

Learning Experiences



Heads Up
0-6 months



Baby Sit-Ups
3-6 months



Balance
4-6 months



Sitting Games
6-12 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?

Learning to sit without support is a major milestone for babies. It doesn't just happen on its own. Babies need to develop large muscles (in their neck, chest, and tummy) and balance to be able to accomplish this goal. With many opportunities to develop these muscles and sense of balance, many babies will be able to sit without support for a few minutes between 5 and 6 months.

Large muscles develop with use. One way to develop neck, chest, and tummy muscles is to place babies on a blanket on the floor on their tummies. They may not like being on their tummy at first because their vision is limited until they can lift their head to look around. Babies will become more comfortable in this position as they gain control over their head, neck, and shoulders. After gaining control over their head, babies will begin to push up with their arms and as they do they will develop their chest, back, and tummy muscles. All of these muscles will be used for sitting.

Babies will learn balance when they sit in your lap or propped up in a safe place. They will not want to sit for long if they are just staring at a wall, so be prepared to provide some entertainment. Little ones should have enough balance to sit propped up between 4 and 5 months. As muscles strengthen, babies will learn to sit without support.

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 "Sitting Safety" with parents.

Families First

Always listen attentively when parents share personal family concerns with you. Whenever possible, provide resources. Then, bring the focus back to the child by discussing how the parent's situation might be affecting the child.



Sentarse

Experiencias que enseñan



Cabezas levantadas
De 0 a 6 meses



Abdominales para el bebé
De 3 a 6 meses



El equilibrio
De 4 a 6 meses



Juegos para sentarse
De 6 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?

Aprender a sentarse sin apoyo es un gran hito en el desarrollo del bebé. Pero esto no sucede por que sí. Para llegar a esta meta, los bebés necesitan desarrollar los músculos grandes (del cuello, pecho y vientre) y el equilibrio. Si se les proporciona muchas oportunidades para desarrollar estos músculos y el sentido del equilibrio, la mayoría de los bebés podrán sentarse sin apoyo durante unos minutos entre los 5 y los 6 meses.

Los músculos grandes se desarrollan con el uso. Una manera de desarrollar los músculos del cuello, el pecho y el vientre es poner a los bebés sobre una manta en el piso sobre la barriguita. Al principio podría no gustarles estar sobre sus barriguitas porque les limita la visión, pero luego levantarán la cabeza para mirar alrededor. Los bebés se sienten más cómodos en esta posición cuando toman control de la cabeza, el cuello y los hombros. ¿Cuándo ya pueden controlar la cabeza, los bebés empezaran a empujarse hacia arriba con los brazos y mientras lo hacen desarrollaran los músculos del pecho, la espalda y el vientre. Usarán todos estos músculos para sentarse.

Los bebés aprenderán a equilibrarse cuando se sienten en su regazo o cuando los apoyan en un lugar seguro. No van a querer estar sentados mucho tiempo si solo se quedan mirando la pared así que esté preparado para entretenerlo. Los pequeños deben tener el equilibrio suficiente para estar sentados con apoyo entre los 4 y 5 meses. A medida que los músculos se fortalecen, los bebés aprenderán a sentarse sin apoyo.

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: "Sentado sin peligros".

La familia es lo primero

Escuche siempre con atención a los padres cuando compartan con usted sus preocupaciones personales sobre la familia. Cuando sea posible, proporcione recursos. Luego, vuelva a llevar el enfoque de la plática al bebé hablando sobre cómo dichas preocupaciones podrían afectar al bebé.



Heads Up

Did You Know?

Right from birth, your little one needs tummy time. It is during this time that curiosity drives his desire to lift his head and take a look at his surroundings. Any time your little one is not asleep, he needs a safe place on the floor for tummy time. Before your baby will be able to sit, he will need to develop the muscles in his neck, shoulders, chest, and back.

Objectives

PMP-3. Uses large muscles for movement.

ATL-4. Shows persistence.

Place your baby on her tummy on a blanket on the floor. Place interesting objects, such as stuffed animals, an unbreakable mirror, colorful toys, or a musical toy, in front of her to encourage your little one to raise her head. Lie on the floor in front of your little one and speak to her to encourage her to raise her head to look at you. You can even place your little one tummy-down on top of your tummy. By 3 months most little ones have developed enough strength to raise their head.



Cabezas levantadas

¿Lo sabía?

Desde el nacimiento, su pequeño necesita estar acostado sobre la barriguita. Es durante este tiempo que la curiosidad lo lleva a levantar la cabeza y a mirar a su alrededor. Todo el tiempo que su bebé no esté durmiendo, necesita un lugar seguro en el piso para estar acostado sobre la barriga. Para que su bebé sea capaz de sentarse, necesitará desarrollar los músculos del cuello, los hombros, el pecho y la espalda.

Objetivos

PMP-3. Usa los músculos grandes para moverse.

ATL-4. Demuestra persistencia.

Acueste al bebé sobre su barriguita en una colcha en el piso. Ponga cosas objetos interesantes, como muñecos de peluche, un espejo irrompible, juguetes coloridos, un juguete musical, etc. frente a él para animarlo a levantar la cabeza. Acuéstese en el piso frente a su pequeño y háblele, animándolo a levantar la cabeza para que lo mire a usted. Hasta podría poner a su pequeño de barriguita sobre la de usted. A los 3 meses, la mayoría de los bebés habrá desarrollado la fuerza suficiente para levantar la cabeza.



Baby Sit-Ups

Did You Know?

You can help your baby develop muscle strength sooner by helping her exercise her muscles. She will need large muscle strength for sitting as well as for rolling over, crawling, and walking. Adding a few minutes in your daily schedule to exercise your little one will help her reach many of her one-year milestones.

Objectives

SE-1. Interacts in predictable and positive ways with familiar adults.

PMP-3. Uses large muscles for movement.

Sit in a chair or on the floor with your baby in your lap facing you. Hold both of his hands as you gently lay him backward. Then pull on his hands to help him sit up in your lap again. Do this several times. Eventually your baby will pull against you which will help him move to the sitting position. These baby sit-ups help strengthen your little one's core muscles which are required for being able to eventually sit without support. This activity is more fun when you count "1, 2, 3" and pull your baby up on 3 or when you describe the movements, "Down, down, down you go" and "Up, up, up you come!"



Abdominales para el bebé

¿Lo sabía?

Usted puede ayudar a desarrollar más pronto la fuerza de los músculos de su bebé ayudándolo a ejercitarlos. El bebé va a necesitar la fuerza de los músculos grandes para sentarse, así como para darse la vuelta, gatear y caminar. Anadir algunos minutos de su horario diario para ejercitar a su pequeño lo ayudará a alcanzar muchos de los hitos de desarrollo de su primer año.

Objetivos

SE-1. Interactúa de maneras predecibles y positivas con adultos conocidos.

PMP-3. Usa los músculos grandes para moverse.

Siéntese en una silla o en el piso con el bebé en su regazo mirándolo a usted. Tómelo de las manos y suavemente llévelo hacia atrás. Luego llévelo otra vez de las manos hacia adelante para ayudarlo a sentarse otra vez. Haga esto varias veces. Al final su bebé se tratará de impulsar solo jalándole las manos a usted para sentarse. Estos ejercicios abdominales ayudarán a fortalecer los músculos centrales de su bebé que son los que se necesitan para que finalmente pueda sentarse sin apoyo. Esta actividad es más divertida si usted cuenta: "1, 2, 3" y levanta al bebé al llegar a 3 o cuando usted describe los movimientos: "Para abajo, para abajo, ¡acostado!" y "Para arriba, para arriba, ¡sentado!"



Balance

Did You Know?

Sitting requires balance. Babies develop a sense of balance when they are allowed to sit propped in your lap or propped in a safe place with pillows. An infant floor seat is also great for helping little ones develop balance. Only use a floor seat on the floor. Babies can be injured by tilting the floor seat over if it is placed on a counter top or on another chair.

Objectives

PMP-3. Uses large muscles for movement.

PMP-5. Uses senses and body awareness to understand how body relates to environment.

Prop your baby with pillows on the sofa. Provide some entertainment for your little one to keep him interested in sitting for a longer period of time. Sit in front of him and sing a song or play Peek-a-Boo. Most little ones can begin to sit with support when they are 4 months old. The length of time your baby is able to sit will increase with practice and as his balance improves. You can also cuddle your baby in your lap in a sitting position as you read a book to him. This also helps him practice balance and build muscle control. These activities will prepare your little one to learn to sit on his own.



El equilibrio

¿Lo sabía?

Sentarse demanda equilibrio. Los bebés desarrollan un sentido del equilibrio cuando los sientan en el regazo o apoyados en unas almohadas. Un asiento para bebés puesto en el piso también es muy bueno para ayudar a los bebés a desarrollar el equilibrio. Estos asientos solo se deben usar en el piso. Los bebés se pueden lastimar si el asiento se voltea si lo ponen sobre el mostrador de la cocina o sobre una silla.

Objetivos

PMP-3. Usa los músculos grandes para moverse.

PMP-5. Usa los sentidos y la conciencia de su cuerpo para entender como el cuerpo se relaciona con el medio ambiente.

Siente a su bebé en el sofá apoyado en unas almohadas. Entréguele algo con qué entretenerse para que le siga interesando estar sentado por más tiempo. Siéntese frente a él y cante una canción o juegue al Cucú. La mayoría de los bebés empezarán a sentarse con apoyo a los 4 meses de edad. El tiempo que su bebé pueda quedarse sentado aumentará con la práctica y a medida que mejore su equilibrio. Usted también podría sentar al bebé en su regazo, acurrucándolo mientras le lee un libro. Esto lo ayudará igualmente a mantener el equilibrio y a desarrollar control muscular. Estas actividades prepararán a su pequeño para que aprenda a sentarse él solo.



Sitting Games

Did You Know?

After your baby learns to sit on his own, he still needs practice. Practice will build his strength and improve his balance. During this time, watch your baby to make sure he is sitting up straight. There should be a slight curve at the waist but his chest and head should be held upright.

Objectives

PMP-3. Uses large muscles for movement.

LC-1. Attends to, understands, and responds to communication.

Sit across from your baby and play games. Play a game of copycat. Clap your hands. Put your hands on your head. Touch your nose. Point to the ceiling. Stack blocks for him to knock down. The more entertained he is, the longer he will sit and the better sitting control he will develop. Try this fun tickle game while your baby is sitting in front of you.

From here to there to Washington Square
When I get there I will tickle your hair.

(tap baby's palm with your index finger four times)
(tickle baby's neck by the hair line)



Juegos para sentarse

¿Lo sabía?

Cuando su bebé haya aprendido a sentarse solo, todavía necesitará práctica. La práctica desarrollará su fuerza y mejorará su equilibrio. Durante este tiempo, observe a su bebé para cerciorarse de que está sentado derecho. Podría estar ligeramente inclinado en la cintura, pero el pecho y la cabeza deben estar derechos.

Objetivos

PMP-3. Usa los músculos grandes para moverse.

LC-1. Presta atención, entiende y responde a la comunicación.

Siéntese frente a su bebé para jugar. Jueguen a imitar. De unas palmadas. Ponga las manos en su cabeza. Tóquese la nariz. Señale el techo. Haga torres de bloques para que él las derribe. Cuanto más se entretenga, más tiempo se quedará sentado y lo hará con más control. Pruebe este divertido juego de cosquillas mientras el bebé está sentado frente a usted.

De aquí hasta allá, directo hasta el mar
Cuando llegue, el pelo te voy a tocar.

(toque suavemente la palma de su bebé con el dedo índice cuatro veces)
(haga cosquillas al bebé en el cuello, junto al nacimiento del pelo)



Love & Learn

Sitting Safety

Sitting is one of the major milestones of the first year of life. Babies begin preparing for this accomplishment right from birth when they lift their heads from a tummy position to take in the sights around them.



By **3 months**, most babies have enough strength to control their head, neck, shoulders and chest.

Between **4 to 6 months**, they will develop tummy and back strength and balance.

By **6 months** they are sitting. They may be wobbly, but they are generally able to sit for at least a few seconds and many of them for a few minutes. Sitting babies may continue to be wobbly on occasion for the first year of their life.

Keep these safety tips in mind as your little one develops the ability to eventually sit without support.

- Don't force your baby to sit before he is ready.
- Keep soft surroundings around your baby when he is learning to sit and even after he can sit on his own.
- Never sit your baby on a counter top or high area unless you are holding onto him.
- Be aware that your baby is using a lot of concentration when he is just learning to sit. He may be distracted and can easily lose his balance. Make sure his play area is free of dangerous corners and obstacles.
- Supervise your sitting baby until you feel sure she has mastered this milestone which may not happen until after her first birthday.



Love & Learn

Sentado sin peligro

Sentarse es uno de los hitos más importantes a alcanzar en el primer año de vida. Los bebés empiezan a prepararse para este logro desde que nacen, cuando levantan la cabeza al estar acostados sobre la barriguita para ver las cosas que los rodean



A los **3 meses**, la mayoría de los bebés tienen fuerza suficiente para controlar la cabeza, el cuello, los hombros y el pecho.

Entre los **4 y 6 meses**, desarrollarán la fuerza en la barriguita y la espalda y también el equilibrio.

A los **6 meses** ya estarán sentados. Podrían temblar un poquito, pero en general ya podrán sentarse por lo menos algunos segundos y muchos de ellos por unos minutos. Los bebés que ya se sientan podrían seguir temblorosos en algunos momentos durante el primer año de vida.

Mientras su bebé desarrolla la habilidad de sentarse sin apoyo, tenga en cuenta los siguientes consejos para su seguridad.

- No obligue a su bebé a sentarse antes de que esté listo.
- Mantenga al bebé rodeado de cosas suaves cuando esté aprendiendo a sentarse e incluso después de que ya lo pueda hacer por sí mismo.
- Nunca siente a su bebé en el mostrador de la cocina o en ningún lugar alto a menos que usted lo esté sujetando.
- No olvide que cuando está aprendiendo a sentarse su bebé está usando mucha concentración. Puede distraerse y perder el equilibrio fácilmente. Asegúrese de que su zona de juego está libre de esquinas y obstáculos peligrosos.
- Vigile a su bebé cuando esté sentado hasta que usted se sienta segura de que ha dominado esta destreza, lo que no podría suceder hasta después de su primer cumpleaños.

