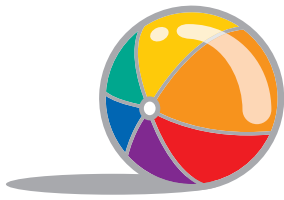


# Body builders





# Body builders

Fecha Completada

1

**¿Quieres ser Mi Espejo?**

2

**Marcha con Carrera  
de Obstáculos**

3

**¡Salta, Salta, Salta!**

4

**Encimar Bloques**

5

**Ensartar Fideos**

## Nombre

---

Actividades para ayudar a que su hijo crezca fuerte y sano.

Fecha Completada

6

**Juegos Sencillos con  
las Manos y los Dedos**

7

**Tocar, Golpear, Patear**

8

**Caminar Hacia Atrás**

9

**Practicar Baloncesto**

10

**Bailemos Juntos**

★

**¡Felicitaciones!**



# ¿Quieres Ser Mi Espejo?

**S**éntese o permanezca de pie frente a su hijo. Mueva los brazos de arriba hacia abajo como si volara y pídale a su hijo que imite sus movimientos, como si fuera un espejo. Intente distintos movimientos, como mover la cabeza de un lado a otro y de arriba a abajo, marchar, girar en un círculo, brincar, sacar la lengua, tocarse la nariz, las rodillas y la barriga. Por turnos, deje que su hijo sea un “espejo” de sus movimientos y luego sea usted un “espejo” de los movimientos de su hijo. Si tiene más de un hijo, deje que se turnen imitándose unos a otros.

*Todos estos movimientos estimulan la coordinación de su hijo y la forma de mover los músculos.*



# Marcha con Carrera de Obstáculos

Para esta actividad necesitará música, instrumentos y “obstáculos”. Para la música, puede cantar, encender la radio o poner un CD. Puede hacer sus propios instrumentos o simplemente aplaudir o golpear dos tapas de ollas. Necesitará preparar los “obstáculos”. Pueden ser sillas, cojines, una línea con cinta adhesiva en el piso, equipo para jugar o cualquier cosa que sea segura para que su hijo pequeño marche, trepe o salte sobre ellos. Elija algo para usar como un sombrero, puede ser un sombrero de verdad o algo chistoso como un plato de plástico. Marche al compás de la música, haciendo que su hijo o hijos lo sigan en fila detrás de usted. Camine alrededor de las sillas, salte los cojines o la línea de cinta adhesiva, aplaudiendo y marchando haciendo un baile divertido. Deje que su hijo se turne para ser el líder también.

*Marchar, aplaudir y trepar en este juego divertido ayuda a que el cuerpo de su hijo crezca fuerte.*



2

dos años

# ¡Salta, Salta, Salta!

**D**urante este año, su hijo pequeño obtendrá la fuerza y la coordinación para saltar solo; así que déjelo practicar. Puede colocar una bufanda en el piso o hacer una raya con cinta adhesiva. Muéstrole cómo saltar de un lado a otro de la bufanda. Cuando pueda hacerlo solo, prepare una “escalera” para saltar en el piso. (No es una escalera real, sino de mentira hecha de toallas o bufandas). Elija un lugar donde haya suficiente espacio para colocar cinco o seis cosas para que salte. Puede usar objetos como pedazos de cinta o trapos de cocina enrollados. En la parte inferior de la “escalera”, coloque la primera toalla o cinta para que su hijo salte. Deje suficiente espacio para los pies del niño y luego coloque la siguiente cinta. Continúe hasta haber construido una escalera de mentira con varias “mantas” para que su hijo salte. En la parte superior de la “escalera para saltar” coloque un premio. Puede ser cualquier cosa, desde su muñeco de peluche preferido hasta un refrigerio.

*La práctica de saltar estimula la fuerza, la coordinación y el equilibrio de su hijo.*



# Encimar Bloques

**A** los niños pequeños les encanta encimar bloques (¡y luego derribarlos!). Puede usar muchos objetos para formar bloques de distintos tamaños para que su hijo juegue con ellos. Use cajas de pañuelos desechables, cajas de jabón, cajas de cereal, cajas para empacar o de toallitas para bebés. Si deca “bloques” verdaderamente grandes y suaves, arruge papel periódico y rellene bolsas de papel estraza, luego ciérrelas con cinta adhesiva. Jueguen juntos para ver qué tan alto puede encimar los bloques. Construya un pueblo, un zoológico, una casa o un barquito con los bloques.

*Los movimientos que debe hacer para construir: inclinarse, pararse, levantar los bloques, colocarlos y tratar de alcanzarlos, estimulan los músculos de su hijo. Al encimar bloques, su hijo también aprende acerca del equilibrio.*





# Ensartar Fideos

**C**ompre una o dos bolsas de fideos o cereal con agujeros grandes para ensartarlos en un cordón. Use un tramo de cordón, una agujeta o un hilo con la punta recubierta de cinta adhesiva para hacerla más rígida. Ayude a su hijo a crear “joyas” ensartando los fideos o el cereal en el cordón o el hilo. Hable sobre las formas a medida que ensarta el fideo en el cordón. Hágale preguntas a su hijo pequeño como:

**¿Este tramo es corto o largo?**

**¿Mira éste?**

**¿Es redondo o cuadrado?**

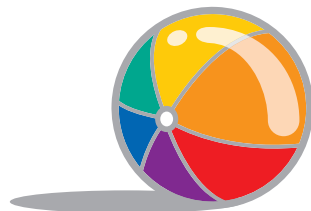
Cuente los fideos a medida que los va ensartando y nuevamente cuando haya terminado.

**¿Cuántos fideos colocaste en el cordón?**

**Uno, dos, tres . . .**

Si a su hijo le gustó esta actividad, puede crear “joyas” para regalar a otros miembros de la familia.

*Ensartar fideos en cordones estimula el fortalecimiento de los músculos pequeños de las manos de su hijo y su coordinación.*



# Juegos Sencillos con las Manos y los Dedos

Los juegos con las manos y los dedos son ideales para momentos de tranquilidad o cuando tiene que esperar (en una fila o en la oficina del médico). Primero, enséñele los juegos usando sus dedos. Luego, ayúdelo a usar las manos y los dedos para hacer los movimientos. Repita las rimas hasta que su hijo recuerde las palabras y el ritmo. La biblioteca pública tiene libros con rimas para juegos con dedos. A continuación, encontrará algunas rimas que podrá acompañar con mímica.

## Los Lentes de Abuelita

Aquí están los lentes de abuelita (haga la forma de los "lentes" sobre los ojos usando los dedos)

Aquí está el gorro de abuelita (cruce las manos sobre la cabeza)

Así cruza sus manitas (cruce las manos)

Y las pone en su faldita. (coloque las manos en las piernas)

## Colmena de Abejas

Aquí está la colmena de abejas

¿Dónde están las abejas?

Escondidas, entre las ovejas. (el pulgar y los dedos doblados en la palma de la mano formando un puño)

Observa y las verás

Cómo salen a pasear

Una, dos, tres, cuatro, cinco (cuente con cada dedo cada uno de los números)

¡BUZZ-Z-Z-Z-Z!  
(revolotee los dedos)

*Los juegos con las manos y los dedos y las rimas estimulan el crecimiento de los músculos pequeños de su hijo, su memoria, su habilidad para contar y el habla.*





# Tocar, Golpear, Patear

**B**usque una pelota grande y liviana. Colóquela en una bolsa de plástico resistente o en una funda de almohada y amarre la abertura con un cordón. Amarrela de tal forma que pueda sostener la bolsa por el cordón y pueda colgarla a la altura de su hijo. Primero, sosténgala arriba de su hijo para que tenga que saltar para tocarla. Deje que practique saltar y asegúrese de que la pelota no quede demasiado alta como para que nunca logre tocarla y se frustre. Luego, sosténgala de tal forma que su hijo pueda pegarle. (Tenga cuidado de no dejar que la pelota golpee a su hijo al rebotar). Deje que practique balancear los brazos y vea como se siente al pegarle a una pelota y hacer que se mueva. Después, sostenga la bolsa a la altura del suelo o un poco más arriba y deje a su hijo patearla y vea como va hacia arriba y se aleja de su pie cuando la patea.

*Su hijo aprende a coordinar y a usar los músculos para un fin específico.*



7

dos años

# Caminar Hacia Atrás

**D**urante este año, su hijo podrá caminar hacia atrás. ¡Ayúdelo a practicar inventando una actividad divertida! Coloque dos tramos de cinta adhesiva en el piso, a varios pies de distancia para marcar el punto de partida y un punto medio o use un marcador o una tiza para marcar la acera. Elija un “premio” que su hijo pueda levantar en el punto medio, como por ejemplo, un juguete que le guste. Muéstrole a su hijo cómo comenzar en la línea de partida y caminar hacia atrás hasta el punto medio y levantar el “premio”, y cómo caminar hacia atrás de nuevo hasta el punto de partida. Luego, deje que él lo intente. Coloque el premio en el punto medio y haga que su hijo se pare en el punto de partida. Grite “ya” y aliente a su hijo a caminar hacia atrás hasta el punto medio y luego a volver al punto de partida.

*Su hijo está aprendiendo a tener equilibrio caminando hacia atrás.*



# Practicar Baloncesto

**P**repáre una cancha de baloncesto pequeña para su hijo. Puede usar una caja grande, un bote de basura o un cesto de ropa como canasta. Use una pelota de plástico ligera o simplemente arme una pelota con un pedazo grande de papel aluminio o de periódico y recúbrala con cinta adhesiva o calcetines enrollados en forma de pelota, cualquier cosa que pueda lanzar a la canasta. Coloque varias marcas alrededor de la canasta (como un tramo de cinta adhesiva en el piso) para que su hijo se pare sobre ellas. Muéstrela cómo lanzar la pelota a la canasta desde las distintas marcas. Juegue a ser la “recoge pelotas” de su hijo. Cada vez que lance la pelota, agárrela de la canasta o de donde haya rodado y désela a su hijo para que la lance nuevamente. Felicítelo cada vez que lance la pelota. Déjelo ser el “recoge pelotas” también.

*Practicar lanzar la pelota ayuda a fortalecer los brazos de su hijo.*

*Tratar de meterla en la canasta estimula la coordinación y la precisión.*



# Bailemos Juntos

**A** los niños les encanta la música y bailar. Así que ponga un poco de música y baile con su hijo. Seleccione temas con un ritmo marcado para que puedan marchar, saltar y brincar. Pueden tomarse de las manos, caminar en círculos, saltar, girar, balancear los brazos... simplemente muévanse y diviértanse. Observe si su hijo puede bailar una canción entera sin parar.

*Al mover todos los músculos, su hijo está estimulando la fuerza y la coordinación. Bailar durante períodos prolongados sin parar ayuda a que el corazón de su hijo crezca más fuerte.*



# Notas