

ACTIVIDADES PARA BEBES DE ENTRE 1 Y 4 MESES DE EDAD



<p>Hable con su bebé en un tono bajo y suave al darle de comer, cambiarla, o cuando la cargue en brazos. Puede que no entienda todo lo que le dice, pero sí reconocerá su voz y se sentirá reconfortada al escucharla.</p>	<p>Cuando vea que su bebé reaccione al sonido de su voz, festéjelo y hágale mimos. Háblele de nuevo para ver si le vuelve a responder.</p>	<p>Cuando su bebé balbucee o gorjee, tome turnos con ella para “comunicarse”. “Converse” con ella hablando y respondiendo con sonidos sencillos que ella pueda hacer.</p>	<p>Cántele a su bebé (aunque crea que no sabe cantar). Repetir las canciones de cuna y las rimas infantiles le ayuda a escuchar y a aprender.</p>	<p>Tome a su bebé en brazos o póngalo en el canguro o mochila porta-bebé, asegurándose de que esté bien sujetado. Baile con su bebé, haciendo movimientos suaves al ritmo de la música de la radio o de las melodías que usted le canta.</p>
<p>Acueste a su bebé en su cuna. Ate o sostenga un espejo irrompible a un lado de la cuna donde ella alcance a verlo. Empiece a hablarle, y dé unos golpecitos al espejo para que lo mire. El espejo será un estímulo visual. Después de un tiempo su bebé entenderá lo que es su reflejo.</p>	<p>Meza a su bebé suavemente en sus brazos y cántele “A la ruru niño” o cualquier otra canción de cuna. Entone la melodía y balancéelo ligeramente de lado a lado al compás de la canción.</p>	<p>Póngase un títere de mano (botita o calcetín de bebé) en el dedo. Diga el nombre de su bebé mientras que mueve el dedo hacia arriba y hacia abajo. Vea si ella sigue el movimiento con la vista. Ahora, mueva su dedo como formando un círculo. Cada vez que su bebé logre seguir el movimiento del títere, intente hacer un movimiento diferente.</p>	<p>Cuando está acostado boca arriba su bebé, sostenga un animalito de peluche de colores llamativos encima de su cabeza, donde él lo alcance a ver. Vea si lo mira mientras que usted lo mueve lentamente de lado a lado.</p>	<p>Ponga a su bebé en una posición que le permita tocarle los pies. Juegue delicadamente con sus pies y los dedos del pie, haciéndole cosquillitas. Dígale la rima infantil “Este cerdito fue al mercado” tocándole los dedos del pie uno por uno con cada frase.</p>
<p>Recueste a su bebé boca abajo sobre su brazo, poniéndole la mano en el pecho y sosteniéndole la cabeza y cuello con la otra mano para que se sienta segura. En esta posición, balancéela delicadamente de lado a lado. Cuando sea más grande, camine por la casa con ella en esta posición para que vea diferentes espacios.</p>	<p>Siéntese con su bebé en su regazo y suene ligeramente una sonaja, primero de un lado de su cabeza y después del otro. Suene la sonaja lentamente al principio, luego más rápido. Su bebé seguirá el ruido con su mirada.</p>	<p>Acueste a su bebé boca abajo sobre una cobija en la alfombra, con la cabeza hacia un lado. Póngase en el piso a un lado de ella. Haga que pase el mismo lapso de tiempo con la cabeza hacia la derecha y después hacia la izquierda. Cada día aumente el tiempo que está boca abajo con su bebé hasta que ella pueda alzar la cabeza y extender sus brazos para levantar el tronco, facilitando que empiece a rodar y a gatear. No le deje recostar la cara sobre el piso, lo cual podría sofocarla.</p>	<p>Acueste a su bebé boca arriba y tóquelo los brazos y las piernas en sitios distintos. Haga pequeños sonidos como “cuchi-cuchi” cada vez que lo toque. Puede que su bebé sonría y que le mire la mano, anticipando que lo vuelva a tocar. Cada vez que haga un sonido, también puede nombrar la parte del cuerpo que está tocando.</p>	<p>Cuando haga buen tiempo, saque a su bebé a caminar por el parque o por la vecindad. Platíquele sobre todo lo que vea. Aunque no pueda entenderlo todo, a su bebé le encantará estar afuera y escuchar el sonido de su voz.</p>
<p>Léale un libro sencillo a su bebé. Aunque no entienda la historia, disfrutará el rato estando junto a usted y escuchando su voz mientras lee.</p>	<p>Con unas hojas de papel blanco y un marcador de color negro, dibuje varias imágenes que sean fáciles de reconocer en cada hoja. Al principio, use formas sencillas (una raya diagonal, el centro de un blanco, un patrón en forma de tablero de damas, un triángulo). Coloque los dibujos de manera que su bebé los pueda ver (a unas 8–12 pulgadas o 20–30 centímetros de distancia de su cara). Con cinta adhesiva, pegue los dibujos cerca de su cuna o de su sillita de bebé para el coche.</p>	<p>Acueste a su bebé boca arriba sobre una superficie plana y blanda como una cama o una cobija. Frote sus manos y dedos ligeramente mientras que le canta “Palmas, palmitas” o cualquier otra canción infantil.</p>	<p>Suene ligeramente una sonaja u otro juguete de bebé que produzca ruido. Colóquelo en la mano de su bebé. Vea si lo agarra, aunque sea por un momentito breve.</p>	<p>Cargue en brazos a su bebé, o acuéstela en una superficie plana y blanda. Póngase cerca de ella (8–12 pulgadas o 20–30 cms.) para que lo/la alcance a ver. Estando así, cara a cara, haga movimientos pequeños (saque la lengua, déle una gran sonrisa). Puede ser que su bebé intente imitarle. Al principio, use movimientos pequeños, pero después, puede intentar este juego usando movimientos más exagerados con la cabeza, las manos, y los brazos. También podría intentar imitarla usted a ella.</p>