

¡HAY MUCHAS MANERAS DE JUGAR!

Puede jugar activamente con el bebé a cualquier edad. Ser activos le ayuda tanto a usted como al bebé a tener un peso sano. Recuerde que los niños se fijan en lo que hacen sus papás, así que ¡sean activos y diviértanse!

¿Cuál es una manera en que puede divertirse y ser activo con su hijo?:

	ME GUSTA JUGAR Y APRENDER	ME PUEDES AYUDAR A JUGAR Y APRENDER
DEL NACIMIENTO A LOS 3 MESES	<ul style="list-style-type: none">• Muevo las manos y los pies• Trato de darme la vuelta• Trato de alzar la cabeza• Agarro y jalo uno de tus dedos	<ul style="list-style-type: none">• Hazme cosquillas suavemente en los pies• Juega con mis manos y pies mientras me sonríes, cantas, ríes o hablas• Deja que te mire
DE 3 A 6 MESES	<ul style="list-style-type: none">• Me acuesto en tu regazo y empujo los pies contra tus manos• Me siento mientras cuidadosamente me jalas los brazos hacia ti• Me volteo• Juego a taparme la cara y a las tortillitas• Me empujo del suelo hacia arriba para gatear	<ul style="list-style-type: none">• Rueda suavemente una pelota de playa hacia mí• Déjame empujarme contra ti• Ponme boca arriba y jala mis brazos suavemente hacia ti para poder sentarme
DE 6 A 12 MESES	<ul style="list-style-type: none">• Recojo cosas para aventarlas• Tiro cosas para ver qué pasa• Me subo encima de ti mientras estás sentada en el piso• Me apoyo en el sofá para levantarme y poder pararme• Me pongo todo en la boca	<ul style="list-style-type: none">• Juega conmigo a atrapar una pelota o un cojín pequeño• Juega a perseguirme a gatas por el suelo• Juega a "¿Dónde está mamá?"
DE 12 A 24 MESES	<ul style="list-style-type: none">• Doy pequeños brinquitos con las piernas• Corro sin peligro por la casa• Juego a las escondidas• Salgo a pasear	<ul style="list-style-type: none">• Sostenme ligeramente mientras me paro para dar brinquitos• Juega a las escondidas conmigo• Haz un lugar seguro donde puedo correr y tirarme sobre cojines• Tómame de la mano mientras damos un corto paseo