

## Juguetes:

- ⦿ Pelotas grandes y livianas
- ⦿ Bloques
- ⦿ Juguetes de empujar y halar
- ⦿ Instrumentos rítmicos
- ⦿ Juguetes para andar (empujar con los pies)
- ⦿ Triciclo
- ⦿ Juguetes que son como las herramientas de los adultos:
  - Cortadora de césped
  - Rastrillo
  - Escoba
  - Aspiradora
  - Carrito de compras
- ⦿ Carros y camiones de juguete



## Cosas de la casa con las que puede jugar:

- 📦 Tazones de plástico o de metal
- 📦 Tazas y cucharas plásticas para medir
- 📦 Ollas
- 📦 Cucharas de madera
- 📦 Vasos de papel o de plástico
- 📦 Caja de avena
- 📦 Papel de aluminio (hacer una pelota)
- 📦 Almohadas
- 📦 Pelotas de calcetines
- 📦 Pelotas de periódicos
- 📦 Ropa para jugar a la fantasía



## Juegos:

- ✦ Poner música y bailar
- ✦ Haz lo que hago yo
- ✦ Escondite
- ✦ Actúe como si (estuviera cocinando, en una banda, limpiando la casa...)

Jugar con su hijo pequeño ayuda a que crezca más inteligente, fuerte, sano y feliz.

## El juego ayuda a que su hijo:

- ✎ aprenda sobre su cuerpo y el mundo que lo rodea.
- ✎ sea creativo e imaginativo.
- ✎ duerma mejor por la noche.
- ✎ tenga huesos, pulmones, músculos y corazón fuertes.
- ✎ sea sano.



El juego es el "trabajo" de los niños. ¡Así es como aprenden!

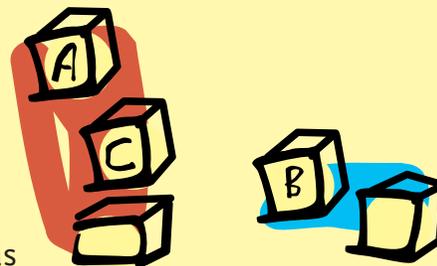
## Actividades para fortalecer los músculos grandes

- ✦ Bailar
- ✦ Andar en juguetes
- ✦ Empujar y halar
- ✦ Saltar
- ✦ Arrojar
- ✦ Brincar



## Actividades para fortalecer los músculos pequeños

- ⦿ Apilar bloques
- ⦿ Usar una cuchara
- ⦿ Dibujar con creyones grandes
- ⦿ Recoger objetos pequeños
- ⦿ Armar juguetes y rompecabezas



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Desarrollado por el Programa de WIC de California,  
Departamento de Salud Pública de California

1-800-852-5770 #910099 (4/12)



# Jugar con su niño pequeño



Esta es la meta que tengo para mi niño pequeño:

## ¿Por qué es importante que mi hijo esté activo y juegue?

- 1 Los niños pequeños necesitan estar activos para crecer y desarrollarse.
- 2 Los niños necesitan hacer las cosas una y otra vez para aprenderlas y hacerlas bien.
- 3 Los niños necesitan explorar, probar cosas nuevas y descubrir cosas por sí mismos.



## ¿Qué clases de juegos les gustan a los niños?

- ✦ Copiar lo que hacen los padres
- ✦ Jugar con juguetes de los que pueden halar y empujar
- ✦ Repetir movimientos o actividades
- ✦ Vaciar cosas de recipientes



Dé a su hijo el regalo de la salud. Dedique tiempo a jugar con él.



## Algunas actividades que puede hacer con su niño pequeño:

### Superchicos

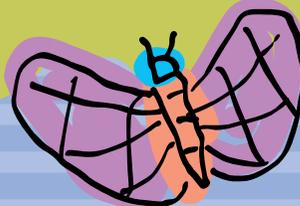
Ayúdele a saltar y a aterrizar sin lastimarse tomándole la mano al saltar de escalones bajos, bordillos o cajas. Practique aterrizar sobre los dos pies, doblando las rodillas.



### A ver, voy a ser...

Pida a su hijo que actúe como:

- Un árbol que se agita en el viento
- El sol que sube
- Un gato que arquea el lomo
- Un canguro que salta
- Un tren que avanza despacio por las vías
- Una mariposa en el cielo



### Persígueme, persígueme

De manera juguetona, persiga a su hijo por la casa o el parque, cuidando de que no se lastime, y abrácelo cuando lo agarre.



### Equilibrio

- 1 Levante un pie sosteniéndose con una silla
- 2 Baje el pie y levante el otro
- 3 Ahora Pruébalo sin usar las manos
- 4 No se olvide de cambiar de pierna

### Haz lo que hago yo, con partes del cuerpo

Mueva partes de su cuerpo repitiendo las palabras y anime a su hijo a que:

- Doble una rodilla y un codo
- Mueva la cabeza, mire hacia arriba y hacia abajo
- Agite una pierna
- Aplauda con las manos
- Agite los brazos
- Haga círculos con las caderas
- Mueva los dedos
- Sonría
- Junte los pies
- Levante las piernas
- ¡Pise fuerte!
- ¡Ponga música y háganlo juntos!

