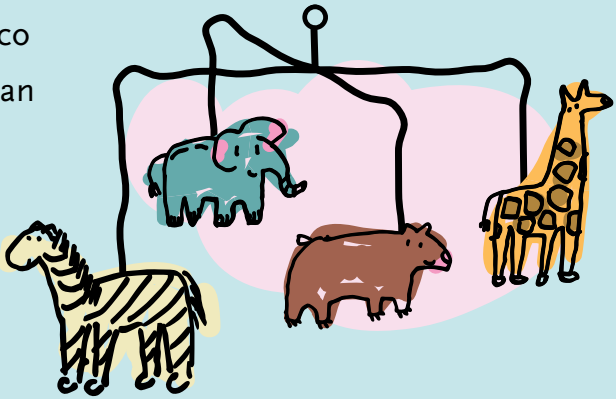


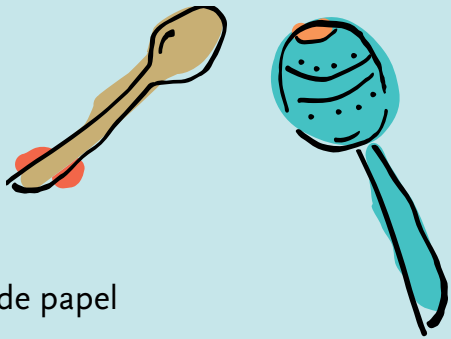
Juguetes para su bebé:

- Espejos de plástico
- Juguetes que saltan
- Sonajas
- Burbujas
- Móviles
- Bloques blandos
- Pelotas blandas



Cosas de la casa con las que puede jugar:

- Cucharas
- Tazones de plástico
- Latas de moldes de pasteles, vacías
- Vasos de plástico
- Tubos vacíos de toallas de papel
- Cajas vacías
- Canastas vacías



¡Evite que su bebé se ahogue! No deje que juegue con algo más pequeño que la parte de adentro de un rollo de papel higiénico.

Juegos para jugar:

- ¿Dónde está? ¡Aquí está! (Peek-a-boo)
- Escondidas
- Bailar y dar palmas al compás de la música
- Palmaditas

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

El juego ayuda a su bebé a:

- aprender sobre su cuerpo y el mundo que lo rodea.
- crear un vínculo especial con usted y otros familiares.
- dormir mejor.
- tener huesos, pulmones y corazón fuertes.
- formar músculos fuertes que le ayudarán a aprender a caminar y a aprender otras habilidades.
- sentirse bien ... ¡especialmente si usted juega con él!



Su bebé merece el mejor comienzo. ¡Muéstrole la alegría de jugar!

Actividades para fortalecer los músculos grandes

Levantar el cuerpo con los brazos **Darse vuelta**
Pararse **Sentarse** **Caminar**
Trepar **Arrastrarse y gatear**

Actividades para fortalecer los músculos pequeños

Estirarse para alcanzar algo **Recoger objetos**
Voltear objetos **Agarrar objetos** **Agitar juguetes**



Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-582-5770 #910082 Rev 11/14



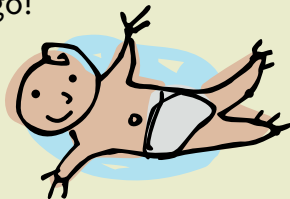
Jugar con su bebé



Esta es la meta que tengo para mi bebé:

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

- 🧠 El cerebro de su bebé crece rápido durante el primer año. ¡El aprender comienza con el juego!
- 🧠 Su bebé podrá explorar más y más a medida que aprende a moverse.
- 🧠 Todos necesitamos estar activos, hasta los bebés. ¡Juegue con su bebé!



¡Sáquelo de la cuna, el corralito o el asiento de bebés y deje que se mueva! Póngalo sobre una cobija suave sobre el estómago.

¿Qué clases de juegos les gustan a los bebés?

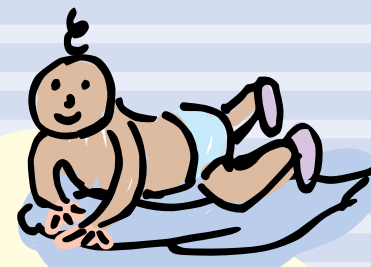
- 🌟 A los bebés les gusta meter y sacar cosas de recipientes. También les gusta tratar de alcanzar cosas.
- 🌟 Les gusta gatear encima, debajo y alrededor de las cosas (cojines, sillas y cajas).
- 🌟 Les gusta jugar con cosas de diferentes colores, formas y tamaños.
- 🌟 A los bebés les gusta jugar con otros bebés. Invite a una amiga y su bebé a su casa para jugar.
- 🌟 Más que todo, ¡a su bebé le encanta jugar con USTED!

Usted es la primera maestra de su bebé y la más importante. ¡Su bebé cuenta con que usted juegue con él! ¡Dedique tiempo a jugar todos los días!

Algunas actividades que puede hacer con su bebé:

Estar afuera

Deje que su bebé gatee al aire libre sobre una cobija.
¡A los bebés les encanta estar afuera!



Hacer burbujas

Con su bebé en el piso, haga burbujas cerca de él. Muéstrele cómo hacer estallar las burbujas.



Estar chistosos

Muestre al bebé cómo estira sus dedos, mueva los dedos de los pies, y se da palmaditas en la nariz. Ayude a que su bebé haga lo mismo que usted.

Remar en un bote

Sentada en el piso, ponga a su bebé entre sus piernas, de manera que los dos estén mirando hacia adelante.

Ponga una toalla enrollada frente a los brazos del bebé para que los dos la estén sosteniendo.

Muévalo hacia adelante y atrás, como si estuvieran remando.



Explorar

- 1 ¡Asegúrese de que su casa sea segura para que el bebé pueda explorar! ¡No deje cosas pequeñas en el piso!
- 2 Vacíe cajas de cartón
- 3 Ponga sillas o cestos de ropa patas arriba
- 4 Cubra unas sillas con una cobija
- 5 Y gatee por el piso con su bebé. Gatee alrededor, encima, debajo, adentro y afuera

