

**Actividades divertidas que las familias pueden hacer  
con sus hijos**



**Ideas para familias con bebés, niños pequeños  
y preescolares**

**Primavera 2020**

# Tabla de contenido

- Actividades divertidas que las familias pueden hacer con sus hijos ..... 3
- Vamos a movernos juntos: Actividades físicas..... 4
- Practicar habilidades sociales..... 7
- Aprender a ser independiente ..... 10
- Actividades de rutina: Saber qué esperar ..... 12
- Momentos para relajarse: Actividades tranquilas ..... 13
- Nota final para los adultos ..... 15

## Actividades divertidas que las familias pueden hacer con sus hijos

Durante la orden de Quedarse en Casa de Minnesota, las familias pueden preguntarse qué hacer durante el día con sus hijos pequeños. Usted no está sola en esta nueva situación trabajando desde casa y cuidando a su hijo pequeño. ¡Con frecuencia tendrá que simultáneamente establecer un equilibrio entre sus responsabilidades laborales y las necesidades de su hijo!

Una clave para hacer que la vida familiar funcione en tiempos de cambio e incertidumbre es **establecer una estructura y expectativas razonables** para usted y su hijo. Puede que sienta estrés, y su hijo también, por lo que es importante que usted sea amable consigo misma. Dele un poco de variedad al día **equilibrando actividades tranquilas con otras más dinámicas** y ayude a que su hijo pase de una actividad a otra de manera gradual. Los niños en edad preescolar (de 4 a 5 años) podrían hacer un calendario de lo que quieren hacer cada día o escribir una lista por la mañana de las actividades que quieren realizar. Esto ayuda a los niños pequeños a desarrollar importantes habilidades de razonamiento.

Elegir actividades que ejerciten la capacidad de **razonamiento de su hijo, que muevan sus músculos y despierten su imaginación** ayudará a su hijo a seguir desarrollándose y aprendiendo mientras están juntos en casa. ¡Recuerde que la mente joven de su hijo se está desarrollando y aprendiendo constantemente a lo largo de cada día!

Esta breve guía, “Actividades divertidas que las familias pueden hacer con sus hijos”, está destinada a ayudarle a conseguir ideas para crear actividades y momentos divertidos para compartir con su hijo. Las actividades de esta guía se sugieren para bebés, niños pequeños y preescolares. Los bebés son los bebés hasta los 12 meses. Los niños pequeños son niños de 12 a 36 meses. Los preescolares son niños de 3 a 5 años.

Como padre o madre, puede planificar actividades según la edad de su hijo y sus intereses, ¡a veces estos intereses cambian cada día! Tenga en cuenta que estas actividades son sugerencias y se basan en las edades aproximadas de los niños.

## Vamos a movernos juntos: Actividades físicas

Tómese el tiempo para disfrutar jugando al aire libre al menos 20 minutos cada día. Si hace un poco de frío, pónganse ropa abrigada para estar cómodos mientras juegan al aire libre. A continuación se presentan ideas de actividades dentro de casa y al aire libre para ayudar a su hijo a mantenerse activo. ¡Estas actividades también le darán a usted un “descanso cerebral” y le mantendrán en movimiento con su hijo!

### **Una nota sobre transiciones y rutinas:**

Para los niños pequeños es importante que las transiciones de actividades físicas a las menos activas sean hechas de manera gradual. Ayuda a que los niños sepan que una actividad terminará pronto, como “cinco lanzamientos más de pelota” o “un paseo más por la acera y luego volvemos a casa a leer un cuento”.

Cuando se termine una actividad, **invente una canción para hacer que la transición sea divertida**. Pueden cantar la canción juntos para cada transición. No importa si sabe cantar o no. Es la experiencia de cantar lo que le señala la transición a su hijo. Su canción puede ser muy sencilla. Puede inventar las palabras a medida que realiza la transición que describe lo que está haciendo, como “así es cómo recogemos nuestros juguetes, recogemos nuestros juguetes, recogemos nuestros juguetes... ¡y luego entramos!”

Después del tiempo de juego al aire libre, usted y su hijo pueden tener una rutina para volver a la casa. Es importante que se quiten en la puerta la chaqueta, el suéter, las botas, los zapatos, los guantes, los sombreros y otras prendas que se pongan para salir. Antes de tocar cualquier otra cosa, usted y su hijo deben **lavarse las manos durante al menos 20 segundos**. También debe lavar las manos de los bebés cuando entren en casa. Puede cantar el “ABC”, “Twinkle, Twinkle Little Star” o sus canciones familiares favoritas para que el lavado de manos sea una rutina divertida.

Después del tiempo al aire libre, su hijo probablemente tenga sed. Este es un buen momento para beber agua y conversar sobre lo que hicieron y vieron afuera.

**NOTA PARA LOS ADULTOS. Asegúrese de poner su hogar a prueba de niños:** Cierre bajo llave los productos de limpieza, lavandería, cuidado del césped y cuidado del automóvil; use puertas de seguridad; y cierre las puertas que dan al exterior y al sótano. Baje al nivel de su hijo y vea qué más puede ver que podría ser peligroso o inseguro.

Bebés	Niños pequeños	Preescolares
Abrase, hable, cante y juegue con su bebé mientras lo alimenta, lo viste y lo baña.	Apilar y desapilar vasos de plástico. Hacer una pirámide y derribarla.	Jugar con pelotas, practicar a correr y patear.
Acueste a su bebé boca arriba para que duerma así durante las siestas y por la noche.	Usar tapas para sartenes como platillos o un tazón de plástico y una cuchara como tambor para un desfile improvisado. Desfile por la casa.	Usar los músculos más grandes para moverse con el propósito de trepar, correr y galopar.

<b>Bebés</b>	<b>Niños pequeños</b>	<b>Preescolares</b>
Tenga el tiempo boca abajo: En su regazo, coloque a su bebé boca abajo durante períodos muy cortos cuando esté despierto (bebés pequeños).	Usar los músculos más grandes para “saltar como un conejito” o “volar como un pájaro”.	Elegir la imagen de un animal de un libro o revista y moverse como el animal (por ejemplo, moverse como un gusano, saltar como un conejo y saltar como un canguro). Elegir otro animal y moverse como ese otro animal.
Anime a su bebé a levantar la cabeza al sostener los juguetes a la altura de los ojos.	Lanzar una pelota blanda a una caja mediana o grande o a una canasta de ropa.	Jugar al juego de quedarse quietos. Bailar con la música. Quedarse quieto cuando la música para. O dar instrucciones y decir: “Quieto”. Por ejemplo: “Meneo, meneo, meneo. ¡Quieto! Saltar, saltar y saltar. ¡Quieto!”
Sostenga un juguete o un cascabel sobre la cabeza de su bebé y aliéntelo a alcanzarlo (de 2 a 3 meses)	Disfrutar del juego al aire libre corriendo, saltando, tirando de una carreta o montando un triciclo.	Proporcione juguetes para montar, como un triciclo o una bicicleta pequeña con ruedas de entrenamiento.
Abrace y toque a su bebé suavemente.	Proporcione pelotas para que su niño pueda patearlas, hacerlas rodar y lanzarlas.	Use una botella de litro de plástico y una pelota blanda para “jugar al boliche”.
Dele a su bebé algo para alcanzar y agarrar, como su dedo o un juguete (3 meses).	Proporcione juguetes que su niño pequeño pueda empujar o jalar de manera segura.	Coloque una manta vieja enrollada en el piso como una barra de equilibrio o una cuerda floja. Haga que su hijo camine sobre ella. Imagine que es un puente y que debe mantenerse alejado del agua fría que hay alrededor.
Use juguetes que sean blandos, seguros para los bebés y coloridos para atraer la atención de su bebé.	Sople burbujas y deje que su hijo las reviente. Hable con su hijo acerca de cómo “las revienta en lo alto” o “muy abajo en el suelo”.	Juegue a juegos simples donde su hijo siga las instrucciones. Tenga hasta tres instrucciones antes de que comience a jugar. Por ejemplo, “pon la mano sobre la cabeza, date la vuelta y luego toca el suelo”. Haga que sea divertido con acciones tontas. ¡Haga que su hijo sea el líder y también le dé instrucciones!

Bebés	Niños pequeños	Preescolares
<p>Proporcione un lugar seguro para que su bebé juegue en el piso. A los bebés les gusta tratar de alcanzar un juguete blando mientras juegan.</p>	<p>Proporcione áreas seguras para que su hijo camine y se mueva.</p>	<p>Saltar o pisar un trozo de cinta adhesiva o cuerda en el piso.</p>
<p>Tenga el tiempo boca abajo: Coloque a su bebé boca abajo cuando esté despierto y coloque juguetes cerca para que pueda alcanzarlos y agarrarlos. (De 4 a 6 meses de edad)</p>	<p>Proporcione juguetes para empujar como un carro, camión o carreta. Una caja pequeña puede ser un divertido “juguete para empujar”: finja que es un tren, un autobús o un carro.</p>	<p>Escriba el nombre de su hijo en una hoja de papel. Luego, haga que su hijo use su cuerpo para deletrear cada letra de su nombre. Escriba otros nombres o palabras para deletrear cada letra. ¡Deletree las letras con su hijo para que sea divertido! ¡Ambos se reirán juntos!</p>
<p>Haga diferentes expresiones faciales, especialmente sonriéndole a su bebé, mientras le cambia el pañal o la ropa.</p>	<p>Los niños pequeños pueden jugar juegos sencillos y divertidos siguiendo las instrucciones. Es divertido usar acciones ridículas con su hijo pequeño. Por ejemplo, “abre muchos los ojos”, “cierra los ojos con fuerza”, “cúbrete los pies con las manos”. Invente cualquier cosa divertida y ridícula con su niño pequeño.</p>	<p>Enseñe a su hijo a jugar juegos al aire libre como pilla-pilla, sigue al líder y “pato-pato-ganso” con otros miembros de la familia. Su hijo puede designar un color diferente a cada “pato”.</p>
<p>Juegue al “cu cú” con una bufanda o una toalla.</p>	<p>Lance una bufanda liviana o un paño de cocina al aire y atrápelo.</p>	<p>Lance una bufanda liviana o un paño de cocina al aire y atrápelo.</p>

Bebés	Niños pequeños	Preescolares
Dele al bebé un lugar grande y seguro para moverse y explorar.	Ponga una pista de obstáculos sencilla colocando sillas o almohadas alrededor de la habitación. Su niño pequeño puede practicar gatear o caminar alrededor de la pista de obstáculos.	Ponga una pista de obstáculos. Coloque sillas y almohadas alrededor de la habitación, luego practique pisando, saltando o gateando por encima, por debajo y alrededor.
Quédese cerca mientras su bebé explora y se mueve para que sepa que usted está cerca.	Pídale a su niño pequeño mayor que le ayude con las tareas cotidianas; no será perfecto, pero le gustará ayudarlo. Clasificar la ropa, como los calcetines, es un excelente lugar para comenzar. A su niño pequeño también le puede gustar llevar pequeñas pilas de ropa a la habitación correcta.	Haga que su hijo participe en tareas rutinarias como clasificar la ropa por color o tipo de ropa. Pídale a su hijo que encuentre todos los calcetines azules. Cuéntelos. Luego, enróllelos en bolas y tírelos a la canasta de la ropa poniéndola un poco más lejos con cada lanzamiento.
Sostenga a su bebé en posición vertical con los pies en el piso, y cántele y háblele.	Su niño pequeño mayor puede practicar a saltar a través de la habitación o alrededor de las sillas.	Use una funda de almohada vieja como bolsa para saltar. Coloque sillas para que su hijo salte alrededor.

## Practicar habilidades sociales

Aprender a desarrollarse socialmente y a jugar con los demás es una habilidad que los niños pueden comenzar a aprender a una edad temprana. Practique las habilidades necesarias para llevarse bien con los niños. Ayude a su hijo a aprender nuevas palabras para comunicar necesidades y deseos.

**NOTA PARA LOS ADULTOS.** Observe a su bebé para aprender sus señales: ¿llora cuando tiene hambre?, ¿se frota los ojos cuando está cansado? o ¿mira hacia otro lado cuando quiere hacer algo diferente? Los bebés pueden comunicarnos sus necesidades, ¡incluso cuando estamos socializando con ellos! Preste atención a cómo reacciona su bebé ante nuevas situaciones y personas, y trate de hacer cosas que lo ayuden a sentirse cómodo y feliz. Continúe con las rutinas, que son una buena manera de ayudar a que su bebé, niño pequeño o preescolar se sienta seguro y protegido.

Bebés	Niños pequeños	Preescolares
<p>Juegue o cante canciones para que su bebé pueda copiar sus sonidos y movimientos corporales. Cante las canciones favoritas una y otra vez. La rutina de compartir canciones favoritas es tranquilizadora para su bebé.</p>	<p>Juegue o cante canciones para que su niño pequeño pueda copiar sus sonidos y movimientos corporales. Cante las canciones favoritas una y otra vez. Los niños pequeños disfrutan de las repeticiones.</p>	<p>Represente una historia conocida como Ricitos de Oro y Los Tres Ositos. Reúna animales de peluche, cuencos y cucharas, tres sillas y toallas o mantas para la cama. Usted y su hijo pueden ser el narrador o usted puede narrar y su hijo puede representarlo. O coloque algunas sillas y represente la canción The Wheels on the Bus.</p>
<p>Lea libros o cuénteles cuentos a su bebé usando una voz baja. Señale las palabras y las imágenes en un libro mientras lee.</p>	<p>Lea libros o cuente cuentos a su niño pequeño con una voz baja. Señale las palabras y las imágenes en un libro mientras lee.</p>	<p>Léale o cuente cuentos a su hijo con frecuencia. Conecte las actividades del libro con las experiencias de la vida real. Podría decir: “¿Recuerdas cuando hicimos ___? Era algo así como lo que están haciendo en el cuento”.</p>
<p>Juegue a juegos de escondite escondiendo un juguete de peluche debajo de una manta o tela. Busquen juntos el juguete. Muestre sorpresa y deleite cuando encuentren el juguete. Use una linterna para divertirse más con los bebés mayores.</p>	<p>Juegue a juegos de escondite escondiendo un juguete debajo de una manta o tela o escondiendo un juguete de peluche en algún lugar de la casa, y ayude a su niño pequeño a encontrarlo. Use una linterna para más diversión.</p>	<p>Juegue a juegos como “veo-veo”. Identifique un objeto en la habitación. Descríbalo a su hijo dándole una pista a la vez hasta que lo adivine. Diga algo como: “Veo algo redondo. Rojo. Caliente. En la estufa”. Es la sartén de espaguetis que se están cocinando. O juegue al juego “Estoy pensando en un animal. Tiene cuatro patas, un cuello largo y es amarillo con manchas marrones. ¿Qué es?” Una jirafa.</p>

<b>Bebés</b>	<b>Niños pequeños</b>	<b>Preescolares</b>
<p>Miren fotos de la familia juntos. Miren fotos de otros bebés. Hable sobre lo que ve en las fotos con su bebé.</p>	<p>Miren fotos de la familia. Diga el nombre de las personas y hable sobre lo que estaba ocurriendo en ese momento. A los niños pequeños les gusta mirar fotos de ellos mismos y fotos de otros niños.</p>	<p>Miren las fotos de la familia y hable sobre las actividades y los miembros de la familia que aparecen en las fotos. Los niños en edad preescolar mayores pueden disfrutar tomando fotos de miembros de la familia y hablando sobre lo que la persona estaba haciendo en la foto.</p>
<p>Su bebé mayor disfrutará haciendo rodar una pelota de un lado a otro. Hable sobre lo que están haciendo mientras realizan juntos una actividad para compartir.</p>	<p>Túrnense para hacer rodar un carro o una pelota de un lado a otro. Hable sobre lo que están haciendo mientras realizan juntos una actividad para compartir.</p>	<p>Fomente un montón de juegos de simulación. Es especialmente divertido para su hijo en edad preescolar jugar así con miembros de la familia. Durante el juego de simulación, cambie de roles, deje que su hijo finja ser el padre y usted sea el hijo. O finja ir a la pizzería o cafetería. Su hijo puede ser el personal de servicio y “tomar” su pedido o ser el cocinero.</p>
<p>Hable con su bebé o hágale preguntas (preferiblemente cara a cara) y espere una respuesta como si estuviera en una conversación. La respuesta puede ser un gorgoteo, patadas en las piernas o una risa. Repita esto con su bebé varias veces si su bebé está interesado en mantener las respuestas.</p>	<p>Juegue a juegos activos con su niño pequeño, como turnarse para saltar de una acera, patear una pelota o hacer burbujas. Tomar turnos es esencial para conseguir buenas habilidades sociales.</p>	<p>Juegue a un juego de cartas de Go Fish, Old Maid o Concentration. Los juegos de mesa sencillos, como Candyland, son divertidos para los preescolares. Los juegos ayudan a los niños en edad preescolar a aprender a turnarse.</p>

Bebés	Niños pequeños	Preescolares
<p>Juegue a juegos como “mi turno, tu turno” con una pelota o un juguete. Esto incluso funciona cuando le está poniendo los calcetines o zapatos a su bebé. Divertirse juntos construye una relación positiva con su hijo a largo plazo.</p>	<p>Juegue a juegos de fantasía con los animales de peluche de su niño pequeño. Cuente una historia sencilla con los animales o juguetes. Túrnense para contar una historia. Incluso un niño pequeño puede participar contando una historia, también, incluso si usted no entiende las palabras que está tratando de decir. Es divertido jugar a juegos de fantasía con su niño pequeño y además ayuda a desarrollar habilidades tempranas de comunicación y lenguaje.</p>	<p>Inventen juntos historias donde su hijo determine lo que sucederá después. Puede ofrecer sugerencias como: “¿después van al parque, a la playa o al cine?” Invente historias sobre juguetes o animales de peluche que haya colocado o escondido por la casa.</p>
<p>Esté disponible, sea receptiva y amable con su bebé.</p>	<p>Esté disponible y sea receptiva con su niño pequeño. Aprenda a leer sus señales a lo largo del día.</p>	<p>Juegue a un juego de palabras en el que usted pregunte: “¿Qué podría pasar después...?” ¿si traes una bola de nieve a la casa o construyes una torre más alta que tú?</p>
<p>Ayude a su bebé a calmarse dándole un chupete u ofreciéndole una manta o su objeto suave favorito.</p>	<p>Sea consistente con lo que su niño pequeño puede hacer y no puede hacer. Elogie a su niño pequeño por lo que está aprendiendo a hacer y cómo le ayuda, como ayudarlo a sacudir o barrer.</p>	<p>Vayan juntos a la búsqueda del tesoro. Busquen tres (o más) cosas que tengan bultos. La próxima vez busquen cosas que sean lisas. O busquen formas geométricas como círculos, cuadrados y rectángulos que se encuentran en artículos cotidianos.</p>

## Aprender a ser independiente

Existen numerosos recursos en la web para niños y sus familias en todo el país. A veces, los preescolares pueden acceder a estos recursos si tienen acceso a banda ancha y Wi-Fi en sus comunidades. Muchos expertos médicos y de desarrollo infantil recomiendan menos de dos horas al día para niños en edad preescolar. Es importante que cualquier medio que vea su hijo sea un programa o sitio web de *calidad*. Como con cualquier actividad, es importante proporcionar un equilibrio entre el uso de los medios y otras actividades.

Mirar videos o usar sitios web diseñados específicamente para niños pequeños podría ser una actividad que desee hacer con su hijo y compartir ideas y conversaciones mientras usan los medios. Hay varios sitios web interesantes para niños que ofrecen recorridos virtuales. Viaje a algunos de estos sitios web con su hijo:

El [San Diego Zoo](#) tiene un sitio web con imágenes de animales del zoológico, videos, juegos y actividades.

Un sitio web de Canadá proporciona un [recorrido de granjas](#) con cerdos y vacas, huertos de manzanas y huevos.

Miren la webcam en vivo de [lo que vive bajo el agua](#), como las ballenas, en el acuario.

[Cámara de águila en vivo](#) de Minnesota. Los padres están sentados sobre tres huevos.

A continuación encontrará sugerencias que no dependen de los medios.

Bebés	Niños pequeños	Preescolares
Dele a su bebé juguetes blandos, como muñecas o animales de peluche, para pretender que los cuida sosteniéndolos, dándoles de comer, meciéndolos o cantándoles.	Dele a su niño pequeño juguetes blandos, como muñecas o animales de peluche, para pretender que los cuida sosteniéndolos, dándoles de comer, meciéndolos o cantándoles.	Participe en juegos dramáticos o imaginativos con muñecas, sombreros, figuras de acción u otros accesorios imaginarios.
Deje que su bebé mayor use crayones grandes o marcadores lavables y no tóxicos para garabatear y dibujar. Asegúrese de estar cerca de su bebé.	Deje que su niño pequeño use crayones grandes o marcadores lavables y no tóxicos para garabatear y dibujar.	Proporcione materiales de escritura, como papel (periódicos, correo basura o cartulinas también), lápices, crayones y marcadores. Deje que su hijo dibuje, escriba notas o copie palabras.
Deje que su bebé mire el tablero o los libros de plástico él solo.	Deje que su niño pequeño mire libros él solo.	Deje que su hijo mire libros él solo. A los niños en edad preescolar les gusta “fingir” que están leyendo el cuento. Haga que su hijo “lea” o cuente un cuento a sus peluches.
Deje que su bebé pase las páginas cuando miren juntos un libro y tomen turnos para nombrar los elementos de las imágenes.	Haga que su niño pequeño dibuje (o garabatee) una imagen para enviarla a un familiar o amigo.	Anímele a escribir por una razón, como una nota a un amigo, haga una lista de cosas que hacer o pretenda tomar el pedido en un restaurante. Escriba notas a aquellos que su familia no puede visitar.
Coloque juguetes blandos en la cuna junto a los pies de su hijo. Su hijo puede patear los juguetes y se moverán. Comparta el disfrute de la “causa y efecto” (su bebé mueve los pies y las piernas y los juguetes se mueven) con su bebé.	La plastilina es una gran experiencia sensorial para su hijo. Observe cómo juega su hijo (como arrancar trozos de plastilina, formar una bola). Proporcione recipientes en los que su niño pequeño deje caer los trozos de plastilina.	Haga plastilina casera (las recetas están disponibles en línea). Cuando la plastilina esté lista, proporcione varios utensilios de cocina romos para que su preescolar los use con la plastilina.

## Actividades de rutina: Saber qué esperar

Las rutinas son actividades que siguen un orden predecible, son consistentes y dan estructura a la vida de su hijo. Puede haber mucho aprendizaje cuando su hijo participa en rutinas diarias como bañarse, alimentarse/comer, cambiar pañales y jugar juntos, cosas que usted hace con su hijo pequeño todos los días.

El aprendizaje tiene lugar cuando su hijo participa activamente en las diferentes partes de una rutina diaria.

Bebés	Niños pequeños	Preescolares
<p>Establezca rutinas para su bebé (aunque, ¡son flexibles!), como la hora de acostarse, las siestas, y la alimentación cuando lo pida.</p> <p>Las rutinas ayudan a los bebés a sentirse seguros y comienzan a saber qué esperar.</p>	<p>Su niño pequeño puede ayudar a poner la mesa o llevar los cubiertos al fregadero para ayudar a recoger después de una comida.</p> <p>Su niño pequeño puede disfrutar con una canción de limpieza cada vez.</p>	<p>Anime a su hijo a que le ayude a poner la mesa (cuenta cada artículo mientras lo pone sobre la mesa) y lleve los platos al fregadero para ayudar a recoger después de una comida.</p>
<p>Su bebé mayor puede comenzar a sostener una cuchara o usarla para alimentarse. A los bebés mayores les gusta sentarse a la mesa con la familia.</p>	<p>Haga que su niño pequeño practique el uso de una cuchara o tenedor durante las comidas.</p>	<p>Practique el uso de una cuchara o tenedor durante las comidas. Su preescolar mayor puede usar un cuchillo de mesa para poner mantequilla o mantequilla de maní en los sándwiches.</p>
<p>Establezca rutinas regulares para su bebé, como bañarse.</p> <p>Asegúrese de comprobar la temperatura del agua y siempre supervise a su hijo.</p>	<p>Jugar en la bañera es divertido para su niño pequeño. Asegúrese de comprobar la temperatura del agua y siempre supervise a su hijo.</p>	<p>Juegue en la bañera o en el lavabo (prepárese para algún goteo) con recipientes de diferentes tamaños para verter y llenar. Asegúrese de supervisar a su hijo cuando esté en el agua.</p>
<p>Preste atención a lo que le gusta y lo que no le gusta a su bebé para que pueda descubrir qué necesita su bebé y cómo hacerlo feliz. Hay partes del día en que su bebé comunicará diferentes necesidades.</p>	<p>Haga que su niño pequeño escoja su camisa para el día. Pregúntele: “¿Quieres ponerte la camisa roja o la azul?”</p>	<p>Cuando vaya a vestir a su hijo, elija una camisa con estampados. “Lea” el estampado a su hijo. Busque estampados durante todo el día. Por ejemplo: “encontré otro estampado en esta servilleta. Las rayas son rojas, azules y rojas, azules”.</p>

Bebés	Niños pequeños	Preescolares
Hable suavemente con su bebé mientras lo viste o lo cambia. Por ejemplo, dígame a su bebé que le está poniendo los calcetines y luego los zapatos.	Mientras su hijo se viste, hable sobre los colores y diseños de su ropa.	Anime a su niño en edad preescolar a que combine artículos que se parezcan, como juguetes, peluches, zapatos, calcetines o frutas.
Observe cómo su bebé está descubriendo su cuerpo: mirándose las manos, chupándose los pies, arqueándose hacia atrás e intentando rodar.	Los niños pequeños mayores pueden comenzar a vestirse por sí mismos con su ayuda, si es necesario. Comience con algo fácil, como botas o un suéter.	Anime a su preescolar a vestirse solo. Hágale practicar cómo subir la cremallera de las chaquetas o los suéteres. Enséñele a su preescolar cómo ponerse las botas o los zapatos y pídale que lo practique antes de salir.

## Momentos para relajarse: Actividades tranquilas

Al igual que con los adultos, en la vida de los niños es importante equilibrar las actividades de su hijo pequeño con actividades tranquilas y momentos de juego más activo. Los momentos de descanso y relajación pueden ser un momento que ayude a que el cerebro de su hijo se desarrolle más. Asegúrese de tener momentos regulares de descanso y relajación todos los días. Esto es especialmente importante durante tiempos inciertos en la vida de un niño.

Incluso durante los momentos de tranquilidad o cuando su hijo pequeño se relaja, tiene la oportunidad de desarrollar las habilidades de lenguaje oral de su hijo hablando juntos. Tenga realmente una conversación con su hijo, pídale que cuente una historia, que cuente lo que hicieron ese día, pídale a su hijo que planifique su próxima actividad, etc. Esta puede ser una de las cosas más importantes que puede hacer además de leer libros para ayudar a su hijo a crecer y aprender.

**Nota para los adultos.** Con cualquier actividad es importante seguir las señales de su hijo. Observe si parece estar cansado. Incluso los bebés comunican lo que quieren o si se cansan de cualquier actividad. Cuando su bebé se cansa, puede apartar la vista del libro o de su cara y frotarse los ojos. Esto puede ser una señal para interrumpir la actividad y darle un descanso a su bebé o niño pequeño.

<b>Bebés</b>	<b>Niños pequeños</b>	<b>Preescolares</b>
<p>Mientras abraza a su bebé y con una voz baja, háblele sobre las imágenes de un libro o lea el libro con su bebé. Abrazarlo siempre hace que esto sea especial.</p>	<p>Después de un período de juego ocupado o activo, lea un libro con su niño pequeño en su regazo. También es relajante hablar juntos sobre las imágenes o hacer que su niño pequeño cuente la historia. Asegúrese de usar una voz baja.</p>	<p>Después de un período de juego ocupado o activo, lea un libro con su niño en edad preescolar en su regazo o sentado en un cojín a su lado. También es relajante sencillamente hablar juntos sobre las imágenes o hacer que su preescolar cuente la historia. Asegúrese de usar una voz baja.</p>
<p>Acaricie muy suavemente la espalda, las piernas, el brazo y la barriga de su bebé para alentarle a relajarse. Siga las señales de su bebé sobre sus preferencias del tacto. Cantar una canción en voz baja puede hacer que estos momentos sean aún más relajantes.</p>	<p>Algunos niños pequeños pueden disfrutar con que les froten la espalda, los brazos o las piernas. Siga las señales de su niño pequeño sobre sus preferencias del tacto en esos momentos. Cantar una canción tranquila puede hacer que estos momentos sean aún más relajantes.</p>	<p>Enséñele a su preescolar algunos estiramientos suaves o movimientos básicos de yoga, especialmente la respiración profunda. Se ha demostrado que el yoga ayuda a algunos niños a relajarse.</p>
<p>Los bebés mayores pueden disfrutar con sentarse en su regazo y “dibujar” en un pedazo de papel, periódico, sobre o plato de papel con un crayón. Hable en voz baja sobre lo que está haciendo su hijo, como el color que está usando y los diseños que está haciendo mientras colorea.</p>	<p>Prepare una mesa con una actividad artística tranquila, como dibujar o pegar. Proporcione papel o una pizarra blanca, marcadores, crayones, lápices o tizas. Proporcione trozos de papel o pañuelos de papel para pegar en platos de papel, periódicos o en cualquier papel no necesario.</p>	<p>Prepare una mesa con actividades artísticas tranquilas, como dibujar o pegar. Proporcione papel o una pizarra blanca, marcadores, crayones o tizas. Proporcione trozos de papel o pañuelos de papel para pegar en platos de papel, periódicos o en cualquier papel no necesario.</p>
<p>Lleve a su bebé a dar un paseo tranquilo. Disfrute señalando lo que ve y oye, cante una canción en voz baja o simplemente disfrute del momento tranquilo y del movimiento físico.</p>	<p>Lleve a su niño pequeño a dar un paseo tranquilo. Disfrute señalando lo que ve y oye, tal vez pájaros o perros, cante una canción en voz baja o simplemente disfrute del momento tranquilo y del movimiento físico. Asegúrese de responder cualquier pregunta que tenga su niño pequeño sobre lo que ve.</p>	<p>Lleve a su preescolar a dar un paseo tranquilo. Disfrute señalando lo que ve y oye; pregúntele a su preescolar lo que ve y oye. O simplemente disfrute del momento tranquilo y del movimiento físico. Asegúrese de responder cualquier pregunta que tenga su preescolar sobre lo que ve.</p>

<b>Bebés</b>	<b>Niños pequeños</b>	<b>Preescolares</b>
<p>Cree una rutina y asegure que tome una siesta regularmente. Permita que su bebé juegue tranquilamente en la cuna, si su hijo disfruta del momento para relajarse y jugar calladamente.</p>	<p>Cree un lugar tranquilo y especial para su niño pequeño, como una carpa o una cueva, donde pueda relajarse y jugar tranquilamente.</p>	<p>Cree un lugar tranquilo y especial para su preescolar, como una carpa o una cueva, donde pueda relajarse y jugar calladamente. Use sábanas viejas, cortinas o alfombras para crear el espacio. Los preescolares pueden seleccionar su juguete para el momento tranquilo.</p>

## Nota final para los adultos

Hay más ideas para las familias en el sitio web del Departamento de Educación de Minnesota (MDE) en la [Guías para padres](#) ubicada en las páginas web de Indicadores de Progreso de la Primera Infancia (parte inferior de la página).

[Conozca más](#) sobre el desarrollo de su hijo y encuentre otras ideas en el sitio web Help Me Grow (Ayúdame a crecer).

¡Esperamos que se diviertan juntos incluso en tiempos de incertidumbre! Le deseamos buena salud y seguridad para usted y su familia.