Juega Conmigo Guía de actividades 0-1 años



EQUIPO DE ATENCION TEMPRANA DE LEÓN



¡Enhorabuena!, ya tenéis con vosotros a vuestro hijo/a. Recordad siempre que necesita vuestra protección y comprensión para satisfacer sus necesidades básicas (alimentación, higiene, sueño...) y que vosotros sois la fuente de estimulación, información, cariño y seguridad más rica para el/ella.

Todas las actividades que se proponen son sugerencias para una estimulación natural, que de forma intuitiva han realizado siempre los padres con sus hijos, jugando, hablando y comunicándose con el niño/a.

No debéis entender las actividades que se proponen como "un trabajo", sino como modelos de juego que os permitan:

- Favorecer en el niño/a la confianza en sí mismo y en los adultos de su entorno
- Que vuestro hijo/a tenga un mejor conocimiento del mundo que le rodea
- Potenciar su desarrollo global
- Realizar por vuestra parte una observación del desarrollo del niño/a y así lograr un mejor conocimiento de él/ella

Deberéis elegir momentos en que el niño/a esté más dispuesto/a, no tenga sueño, no esté hambriento/a, no esté cansado/a... y también cuando vosotros estéis más relajados. Será un tiempo que sirva de disfrute, tanto para él /ella, como para vosotros.

Si proporcionáis a vuestro hijo/a momentos agradables cuando estáis jugando con el/ella, estáis contribuyendo a que se sienta querido y crezca feliz.

Las actividades han sido ordenadas progresivamente según la edad del niño/a. Es preciso que tengáis en cuenta que cada niño/a evoluciona a su propio ritmo y por tanto, puede ocurrir que existan algunas variaciones en los logros obtenidos.

i FELICIDADES Y QUE DISFRUTÉIS VIENDO CRECER A VUESTRO HIJO i

de cero a seis meses...

Proporciona a tu hijo/a una experiencia satisfactoria en el momento de la alimentación, ponte cómoda, cógelo en brazos, relajada. Mientras chupa mirale y háblale suavemente, acaricia su piel y deja su manita libre para que pueda tocar tu cuerpo, el biberón o moverla.

Disfruta el momento del baño con tu hijo/a, métele suavemente en el agua al tiempo que le hablas manifestándole



ternura. Cuando le saques

del baño sécalo y déjale moverse libremente sin ropa, siempre que el ambiente esté a temperatura adecuada. Estímula sus músculos dándole leves toquecitos, masajes, cosquillas... en pies, manos, brazos, espalda...

PROCURA QUE EL LUGAR DONDE DESCANSA EL NIÑO/A ESTÉ BIEN VENTI-LADO, SIN RUIDOS NI CORRIENTES. ACOSTÚMBRALE A QUE SE DUERMA CON UN POCO DE LUZ (SI ES DE DÍA), ASÍ AL DESPERTARSE PODRÁ OBSER-VAR LOS OBJETOS QUE TENGA A SU ALREDEDOR.

Ayúdale a que vaya consiguiendo el control de su cabeza, dejándole que la sostenga por sí mismo durante breves momentos. Aprovecha para esto distintas situaciones: al levantarle de la cuna, al vestirle, al cogerle en brazos... Al principio sujeta su nuca con tu mano –no dejes nunca que caiga bruscamente hacia atrás. Puedes estimular este control en posición de boca abajo hablándole por encima de su cabeza o enseñándole un juguete vistoso. También boca arriba, levantándole lentamente mientras le agarras por antebrazos y mano.

Intenta que fije y siga con la mirada a personas y objetos. Mueve tu cara delante de él con el fin de que te siga. Haz lo mismo con objetos vistosos, desplazándo-lo lentamente del centro hacia los lados y de arriba abajo.

Haz sonidos con diferentes objetos sonoros (campanillas, sonajeros...) a un lado y otro de su cara, delante-detrás y observa si reacciona a ellos y localiza la fuente del sonido.

Coloca algún objeto fijo o móvil en la cuna del niño/a, así tendrá estímulos visuales cuando esté tumbado/a o despierto/a. De vez en cuando llama su atención

jugando tú con ellos.

Cógele dulcemente, el niño/a disfruta con el contacto físico, mécele, acércale tu cara, baila lentamente, bésale, pasea con él/ella, ponle encima de ti o al lado cuando estés tumbado/a. Al mismo tiempo háblale suavemente.

Proporciona al niño/a espacios en los que se pueda mover libremente: una manta en el suelo, en el parque-cuna... Colócale en posición boca abajo, de lado o boca arriba, dale el apoyo de tus manos o algún estímulo visual (juguete vistoso) para hacerle pasar de



una postura a otra sin forzarle demasiado. Juega a hacer movimientos con distintas partes de su cuerpo: flexiona y estira sus brazos y piernas...

mita los sonidos que él/ella haga, intentando entablar una especie de "diálogo" con el niño/a. Cuando tu hablas él/ella te atiende, cuando él/ella emite sonidos, tú escuchas y los dos disfrutáis. Cuando le hables, no sólo debe oírte sino también verte, colócate frente a él/ella, en una postura cómoda para los dos.

Estímula su sonrisa haciéndole caricias, cosquillas y hablándole en distintos tonos, hazlo en momentos tranquilos y relajados.

Ofrécele sonajeros, muñecos de goma, tu propio dedo... que incite la actividad de agarrar y soltar, acércaselo lentamente y provoca que el niño/a abra la mano y coja el objeto. Déjale jugar con sus manos y llevárselas a la boca, está explorando su cuerpo.

Colócale boca abajo, llama su atención con un objeto para que levante la cabeza y adquiera fuerza en músculos de cuello, hombros y espalda. En esta posición, ayúdale a reptar empujándole suavemente por las plantas de los pies, al mismo tiempo que ponemos delante de él/ella un juguete vistoso que atraiga su atención.

Ayúdale a voltearse de boca arriba a boca abajo. Podemos hacerlo colocándole en una pequeña manta que levantaremos por un lado para hacerle rodar a boca abajo. También podemos ayudarle al volteo colocando a un lado un objeto que le guste para que al intentar cogerlo gire a boca abajo.



Atrae la atención del niño/a por los objetos, acércale los juguetes de uno en uno y déjale que los explore: los coja, los chupe, los golpee, los tire...

Pon distintos tipos de música y canta canciones variadas, y observa su reacción ante las mismas.

Ayúdale a sentarse y mantenerse sentado unos segundos: Cógelo por los antebrazos y tira de él/ella lenta y suavemente hasta situarle en la posición de sentado, balancéale suavemente hacia los lados, sitúa un cojín por

detrás y a los lados para que pueda permanecer sentado unos momentos.

Háblale mucho, hazlo suavemente y con distintas entonaciones. Repite sus vocalizaciones y sílabas.

APROVECHA EL MOMENTO DEL BAÑO Y EL CAMBIO DE ROPA COMO SITUA-CIONES PROPICIAS PARA LA ESTIMULACION. TÓMATE TODO EL TIEMPO QUE NECESITES PARA ESTABLECER CON EL/ELLA UNA BUENA COMUNICA-CIÓN. Realiza pequeños juegos de "escondite", tapa su cara con un pañuelo, hablále, quítaselo y que vea tu cara de alegría. Puedes hacer lo mismo tapando tu cara con tus manos y al descubrirla mostrarte sorprendida/o.

Proporciónale distintas sensaciones de ritmo y movimiento: cántale canciones y haz "palmitas" con las manos, "trotes" sentado sobre tus piernas...

Ayuda a tu hijo/a a que explore el mundo que le rodea y no está a su alcance. Llévale en brazos y enséñale lo que hay en casa, paséale en el cochecito por la calle... mientras verbalizas algunas de las cosas que veis.

DURANTE ESTOS PRIMEROS SEIS MESES, EL NIÑO/A ES CAPAZ DE:

- ◆ SEGUIR CON LA MIRADA OBJETOS Y PERSONAS
- ◆ LOCALIZAR LA FUENTE DEL SONIDO
- SONREÍR ANTE ESTIMULOS EXTERNOS
- ◆ SOSTENER LA CABEZA
- ◆ VOLTEARSE DE BOCA ABAJO A BOCA ARRIBA
- MOSTRAR INTERÉS POR LOS OBJETOS Y EXPLORARLOS







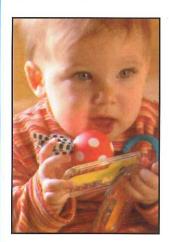
de seis a doce meses...

Proporciona al niño/a espacios amplios y sin obstáculos, como una alfombra, el mismo suelo, donde pueda moverse libremente. Pon cerca de él/ella algún objeto que le motive e incítale a que se arrastre a por ellos. Observa la situación y acércalos o aléjalos según veas las posibilidades del niño/a.

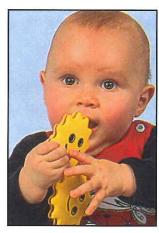
Favorece que el niño/a permanezca en la posición de sentado jugando con él/ella en esa posición. Coge al niño/a unas veces por los hombros, otras por los brazos y empújale levemente procurando desequilibrarlo/a. El/ella se mantendrá o apoyará su brazo en el suelo para lograr su equilibrio de nuevo. Ofrécele la ayuda necesaria si él/ella por sí mismo no lo consigue.

ENSEÑALE CON CARIÑO Y HAZLO DE MANERA RELAJADA. ESTÁS DÁNDOLE MODELOS A IMITAR. SE TRATA DE FACILITAR SU ACCESO AL CONOCIMIEN-TO DEL MUNDO DE LOS OBJETOS, AL DOMINIO DE SU CUERPO... A LA VEZ QUE POTENCIAMOS SU AFECTIVIDAD.

Ofrécele objetos variados y deja que los inspeccione y explore el tiempo que necesite: los mire, los toque, los lleve a la boca, los tire, los cambie de mano, los deje caer, los recoja... Deja que repita estas actividades, al bebé le encanta disponer libremente de los objetos. Lo hará en la medida de sus posibilidades y siempre que el objeto le resulte estimulante.



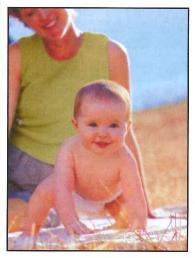




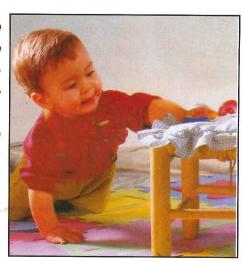
Coloca objetos dentro de un cesto o caja, ofrécele uno en cada mano y haz que los coja. Juega a sacarlos del recipiente. Comienza haciéndolo tú intentando que te imite.

Ponte en el suelo con tu bebé, haz rodar un objeto y juega a ir por él/ella gateando, anímale a que te imite colocándole en esa posición.

PARTICIPA EN EL JUEGO DE TU BEBE Y DÉJALE AL MISMO TIEMPO LIBER-TAD PARA EXPERIMENTAR SEGÚN SUS CAPACIDADES. PROCURA OBSER-VAR CON PACIENCIA Y COMPRENSION PARA AYUDARLE CUANDO LO NECE-SITE, NO ANTES, ASÍ FAVORECERÁS EL DESARROLLO ADECUADO DE SUS HABILIDADES Y PERSONALIDAD.



Ayúdale a pasar de sentado a de pie. Cógele por los brazos y tira ligeramente para que se incorpore hasta esa posición. Puedes ponerle al lado de objetos a los que pueda agarrarse: sofá, sillas, tu propia pierna... Incítale a hacerlo con un objeto o con tu propia voz.



Ofrécele objetos pequeños (cubitos, pelotitas...) para que los coja. En un principio lo hará con todos los dedos; más adelante utiliza objetos más pequeños para que los coja con el dedo índice y pulgar. Vigila que no lleve a la boca los objetos pequeños.

Utiliza y haz sonar objetos que hagan ruido (sonajeros, campanillas, carracas, cascabeles...) para llamar su atención. Vete alejando poco a poco de él/ella e incítale para que se desplace hacia ti a cogerlos. Cuando llegue se los das para que los explore y haga ruido con ellos.





Esconde objetos que le gusten en su ropa, acompañando su búsqueda con verbalizaciones: ¿dónde está?... ¡Aquí no! Festeja su aparición y nómbralo.

Dile el nombre de las cosas y cada vez que hagas un gesto indicativo como dame y toma, verbalizalo y anímale a que imite la acción.

Oculta objetos atractivos bajo telas, cojines, cajas... a la vista del niño/a. Haz el ritual de buscarlos y más tarde anímale a que los busque él/ella. No te desanimes si en un principio no presta atención a este juego, continua realizándolo hasta que veas que el niño/a se divierte y participa.

Juega a que el niño/a te imite colocándote enfrente de él/ella:

decir adiós con la mano, cinco lobitos, gestos de la cara, ruidos con la boca, sacar y meter la lengua...

Manifiesta alegría cuando diga alguna sílaba suelta (pa, ta, ma...). Continúa hablando mucho con él/ella y contesta a sus emisiones, haciéndole entender que le comprendes. Es un modo de estimular su lenguaje.





Muéstrale cuentos con imágenes grandes y atractivas. Pasa las páginas, nombrando, señalando y haciendo sonidos que correspondan a las imágenes (miau, chucuchu, guau, pipipi...). El/ella disfrutará con esta situación. Más adelante le gustará pasar páginas a él/ella solo/a.

Sácale mucho de paseo. La calle es una fuente de estímulos nuevos para él/ella, ya que mira y escucha

todo lo que le rodea y aprende cosas nuevas, además de entrar en relación con otros adultos y niños/as.

Realiza juegos del escondite, en los que el niño/a tenga que buscarte. Por ejemplo estando sentado en el suelo, escóndete detrás de un sillón, debajo de una mesa..., llamándole por su nombre, anímale a que te busque gateando hacia ti.

Juega a meter anillas en un pivote. Procura que entren con facilidad y tengan poco peso. Puedes comenzar haciéndolo tú delante de él/ella para que pueda imitarte. Ayúdale a hacerlo si no lo intenta por sí mismo, para poco a poco dejarle que lo haga 0él/ella solo/a.

Dale algunos alimentos en trocitos pequeños para que empiece a masticar moviendo la mandíbula y la lengua. Permite que tu hijo/a beba solo/a por una taza con asa. Procura no echar mucho líquido, porque sino se le puede caer.

Permite que tu hijo/a dé sus primeros pasos apoyándose en muebles a su altura, desplazándose alrededor de ellos. Procura que vaya descalzo o con un calzado antideslizante para que no se caiga con facilidad.

AL FINAL DE ESTE PRIMER AÑO EL NIÑO/A ES CAPAZ DE:

- **◆ MANTENERSE SENTADO**
- **♦** GATEAR
- ◆ SOSTENERSE DE PIE
- ◆ RECONOCER ALGUNOS OBJETOS Y PERSONAS HABITUALES CUAN-DO LOS NOMBRAS
- EMITIR ALGUNAS SÍLABAS SENCILLAS (PA, MA, TA...)
- ◆ EXPLORAR OBJETOS DEL ENTORNO
- ◆ COGER OBJETOS PEQUEÑOS CON INDICE Y PULGAR
- JUGAR CON EL ADULTO. IMITAR SUS GESTOS.



