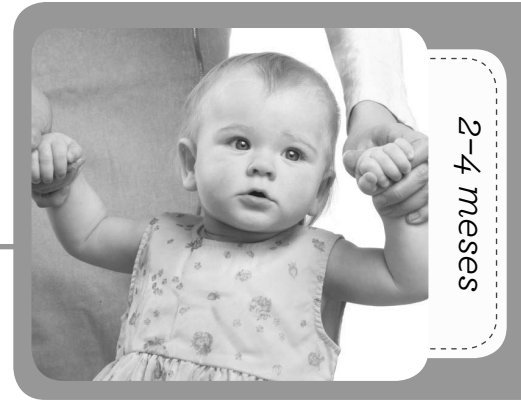


Motora gruesa

Actividades que estimulan el desarrollo y aprendizaje de su bebé



El cuerpo de su bebé se está fortaleciendo desde el principio. Su bebé tratará de levantar y controlar el movimiento de su cabeza, moverá sus brazos y piernas, y en poco tiempo podrá ponerse de lado cuando esté recostado sobre su espalda. A él le gusta que lo abracen mientras sus piecitos tocan alguna superficie suave. Le gusta que lo ayuden a sentarse mientras está abrazado para fortalecer los músculos de su espalda y estómago, y para ver lo que está pasando a su alrededor.

Cambios de posición

Cuando su bebé esté despierta, póngala en posiciones diferentes, ya sea sobre su espalda o de lado. Esto le permitirá mover sus brazos y piernas de maneras y en direcciones diferentes. Esto también le permitirá fortalecer su cuerpo y poder ver su alrededor desde diferentes perspectivas.

Practicando las pataditas

Ponga a su bebé sobre su espalda en una superficie firme. Mientras habla con él, móvvelo a que mueva sus piernas. Tome cada uno de sus pies en sus manos y muévaselos de un lado a otro.

Cabecita arriba

Ponga a su bebé sobre su estómago y sujete un juguete brillante enfrente de ella, o hágale caras y sonidos para motivarla a que levante su cabeza y sonríasle. Abraze a su bebé poniendo su cabecita sobre su hombro y camine con ella por la casa, muéstrele alguna cortina o pintura brillante. Dele tiempo de que levante la cabeza y de que observe las cosas mientras le dice: "Mira esto, mi chiquita, tu cuello se está poniendo fuerte".

Hora del baño para dos

La hora del baño puede ser especial si usted se baña con el bebé. Dele un masaje suave en las piernas, los brazos, el estómago, y la espalda. Deje que el bebé pateee y salpique el agua mientras usted lo abraza, le habla, y le canta una canción relacionada con la hora del baño.

¡A balancearse!

Cuando la bebé tenga 3-4 meses de edad, pare a la bebé sobre las rodillas de usted. Abrácela poniendo sus manos alrededor de su cuerpo para ayudarla a pararse. Deje que ella misma sostenga lo más que pueda del peso de su cuerpo en las piernas para que se fortalezcan y ella empiece a equilibrarse. Abrácela de cara a usted para que lo/la pueda ver, y sonríasle. Después abrácela de espaldas a usted para que ella pueda ver lo que pasa en la habitación.

¡A rodar!

Motive a su bebé a ponerse de lado cuando esté sobre su estómago poniendo un juguete enfrente de él y moviéndolo hacia un lado. Es posible que usted tenga que ayudarlo a ponerse de lado hasta que él lo pueda hacer solito.

(continua)

Motora gruesa, 2-4 meses (continua)

Lagartijas

Cuando su bebé tenga 3-4 meses, póngala sobre su regazo con su carita frente a la suya. Jale a la bebé de los brazos hacia arriba suavemente y después bájela. Continúe el juego subiéndola y bajándola. Hable con ella durante el juego. Esta actividad la ayudará a fortalecer los músculos del estómago, y le permitirá ver su entorno y a usted desde una perspectiva diferente.

Notas:



iNo se olvide! Las actividades siempre deben ser supervisadas por un adulto. Cualquier material que se le dé a un niño/a debe ser revisado cuidadosamente para confirmar su seguridad. Siempre supervise a la bebé cuando esté acostada boca abajo o cuando esté en el agua.