



Capítulo 5

Actividades para los bebés (Desde el nacimiento hasta los 6 meses)

Al parecer, un recién nacido no hace muchas cosas. Pasa la mayor parte del tiempo comiendo, durmiendo y descansando. Pero aunque no parezca estar consciente de lo que lo rodea, un recién nacido ya está aprendiendo muchas cosas acerca de su mundo. Él aprende usando los sentidos: el oído, el tacto, el olfato, el gusto y la vista.

Un bebé que es ciego o que no puede ver bien también empieza a aprender en cuanto nace. Pero necesita que usted le ayude a explorar un mundo que él no puede ver.



Usted puede ayudarle dándole muchas oportunidades de escuchar, sentir y oler diferentes cosas. Anímelo a explorar su mundo y a jugar.

Si un bebé no puede ver los juguetes o las caras de las personas, él no sabe que hay un mundo interesante por explorar.



Él necesita de su ayuda para descubrir ese hecho.

Háblele a su bebé mientras esté haciendo actividades con él. Aunque crea que él aún no puede entender lo que le dice, recuerde que una de las formas principales en que él aprenderá es escuchando la voz de alguien. Para información sobre las formas de comunicarse con su bebé mientras lleva a cabo estas actividades, vea el capítulo acerca de la comunicación, en la página 45.



ACTIVIDADES

Las actividades de este capítulo están divididas en 2 partes: para los bebés desde que nacen hasta que cumplen los 3 meses y para los bebés de los 4 a los 6 meses de edad. Éstas son las edades en que los bebés pueden comenzar a desarrollar las capacidades que describimos aquí. Pero recuerde que un bebé puede tardarse meses en aprender algo. Así que tal vez quiera enseñarle varias cosas al mismo tiempo. Y recuerde que cada bebé se desarrollará a su propio ritmo.

DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 3 MESES DE EDAD

En los 3 primeros meses de vida, un bebé puede aprender a...

- reconocer voces y sonidos familiares
- hacer otros ruidos, además de llorar
- descubrir sus manos y sus pies
- levantar la cabeza
- diferenciar los olores
- tocar y agarrar cosas
- disfrutar los abrazos y las caricias
- aprender a calmarse por sí mismo

► **Para ayudar a su bebé a confiar en la gente y en sus alrededores**

Un bebé que puede ver aprende pronto que ciertos sonidos, caricias y olores provienen de diferentes personas o cosas. Esto le ayuda a entender el mundo, a sentirse seguro en él y a querer explorarlo. Pero los sonidos, las caricias y los olores pueden asustar a un bebé ciego porque a él le parece que vienen de la nada. Él necesita más ayuda para entender sus alrededores y sentirse seguro allí.

Usted puede ayudarle a entender de dónde vienen los sonidos y las cosas que se sienten diferentes. Ayúdele a descubrir que puede ser divertido explorar esas cosas.



Como quizás su bebé no pueda ver que es lo que está por suceder, usted necesita avisarle. Por ejemplo:

Tóquele una piernita antes de cambiarle el pañal. Dígale qué va a hacer. Pronto él sabrá qué esperar cuando sienta que usted le toca la pierna.



Tóquele el hombro suavemente antes de cargarlo. Dígale qué va a hacer. Muy pronto él sabrá qué esperar cuando le toque el hombro.



► **Para animar a su bebé a reaccionar a la gente y a los sonidos**

Tenga a su bebé cerca cuando él esté despierto. Háblele seguido para que él sepa que usted está cerca. Él aprenderá a reconocer su voz y a reaccionar a ella.



Anime a los miembros de la familia a hablar con el bebé sobre lo que estén haciendo. Si una misma persona siempre hace la misma actividad, como bañar al bebé, él empezará a reconocer a los miembros de la familia según lo que hacen.



Háblele a su bebé para animarlo a que sonría. Tal vez vuelva a sonreír si le sopla suavemente en la barriga o si juega con los deditos de sus pies.

Cántele a su bebé y tóquele música. Si él hace ruiditos, imítelos para animarlo a que use la voz.





Cuando su bebé comience a hacer sonidos, juegue con él poniendo las manitas de él sobre la boca y la garganta de usted mientras usted repite los sonidos. Esto también le ayudará a aprender de dónde vienen los sonidos.

► **Para ayudar a su bebé a notar sus manos y sus piernas y a usar las manos para sostener cosas**

Cuando amamante a su bebé, empújese el bracito suavemente hacia arriba para que ponga la manita sobre su pecho. Eso le ayudará a prepararse para sostener cosas. La hora de mamar también es un buen momento de hablarle y cantarle a su bebé.



Amárrele en la muñeca o en el tobillo un juguete pequeño que haga ruido, como un cascabel, una sonajita o una pulsera. Él tratará de hallar lo que hace el ruido con la otra mano y jugará con lo que halle.

Ponga a su bebé de lado y apóyele la espalda con una toalla o una tela enrollada. De una forma natural, él juntará las manos para jugar.



Recuerde que su bebé puede atragantarse con las cosas muy pequeñas. Si él trata de meterse cosas o juguetes muy pequeños en la boca, usted deberá detenerlo.

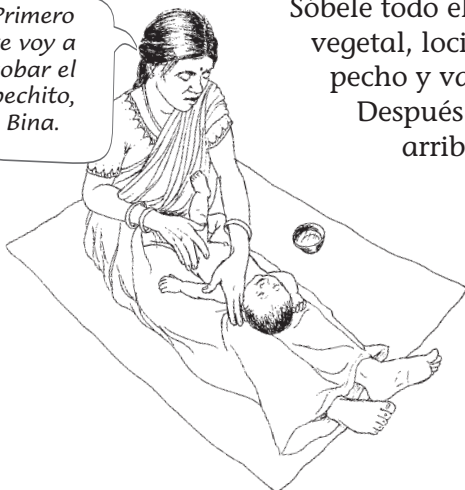


Anímelo a sostener cosas que se sientan muy diferentes, como por ejemplo, un pedazo de tela delgada y sedosa y un pedazo de tela más gruesa y burda. También puede animarlo a que jale cosas como un cordón fuerte ensartado con cuentas o una cuerda con nudos. Si usted jala suavemente hacia sí, quizás él jale con más fuerza.



Tenga cuidado de que no se atragante con las cuentas ni se las trague.

Primero te voy a sobar el pechito, Bina.



Sóbele todo el cuerpo suavemente, usando aceite vegetal, loción o sólo las manos. Comience por el pecho y vaya sobando hacia los brazos y las manos. Después sóbele las nalguitas y las piernas, de arriba para abajo.

Una vez que él se haya acostumbrado a su masaje, vea si puede frotarle el cuerpo suavemente con telas de diferentes texturas. Después, anímelo a que se toque diferentes partes del cuerpo — por ejemplo, a que se toque las piernas con una mano.

¡Sí, éstos son tus deditos!



Cuando ustedes jueguen, tóquele las manos y los pies. Acarícelos o sóplelos suavemente y dígame a él cómo se llaman.

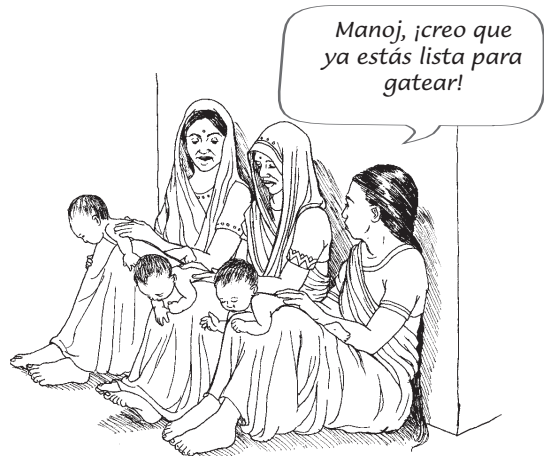
► Para ayudar a su bebé a desarrollar el control de la cabeza

Los músculos del cuello de un bebé se fortalecen cuando él yace boca abajo y levanta la cabecita. Un bebé que puede ver levanta la cabeza para ver las cosas, pero un bebé que no puede ver necesitará otras razones para levantarla. A muchos bebés no les gusta yacer boca abajo. Quizás su bebé esté más dispuesto a hacerlo si usted:

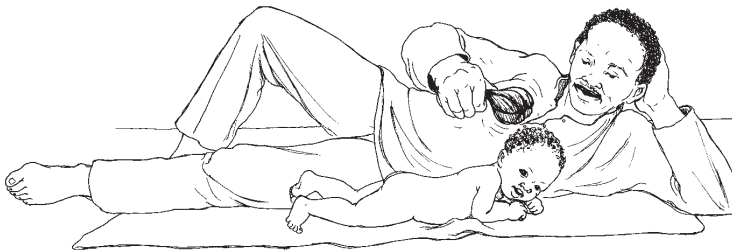
Coloca a su bebé sobre su pecho. Si su carita está cerca de la suya, él querrá levantar la cabeza cuando escuche su voz, o querrá tocarle la cara. Usted también puede abrazarlo y mecerlo de lado a lado.



Póngase a su bebé sobre el regazo y sosténgalo con una mano. Mézalo moviendo las rodillas. Ésta es una manera fácil de sostener a su niño y lo anima a levantar la cabecita, lo cual le fortalece los músculos del cuello. También le ayuda a prepararse para gatear.



Deje que su bebé toque y sienta una sonaja, y luego sacúdala como a unos 15 centímetros (6 pulgadas) más arriba de su cabeza. Muchas veces, él levantará la cabecita para prestarle atención al sonido.



► **Para ayudar a su bebé a explorar cosas a través del gusto y del olfato**

Los bebés empiezan a conocer el mundo probando y explorando cosas con la boca. Esto es especialmente importante para los niños que no pueden ver bien porque ellos tienen que aprender muchas cosas a través de sus otros sentidos. Todo lo que un bebé use para jugar debe de estar limpio y debe de ser lo suficientemente grande para que el bebé no se atragante.

Tóquele la boca a su bebé suavemente con un dedo. Deje que él chupe y explore su dedo.



Cuando su bebé pueda sostener las cosas por sí mismo, anímelo a que explore cómo huelen y a qué saben.

Para ayudar a su bebé a sentir diferentes cosas con el tacto

Usted puede jugar a meterle diferentes partes del cuerpo en el agua, y a nombrar cada una.



Anime a su niño a tocar cosas que sean interesantes al tacto y que tengan un olor fuerte pero placentero, como las frutas, las verduras o las flores.

► **Para preparar a su bebé a darse la vuelta**

Un bebé que puede ver aprende a darse la vuelta a medida que trata de agarrar las cosas. Si su bebé no puede ver, quizás usted tenga que ayudarlo a aprender a darse la vuelta. A medida que la cabecita, el cuello y los hombros de su bebé se fortalezcan, usted notará que él levanta y voltea la cabeza cuando oye algo. Eso indica que ya puede prepararse para darse la vuelta.

Cuando su bebé esté boca abajo, sacuda un juguete ruidoso sobre su cabeza para animarlo a que levante la cabeza. Cuando él agarre el juguete, muévalo hacia atrás de él para ayudarlo a darse la vuelta, hasta que quede boca arriba.

*Agárrate, Clara...
Te estoy jalando
para darte la
vuelta.*



Acueste a su bebé de lado y apóyelo por detrás con una almohada o una tela enrollada. Sacuda una sonaja enfrente de él. Luego mueva la sonaja hacia el suelo. Él volteará la cabeza y los hombros para seguir el sonido. Eso hará que se dé la vuelta y quede boca abajo.



DE LOS 4 A LOS 6 MESES DE EDAD

Cuando un bebé crece un poco más, él puede...

- sonreír cuando oye un sonido o una voz que él conoce
- explorar su cuerpo para “ver” cómo es
- hacer ruidos que son como palabras pero que no tienen sentido (balbucear)
- usar una mano para llevarse un objeto a la boca
- pasarse una cosa de una mano a la otra
- estirarse para coger los juguetes que él oye, siente o ve
- darse la vuelta de boca arriba a boca abajo y al revés
- prepararse para sentarse y para gatear (por ejemplo, tratando de balancearse cuando está sentado en el regazo de alguien)

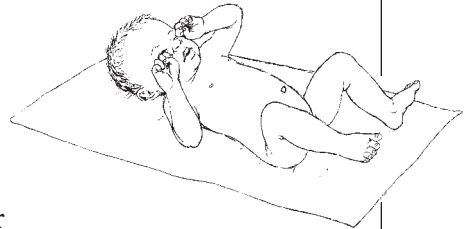
Alrededor de esta edad, un bebé que está ciego puede empezar a repetir los mismos movimientos una y otra vez.

Muchas veces, un niño ciego repite ciertos movimientos extraños una y otra vez. Por ejemplo, puede que se pique los ojos con los dedos, que sacuda las manos o que meza el cuerpo. Nadie sabe con certeza cuál es la razón de este comportamiento. Probablemente se debe a que cada bebé necesita jugar y explorar su mundo. Si un bebé no sabe que hay cosas interesantes a su alrededor, entonces él jugará con lo único que conoce: su cuerpo.

Es posible que usted note estos movimientos antes de que su bebé cumpla los 6 meses. Estos movimientos pueden dañar su desarrollo si le impiden prestar atención a las personas y las cosas que están a su alrededor. A medida que él crezca, quizás otros niños no quieran jugar con él porque sus movimientos los asustan.

Las actividades de este capítulo le darán a su bebé muchas oportunidades de aprender nuevas cosas.

Anime a su bebé a que juegue y a que explore muchas cosas. Así, es probable que él vaya haciendo los movimientos raros cada vez menos.



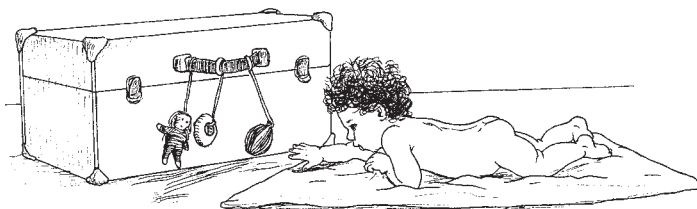
► **Para animar a su bebé a tratar de alcanzar y sostener cosas**

Deje que su bebé toque cosas que sean diferentes al tacto, por ejemplo, juguetes de peluche, lisos o con bolitas. Después de que él comience a jugar con ellos, póngalos apenas fuera de su alcance. Dé golpecitos con los juguetes en el suelo para que su bebé sepa dónde están.



Agite algo que haga ruido hasta que él lo agarre. (Al principio, tal vez usted necesite empujarle el codo suavemente hacia el objeto.) Entonces, animelo a que él lo sacuda y lo pase de una de sus manos a la otra. Esto le ayudará a aprender de dónde provienen los sonidos y también le fortalecerá los brazos.

Amárrele algunos juguetitos a su bebé, en la ropa o en las manos, con cintas cortas. Si a él se le cae uno de los juguetes, guíele la mano a lo largo de la cinta hasta que toque el juguete. Esto lo animará a tratar de alcanzar las cosas por sí mismo y a aprender que las cosas que se caen no han desaparecido.



Siempre tenga algunas cosas en el mismo lugar, para que él aprenda dónde encontrarlas.

► **Para ayudar a su niño a darse la vuelta**

Si usted hizo la actividad de la página 39, ayudó a su niño a darse la vuelta jalando un juguete o colocándole algo detrás de la espalda. Ahora él puede aprender a darse la vuelta con menos ayuda.



Cuando su bebé esté boca abajo use una sonaja para llamarle la atención, como lo hizo antes. Cuando él se estire hacia un lado para tratar de agarrarla, muévala hacia arriba para que él tenga que estirarse aún más. Si él es lo suficientemente fuerte, se volteará de un lado y después boca arriba.

Cuando su bebé esté boca arriba, anímelo a tratar de alcanzar una sonaja que usted esté deteniendo a un lado. Ayúdele a que dé vuelta hacia la sonaja hasta que quede de lado o boca abajo.



► **Para preparar a su bebé a sentarse solo**

Ya eres una nena grande, Sekai. Ya te sientas tú solita.



Si su bebé todavía no se sienta solo, estas actividades le ayudarán a prepararse para hacerlo.

Sostenga a su bebé sobre su regazo, apoyándole la espalda, y de modo que ustedes se den la cara.

Siéntese detrás de su bebé dándole un poco de apoyo con su cuerpo.





Póngase a su bebé sobre el regazo y sosténgalo sin apretar las manos. Levante una de sus rodillas despacito para que él se incline un poco hacia un lado. Después, baje esa rodilla y levante la otra. Él aprenderá a mover el cuerpo para equilibrarse.

► **Para preparar a su bebé para gatear**

Para poder gatear, un bebé necesita tener los brazos y los hombros fuertes. También necesita poder balancearse mientras pasa su peso de un lado al otro. Estas actividades pueden ayudarle.

Ponga a su bebé a gatas sobre una tela o una toalla enrollada. El rollo debe de ser lo suficientemente grande para darle algo de apoyo, pero lo suficientemente pequeño para que él tenga que soportar un poco de su propio peso. Mézalo lentamente de adelante hacia atrás y de lado a lado.



Colóquese a su bebé sobre una pierna o póngalo sobre una tela enrollada. Sostenga un juguete a un lado de él y anímelo a que estire la mano de ese lado para agarrar el juguete, mientras su brazo y su rodilla del otro lado soportan parte de su peso. Repita lo mismo del otro lado.

► **Para ayudar a su bebé a gozar en moverse y a sentirse más seguro al moverse solo**

Usted puede ayudar a su bebé a gozar en moverse dejándolo que se mueva de muchas maneras diferentes. Háblele mientras hace estas actividades. Eso le ayudará a sentirse menos asustado cuando haga algo nuevo.

Por ejemplo:



Mézalo de un lado a otro en una hamaca o en una tela grande.



Juegue con otra persona a pasarse al bebé entre ustedes.

Invente movimientos que usted y su bebé puedan hacer juntos. Por ejemplo, dóblele las piernas y muévaselas hacia adelante y hacia atrás. Ayúdele a que junte las manos justo en frente del cuerpo y luego a que las separe otra vez. Júntele las manos y ayúdele a aplaudir. Use las mismas palabras cada vez para describir lo que están haciendo.



Cuando su bebé puede levantarse la cabeza, sujétese a ella en la espalda y muévase para animarla.

