

# Child's Play

## Play Builds Bonds That Last Forever

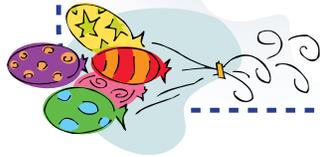
### Bulletin Board Lesson

#### PB-000-05

Bulletin Board and Self-Paced Interactive Lesson Cover Sheet

- You must include all components of the display to have a complete lesson. All components can also be downloaded and printed as low-resolution, 8.5" x 11" modular components at <http://www.dshs.state.tx.us/wichd/nut/splessons-nut.shtm>.
  - Included in packages (Stock no. 13-06-12365, 13-06-12365A)
    - Title
    - 5 key message cards
    - 6 photos
    - 3 graphics for bottom runner (playground images)
  - Not included in package
    - Handout "Greatest Show" – order from WIC catalog (Stock #13-06-14479, Spanish #13-06-14479A) or download and print at <http://www.dshs.state.tx.us/wichd/nut/splessons-nut.shtm>.
    - Lesson evaluation questions (download and print at <http://www.dshs.state.tx.us/wichd/nut/splessons-nut.shtm>.)
- A sample layout is provided at <http://www.dshs.state.tx.us/wichd/nut/splessons-nut.shtm>.
- You must have participants complete and return the *Child's Play* lesson evaluation questions. Please review these questions with participants before issuing class credit.
- To order additional bulletin board displays, use stock no. 13-06-12365 (English) or 13-06-12365A (Spanish).

# Juegos de niños



## El juego crea lazos que duran para siempre

- Hacer actividades en familia es una manera divertida en que todos pueden hacer más actividad física, quemar energía y eliminar el estrés.
- Los niños necesitan tiempo para jugar solos y con otros niños, pero también es importante que jueguen con sus padres.
- A los niños les encanta pasar tiempo con sus padres. Uno de los mejores "premios" que puedes darle a tu hijo es prestarle atención.

## El juego es importante para tu hijo

- El juego desarrolla músculos y huesos fuertes.
- El juego desarrolla músculos pequeños y grandes que ayudan a tu hijo a sentarse, gatear, correr, mover las manos y agarrar.
- El juego desarrolla los sentidos de la vista, el olfato, el oído y el gusto.
- El juego brinda la oportunidad de aprender sobre el mundo y hacer amigos.



## El juego ayuda a los niños de todas las edades a ser más activos

- Beneficios del juego
  - o Desarrolla fuerza y coordinación
  - o Promueve la confianza en sí mismos
  - o Ayuda a mantener un peso sano
  - o Reduce el estrés y se siente bien
- Los bebés y niños pequeños y preescolares necesitan ser más activos de lo que te imaginas. Planea jugar lo más que puedas.



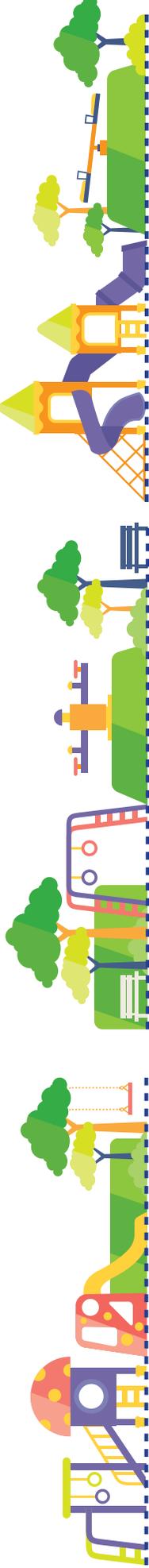
## Juega con tu hijo pequeño o preescolar

- Planea caminatas, paseos al aire libre y viajes para acampar en familia.
- Enseña a los niños a nadar y montar en bicicleta desde pequeños y hagan estas actividades con frecuencia.
- Convierte los quehaceres, como recoger las hojas y trabajar en el jardín, en actividades divertidas.
- Inventa carreras y saltos de obstáculos en el parque para divertirse.
- Sean activos en la casa: bailen al ritmo de la música, jueguen con globos o pelotas suaves, hagan yoga, estírense o bailen con los videos musicales de niños.
- Explora qué programas recreativos están disponibles donde vives, como clases de natación y programas comunitarios y en los parques de la ciudad.



## Juega con tu bebé

- Practica con el bebé a acostarse de panca durante ratos supervisados. Acuéstate delante de él mirándolo a los ojos.
- Dale al bebé tiempo y espacio para que trate de voltearse, gatear o caminar.
- Evita tenerlo por mucho tiempo en un corralito, un portabebés, una silla, un columpio o envuelto en una cobija. A los bebés les gusta mover el cuerpo.
- Apaga la tele y los aparatos de comunicación porque pueden interferir con el aprendizaje.
- Juega y habla con tu bebé cuando te mire. A los bebés les encanta ver caras.
- Los bebés se divierten jugando a taparse la cara, a las tortillitas o a "bailar".



Nombre \_\_\_\_\_ Número de agencia local o sitio \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

## El juego de niños crea lazos que duran para siempre

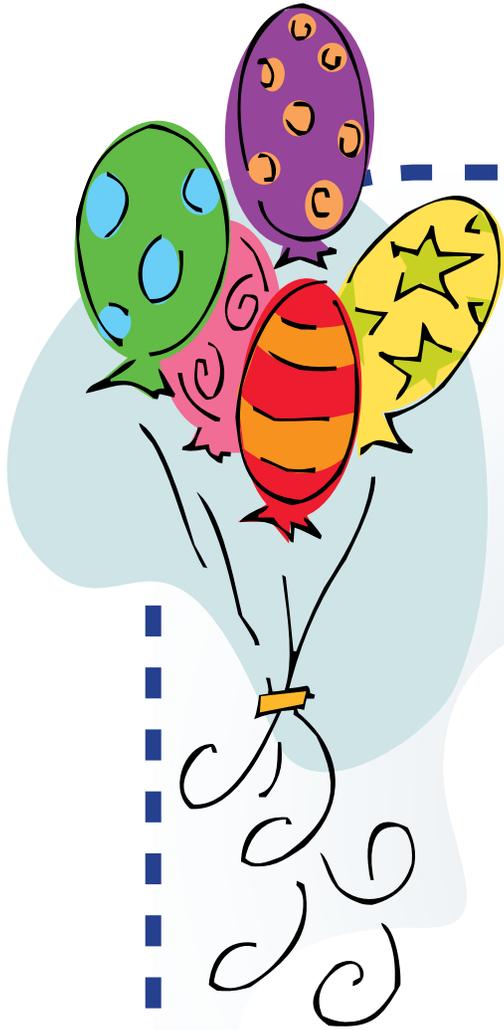
### PB-000-05

Jugar con tu hijo es un buen ejercicio para todos, pero también ayuda a formar lazos y recuerdos que durarán toda la vida. Esta lección enseña por qué es tan importante jugar activamente con tu bebé o niño.

Para obtener crédito por tomar esta clase:

- Lee el tablero *Jugar con tu hijo crea lazos que duran para siempre*.
  - Luego, contesta las preguntas a continuación.
  - Cuando termines, repasa las respuestas con un miembro del personal de WIC.
1. ¿Falso o verdadero? A los niños les encanta pasar tiempo con sus padres. Tu tiempo y atención son unos de los mejores regalos que puedes darle a tu hijo.
  
  2. ¿Por qué es importante el juego para el niño? (Marca todos los que aplican)
    - Desarrolla fuerza y coordinación
    - Promueve la confianza en sí mismo
    - Ayuda a mantener un peso sano
    - Hace que el niño se sienta querido y valorado
    - Reduce el estrés
  
  3. Escribe una manera fácil y segura de jugar con un **bebé**:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  4. Escribe una manera fácil y segura de jugar con un **niño pequeño o en edad preescolar**:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  5. ¿Cómo te ayuda **a ti** jugar con tu bebé o niño?

# Juegos de niños



## El juego es importante para tu hijo

- El juego desarrolla músculos y huesos fuertes.
- El juego desarrolla músculos pequeños y grandes que ayudan a tu hijo a sentarse, gatear, correr, mover las manos y agarrar.
- El juego desarrolla los sentidos de la vista, el olfato, el oído y el gusto.
- El juego brinda la oportunidad de aprender sobre el mundo y hacer amigos.



## El juego crea lazos que duran para siempre

- Hacer actividades en familia es una manera divertida en que todos pueden hacer más actividad física, quemar energía y eliminar el estrés.
- Los niños necesitan tiempo para jugar solos y con otros niños, pero también es importante que jueguen con sus padres.
- A los niños les encanta pasar tiempo con sus padres. Uno de los mejores “premios” que puedes darle a tu hijo es prestarle atención.



## El juego ayuda a los niños de todas las edades a ser más activos

- Beneficios del juego
  - o Desarrolla fuerza y coordinación
  - o Promueve la confianza en sí mismos
  - o Ayuda a mantener un peso sano
  - o Reduce el estrés y se siente bien
- Los bebés y niños pequeños y preescolares necesitan ser más activos de lo que te imaginas. Planea jugar lo más que puedas.

## Juega con tu bebé

- Practica con el bebé a acostarse de pancita durante ratos supervisados. Acuéstate delante de él mirándolo a los ojos.
- Dale al bebé tiempo y espacio para que trate de voltearse, gatear o caminar.
- Evita tenerlo por mucho tiempo en un corralito, un portabebés, una silla, un columpio o envuelto en una cobija. A los bebés les gusta mover el cuerpo.
- Apaga la tele y los aparatos de comunicación porque pueden interferir con el aprendizaje.
- Juega y habla con tu bebé cuando te mire. A los bebés les encanta ver caras.
- Los bebés se divierten jugando a taparse la cara, a las tortillitas o a “bailar”.





## Juega con tu hijo pequeño o preescolar

- Planea caminatas, paseos al aire libre y viajes para acampar en familia.
- Enseña a los niños a nadar y montar en bicicleta desde pequeños y hagan estas actividades con frecuencia.
- Convierte los quehaceres, como recoger las hojas y trabajar en el jardín, en actividades divertidas.
- Inventa carreras y saltos de obstáculos en el parque para divertirse.
- Sean activos en la casa: bailen al ritmo de la música, jueguen con globos o pelotas suaves, hagan yoga, estírense o bailen con los videos musicales de niños.
- Explora qué programas recreativos están disponibles donde vives, como clases de natación y programas comunitarios y en los parques de la ciudad.



