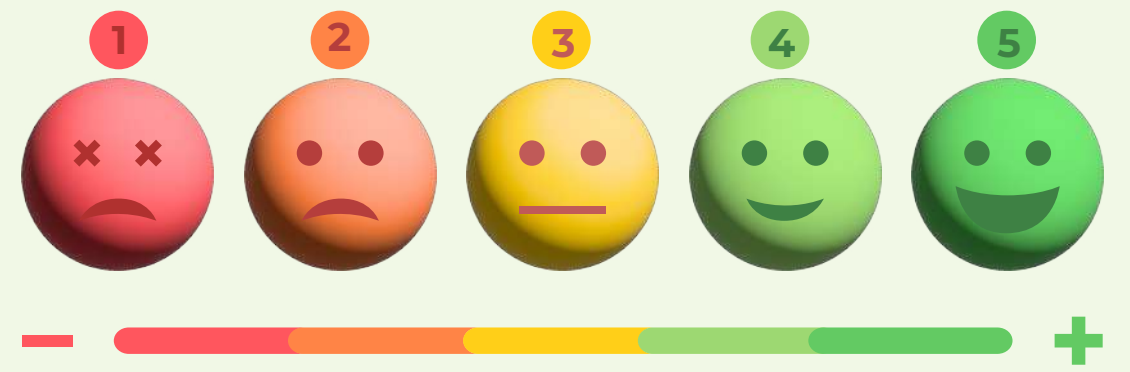


Cápsula 10: Movimiento libre en casa



¿Te gustó el audio de Juega Conmigo esta semana sobre la "Importancia del movimiento libre en casa"?

Califícalo del 1 al 5, donde 1 es lo más bajo y 5 lo más alto.



¿Qué fue lo que aprendiste del audio?



Cuéntanos

Actividad 1 Boca abajo

0 a 3 meses



Objetivo:

Los bebés necesitan sentir su cuerpo en distintas posiciones. Esto les ayuda a conocerlo y fortalecerlo.

¿Qué necesitas?

Colchoneta, cobija o tapete y juguetes grandes.



En una colchoneta o tapete coloca a hija o hijo boca abajo para que comience a sostener su cabeza. Le podemos mostrar juguetes para llamar su atención.



Después ayudaremos a la niña o niño a girar boca arriba donde la/lo dejaremos un rato para que pueda sentir el cambio de postura.



Al final podemos dar un masaje en el cuerpo de nuestra hija o hijo.

Actividad 2

4 a 6 meses

Buscando el sonido



Objetivo:

A esta edad las niñas y los niños ya pueden sostener cabeza, pecho y espalda, esta actividad los ayudará a fortalecerlos trabajando también la coordinación visual-motriz.

¿Qué necesitas?

Colchoneta, tapete o cobija y sonaja.



Con ayuda de una sonaja, estando el bebé acostado sobre su espalda.



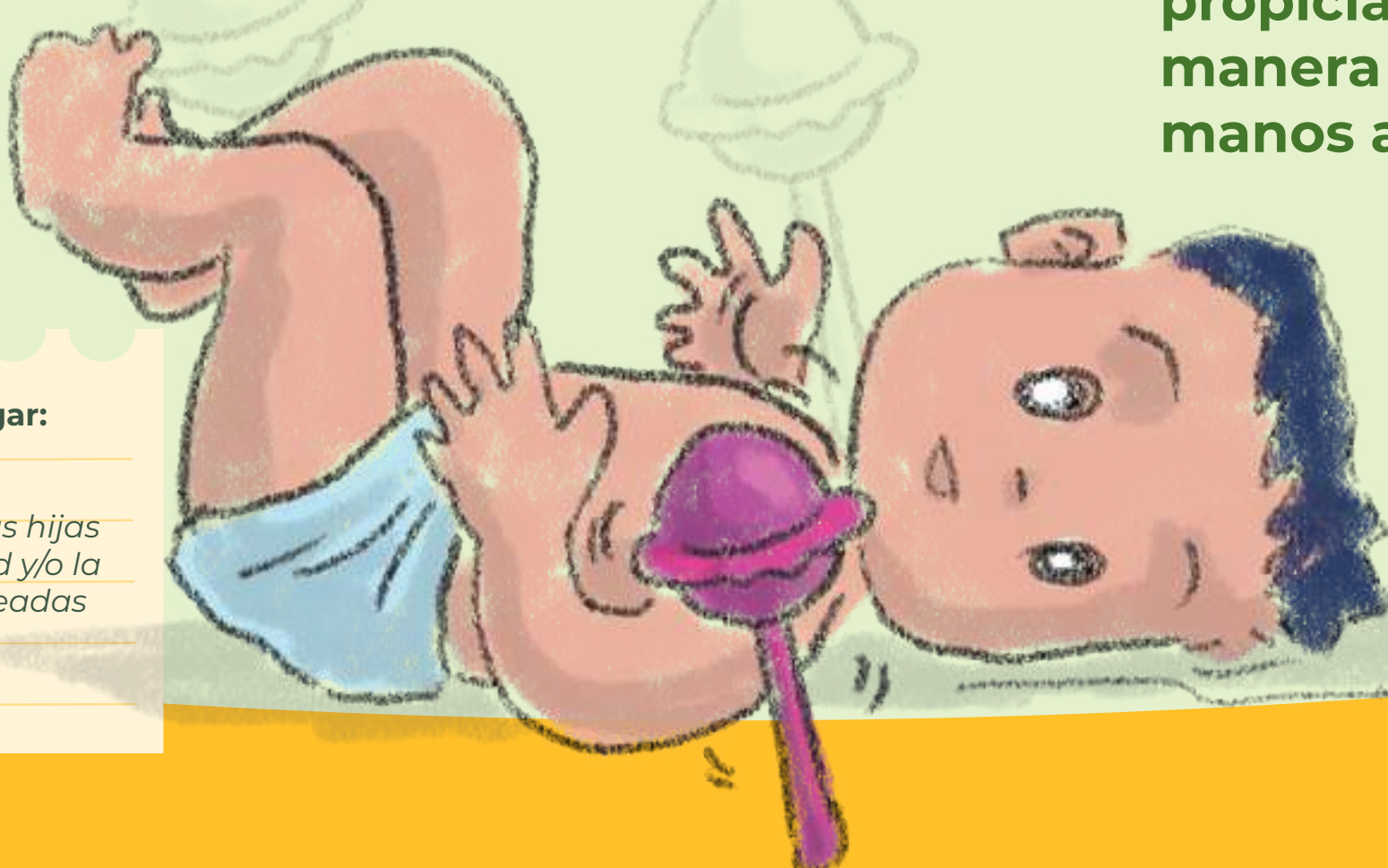
Harás sonar la sonaja sobre los costados del bebé, propiciando de esta manera, que busque con la mirada y movimiento de su cabeza la fuente del sonido que está escuchando.



Poco a poco puedes propiciar de la misma manera que intente con sus manos alcanzar la sonaja.

Posibles evidencias a entregar:

Evidencias fotográficas de sus hijas o hijos realizando la actividad y/o la infografía o preguntas planteadas en la actividad.



Actividad 3

1 a 2 años

Pasa la pelota



Objetivo:

Con este juego ayudaremos a nuestras niñas y niños a desarrollar la motricidad, la coordinación, la fuerza y la direccionalidad.

¿Qué necesitas?

Pelota



Nos sentaremos en el suelo frente a nuestra hija o hijo con una pelota y se la lanzaremos, cuando la reciba los animamos a que nos la regrese.

También podemos variar la actividad y en lugar de estar sentados, nos pondremos de pie y pediremos a nuestra hija o hijo a que la regrese con una patada suave.



Actividad 4

4 a 6 meses

Derrumba la pirámide

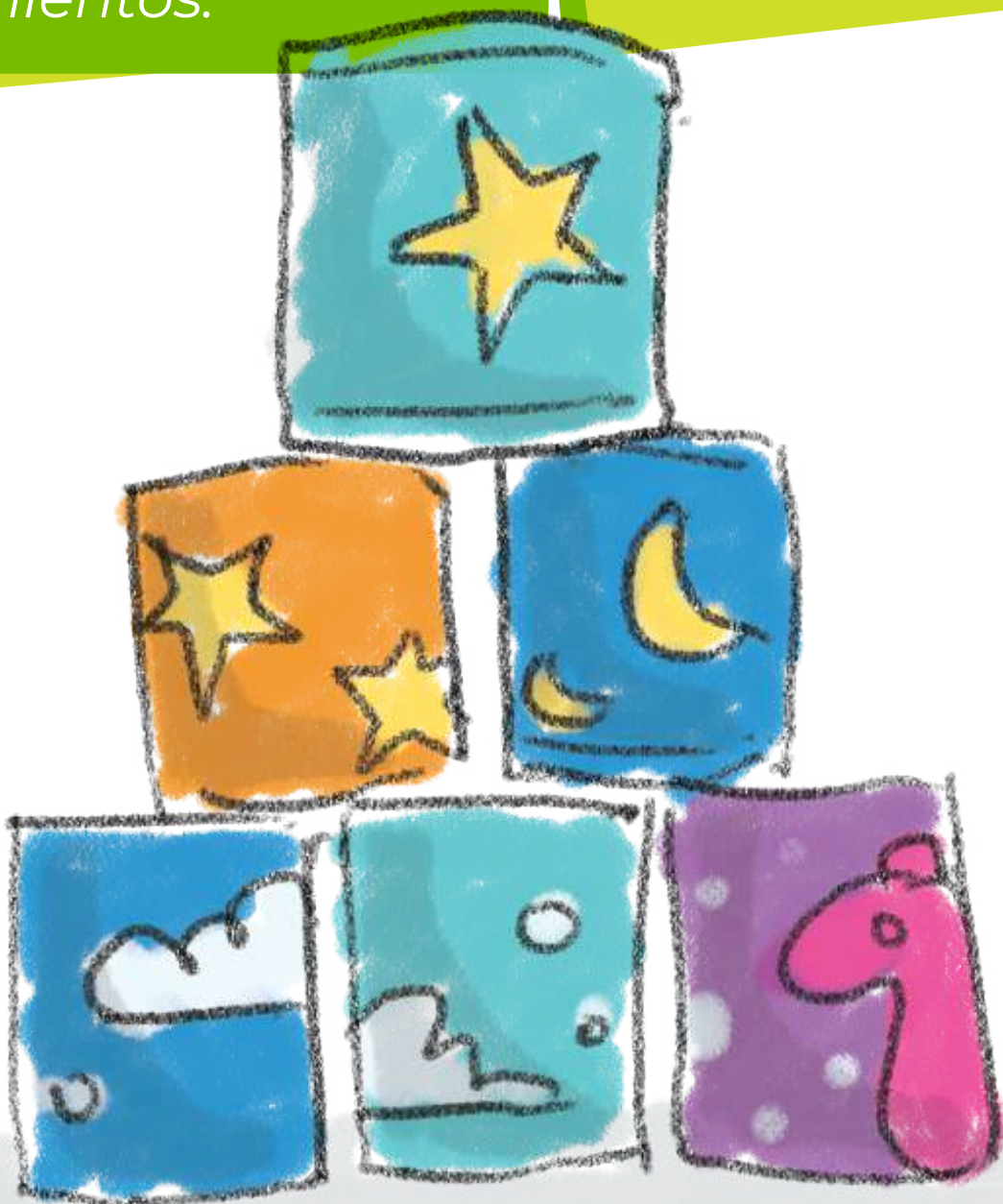


Objetivo:

Trabajamos la puntería, el control de fuerza, las distancias y la coordinación de movimientos.

¿Qué necesitas?

Latas vacías, envases de yogurt vacíos y una pelota.



Formaremos una torre con las latas o los botes de yogurt (si gustas los puedes decorar o pintar).

La niña o niño tendrá que alejarse un poco de la pirámide y tratar de derrumbarla lanzando la pelota.

Podemos jugar de pie, sentados, sobre una mesa, en el suelo.

Recuerda que es importante compartir la crianza de niñas y niños en pareja.

Es una labor de dos.

Tips o recomendaciones:

Es importante que el **padre o cuidador hombre** acompañe el **desarrollo de su hija o hijo**. Para ir tomando un **rol más activo** puedes ir realizando con tu pareja **actividades cotidianas** como: **jugar juntos en familia** (inventar historias con finales divertidos o inesperados), elegir los alimentos que tomará la familia, **acompañarles a la escuela**, asistir a las **reuniones de la escuela**. **Son acciones que pueden realizarse de manera conjunta.**