

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.

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



¡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 haces 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.



Actividades

DOS
AÑOS
DE EDAD

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

Juegue al “desfile” o a “Sigan al líder” con su niño. A su niño le encantará imitarla/lo— ¡y también le gustará ser el líder cuando sea su turno!

Intente tener rutinas predecibles durante el día, y dígame a su niño la actividad que viene enseguida. Dígame: “Recuerda que después de cepillarte el pelo, debes ponerte la ropa y yo te voy a ayudar”.

Establezca la costumbre de leer con su niño todos los días. Acurrúquense. Los mejores momentos para leer son antes de acostarse o antes de la siesta.

Dele opciones a su niña, pero asegúrese de que sean sencillas. Por ejemplo, deje que escoja entre ponerse una camisa roja o una azul, o que decida entre tomar leche o jugo con el almuerzo.

Motive a su niña a jugar juegos que usen su imaginación. Coloque unas sillas en fila para hacer un “autobús”. Recorte trozos de papel de colores para hacer “dinero” para pagarle al chofer. Dígame: “¿A dónde vamos hoy?”

Enséñele a su niña canciones sencillas como “Witsi, witsi araña”. Enséñele los movimientos que se hacen con las manos al cantar estas canciones.

Su niña está aprendiendo a reconocer sus emociones. Ayúdele a decir lo que siente cuando está enojada, triste, contenta o graciosa. Dígame: “Te ves muy contenta.” o “Parece que estás muy enojada”.

Siéntese en el suelo a jugar con su niño. Deje que él escoja los juguetes y que dirija el juego. Tome en cuenta las ideas de su niño para jugar.



Actividades



AGE
30
MESES

¡AYÚDELE A SU BEBÉ A APRENDER Y A CRECER!

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

Dele a su niño instrucciones que tengan dos pasos, por ejemplo: "Pon todos los legos en la caja y luego guarda la caja en el clóset". Dígale que es muy buen ayudante.

Construya un "libro personal" con su hijo. Tome unas hojas de papel y pegue fotos de él, de miembros de la familia, de mascotas o de otras cosas que le gusten. Una las páginas con grapas o cinta adhesiva.

Cuando esté cocinando o limpiando la casa, deje que su niña le ayude.* Puede hacer cosas como ayudar a revolver la comida, poner harina en una taza, o guardar las cucharas y tenedores en el cajón.

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

Deje que su niño haga más cosas por sí mismo conforme vaya creciendo. Deje que se ponga los zapatos y el abrigo sin ayuda cuando salgan a la calle. Procure darle suficiente tiempo de practicar estas nuevas habilidades. Dígale: "¡Qué niño más grande!"

A su niño le encantará imitarlo/la. Dígale nuevas palabras o haga sonidos de animales o ruidos diferentes para ver si su niño puede repetir lo que usted dice o imitar los sonidos.

Motive a su niña a jugar de manera creativa, ya sea dibujando con crayolas, pintando o jugando con plastilina. Dibujar sobre la acera con gises de muchos colores es muy divertido.

Juegue con su niño y ayúdelo a aprender a compartir. Comparta las cosas con él y elógielo cuando él comparta las cosas con usted. Esta es una nueva habilidad para su niño, por lo tanto, no debe esperar mucho de él a esta edad.

Invite a un amigo de su niño a la casa para que jueguen. La visita puede ser corta—1 o 2 horas bastarán. Asegúrese de tener suficientes juguetes para los dos y deles tiempo de jugar. Después deles algo para comer y un tiempito para jugar afuera en el jardín. Dígales: "¡Qué bien lo pasamos! ¡Nos vemos la próxima vez!"



Actividades

TRES
AÑOS
DE EDAD

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

Cuéntele a su hija una historia sencilla sobre algo chistoso o interesante que ella haya hecho. Pídale que cuente otra historia sobre sí misma.

Haga dibujos de caras que expresen diferentes sentimientos. Luego recórtelas y péguelas en palitos de madera.

Deje que su niño use las figuras para actuar las diferentes emociones.

Escuche a otros miembros de la familia hablar sobre su jornada a la hora de la comida. Ayúdele a su hija a hablar de lo que ella hizo ese día.

Por ejemplo: "Carolina y yo fuimos al parque hoy. Carolina, dile a tu hermana lo que hicimos en el parque".

Dele a su niño instrucciones que tengan por lo menos dos pasos cuando ustedes estén preparando la comida, limpiando la casa o vistiéndose. Por ejemplo: "Pon la sartén en el fregadero y luego agarra la cuchara roja".

Cuéntele a su hija una de sus historias favoritas, como "Los tres cochinitos," "Ricitos de oro" o "Los tres osos". Pídale a su niña que describa los sentimientos de los personajes del cuento.

Cuéntele chistes sencillos a su hija. También es divertido jugar a las adivinanzas, tales como "Adivina quién soy". Diviértase y ría con su niña.

Jueguen a juegos que tengan reglas sencillas, como "Simón dice" o "Luz roja, luz verde".

Utilice muñecos o animales de peluche para que actúen situaciones conflictivas. Hable con su niño de lo que ocurrió, pregúntele qué sintieron los personajes y cómo se pueden solucionar problemas cuando surgen.



Actividades

CUATRO
AÑOS
DE EDAD

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

Enséñele a su hijo una nueva emoción (por ej.: aburrimiento) cada día a través de fotos, gestos o palabras. Dele a escoger de una variedad de palabras para describir cómo se siente.

Ofrézcale a su hija muchas actividades que le enseñarán a saber compartir con otros niños. Por ejemplo: colorear con crayolas, hacer torres con bloques, modelar con plastilina o jugar a disfrazarse. Dele a su niña mucho tiempo para jugar con otros niños.

Lleve a su niño a la "hora de cuentos" de la biblioteca. Ahí aprenderá a formar parte de un grupo y a escuchar la lectura.

Explore nuevos lugares con su hija. Llévela a la tienda, a un restaurante o a la biblioteca. Hable con ella sobre las semejanzas y diferencias que hay entre las personas que vean.

Procure que su hijo tenga muchas oportunidades para desarrollar su creatividad. Podría usar recipientes vacíos, pegamento, periódicos viejos, ligas y revistas para hacer muchas creaciones.

Hagan muñequitos con palos de paleta. Pueden usar cartoncillo para hacer las caras y estambre para el cabello, etc. Después hagan una representación en la que dos niños se conocen y se hacen amigos usando los muñequitos.

Cuando usted esté limpiando la casa o trabajando en el jardín, deje que su niño haga un quehacer solito. Por ejemplo: vaciar el cesto de la basura o limpiar las migajas de la mesa.

Hagan una representación de un conflicto o problema usando animales de peluche. Hable primero de cómo se sienten los animales. Después hablen sobre las diversas soluciones que podría haber para resolver su problema.



Actividades

CINCO
AÑOS
DE EDAD

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

Quando su hijo esté jugando con sus amigos, sugiera juegos que requieran cooperación entre ellos. Podrían montar una tienda de campaña con mantas viejas, jugar a la pelota o actuar cuentos.

Con unas cajas viejas, monte un escenario para títeres, haga un camión de bomberos, una tienda o una casa. Su hija puede invitar a sus amiguitas a casa para jugar a la tienda, a la casa, a ser bomberos o a tener una función de títeres.

Enséñele a su hija a decir su nombre y apellido, el día de su cumpleaños y su número de teléfono. Practique lo que debe hacer en caso de que se separe de usted en la tienda.

Cuéntele a su hija una historia infantil que incluya ideas sobre lo "correcto" o lo "incorrecto". Hable con ella sobre las decisiones que tomaron los personajes del cuento.

Reúna camisas viejas, sombreros y otras prendas de ropa (de una tienda de segunda mano o de sus amigos). Anime a su niño a hacer representaciones de cuentos, canciones y escenas tomadas de lo que pasa en su vecindario.

Juegue juegos de mesa con su hijo, tales como "A pescar", damas o lotería. Los juegos de mesa o de naipes que tengan tres reglas o más son ideales.

Hable con su hijo sobre los peligros reales (como el fuego, las armas o los autos) y los peligros imaginarios (los monstruos debajo de la cama). Use dibujos o recorte ilustraciones de una revista para hablar de estos temas.

Muéstrele a su niño fotos de gente de diferentes culturas recortadas de revistas. Hable con él sobre las semejanzas y diferencias entre su familia y otras familias.

