

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)