



Interactuar con su bebé:

Jugar, leer y tiempo en la pantalla

Estar activo es importante para todos, incluso para los bebés. Estar en el suelo para moverse ayuda a su bebé a volverse fuerte, aprender y explorar. Los corrales, columpios, y las sillas para bebé están bien para usar en ocasiones, pero no con demasiada frecuencia. Estar activos ayuda a los niños a aprender habilidades motoras básicas, que les ayudarán durante toda su vida.

El tiempo de juego es un tiempo excelente para ayudar a su bebé a moverse y jugar con sus juguetes. Casi cualquier cosa que llama la atención o hace ruido es perfecto, como espejos y juguetes brillantes para agarrar. Juegos como pattycake, peek-a-boo, y "¿qué tan grande es el bebé?" ayudan al movimiento activo. El tiempo boca abajo también es genial, ponga a su bebé sobre su estómago solo cuando esté despierto mientras usted lo vigila.

Los televisores y los teléfonos inteligentes pueden impedir que los niños jueguen e interactúen con las personas, lo que ayuda con el aprendizaje y el desarrollo sano. Si su bebé está inquieto, en vez de ponerlo frente a la TV, es mejor darle juguetes seguros para agarrar y poner en su boca. Asegúrese de que tiene siestas de rutina y tiempo de juego. Los juguetes como clasificadores de formas, bloques para apilar y rompecabezas seguros para el bebé, son excelentes para las habilidades motoras finas, cognitivas, y perceptivas.

El "tiempo en la pantalla" se refiere a ver televisión, usar una computadora o los juegos de video. Durante el tiempo en la pantalla, usted está sentado y no mueve mucho el cuerpo. Los niños menores de dos años de edad **no** deben de tener tiempo en la pantalla. Limite el tiempo en la pantalla a una o dos horas al día, para los niños mayores de dos años de edad.



Para obtener más información, llame a nuestro Servicio al Cliente al **(415) 547-7800 Línea de Asesoramiento de Enfermeras gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al (877) 977-3397**

www.sfhp.org



A continuación algunos consejos para ayudarle a cambiar sus hábitos de tiempo familiar en la pantalla.

- **Dé el buen ejemplo** al limitar su propio tiempo viendo televisión. Mantenga los televisores fuera de los dormitorios y apáguelos durante las comidas. 
- **Vigile a su hijo.** Traten de ver programas juntos y hable sobre lo que ve, como los valores familiares, la violencia o las drogas.
- **Apoyo a tiempo activo en la pantalla.** Pida a su hijo que se estire o haga yoga mientras mira televisión. Vean quién puede saltar más veces durante el corte comercial. 
- **Ofrezca alternativas divertidas en lugar de la televisión.** Si sus hijos quieren ver televisión, sugiera que todos jueguen un juego, jueguen afuera, lean, trabajen en artesanías, la danza o música. 

Asegúrese de que todos los juguetes y partes son más grandes que la boca de su hijo para que no se asfixie. Los botones, baterías, imanes y los globos desinflados son peligrosos si se tragan. Llame al médico de su hijo o al 911 inmediatamente si su hijo se traga cualquiera de estos artículos. También tenga cuidado con los juguetes de jalar con cordones largos, ya que el cuello de su hijo podría quedar atrapado.

FUENTES:

- **El sitio web de CDC con muchos excelente temas y otros recursos:** www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/infants.html
- www.aap.org
- www.healthychildren.org
- www.zerotothree.org
- www.brighthorizons.com

¡Hable y lea a su bebé todos los días!

Nunca es demasiado pronto para empezar a leerle a su bebé. Los pediatras sugieren leer en voz alta a su hijo todos los días.

La manera en que usted lee, habla, canta y juega con su bebé le ayudarán a su desarrollo del lenguaje. Cuantas más palabras su hijo oye, más fácil será para él aprender a leer.

Por ejemplo, a medida que los bebés ven la imagen de un pájaro rojo en el libro y usted nombra al pájaro, ellos empiezan a hacer el vínculo entre lo que usted dice y la imagen del pájaro rojo. Cuanto más lee ese libro, más fuerte será el vínculo. Si su hijo quiere parar y agarrar o repetir cosas del libro, eso está bien. Hable con su bebé en el lenguaje que sea más cómodo para usted. Para los niños es bueno escuchar el lenguaje hablado con fluidez con tantas palabras como sea posible.

Cantar con los niños es otra manera de compartir el lenguaje. Pueden cantar canciones y decir rimas que usted sabe desde su infancia. Cante canciones a su bebé en el lenguaje que sea más cómodo para usted. Cantar es también una buena forma de apoyar la lectura en el futuro. Por ejemplo, en muchas canciones, hay una nota diferente para cada sílaba, así que los niños están escuchando palabras divididas en partes. Esto ayuda a aumentar el vocabulario del bebé.

Los bebés usan el juego para aprender sobre su mundo. A medida que su hijo está jugando con los juguetes, describa lo que su bebé está haciendo. Al hablar de cosas como colores y formas, le está ayudando a su hijo con el lenguaje y con el fundamento de una base sólida para aprender. Igual que ellos exploran los sonajeros, bloques y animales de peluche, también pueden explorar los libros. A medida que su bebé crece y se desarrolla, puede leer libros más largos, cantar canciones juntos y tener pláticas más extensas y enriquecedoras. ¡Diviértase!

- **U.S. Dept. of Education:** www2.ed.gov/parents/academic/help/reader/part5.html#bt
- www.ala.org/alsc/issuesadv/borntoread/resources
- www.mayoclinic.org/healthy-living/childrens-health/in-depth/children-and-tv/art-20047952?pg=2
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions/000355.htm
- www.familydoctor.org

Para obtener más información, llame a nuestro Servicio al Cliente al **(415) 547-7800 Línea de Asesoramiento de Enfermeras gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al (877) 977-3397** www.sfhp.org