

Bebé Constructores del cuerpo

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



Alcanzar

- ✓ Construye la fuerza del brazo del bebé
- ✓ Ayuda al bebé a aprender a concentrarse

Sostenga un pequeño juguete suave o un calcetín colorido sobre el pecho de su bebé, a una distancia de 10 a 12 pulgadas. Al principio, su bebé intentará concentrarse en el juguete, con el tiempo, su bebé lo alcanzará y tal vez lo golpee. Anime a su bebé, puedes decir:

¡Alcanza, bebé!

¡Lo entendiste! ¡Hurra!

¿No hay tiempo para juguetes? Su bebé puede concentrarse en su cara. Guíe la mano de su bebé para que toque su cara. Su contacto visual y táctil ayudará a que su bebé se sienta seguro.

Un bebé de un mes puede comenzar a alcanzar objetos cuando está acostado boca arriba.



¡Movamos las Piernas!

- ✓ Desarrolla los músculos de las piernas del bebé

Coloque a su bebé boca arriba. Asegúrese de que su cabeza esté apoyada, mantenga sus pies en sus manos, doble lentamente ambas piernas y luego estírelas, puedes decir:

¡Doblar y estirar! ¡Doblar y estirar!

Ahora doble una pierna y estire una pierna, cambie, si a su bebé le gusta esto, hagalo un poco más rápido y diga o cante:

¡Corre bebé corre!

Sostenga los pies de su bebé en alto, cruce los pies a la altura de los tobillos. Abre las piernas y vuelva a cruzar los tobillos, puedes decir:

¡Abrir y cerrar o En cruz o cualquier palabra divertida que elijas!

Cuando su bebé usa los músculos de sus piernas para jugar, se fortalecen. Esto les ayudará a aprender a gatear, pararse y, un día, caminar. Así que, ¡Haga tiempo para jugar en movimiento todos los días!



Tempo Boca Abajo

- ✓ Desarrolla los músculos del cuello, la espalda, los brazos y los hombros del bebé
- ✓ Previene una cabeza plana

Coloque a su bebé boca abajo sobre una manta suave en el suelo. Ponga un juguete colorido, una pelota o un bloque fuera de su alcance. Su bebé intentará levantar la cabeza para ver el juguete. Con el tiempo, intentarán alcanzar el juguete.

Cuando su bebé pueda alcanzarlo, aléjelo un poco. Muévelo a la derecha. Luego muévelo hacia la izquierda. Elogie a su bebé mientras aprende a levantar la cabeza y tratar de alcanzar.

No tienes juguetes a la mano? Su bebé lo alcanzará si se sienta cerca. Saque las manos o acuéstece para que puedan verle la cara.

Su bebé necesita tiempo boca abajo todos los días. Aprenden a empujar hacia arriba, darse la vuelta y, en poco tiempo, sentarse durante el tiempo boca abajo. Comience con tres a cinco minutos un par de veces al día. Agregue más tiempo a medida que el bebé se vuelva más fuerte.

Si a su bebé no parece gustarle el tiempo boca abajo al principio, intente con el tiempo en el regazo. Coloque al bebé boca abajo sobre su regazo. Asegúrese de que su cabeza esté apoyada. Siempre quédese con el bebé durante el tiempo boca abajo.



¡Movamos los Brazos!

- ✓ Construye la fuerza del brazo del bebé
- ✓ Desarrolla la parte superior del cuerpo y los músculos del tronco del bebé

Coloque a su bebé boca arriba. Asegúrese de que su cabeza esté apoyada. Tome las manos del bebé. Levante lentamente los brazos por encima de la cabeza. Bájalos por sus lados. Cada vez que haga esto, diga:

¡Arriba y abajo! ¡Arriba y abajo!

Abra los brazos de su bebé a los lados como la letra "T". Luego junte sus brazos sobre su pecho. Puedes decir,

¡Abrir y cerrar! ¡Abrir y cerrar!

Sostenga las manos de su bebé y aplauda suavemente. Puedes decir,

¡Aplaudé aplaudé aplaudé! o invente una rima sobre aplaudir.

A su bebé mayor le encantará aplaudir rápido y lento o alto y bajo. Aplaudir a la izquierda y a la derecha.

El agarre de su bebé se hará más fuerte con el tiempo. Cuando su bebé pueda sujetar sus dedos, podrá comenzar a levantarse. Esto fortalece los músculos que les ayudarán a sentarse. Cante o diga algo divertido sobre las dominadas.



Jugar a la Pelota

- ✓ El bebé aprende a mover un objeto
- ✓ El bebé aprende a jugar juntos
- ✓ Desarrolla la coordinación del bebé

Cuando su bebé pueda sentarse, pueden jugar juntos a la pelota. Use una pelota suave que sea lo suficientemente grande para que su bebé la vea fácilmente. Siéntese en el piso frente a su bebé. Puedes decir,

¿Ves la pelota?

¡Mira la pelota!

Haga rodar la pelota por el suelo hacia su bebé. Gírela lentamente para que su bebé pueda verlo venir. Alcanzar la pelota ayuda a su bebé a equilibrarse y desarrollar sus músculos centrales. Que toque, golpee o levante la pelota. Luego retírela y enróllelo de nuevo a su bebé.

Puede tomar muchos intentos, pero pronto su bebé empujará la pelota hacia usted. Con el tiempo, su bebé se lo enrollará.

Cuando juegue a la pelota, su bebé está aprendiendo cómo mover un objeto y cómo jugar juntos.

