

Juguetes:

- Pelotas grandes y livianas
- Bloques
- Juguetes de empujar y halar
- Instrumentos rítmicos
- Juguetes para andar (empujar con los pies)
- Triciclo
- Juguetes que son como las herramientas de los adultos:
 - Cortadora de césped
 - Rastrillo
 - Escoba
 - Aspiradora
 - Carrito de compras
- Carros y camiones de juguete

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:

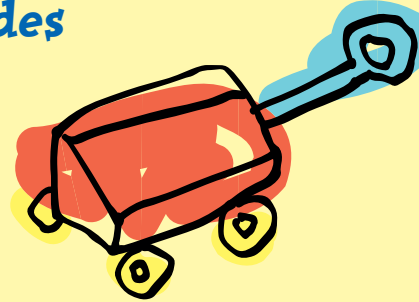
- ✏ aprenda sobre su cuerpo y el mundo que lo rodea.
- ✏ sea creativo e imaginativo.
- ✏ duerma mejor por la noche.
- ✏ tenga huesos, pulmones, músculos y corazón fuertes.
- ✏ sea sano.



El juego es el "trabajo" de los niños. ¡Así es como aprenden!

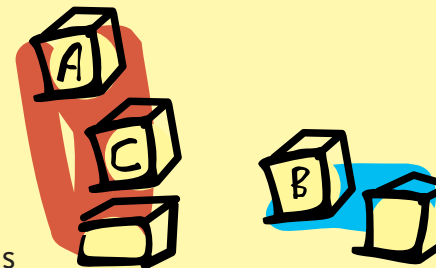
Actividades para fortalecer los músculos grandes

- ★ Bailar
- ★ Andar en juguetes
- ★ Empujar y halar
- ★ Saltar
- ★ Arrojar
- ★ Brincar



Actividades para fortalecer los músculos pequeños

- Apilar bloques
- Usar una cuchara
- Dibujar con creyones grandes
- Recoger objetos pequeños
- Armar juguetes y rompecabezas



WIC Nutrition Program • 1-800-WIC-1007
Nutrition Division • MA Department of Public Health
TDD/TTY: 617-624-5992

The USDA is an equal opportunity provider and employer.

* Adapted from California WIC Program

10/03, Form # 290

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

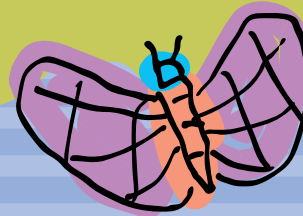
Ayúdele a saltar y a aterrizar sin lastimarse tomándole la mano al saltar de escalones bajos, bordillos o cajas. Practique aterrizar sobre los dos pies, doblando las rodillas.



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



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

- Levante un pie sosteniéndose con una silla
- Baje el pie y levante el otro
- Ahora Pruébalo sin usar las manos
- No se olvide de cambiar de pierna

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!

