

ACTIVIDADES PARA BEBES DE ENTRE 1 Y 4 MESES DE EDAD



<p>Hable con su bebé en un tono bajo y suave al darle de comer, cambiarla, o cuando la cargue en brazos. Puede que no entienda todo lo que le dice, pero sí reconocerá su voz y se sentirá reconfortada al escucharla.</p>	<p>Cuando vea que su bebé reaccione al sonido de su voz, festéjelo y hágale mimos. Háblele de nuevo para ver si le vuelve a responder.</p>	<p>Cuando su bebé balbucee o gorjee, tome turnos con ella para “comunicarse”. “Converse” con ella hablando y respondiendo con sonidos sencillos que ella pueda hacer.</p>	<p>Cántele a su bebé (aunque crea que no sabe cantar). Repetir las canciones de cuna y las rimas infantiles le ayuda a escuchar y a aprender.</p>	<p>Tome a su bebé en brazos o póngalo en el canguro o mochila porta-bebé, asegurándose de que esté bien sujetado. Baile con su bebé, haciendo movimientos suaves al ritmo de la música de la radio o de las melodías que usted le canta.</p>
<p>Acueste a su bebé en su cuna. Ate o sostenga un espejo irrompible a un lado de la cuna donde ella alcance a verlo. Empiece a hablarle, y dé unos golpecitos al espejo para que lo mire. El espejo será un estímulo visual. Después de un tiempo su bebé entenderá lo que es su reflejo.</p>	<p>Meza a su bebé suavemente en sus brazos y cántele “A la ruru niño” o cualquier otra canción de cuna. Entone la melodía y balancéelo ligeramente de lado a lado al compás de la canción.</p>	<p>Póngase un títere de mano (botita o calcetín de bebé) en el dedo. Diga el nombre de su bebé mientras que mueve el dedo hacia arriba y hacia abajo. Vea si ella sigue el movimiento con la vista. Ahora, mueva su dedo como formando un círculo. Cada vez que su bebé logre seguir el movimiento del títere, intente hacer un movimiento diferente.</p>	<p>Cuando está acostado boca arriba su bebé, sostenga un animalito de peluche de colores llamativos encima de su cabeza, donde él lo alcance a ver. Vea si lo mira mientras que usted lo mueve lentamente de lado a lado.</p>	<p>Ponga a su bebé en una posición que le permita tocarle los pies. Juegue delicadamente con sus pies y los dedos del pie, haciéndole cosquillitas. Dígale la rima infantil “Este cerdito fue al mercado” tocándole los dedos del pie uno por uno con cada frase.</p>
<p>Recueste a su bebé boca abajo sobre su brazo, poniéndole la mano en el pecho y sosteniéndole la cabeza y cuello con la otra mano para que se sienta segura. En esta posición, balancéela delicadamente de lado a lado. Cuando sea más grande, camine por la casa con ella en esta posición para que vea diferentes espacios.</p>	<p>Siéntese con su bebé en su regazo y suene ligeramente una sonaja, primero de un lado de su cabeza y después del otro. Suene la sonaja lentamente al principio, luego más rápido. Su bebé seguirá el ruido con su mirada.</p>	<p>Acueste a su bebé boca abajo sobre una cobija en la alfombra, con la cabeza hacia un lado. Póngase en el piso a un lado de ella. Haga que pase el mismo lapso de tiempo con la cabeza hacia la derecha y después hacia la izquierda. Cada día aumente el tiempo que está boca abajo con su bebé hasta que ella pueda alzar la cabeza y extender sus brazos para levantar el tronco, facilitando que empiece a rodar y a gatear. No le deje recostar la cara sobre el piso, lo cual podría sofocarla.</p>	<p>Acueste a su bebé boca arriba y tóquele los brazos y las piernas en sitios distintos. Haga pequeños sonidos como “cuchi-cuchi” cada vez que lo toque. Puede que su bebé sonría y que le mire la mano, anticipando que lo vuelva a tocar. Cada vez que haga un sonido, también puede nombrar la parte del cuerpo que está tocando.</p>	<p>Cuando haga buen tiempo, saque a su bebé a caminar por el parque o por la vecindad. Platíquele sobre todo lo que vea. Aunque no pueda entenderlo todo, a su bebé le encantará estar afuera y escuchar el sonido de su voz.</p>
<p>Léale un libro sencillo a su bebé. Aunque no entienda la historia, disfrutará el rato estando junto a usted y escuchando su voz mientras lee.</p>	<p>Con unas hojas de papel blanco y un marcador de color negro, dibuje varias imágenes que sean fáciles de reconocer en cada hoja. Al principio, use formas sencillas (una raya diagonal, el centro de un blanco, un patrón en forma de tablero de damas, un triángulo). Coloque los dibujos de manera que su bebé los pueda ver (a unas 8–12 pulgadas o 20–30 centímetros de distancia de su cara). Con cinta adhesiva, pegue los dibujos cerca de su cuna o de su sillita de bebé para el coche.</p>	<p>Acueste a su bebé boca arriba sobre una superficie plana y blanda como una cama o una cobija. Frote sus manos y dedos ligeramente mientras que le canta “Palmas, palmitas” o cualquier otra canción infantil.</p>	<p>Suene ligeramente una sonaja u otro juguete de bebé que produzca ruido. Colóquelo en la mano de su bebé. Vea si lo agarra, aunque sea por un momentito breve.</p>	<p>Cargue en brazos a su bebé, o acuéstela en una superficie plana y blanda. Póngase cerca de ella (8–12 pulgadas o 20–30 cms.) para que lo/la alcance a ver. Estando así, cara a cara, haga movimientos pequeños (saque la lengua, déle una gran sonrisa). Puede ser que su bebé intente imitarle. Al principio, use movimientos pequeños, pero después, puede intentar este juego usando movimientos más exagerados con la cabeza, las manos, y los brazos. También podría intentar imitarla usted a ella.</p>

ACTIVIDADES PARA BEBES DE ENTRE 4 Y 8 MESES DE EDAD



<p>Ponga un juguete de cuerda al lado o detrás de su bebé. Preste atención para ver si su bebé intenta identificar de dónde proviene el sonido.</p>	<p>Déle a su bebé una cuchara para que la agarre y la muerda. Una cuchara es fácil de sujetar y provoca una sensación agradable en la boca. También es excelente para hacer ruido, intentar golpear cosas, y para dejarla caer.</p>	<p>Siéntese en el suelo y ponga a su bebé sentada entre sus piernas. Si su bebé necesita apoyo, utilice sus piernas o su pecho para acomodarla bien. Esta es una buena posición para jugar con ella e incentivarla a que se siente de forma independiente.</p>	<p>Frote con cuidado el cuerpo de su bebé con un paño suave o con una toalla de papel. Dígale en voz alta qué textura tienen estos objetos (suave, áspero, resbaladizo). También puede untar un poco de crema en la piel de su bebé e indicarle la textura de ésta.</p>	<p>Deje que su bebé se mire en un espejo. Ponga un espejo irrompible al costado de la cuna de su bebé o en la mesa de cambiar pañales para que se pueda ver. Véase usted en el espejo al mismo tiempo que su bebé, sonría y hágale señales con la mano.</p>
<p>Los objetos caseros comunes como las cucharas y las tazas de plástico para medir pueden ser buenos juguetes para su bebé, ya que su forma y el ruido que hacen son interesantes. Agite u oscile ligeramente unas cucharas para medir en un lugar donde su bebé pueda intentar alcanzarlas o darles pataditas. Deje también que su bebé las toque y que las agite.</p>	<p>Juegue con la voz. Háblele a su bebé en tonos altos y bajos, haga un chasquido con la lengua o susurre. Después escuche los sonidos que su bebé hace y repítalos. Coloque a su bebé de manera que esté enfrente de usted—su bebé lo/la mirará cuando usted haga sonidos.</p>	<p>Llene una botella pequeña de plástico (frasco de medicina con tapa a prueba de niños) con frijoles o arroz. Deje que su bebé la agite para hacer ruido.</p>	<p>Haga otra sonaja usando casca- beles dentro de una botella pequeña con tapa a prueba de niños. Incentive a su bebé a sujetar una sonaja en cada mano y a agitar ambas. Preste atención para ver si a su bebé le gusta más un sonido que otro.</p>	<p>Coloque a su bebé sobre su barriguita con sus juguetes u objetos favoritos a su alrededor, pero ligeramente fuera de su alcance. Motívela a que trate de moverse para llegar a los juguetes.</p>
<p>Llene una caja de pañuelos de papel con tiras de papel. Su bebé disfrutará mucho sacándolas de la caja. (No utilice papel de periódico ni revistas a colores ya que la tinta puede ser tóxica. No use nunca bolsas ni envoltorios de plástico.)</p>	<p>Ate firmemente uno de los juguetes favoritos de su bebé al lado de su cuna (o de su mecedora o de su silla para balancearse) para que intente moverse hacia él y agarrarlo. Cambie frecuentemente los juguetes para que su bebé vea y haga cosas nuevas.</p>	<p>Ponga a su bebé en una silla, en una sillita para el coche o siéntela entre almohadas para que pueda verlo/la a usted. Use una bufanda o una pelota grande para moverla lentamente enfrente de ella. Muévela hacia arriba, luego hacia abajo y después, a los lados para que su bebé pueda seguir el movimiento con los ojos.</p>	<p>Con su bebé acostado sobre la espalda, coloque un juguete de manera que pueda verlo pero no tocarlo, o mueva un juguete dentro del campo visual de su bebé. Motívelo a rodar para llegar al juguete.</p>	<p>Juegue a las escondidas (picabú) con las manos, un paño, o un pañal. Tápese la cara con el paño, y después deje que su bebé se esconda detrás de éste. Incentive a su bebé a jugar, pero si no puede llevarse el paño a la cara, retíreselo. Tomen turnos para esconderse.</p>
<p>Siente a su bebé en una silla o en su sillita para el coche para que observe las actividades diarias que usted hace. Háblele sobre lo que usted está haciendo. Deje que su bebé vea, oiga, y toque objetos comunes. Usted puede prestar atención a su bebé mientras hace otras cosas.</p>	<p>Ponga a su bebé sobre su rodilla de manera que quede mirando hacia usted. Mézala o hágala brincar mientras le canta o recita rimas infantiles. Ayude a su bebé a juntar las manos para aplaudir con el ritmo de la canción.</p>	<p>A su bebé le gustará tirar juguetes al suelo. Tómese un poco de tiempo para jugar a este juego de "ir y buscar". Esto ayudará a su bebé a aprender a soltar objetos. Ponga una caja o una cacerola enfrente de su bebé para que suelte los juguetes dentro de ésta.</p>	<p>Una vez que la bebé empiece a rodar o a gatear sobre su barriguita, juegue a "ven por mí". Deje que su bebé se mueva, luego vaya detrás de ella, y abrácela cuando la alcance.</p>	<p>Coloque a su bebé mirando hacia usted. Su bebé puede mirarlo/la mientras usted cambia sus expresiones faciales (sonrisa grande, sacar la lengua, ojos que se ensanchan, arquear las cejas, dar resoplidos o soplar). Déle un turno a su bebé. Imité usted lo que haga su bebé.</p>

ACTIVIDADES PARA BEBES DE ENTRE 8 Y 12 MESES DE EDAD



<p>Deje que su bebé coma, sin ayuda. Esto le permitirá aprender a tomar objetos pequeños entre los dedos (como cereal o arvejas cocidas) y también le permitirá sentir texturas nuevas en las manos y en la boca. En poco tiempo, su bebé podrá hacer solito toda una comida usando los dedos.</p>	<p>A su bebé le gustará hacer ruido al golpear un objeto con otro. Déle a su bebé cubos (bloques) para golpear, una sonaja para agitar, o cucharas de madera para golpear con recipientes de la cocina. Muéstrela a su bebé cómo golpear un objeto con el otro.</p>	<p>Un juego divertido es meter y sacar objetos de un recipiente. Déle a su bebé recipientes de plástico con pelotitas o cubos grandes para que practique esta actividad. También le podría gustar meter y sacar calcetines del cajón o meter y sacar envases o cajas pequeñas (como de gelatina, de atún o de sopa) de la despensa.</p>	<p>Los espejos son emocionantes a esta edad. Ponga a su bebé enfrente de un espejo y deje que lo toque y que señale su reflejo. Sonrían juntos y hagan caras divertidas en el espejo.</p>	<p>Su bebé empezará a usar su dedo índice para tocar objetos con el dedo. Deje que su bebé toque sus juguetes, tales como un teléfono de plástico, con el dedo índice. También deje que le toque la cara y nómbrela la parte que le toca.</p>
<p>Ponga juguetes en un sofá o mesa sólida para que su bebé pueda practicar cómo ponerse de pie mientras juega con los juguetes.</p>	<p>Ponga una caja grande con la apertura hacia un lado para que su bebé pueda entrar y salir gateando. Quédese cerca e indíquele a su bebé la acción que está haciendo. "Entraste y ahora <i>has salido</i>".</p>	<p>Léale libros para bebés o revistas con imágenes coloridas a su bebé. Indíquele las imágenes con el dedo y cuénteles lo que representan. Deje que su bebé toque las imágenes del libro.</p>	<p>Juegue a esconder y buscar objetos. Deje que su bebé vea cómo esconde un objeto debajo de una manta, pañal, o almohada. Si su bebé no descubre el objeto, cubra sólo una parte del objeto. Ayude a su bebé a encontrar el objeto.</p>	<p>Juegue a la pelota con su bebé. Ruede una pelota hacia su bebé y ayúdele o pida a otra persona que le ayude al bebé a rodar la pelota de vuelta. Es posible que su bebé le lance la pelota; por esta razón, las pelotas de playa, o pelotas de espuma ("Nerf") son excelentes para este juego.</p>
<p>Encienda la radio o el equipo de música. Sujete a su bebé con las manos alrededor de su cintura y deje que dé saltitos y baile. Si su bebé puede permanecer de pie con poco apoyo, tome sus manos y baile como pareja.</p>	<p>Inicie juegos como "las palmaditas" y otros juegos de imitación. Cuando su bebé imite los movimientos o sonidos que hace usted, felicítelo y hágale mimos. A los bebés les encanta repetir los mismos juegos una y otra vez.</p>	<p>Mientras la baña, deje que su bebé juegue con tazas para medir, tazas con asas, coladeras, esponjas, y pelotas que flotan en la tina. La hora de bañarse es un momento excelente para aprender.</p>	<p>Juegue a las palmaditas con su bebé. Ayúdele a juntar las palmas y aplaudir. Espere y vea si su bebé quiere que usted empiece el juego otra vez. Pruebe el mismo juego con cubos o cucharas para dar palmadas y golpear.</p>	<p>Su bebé empezará a jugar haciendo diferentes sonidos como "ma-ma" o "pa-pa". Imita los sonidos que haga su bebé. Agregue un sonido nuevo para ver si su bebé intenta copiarlo. Disfrute de estos primeros intentos de hablar del bebé.</p>
<p>Haga un rompecabezas sencillo para su bebé poniendo cubos o pelotas de ping-pong adentro de moldes para hacer panecillos o colocándolos en los compartimientos de un cartón de huevo.</p>	<p>Usted puede hacer un juguete sencillo cortando un agujero redondo en la tapa de plástico de una lata de café. Déle a su bebé ganchos para tender ropa o pelotas de ping-pong para que las meta por el agujero de la tapa.</p>	<p>Diga "Hola" y salude con la mano cuando entre en un cuarto con su bebé. Incentive a su bebé a imitarlo/la y ayúdela a saludar con la mano a otras personas. Saludar con la mano para decir "hola" y "adiós" es uno de los primeros gestos que hacen los bebés.</p>	<p>Déle opciones a su bebé para que aprenda a escoger. Ofrezcale dos juegos o alimentos y vea cuál elige. Enséñele cómo señalar el objeto que elige o cómo moverse hacia él. ¡Los bebés definitivamente tienen sus preferencias!</p>	<p>La gente y los lugares nuevos son buenas experiencias para su bebé, pero pueden asustarla. Deje que vea, escuche, y se mueva a su propio ritmo en un espacio nuevo o con gente nueva. Vaya despacio, su bebé le dirá cuándo esté lista para más estímulos.</p>

ACTIVIDADES PARA BEBES DE ENTRE 12 Y 16 MESES DE EDAD



<p>A los bebés les fascinan los juegos a esta edad (“Las escondidas”, “Las palmaditas”, “Este cerdito”). Haga diferentes variantes de estos juegos y vea si su bebé los intenta con usted. Escóndase detrás de los muebles o puertas para jugar a las escondidas. Golpee un par de cubos o tapaderas de cacerola entre sí para jugar a las palmaditas.</p>	<p>Haga títeres con un calcetín o con una bolsa de papel—uno para usted y otro para su bebé. Haga que su títere le hable a su bebé o al títere de su bebé. Incentive a su bebé a “contestar”.</p>	<p>Incentive a su bebé a que dé sus primeros pasos. Sujete al bebé de pie, frente a otra persona que tenga su juguete o comida favorita en las manos. Haga que su bebé camine hacia la otra persona para obtener el juguete o la comida.</p>	<p>Déle a su bebé recipientes con tapas y con diferentes compartimentos que tengan cubos u otros juguetes pequeños. Deje que su bebé quite las tapas y que vuelque o saque los juguetes. Después, enséñele como volver a poner las cosas en su sitio. Este juego le enseñará a la bebé a poner o a acomodar objetos en el lugar donde ella desea.</p>	<p>Envuelva holgadamente un juguete pequeño en una toalla de papel o en un pañuelo sin usar cinta. Déselo al bebé para que trate de desenvolverlo y así encontrar una sorpresa. También puede utilizar papel de china o papel para envolver, ya que ambos tienen colores llamativos y hacen ruido.</p>
<p>A los bebés les gusta jugar con juguetes que se empujan o que se jalan. Haga su propio juguete para jalar uniendo cartones de yogur, carretes de hilo, o cajas pequeñas con una cuerda suave o trozo de estambre (de 2 pies o 60 centímetros de longitud) aproximadamente). Ate un anillo de plástico o cuenta en uno de los extremos para que se pueda usar como asa.</p>	<p>Pegue un pedazo grande de papel para dibujar a una mesa con cinta adhesiva. Enseñe a su bebé cómo hacer garabatos con crayones grandes que no sean tóxicos. Dibujen sobre el papel tomando turnos. También es divertido pintar con agua.</p>	<p>Coloque los muebles de manera que su bebé pueda desplazarse por el cuarto pasando por los espacios abiertos que queden entre los muebles. Esto permite el desarrollo del equilibrio al caminar.</p>	<p>En esta etapa, a los bebés les sigue gustando hacer ruido. Haga sonajas atando con una cuerda los anillos que se usan en las tapas de los frascos para hacer conservas. O llene pequeñas botellas como frascos de medicamento (con tapas a prueba de niños) con objetos que hagan diferentes sonidos como bolitas (canicas), arroz, sal, etc. Asegúrese de apretar firmemente las tapas.</p>	<p>¡Esta es la etapa en que su bebé aprende que los adultos pueden ser útiles! Cuando su bebé “pida” algo vocalizando o señalando con el dedo, responda a lo que pide. Nombre el objeto que su bebé quiere e incentive a que intente comunicarse nuevamente. Hable con ella tomando turnos en una “conversación”.</p>
<p>Juegue al “juego de los nombres”. Nombre partes del cuerpo, objetos comunes y gente. Esto le permite a su bebé saber que todas las cosas tienen un nombre y le ayuda a empezar a aprender estos nombres.</p>	<p>Haga una especie de carrera de obstáculos usando cajas o muebles de manera que su bebé pueda meterse, subirse, pasar por encima, por debajo o por en medio de ellos. Una caja grande puede ser un sitio magnífico para sentarse y jugar.</p>	<p>Deje que su bebé le ayude a limpiar. Juegue a “poner cosas en el cesto de basura” o “dárse las a mamá o papá”.</p>	<p>Deje una bolsa llena de sorpresas en un lugar accesible a su bebé para que ella la encuentre por la mañana. La bolsa puede contener una toalla o una servilleta de papel, un juguete blando, algo que haga ruido, un tarro pequeño de plástico con tapa de rosca o un libro con páginas de cartón.</p>	<p>Juegue al juego de “imaginemos” con un animal o muñeco de peluche. Haga que el muñeco realice diferentes acciones y dígame al bebé lo que el muñeco está haciendo (caminando, yendo a la cama, comiendo, bailando en la mesa). Vea si su bebé hace que el muñeco se mueva y si hace con el muñeco lo que usted le indica. Tomen turnos con el muñeco.</p>
<p>Corte alimentos que sean seguros para comer con los dedos (no use comidas que lo puedan sofocar o atragantar) en pedazos pequeños y deje que su bebé coma solo. Es bueno que el bebé practique tomar cosas pequeñas y entre los dedos y sentir las diferentes texturas (plátanos, galletas blandas, frutas pequeñas).</p>	<p>Deje que su bebé le “ayude” durante sus tareas cotidianas. Incentive a su bebé a “traer” su vaso y su cuchara a la mesa a la hora de la comida, así como a “buscar” los zapatos y el abrigo para vestirse o a “traer” sus pantalones o pañales para que la cambie. Es importante que su bebé aprenda a seguir instrucciones.</p>	<p>Su bebé está aprendiendo que distintos juguetes hacen cosas diferentes. Déle a su bebé una variedad de objetos que pueda rodar, empujar, jalar, abrazar, sacudir, golpear, amontonar, girar, y revolver.</p>	<p>A la mayoría de los bebés les gusta la música. Aplauda y baile con él al son de la música. Ayude al bebé a que ejercite su equilibrio moviéndose hacia adelante, hacia atrás y dando vueltas. Tómelo de las manos para darle apoyo en caso de que sea necesario.</p>	<p>Prepare a su bebé para una actividad o viaje futuro hablando con ella de la actividad o viaje de antemano. Su bebé se sentirá parte de lo que está ocurriendo en vez de ser una simple observadora. Esto también puede ayudarla a reducir su miedo o ansiedad de que la vayan a “dejar”.</p>

ACTIVIDADES PARA NIÑOS DE ENTRE 16 Y 20 MESES DE EDAD



<p>A los niños pequeños les fascina jugar en el agua. Ponga objetos que se puedan “apretar o exprimir” en la bañera, tales como esponjas o botellas de plástico flexibles. Otros juguetes interesantes son las tazas o tazones de plástico, ya que los niños pueden llenarlos y vaciarlos con el agua de la tina.</p>	<p>A los niños pequeños les fascinan las burbujas. Deje que su niña forme burbujas soplando a través de una pajita (popote) o que observe cómo usted sopla las burbujas. También es divertido reventar las burbujas o perseguirlas.</p>	<p>El juego de “imaginemos” se hace aún más divertido en esta etapa. Motive a su niño a que use un animal o muñeco de peluche para actuar las actividades que el niño hace diariamente, por ejemplo: caminar, ir a la cama, bailar, comer, y saltar. Incluya al muñeco en las actividades o juegos diarios.</p>	<p>Preparen un budín de cajita juntos. Deje que su niña pequeña le “ayude” a prepararlo ya sea vertiendo el budín, echando la leche o mezclando. El budín preparado se puede comer o se puede usar para pintar con los dedos.</p>	<p>Utilice cajas o cubetas para que su niño pequeño meta almohadillas (saquitos de tela rellenos de arroz o frijoles) o pelotas. Practique con el niño cómo lanzar la pelota o la almohadilla por encima de del hombro.</p>
<p>Juegue al “Escondite”. Su niña pequeña puede esconderse sola o con otra persona para que usted la busque. Después usted puede esconderse y dejar que su niña lo/la encuentre.</p>	<p>A los niños pequeños les fascina moverse. Llévelo al parque para que se suba a los columpios, a las resbaladillas pequeñas o al bimbalete. Mientras el niño aprende cómo equilibrarse en estos juegos, usted puede sostenerlo entre sus piernas.</p>	<p>Canten canciones en las que se usan algunas partes del cuerpo para actuar la canción tales como “Witzi, bitzi araña (La araña pequeña)” o “El patito chiquito”. Canten la canción juntas, muévase al ritmo y hagan las acciones de la canción. Espere a que su niña anticipe la acción.</p>	<p>Ponga los juguetes favoritos de su niño en un cesto de ropa para lavar que esté ligeramente fuera de su alcance o en un recipiente transparente con una tapa ajustada. Espere a que su niño le pida los objetos con el fin de estimularlo a que se comunique. Responda a lo que le pida.</p>	<p>Su niña pequeña podría estar interesada en “actividades artísticas”. Dibuje con ella utilizando crayones grandes que no sean tóxicos y un cuaderno grande. Deje que su niña haga su propio dibujo, mientras que usted hace otro. También puede utilizar marcadores con punta de fieltro ya que tienen colores brillantes que pueden ser más interesantes.</p>
<p>A los niños pequeños les gusta mucho jugar con carretillas o con algún bolso viejo en él que pueden meter cosas. Su niño puede practicar la acción de meter y sacar objetos, poniendo y sacando juguetes u otras cosas en la carretilla o en el bolso. También puede usarlos para guardar sus artículos favoritos.</p>	<p>Haga un libro de fotografías con su niña. Puede usar fotografías comunes y sencillas de revistas o pegar fotos de la familia. Su niña disfrutará de las fotos en las que ella salga, así como de las fotos del resto de la familia. También puede poner fotos de las mascotas.</p>	<p>A los niños pequeños les interesa jugar con pelotas. Utilice una pelota inflable de playa para hacerla rodar, lanzarla, o patearla.</p>	<p>Juegue al juego de “¿Qué es eso?” señalando con la mano ropa, juguetes, partes del cuerpo, objetos, o fotografías y pidiendo a su niña que nombre lo que usted señala. Si su niña no responde, nombre usted los objetos y móvuela a imitar las palabras.</p>	<p>Llene una tina de plástico con harina de maíz o con avena. También ponga, dentro de ésta, cucharas, coladeras, embudos, o tazas de plástico. Los niños podrán llenar los utensilios con la harina o la avena y después vaciarlos. De esta manera aprenderán cómo darles función de herramientas a diferentes objetos y también aprenderán sobre texturas. Además podrán probar la harina o la avena sin ningún riesgo a la salud.</p>
<p>Los niños pequeños empezarán a tratar de ensamblar un objeto con otro. Los rompecabezas sencillos para niños (que tienen pequeñas perillas al centro de la pieza para sacarla con facilidad de su lugar) son excelentes. Otros juegos de este tipo son meter llaves en cerraduras y poner cartas en el buzón de correo.</p>	<p>Consiga dos recipientes iguales (tazas de café o tazones de cereal) y un juguete pequeño. Esconda el juguete debajo de uno de los recipientes mientras su niño observa. Pregúntele, “¿dónde está?” Cuando el niño esté listo, podrá jugar al “juego de las tazas” que consiste en esconder el juguete y mover las tazas después de esconderlo.</p>	<p>Ayude a su niña a clasificar objetos, agrupándolos según la categoría. Por ejemplo, ella le puede ayudar a ordenar la ropa lavada haciendo un montoncito de calcetines y otro de camisas. También pueden hacer juegos de “limpieza”. Pídale a su niña que ponga sus juguetes en estantes o cajas específicas.</p>	<p>Guarde los envases de cartón de la leche, o las cajas vacías de gelatina o de budín. Su niño pequeño podrá usarlos para hacer torres poniendo los envases uno encima del otro. Usted también puede llenar las bolsas de papel del supermercado con periódico y sellarlas con cinta adhesiva para hacer bloques grandes.</p>	<p>Extienda la ropa de su niña sobre la cama antes de vestirla. Pídale que le dé una camisa, pantalones, zapatos, y calcetines. Este es un método sencillo para aprender los nombres de artículos comunes.</p>

ACTIVIDADES PARA NIÑOS DE ENTRE 20 Y 24 MESES DE EDAD



<p>Los niños pequeños disfrutan de ver fotografías de cuando eran más pequeños. Cuando esté mirando fotos con su niño, cuénteles historias sencillas sobre él. Háblele de las cosas que estaban pasando cuando se tomó la foto.</p>	<p>Corte una ranura rectangular en la tapa de una caja de zapatos. Deje que su niña inserte las cartas de un juego de baraja viejo por la ranura. También puede usar sobres de carta usados. La caja es un lugar fácil para guardar el "correo" de su niña.</p>	<p>Haga su propio juego de bolos usando vasos de plástico, envases de pelotas de tenis, o botellas de plástico vacías. Enseñe a su niño cómo hacer rodar la bola para derribar los bolos. Después, deje que su niño lo intente.</p>	<p>Muchos artículos que se usan todos los días (calcetines, cucharas, zapatos, guantes) pueden ser útiles para enseñarle a su niña a hacer pares. Enséñele un objeto y pídale a la niña que encuentre otro objeto similar al suyo. Nombre los objetos mientras realiza el juego.</p>	<p>Esconda un reloj con un "tictac" ruidoso o un radio de transistores a un volumen bajo en un cuarto, y haga que su niño lo busque. Después, deje que él esconda el objeto y usted debe buscarlo. Tomen turnos escondiendo y encontrando los objetos.</p>
<p>Cántele a su niña una canción que hable de las diferentes partes del cuerpo, por ejemplo: "Hombros, pies, rodillas y la cabeza". Después nombre otras partes del cuerpo como los dientes, las cejas, las uñas de los dedos, etc.</p>	<p>Junte materiales para que su niño juegue a ser "pintor". Déle una brocha grande y una cubeta u otro recipiente hondo para que "pinte" el exterior de la casa. Su niño disfrutará de "pintar" las paredes de la casa, una cerca, o la terraza.</p>	<p>Ponga algunos objetos boca abajo (libros, tazas, zapatos) y observe si su niña se da cuenta de que están mal colocados y les da la vuelta para ponerlos en la posición correcta. Su niña empezará a disfrutar este tipo de juegos que son algo absurdos o bobos.</p>	<p>Dé a su niño pequeño algunas de sus prendas de vestir viejas (sombreros, camisas, bufandas, bolsos, collares, gafas de sol) para que se las pruebe. Llévelo a un espejo para que se vea y pregúntele quién es la persona que está tan bien vestida.</p>	<p>Use animales de granja de plástico o animales de peluche para contar la historia del "Viejo McDonald". ¡Haga los ruidos de los animales para cantar la canción!</p>
<p>Su niño disfrutará de hacer bloques de bolsas de papel de supermercado. Primero, llénelas hasta la mitad con periódicos cortados en tiras o arrugado. Luego, doble la parte superior de la bolsa y ciérrela con cinta adhesiva. Cuando los bloques estén listos, su niño podrá ponerlos uno encima del otro para construir cosas. <i>Evite que la boca entre en contacto con el papel periódico ya que la tinta puede ser tóxica. Lávense las manos después de esta actividad.</i></p>	<p>Una buena actividad es ponerse diferentes tipos de ropa o disfrazarse. Esta actividad permite que los niños practiquen todas las acciones asociadas a vestirse, tales como ponerse y quitarse la camisa, los pantalones, los zapatos, y los calcetines, así como abrochar y desabrochar botones y subir y bajar cierres (cremalleras).</p>	<p>Ponga recipientes pequeños, cucharas, tazas de plástico, embudos, una cubeta, palas y un colador en un arenero (cajón de arena). También ponga algunos autos y camiones de juguete para manejar en las carreteras de arena que su niño puede construir.</p>	<p>Las rimas y canciones, en las que los niños siguen la letra con movimientos de las manos, cara o cuerpo, son populares a esta edad. Un ejemplo es "Witzi, bitzi araña (La araña pequeña)". Usted podría crear sus propias canciones usando el nombre de su niña en la canción.</p>	<p>Haga su propia plastilina para jugar mezclando dos tazas de harina y 3/4 de taza de sal. Añada 1/2 taza de agua y 2 cucharadas de aceite de cocina. Amase bien hasta que desaparezcan los grumos, añada colorante comestible, y amase hasta que el color haya quedado completamente mezclado. A los niños les fascinará aplastar, estrujar, y golpear la masa.</p>
<p>Jugar con o al lado de otros niños de la misma edad es divertido, pero normalmente requiere la supervisión de un adulto. Las idas al parque son una buena manera de empezar a practicar cómo relacionarse con otros niños.</p>	<p>Juegue al juego de "muéstrame" con su niña cuando estén viendo libros juntas. Pida a su niña que encuentre un objeto en una ilustración. Después deje que su niña le pida que busque un objeto en una ilustración. Sigán tomando turnos y deje que la niña le de vuelta a las páginas.</p>	<p>Añada varias pelotas de ping-pong a los juguetes del baño de su niño. Muéstrole cómo las pelotas salen rápidamente por si solas a la superficie después de sujetarlas debajo del agua. A su niño le encantará este juego.</p>	<p>Los botes de plástico transparente con tapas de presión o de rosca son excelentes para "esconder" un objeto o algo de comer que le guste a su niña. Déle un bote con un objeto o golosina adentro a su niña para que practique cómo desenroscar las tapas y así conseguir el objeto. Esté atento/a para ver si su niña le pide ayuda.</p>	<p>Haga un libro pegando materiales de diferentes texturas en cada página. Los materiales como el papel de lija, las plumas, las bolas de algodón, la tela nylon, la seda, y los botones están asociados a palabras tales como <i>áspero, suave, duro, y blando</i>.</p>

ACTIVIDADES PARA NIÑOS DE ENTRE 24 Y 30 MESES DE EDAD



<p>Actúe o añada acciones a las canciones infantiles favoritas de su niña. Cualquier canción típica para esta edad resulta apropiada, como "Pin Pón", "Un elefante se balanceaba" o "Era un gato grande." Puede encontrar más canciones infantiles en el sitio Internet www.guiainfantil.com</p>	<p>Juegue al "tiro al blanco" usando una cubeta o caja grande y bolsitas de frijoles o pelotas. Cuente con su niño cuántas veces atinan en el blanco. Una pelota de estambre o unos calcetines enrollados también son apropiados para este juego.</p>	<p>Envuelva uno de los extremos de un trozo de estambre con cinta adhesiva para que quede rígido como si fuera una aguja y haga un nudo grande en el otro extremo (que quede sin cinta). Haga que su niña ensarte macarrones anchos y grandes, botones, cucharas, o cuentas en el trozo de estambre. También puede hacer un collar comestible con un cereal en forma de aritos como "Cheerios".</p>	<p>A los niños les fascina hacer excursiones a esta edad. Una excursión especial puede ser ir a la biblioteca; el bibliotecario puede ayudarle a encontrar libros apropiados. Reserve un tiempo especial para la lectura (por ejemplo, antes de ir a dormir).</p>	<p>Cuando vaya de paseo con su niña, salte con ella por encima de las grietas de la acera. Quizá tendrá que sujetar a su niña al principio para ayudarle a saltar.</p>
<p>Tome tiempo para dibujar con su niño cuando quiera sacar el papel y los crayones. Dibuje formas grandes y deje que su niño las coloree. Tomen turnos para dibujar.</p>	<p>Cuando su niña esté jugando en el arenero (cajón de arena), vierta un poco de agua sobre la arena. Enseñe a la niña cómo llenar un recipiente con arena mojada y cómo darle vuelta para hacer estructuras o pastelitos de arena.</p>	<p>Ponga uno o dos catálogos viejos en el estante de libros de su niño. Un catálogo es un buen "libro" de fotos para nombrar objetos comunes.</p>	<p>Proporciónale a su niña jabón, una toallita para lavarse y una vasija con agua. Deje que su niña lave un muñeco "sucio", platos de juguete, o ropa de muñeco. Es una buena práctica para aprender a lavarse y secarse las manos.</p>	<p>Haga instrumentos musicales con los huevos de Pascua de plástico o con el envase de plástico en el que vienen las medias de nylon de marca "L'eggs". Llene los huevos con objetos ruidosos como arena, frijoles, o arroz y ciérrellos con cinta adhesiva. Haga 2 huevos para cada sonido. Ayude a su niña a emparejar sonidos y a acomodar los huevos en un cartón de huevos.</p>
<p>Enseñe a su niño cómo hacer serpientes, pelotas, o panqueques de plastilina. Utilice un rodillo para aplanar la plastilina o moldes de galletas para hacer diferentes formas.</p>	<p>A esta edad, a los niños les fascina jugar a imaginarse que son otras personas o cosas y también disfrutan cuando usted lo hace con ellos. Juegue con su niña a ser distintos animales como un perro o un gato. Haga sonidos y movimientos de animales y deje que su niña se imagine que ella es la dueña de la mascota y que la acaricie y alimente.</p>	<p>Su niño empezará a ser capaz de tomar decisiones. Ayúdele a escoger la ropa que quiera ponerse cada día, dándole la opción de elegir entre dos pares de calcetines, dos camisas, etc. Déle opciones a la hora de comer o tomar un bocadillo (ofrézcale dos tipos de bebida, galletas, etc.).</p>	<p>Ayude a su niña a desarrollar sus habilidades auditivas a través de la música. Ponga discos compactos o cassettes de música con ritmo lento y rápido. Las canciones que contienen una variedad de ritmos son excelentes. Enséñele a su niña cómo moverse de manera rápida o lenta al son de la música. (Usted podrá encontrar cassettes o discos compactos para niños en la biblioteca local).</p>	<p>Las cajas tienen infinidad de usos para los niños. Una caja que sea lo suficientemente grande para que su niño se meta puede convertirse en un automóvil. También se pueden cortar aperturas a manera de ventanas y puerta en una caja de electrodomésticos para hacer una casita de juegos. Decorar las cajas con lápices de colores, marcadores, o pinturas puede ser una actividad divertida para hacer juntos.</p>
<p>Juegue a "Seguir al líder" con su niña. Haga que ella copie lo que usted hace: Camine de puntitas, hacia atrás, despacio o rápido, dé pasos grandes y pasos pequeños. Después, cambien de rol y siga usted a su niña.</p>	<p>Al pintar con los dedos, experimente con varios medios. Puede utilizar crema batida sobre una superficie que se pueda lavar (una bandeja para galletas o una mesa con un acabado impermeable como la "formica"). Ayúdele a su niño a extender la crema y a hacer dibujos con sus dedos. Añada colorante para alimentos para darle algo de color.</p>	<p>Las actividades corporales son una parte importante de la vida de los niños. Usted puede crear un juego usando una pelota y dándole instrucciones a su niña para que haga una serie de acciones, tales como "rodar la pelota, patearla, rebotarla, empujarla, lanzarla y agarrarla". Túrnense a la hora de dar instrucciones.</p>	<p>Haga una especie de carrera de obstáculos usando sillas, almohadas, o cajas de cartón grandes. Dígale a su niño que pase por encima, por debajo, en medio, por atrás o enfrente de los obstáculos. Ubique los obstáculos de manera que las piezas estén bien afianzadas y que no se vayan a caer y lastimar a su niño.</p>	<p>Junte objetos grandes y pequeños (pelotas, cubos [bloques], platos) y muéstrelos a su niña, indicándole si son grandes o pequeños. Pídale a su niña que seleccione una pelota grande del grupo y después, todas las pelotas grandes. Haga lo mismo con los objetos pequeños. Otro juego de este tipo consiste en estirar los brazos hacia arriba para hacerse más alto y después ponerse en cuclillas para hacerse más pequeño.</p>

ACTIVIDADES PARA NIÑOS DE ENTRE 30 Y 36 MESES DE EDAD



<p>Cuéntele o léale una historia que le resulte familiar a su niño y haga frecuentes pausas para dejar fuera una palabra, pidiéndole a su niño que se la diga. Por ejemplo, Caperucita Roja dijo "Abuelita, qué _____ más grandes tienes".</p>	<p>Enseñe a su niña a dar maromas (volteretas). Primero dé usted una maroma y después ayude a su niña a dar una. Finalmente, deje que lo intente sola. Asegúrese de que no haya muebles cerca con los que se pueda golpear. También podría colocar algunas almohadas en el suelo para asegurarse de que su niña no se lastime.</p>	<p>Déle una taza a su niño y tome otra usted. Después ponga un trocito de fruta o cereal en la taza de su niño y dígame "uno para ti" y ponga otro en su taza y diga "uno para mí". Sigam poniendo los trocitos, tomando turnos. Vacíe la taza de su niño y ayúdele a contar sus trocitos. Esta es una buena práctica para empezar a desarrollar las aptitudes matemáticas del niño.</p>	<p>Coloque una manta vieja sobre una mesa para hacer una tienda de campaña o una casa. Déle una bolsa con comida a su niña para hacer un "picnic". Pídale a su niña que ponga una almohada dentro de la casita para jugar a "acampar" y tomar una siesta. También le puede dar una linterna; éstas son muy divertidas para los niños.</p>	<p>Tome un pedazo de papel que sea lo suficientemente grande como para que su niño se pueda acostar en él. Haga una línea alrededor del cuerpo de su niño para que quede marcado su contorno (silueta). No se olvide de incluir las manos y los pies. Habla de las partes del cuerpo y escriba las palabras en el papel. Deje que su niño coloree el dibujo. Cuelgue el cartel en el cuarto de su niño.</p>
<p>A esta edad, a muchos niños les interesa crear arte de varias maneras diferentes. Haga un sello usando una papa; primero corte una papa por la mitad y talle con un cuchillo un diseño sencillo en el centro de la papa. Después, ponga pintura en un platito y enseñe a su niña a mojar la papa en la pintura y a imprimir el diseño en un trozo de papel.</p>	<p>Ponga un poco de pintura (con base de agua - ténpera) en un bote y añada agua para hacerla más líquida. Ponga unas gotas de esta mezcla en un papel y sople con una pajita (un popote) para mover la pintura a través del papel. También puede llenar un pomo viejo de desodorante con punta de bola ("roll-on") con pintura diluida en agua, para que su niño pueda usarlo como si fuera un crayón y deslizarlo sobre el papel.</p>	<p>Una buena actividad para aprender palabras que indican la ubicación de un objeto (sobre, debajo, a un lado, etc.) consiste en construir carreteras y puentes con cubos (bloques). Usted puede jugar con su niña, usando cochecitos de juguete para andar por las carreteras o puentes contruidos. Lleven los coches por la carretera, por encima o por debajo de los puentes, por entre las casas, etc.</p>	<p>Trace objetos sencillos con lápiz y papel. Se pueden usar tazas de diferentes tamaños, cubos, sus propias manos y las manos de su niño. También pueden usar marcadores de punta de fieltro o crayones de colores para hacer los trazos.</p>	<p>Pídale a su niña que le ayude a poner la mesa. Primero, pídale que coloque los platos, luego las tazas, y después las servilletas al lado de cada plato. Esta actividad le permitirá a su niña aprender la correspondencia individual entre las cosas. Enséñele dónde se deben colocar los utensilios.</p>
<p>Junte cajas vacías (de cereal, de comida preparada, o cartones de huevo) y ayude a su niño a crear su propio supermercado.</p>	<p>Ayude a su niña a aprender nuevas palabras para describir objetos en las conversaciones cotidianas. Describa los colores, tamaños, y formas de los objetos (la taza azul, la pelota grande). Describa también cómo se mueven las cosas (los autos van rápido, la tortuga se mueve lentamente) y la sensación que producen (el helado es frío, la sopa está caliente).</p>	<p>Haga sus propios rompecabezas con fotografías cortadas de revistas. Corte fotos que muestren personas de cuerpo completo y pídale a su niño que le ayude a pegar las fotografías en un cartón. Después, corte estas fotografías en tres pedazos, dividiendo la cabeza, el torso y las piernas. Haga los cortes en forma de curva para que sea más interesante volver a unir las partes.</p>	<p>Ponga algunas gotas de pintura de diferentes colores en medio de una hoja de papel o en uno de sus lados. Doble el papel por la mitad. Deje que su niña abra el papel para ver el diseño que ha quedado.</p>	<p>Un buen juego para los viajes en auto es emparejar las cartas de un juego de "Memoria". Muéstrela una carta a su niño y pídale que encuentre una igual.</p>
<p>Corte fotos de revistas y clasifíquelas en dos grupos, por ejemplo: grupos de perros, de comida, de juguetes, o de prendas de vestir. Tenga dos cajas listas y ponga una fotografía de un perro en una y una fotografía de comida en la otra. Haga que su niña ponga fotografías adicionales en la caja correspondiente, ayudándole así a aprender cosas sobre categorías.</p>	<p>Corte un plato de cartón en forma de raqueta y enseñe a su niño cómo usarla para golpear un globo. Vea cuánto tiempo puede mantener su niño el globo en el aire o cuántas veces puede golpearlo para devolvérselo. Esta actividad ayuda a desarrollar la coordinación de todo el cuerpo y la coordinación entre las manos y la vista. Supervise siempre cuidadosamente las actividades de su niño cuando juegue con globos.</p>	<p>Para mejorar la coordinación y el equilibrio, muestre a su niña "cómo caminan los osos" caminando en cuatro patas con las manos y los pies, asegurándose de mantener rectos los brazos y las piernas. Imite el "salto del conejo" agachándose y saltando hacia adelante.</p>	<p>Muéstrele a su niño la "manera de caminar del elefante" y motívelo para que lo/la imite. Incorpore su cuerpo hacia delante poniendo los brazos enfrente con las manos enlazadas a manera de trompa de elefante. Deje que "esta trompa" se balancee libremente de un lado hacia el otro mientras da pasos lentos y pesados. Esta es una actividad excelente para hacerla escuchando música.</p>	<p>Haga un cartel de las cosas favoritas de su niña usando fotografías de revistas viejas. Utilice tijeras y goma para pegar especiales para niños para que su niña pueda hacer esta actividad de forma independiente, pero segura.</p>

ACTIVIDADES PARA NIÑOS DE ENTRE 36 Y 48 MESES DE EDAD



<p>Haga un álbum de recuerdos "sobre mi niña". Incluya fotos de la familia, hojas de árbol, fotos de revistas de una de las comidas favoritas de su niña y dibujos que ella haga. Ponga estas cosas en un álbum de fotos o péguelas a hojas de papel y engrápelas para crear su propio álbum de recuerdos.</p>	<p>Haga un comedero para pájaros usando mantequilla de cacahuete y alimento para pájaros. Primero, busquen una piñita (de pino) o un pedazo de madera, úntenlo con mantequilla de cacahuete y rocíenlo con el alimento para pájaros. Finalmente, cuélguelo en un árbol o afuera de una ventana. Cuando su niño observe los pájaros que se acercan al comedero, pídale que le diga cuántos pájaros hay, de qué color son y de qué tamaño.</p>	<p>Cultive una planta con su niña. Llenen tres cuartos de un vasito desechable de papel con tierra y después coloque algunas semillas. Elija semillas que broten rápidamente como frijoles o arvejas. Finalmente, cubran las semillas con tierra para que queden 1/2 pulgada debajo de la tierra. Coloque el vasito en una repisa soleada cerca de la ventana y motive a su niña a regar la planta y a verla crecer.</p>	<p>Antes de ir a la cama, miren juntos una revista o un libro para niños. Pida a su niño que señale las fotografías cuando usted las nombre como, por ejemplo "¿Dónde está el camión?" Juegue con el niño y pídale que señale las fotografías con el codo o con el pie. Pídale que le muestre algo que sea redondo o algo que se mueva rápido.</p>	<p>Jueguen a emparejar dos fotografías que sean iguales. Primero haga dos conjuntos de 10 ó más fotografías. Cada conjunto debe incluir las mismas fotografías, es decir el segundo conjunto debe ser una réplica del primero. Usted puede usar las fotografías de dos ejemplares de la misma revista o las cartas de una baraja. Coloque las fotografías boca arriba y pida a su niña que encuentre dos que sean iguales. Comience con dos conjuntos de fotografías y añada más gradualmente.</p>
<p>Durante la preparación de alimentos o la cena, pueden jugar a ver quién tiene "más o menos" cantidad de un alimento. Pregúntele a su niño quién tiene más "papas" o quién tiene menos. También pueden hacer este juego observando la cantidad de líquido que hay en una taza o vaso. Use dos vasos o tazas iguales y llénelos de jugo o leche, después pregúntele quién tiene más o menos jugo.</p>	<p>Corte unos círculos grandes de papel y muéstreselos a su niña. Hable con ella sobre las cosas que hay en el mundo que tienen una forma "redonda" (una pelota, la luna). Corte los círculos por la mitad y pregúntele si puede hacer que vuelvan a ser redondos. Después, corte los círculos en tres partes, y así sucesivamente.</p>	<p>Durante el baño, juegue a "Simón dice" para enseñarle a su niño los nombres de las partes del cuerpo. Primero, usted puede ser "Simón" y ayudar a su niño a lavarse la parte del cuerpo que "Simón diga". Después deje que su niño sea "Simón". Asegúrese de nombrar cada una de las partes del cuerpo a medida que la lave y déle a su niño la oportunidad de lavarse solito.</p>	<p>Hable del número 3. Lea historias que incluyan el número 3 (<i>Los tres chivitos, Los tres cerditos, Los tres ositos</i>). Incentive a su niña a que cuente hasta 3 usando grupos de 3 objetos similares (piedras, cartas, cubos [bloques]). Hable de que su niña tiene 3 años de edad. Después de que su niña comprenda la idea, pase a los números 4, 5 y así sucesivamente siempre que su niña se muestre interesada.</p>	<p>Saque varios objetos que le resulten familiares a su niño (cepillo, abrigo, plátano, cuchara, libro). Pida a su niño que le muestre qué objetos son para comer y qué objetos se utilizan para salir a la calle. Ayúdele a poner los objetos en grupos que tengan una correspondencia, por ejemplo, "cosas que comemos" y "cosas para vestirse".</p>
<p>Cuando su niña se esté vistiendo, móvuela a que practique cómo abrochar y desabrochar los botones y subir y bajar los cierres (cremalleras). Haga un juego, mostrándole a su niña cómo los botones aparecen y desaparecen al abotonarlos o desabotonarlos, o hágale imaginar que el cierre es un tren pequeñito "que sube y baja" por la vía.</p>	<p>Practique cómo seguir instrucciones. Pídale a su niño que haga acciones que sean cómicas o un tanto absurdas, por ejemplo, pídale que "toque su codo y después que corra en círculos" o que "busque un libro y lo ponga sobre su cabeza". Déle dos o tres instrucciones seguidas para que él las haga una detrás de la otra.</p>	<p>Establezca un lugar para jugar en la casa e invite a dos niños (hermano, hermana o amigo) a jugar con su niña. Es mejor incluir pocos niños al principio y tener varios juguetes del mismo tipo para que no tengan que compartir todo el tiempo. Los títeres o cubos son un buen juguete para esta actividad porque son propicios para que los niños jueguen juntos. Si es necesario, use un reloj con alarma para que cada niño tome turnos iguales con cada juguete.</p>	<p>Escuchen sonidos juntos. Busque un lugar cómodo y acogedor para sentarse con su niño. Permanezcan callados un momento para escuchar los sonidos alrededor. Traten de identificar todos los sonidos que oigan y pídale a su niño que le diga si los sonidos que escucha son fuertes o suaves. Intente hacer esta actividad dentro y fuera de su casa.</p>	<p>Haga un "caminito de aventuras afuera de la casa. Construya este caminito con una manguera, una cuerda, o un pedazo de tiza. Estire la manguera o cuerda o dibuje el caminito siguiendo el contorno de la casa, el contorno de los árboles, o si tienen una banquita, pase la cuerda por debajo de ésta. Camine con su niña a lo largo del camino y ya que pueda hacerlo sola, haga un nuevo camino, o pídale a su niña que ella cree uno nuevo.</p>
<p>Busque pedazos grandes de papel o cartón para que dibuje su niño. Usando crayones, lápices de colores, o marcadores, pídale a su niño que dibuje algo y usted copie lo mismo que él ha dibujado. Después, incentíVELO a copiar los dibujos que usted haga, por ejemplo, círculos o líneas rectas.</p>	<p>Cuando le esté leyendo o contando una historia que le sea familiar a su niña antes de ir a dormir, haga una pausa y deje fuera una palabra. Espere a que su niña le diga la palabra que falta.</p>	<p>Haga un collar que se pueda comer, ensartando cereales en forma de anillo como "Cheerios" o "Froot Loops" en un trozo de hilo o estambre. Envuelva un extremo de un trozo de estambre con cinta adhesiva para crear una especie de aguja y facilitar que su niño ensarte el cereal.</p>	<p>Escuche y baile al son de la música con su niña. Usted puede parar la música durante un momento y jugar al juego de "quedarse inmóvil", en el que todos se "quedan inmóviles" o paralizados hasta que la música vuelva a empezar. Intente "quedarse inmóvil" en posiciones cómicas para divertirse.</p>	<p>Haga bufandas largas con retazos de tela, vestidos viejos, o camisas viejas. Use telas ligeras y rompa o córtelas en pedazos largos. Después, juegue con su niño sujetando un extremo de una bufanda y dándole vueltas o corriendo y saltando con él.</p>

ACTIVIDADES PARA NIÑOS DE ENTRE 48 Y 60 MESES DE EDAD



<p>Jueguen al juego de "quién, qué, y dónde". Pregúntele a su niño <i>quién</i> trabaja en una escuela, <i>qué</i> hay en una escuela, y <i>dónde</i> está la escuela. Hágale preguntas adicionales para que su niño amplíe sus respuestas. Pregúntele sobre otros lugares como, por ejemplo, la biblioteca, la parada del autobús, o la oficina de correos.</p>	<p>Cuando ponga la mesa para comer, juegue al juego de "qué es lo que no pertenece aquí". Coloque un juguete pequeño u otro objeto al lado del plato y los cubiertos. Vea si su niña puede decirle qué objeto no se usa en la mesa. Usted puede hacer este juego a cualquier hora del día. Por ejemplo, cuando le vaya a cepillar el pelo, ponga un cepillo, un broche para el pelo, un peine, y una pelota en la mesa.</p>	<p>Deje que su niño le ayude a preparar un picnic. Muéstrelle los alimentos que puede usar para el picnic (por ejemplo, pan, queso, mantequilla de cacahuete y manzanas). Después, saque las bolsas de plástico para sándwiches y una caja para el almuerzo, una canasta, o una bolsa de papel grande para que su niño empaque la comida. Finalmente, ¡salgan a disfrutar del día con su canasta de picnic!</p>	<p>En un día lluvioso, imagínense que van a abrir una zapatería. Use unos zapatos viejos, papel, lápices, y una silla para sentarse y probarse los zapatos. Usted puede ser el/la cliente. Dígale a su niña que apunte su "pedido" en un papel. Después, ella puede venir a probarse y a "comprar" zapatos. Este es un buen juego para practicar cómo probarse cosas y comprar.</p>	<p>Juegue a "adivina lo qué pasará" para fomentar que su niño desarrolle las capacidades de solucionar problemas y de pensar. Por ejemplo, a la hora de bañarlo, pregúntele, "¿qué crees que pase si abro el agua caliente y el agua fría al mismo tiempo?" o "¿qué pasaría si encimara estos cubos (bloques) uno por uno hasta el techo?"</p>
<p>Juegue al "baloncesto de cubeta". Ponga a su niño de pie a una distancia de unos 6 pies (2 metros) de una cubeta grande o de un cesto para la basura, y dígale que tire una pelota de tamaño mediano para intentar hacer una "canasta". Para hacer este juego más divertido en el verano, llene la cubeta de agua afuera.</p>	<p>Escriba el nombre de su niña con frecuencia. Cuando ella termine de hacer un dibujo, asegúrese de escribir su nombre en él, y de nombrar las letras en voz alta a medida que las vaya escribiendo. Si su niña muestra interés, motívela a nombrar y/o a copiar las letras. A lo largo del día, señálele las letras de su nombre en las cajas de cereal, en carteles, y en libros.</p>	<p>Invite a su niño a jugar un juego de contar. En una hoja grande de papel, haga un tablero de juego sencillo, trazando una fila de casillas para hacer el camino. Traiga unos dados y láncelos para decidir cuántas casillas debe avanzar. Cuento con su niño y motívelo a avanzar la ficha de juego casilla por casilla, contando en voz alta cada vez que toque el tablero.</p>	<p>Usando plastilina o arcilla y unos objetos pequeños, (como palitos, botones, palillos de dientes, cuentas de madera y cualquier otro artículo pequeño), haga una persona. Primero forme la cabeza y el cuerpo con la plastilina (o arcilla), y después use los objetos pequeños para ponerle los brazos, las piernas, y los ojos. Hágale preguntas a su niña sobre la persona que está haciendo.</p>	<p>Incentive a su niño a aprender su nombre completo, su dirección, y su número de teléfono. Hágalo como si fuera un juego de cantar o de rimar para que sea divertido. Pídale que repita la información después de que usted se la haya dicho cuando estén de camino en el coche o en el autobús.</p>
<p>Recorte tres círculos pequeños, tres de tamaño mediano, y tres grandes. Coloree cada conjunto de círculos con un color diferente (o use papel de un color diferente para cada conjunto). Su niña puede separar los círculos según el color o la forma. También usted puede preguntarle sobre los diferentes tamaños de los círculos. Por ejemplo, pregúntele a su niña "¿cuál es el más pequeño?" Puede intentar este juego también usando los botones que haya quitado de una camisa vieja.</p>	<p>Salga a caminar con su niño, y recoja cosas que encuentre en el camino. Lléveselas a casa y ayude a que su niño las separe por grupo. Por ejemplo, un grupo puede incluir piedras, papel, u hojas de árbol. Estimúlele a hacer una colección de cosas especiales. Busque una caja o un lugar especial donde pueda mostrar la colección.</p>	<p>Juegue a adivinar "qué imagen es". Use una hoja de papel para tapar una de las imágenes en un libro que su niña conozca bien. Poco a poco, vaya moviendo la hoja para destapar la imagen hasta que su niña adivine qué es.</p>	<p>Deje que su niño le ayude a preparar una comida. Puede untar mantequilla de cacahuete y mermelada, pelar un plátano, cortar usando un cuchillo para mantequilla, servir cereal, y añadir leche (usando un envase pequeño). No le dé nunca ninguna tarea que requiera el uso de la estufa o del horno sin supervisarlos cuidadosamente.</p>	<p>"Escriba" y envíe por correo una carta a un amigo o pariente. Proporciónela a su niña papel, un lápiz o crayones, y un sobre. Déjela dibujar, trazar rayas (garabatos) o escribir; o ella le puede decir a usted lo que quiere escribir. Cuando su niña haya terminado, déjela doblar la carta, meterla al sobre, lamerlo y cerrarlo. Usted puede escribir la dirección. Asegúrese de dejar que su niña decore el sobre si quiere. Después de que haya puesto el sello, ayúdela a echar la carta a un buzón.</p>
<p>Jueguen al "circo". Busque unas viejas prendas de ropa coloridas y ayúdele a su niño a organizar un espectáculo de circo. Coloque una cuerda sobre el suelo para el acto de la cuerda floja. Proporciónela una caja sólida y resistente para que se suba en ella y anuncie los actos. También déle unos objetos divertidos para el acto de magia, y unos animales de peluche para el espectáculo. Fomente que su niño use su imaginación y creatividad a la hora de planificar el espectáculo. ¡No olvide aplaudir!</p>	<p>Tome una baraja y saque las cartas necesarias para hacer cuatro o cinco pares. Coloque las cartas boca arriba y ayúdele a su niña a encontrar los pares. Háblele de por qué las cartas que forman los pares son "iguales" o "diferentes".</p>	<p>Diviértanse haciendo burbujas. La receta es $\frac{3}{4}$ de taza de jabón líquido para lavar platos y 8 tazas de agua. Pueden usar una pajita (popote), para soplar las burbujas, o pueden ensartar dos segmentos de pajita en un trozo de estambre y atar los extremos del hilo para hacer un círculo. Sumerja el círculo en la mezcla de jabón. Sáquelo y muévalo lentamente hacia adelante y hacia atrás. Verá unas burbujas grandes y bonitas.</p>	<p>Haga una almohadilla rellena de frijoles para lanzar y atrapar. Llene el dedo gordo de un calcetín o unas medias viejas con $\frac{3}{4}$ de taza de frijoles secos. Cosa el otro lado o átelo con una goma elástica. Juegue a "la papa caliente" con su niña, o simplemente pásense la pelota. Enséñele a su niña cómo lanzarla por encima de su hombro y también desde la altura de la cintura.</p>	<p>Imagínense que son diferentes animales. Sugíerale a su niño que use la imaginación para convertirse en gatito. Usted puede preguntarle, "¿qué les gusta comer a los gatitos?" o "¿dónde viven los gatitos?" Siga jugando para ver hasta dónde llega la imaginación.</p>

ACTIVIDADES PARA NIÑOS DE ENTRE 60 Y 66 MESES DE EDAD



<p>Hagan un collage con objetos de la naturaleza. Vayan afuera a recoger hojas, piedritas, y palitos pequeños y péguenlos a una hoja de cartón o papel duro. También se puede usar una caja de cereal o de galletas para pegar los objetos del collage.</p>	<p>Para practicar la escritura con su niña, escriba los nombres de amigos, juguetes, o parientes en una hoja. Puede ser que al principio su niña necesite trazar las letras de los nombres por encima. Asegúrese de escribir usando letra de molde grande.</p>	<p>Incentive a su niño a hacer representaciones dramáticas. Ayúdelo a desempeñar los papeles de su rima infantil favorita, de un dibujo animado, o de un cuento. Para el vestuario puede usar prendas de vestir grandes y viejas.</p>	<p>Organice juegos sencillos de pelota como "kickbó" (es como el béisbol, pero con una pelota grande que se pateo) con su niña. Tome una pelota grande de 8 a 12 pulgadas (20 a 30 centímetros) y hágala rodar lentamente hacia ella. Vea si ella puede darle una patada y correr hasta "primera base".</p>	<p>Cuando le lea cuentos a su niño, deje que él se imagine el final, o pídale que recuente sus historias favoritas con nuevos finales chistosos que él invente.</p>
<p>Deje que su niña le ayude en la cocina haciendo tareas sencillas como machacar papas, hacer tortas (sándwiches) de queso, o servir cereal en un plato hondo. Después, pregúntele si le puede decir el orden de los pasos que usted siguió para cocinar y machacar las papas o para sacar el pan de la despensa y ponerle queso. Siempre vigile cuidadosamente a su niña cuando esté cerca de la estufa caliente.</p>	<p>Jueguen a "20 preguntas". Primero, piense usted en un animal sin decirle a su niño qué animal es. Deje que su niño le haga 20 preguntas, a las que usted tiene que responder "sí" o "no", para tratar de adivinar cuál es el animal. (Puede ser que usted le tenga que ayudar a formular este tipo de pregunta.) Después, deje que su niño piense en un animal y haga usted las 20 preguntas. Use también otras categorías tales como la comida, los juguetes, o las personas.</p>	<p>Hagan un juego de "contar hasta diez" usando los números de las placas que ven cuando están viajando en coche o en autobús. Busquen una placa cuyo número de matrícula contenga el número 1. Después, busquen el 2, el 3, el 4 y así sucesivamente hasta llegar al 10. Cuando su niña pueda encontrar los números en orden del 1 al 10, jueguen contando hacia atrás, comenzando con el número 9, luego el 8, 7, 6 y así sucesivamente hasta llegar al 1.</p>	<p>Juegue al juego de "Caras y gestos". Haga señas y gestos para representar situaciones imaginarias (pantomimas) y tome turnos con su niño adivinando qué acción es. Aquí hay algunas ideas para actuar: 1) comer una pizza caliente que tiene queso derritiéndose en hebras largas; 2) ganar una carrera; 3) encontrar una araña enorme; 4) caminar sobre barro espeso y pegajoso, y 5) dejar huellas al caminar descalzo sobre arena mojada.</p>	<p>Haga un juego sencillo de concentración con dos o tres pares de cartas iguales (dos reyes de corazones, por ejemplo) o haga sus propias cartas con fotografías o anuncios de revista idénticos. Empiece con dos o tres pares de cartas. Póngalas boca abajo y mézclelas. Deje que su niña voltee dos cartas para ver si hacen un par. Si no encuentra un par, vuelva a colocar las cartas boca abajo. Poco a poco puede ir aumentando el número de pares en el juego.</p>
<p>Haga una pequeña carrera de obstáculos dentro o fuera de la casa. Use cajas de cartón para trepar y saltar, ponga palos de escoba entre unas sillas para jugar al "limbo" (pasar por debajo de ellos), y use almohadas para bloquear el camino. Deje que su niño le ayude a diseñar la carrera de obstáculos. Después de que su niño la recorra dos o tres veces para ver cómo se hace, pídale que lo haga lo más rápido que pueda. Luego pueden intentar pasar por los obstáculos brincando o saltando.</p>	<p>Después de lavarse las manos, escriban letras y números con budín o en una capa fina de puré de papas extendida sobre una bandeja para hornear galletas o una tabla para cortar alimentos. ¡Se permite chuparse los dedos!</p>	<p>Jueguen al "calcetín misterioso". Ponga un artículo doméstico común adentro de un calcetín. Haga un nudo en la parte superior del calcetín. Pídale a su niña que lo palpe y que advine lo que hay adentro. Después pídale a ella que ponga otro artículo dentro del calcetín y usted debe adivinar el contenido. Tome turnos con ella para adivinar lo que hay adentro.</p>	<p>Invente rimas con los nombres de los colores. Tomen turnos haciendo rimar un color y una palabra: <i>azul, baúl; rojo, flojo; amarillo, grillo</i>. También pueden hacer rimas con nombres (<i>María, mía; Enrique/meñique</i>). Tomen turnos para hacer las rimas.</p>	<p>Haga un cartel que diga "Yo puedo leer". Recorte algunos nombres que su niño sepa leer—los nombres de restaurantes de comida rápida o los nombres de las cajas de cereal u otros alimentos. Puede escribirlos en trozos de papel (por ejemplo, use el nombre de su niño, sus parientes, o los amigos) y pegarlos al cartel. Añada más nombres al cartel a medida que su niño vaya aprendiendo a leer más nombres.</p>
<p>Jueguen a "¿qué es lo que no pertenece aquí?" Deje que su niña encuentre la palabra que no debe estar en una lista de seis o siete palabras que Ud. diga. Podría ser que la palabra no rime, o que corresponda a una categoría diferente. Algunos ejemplos son: 1) ir, decir, vivir, <i>perro</i>; 2) dar, parar, tomar, <i>caballo</i>; 3) azul, gris, rojo, verde, amarillo, <i>trece</i>; 4) casa, pared, alfombra, sillón, <i>avión</i>. Pídale a su niña que diga tres o cuatro palabras, y que mencione una que no pertenezca a la categoría común.</p>	<p>Juegue al juego de "memoria" con su niño. Ponga cinco o seis objetos comunes que le sean familiares sobre una mesa. Pídale que cierre los ojos. Quite un objeto y revuelva los que quedan. Pregúntele a su niño cuál es el objeto que falta. Tomen turnos descubriendo cuál es el objeto que falta.</p>	<p>Haga unos títeres usando palos de paleta, bolsas de papel, calcetines o cartones de huevo. Puede decorarlos con estambre, lápices, botones y papel de colores. Haga un escenario para los títeres poniendo una mesita pequeña (una mesa de centro o una mesa para jugar a las cartas) sobre su costado. Después, dígame a su niño que se esconda detrás de la mesa y que dé la función de títeres mientras que usted actúa como si fuera el público.</p>	<p>Juegue a "¿dónde está el objeto escondido?". Tome cuatro tazas o vasos opacos (que no sean transparentes). Mientras su niña lo/la está mirando, coloque un objeto pequeño (como una pasa o una pelota) debajo de una de las tazas y mueva todas las tazas de su posición original. Pídale a su niña que intente recordar qué taza tiene el objeto debajo. Tome turnos con su niña para esconder el objeto y para decir dónde está.</p>	<p>Juegue al "sonido misterioso". Seleccione algunos artículos domésticos que produzcan sonidos distintos como, por ejemplo, un reloj, una caja de cereal, una tapadera de metal (colocada sobre una cacerola), y una bolsa de papas fritas. Tápele los ojos a su niño con un pañuelo o una venda y pídale que intente adivinar el objeto que produjo el sonido. Tome turnos con su niño para jugar a este juego.</p>