

# Apoyo para el desarrollo de su bebé

## Actividades para bebés de 0 a 3 meses



0-3 meses

Desde que nacen, a los bebés les gusta ver la cara de usted, oír su voz y sentir su cuerpo. Su bebé le expresa muchas cosas por medio de movimientos y sonidos. Escuche y observe a su bebé durante la hora del juego y otras actividades cotidianas. ¿Quién es esta personita? Responda a los sonidos que hace su bebé y muéstrole que está tratando de entender lo que él le comunica. Usted y su bebé se conectarán y crearán lazos por medio de estas interacciones. Anime a los otros miembros de la familia a demostrarle su amor al bebé (y también a mostrar cariño entre sí). Las interacciones positivas entre usted y su bebé son fundamentales para el desarrollo socio-emocional.

### Hora de hablar

Su bebé puede ver la cara de usted, olerla, sentir su piel y oír su voz, e incluso puede sentir cómo se está sintiendo usted. Háblele, cántele, mírela y sonríale. Diga el nombre de su bebé y obsérvela para ver qué hace. ¿Mira hacia los ojos y la cara de usted? ¿La está escuchando? Cuando usted se mueve, ¿su bebé trata de seguir sus movimientos con la cabecita? A su bebé no le gusta estar lejos de usted.

### Caritas chistosas

A las dos semanas de nacido, su bebé puede ver claramente a una distancia de 20 a 25 centímetros (8 a 10 pulgadas). Abrácelo y póngalo muy cerquita de su cara y observe qué hace. Si su bebé abre la boca, ábrala usted también. Saque la lengua y espere un poquito. ¿Su bebé trata de imitarlo? Quizá no pueda copiar lo que usted hace al principio, pero sígallo intentando.

### Hora de juego bocabajo

Ponga a su bebé bocabajo en una cobijita limpia sobre el piso. Acuéstese a un lado de ella, háblele y observe qué hace. Si su bebé empieza a levantar la cabecita, dígame que usted lo notó: "¡Levantaste la cabecita!". Si usted elogia los logros de su bebé, la ayudará a tener más confianza en sí misma. Ella podrá observar su mundo desde otra perspectiva en esta posición. *Nunca deje a su bebé sola cuando esté bocabajo.*

### Hora de cuentos

Su bebé puede escuchar una historia o cuento y ver las ilustraciones de un libro. Se sentirá cómodo, seguro y tranquilo en los brazos de usted. La lectura de libros es una actividad que los dos pueden hacer diariamente para conectarse y crear lazos. Su bebé escuchará su tono de voz y las palabras que usted diga. A esta edad, él se fijará más en las ilustraciones en blanco y negro o en ilustraciones grandes de colores brillantes.

(continúa)

**El gran mundo**

Saque a pasear a su bebé y deje que vea el cielo y los árboles, que escuche los pájaros y que sienta el aire. Si usted carga a su bebé, ella podrá sentir el calor de su cuerpo y escuchar el latido de su corazón; y se sentirá segura. Es probable que lllore menos y que se calme más fácilmente si está físicamente cerca de usted. Háblele sobre las cosas que usted vea, huelga o sienta durante el paseo; de esta manera aprenderá el significado de las palabras.

**Aserrín, aserrán**

Los movimientos suaves generalmente calman a los bebés. El baile o el movimiento de una mecedora puede ser relajante tanto para usted como para su bebé. Escuchen música suave y tranquila o cántele bajito. Meza a su bebé, abrácelo tiernamente y susúrrale palabras al oído para decirle cuánto lo quiere.

**Hora de hermanos**

Planifique horas de juego para que los hermanos mayores conozcan a la bebé. Muéstrela a la hermana (o al hermano) mayor cómo tratar a la bebé suavemente y dígale que lo está haciendo muy bien: "Mira cómo le gusta a la bebé cuando sonrías". Anime a los hermanos mayores a hablar con la bebé; pídale a un hermano que se acerque y le diga: "Hola, soy Juan. ¿Me puedes ver?". Acomode a su bebé para que todos se puedan ver bien.

**Voces suaves**

Su bebé reconoce la voz de usted y es muy reconfortante para él oír voces familiares. Háblele de todo. Por ejemplo, si van a la tienda, háblele de lo que está comprando: "Plátanos, compremos algunos plátanos". A su bebé también le gustará oírlo cantar. Quizá usted recuerde algunas canciones de su infancia.

**Hora de la cena**

Busque un lugar tranquilo y cómodo en donde darle de comer a su bebé. Abrácela bien y mírela a los ojos. Mientras le da de comer, obsérvela para saber qué la ayuda a estar calmada y enfocada. ¿Se calma y come mejor cuando usted le habla o canta, o cuando se queda callada? Vea qué es mejor para su bebé y preste atención también a cómo se siente usted. Su bebé tiene una gran conexión con usted y puede sentir lo que usted está sintiendo. Cuando usted está relajada, su bebé se relaja también.

**¿Cómo te sientes?**

Observe bien a su bebé y adivine cómo se está sintiendo. ¿Tiene hambre? ¿Está lleno, incómodo, contento, triste o enojado? ¿Quiere jugar o se quiere dormir? Hable con su bebé sobre lo que usted cree que él está sintiendo: "Estás bostezando. Creo que tienes sueño". En poco tiempo su bebé le podrá decir lo que siente o quiere, pero por el momento se lo indicará con comportamientos, movimientos, llanto y expresiones faciales.