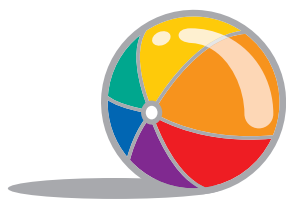


Bebe

Body builders





Body builders

Fecha Completada

1 ¡Llegemos Alto!

2 A Moverse

3 Movimiento en Círculo

4 Diversión con Cereales

5 Bebé en Movimiento

Nombre

Actividades para ayudar a que su bebé crezca fuerte y sano.

Fecha Completada

6

Juguemos a la Pelota

7

Haz Rodar ese Vaso

8

Caminata

9

Apilar Bloques

10

¡Te Atraparé!

★

¡Felicitaciones!

¡Lleguemos Alto!

Desde el primer mes de vida de su bebé, usted puede ayudarlo a alcanzar objetos. Recuéstelo de espaldas y cuelgue objetos coloridos, como sonajeros blandos y muñecos de peluche pequeños, a unas 10 ó 12 pulgadas de distancia de su pecho. El bebé los mirará y tratará de concentrarse en ellos. Déjelo en esa posición durante el tiempo que parezca estar interesado en los objetos. Cuando deje de prestarles atención, significa que está sobrestimulado y usted debe retirar los objetos. Pronto notará que el bebé parece pegarle a los objetos “accidentalmente” con las manos. Con el correr del tiempo, sus movimientos serán más controlados y podrá pegarles con mayor frecuencia y en forma intencional.

Su bebé está aprendiendo a controlar los músculos para mover el cuerpo. Necesita mucho tiempo para fijar la vista en los objetos que se encuentran a su alcance y practicar darles golpecitos.



A Moverse

Antes de que su bebé pueda moverse por sí mismo, usted puede ayudarlo a usar los músculos de los brazos y las piernas. Recueste a su bebé de espaldas para que pueda apoyar la cabeza. Deje que le tome los dedos y ayúdelo a estirar los brazos hacia arriba y a bajarlos nuevamente, una y otra vez. Estírele los brazos hacia los costados alejándolos del cuerpo y acercándolos nuevamente. Si disfruta con este juego, puede hacerle mover las manos en círculos lentamente, una alrededor de la otra y hacer que los puños se choquen suavemente. Haga lo mismo con las piernas: dóblele las rodillas delicadamente y luego estírele las piernas, sosteniéndole los pies. Muévale las piernas como si estuviera andando en bicicleta. También ayúdelo a dar pequeñas patadas. Para hacerlo más divertido, cante una canción mientras le estira y mueve los brazos y piernas o cuente cada movimiento. Asegúrese de que sus movimientos sean delicados y mantenga la cabeza del bebé apoyada mientras juega con él. Preste atención a las señales que indican que el bebé se está cansando o que la actividad es demasiado para él.

Usted está ayudando a su bebé a sentir lo que es usar los músculos del cuerpo.



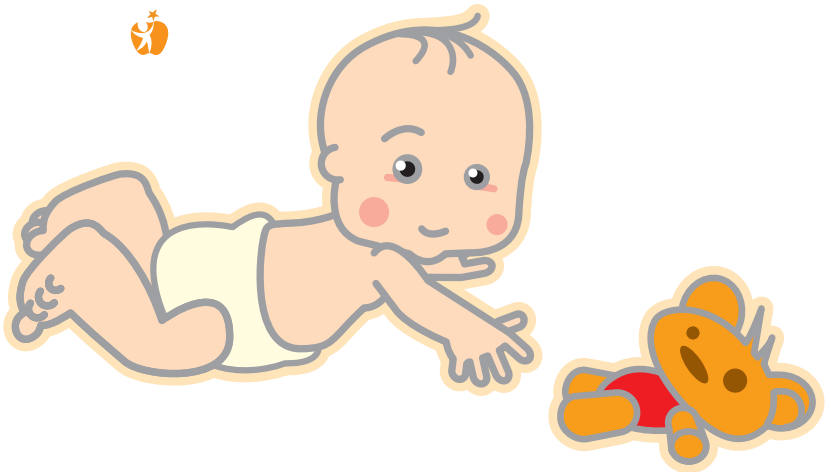
Movimiento en Círculo

Esta es una actividad que puede hacer con su bebé antes de que empiece a gatear, pero deberá esperar a que su cuello sea lo suficientemente fuerte como para sostener la cabeza. Coloque a su bebé boca abajo, en el piso, sobre una manta suave. Coloque un juguete sobre la manta para que lo alcance. Una vez que su bebé alcance y tome el juguete, felicítelo.

¡Muy bien! ¡Lograste alcanzar el juguete!

Luego tome el juguete y muévelo lejos del bebé para que lo tenga que alcanzar nuevamente, de manera tal que tenga que mover su cuerpo en círculo para poder alcanzarlo. Cada vez que su bebé alcance el juguete, felicítelo y siga moviendo el juguete en círculos por la manta.

Estirarse y tratar de alcanzar juguetes ayuda a su bebé a aprender a usar los músculos para poder moverse.



3

Diversión con Cereales

Cuando su bebé ya pueda sentarse por sí solo y comience a comer pequeños pedacitos blandos de comida sólida, abróchele el cinturón de la silla alta y coloque un puñado de cereal “con forma de o” en la bandeja. Al principio, es posible que tome las hojuelas de cereal con el puño y se las lleve a la boca. Con la práctica, comenzará a usar el pulgar y el índice para tomar cuidadosamente cada hojuela de cereal por separado y colocarla delicadamente en la boca. El bebé está aprendiendo a controlar mejor los dedos que, a medida que crezca, ¡lo ayudarán a abrochar sus prendas de vestir y a dibujar garabatos con un crayón!

Su bebé necesitará mucha práctica antes de que pueda controlar los dedos para tomar objetos tales como pequeños pedacitos blandos de comida.

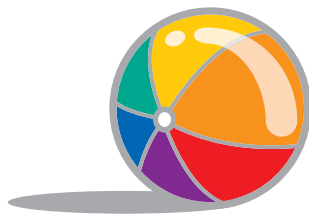


Bebé en Movimiento

Recuéstese de espaldas en el piso y lleve las rodillas hasta el pecho. Coloque a su bebé sobre sus piernas flexionadas y sosténgale las manos. Mueva con suavidad a su bebé hacia arriba y hacia abajo y hacia los costados. A medida que lo mueva, cante una canción o invente una rima que combine con el movimiento, como por ejemplo:

**¡Arriba y abajo, arriba y abajo,
juntos vamos al trabajo!**

Su bebé está aprendiendo el sentido del equilibrio cuando se mueve sentado sobre sus piernas hacia arriba y hacia abajo y hacia los costados.



Juguemos a la Pelota

Una vez que su bebé pueda sentarse correctamente por sí solo, estará listo para jugar juegos con pelota simples. Siéntese en el piso frente al bebé y haga rodar lentamente una pelota blanda (o incluso un par de medias enrolladas). Al principio, el bebé no sabrá cómo hacerla rodar hacia usted, así que vuelva a tomar la pelota delicadamente y hágala rodar otra vez. Diga:

¡Haz rodar la pelota hacia mí!

y estire las manos. Puede mostrarle cómo hacerlo inclinándose hacia adelante y haciendo rodar la pelota en dirección hacia usted. Pronto comprenderá el juego y sus habilidades se seguirán desarrollando. Con el tiempo, ¡estará jugando fútbol o béisbol con usted en el parque!

Calcular los tiempos es vital cuando se trata de jugar a la pelota. Su bebé está aprendiendo a calcular el tiempo que necesitan sus movimientos para lograr lo que quiere.





Haz Rodar ese Vaso

Cuando su bebé esté aprendiendo a gatear o ya sepa gatear, póngalo en el piso boca abajo y coloque un juguete u objeto que ruede, donde pueda alcanzarlo.

Puede usar una pelota pequeña o una botella de agua o vaso de plástico vacíos. Cuando trate de alcanzar el objeto, el mismo rodará lejos de su alcance y su bebé podrá gatear detrás de él, tratando de alcanzarlo, golpearlo y tomarlo con las manos.

Su bebé está aprendiendo a usar los músculos para moverse, alcanzar un objeto golpearlo y tomarlo con las manos.



Caminata

Cuando su bebé comience a caminar rápido y gatear, es el momento indicado para pensar acerca de los muebles de su hogar. ¿Tiene mesas o sillas bajas o duras que el bebé pueda usar para ponerse de pie? ¿Tiene muebles bajos lo suficientemente cerca unos de otros para que pueda moverse entre ellos sin soltarse? ¿Ha quitado objetos que no sean seguros, que el bebé pueda mover de lugar, que tengan bordes filosos o que usted no quiera que él toque? Su bebé se impondrá desafíos moviéndose mientras esté de pie. Es probable que deba reacomodar algunos muebles. Coloque algunos juguetes coloridos sobre un mueble bajo como incentivo para que se ponga de pie y los tome. Cuando esté de pie, coloque otro objeto a unos pies de distancia para hacer que camine (usando el mueble para apoyarse).

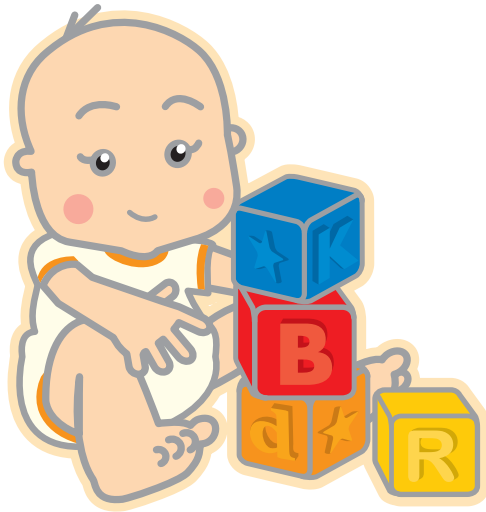
Su bebé está usando su casa para estimular el cuerpo y aprender nuevas habilidades. Su desarrollo natural hará que siempre se proponga probar cosas nuevas. ¡Deberá asegurarse de que su ambiente sea seguro y se adecue a su nivel de crecimiento!



Apilar Bloques

Hacia el final de su primer año, su bebé podrá comenzar a apilar bloques. Busque algunos bloques blandos o recipientes plásticos de comida o cajas de pañuelos desechables vacías (aunque es posible que sean muy grandes para que su bebé las manipule) o cajas de flan instantáneo. Trabaje con su bebé enseñándole cómo apilar bloques y ayudándolo a que los apile. Es posible que esté más interesado en derribar los bloques, pero continúe enseñándole cómo colocarlos uno sobre el otro. Felicítelo cuando apile dos objetos, luego tres y luego cuatro. ¡Qué buen constructor!

Apilar bloques (y luego derribarlos!) ayuda a estimular la coordinación de la vista con las manos de su bebé y le enseña sobre el equilibrio y sobre cómo se caen los objetos.



¡Te Atraparé!

iEs sorprendente lo rápido que pueden moverse los bebés cuando dominan el arte de gatear! A su bebé le encantará seguirlo por la casa. En esta actividad, tendrá la oportunidad de jugar poniéndose al nivel de su bebé. Vaya al piso con su bebé y comience a gatear. Sígalo y dígame:

¡Te atraparé!

Gatee tan rápido como pueda y, cuando lo alcance, dele un gran abrazo y un beso y dígame:

¡Te atrapé!

Repita este juego hasta que el bebé entienda lo que ocurre. Comenzará a reír e intentará gatear más rápido. Luego, cambie de lugar y deje que el bebé la siga a usted. Aléjese gateando una corta distancia, mire hacia atrás y dígame:

¿Me puedes atrapar?

Ríase y continúe un poco más. Mire hacia atrás y gatee hasta esconderse detrás de un mueble, donde no pueda verla. Cuando vaya a buscarla, ríase y deje que la "atrape". ¡Pronto aprenderá cuál es la gracia de la persecución!

¡Esta actividad es un gran ejercicio para ambos!



Notas