



Su hijo y el juego

Desde el nacimiento hasta los 3 años

Your Child and Play

From Birth to 3 Years

A través del juego su hijo aprende, se desarrolla y ve cómo se relacionan las personas entre sí. A través del juego y la curiosidad, su hijo desarrolla habilidades lingüísticas, aptitudes sociales como cooperar y compartir, y capacidades físicas y del pensamiento como la manera de hacer las cosas y el modo en que estas funcionan.

Su hijo y el juego

Los bebés se desarrollan deprisa, debido al rápido crecimiento físico y al desarrollo del cerebro. Usted puede contribuir al desarrollo saludable de su bebé respondiéndole y jugando con él o ella de manera cariñosa y estimulante.

Como padre o madre, usted es la primera persona que juega con su bebé, la que le ofrece un lugar seguro para explorar, la que le ofrece diversión y despierta su interés. Los bebés son seres muy sociales y les gusta jugar. Dedique tiempo a jugar con su bebé y a conocerlo. Observe a su bebé para ver qué es lo que más le gusta y en qué momentos le gusta jugar más.

Aunque existen pautas generales sobre el desarrollo infantil a distintas edades, recuerde que cada niño es único y se desarrolla a su propio ritmo.

Durante los primeros 6 meses de la vida, los bebés crecen muy rápido y aprenden nuevas habilidades cada día. Primero descubren los dedos de las manos y después los de los pies. Empiezan a tratar de alcanzar las cosas y se dan cuenta de que pueden agarrar lo que quieren por sí mismos. Mantienen la cabeza erguida, miran a su alrededor y descubren el mundo. Se mecen de un lado a otro y se dan la vuelta. Después aprenden a gatear y a caminar.

Para garantizar la seguridad de su bebé, manténgase delante de él o de ella para evitar que agarre objetos peligrosos o que se caiga por la escalera. Haga que su hogar esté “a prueba de niños” y cree un entorno seguro donde jugar. Para obtener más información sobre cómo mantener a su hijo a salvo, consulte la lista de comprobación de seguridad en el hogar del BC Children’s Hospital’s (Hospital para Niños de B.C.) www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf, o visite la página web denominada “Is Your Child Safe?” (¿Está a salvo su hijo?) de Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) en www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-eng.php.

Tipos de juego

Aunque en ocasiones puede organizar las actividades lúdicas de su hijo, la mayor parte del juego debe ser espontáneo y no

estructurado. Los niños pequeños aprenden más cuando tienen libertad para explorar y moverse a su ritmo. Siga la iniciativa de su niño pequeño y ofrézcale nuevos juguetes o actividades para que se divierta y se interese.

Los niños aprenden a través de diferentes tipos de juego. Probablemente verá a su hijo jugar de las siguientes maneras:

- Juego solitario – Ocurre cuando su hijo juega solo. A todos los niños les gusta jugar a solas de vez en cuando.
- Juego paralelo – Ocurre cuando su hijo juega al lado de otro niño, pero no interactúan ni juegan juntos. Los niños pequeños disfrutan del juego paralelo, mediante el que observan y con frecuencia imitan lo que hacen los demás.
- Juego de imitación – Los niños imitan o copian a otros niños.
- Actividad social – Este es el primer paso hacia el juego y la diversión con los demás. Antes de los 2 años de edad, su hijo ofrecerá juguetes a otros niños y se comunicará con ellos.
- Juego cooperativo – A medida que su hijo crece, generalmente a los 3 años de edad o más, comienza a jugar con otros niños.

Tipos de juego en bebés

El primer año es un periodo importante para el desarrollo de las habilidades del habla y del lenguaje de su bebé. Hable a su bebé. Muéstrole dónde están sus ojos, orejas y nariz, y enséñele cosas nuevas y los colores. Al hablarle le está ayudando a adquirir habilidades de lenguaje y comunicación.

Dedique un tiempo todos los días a acurrucarse y a jugar con su bebé. Sostenga a su bebé cerca de usted para tener mucho contacto cara a cara con él o ella. Esto le ayudará a conectarse con usted y a crecer de manera saludable.

Los bebés también aprenden a través del tacto. Ayude a su bebé a explorar su mundo dándole muchas formas y texturas diferentes. Háblele mientras toca diferentes cosas, como por ejemplo un juguete de peluche. A los bebés les gusta hacer ruido, así que dele juguetes como llaves de plástico o sonajeros.

Revise el tamaño de los juguetes y asegúrese de que no se puedan hacer más pequeños o comprimir. Cualquier juguete que quepa completamente en la boca de su hijo es demasiado pequeño y puede provocar asfixia.

A su bebé le encanta observarle. Puede colocar a su bebé en un lugar seguro en el suelo donde él o ella pueda ver cómo usted prepara la cena o limpia la habitación. Use palabras y frases simples para hablar sobre lo que está haciendo.

A los bebés les gusta mucho mirar cosas nuevas, como móviles para bebés que tengan formas y colores brillantes. Coloque imágenes coloridas donde su bebé pueda verlas. Comience a hacer el álbum personal de su bebé con fotografías que incluyan a familiares y a amigos. A los bebés les encantan los libros por las imágenes y por el sonido de su voz mientras lee. Léale a su hijo todos los días.

Pasar un tiempo sobre la barriguita es importante para el desarrollo saludable del bebé pasar un tiempo recostado boca abajo o de lado mientras esté despierto. Puede poner a su bebé en el suelo o sobre una superficie firme y segura, sobre su regazo o su pecho, lo que mejor funcione en su caso. Es durante este tiempo cuando el bebé ejercita sus músculos o descubre nuevas maneras de moverse.

Empiece con el tiempo sobre la barriguita desde el nacimiento de su bebé y hágalo cada vez que le cambie los pañales. Hágalo estar cada día un minuto más sobre la barriguita. Si esta postura molesta mucho a su bebé, incremente el tiempo que pasa en ella más despacio. Aquí les mostramos algunos consejos para que pasar tiempo sobre la barriguita sea agradable para su bebé:

- Hable, cante y consuele a su bebé.
- Toque de manera suave o masajee los brazos y las piernas de su bebé.
- Ofrezcale a su bebé cosas interesantes que puede mirar, como juguetes de colores brillantes o un espejo.
- Agáchese hasta el piso para que el bebé pueda ver su cara.
- Ponga su mano debajo de la barbilla del bebé para sujetar su cabeza hasta que el bebé pueda hacerlo por sí solo.

También puede enrollar una toalla y ponerla debajo del pecho del bebé dejando que use sus brazos para sujetarse.

A los bebés también les gusta la música. Ponga la música que le guste a usted y su bebé probablemente la disfrutará también. No olvide mantener el volumen bajo. A los bebés les gusta el sonido del canto, así que cántele a su bebé también.

Al principio, los bebés disfrutan de caminatas en la carriola o en la silla de bebé. A medida que crecen, a los niños pequeños les gusta jugar y moverse al aire libre.

Para obtener más información sobre los aspectos sociales y emocionales del juego, visite la guía “Move with Me from Birth to Three” (“Muévete conmigo desde el nacimiento hasta los tres años”) de Leap B.C. en www.decoda.ca/wp-content/uploads/MOVE_Family_Resource.pdf (PDF 4.18 MB). Esta guía contiene 40 actividades divertidas que puede usar para apoyar el desarrollo de su hijo.

Tipos de juego en niños pequeños

Conforme su hijo crece, los expertos recomiendan que los padres apoyen y animen a sus hijos a jugar de las siguientes maneras:

- Jugar activamente – Los niños pequeños necesitan al menos 60 minutos de actividad física cada día para que sus huesos, músculos, corazón y pulmones se desarrollen fuertes. Puede probar a bailar, a dar saltos pequeños, a saltar o a correr.
- Jugar con otros niños cuando es posible para ayudar en el desarrollo de habilidades sociales como el compartir.
- Jugar de manera que se estimule la creatividad y la autoexpresión del niño.

A los niños les gusta salir fuera o ir alrededor de la manzana, a la tienda, jugar en la playa o visitar a familiares o a amigos. Todo esto son aventuras y oportunidades de aprendizaje para ellos.

Los niños no necesitan juguetes costosos o lujosos para crecer, aprender y desarrollarse. Lo que necesitan es alguien que hable con ellos, que observe lo que hacen y que los consuele cuando estén disgustados. Necesitan actividades lúdicas para aprender sobre el mundo y explorarlo.

A medida que su hijo crece, aprende mejor cuando se le da a elegir lo que quiere hacer entre unas pocas opciones. Con el tiempo, los niños pequeños también ofrecerán ayudar a los padres con las actividades domésticas. Busque formas creativas y seguras en las que su hijo le pueda ayudar. A través del juego, los niños aprenden sobre las causas y los efectos, adquieren nuevas habilidades, aprenden nuevas palabras y conocen el mundo.

Para más información

Para obtener más información sobre la salud y desarrollo infantiles, consulte los siguientes recursos:

- [HealthLinkBC File #92b El desarrollo de su hijo desde que nace hasta los 3 años](#)
- [HealthLinkBC File #92c Los sentimientos de su hijo](#)
- [HealthLinkBC File #92d Aprender a ir al baño](#)
- [HealthLinkBC File #92e Hora de acostarse](#)
- Healthy Families BC (Familias saludables en B.C.) - www.healthyfamiliesbc.ca/parenting
- Baby’s Best Chance [La mejor oportunidad para el bebé] (PDF 16.67 MB) - www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/BabysBestChance-Sept2017.pdf

Parte de la información contenida en este archivo ha sido adaptada con la autorización de la BC Healthy Child Development Alliance (Alianza de B.C. para el desarrollo infantil saludable). Para obtener más información, visite su sitio web en www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthlinkbcfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.