

## ¿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

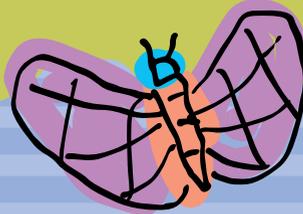
Ayúdele a saltar y a aterrizar sin lastimarse tomándole la mano al saltar de escalones bajos, bordillos o cajas. Practique aterrizar sobre los dos pies, doblando las rodillas.



### 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 pruébelo 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!



## 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:

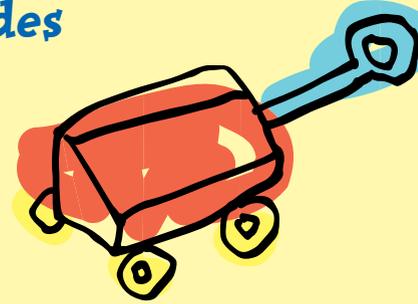
- ✍ aprenda sobre su cuerpo y el mundo que lo rodea.
- ✍ sea creativo e imaginativo.
- ✍ duerma mejor por la noche.
- ✍ tenga huesos, pulmones, músculos y corazón fuertes.
- ✍ sea sano.



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

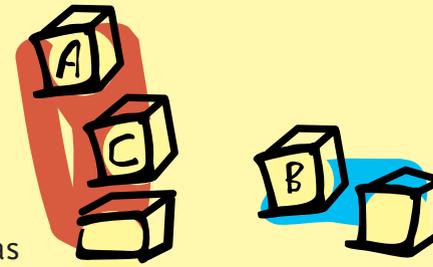
## Actividades para fortalecer los músculos grandes

- ✦ 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



Este proyecto fué financiado en parte con fondos federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), Servicios de Alimentación y Nutrición, bajo número de subsidio 59-3199. El contenido de este folleto no necesariamente refleja la opinión o política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El mencionar nombres de comerciantes, organizaciones y productos no implica la aprobación del Gobierno de los Estados Unidos.

Creado en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de California.

Estado de Nueva York  
George E. Pataki, Gobernador



Departamento de Salud  
Antonia C. Novello, M.D., M.P.H., Dr.P.H., Comisionada

# Jugar con su niño pequeño



Esta es la meta que tengo para mi niño pequeño: