Abuelos que crían a sus nietos

¡Juega conmigo! Actividades que hacen divertido el aprender del nacimiento a los doce meses.

Juegos más activos

- **¡Qué grande!** Ponga a su nieto(a) en su regazo , Pregúntele: "¿Qué tan grande es (nombre del niño)?". Levante sus brazos al aire y dígale "Tan grandooote". A los bebés les encanta este juego y luego aprenderán a levantar sus brazos en respuesta a esa pregunta.
- **El viento en la espalda**. Ponga a su nietecita(o) boca abajo en una cobijita sobre el suelo. Sople debajo de una mascada o pañoleta y hágala volar sobre el niño y dígale: "siente el viento". Deje que la mascada caiga suavemente sobre su espalda y luego poco a poco destápelo. Muévala de un lado a otro frente al bebé y vea si la sigue con la mirada. Esta actividad divierte a la bebé y a la vez le da un "período de tiempo boca abajo" que es importante para que se desarrolle la fuerza de la parte superior del cuerpo.
- **Rueda y persigue**. Cuando su nieto ya esté gateando, muéstrele una pelotita o un juguete interesante. Ruédelo o póngalo a cierta distancia y anímelo a que lo alcance. Si el bebé ya está gateando, ponga el juguete más lejos cada vez para motivarlo a que siga moviéndose.
- **De pie**. Consiga varios pedazos de material con diferentes texturas , como una toallita, peluche, felpa, seda, etc. Sosteniendo al nietecito verticalmente (con sus manos debajo de sus brazos) , deje que con sus pies toque los materiales (si el bebé ya gatea, puede gatear sobre las telas). Intente diferentes telas para ver qué texturas prefiere el bebé. Estos juegos estimulan que el niño se de cuenta de las diferentes texturas.

Juegos más calmados

- **Siga la luz.** Los bebés muy pequeños no tienen una visión tan buena como más tarde, pero sí perciben bien los contrastes entre la luz y lo oscuro. A la hora de dormirlo, mueva lentamente un haz de luz de una linterna portátil sobre la pared o el techo de la habitación donde duerme el bebé. Vea si lo puede seguir con sus ojos. Al ir creciendo, seguirá cada vez mejor el haz de luz, habilidad que se llama "seguir con la mirada".
- **Haga su propio "acuario".** Corte formas de peces usando esponjas de las que se usan en la cocina, y póngalas en una bolsa de un galón que se pueda cerrar, llénela con más o menos una taza de agua. Para mayor diversión, ponga unas gotitas de colorante de comida de color azul, puede añadir un poco de diamantina o conchitas. Selle la bolsa y luego oclúyala con cinta adhesiva para asegurarse que se mantenga cerrada. Deje que el bebé estruje los peces y que la manotee cuando está sentando en su sillita alta o en el piso con usted.
- **Haga un móvil con hojas**. Haga un móvil de hojas para su nietecita (o) poniendo unas hojas secas de distintos colores y laminadas con plástico. Corte las formas de las hojas, perfore un agujero en cada uno, y cuélguelas con un cordón de estambre de un gancho de colgar ropa. Cuando el bebé esté boca arriba, oscile el móvil suavemente para que las hojas revoloteen. Muévalo a la izquierda, a la derecha y en círculo. (El móvil no debe estar al alcance del bebé cuando ya no estén jugando con él). Estas actividades aumentan la capacidad del bebé de seguir objetos visualmente y con la mano.

- **Toca y toca.** Haga un libro de distintas texturas para su nietecita(a) cortando cuadros de distintas telas, y pegue cada uno en una tarjeta de cartoncillo. Haga un agujero en la esquina de cada tarjeta y sujételas juntas con estambre. Tome la manita de su bebé y póngala en contacto con cada textura y vea cómo responde. Al ver el libro entre los dos juntos, usted puede nombrarle el color y la textura del material.

Actividades que ayudan al niño a pensar

- **Envoltura.** Envuelva una bola hecha con papel encerado en una mascada o pañoleta y átela. Enséñesela al bebito y vea si quiere alcanzarla, tomarla, apretarla o estrujarla. Observe su carita para ver si está interesada o sorprendida por los sonidos que hace el material. Puede usted poner en palabras lo que ve en su cara. " Uy, hace ruiditos, truena. ¿qué hay adentro?". Estos juegos la ayudan a tener conciencia de sus sentidos, a alcanzar, sujetar con la mano y al desarrollo del lenguaje.
- **Bebé ante el espejo**. Sostenga a su nietecito en sus brazos enfrente del espejo. Señale las partes de su cuerpo y nómbrelas, ojos, nariz, boca, brazos, etc. Luego, retírese del espejo y pregúntele: "¿Dónde está el bebé?". Los juegos de esconder y encontrar ayudan a que el niño tenga mejor conciencia de su propio cuerpo, darse cuenta de que es un ser distinto de usted.
- **Encuéntralo**. A medida que su nieta (o) se acerca al primer cumpleaños, tal vez le gustaría jugar a "encuéntralo". Cuando esté sentado en su sillita alta o en el piso, muéstrele una de sus sonajas preferidas u otro juguete pequeño. Luego cúbralo con un trapito de cocina. Espere un momento a ver si el bebé trata de destaparlo. Si no es así, enséñele dónde está. Estos juegos ayudan al desarrollo de la capacidad de pensar y para resolver problemas.
- **Haciendo combinaciones.** Entre los seis y los doce meses, el bebé empieza a comprender cómo los objetos funcionan unos con otros, lo que se puede hacer relacionando a uno con otro. Para practicar esta destreza, ofrézcale al bebé algunos bloques pequeños, fáciles de tomar con la mano y muéstrele cómo los puede dejar caer en una cubeta, vaso de plástico o plato hondo. Al combinar los bloques y el vaso, es una forma de enseñarle cómo dos objetos distintos se pueden relacionar.

Al poner el bloque y la taza juntos le muestra cómo corresponden las cosas.

Actividades para los sentidos

- **¡Escucha!.** Muéstrele al bebé una campanita y hágala sonar suavemente para que la oiga. Espere a que se enfoque en la campanita y luego póngala detrás de usted o cúbrala con un trapito. Luego pregúntele:"¿a dónde se fue?". Sáquela y hágala sonar desde un sitio diferente. Espere a que su nietecito(a) la haya encontrado de nuevo con la mirada. Esta actividad enriquece su conciencia de los sonidos.
- **Huele esto.** Dele a su nieta(o) de seis meses de edad en adelante, la oportunidad de usar el olfato. Cuando usted corte una naranja, póngala con cuidado bajo la naricita del bebé para que la huela. Cuando tenga en sus manos canela o clavo para hacer un platillo, deje que los huela también. Podría decirle: "*Huele esto, olemos con nuestra nariz*", y luego señale su propia nariz. Recuerde que

ZERO TO THREE®
National Center for Infants, Toddlers, and Families

cada niño procesa la información sensorial de un modo diferente. A algunos bebés les pueden gustar los olores y a otros no. Estas actividades le ayudan a su nieta a conectar la información sensorial con sus experiencias de la vida cotidiana.

- **Diferentes sonidos**. Junte objetos distintos que hagan varias clases de ruidos. Muévalos, agítelos o sacuda cada uno para el bebé. Si el niño trata de alcanzar uno y asirlo, déjelo y que lo explore son sus manitas. Estos juegos aumentan la capacidad de pensar del niño y el desarrollo muscular fino.
- **Pruebe un masaje**. Cuando termine de darle el baño a su nieto, tómese un momento para hacerle un masaje suave en sus brazos y piernas con aceite para bebé (pregunte a los padres del niño si prefieren alguna marca). A medida que hace el masaje, mueva las piernitas del bebé con cuidado en diferentes direcciones, y ponga sus bracitos sobre el pecho y luego extiéndalos de nuevo. A muchos bebés los calma y serena el masaje. Esta actividad les enseña que el tacto puede producir calma y que su cuerpo es especial y le pertenece. Pero claro, siga las señales del bebé y deténgase si parece que el bebé no está a gusto.

Actividades para fomentar el lenguaje

- **¡Saca tu paraguas!** Cántele una canción infantil de lluvia (por ejemplo "llueve, llueve, como llueve"). Al terminar la canción deje caer sobre el cuerpecito uno o dos puñados de borlas (o pequeños pompones). ¿Le gusta esta sensación?. Si el bebé parece interesado , al abrir más los ojos, sonreír, mover pies y brazos , hágalo de nuevo. Si su nietecito llora, inténtelo de nuevo pero un tiempo después. Las preferencias de los bebés cambian rápidamente . Cantarle es una forma excelente de promover la capacidad de lenguaje. Este juego también le ayuda a tener más conciencia de sí mismo como individuo, diferente de usted.
- **Retrato perfecto**. Tome fotos de amigos y miembros de la familia que participan en la vida de su pequeña nieta(o). Pegue cada fotografía en una tarjeta de cartoncillo y lamínela con plástico o tela adhesiva. Enséñele las fotos al bebé y diga el nombre de cada persona. Con el paso del tiempo, su nieto empezará a señalar, sonreír y tratar de alcanzar la gente que muestra la foto. Estas actividades promueven la capacidad de memoria del niño y el desarrollo del lenguaje.
- **Jugar con los dedos**. Cante canciones con su nieta(o) que pueden acompañarse de movimientos con las manos. Por ejemplo, canciones y rimas como "tortillitas de manteca, tortillitas de maíz" o " Tengo manita, no tengo manita…" y "tortillitas para mamá…", tienen movimientos de las manos para la canción. Cuando el pequeño puede usar sus manos y dedos, empieza a intentar copiar sus movimientos, y en menos de lo que usted piensa, estará cantando junto a usted.
- **Hola y adiós**. Cuando su nietecito tiene entre seis y mueve meses, puede participar en el juego del "cu-cu" (peek-a-boo). A casi todos los niños les encanta este juego. Cuando usted muestra su cara antes oculta por un trapo o por sus manos puede decirle "hola". Cuando va a desaparecer su cara, mueva su mano y dígale "adiós". Al acompañar sus gestos con palabras, al pasar el tiempo el bebé empezará a comprender su significado. Tal vez empiece a repetir las palabras.

Autoras:
Rebecca Parlakian, M.Ed.
Claire Lerner, LICSW

Fotografias:
pg.1, figura superior, GettyImages; lateral, Veer/Corbis; pg.2, superior,Veer/ Cultura Photography, lateral, Veer/Ocean Photograpy; pg.3, superior, Veer.

Copyright © 2012 ZERO TO THREE. Todos los derechos reservados. Para obtener permiso de reproducción contacte: www.zerotothree.org/reprints