Clínica WoMB
Programa de Doctorado en Terapia Ocupacional de la Universidad de Wingate

# JUEGO DIARIO PARA APOYAR EL CRECIMIENTO DEL BEBÉ

## JUEGO DE ESPEJOS

Háblele mientras se mira en el espejo o coloque el espejo boca abajo o de lado frente a él. Esto le ayuda a percibir el movimiento y fomenta el alcance, el control de la cabeza y la interacción social.

## JUEGO DE LADO

Acueste al bebé de lado mientras participa en actividades de juego. Esto le ayuda a juntar las manos, alcanzar los juguetes, desarrollar fuerza para rodar y fomentar la conciencia corporal.

## TIEMPO BOCA ABAJO

Coloque al bebé boca abajo para fortalecer los músculos del cuello, los hombros, los brazos y el abdomen. Puede colocarlo en el suelo, sobre su pecho o regazo, sobre una almohada o sobre una manta enrollada. Use juguetes o a un cuidador para entretener y apoyar al bebé en esta posición. Ajuste el tiempo que el bebé permanece en esta posición según su edad y sus señales. Esto promueve el desarrollo del gateo y reduce el riesgo de que el bebé desarrolle una forma anormal de la cabeza.

## POSICIONAMIENTO DEL JUGUETE

Coloque el juguete ligeramente fuera de su alcance para animar al bebé a moverse, fortalecerse y rodar para alcanzarlo. Coloque los juguetes a diferentes alturas para motivarlo a sentarse, levantarse y levantarse. Esto desarrolla fuerza, coordinación y habilidades cognitivas.

## CARRERA DE OBSTÁCULOS

Crea una pista de obstáculos sencilla con objetos domésticos como almohadas, mantas o cajas para animar al bebé a gatear o caminar. Esto desarrolla fuerza, equilibrio y confianza mientras explora su hogar.

## CONSEJOS:

- Esté atento a las señales de que el bebé está cansado, infeliz, necesita un descanso o consuelo.
- Limite el tiempo en los contenedores. (por ejemplo: hamacas, asientos de automóvil, columpios)
- Construir un ambiente seguro.
- Piso despejado para que el bebé pueda rodar, alcanzar y moverse con seguridad.
- Coloque una manta enrollada detrás de la espalda del bebé mientras está acostado de lado.

Referencias:

704-233-8972 womb@wingate.edu wingate.edu/clínica-de-momb