

Momentos mágicos y juego físico

Cuando ves a tu hijo ahora, es difícil imaginar al pequeño recién nacido que trajiste a casa desde el hospital y que hacía a poco más que comer, dormir y gastar pañales. Ha recorrido un largo camino y su segundo año ser una época de emocionantes novedades en su desarrollo. Prepárate para sorprenderte con sus nuevas habilidades que te llenarán de alegría y orgullo (¡y ten a mano tu cámara de fotos!). Mantenerse activo, mantenerse sano a medida que tu bebé logre nuevos hitos físicos, ser capaz de participar en muchas más actividades. Mantenerse activo de niño establece un patrón de actividad para toda la vida, lo que contribuye a su crecimiento saludable. Un aspecto emocionante de la mejora de su fuerza, equilibrio y agilidad es que empezará a jugar más. De hecho, cuando empieza a moverse, puede que también te muevas mucho más intentando seguir su ritmo. Si ya camina, entonces pronto empezará a correr. Jugar aporta diversión y risas, pero también muchos beneficios. Ayuda a estimular el desarrollo del cerebro, introduce a los niños pequeños en la resolución de problemas, les permite interactuar con otros y desarrolla la confianza. Los bloques de construcción y los peluches, por ejemplo, pueden ayudar a desarrollar la motricidad fina y la coordinación entre las manos y los ojos. Es muy importante darle muchas oportunidades para jugar. Los expertos recomiendan un mínimo de una a tres horas de actividad cada día, incluyendo tanto el juego estructurado como el no estructurado, o juego libre. No es necesario que sea en una sola vez, por lo que hacer sesiones cortas de juego a lo largo del día está bien. Recuerda que este es el tiempo mínimo. La mayoría de los juguetes pueden formar parte tanto de un juego estructurado como de uno no estructurado, dependiendo de cómo se utilicen. Juego estructurado: Tú, u otro adulto, decide a qué jugar; tu pequeño, o con qué juguetes interactuará. Beneficios: Tu ayuda permite a tu pequeño hacer cosas que no puede hacer por sí mismo. Así aprende con tu ejemplo. Ejemplos: cantar canciones de "acción", copiar juegos y rompecabezas, clases de música para niños pequeños y, cuando sea adecuado para su desarrollo, juegos en equipo como el fútbol o la gimnasia. Juego libre: Tu pequeño decide qué quiere hacer como juego no estructurado, pero es posible que todavía tengas que ofrecerle algunos juguetes para que él elija. El juego se irá desarrollando a medida que avance. Beneficios: Permite a tu pequeño explorar, imaginar y ser creativo. Ejemplos: juegos de fantasía, disfrazarse, jugar en el agua o la arena, juegos en la zona de juegos del parque (toboganes, columpios, tómbolos, escalada, etc.). Primeros pasos en el segundo año Durante sus primeros 12 meses, tu bebé puede haber triplicado su peso. Durante el siguiente año, el crecimiento físico será más lento. Puede que solo aumente 1,5-2,5 kg entre su primer y segundo cumpleaños. Aunque su crecimiento se haya ralentizado, su cerebro está ocupado desarrollando muchas habilidades nuevas, incluyendo caminar y hablar. Primeros pasos: Si tu pequeño no camina todavía, lo más probable es que lo haga pronto. Esos primeros pasos tan emocionantes serán inestables al principio, así que prepárate para unos cuantos tropezos y caídas. Poco a poco irá adquiriendo más confianza en sí mismo. Ayúdale: Una vez que pueda caminar, anímalo a que camine contigo tanto como sea posible. Te hará ir más despacio, pero es una buena manera de que ambos hagan algo de ejercicio. Ahora que camina, disfruta compartiendo muchos más juegos físicos con él. Las primeras "conversaciones": Aunque no te conteste todavía, tu pequeño entiende muchas de las cosas que le dices. De ti aprenderá el significado de las palabras antes de que pueda pronunciarlas. Así que seguir tus instrucciones es otra cosa! Durante su primer año de vida le encantaban los sonidos del lenguaje infantil, pero ahora es el momento de avanzar. Ayúdale: Usa palabras simples, habla despacio y repite las frases. Está aprendiendo el lenguaje que tú y otras personas de su entorno cercano usáis, así que habla, habla y habla. Repite palabras a la hora de la comida, como "más" y "ya" para que aprenda el lenguaje que necesita para comunicarte cuando tiene hambre o está saciado. Primer momento "mini yo": Tú eres el modelo que sigue tu pequeño para todo lo que dice y hace. Ayúdale: Baila, o muévete, y disfruta viendo cómo intenta imitarte. Levanta la mano para "chocar los cinco" y puede que te devuelva el saludo. Di una palabra una y otra vez, y puede que él también intente decirla. Esto puede ser muy divertido, pero ten cuidado con las palabras o acciones que no quieres que repita. No te preocupes si tu pequeño aún no ha logrado estos hitos; cada bebé es único y se desarrolla a su propio ritmo. Si te preocupa, habla con su pediatra.