

Formas sencillas de entretener a su bebé y fomentar su desarrollo en casa

Durante el distanciamiento social que busca disminuir la propagación del COVID-19, tal vez esté en busca de nuevas formas de entretener a su hijo pequeño y jugar con él. Afortunadamente, todo lo que necesita es atención cariñosa y ciertos elementos básicos de la casa.

¡Pruebe estas actividades que el tiempo ha dado por buenas, sugeridas por edad, y deje que llegue la diversión!

Desde el nacimiento hasta los 3 meses

Juego con títeres. Haga un títere de mano con un calcetín. Muévelo hacia arriba y abajo, y hacia adelante y atrás, donde su bebé pueda verlo, haciendo un bailecito tonto y cantando canciones tontas. ¡Incluso puede hacer que el títere le dé besos!

Baile libre. Baile suavemente con su bebé apoyado sobre el hombro. Le gustará el movimiento y, al mismo tiempo, aprenderá a tolerar la presión leve contra la barriga.

Palmaditas (Panadero-Panadero). Sostenga las manos del bebé y hágalas dar palmas para jugar a hacer tortitas:

Palmas, palmas, panadero (tome las manos del bebé para seguir los movimientos)

Hazme una torta muy rápido

Amásala y márcala con una C

¡Y la comeremos Carlos y yo!

Palmas, palmas, panadero (¡bese al bebé!)

Sin ti no puedo sonreír. Acuéstese boca abajo en el piso de frente a su bebé. Intente hacerlo sonreír sacando la lengua, sonriéndole y haciendo caras graciosas. ¡Puede que hasta escuche las primeras risitas del bebé!

4 a 6 meses

Juego de dedos. Sostenga en alto el pie del bebé y muévelo en círculos cada dedo del pie mientras le enseña el versito clásico "Este dedito compró un huevito". ¡No olvide hacer cosquillitas al bebé al terminar!

Este dedito compró un huevito (dedo gordo)

Este lo cocinó (segundo dedo)

Este lo peló (tercer dedo)

Este le puso sal (cuarto dedo)

Y este pícaro chiquito se lo comió (dedo pequeño).

El jinete. Siéntese en el piso con el bebé sentado en sus rodillas elevadas. Mientras lo sostiene, mueva las piernas como si fuera un caballo trotando y cante "A París". Cuando diga "Al galope", ¡deslice los pies hacia adelante!

A París, a París

En un caballito gris

Al tranco, al tranco, al trote, al trote...

¡Y al galope, galope, galope!

Juguete casero: Pila de bloques para bebés

Reúna cajas de leche de distintos tamaños, cajas pequeñas y rollos de papel higiénico. Rellene cada una con periódico o papel tisú. Pliegue los extremos hacia abajo para crear bordes y cilindros, y luego ciérrelos con cinta de enmascarar o cinta adhesiva. Use una variedad de colores divertidos de papel autoadhesivo o cinta adhesiva para cubrir cada bloque.

El rock del cocodrilo. Sostenga al bebé en forma segura, con la barriguita contra su pecho. Meza el cuerpo de lado a lado y cante una canción del tipo "Rema, rema, sin parar".

Caída libre. Apile algunos bloques y anime al bebé a estirarse y golpearlos. A la mayoría de los bebés les fascina ver y escuchar la caída de los bloques.

7 a 9 meses

Vuela la luna. Levante con cuidado a su bebé por encima de su cabeza y bájelo mientras reproduce o canta una canción como Vuela la luna. Si el niño pareciera tener miedo, muévase más despacio y háblele con voz tranquila y relajante.

Hasta la vista, cocodrilo. Con el bebé sentado frente a usted, esconda un sonajero debajo de una manta o detrás de su espalda. Agite el sonajero dejándolo escondido y observe qué pasa. Si el bebé pierde el interés cuando el juguete esté escondido, revele una parte del sonajero y pregunte: "¿Dónde está el juguete?".

Si el sombrero le queda. Siéntese frente al bebé, póngase un sombrero colorido y diga: "¡Mira! Me puse un sombrero". Luego quíteselo y diga: "Me saco el sombrero". A continuación, póngale y quítele el sombrero al bebé. Anime a su bebé a agarrar el sombrero para seguir jugando.

Humpty Dumpty al muro trepó. Ponga al bebé en su regazo, ya sea sentado o boca abajo, y mueva las piernas arriba y abajo. Para que sea más divertido, hágalo en una silla mecedora.

De 10 a 12 meses

Golpe golpea nena (bop bop baby). Siente a su bebé en el piso, con las piernas lo suficientemente separadas como para colocar entre ellas una pelota mediana. Muestre al bebé cómo hacer rodar la pelota en dirección a usted y luego devuélvasela. Sigán turnándose.

Marchando. Mientras usted está sentado, pare al bebé sobre sus muslos. Sostenga las caderas del bebé y lentamente haga movimientos de pasos, subiendo y bajando las piernas, una a la vez. Cante su canción favorita.

Tú iluminas mi vida. Ilumine una pared con una linterna. Una vez que su bebé vea la luz, muévala lentamente de un lado al otro de la habitación, hacia arriba y hacia abajo para fomentar que la siga con la vista.

Juego casero: tambores para el bebé

Cubra una caja de avena o una lata de café con papel autoadhesivo colorido y use cucharas plásticas de bebé como baquetas. (O simplemente entregue a su hijo una cacerola y una cuchara de madera corta).

A golpear. Muestre a su bebé distintas maneras de golpear un tambor con las palmas de las manos, las puntas de los dedos o una cuchara de bebé. Vea si su bebé puede imitarlo.

De 12 a 24 meses

El gran apretón. Tome esponjas de cocina coloridas y recórtelas de tamaños y formas divertidas para que quepan en la mano de su hijo a la hora del baño. Muestre al pequeño cómo sumergir la esponja bajo el agua, que la vea embeberse y luego sosténgala fuera del agua y apriétela para sacarle el agua.

Juguete casero: Pandereta para los pequeños

Pegue con cinta dos platos de papel resistentes, uno contra otro pero solo la mitad del contorno, con cinta adhesiva colorida. Llene la pandereta hasta la mitad con cereales secos, pegue el resto del contorno de los platos, ¡y a sacudir!

El señor de la pandereta. Muestre a su pequeño cómo sacudir y golpear una pandereta para hacer ruido. Agregue más opciones, como golpear la pandereta contra la cadera, sobre la cabeza y en varias direcciones.

Diversión con la punta del dedo. Muestre a su bebé cómo apretar los números en un teléfono viejo o golpetear un teclado viejo. Pegue telas de distintas texturas en la base de cada parte de una caja de huevos o una bandeja para hacer hielo. Deje que el bebé sienta las texturas variadas.

Recuerde

Usted tiene el conocimiento y las herramientas para hacer que el juego sea una parte divertida y estimulante de la rutina diaria del bebé. Mantenga el proceso sencillo, sea flexible y haga lo que sirva tanto para usted como para su hijo.

Manténgase informado:

Se les recomienda a las familias mantenerse al tanto sobre esta situación a medida que se nos brinda más información sobre cómo prevenir este virus y evitar su propagación en los hogares y las comunidades.

Para más información de la American Academy of Pediatrics (AAP) para los padres de familia, visite www.HealthyChildren.org/es.

Para los progresos más recientes de los CDC, incluyendo alertas a viajeros, nuevos casos y consejos de prevención, visite www.cdc.gov.

La American Academy of Pediatrics es una organización formada por 67.000 pediatras generales, especialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de todos los bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Todos los sitios web, las marcas, los productos o los fabricantes se mencionan solamente con fines informativos y de identificación y esto no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente. La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Fuente: HealthyChildren.org/es (Anne H. Zachry, PhD, OTR/L; 6/15/20)

Spanish translation of *Simple Ways to Entertain & Boost Your Baby's Development at Home*.

© 2020 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics