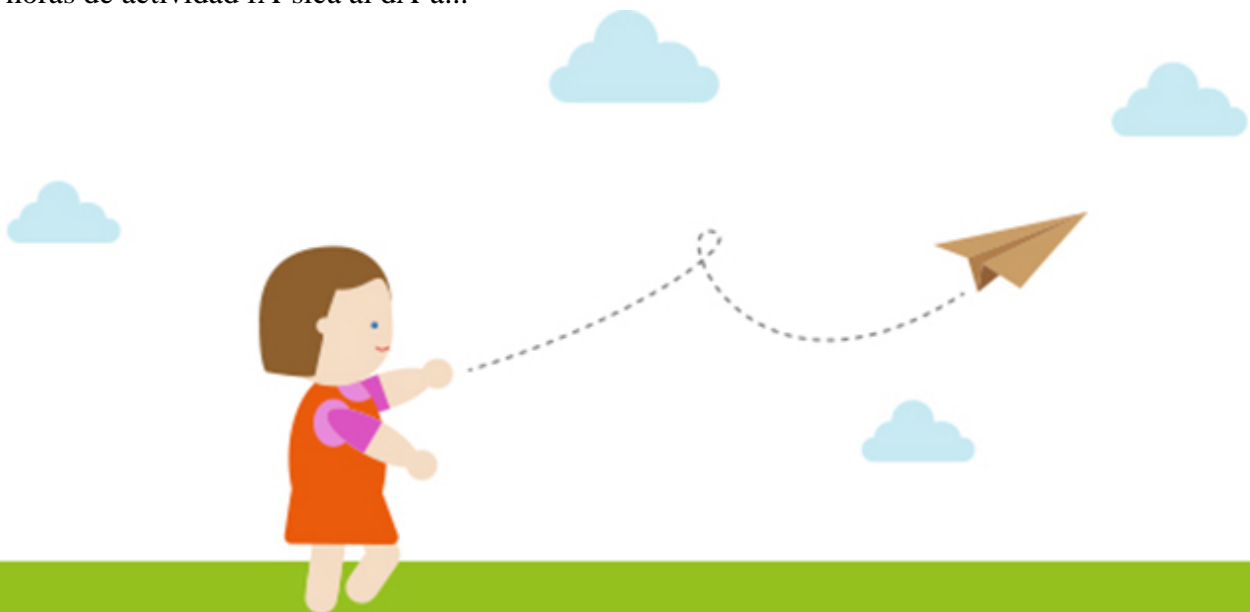


La agenda de actividades de tu pequeñito de 18-24 meses

¿Puedes creer que tu pequeñito tiene casi dos años? Tu pequeñito cambia cada día y probablemente ya tiene algunos juegos favoritos. A medida que se acerca su segundo cumpleaños, notarás que sus habilidades aumentan, desde la coordinación de sus movimientos hasta la comunicación de sus deseos, y puede que también hable sin parar! Ser un modelo a seguir Mantenerse activo regularmente es importante para la salud de tu pequeñito. El juego físico mantiene la actividad de los cuerpos en crecimiento ocupados y desafía a los pequeños cerebros. Tú eres el mejor modelo a seguir y por ello debes mantenerte lo más activa posible. Deja que te vea caminar, bailar y participar en la zona de juegos en lugar de pasar el rato en el sofá, viendo la televisión o mirando el teléfono móvil. Recuerda que querrá hacer lo que te vea hacer. Combinar los juegos Algunos juegos le ayudarán a desarrollar su motricidad fina porque requerirán el uso de los músculos pequeños de su cuerpo, como los de los dedos. Actividades como bailar, saltar y correr para recoger su juguete favorito le obligarán a usar todo el cuerpo, y de esa manera desarrollará su motricidad gruesa. Programa tanto tiempo de juego estructurado como no estructurado todos los días. Una forma de satisfacer su necesidad de juego estructurado es realizar actividades conjuntas al aire libre, donde haya mucho espacio para moverse. Si el clima lo permite, pueden ir a la zona de juegos del parque más cercano, dar un paseo por el parque o visitar un centro de naturaleza. Aquí tienes cinco ideas de juegos divertidos para jugar juntos y así poder cumplir con el objetivo de una a tres horas de actividad física al día...



¿Qué hacer? Unos pliegues y a volar ¿Cómo? Pueden hacer un avión de papel juntos y luego animarlo a que corra y lo atrape. Si el clima lo permite, vayan a un espacio abierto con mucho sitio para correr. Deja que intente lanzarlo también (¡puede que necesite ayuda con la trayectoria!) y luego corre tras él para mostrarle lo divertido que es el juego. ¿Por qué? Correr implica mover todo el cuerpo y le ayudará a fortalecer los músculos de las piernas. ¡Seguro que también intentará averiguar hasta dónde llegar el avión!



¿Qué hacer? Una construcción ¿Cómo? Anima a tu pequeño a hacer una torre con bloques blandos y luego a derribarlos. ¿Por qué? Este juego le ayudará a desarrollar sus habilidades con las manos y los dedos. Es un buen ejemplo de juego no estructurado, donde puede crear lo que quiera y aprender cómo funcionan las cosas. También ocupará sus manos y desafiará a su cerebro.



¿Qué hacer? Jugar al escondite ¿Cómo? Encuentra un lugar donde esconderte y que tu pequeño te busque y luego cambiad los papeles y deja que él se esconda. Otra variante del juego consiste en esconder uno de sus juguetes y dejar que lo busque. Cambia los papeles para que vea lo mucho que disfrutan el juego y para ser activos juntos. ¿Por qué? Entre los 18 y los 24 meses, es probable que tu pequeño entienda el concepto de "esconderse y buscar". Si escondes un juguete debajo de una colcha, por ejemplo, él sabrá que debe buscarlo. Si el clima permite estar al aire libre, jugar a "esconder y buscar" es una oportunidad para que desarrolle su motricidad gruesa mientras corre. Este juego es un juego estructurado, en el que los niños siguen instrucciones y un adulto los guía, y es una buena manera de incluir este tipo de juego en la meta de actividad diaria de una a tres horas. También es una oportunidad para enseñarle nuevas palabras para las cosas que descubre al aire libre.



¿Qué hacer? ¿Cómo? Coloca un aro en el suelo o coloca una cuerda de saltar en un círculo, y esparce algunas pelotas de varios tamaños alrededor. Anima a tu hijo a recoger las pelotas y ponerlas dentro del círculo. Cuando adquiera algo de práctica, pueden jugar juntos y ver quién es más rápido. ¿Por qué? Desafía a tu pequeño a moverse rápidamente y a flexionar todo su cuerpo mientras se inclina para recoger y poner las pelotas dentro del círculo, y corre de un lado a otro. Le ayuda a practicar tanto la motricidad gruesa como la fina.



¿Qué hacer? ¿Pleno! ¿Cómo? Coloca botellas de agua vacías como bolos y muéstrale a tu pequeño cómo hacer rodar una pelota para derribarlas. Felicítale si derriba alguna botella para reforzar el objetivo del juego. ¿Por qué? Pone en marcha su motricidad gruesa así como la coordinación mano-ojo. Recuerda que eres el modelo de conducta de tu hijo, así que es más probable que se una y juegue si ve que tú también te diviertes. También aprenderá la relación "causa y efecto", a jugar por turnos y a celebrar las victorias deportivas. Lista de control de seguridad en la zona de juegos No pierdas de vista a tu pequeño y supervisa de cerca la zona de juegos. Busca un equipamiento de juego apropiado para su edad. Elige columpios con apoyo para que no se caiga. Lo ideal es elegir una zona de juegos con suelo blando por si se cayera. Ten cuidado con los equipamientos de juego de metal, ya que pueden calentarse durante los meses de verano. Recuerda a tu pequeño que suba al tobogán por los escalones en lugar de intentar subir por la rampa.