

# consejos sobre cómo jugar con su bebé

El juego es la manera que un niño aprende más sobre el mundo que le rodea. Mientras jugar a las escondidas o jugar con bloques puede parecer tonto a usted, el juego es una manera para que el niño aprenda. El juego educativo puede ser divertido para usted y para su bebé. Ofrezcale juguetes que estimulan sus sentidos de la vista, el tacto, oído y el olfato. Su bebé tiene mucha curiosidad sobre el mundo que le rodea y necesita que le enseñemos que es un ambiente seguro y cariñoso.

## Actividades apropiadas para la edad de su niño

- Asegúrese que las actividades y los juguetes que usted selecciona para su niño sean apropiados para la edad de su bebé, especialmente si el bebé fue prematuro. A medida que su niño vaya creciendo, su cerebro se desarrolle rápidamente. Ofrezca una gran variedad de experiencias para su niño. Sin embargo, observe a su bebé para ver si hay señales de que ya tuvo suficiente juego. Cada bebé es diferente en cuanto a cómo responde a jugar.
- Busque recursos en los libros o en el internet que le ayudará a entender el desarrollo del niño y cuáles actividades son apropiadas para la edad de su niño. Hable con su pediatra y las personas que cuidan a sus niños para obtener más ideas sobre actividades apropiadas para la edad de su niño.

## Posiciones para jugar

- Su bebé se beneficiará más del juego con el uso de diferentes posiciones. Todos los bebés se benefician cuando pasan un rato boca abajo. Esta posición le ayudará a fortalecer los músculos de la espalda, el cuello, las caderas y los hombros. Póngalo boca abajo para jugar por lo menos unos pocos minutos cada día. Asegúrese que vigílelo cuidadosamente a su niño y conviene intentar cuando el bebé esté despierto y atento.

- También trate de acostar a su bebé sobre su costado para jugar. Es una buena posición para desarrollar sus sentidos y estar consciente de sus varias funciones del cuerpo a temprana edad. Esto anima a su bebé a extender sus manos a su boca. A medida que vaya creciendo, intente sentar a su bebé. Comience por ponerlo sobre una almohada. A medida que su bebé aprenda a controlar mejor la cabeza y fortalecer los músculos, usted puede reducir el uso de herramientas y esto le ayudará a sentarse solo. Es importante que su bebé desarrolle sus habilidades visuales para ver el mundo en una posición erguida. Cámbielo frecuentemente de posición durante el día.

## Coordinación de manos y piernas

- A los bebés les encanta meterse todo a su boca. Al principio, los movimientos de las manos y piernas de los bebés son aleatorios pero pronto ellos empiezan a aprender a controlar su movimiento.
- Anime a su bebé a jugar con sus dedos y extender sus manos a su boca. Ofrezcale a su niño juguetes que tienen diferentes texturas, formas, tamaños, colores y pesos. Estos pueden incluir sonajas y juguetes musicales. Tenga juguetes a su alcance para que pueda alcanzarlos y agarrarlos.
- Anime a su bebé a patear, con suavidad agarre las piernas de su bebé y muévelas de adelante hacia atrás como bicicleta. Ofrezca juguetes con los que puedan responder a patear. Cuando un niño tiene la habilidad de practicar parándose, ayúdelos a jalar hacia adelante apoyándose en la mano de su papá o mamá.
- Los bebés que están sentados en cochecitos, sillas altas o sillas mecedoras por un período prolongado tienen poca oportunidad de fortalecer sus músculos y aprender sobre cómo funcionan su cuerpo.