
CONSEJOS PARA EXPLORE MEDIANTE EL JUEGO Y EL MOVIMIENTO

Con su bebé (de 0 a 12 meses)

Tiempo boca abajo. Los bebés deben dormir boca arriba, pero durante el día, mientras están despiertos, asegúrese de que su bebé tenga un “tiempo boca abajo” supervisado. Coloque delante de él algunos juguetes interesantes para hacerlo más divertido.

Dele objetos para que los manipule. Dele objetos de diferentes colores, formas y texturas para que los explore. Pruebe con objetos cotidianos de su casa y de la naturaleza, como papel de seda o una piña.

Siga sus intereses. Observe lo que tu bebé mira o busca. Si puede, acérquelo al objeto para que pueda explorarlo. Describa su aspecto y su tacto.

Juegue al escondite. Oculte su cara con las manos y luego ábralas para mostrar una gran sonrisa. También puede esconder objetos bajo una toalla o manta.

Juego de espejos. Siéntense juntos frente a un espejo y hagan caras tontas. Señale y etiquete las diferentes partes del cuerpo.

Deje que se mueva. Deje que su bebé explore su entorno y alcance objetos, rueda, se desplace y gatee. Compruebe que esté seguro.

Con su hijo pequeño (12 a 36 meses)

Salga a la calle. Observe su entorno: ¿qué oye, ve, siente, huele? Cuando su hijo muestre interés por algo, deténgase para hablar de ello.

Haga rodar una pelota de un lado a otro. Puede decir “mi turno/tu turno” mientras la hace rodar. Su hijo puede disfrutar de lanzar o patear la pelota.

Haga arte. Su hijo disfrutará de hacer garabatos con un lápiz de colores o una tiza. También puede experimentar doblar o rasgar papel.

Bolsa misteriosa. Juegue a las adivinanzas. Por ejemplo, ponga unos cuantos objetos en una bolsa y haga que su hijo adivine lo que hay dentro sin mirar. Pueden sentir, oler y agitar la bolsa.

Represente. Los niños pequeños empezarán a imitar las actividades de los mayores, como poner a dormir a un muñeco o darle un golpe. Puede seguir el juego o hablar de lo que están haciendo.

Con su hijo en edad preescolar (36 a 60 meses)

Muévase como los animales. Invite a su hijo a moverse como diferentes animales. ¿Puede saltar como una rana? ¿Agitar como un pájaro? ¿Deslizarse como una serpiente? Ayúdele a quemar energía y a divertirse.

Haga un plan. Ayude a su hijo a elaborar un plan antes de jugar a la simulación. Pregúntele quién o qué quiere ser y qué necesita para desempeñar ese papel. Puede ofrecerle ideas, pero asegúrese de que su hijo sienta que tiene el control.

Retrato de familia. Pida a su hijo que haga un dibujo de la familia con crayones, lápices o marcadores. Hable de su creación.

Juegue a “Simón dice”. Dígale a su hijo que haga una pose o una acción. Luego tiene que quedarse quieto y callado hasta que usted le dé otra indicación. “Simón dice: da una palmada en la cabeza... Simón dice: pisa fuerte”. Cuando lo vea tranquilo, ideje que sea Simón!

Piense como los científicos. Anime a su hijo a hacer predicciones. “Me pregunto qué pasará si mezclamos la pintura roja y la verde”. A continuación, compruebe si su predicción se hace realidad.

Deje que resuelva los problemas

Si su hijo está concentrado en algo, apártese y vea lo que puede resolver por sí mismo. Si se atasca, ayúdele lo justo para que siga adelante y no se rinda.