



Su hijo y el juego

Desde el nacimiento hasta los 3 años

Your Child and Play

From Birth to 3 Years

El juego es un componente muy importante de un desarrollo saludable. A través del juego y la curiosidad, su hijo desarrolla habilidades lingüísticas, aptitudes sociales como cooperar y compartir, capacidades emocionales como identificar y lidiar con los sentimientos, capacidades físicas como habilidades motoras finas y gruesas y capacidades del pensamiento como la manera de hacer las cosas y el modo en que estas funcionan.

Su hijo y el juego

Como padre o madre, usted es la primera persona que juega con su bebé. Jugar con su bebé le ayuda a crear un fuerte vínculo que le proporcionará a su hijo un lugar seguro desde el que explorar el mundo a medida que crece. Responder a su bebé y jugar con él o ella de una manera cariñosa y atenta apoyará todos los aspectos de su desarrollo saludable.

A medida que su hijo pase de la fase de recién nacido a la de niño pequeño y más adelante, el juego debería seguir teniendo un lugar destacado en su vida y en su relación con él o ella.

El principio de "ofrecer y devolver" es un concepto importante que puede guiar sus interacciones con el niño durante los momentos de juego y en otros momentos del día. Preste atención a lo que su hijo le "ofrece", como una sonrisa o el interés en un libro o juguete, y "devuelva" ese interés. Las interacciones positivas repetidas de "ofrecer y devolver" pueden jugar un papel importante en el desarrollo saludable de su hijo.

Juegos para bebés

Al prestarle atención a su bebé, aprenderá las señales que le da para decirle lo que necesita y cómo se siente. Estas señales también le ayudarán a saber cuándo su bebé está listo para la interacción y el juego y cuándo necesita descansar y no ser estimulado.

Un entorno con mucha habla es muy bueno para el bebé. Cuénteles a su bebé lo que usted está haciendo o interprete cómo podría estar sintiéndose el bebé. Por ejemplo diga: "Te estoy cambiando el pañal y tú estás enojado porque quieres estar en tu pijama calentito". Señale y llame por su nombre diferentes objetos y colores. A los bebés les encantan los dibujos coloridos en los libros y el sonido de su voz al leer. Nunca es demasiado pronto para empezar a leerle a su hijo. Hablar y leer libros en diferentes idiomas no confundirá al bebé.

A los bebés también les gusta la música y oírle cantar a usted. Ponga la música que le guste a usted y su bebé probablemente la disfrutará también. No olvide mantener el volumen bajo.

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 o diferentes partes del cuerpo, como sus manos o pies. A los bebés les gusta hacer ruido, así que dele juguetes como llaves de plástico o sonajeros.

Cualquier juguete que se pueda pasar por el rollo de papel higiénico es demasiado pequeño y puede causar asfixia. Asegúrese de que no se puedan hacer más pequeños.

Dedique un tiempo todos los días a acurrucarse y a jugar con su bebé. Durante los primeros meses de su vida, sostenga regularmente a su bebé en contacto piel con piel. Mire al bebé a los ojos e imite sus expresiones. Sonría y cánteles al bebé. Esto le ayudará a conectar con usted y a crecer de manera saludable.

Pasar un tiempo sobre la barriguita o "tummy time" consiste en posicionar al bebé sobre su estómago o de lado mientras está despierto. Para realizar esta actividad con el bebé puede ponerlo en el suelo o sobre una superficie firme y segura, sobre su regazo o su pecho. Se recomienda que los bebés pasen tiempo sobre la barriguita de manera supervisada muchas veces a lo largo del día. Esta actividad es una buena oportunidad para que el bebé fortalezca sus músculos. Le ayuda a desarrollarse social y emocionalmente a medida que juega con los padres, hermanos u otros familiares o amigos.

Empiece con el tiempo sobre la barriguita desde el nacimiento de su bebé. Al principio, a algunos bebés no les gusta pasar tiempo sobre la barriguita. Es posible que tenga que ayudarle a su hijo a aprender a que le guste esta actividad. Algunas maneras para hacer esto son:

- Incrementar poco a poco el tiempo que pasa sobre la barriguita cada día
- Hablar y cantarle a su bebé
- Ofrecerle a su bebé cosas interesantes que pueda mirar, como dibujos coloridos o un espejo
- Tocar o masajear suavemente los brazos y las piernas de su bebé
- Agacharse hasta el piso para que el bebé pueda ver su cara
- Poner su mano debajo de la barbilla del bebé para sujetar su cabeza hasta que el bebé pueda hacerlo por sí solo

- Enrollar una toalla y ponerla debajo del pecho del bebé dejando que use sus brazos para sujetarse

Los bebés disfrutan de los paseos en mochilas portabebés o carritos, pero intente no tener a su bebé en un portabebés o carrito más de una hora. A medida que crecen, a los niños pequeños les gusta jugar y moverse al aire libre. Para apoyar su desarrollo, juegue con su bebé mientras está sentado, alcanzando y agarrando objetos. Deje que su hijo se esfuerce y trate de alcanzar los objetos para que aprenda a moverse para conseguir lo que quiere.

Para obtener más información sobre los aspectos sociales y emocionales del juego, visite "Appetite to Play" en www.appetitetoplay.com. Este recurso web, que se actualiza semanalmente, contiene actividades, juegos e ideas que puede usar para respaldar y alentar la actividad física desde temprana edad.

Juegos para 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 180 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 sea posible para ayudar en el desarrollo de habilidades sociales como el compartir
- Jugar de manera que se estimule la creatividad, la curiosidad, y la autoexpresión del niño. Los niños necesitan actividades lúdicas para aprender sobre el mundo y explorarlo

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. El principio de "ofrecer y devolver" es aplicable a su niño pequeño. Aliente el aprendizaje a través del juego al mostrarse interesado en lo que despierte el interés de su hijo. Ofrezca nuevos juguetes o actividades en función del interés de su hijo. Cuando su hijo se disguste durante la exploración mediante el juego (p. ej. la torre de bloques se cae), tenga paciencia y muestre empatía. Esto le ayudará a tener confianza para seguir explorando y aprendiendo a través del juego.

Con el tiempo, los niños pequeños ofrecerán ayudar a los padres con las actividades domésticas. Busque formas creativas y seguras en las que su hijo le pueda ayudar. Ayudar en la casa le da a los niños más oportunidades para aprender sobre la relación entre la causa y el efecto, nuevas habilidades, nuevas palabras, y conocimiento general sobre el mundo.

Tipos de juego

Si bien a veces puede organizar el tiempo de juego de su hijo, o tiene que pedirles a los niños pequeños que elijan entre varias actividades, en la medida de lo posible, el juego debería ser espontáneo y no debería tener una estructura. Los niños

pequeños aprenden más cuando tienen libertad para explorar y moverse a su ritmo.

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 alrededor de los 3 años de edad, comienza a jugar con otros niños

Seguridad durante el juego

Para garantizar la seguridad de su bebé, anticipe sus acciones para evitar que él o de ella 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 Hospital (Hospital para Niños de B.C.) en www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf, o visite Toddler's First Steps (Los primeros pasos del niño pequeño) en www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB)

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 el nacimiento 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](#)
- Baby's Best Chance [La mejor oportunidad para el bebé] (PDF 14.88 MB) www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf
- Appetite to Play – www.appetitetoplay.com

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 ver más información, visite su sitio web www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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 una 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.