol. Estimúlele a hacer una colección de cosas especiales. Dele una caja especial para poner las cosas o busquen un lugar de la casa donde pueda exhibir su colección.

"Escriba" y envíe una carta por correo a un amigo o pariente. Dele a su niña papel, un lápiz o crayones y un sobre y déjela dibujar, trazar rayas (garabatos) o escribir. Ella también le podría pedir a usted que escriba algo. Cuando su niña haya terminado, déjela doblar la carta, meterla al sobre, lamerlo y cerrarlo. Usted puede escribir la dirección. Deje que su niña decore el sobre también. Después de que haya puesto el sello, ayúdela a echar la carta a un buzón.

Jueguen al "circo". Busque unas viejas prendas de ropa coloridas y ayúdelo a su niño a organizar un espectáculo de circo. Coloque una cuerda sobre el suelo para hacer el acto de la cuerda floja. Dele una caja sólida y resistente para que se suba en ella y anuncie los actos. También dele unos objetos divertidos para el acto de magia, y unos animales de peluche para el espectáculo. Ayúdelo a su niño a usar su imaginación y a desarrollar su creatividad a la hora de planificar el espectáculo. ¡No olvide aplaudir!



Actividades



CINCO
AÑOS
DE EDAD

¡AYÚDELE A SU HIJO A APRENDER Y A CRECER!

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

Incentive a su niño a hacer representaciones dramáticas. Ayúdelo a actuar los papeles de su rima infantil favorita, de un dibujo animado, o de un cuento. Use viejas prendas de vestir que le queden grandes para el vestuario.

Haga una pequeña carrera de obstáculos dentro o fuera de la casa. Use cajas de cartón para trepar y saltar, ponga palos de escoba entre dos sillas para jugar al "limbo" (pasar por debajo de ellos), y use almohadas para bloquear el camino. Deje que su niña le ayude a diseñar la carrera de obstáculos. Después de que ella intente recorrerla dos o tres veces para ver cómo se hace, pídale que lo haga lo más rápido que pueda. Luego puede intentar pasar por los obstáculos brincando o saltando.

Juegue al "sonido misterioso".

Seleccione algunos artículos domésticos que produzcan sonidos distintos como, por ejemplo, un reloj, una caja de cereal, una tapadera de metal (colocada sobre una cacerola), y una bolsa de patatas fritas. Tápele los ojos a su niño con un pañuelo o una venda y pídale que intente adivinar el objeto que produjo el sonido. Tome turnos con su niño para jugar a este juego.

Juegue al juego de "memoria" con su niña. Ponga cinco o seis objetos comunes que le sean familiares sobre una mesa. Pídale que cierre los ojos. Quite un objeto y revuelva los que quedan. Pregúntele cuál es el objeto que falta. Tomen turnos descubriendo cuál es el objeto que falta.

Para practicar la escritura con su niña, escriba los nombres de amigos, juguetes, o parientes en una hoja. Puede ser que al principio su niña necesite trazar las letras de los nombres por encima. Asegúrese de escribir usando letra de molde grande.

Deje que su niño le ayude en la cocina haciendo tareas sencillas como machacar papas, hacer tortas (sándwiches) de queso, o servir cereal en un plato hondo. Después, pregúntele si le puede decir el orden de los pasos que usted siguió para cocinar y machacar las papas o para sacar el pan de la despensa y ponerle queso. Siempre vigile cuidadosamente a su niño cuando esté cerca de la estufa caliente.

Hagan un juego de "contar hasta diez" con los números de las placas que vean cuando estén paseando en coche o en autobús. Busquen una placa que contenga el número 1. Después, busquen el 2, el 3, el 4 y así sucesivamente hasta llegar al 10. Cuando su niña pueda encontrar los números en orden del 1 al 10, jueguen contando hacia atrás, comenzando con el número 9, luego el 8, 7, 6 y así sucesivamente hasta llegar al 1.

