



WIC...

Healthy Habits,
Healthy Families

Familias Sanas



Los primeros pasos hacia una vida activa

Usted puede jugar activamente con su bebé o niño de cualquier edad. Ser activo le ayuda a usted y a su niño a mantener un peso saludable. No es saludable que un niño tenga sobrepeso. En vez de ver la televisión, juegue con su niño. Los doctores dicen que hay que esperar hasta que los niños cumplan dos años antes de dejarlos ver la televisión un poco.



**Del nacimiento
a 3 meses de edad**

Entre más me sostengas y juegues cuidadosamente conmigo, más seguro y más fuerte me sentiré. A esta edad, voy a querer comer, dormir y estar en brazos a menudo. Tal vez te des cuenta que voy a querer jugar seguido.

Me gusta jugar y aprender:

- Moviendo mis manos y pies
- Intentando darme vueltas
- Intentando sostener la cabeza erguida
- Sosteniendo y jalando tu dedo

Así puedes ayudarme a sentirme seguro y a fortalecerme:

- Sostenme en los brazos a menudo
- Cuidadosamente hazme cosquillas en los pies
- Juega con mis manos y pies mientras me sonríes, me cantas y me hablas
- Respóndeme rápidamente cuando lloro o cuando te muestro que tengo hambre o estoy cansado

De 3 a 6 meses de edad



Voy a tratar de sostener la cabeza erguida, darme vueltas y comenzar a agarrar cosas. Estoy listo para jugar más con el cuerpo completo.

Me gusta jugar y aprender:

- Recostándome en tu pierna y empujando mis pies contra tus manos
- Sentándome conforme me jalas cuidadosamente de los brazos hacia ti
- Dándome vueltas
- Jugando a esconder y a mostrar la cara y también haciendo palmaditas
- Levantándome del suelo usando los antebrazos y los hombros

Así puedes ayudarme a sentirme seguro y a fortalecerme:

- Sosténme en los brazos a menudo
- Deja que empuje contra ti
- Recuéstame sobre la espalda y cuidadosamente jálame de los brazos para que pueda sentarme
- Guarda en un lugar seguro las cosas que yo pudiera romper o los pequeños objetos con los que me pudiera ahogar
- Respóndeme rápidamente cuando lloro o cuando te muestro que tengo hambre o estoy cansado



De 6 a 12 meses de edad

Puedo escucharte y entender muchas cosas. Quizá intente sentarme, sostener, alzar o beber de una tacita y gatear.

Me gusta jugar y aprender:

- Agarrando objetos y lanzándolos
- Derribando objetos para ver qué sucede
- Ir gateando hasta ti cuando estás sentada en el piso
- Sosteniéndome de una silla y levantándome hasta lograr ponerme de pie
- Llevándome objetos a la boca

Así puedes ayudarme a sentirme seguro y a fortalecerme:

- Sostenme en los brazos a menudo
- Ayúdame a darme vueltas o a empujar objetos en el piso
- Juega conmigo, gatea o persígueme en el piso
- Guarda en un lugar seguro las cosas que yo pudiera romper o los pequeños objetos con los que me pudiera ahogar

De 12 a 24 meses de edad



Me encanta moverme por todos lados, tengo mucha energía y quiero ver de qué se trata todo.

Me gusta jugar y aprender:

- Rebotando suavemente sobre mis piernitas
- Agarrando libros y viendo las ilustraciones
- Jugando a esconder y mostrar la cara
- Ir caminando y hablando agarrados de la mano

Así puedes ayudarme a sentirme seguro y a fortalecerme:

- Dejándome que me sostenga del sillón para dar pasos

- Sosteniéndome un poco al ponerme de pie y dar rebotes
- Juega conmigo a esconder y mostrar la cara hasta que me canse
- Prepara un lugar seguro para que yo corra y me caiga sobre almohadas
- Sosteniendo mi mano y llevándome a dar pequeñas caminatas a diario
- Asegurándote de que los libreros y gavetas estén bien asegurados contra la pared

De 2 a 3 años de edad



Puedo caminar, hablar y pedir que jueguen conmigo. Jugar juntos todos los días es muy importante para mi salud.

Me gusta jugar y aprender:

- Corriendo
- Bailando
- Saltando
- Columpiando
- Paseando en triciclo
- Dándome vueltas sobre el piso
- Fingiendo que soy diferentes animales

Así puedes ayudarme a sentirme seguro y a fortalecerme:

- Limitando el tiempo que veo programas infantiles en la televisión a tan sólo una o dos horas diarias
- Caminando conmigo todos los días
- Bailando conmigo con las canciones de la radio
- Ayudándome a saltar por encima de almohadas

De 3 a 5 años de edad



Yo voy a querer hacer lo que hacen mis padres o las personas que me cuidan. Enséñenme hábitos saludables jugando activamente conmigo todos los días.

Me gusta jugar y aprender:

- Corriendo, nadando, brincando y saltando
- Aventando almohadas, bailando y dando tumbos
- Correteando, persiguiendo y jugando a "Simón dice"
- Columpiándome en el parque

Así puedes ayudarme a sentirme seguro y a fortalecerme:

- Lanzándome una pelota suave o una almohada, dejando que yo lo lance de vuelta
- Emocionándote cuando te muestro las cosas nuevas que puedo hacer
- Abrazándome cuando me caigo o me lastimo
- Jugando conmigo lo más que puedas
- Buscándome amiguitos de mi edad con los que pueda jugar



Ayúdame a dar mis primeros pasos hacia una vida activa. Pasa tiempo jugando conmigo. Eso me hace sentir especial.

- Yo observo y hago lo que hacen mis padres o las personas que me cuidan. Si tú eres activo, yo también voy a querer ser activo.
- ¡Que sea divertido! Entre más disfrute de la actividad, más a menudo voy a querer realizarla.
- Fija un límite de tiempo en que la familia puede ver la televisión.
- Entre más tiempo pase viendo la televisión, más probabilidades hay de que tenga sobrepeso.



**Esta es una adaptación de materiales elaborados
por el Programa WIC del estado de Texas.**



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
División de Salud Pública | Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov/espanol | www.nutritionnc.com

N.C. DHHS es un empleador que ofrece igualdad de empleo y prestación de servicios. 12/12

NSB#1440-S