

Para adquirir confianza

¡Te adoro!

Expresa su amor por medio del contacto físico cálido y tranquilo y mediante palabras dulces.

Responderle a su bebé en forma amorosa le enseñará que puede confiar en usted.





Por qué es importante

Su niña aprenderá a amar y a confiar a partir de sus palabras y acciones. Responderle en forma positiva le permitirá saber que puede confiar en usted respecto a sus necesidades y sentimientos. Cuando usted sostiene a su bebé cerca para darle de comer, la calidez de su cuerpo y el sonido suave de su voz le ayudarán a adquirir confianza en usted. Cuando usted responde al llanto de su bebita, le enseñará acerca de la comunicación. Ella aprenderá que los sonidos que produce hacen que ocurra algo que le hará volver a sentirse bien. Confiar en una o dos personas importantes, le dará la confianza y seguridad necesarias posteriormente para explorar su mundo y construir relaciones con otras personas.

Qué hacer

- Cuando su bebita exprese incomodidad, atiéndala con rapidez. Esto le demostrará que a usted le importa.
- Sosténgala cerca de usted. Como ella aún no puede comprender sus palabras, es importante expresar el amor mediante el lenguaje corporal, las expresiones faciales y los sonidos tranquilizantes.
- Préstele toda su atención cuando atienda sus necesidades como cambiarle el pañal, alimentarla y bañarla.
- Sonríale, abrácela, mézala y háblele.
- Observe cómo responde ella con sonidos o movimientos. Déjele saber que usted comprende lo que le está comunicando. Por ejemplo, *¡Mi dulce bebita, te estás acunando! Tienes mucho sueño.*

Otra idea

Durante el día, use este método de responder cariñosamente. Su bebé sentirá seguridad si usted le expresa su amor en forma consistente e incondicional. Si desea cargar a su bebé, no espere hasta que lllore. Su atención y afecto le fortalecerán.

¡Leamos juntos!

Dulces sueños
Roberta Grobel Intrater

El canto y el ritmo

Haga las actividades de cuidado de su bebé al ritmo de una canción.

Cantarle a su bebé mientras cuida de él, le ayudará a adquirir el gusto por la música y a sentirse reconfortado con un ritmo y un movimiento tranquilizante.

Ra-ba-da-ba-da.





Por qué es importante

Canturrear y acariciar a su bebé mientras lo mece en sus brazos le enseñará sobre la música y el ritmo. Sus caricias suaves y el sonido de su voz le brindarán mucho más a su bebé que los sonidos de la radio o la televisión. Cuando usted elige canciones con rimas, acostumbra a su bebé a los patrones y sonidos de las palabras. Esto le ayudará más adelante a medida que aprenda a hablar y luego a leer.

Qué hacer

- Al cuidar de su bebé, use movimientos rítmicos y palabras suaves. Por ejemplo, al mecer a su bebé en una mecedora, cante al compás del movimiento de la misma. Después de darle de comer acarícielo la espalda mientras le canta *Este precioso bebé se va a dormir, a dormir, a dormir...*
- Use palabras tranquilizantes y movimientos rítmicos para que su bebé se calme cuando llora. Cántele una y otra vez mientras lo mece de un lado a otro *Papito te ama y mamita también.*
- Observe su lenguaje corporal mientras usted se mueve y canta. ¿Parece estar a gusto y relajado en sus brazos? Si no, ensaye otro movimiento rítmico.

Otra idea

Amplíe el tiempo de cuidado un poco más de lo estrictamente necesario; por el mero placer que brinda. Use canciones y rimas infantiles para amenizar un viaje en automóvil, mecerse en un columpio o salir a pasear en un cochecito.

¡Leamos juntos!

Pon, pon: ¡A jugar con el bebe!
Josefina Barceló

Mostrarle a su bebé algo interesante

¡Mira ese conejo.



Cargue a su bebé o colóquelo donde pueda sostener la cabeza y mirar algo interesante.

Esto le ayudará al bebé a aprender a usar los ojos y a controlar el cuerpo.



Por qué es importante

Su bebé deseará sostener la cabeza y controlar los movimientos del cuerpo para poder ver algo interesante como su rostro o un juguete colorido. El tiempo durante el cual podrá sostener la cabeza será cada vez mayor. Su bebé se esforzará más cuando sienta curiosidad por un objeto. A medida que aumenta el control de la cabeza también aumentará su habilidad para usar el cuerpo.

Qué hacer

- Apoye a su bebé en su hombro. Mantenga cerca la mano pero permítale sostener la cabeza tanto como él pueda.
- Siéntese o permanezca de pie para que su bebé pueda ver algo interesante por encima de su hombro como otra persona, un animal o luces y sombras. Si su bebé es menor de cuatro meses, manténgalo a menos de un pie de distancia del objeto.
- Háblele y acarícielo mientras su bebé mira alrededor para reforzar la experiencia positiva. *¿Ves a la abuela sonriéndote?*

¿Listos para avanzar?

Coloque a su bebé sobre una manta, adentro o al aire libre, para que él pueda observar mientras usted se mueve y trabaja. Asegúrese de poder verle y oírle todo el tiempo. Deténgase con frecuencia para sonreírle y hablarle cara a cara.

¡Leamos juntos!

¡Sonríe!

Roberta Grobel Intrater

Para tranquilizar a su bebé



Mi linda bebita, estás casi dormidita.

Use distintas técnicas para reconfortar a su bebé como sostenerla, acariciarla, hablarle y arroparla.

Usted aprenderá qué le es más útil para calmarla y ella aprenderá a confiar en que sus necesidades serán atendidas.



Por qué es importante

Las acciones de un recién nacido son reflexivas y su respuesta al mundo primordialmente física. Cuando se siente a gusto, su cuerpo está relajado. Cuando siente incomodidad, lo expresa en la voz y mediante la tensión del cuerpo. La confianza de su bebé aumentará cada vez que usted atienda con rapidez sus necesidades.

A medida que sepa qué calma a su bebé, usted comenzará a adaptar sus respuestas a sus necesidades y reacciones. Los bebés que aprenden a temprana edad que sus necesidades serán atendidas, lloran menos al crecer. Aprender a confiar en usted le ayudará a su bebé confiar en sí misma y en otros.

Qué hacer

- Cargue a su bebé y sosténgala para ayudarle a calmarse cuando exprese incomodidad.
- Responda a la tensión de su cuerpo arropándola y sosteniéndola cerca para que pueda sentir su calor. Para arropar a su bebé, extienda una cobija sobre una superficie plana y lisa. Extienda la cobija como un diamante frente a usted. Doble la esquina superior unas seis pulgadas. Acueste al bebé sobre la cobija con la nuca sobre el borde doblado. Tome la esquina de su derecha y pásela por encima del hombro y el cuerpo del bebé, y meta el borde de la cobija debajo del brazo a la espalda. Tome la esquina inferior y pásela por encima del hombro expuesto del bebé y dóblela debajo de ese hombro. Pase la esquina suelta por encima del brazo expuesto del bebé de un lado al otro del cuerpo y métala debajo de la espalda. Si su bebé prefiere tener libres las manos, usted puede envolverla debajo de los brazos.
- Haga contacto visual y háblele suavemente. *Mi dulce bebida, aquí está mamita.* Continúe acariciándola y arrullándola hasta que se calme.
- Intente producir un sonido rítmico como *Shhhh* o algo que suene parecido. Durante los primeros meses muchos bebés se calman con sonidos de esta clase, ya que son similares al sonido que escuchaban en el vientre materno.

¡Leamos juntos!

Arroro mi niño:
Latino Lullabies and Gentle Games
Lulu Delacre

¿Listos para avanzar?

A medida que su bebé crezca, antes de cargarla intente reconfortarla usando un tono de voz suave y acariciándola. Si no se calma, cárguela y reconfórtela.

Hablarle al bebé

¡Me estás hablando!

Sonría, sostenga a su bebé cerca para que pueda ver su rostro y sus labios y háblele con voz suave.

Ver y oír que usted le habla, le ayudará a su bebé a comenzar a asociar el sonido de una voz con el movimiento de la boca.

Ahhhh.





Por qué es importante

Jugar repitiendo los sonidos que su niño haga le ayudará a saber que los sonidos y los movimientos de la boca usualmente van unidos. El placer de observar su rostro, combinado con el sonido de su voz, le animará a producir sonidos con la boca. A medida que su bebé crezca, imitará los movimientos de la boca que haya visto y los sonidos que haya oído.

Qué hacer

- Sostenga a su bebé cerca apoyando la cabeza en sus manos para que pueda ver su rostro y sus labios. Colóquelo a unas ocho pulgadas de usted. Esta es la distancia a la cual los ojos de un bebé pequeño se enfocan mejor en los objetos.
- Inclínese hacia él y háblele alegremente. Asegúrese de que pueda ver sus labios moverse mientras oye las palabras. *Estoy viendo un par de hermosos ojos marrones. Siento tu piel suave.*
- Deténgase para que su bebé pueda producir sonidos, aunque él aún no trate de producirlos. Si no le responde verbalmente, sonría y continúe hablando. Deténgase de vez en cuando para darle tiempo para responder.
- Cuando el bebé haga algún sonido, accidental o intencionalmente, sonría y repita el sonido que él haga. Así, le animará a continuar produciendo sonidos.

Otra idea

Intente realizar este juego de los sonidos durante las rutinas de cuidado de su hijo. Hable con su bebé mientras le cambia el pañal, lo viste y lo baña. Recuerde hacer pausas para darle suficiente tiempo para responder a sus palabras. *La camiseta azul.... Mamita te está poniendo la camiseta azul.*

¡Leamos juntos!

Besitos y abrazos
Roberta Grobel Intrater

Agarrar y soltar

¿Quieres agarrar el sonajero?

Ofrézcale a su bebé juguetes que él pueda agarrar cerrando la mano.

Esto le animará a usar las manos para tomar objetos y soltarlos.



Por qué es importante

Cuando su bebé aprende a agarrar comienza un proceso de usar las manos que dura toda la vida. Las destrezas manuales como abotonarse la camisa, cortar con tijeras y escribir con un lápiz comienzan con la habilidad de cerrar la mano alrededor de un objeto. Los niños pequeños aprietan con fuerza los juguetes debido a que los agarran por reflejo, pero aún no saben como abrir los dedos. A medida que su bebé comience a mover los dedos con un propósito más definido, aprenderá a agarrar el juguete y a soltarlo intencionalmente. ¡Dejarlo caer demuestra que está progresando!

Qué hacer

- Elija un juguete que su bebé pueda agarrar cerrando la mano, como un animal suave o un sonajero. Sostenga el juguete para que su bebé pueda verlo. **No olvide mantener los objetos pequeños fuera del alcance del bebé para evitar el peligro de ahogamiento.**
- Toque con el juguete la palma de la mano del bebé para que cierre los dedos alrededor y describa lo que hace. Suelte usted el juguete para que ella pueda sentir que lo está sosteniendo. *Este es tu corderito lanudito.*
- Repita el juego cada vez que ella deje caer el juguete. *Dejaste caer el corderito lanudito. Yo te lo recojo. Siente qué suave es.*
- Anime a su bebé a alternar las manos para sostener el juguete. *¿Con la otra mano? ¿Puedes sostener el sonajero con esta mano?*

Otra idea

Varíe el juego usando objetos con distintas texturas. *Aquí tienes un sonajero liso. Aquí tienes un gatito suave.*

¡Leamos juntos!

Toca y aprende crías
DK Publishing

Para explorar un rostro



*La mejilla. Esa es la
mejilla de mamá.*

Nombre la parte del rostro que su bebé le toque cuando ella lo haga.

Permitir que su bebé explore su rostro le ayudará a comenzar a asociar la palabra que ella escucha con la parte del rostro que toca.



Por qué es importante

Los bebés pequeños aún no han aprendido que puedan alcanzar y tocar la mayoría de las cosas que ven. A medida que su bebé crezca aprenderá a mover las manos intencionadamente en dirección a un objeto. Su rostro es lo más familiar para ella y con frecuencia lo más cercano. Permitirle ver y explorar sus rasgos faciales le ayudará a adquirir más coordinación ojo-mano. Escuchar palabras como *ojo*, *nariz* y *boca* le servirá para identificar y nombrar las partes de su cuerpo cuando comience a hablar.

Qué hacer

- Anime a su bebé a usar los ojos y las manos para explorar su rostro. Cuando trate de tocarla, acérquesele para que pueda hacerlo cómodamente con las manos.
- Háblele suavemente nombrando cada parte y describiendo lo que ella toque cuando lo haga. *Estás tocando la nariz de mamá. Ahora estás tocando la mejilla de mamá.*
- Oriéntela para que le toque otras partes del rostro. Por ejemplo, incline lentamente la cabeza y guíe su dedo alrededor de la oreja. *Esta es la oreja de mamá.*

Otra idea

Mientras realiza esta actividad con su bebé, piense en movimientos faciales que podrían sorprenderla o ser graciosos como parpadear, elevar las cejas, sacar la lengua y moverla o arrugar los labios. Sonríale a su bebé y ríanse juntas.

¡Leamos juntos!

¡Cucú!

Roberta Grobel Intrater

Para que el bebé se apoye

Use un cojín o una almohada para que su bebé se apoye de manera que pueda mirar a su alrededor en forma independiente.

Apoyarse le permitirá a su bebé explorar más fácilmente con los ojos y las manos.



¿Quién está en ese espejo?



Por qué es importante

Apoyar a su bebé en un cojín le permitirá mantener erguida la cabeza y mirar los objetos y personas a su alrededor. Cuando está acostada sobre el estómago o la espalda, su exploración es limitada. Así, sólo puede ver la alfombra debajo de ella o el techo que está encima. Al tener el pecho elevado o sentarse apoyada, ella podrá observar lo que ocurre a su alrededor y usar las manos para explorar los juguetes colocados frente a ella. A medida que su bebé pase tiempo en estas posiciones, aumentará el control de sus músculos y podrá doblarse y alcanzar los objetos.

Qué hacer

- Coloque un cojín debajo del estómago de su bebé para que apoye en él y los brazos le queden libres al frente. Esta posición le permitirá mantener erguida la cabeza y mirar alrededor. Observe con atención a su bebé y ayúdele si se desliza. En esta posición ella podría empujarse con las piernas o rodarse hacia los lados. **Supervise constantemente a su bebé durante esta actividad.**
- Coloque unos cuantos juguetes cerca para que pueda verlos y tocarlos con las manos. Trate de sostener un espejo frente a ella y observe cómo mira al bebé en el espejo.
- Háblele acerca de los objetos a medida que explore cada uno. *Estás mirando el sonajero amarillo.*
- Si su bebé prefiere sentarse, coloque cojines firmes detrás de su espalda para que esté sentada, recostada y con la cabeza apoyada cómodamente. Ubique los cojines de manera que prevengan una caída. Ponga varios cojines suaves frente a ella para protegerla si se cae hacia el frente.
- Coloque objetos en distintas posiciones alrededor del bebé para animarla a mover la cabeza y mirar algo para explorar.

¡Leamos juntos!

Animales (Bebé listo)
Roger Priddy

Otra idea

Apoye a su bebé en la posición antes descrita en el suelo de una habitación donde usted esté trabajando. Hable con ella mientras trabaja. Por ejemplo, mientras dobla la ropa lavada, extienda una cobija en el suelo y apoye a su bebé con cojines firmes, verificando que está apoyada en forma segura por todos los lados. Explíquele lo que usted hace y deténgase con frecuencia, acaríciela e inclúyala en su trabajo.
*Estoy doblando la toalla azul.
Siente en tu mejilla qué suave es.*

Taparse y destaparse la cara

¿Dónde está mi bebé?



Con su bebé frente a usted, háblele tapándose la cara con un trapo y luego destátese.

Con el tiempo su bebé aprenderá que usted sigue allí aunque no pueda verle.



Por qué es importante

Los bebés no pueden comprender la permanencia de los objetos. Cuando un objeto está fuera de su vista, piensan que ha desaparecido. Hablar con su bebé mientras usted se tapa la cara con un trapo, le ayudará a aprender que su rostro sigue allí aunque esté cubierto. Con el tiempo, su niña aprenderá que un juguete o un rostro siguen existiendo aunque no pueda verlos. Esta comprensión es esencial para su seguridad cuando comience a gatear y a caminar fuera de vista de las personas conocidas.

Qué hacer

- Tápese la cara con una toalla o con una cobija pequeña mientras está frente a su bebé. Estando así, hable con ella y luego destápese o asómese un poco mientras dice: *¡Aquí estoy!*
- Alterne entre cubrirse su rostro y el de su bebé. En cada caso, hable con ella durante cada paso del juego. *Estoy buscando a mi bebé. ¿Dónde está mi bebé?*
- Observe si está tratando de quitarse la cobija ella misma. Ella puede sacudir los brazos y las piernas o tocar la cobija con los puños. Ayúdele si no puede agarrar la cobija y destaparse.
- Después de jugar por un tiempo, demórese cada vez más para destaparse. Si su bebé logra hacerlo, exprese su sorpresa y emoción al verla nuevamente. *¡Encontraste a mamá! ¡Estoy feliz de verte!*
- Remueva la cobija con rapidez si la niña parece incómoda con el juego. Para que su bebé se sienta segura, no se tape completamente.

Otra idea

Jueguen durante las rutinas. Para taparse se puede usar cualquier cosa: una camiseta, un trapo, un pañal o un babero.

¡Leamos juntos!

¿Dónde está el bebé?
Cheryl Christian

En busca de la voz



Diga el nombre de su bebé desde cierta distancia para que él trate de ubicar su voz.

Esto le ayudará a aprender a localizar la fuente de un sonido.

Mira Jaime. Estoy en este lado.



Por qué es importante

Cuando el niño escucha sonidos cuya fuente está fuera de su vista, se le estimula a usar los ojos y oídos para ubicar dicha fuente y a usar el control muscular para girar la cabeza en esa dirección. Cuando crezca, estas destrezas le ayudarán a prestarle atención a una voz que proviene de otra habitación, a las grabaciones musicales o a las señales de alerta.

Qué hacer

- Acueste a su bebé sobre la espalda y aléjese un poco. Diga su nombre varias veces hasta que él intente girar la cabeza en dirección al sonido: *Jaime, ¿me puedes ver? Aquí estoy.*
- Déle tiempo para que trate de encontrarlo. Es posible que no gire la cabeza hasta que se dé cuenta de que usted no está frente a él.
- Sonríale, levántelo y abrácelo cuando gire en la dirección correcta y le mire. Si no lo puede encontrar, acérquese y continúe hablando hasta que él pueda verle.
- Vaya a otro sitio de la habitación y repita el juego mientras su bebé mantenga el interés.

¿Listos para avanzar?

Ensaye este juego cuando su bebé pueda acostarse cómodamente sobre el estómago. En esta posición él debe poder sostener el peso de la cabeza así como la dirección, por lo tanto podría no mirar tan rápidamente ni por tanto tiempo.

¡Leamos juntos!

Todo sobre bebé
DK Publishing