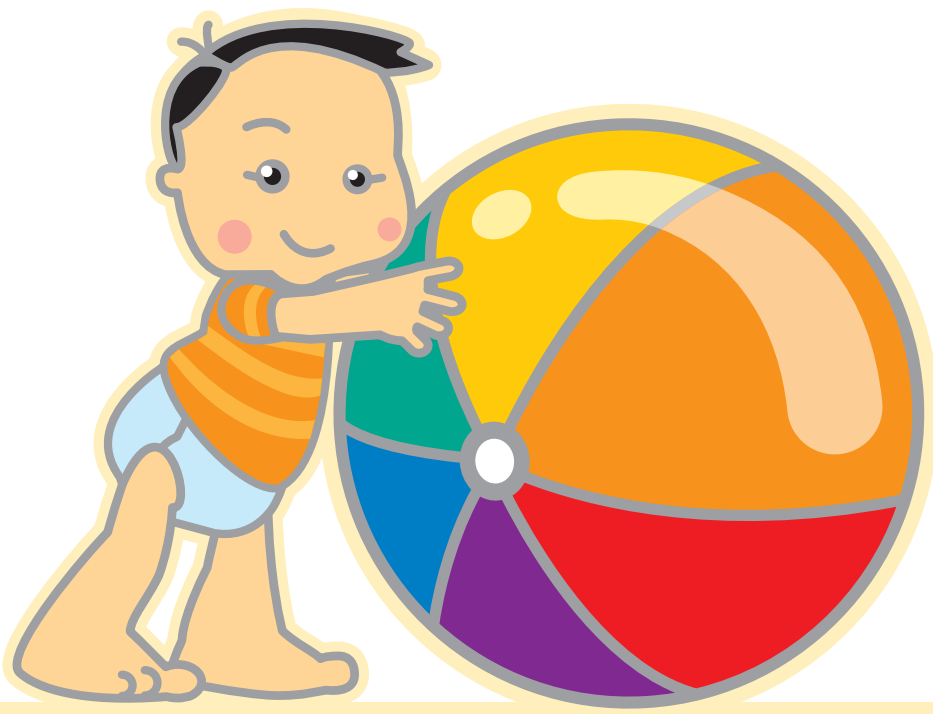
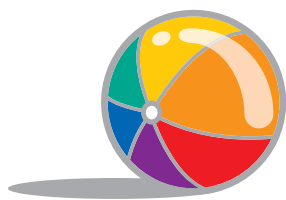


# Body builders





# Body builders

Fecha Completada

**1** Bailemos

**2** Por Encima, por  
Debajo y Alrededor

**3** A Ponerse de Pie

**4** Recojamos Los Juguetes

**5** A Empujar y Jalar

## Nombre

---

Actividades para ayudar a que el cuerpo de su niño crezca fuerte y saludable.

Fecha Completada

6

**Masa para Moldear en Frío**

7

**A Trepar Escaleras y Sillas**

8

**Arrojemos Cosas**

9

**A Saltar**

10

**Patea La Pelota**

★

**¡Felicitaciones!**



# Bailemos

**i** **P**onga música y baile con su hijo! Al comienzo debe tenerlo cargado en sus brazos, dejándole sentir el ritmo de la música mientras golpea el pie en el suelo o lo bambolea de lado a lado al ritmo de la música. Si su hijo ya camina, déjelo intentar algunos movimientos por sí mismo. Lleve el ritmo con los pies, aplauda, dé vueltas en círculos, sacuda la cabeza – haga movimientos simples que el niño pueda copiar. Si su hijo no camina aún, déle un instrumento que pueda tocar, como pueden ser dos tazas que pueda golpear o algún recipiente cerrado, con arroz o frijoles, para sacudir. Golpeen y sacudan juntos al unísono con la música. Inclusive si su hijo tiene dificultades auditivas o es sordo, esta actividad le permitirá sentir el ritmo de las vibraciones.

*Esta actividad ayudará a desarrollar los músculos mayores y la coordinación del niño.*



# Por Encima, por Debajo y Alrededor

**C**ree un circuito de obstáculos para que su hijo de un año pase “por encima, por debajo y alrededor” de los mismos. Puede usar sillas, almohadones, una línea de cinta adhesiva en el piso, equipo de juego – cualquier cosa que siendo segura, sirva para que el niño camine alrededor, se suba encima o atravesese. Por ejemplo, puede empezar con una pila de almohadones para que gatee por encima de ellos, luego vista dos sillas con una sábana para que gatee por debajo de ellas, luego ponga varios objetos en fila, como más sillas, almohadas o canastas para que vaya pasando de derecha a izquierda por cada una de ellas alternativamente. Pegue una línea de cinta adhesiva en el suelo al final del circuito de obstáculos para que su hijo gatee o pase caminando por encima de ella. Usted deberá ser el líder, mostrándole a su hijo cómo pasar cada uno de los obstáculos y animándolo constantemente. Si usted tiene niños mayores, su bebé se divertirá mucho siguiéndoles a ellos mientras recorren el circuito. ¡Invente una cancioncilla para cantar todos juntos mientras recorren el circuito de obstáculos!

*Todos los movimientos en esta divertida actividad ayudan a que el cuerpo de su niño de un año crezca fuerte y mejore su coordinación, además de desarrollar el equilibrio.*



# A Ponerse de Pie

**M**ientras su niño está aprendiendo a pararse y caminar, usted puede ayudarlo dándole la oportunidad de que practique ponerse de pie y caminar alrededor de un objeto. Busque una mesa o caja resistente o cualquier otra pieza de mobiliario que tenga la altura apropiada para que su niño se pare al costado y pueda caminar alrededor de ella apoyándose en la misma. Desde el suelo, ayude al niño a agarrarse del borde del mueble o caja y a ponerse de pie. Luego, ayúdelo a caminar alrededor del mueble o caja. ¡Tenga cuidado con cualquier esquina que sea muy aguda, pues es probable que el niño esté inestable! Anímelo y diviértalo cantándole una canción mientras camina alrededor del objeto y aplauda sus progresos.

*Su hijo de un año está practicando caminar y aprendiendo acerca del equilibrio y el apoyo.*



# Recojamos los Juguetes

Cuando su niño esté ya caminando, hágalo jugar recogiendo y dejando los juguetes. Despeje un espacio en el suelo en donde pueda usted colocar varios juguetes en fila. Haga en el suelo dos líneas con cinta adhesiva o con un cordel: uno a cada lado del espacio en el suelo. Seleccione cinco juguetes de colores brillantes o animales de peluche lo suficientemente livianos como para que su niño pueda levantarlos. Ponga los juguetes en el suelo cerca de una de las líneas y colóquese de pie con su niño cerca de la otra línea. Primero, camine con su niño hasta los juguetes. Ayúdelo a recoger uno de los juguetes, llevarlo hasta la otra línea y depositarlo en el suelo. Repita esta acción hasta que haya recogido todos los juguetes de la primera línea y los haya depositado junto a la siguiente. Deje que su niño de un año realice toda la acción por sí mismo si es capaz de hacerlo y si lo desea. Luego, cuente cada uno de los juguetes y converse con su niño acerca de ellos.

*Esta actividad ayuda al crecimiento de los músculos de las piernas y los brazos de su niño, así mismo desarrolla su equilibrio ya que aprende a flexionarse estando de pie para recoger un juguete y luego pararse nuevamente.*





# A Empujar y Jalar

Conforme su niño va ganando confianza para caminar, le divertirá cada vez más empujar y arrastrar objetos por el cuarto. Seleccione un objeto que sea suficientemente liviano para que su niño lo empuje. Podría ser una caja de zapatos con algo liviano en su interior o una silla para niños o un banquito o un camión de juguete grande – cualquier cosa que se mueva fácilmente. Muéstrole cómo empujarlo por todo el cuarto, pretendiendo que es un carro o un tren y haciendo sonidos de motores y bocinas. Luego déle algo para jalar – como un juguete con cuerda o una bolsa con agarraderas que contenga algo como bloques. Usted podría hacer un agujero en una caja de zapatos amarrarle una cuerda y llenarla de juguetes para que su niño la jale alrededor del cuarto.

*Esta actividad desarrollará los músculos de su niño, así como su coordinación.*



# Masa para Moldear en Frío

**P**uede usar esta receta para hacer una masa para moldear que no requiere cocinarse. Mezcle:

**1 taza de harina**

**1/2 taza de sal**

**Alrededor de 1/2 taza de agua**

**(la cantidad suficiente para que la masa se pueda mezclar)**

Si lo desea, puede agregarle algunas gotas de colorante para alimentos a la mezcla. Cuando ya haya mezclado la masa, deje que el niño la aplaste y amase y hunda sus dedos en la masa. Enséñele cómo enrollarla para hacer bolas o una larga cuerda. Déle algunos utensilios de cocina seguros para que pueda aplastar la masa y hacer patrones. Conforme vaya creciendo, el niño podrá formar letras y números o usar los moldes de galletas para crear formas.

*Esta actividad fortalecerá los músculos de la mano de su hijo y le enseñará a usar cada dedo en forma separada.*





# A Trepar Escaleras y Sillas

**S**u pequeño querrá trepar, por lo tanto ¡ayúdelo a hacerlo de forma segura! Empiece ayudando a su niño a subir escaleras. Si todavía no está caminando, ayúdelo a gatear de escalón en escalón asegurándose de que no se caiga, pero dejando que él haga la mayor parte del trabajo de trepar. Suba sólo unos cuantos escalones, por seguridad. Luego, enséñele a bajar la escalera, con las piernas primero. Conforme aprenda a caminar, tómelo de la mano y ayúdelo a trepar, dando cada paso tan lentamente como el niño desee. Al comienzo, déjelo usar sus manos para trepar por las escaleras en vez de tomarlo de la mano. Conforme vaya ganando mayor confianza, ayúdelo a subir y bajar escaleras de su mano y, finalmente, agarrándose de la pared o del pasamanos por sí mismo.

Si no tiene escaleras cerca, siga estos mismos pasos para ayudar a su pequeño a subir y bajar de una silla en forma segura. Si usted tiene escaleras en casa, asegúrese de que su hijo esté a salvo de caídas, poniendo rejillas de seguridad en la parte superior e inferior de la escalera.

*Subir y bajar escaleras y sillas fortalece los músculos de las piernas y brazos de su niño y le ayuda a desarrollar el equilibrio.*



# Arrojemos Cosas

**A**yude a su niño de un año a practicar arrojando cosas. Si usted tiene una pelota liviana, ayúdelo a sostenerla y hacer los movimientos para arrojlarla.

Conforme vaya aprendiendo este movimiento, deje que le arroje la bola a usted y devuélvasela una y otra vez. (Probablemente no tenga aún la habilidad suficiente para atraparla si usted se la arroja.) Haga que practique mucho arrojando la bola. Por ejemplo si tiene periódicos o revistas antiguos, déjele hacer bolas con los mismos y luego practique arrojarlos en un basurero vacío.

*Su niño de un año está aprendiendo coordinación cuando practica arrojar objetos y al mismo tiempo está fortaleciendo los brazos y la parte superior del cuerpo.*



# A Saltar

Conforme su niño vaya sintiéndose más seguro para caminar y, en general, con su equilibrio, podrán empezar a practicar juntos el salto. Sujetándolo de manera firme y delicada, ayude primero a su niño de un año a saltar, arriba y abajo. Diga: ¡salta! cuando lo ayude a elevarse del suelo. Use pequeños movimientos que le permitan a él aprender a saltar, pero sin rudeza. Cuando esté listo, aliéntelo a saltar por sí mismo. Usted puede hacer que saltar sea divertido, haciéndolo con música, pretendiendo que es un animal que salta como los conejos o contando mientras saltan.

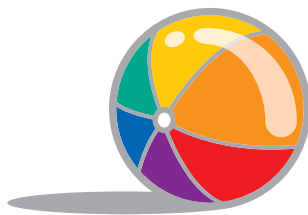
*Practicar los saltos enseña a su hijo de un año acerca del movimiento y el equilibrio, además de fortalecer los músculos de las piernas.*



# Patea la Pelota

**A**yude a su niño de un año a patear la pelota. Seleccione una pelota liviana y luego muéstrela lo que sucede cuando usted patea la pelota suavemente. Luego deje la pelota frente a su niño y ayúdelo a mover la pierna hacia atrás para patear la pelota. Camine o corra hacia la pelota y póngasela al frente nuevamente. Ayúdelo a patear una y otra vez. Patear una pelota de acá para allá es algo que su niño podrá dominar recién después de los tres años de edad, sin embargo esta práctica temprana puede ser una experiencia divertida, sin esperar demasiado de su pequeño. Cuando patee la pelota, converse con él o ella acerca de la distancia que recorrió la pelota y de cómo está aprendiendo y dígame que está haciendo un gran trabajo.

*Su niño de un año está desarrollando la coordinación cuando practica patear la pelota, además de fortalecer el cuerpo y desarrollar el equilibrio.*



# Notas