



Activities for your baby's first year, Spanish

Actividades para su bebé durante el primer año

Su bebé está yendo del hospital a su casa. A continuación, le sugerimos algunas actividades divertidas que usted puede hacer para promover el crecimiento y el desarrollo, tanto físico como social, de su bebé.

Hemos incluido actividades apropiadas para las diferentes edades. Si su bebé nació antes de la fecha de parto calculada, usted debería esperar que haga las actividades según esta fecha y no la fecha de nacimiento. Por ejemplo, si su bebé nació 3 meses antes de la fecha prevista y ahora tiene 6 meses de edad, es probable que esté haciendo las actividades correspondientes a la categoría de 0 a 3 meses. A los nueve meses, estará haciendo las actividades del grupo de 3 a 6 meses. Esto es de esperarse. Por favor, hable con el médico de su bebé si tiene cualquier inquietud acerca de su desarrollo.

0 a 3 meses

Su bebé está aprendiendo a adaptarse a su nuevo ambiente. Está aprendiendo a enfocar los ojos en usted y su ambiente. Sus músculos del cuello se están fortaleciendo y esto le permite mantener la cabeza erguida por sí mismo. También está aprendiendo a poner las manos juntas y a interactuar con las personas que lo cuidan.

¿Qué puede hacer usted para ayudar?

- Evite estimular excesivamente a su bebé. Por ejemplo, evite los ruidos fuertes y demasiada actividad cerca de su bebé.
- Preste atención a las señales de tensión de su bebé y aprenda a reconocer lo que está tratando de decirle.
- Coloque los objetos que a él o ella le gusta mirar —como la cara de usted o los juguetes de colores vivos— aproximadamente a 8 ó 10 pulgadas de su rostro.
- Cuando su bebé esté despierto, vigilado y contento, póngalo boca abajo sobre una superficie limpia y plana. Recuerde, si se queda dormido, póngalo boca arriba. Si a su bebé no le gusta estar boca abajo, pídale otras sugerencias creativas a su proveedor de atención pediátrica.
- Juegue con su bebé recostado de lado (esto ayuda con la coordinación manual-visual).
- Con delicadeza, póngale las manos juntas y llévele las manos a la boca para que explore (esto le ayuda a aprender a calmarse).

- Déle masajes (esto maravilloso para fortalecer el vínculo entre ustedes): haga esto con la guía de un especialista en desarrollo o lea algún libro que enseñe cómo dar masajes a un bebé.
- Siente a su bebé dándole apoyo con un respaldo redondeado (esto ayuda a desarrollar los músculos necesarios para sentarse).
- Deje que sienta diferentes texturas y toques. Deje que le toque el pelo, le acaricie la cara y toque juguetes con mucho relieve.

3 a 6 meses

Su bebé ahora está aprendiendo a rodar de lado a lado, a apoyar su peso de un lado a otro y a poner las manos juntas. Los músculos más cercanos al centro de su cuerpo se están fortaleciendo y le ayudarán a prepararse para gatear y andar. ¡También está aprendiendo a sujetar los juguetes y a poner las manos juntas y llevárselas a la boca para explorar!

¿Qué puede hacer usted para ayudar?

- ¡Ponerlo boca abajo (una y otra vez) cuando esté despierto, vigilado y contento!
- Juegue con su bebé recostado de lado (esto estimula la coordinación manual-visual).
- Cántele canciones infantiles y rimas en que el bebé siga el ritmo aplaudiendo con las manos (por ejemplo, “patty cake” en inglés).
- Juegue con sonajeros y juguetes que tengan colores vistosos y texturas interesantes.
- Responda a su bebé con palabras y expresiones faciales.
- Léale.
- Copie sus sonidos.
- Póngale música (a su bebé le gustarán los ritmos suaves y calmantes).
- Cuando su bebé esté recostado boca arriba, agárrele las manos y jale delicadamente hasta que quede sentado. Esto le fortalecerá los músculos del vientre. Si fuera necesario, asegúrese de sostenerle la cabeza.
- Háblele a su bebé y explíquele todo lo que está haciendo. (Esto le ayudará más adelante con el desarrollo del lenguaje.)

6 a 9 meses

Su bebé ahora está aprendiendo a sentarse, a llevarse los pies a la boca y a transferir objetos de una mano a la otra. Tal vez empiece a golpear objetos uno con el otro (¡prepárese para el ruido!) y aprenda a mover los dedos uno a la vez. También puede empezar a gatear o a pararse agarrándose de objetos.

¿Qué puede hacer usted para ayudar?

- Siente a su bebé apoyándolo sobre su cuerpo o sobre una almohada en forma de C.
- Llévelo los pies a la boca cuando le cambie los pañales.
- Colóquele un objeto en la mano y muéstrole como transferirlo a la otra mano.
- Ponga al bebé a gatas sobre sus manos y rodillas; si fuera necesario, déle apoyo sujetándolo de las caderas.
- Coloque al bebé cerca de muebles firmes —como un sofá o una silla— para que pueda agarrarse y ponerse de pie. (Tenga cuidado con los muebles de bordes puntiagudos.)
- Muéstrole como agarrar dos objetos y golpearlos.
- Estimúlelo a que explore diferentes texturas con los dedos.
- ¡Los sonajeros de tobillo son divertidos también!

9 a 12 meses

¡¡Prepárese para moverse!! Una vez que su bebé adquiera movilidad, disfrutará de su nueva libertad. Tal vez empiece a desplazarse caminando de la mano de alguien o agarrándose de los muebles. Quizás también pueda usar las manos con más eficiencia y logre agarrar una cuchara, tirar objetos o usar el índice y el pulgar para levantarlos. Tenga cuidado, su bebé puede ahogarse con los objetos que levanta. Recuerde hacer que su casa y los lugares donde su bebé pasa el tiempo estén “a prueba de bebés”.

¿Qué puede hacer usted para ayudar?

- Aliente los momentos de juego.
- Introduzca el uso de una cuchara para jugar.
- Si su bebé está gateando bien y se ha estado parando o desplazando por un tiempo, camine con él o ella sujetándole las manos. Camine delante del bebé, no detrás.
- Ponga almohadas y cojines en el piso para alentar a su bebé a que gatee por encima de ellos. Esto mejora su fuerza y coordinación.
- Evite los andadores (son un peligro de seguridad).
- Limite el tiempo que su bebé pasa en sillas estacionarias con actividades para bebés (por ejemplo, las de marca Exersaucer®).