



## CONSEJOS PARA “EXPLOREN MEDIANTE EL MOVIMIENTO Y EL JUEGO”

### Con tu bebé (de 0 a 12 meses)

- **Deja que pase tiempo boca abajo.** Los bebés deben dormir de espalda, pero a lo largo del día, mientras esté despierto, asegúrate de que tu bebé pase tiempo boca abajo (lo que se conoce como “la hora de la barriguita”).
- **Muévele los brazos y las piernas.** Cuando estés vistiendo a tu bebé o cambiándole el pañal, sujeta y mueve suavemente sus brazos o sus piernas. Háblale o cántale acerca de lo que estás haciendo.
- **Sigue sus intereses.** Presta atención a lo que el bebé mira o trata de tocar. Si puedes, acércale el objeto para que pueda examinarlo. Describe cómo se ve y cómo se siente.
- **Dale cosas para tocar.** Dale objetos de colores, figuras y texturas diferentes. Utiliza objetos comunes que no sean peligrosos. ¡No necesitas juguetes sofisticados para llamar la atención del bebé!
- **Juega al cucú.** Tápate el rostro con las manos y luego ábrelas mostrándole una gran sonrisa. También puedes esconder objetos debajo de una toalla o de una manta.
- **Deja que se mueva.** Permítele al bebé explorar su entorno estirando la mano hacia las cosas, rodando, correteando y gateando. Solo asegúrate de que esté a salvo.

### Con tu niño pequeño (de 12 a 36 meses)

- **Vayan a caminar.** Detente cuando el niño muestre interés en alguna cosa y habla de ella. Si se trata de algo que no sea peligroso, deja que lo toque para que sepa cómo se siente.
- **Hagan rodar una pelota.** Haz un sonido “huiiii” cuando la arrojes hacia él.
- **Hagan un circuito de obstáculos.** Crea un circuito de obstáculos sencillo usando mantas, almohadas o cajas. Observa si tu hijo puede pasar por “arriba”, “abajo”, “alrededor” y “a través” de los obstáculos.
- **Green arte.** Tu niño pequeño disfrutará hacer garabatos con un crayón o una tiza. También puede experimentar con doblar y romper papel.
- **Juega a adivinar.** Por ejemplo, coloca algunos objetos en una bolsa y haz que tu hijo adivine lo que hay en su interior sin mirar. Puede tocar, oler y agitar la bolsa.
- **Hazlo.** Los niños pequeños empiezan a imitar las actividades de los adultos, como hacer dormir a una muñeca o colocarle una inyección. Sigue su iniciativa y juega con tu hijo.
- **Deja que resuelva problemas.** Si tu niño pequeño está concentrado en algo, observa de lejos para ver si lo puede hacer él solo. Si no sabe qué hacer, dale poquita ayuda para que pueda continuar y no se dé por vencido.