

Getting Ready to Walk

Learning Experiences



Standing in Your Lap
0-6 months



Baby Squats
3-6 months



Walking My Baby
6-12 months



Roll a Ball
8-12 months

Before Your Home Visit

Visit portal.frogstreet.com to print the **learning experiences** and **parent education** materials you will use during your visit and leave with families after your visit.

Did You Know?

The journey that leads little ones to the skill of walking independently takes many months to complete. Babies will usually follow a progression similar to this as their coordination and muscle development matures:

- 2 months:** pulls up to a stand when holding someone's hands
- 4 months:** supports self on legs and bounces up and down when held upright
- 7-10 months:** practices moving arms and legs at the same time by crawling
- 8 months:** pulls up on furniture to practice standing and sitting down
- 8-9 months:** walks with help gaining balance and learning to alternate feet
- 9-12 months:** stands without help, balances, stoops and squats
- 9-12 months:** takes first steps
- 12-15 months:** walks independently

Every baby has his own time frame for reaching this milestone.

Learning Experiences

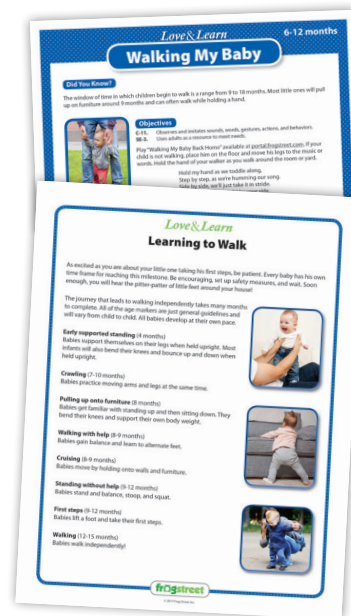
Model learning experiences, and then invite parents to take the lead as they adopt the role as their child's first teacher.

Parent Education

Share "Learning to Walk" with parents as you help them see where their child is on this developmental spectrum and discuss ways they can support their child's muscle development.

Special Needs

Children with low muscle tone, such as children with Down syndrome, may have a harder time learning to walk. Remind parents not to compare their child with others but to celebrate every accomplishment.



Preparándose para caminar

Experiencias que enseñan



Parado sobre su regazo
De 0 a 6 meses



Ponerse en cuclillas y pararse
De 3 a 6 meses



Caminando con mi bebé
De 6 a 12 meses



La pelota rueda
De 8 a 12 meses

Antes de su visita a la casa

Ingrese a portal.frogstreet.com para imprimir las **experiencias que enseñan** y los materiales para **educar a los padres** que usted usará durante su visita y dejará en la casa para la familia.

¿Lo sabía?

La jornada que lleva a los pequeños a la destreza de caminar independientemente toma muchos meses. Los bebés usualmente seguirán una progresión similar a la que indicamos abajo conforme su coordinación y desarrollo muscular maduren:

- 2 meses:** jala para pararse cuando se agarra de las manos de alguien
- 4 meses:** se apoya en las piernas y sube y baja el cuerpo cuando lo sostienen en posición vertical
- De 7 a 10 meses:** practica el movimiento de las manos y las piernas a la vez cuando gatea
- 8 meses:** se apoya en los muebles para practicar a pararse y a sentarse
- De 8 a 9 meses:** camina con ayuda ganando equilibrio y aprendiendo a alternar los pies
- De 9 a 12 meses:** se pone de pie sin ayuda, mantiene el equilibrio, se inclina y se pone en cuclillas
- De 9 a 12 meses:** da sus primeros pasos
- De 12 a 15 meses:** camina independientemente

Cada bebé tiene su propio plazo para llegar a este hito de su crecimiento.

Experiencias que enseñan

Modele las experiencias que enseñan y luego invite a los padres a hacerse cargo de la actividad y a asumir el papel de primeros maestros de sus hijos.

Educar a los padres

Comparta con los padres el texto: "Aprender a caminar" mientras los ayuda a descubrir dónde está su niño en su espectro de desarrollo y hablan de las maneras en que pueden apoyar el desarrollo muscular de su hijo.

Necesidades especiales

A los niños con un bajo tono muscular, como los niños con síndrome de Down, podría serles más difícil aprender a caminar. Recuerde a los padres que no deben comparar a su hijo con los demás y que deben celebrar cada uno de sus logros.



Standing in Your Lap

Did You Know?

At 2 months, many babies will pull up to stand when in your lap. Pulling up offers important leg exercise which gives babies' legs strength for crawling and walking when they are ready.

Objectives

PMP-2. Uses perceptual information to direct own actions.

ATL-6. Demonstrates emerging initiative.

Place your baby on your lap facing you. Hold on to both of your little one's hands and lift gently to encourage her to stand in your lap. Repeat the little rhyme as she pulls herself up and give her a big smile. Practice this often to strengthen your baby's legs.

First you rest,
Then you can stand
You can do it!
My, how grand!



Parado sobre su regazo

¿Lo sabía?

A los 2 meses, muchos bebés se impulsarán para pararse cuando están en el regazo de sus padres. Impulsarse les proporciona un importante ejercicio para las piernas por que las fortalece para poder gatear y caminar cuando estén listos.

Objetivos

PMP-2. Usa información basada en la percepción para dirigir sus propias acciones.

ATL-6. Demuestra iniciativa emergente.

Ponga a su bebé en su regazo, mirándolo a usted. Sujete las manos del bebé con sus manos y levántelas suavemente para animarlo a pararse sobre su regazo. Repita la rima mientras se impulsa solo y regátele una gran sonrisa. Practiquen esto con frecuencia para fortalecer las piernas de su bebé.

Primero descansarás
y luego te pararás
Si lo sigues practicando
¡muy pronto caminarás!



Baby Squats

Did You Know?

By the time babies are 6 months old, their legs are strong enough to bounce (squat and stand) if they are balanced on their feet. Bouncing up and down is often a favorite activity and helps little ones develop leg muscles as they practice rolling over, sitting, and crawling at the same time.

Objectives

PMP-3. Uses large muscles for movement.

SE-12. Shows confidence in own abilities.

Sit and support your little one gently under the arms in an upright position facing you. Your baby's feet should rest on your thighs. Encourage your baby to bend her knees and bounce up and down. Sing or chant a bouncing rhyme as you smile in response to her exercise. Another day, turn your little one so she faces out in your lap as she bounces on your lap.

Bounce, bounce, bounce my baby.
Bounce, bounce, bounce my baby.
Bounce, bounce, bounce my baby.
Bounce my darling baby.



Ponerse en cuclillas y pararse

¿Lo sabía?

Para cuando tienen 6 meses de edad, las piernas del bebé son lo suficientemente fuertes como para ponerse en cuclillas y pararse manteniendo el equilibrio sobre los pies. Pararse y ponerse en cuclillas es con frecuencia una actividad favorita y ayuda a los pequeños a desarrollar los músculos de las piernas mientras practican a darse vueltas, sentarse y gatear al mismo tiempo.

Objetivos

PMP-3. Usa los músculos grandes para moverse.

SE-12. Demuestra confianza en sus propias habilidades.

Siéntese y sujete a su bebé suavemente debajo de los brazos de modo que esté parado frente a usted. Los pies del bebé deben estar apoyados en sus muslos. Anime a su bebé a doblar las rodillas para ponerse en cuclillas y volver a pararse. Cante una canción o recite un cántico de levantarse y ponerse en cuclillas mientras le sonríe en respuesta a su ejercicio. Otro día, siente a su bebé sobre su regazo pero dándole la espalda a usted mientras se pone en cuclillas y se pone de pie.

En cuclillas y parado queridísimo bebé.
En cuclillas y parado queridísimo bebé.
En cuclillas y parado queridísimo bebé.
¡Qué hermoso bebé eres, queridísimo bebé!



Walking My Baby

Did You Know?

The window of time in which children begin to walk is a range from 9 to 18 months. Most little ones will pull up on furniture around 9 months and can often walk while holding a hand.



Objectives

- C-11.** Observes and imitates sounds, words, gestures, actions, and behaviors.
SE-3. Uses adults as a resource to meet needs.

Play "Walking My Baby Back Home" available at portal.frogstreet.com. If your child is not walking, place him on the floor and move his legs to the music or words. Hold the hand of your walker as you walk around the room or yard.

Hold my hand as we toddle along,
 Step by step, as we're humming our song.
 Side by side, we'll just take it in stride.
 Step by step, I'll be right by your side.

Caminando con mi bebé

¿Lo sabía?

El periodo en el que los niños empiezan a caminar va desde los 9 a los 18 meses. La mayoría de los pequeños se pondrá de pie sujetándose de los muebles alrededor de los 9 meses y usualmente caminarán sujetándose de una mano.



Objetivos

- C-11.** Observa e imita sonidos, palabras, gestos, acciones y comportamientos.
SE-3. Usa a los adultos como recurso para satisfacer sus necesidades.

Recite una rima mientras camina con su bebé. Si su bebé no camina, póngalo en el piso y muévale las piernas al ritmo de las palabras. Sujete la mano de su pequeño caminante mientras avanzan por el cuarto o el patio.

Sujeta mi mano mientras caminamos,
 pasito a pasito, con mucha emoción.
 Yo voy a tu lado, tú vas a mi lado,
 pasito a pasito, ¡con mucha emoción!

Roll a Ball

Did You Know?

As babies in a sitting position lean from side to side to pick up objects, they are developing strength in their neck, back, legs, hips, and arms. Babies need this strength to pull themselves into a standing position and safely plop back down into a sitting position.

Objectives

PMP-4. Uses large muscles to explore.

C-7. Uses reasoning and planning to solve problems.

Help your little one practice balance and mobility by rolling a ball back and forth with her. Sit on the floor opposite your baby with your legs spread wide to create a barrier for catching the ball. Encourage your baby to also spread her legs. Roll a soft ball into the area between your little one's legs. Encourage her to reach for the ball and grab it or roll it back to you.



La pelota rueda

¿Lo sabía?

Quando los bebés están sentados y se inclinan a un lado o al otro para recoger un objeto, están fortaleciendo el cuello, las piernas, las caderas y los brazos. Los bebés necesitan esta fuerza para impulsarse y pararse y para dejarse caer y volver a estar sentados.

Objetivos

PMP-4. Usa los músculos grandes para explorar.

C-7. Usa el razonamiento y la planificación para resolver problemas.

Ayude a su pequeño a practicar el equilibrio y la movilidad haciendo rodar una pelota de ida y vuelta. Siéntese en el piso frente a su bebé con las piernas abiertas para crear una barrera y atrapar la pelota. Anime a su bebé a abrir también las piernas. Haga rodar una pelota suave hacia el espacio entre las piernas de su bebé. Anímelo a estirarse hacia la pelota para agarrarla y hacerla rodar de regreso hacia usted.



Love & Learn

Learning to Walk

As excited as you are about your little one taking his first steps, be patient. Every baby has his own time frame for reaching this milestone. Be encouraging, set up safety measures, and wait. Soon enough, you will hear the pitter-patter of little feet around your house!

The journey that leads to walking independently takes many months to complete. All of the age markers are just general guidelines and will vary from child to child. All babies develop at their own pace.

Early supported standing (4 months)

Babies support themselves on their legs when held upright. Most infants will also bend their knees and bounce up and down when held upright.



Crawling (7-10 months)

Babies practice moving arms and legs at the same time.

Pulling up onto furniture (8 months)

Babies get familiar with standing up and then sitting down. They bend their knees and support their own body weight.



Walking with help (8-9 months)

Babies gain balance and learn to alternate feet.

Cruising (8-9 months)

Babies move by holding onto walls and furniture.

Standing without help (9-12 months)

Babies stand and balance, stoop, and squat.

First steps (9-12 months)

Babies lift a foot and take their first steps.



Walking (12-15 months)

Babies walk independently!

Aprender a caminar

Es comprensible que usted está muy emocionado porque su bebé está dando sus primeros pasos, pero debe tener paciencia. Cada bebé se tomará su propio tiempo para llegar a este hito de su desarrollo. Anímelo, tome algunas medidas de seguridad y espere. ¡Muy pronto escuchará el tamborileo de los piecitos de su bebé por toda la casa!

La jornada que conduce a caminar independientemente toma mucho tiempo. Todos los referentes de edades son solo lineamientos generales y variarán de un niño a otro. Todos los bebés se desarrollan a su propio paso.

Pararse tempranamente con apoyo (4 meses)

Los bebés se apoyan a sí mismos en sus piernas cuando los sujetan en posición vertical. La mayoría de los bebés también doblarán las rodillas y subirán y bajarán el cuerpo cuando los sostengan en posición vertical.



Gatear (De 7 a 10 meses)

Los bebés practican el movimiento de brazos y piernas al mismo tiempo.

Pararse apoyándose en los muebles (8 meses)

Los bebés se familiarizan con pararse para luego volver a sentarse. Ellos doblan las rodillas y sostienen su propio peso corporal.



Caminar con ayuda (De 8 a 9 meses)

Los bebés ganan equilibrio y aprenden a alternar los pies.

Avanzar (De 8 a 9 meses)

Los bebés caminan apoyándose en paredes y muebles para avanzar.

Pararse sin ayuda (De 9 a 12 meses)

Los bebés se paran y mantienen el equilibrio, se inclinan y se ponen en cuclillas.

Primeros pasos (De 9 a 12 meses)

Los bebés levantan un pie y dan sus primeros pasos.



Caminar (De 12 a 15 meses)

¡Los bebés caminan independientemente!