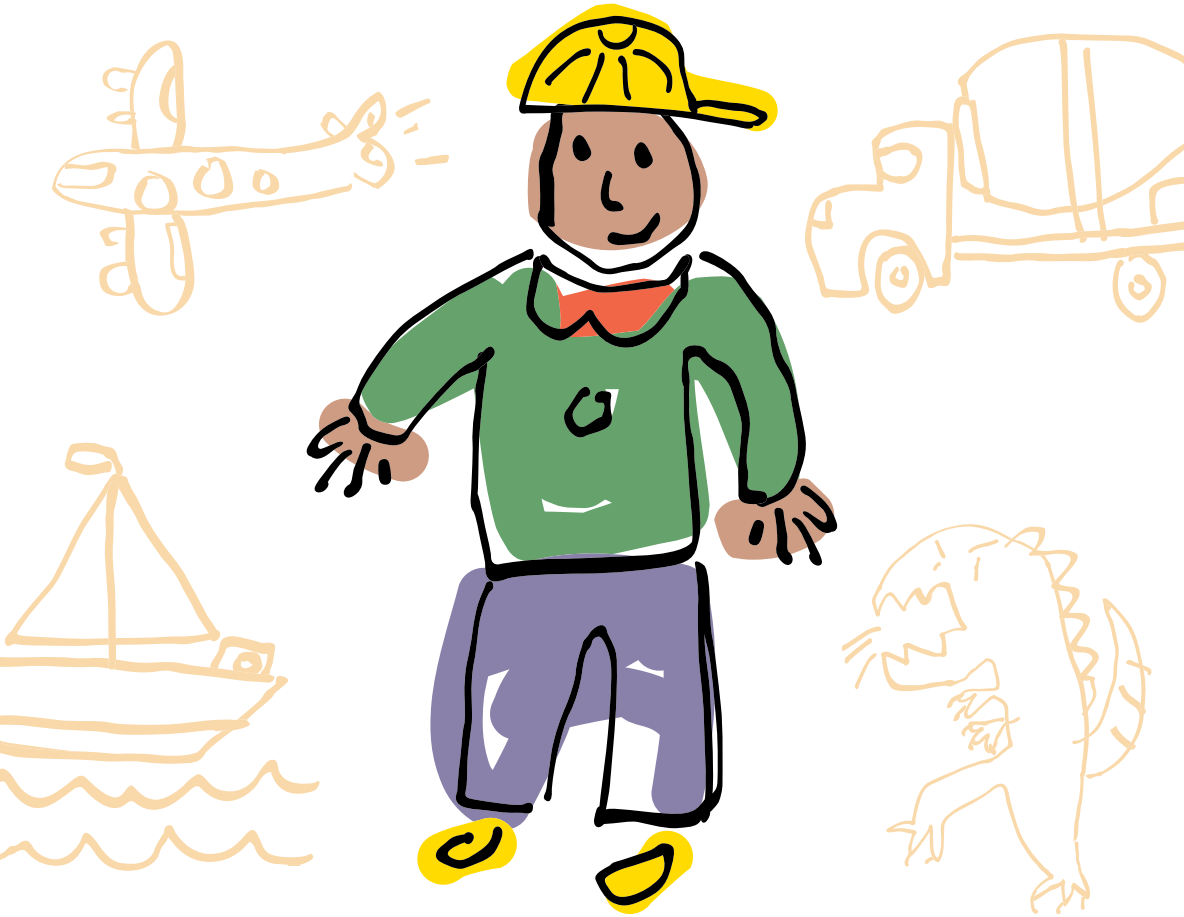




# Jugar con su niño pequeño



Esta es la meta que tengo para mi niño pequeño:

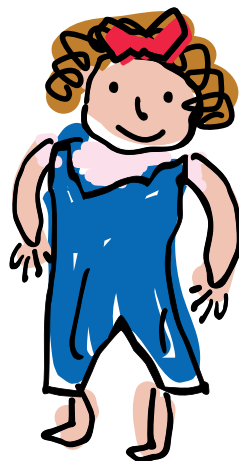


---

---

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

- 🎈 Los niños pequeños necesitan estar activos para crecer y desarrollarse.
- 🎈 Los niños necesitan hacer las cosas una y otra vez para aprenderlas y hacerlas bien.
- 🎈 Los niños necesitan explorar, probar cosas nuevas y descubrir cosas por sí mismos.



# ¿Qué clases de juegos les gustan a los niños?

- 🌟 Copiar lo que hacen los padres.
- 🌟 Jugar con juguetes de los que pueden halar y empujar.
- 🌟 Repetir movimientos o actividades.
- 🌟 Vaciar cosas de recipientes.



**Dé a su hijo el regalo de la salud. Dedique tiempo a jugar con él.**



# Algunas actividades que puede hacer con su niño pequeño:

## Superchicos

- Ayúdele a saltar y a aterrizar sin lastimarse tomándole la mano al saltar de escalones bajos, bordillos o cajas. Practique aterrizar sobre los dos pies, doblando las rodillas.



## A ver, voy a ser...

**Pida a su hijo que actúe como:**

- un árbol que se agita en el viento;
- el sol que sube;
- un gato que arquea el lomo;
- un canguro que salta;
- un tren que avanza despacio por las vías;
- una mariposa en el cielo.



## Haz lo que hago yo, con partes del cuerpo

Mueva partes de su cuerpo repitiendo las palabras y anime a su hijo a que:

- doble una rodilla y un codo;
- mueva la cabeza, mire hacia arriba y hacia abajo;
- agite una pierna;
- aplauda con las manos;
- agite los brazos;
- haga círculos con las caderas;
- mueva los dedos;
- sonría;
- junte los pies;
- levante las piernas;
- ¡pise fuerte!

¡Ponga música y háganlo juntos!









## Persígueme, persígueme

- De manera juguetona, persiga a su hijo por la casa o el parque, cuidando de que no se lastime, y abrácelo cuando lo agarre.


## Equilibrio

1. Levante un pie sosteniéndose con una silla.
2. Baje el pie y levante el otro.
3. Ahora pruébelo sin usar las manos.
4. No se olvide de cambiar de pierna.

# Juguetes:

-  pelotas grandes y livianas;
-  bloques;
-  juguetes de empujar y halar;
-  instrumentos rítmicos;
-  juguetes para andar (empujar con los pies);
-  triciclo;












 carros y camiones de juguete;

 juguetes que son como las herramientas de los adultos:



- cortadora de césped;
- rastrillo;
- escoba;
- aspiradora;
- carrito de compras.



# Cosas de la casa con las que puede jugar:

-  tazones de plástico o de metal;
-  tazas y cucharas plásticas para medir;
-  ollas;
-  cucharas de madera;
-  vasos de papel o de plástico;
-  caja de avena;
-  papel de aluminio (hacer una pelota);
-  almohadas;
-  pelotas de calcetines;
-  pelotas de periódicos;
-  ropa para jugar a la fantasía.






# Juegos:

-  poner música y bailar;
-  haz lo que hago yo;
-  escondite;
-  actúe como si (estuviera cocinando, en una banda, limpiando la casa...).

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



# El juego ayuda a que su hijo:

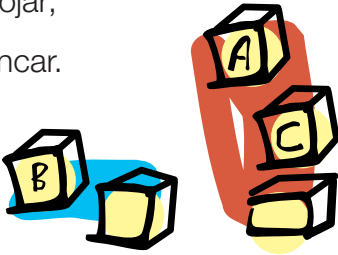
-  aprenda sobre su cuerpo y el mundo que lo rodea;
-  sea creativo e imaginativo;
-  duerma mejor por la noche;
-  tenga huesos, pulmones, músculos y corazón fuertes;
-  sea sano.








**El juego es el “trabajo” de los niños. ¡Así es como aprenden!**

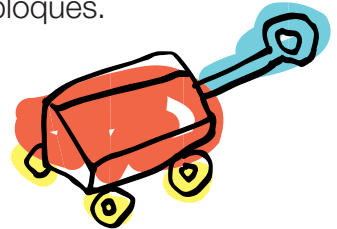
## Actividades para fortalecer los músculos grandes:

-  bailar;
-  andar en juguetes;
-  empujar y halar;
-  saltar;
-  arrojar;
-  brincar.



## Actividades para fortalecer los músculos pequeños:

-  armar juguetes y rompecabezas;
-  dibujar con crayones grandes;
-  recoger objetos pequeños;
-  usar una cuchara;
-  apilar bloques.



**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

