

1 Año Constructores del Cuerpo

Las actividades de Constructores del Cuerpo ayudan a su hijo a tener un cuerpo sano utilizando sus músculos grandes y pequeños para moverse.



Empujar y Jalar

- ✓ Desarrolla los músculos de los brazos y las piernas del bebé
- ✓ Desarrolla los músculos del tronco del bebé

Llene una caja pequeña o un recipiente de plástico con bloques o juguetes. Muéstrole a su hijo cómo empujarlo. Ate una cinta o una cuerda que su hijo puede jalarla.

Si su hijo puede ponerse de pie o caminar fácilmente, use una caja o contenedor más grande para empujar y jalar. Su hijo puede elegir juguetes o artículos del hogar para poner en la caja para que este más pesada. También puede ser divertido empujar una canasta de ropa llena.

Juega un juego de jalar con un calcetín o una toalla pequeña. Sostenga un lado y ponga el otro lado en las manos de su hijo. Deje que su hijo jale el calcetín. Jale suavemente de su lado para que sienta la presión, ¡Pero no tan fuerte como para que se caiga!

Cuando use una carriola, deje que su hijo la empuje un poco antes de que se suba.



¡Vamos a Bailar!

- ✓ El bebé aprende sobre el equilibrio
- ✓ El bebé aprende a controlar los movimientos de su cuerpo
- ✓ Desarrolla el sentido del ritmo del bebé

¡Ponga una canción divertida y baile! ¿Sin música? Puede cantar una canción. Abraze a su hijo y baile alrededor de la habitación.

Si su hijo puede pararse, pídale que se pare sobre sus pies y den pasos de baile juntos. Asegúrese de bailar cualquier baile especial que haya aprendido de su niño.

Si su hijo puede caminar, está listo para bailar. Puede tomarlo de las manos para ayudarlo a mantener el equilibrio.

Es posible que su hijo pueda copiar algunos movimientos simples de baile. Aplauda, levante los brazos o mueva las caderas. Pídale a su hijo que le muestre sus pasos de baile.

Su hijo también puede aprender a moverse al ritmo de la música mientras está sentado. Pueden aplaudir y balancear su cuerpo al ritmo.

Su hijo puede tratar de bailar incluso antes de que pueda pararse solo.



Saltar

- ✓ Desarrollar los músculos de las piernas del bebé
- ✓ En seña palabras comunes al bebé
- ✓ Construye una conexión entre el cerebro y el cuerpo
- ✓ Construyela coordinación

Rebotar ayuda a su hijo a aprender a saltar. Tome las manos de su hijo. Muéstrole cómo doblar y estirar las rodillas para rebotar. Doble y estire las rodillas también y reboten juntos. Puede decir,

¡Rebota, bebé, rebota! O inventar una canción sobre rebotar.

Sostenga a su hijo debajo de sus brazos. Levántelo suavemente hacia arriba y hacia abajo tocando sus pies en el suelo. Cada vez que lo levante diga;

¡Salta! ¡Salta! ¡Salta!

Les está ayudando a aprender cómo se siente saltar arriba y abajo. Cuando su hijo intenta saltar solo por la primera vez, puede parecer que está rebotando. Tome tiempo para que el cerebro y los músculos trabajen juntos. ¡Con la práctica, su hijo pronto estará saltando de alegría!



Encima, Debajo, Alrededor

- ✓ Desarrolla las habilidades de movimiento del bebé
- ✓ El bebé aprende a moverse en orden

Haga una carrera de obstáculos fácil para que su hijo se mueva. Muéstrole a su hijo cómo:

- Trepar sobre una pila de almohadas
- Gatear debajo de una toalla sobre dos sillas
- Ir alrededor de una caja grande
- Entrar y salir de una canasta grande
- Pasar por encima de una bufanda o un pedazo de papel

Use cualquier objeto de la casa para crear obstáculos. Cuando su hijo haya hecho la carrera de obstáculos varias veces, pídale que vaya en orden inverso. Pregúntele a su hijo;

¿Puedes pensar en más formas de pasar por encima, por debajo y alrededor?

Su hijo aprenderá a seguir intentándolo cuando se encuentre con obstáculos en el mundo, ¡Así que hágalo divertido ahora!

Patear una Pelota

- ✓ Desarrolla los músculos de las piernas del bebé
- ✓ Construye el equilibrio del bebé

Elija una pelota liviana para que ruede fácilmente. La pelota debe ser de colores y lo suficientemente grande para que su hijo lo vea. Una pequeña pelota de playa es ideal si tiene una.

Ponga la pelota cerca del pie de su hijo. Al principio, su patada será más como un empujón. ¡Está bien! Un niño de un año no puede mantener el equilibrio lo suficientemente bien como para patear una pelota correctamente.

Anime a su hijo a patear la pelota y seguirla. Cuando se detenga, pídale que la patee de nuevo. Si desinfla un poco la pelota no llegará tan lejos. Esto es útil si estás jugando adentro.

Pídale a su hijo que intente patear con ambos pies. Puede decirle;

Veo que pateas con el pie derecho.

¿Puedes patear la pelota con el otro pie?

Su hijo mejorará sus patadas a medida que crezca.

¡Tu hijo de un año puede aprender a patear una pelota con su ayuda y divertirse mientras lo hace!

