

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

- 1 El cerebro de su bebé crece rápido durante el primer año de vida. ¡El aprender comienza con el juego!
- 2 Su bebé podrá explorar más y más a medida que aprende a moverse.
- 3 Todos necesitan 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!

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

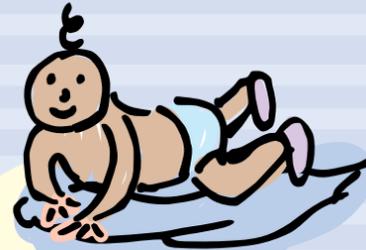
- 1 A los bebés les gusta meter y sacar cosas de recipientes. También les gusta tratar de alcanzar cosas.
- 2 Les gusta gatear encima, debajo y alrededor de las cosas (cojines, sillas y cajas).
- 3 Les gusta jugar con cosas de diferentes colores, formas y tamaños.

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 un periódico enrollado frente a los brazos del bebé para que los dos lo estén sosteniendo.

Muévalo hacia adelante y atrás, como si estuvieran remando.



### Hacer burbujas

Con su bebé en un asiento para bebés, haga burbujas cerca de él. Muéstrelle cómo hacer estallar las burbujas.

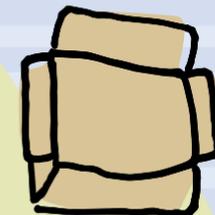


### Estirarse y moverse

- 1 Estire sus brazos
- 2 Mueva los dedos de los pies
- 3 Agite la sonaja
- 4 Y dése palmaditas en la nariz

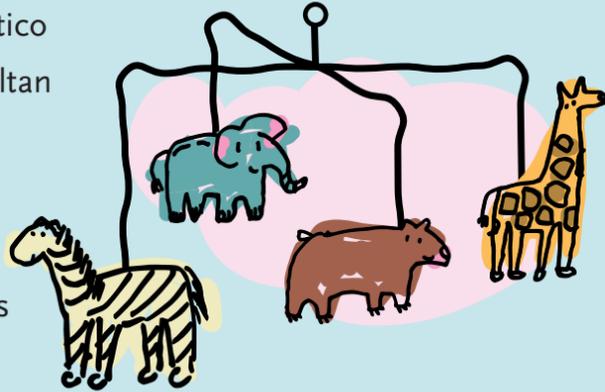
### Explorar

- 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



## 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



Asegúrese de que las cosas sean más grandes que la parte de adentro de un rollo de papel higiénico, para evitar que su bebé se ahogue con ellas.

## Juegos para jugar:

- 🎮 Escondese y reaparecer (Peek-a-boo)
- 🎮 Escondite
- 🎮 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. ¡Muéstrele 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  
Agarrar objetos  
Voltear objetos    Agitar juguetes

Este proyecto fue financiado en parte con fondos federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), Servicios de Alimentación y Nutrición, bajo número de subsidio 59-3199. El contenido de este folleto no necesariamente refleja la opinión o política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El mencionar nombres de comerciantes, organizaciones y productos no implica la aprobación del Gobierno de los Estados Unidos.



Los servicios de WIC están disponibles a todos sin importar su raza, color, origen nacional, edad, género o discapacidad. Desarrollado por la División de Nutrición suplementaria de WIC  
Departamento de Servicios de Salud de California  
Gray Davis, Gobernador, Estado de California  
Grantland Johnson, Secretario, Agencia de Servicios de Salud y Humanos  
Diana M. Bontá, R.N., Dr. P.H., Directora, Departamento de Servicios de Salud



# Jugar con su bebé



Esta es la meta que tengo para mi bebé:

---



---