

# Early Head Start Conexión en Casa

## Desarrollo Físico

### Nacimiento-12 meses:



### 12 meses-24 meses:



### 24 meses-36 meses:



#### ¿Qué es esta actividad?

Tira la pelota: esta actividad está diseñada para lugares fuera de la casa, pero puedes hacer esto adentro también. Empiece por darle a su bebé un objeto como una pelota, un trozo de bola papel o un juguete de su elección, y espere a que lo deje caer. Cuando lo haga, agregue algunos diálogos como "¡Abajo cae, arriba viene!" y devuélvele el objeto. Si el bebé participa en la actividad, intente darle un objeto diferente para continuar su interés.

#### ¿Por qué es importante?

Esta es una buena actividad para que la practiquen los bebés a partir de los 4 o 5 meses, cuando la motricidad gruesa en los brazos, muñecas y manos se vuelve voluntario y coordinado. ¡Incluso ya mayores seguirán beneficiándose de practicar el uso de sus brazos y manos! Esta actividad, es posible hacerlo con bebés más pequeños, ayudándolos a sostener y soltar el objeto, para fortalecer sus músculos y para ayudar a desarrollar su comprensión de causa y efecto.

Esta actividad es una contribución de: Mykaela Head Start

#### ¿Qué es esta actividad?

¡Carrera rápida-lenta! Es una actividad que puedes hacer con tu niño cuando empieza a caminar. Define una línea de salida y cuenta en voz alta con tu hijo "¡Uno, dos, tres!", y comienza a correr hacia la meta. Durante tu carrera grita "¡Lento!" y ve si tu hijo puede ajustar su velocidad y tú debes ajustarla también. Después dales la oportunidad a ellos de gritar "Rápido" o "Lento". Como una actividad adicional, puedes preguntar "¿Qué tan lento puedes andar?" o "¿Qué tan rápido puedes correr?" y mostrar los diferentes niveles de cada uno.

#### ¿Por qué es importante?

Esta actividad ayuda a su hijo físicamente con su motricidad gruesa, pero también cognitivamente, enseñándole a seguir direcciones y conectar lo que escucha con lo que está haciendo. Las habilidades motoras surgen de complejas interacciones entre el desarrollo neurológico, crecimiento físico, aprendizaje, y motivación, por lo que no solo esta actividad ayuda a fortalecer los músculos de las piernas y habilidades de equilibrio, ¡también ayuda con muchas otras áreas de desarrollo!

Esta actividad es una contribución de: Head Start

#### ¿Qué es esta actividad?

Llamada de ropa: Proporciona diferente variedad de ropa a su hijo. Invítelo a ponerse la ropa de su elección. Puedes ofrecerle ideas y sugerencias para vestirse, " ¡intenta poner tu cabeza en el gran agujero y luego tus brazos en el pequeño agujero de tu camisa!". Ten paciencia, y dale tiempo para practicar sus habilidades vistiéndose. Si se le hace difícil, puedes demostrarle como se hace y luego dale más tiempo para practicar. ¡Con el tiempo lo conseguirá!

#### ¿Por qué es importante?

Vestirse puede ser una tarea desafiante para un niño. Permitiéndoles la oportunidad de la práctica les ayudará a desarrollar sus habilidades y su confianza. Vestirse puede ayudar a desarrollar los músculos y la coordinación en los dedos y manos de su hijo. Esto es importante para vestirse, pero también, más adelante, para otras habilidades como aprender a escribir.

Esta actividad es una contribución de: Head Start



## Lea las señales de su hijo

**Los bebés y los niños pequeños saben cuándo tienen hambre o cuándo están llenos.** Ellos tienen muchas maneras para hacernos saber lo que necesitan sus cuerpos mediante el uso de sus voces, rostros y comportamiento. Leer las señales de su hijo significa observarlas y escucharlas y tratar de entender lo que significa su comportamiento.

Responder a las señales de su hijo les permite saber que:

- Pueden confiar en sí mismos para saber cuándo tienen hambre y cuándo están satisfechos.
- Es un buen comunicador y que sus necesidades serán satisfechas.

Los bebés tienen sus propias señales de estar hambrientos o llenos:

**Hambriento** - abrir la boca, abrir las manos, señalar la comida, actuar emocionado cuando ven comida

**Estar llenos** - cerrar la boca y negándose a abrirla, volteando la cabeza, empujando la comida lejos

## Desarrollar habilidades a través de rutinas



Los bebés y los niños pequeños aprenden y crecen a través de relaciones cariñosas y de confianza. Aprenden a formar relaciones, comunicarse, responder a desafíos y comienzan a experimentar, reconocer y regular sus emociones. Cuando los infantes y los niños pequeños se sienten seguros y alertas, es más probable que observen, exploren, jueguen, interactúen y experimenten con las personas y el mundo que los rodea. A través de experiencias nuevas y repetidas, los bebés y niños pequeños comienzan a desarrollarse físicamente al mejorar sus habilidades motoras gruesas y finas. El desarrollo motor grueso implica los grupos musculares más grandes y fuertes del cuerpo. El desarrollo motor fino se refiere a los movimientos realizados con los pequeños músculos de nuestro cuerpo como nuestras manos.

**Intente esto:** incorpore algunas actividades motoras gruesas en sus rutinas, practique gatear / caminar, saltar o crear una carrera de obstáculos para su hijo según su nivel de habilidad. Y algunas actividades de motricidad fina como pasar objetos/cosas a su hijo, sostener el tenedor o cuchara mientras come o anime a su hijo a dibujar o colorear.



## BENEFICIOS DEL EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo, el ejercicio puede:

- Reducir dolores de espalda, estreñimiento e hinchazón.
- Mejora tu estado de ánimo y niveles de energía
- Ayudar a dormir mejor
- Prevenir el aumento de peso excesivo
- Promueve el tono muscular, la fuerza y resistencia

Otros posibles beneficios de seguir un programa de ejercicio regular durante el embarazo pueden incluir:

- Un menor riesgo de diabetes gestacional.
- Acorta el tiempo de labor
- Un riesgo reducido de tener una Cesárea

Para la mayoría de las mujeres embarazadas, se recomienda unos 30 minutos de ejercicio diario. Recuerde calentar, estirar y enfriarse. Beba muchos líquidos para mantenerse hidratada y tenga cuidado de evitar el calentamiento excesivo.

*\*Asegúrese de consultar su doctor antes de comenzar una rutina de ejercicio.*

**Encuentre más ideas para mantener su bebe activo aquí:**

<https://activeforlife.com/49-fun-physical-activities-to-do-with-kids-aged-2-to-4/>

**¡Encuentre más en nuestro canal de You Tube en Community Action!**

<https://www.youtube.com/channel/UCvY3MtbztRFH791lc5Zt-SA>