



Jugar con su 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!



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.



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.

Explorar

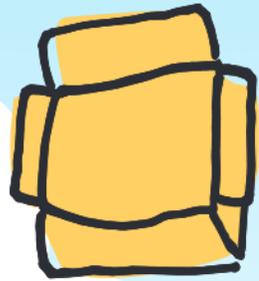
Asegúrese de que su casa sea segura para que el bebé explore, que no haya cosas pequeñas en el piso

Vacíe cajas de cartón

Ponga sillas o cestos de ropa patas arriba

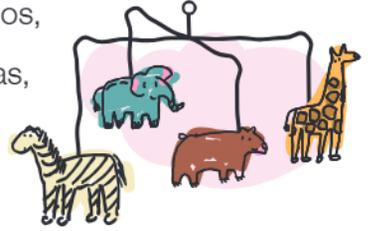
Cubra unas sillas con una cobija

Gatee por el piso con su bebé: arriba, abajo, adentro y afuera



Juguetes para su bebé:

- espejos de plástico,
- juguetes que saltan,
- sonajas,
- burbujas,
- bloques blandos,
- pelotas blandas,
- móviles.



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,
- palmaditas,
- bailar y dar palmas al compás de la música.

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,
-  sentarse,
-  pararse,
-  darse vuelta,
-  caminar,
-  trepar,
-  arrastrarse y gatear.

Actividades para fortalecer los músculos pequeños:

-  recoger objetos,
-  estirarse para alcanzar algo,
-  voltear objetos,
-  agitar juguetes,
-  agarrar objetos.



California Department of Public Health,
California WIC Program
*Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.*

1-888-942-9675 | MyFamily.WIC.ca.gov
(SP) Rev 09/21

