



**GYMBOREE** play & music  
PARENT'S GUIDE

# Baby Play

*General Editors*  
Dr. Wendy S. Masi  
Dr. Roni Cohen Leiderman

**MEDIA LIVE**

**GYMBOREE PLAY & MUSIC PROGRAMS**

Presidente: Bob Campbell  
Director de programas: Kathy Erle  
Desarrollo de programas: Helene Silver Freda  
Director de producto: Julia Fraser  
Director creativo: Melissa Benavidez

**EDITORES GENERALES**

Dr. Wendy S. Masi  
Dr. Roni Cohen Leiderman

**WELDON OWEN PUBLISHING**

Director ejecutivo: John Owen  
Presidente: Terry Newell  
Director de operaciones: Larry Partington  
Vicepresidente, Ventas internacionales: Stuart Laurence

Vicepresidente y editor: Roger S. Shaw  
Editores: Jane B. Mason, Sarah Hines Stephens (Flashlight books)

Autora: Susan E. Davis  
Correctores: Peter Cieply, Kim Keller, Elissa Rabellino  
Indexador: Ken DellaPenta

Director creativo: Gaye Allen  
Director de estudio: Brynn Breuner  
Fotografía: Chris Shorten

Directora de producción: Stephanie Sherman  
Encargado de producción: Chris Hemesath  
Diseñadores: Joan Olson, Lorna Strutt  
Asesor de diseño: Crystal Guertin  
Ilustrador: Matt Graif  
Asistente de fotografía: Mona Long

© MMXVII Ediciones, Daly S.L.

Derechos exclusivos para España:  
Vía Augusta, 59 - Oficina 221  
08006 Barcelona

08006 Barcelona

[www.medialivecontent.com](http://www.medialivecontent.com)

Traducción: Susanna Esquerdo

Con la colaboración de SPSA

1.ª edición: Febrero

ISBN: 978-84-92506-04-0

Impreso en Singapore

Todos los derechos reservados

Centros de Juego Gymboree en [www.gymboree.es](http://www.gymboree.es)  
Gymboree España (Oficinas centrales)  
C/ Pedro Teixeira 8, 28020 Madrid.  
[info@gymboree.es](mailto:info@gymboree.es)

**GYMBOREE**

**ADVERTENCIA DE PRECAUCIÓN**

En Gymboree animamos a los padres a que se conviertan en compañeros activos de sus hijos. Mientras disfruta de esas actividades enriquecedoras con su hijo, asegúrese de que la seguridad sea prioritaria. Aunque el riesgo de heridas durante estas actividades es bajo, Gymboree le anima a tomar todas las precauciones posibles para garantizar la seguridad de su hijo. Para reducir el riesgo de heridas, siga las instrucciones siguientes. No deje a su hijo solo ni un sólo momento durante ninguna de las actividades de este libro; sea cauteloso en las actividades que implican jugar con agua por el riesgo de ahogo; asegúrese de que su

hijo no se introduce ningún objeto dentro de la boca, ya que algunos de ellos pueden implicar riesgo de ahogo o de intoxicación si son ingeridos; asegúrese de que los rotuladores y otros materiales de escritura están aprobados para uso con niños menores de tres años.

Dado que a lo largo de Baby play hacemos un esfuerzo para asegurar que la información incluida en este libro es precisa y fiable, y que las actividades son seguras y accesibles bajo la supervisión de un adulto, declinamos cualquier responsabilidad por posibles aplicaciones inadecuadas o imprevistas de las propuestas incluidas en este libro.





# SUMARIO



TYPES OF ACTIVITIES

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

ACTIVIDADES PARA JUGAR

GUÍA DE ACTIVIDADES



10  
12  
14  
23  
24  
26  
27  
28  
30  
31  
33  
34  
36  
37  
38  
40  
41  
43

El bebé volador  
Cosquillas y más cosquillas  
Canciones de cuna  
Balanceo con una manta  
Cómo organizarse  
Cintas onduladas  
Pistas sonoras  
Sigue la pista con tus ojos  
Balanceo a tu bebé  
Equilibrio en una pelota de playa  
¡Cuánto ruido!  
Pequeños ornitólogos  
¡A pedalear!  
Estiramientos  
¡Ya lo tengo!  
Hazme rodar  
¡Buena puntería!  
Cucú-trastrás

44  
45  
46  
48  
50  
51  
52  
54  
55  
56  
58  
59  
60  
62  
63  
64  
66  
67

Balbuceos  
Cómo dormir toda la noche  
Reforzar la tripita  
Caras conocidas  
Rimas y retahílas  
Espejito, espejito  
Una charla boca abajo  
Involucrar a los demás  
Molinillo mágico  
Tic-tac  
Casi casi lo tocas  
Masaje rodante  
Diversión en la cocina  
Cabalgar sobre tus rodillas  
Más alto  
Sus primeros libros  
Los ojos, la nariz, la boca  
¿Qué es ese ruido?  
Pompas de jabón  
Bota, bota la pelota  
Una caja de sorpresas  
La huellecita de tu bebé

68  
70  
71  
72  
74  
76  
78  
80  
81  
82  
84  
85  
86  
88  
90  
92  
94  
95  
96  
98  
99  
100



Pataditas  
Empuja con fuerza  
¡Sorpresal  
Agitar, sacudir y rodar  
Descubre el tesoro  
La seguridad del bebé  
Un juego de intercambio  
Jugamos a la pelota  
Atrapa la pompa de jabón  
¡Que suene la música!  
Pasar por el aro  
Palmas palmitas  
El foco  
El pequeño percusionista  
Títeres de dedo  
Pañuelos mágicos  
Atrapa la peonza  
Cajas animadas

La ansiedad de la separación  
Como un tentetieso  
Una montaña de almohadones  
Canciones tradicionales  
¿Dónde está el juguete?  
El armario del bebé  
Castillos de arena  
¿Quién aparecerá?  
Corre, que te pillo

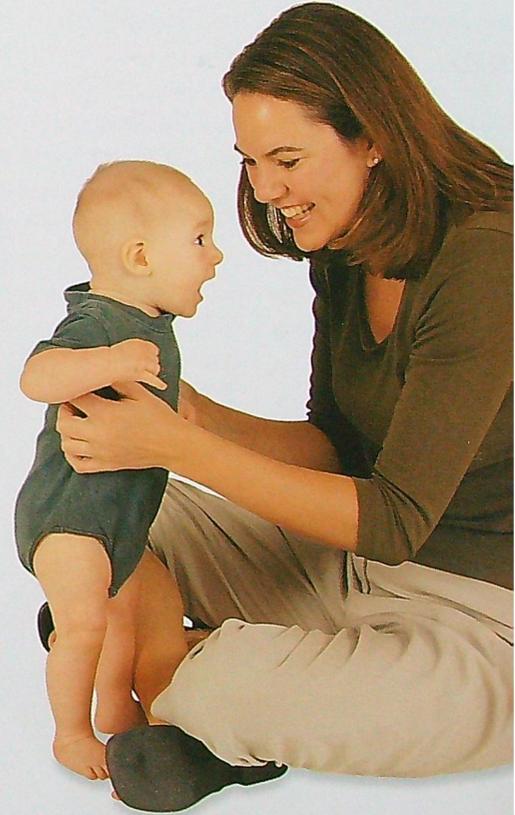
128  
129  
130  
132  
135  
136  
138  
139  
140

¡Yo también puedo hacerlo!  
Xilófonos chiflados  
Llenar y vaciar  
Canciones de animales  
La hora del baño  
Un libro de actividades  
¡Al suelo!  
Aros de colores  
Cómo comportarse en público  
¡Se cayó!  
Jugar con cajas  
¡Canasta!  
El túnel del tiempo  
Canciones sobre el cuerpo  
Palomitas de maíz  
Tú empujas, yo empujo  
Imitamonas  
Sube la escalera, baja la escalera  
De aquí para allá  
GLOSARIO  
ÍNDICE DE HABILIDADES  
ÍNDICE



El biberón que rueda  
¿Dónde encaja?  
Fútbol para bebés  
Descubrir sonidos  
De viaje con un bebé  
Pip-pip  
¡Vamos a explorar!  
¿Dónde está la luz?  
Una carrera de obstáculos

142  
143  
144  
146  
148  
149  
150  
152  
153



# TIPOS DE ACTIVIDADES

## JUEGO PARA EL BAÑO



Balbuceos	68	Canciones de cuna	46
El pequeño percusionista	122	Cosquillas y más cosquillas	45
La hora del baño	161	Cucú-trastrás	67
Pataditas	102	El pañuelo volados	36

## DISTRACCIONES EN EL CAMBIADOR



¡A pedalear!	60	En fila	38
¡Buena puntería!	66	Estiramientos	62
¡Cuánto ruido!	58	Expresiones faciales	33
¿Quién es?	43	Masaje infantil	28
Agitar, sacudir y rodar	106	Nanas	34
Balbuceos	68	Pelotitas de colores	27
Bota, bota la pelota	98	Sigue la pista con tus ojos	54

## MÚSICA Y MOVIMIENTO



¡Que suene la música!	116
Baila con tu bebé	31

## JUEGO FÍSICO



¡A pedalear!	60	Cabalgar sobre tus rodillas	88
¡Buena puntería!	66	Canciones de animales	158
¡Canasta!	169	Canciones sobre el cuerpo	172
¡Ya lo tengo!	63	Canciones tradicionales	132
¿Dónde está la luz?	152	Como un tentetieso	129
Atrapa la peonza	126	El pequeño percusionista	122
Balanceo con una manta	48	Empezar a incorporarse	40
Balanceo, balanceo	26	Empuja con fuerza	104
Bota, bota la pelota	98	Equilibrio en una pelota de playa	56
Casi casi lo tocas	84	Fútbol para bebés	144
Como un tentetieso	129	Hazme rodar	64
		Imitamonas	178
		Jugamos a la pelota	112
		Más alto	90
		Masaje rodante	85
		Palomitas de maíz	175
		Pasar por el aro	117
		Pip-pip	149
		Reforzar la tripita	71
		Sube la escalera, baja la escalera	179
		Tú empujas, yo empujo	176
		Una carrera de obstáculos	153
		Una charla boca abajo	78
		Una montaña de almohadones	130

## DIVERSIÓN TÁCTIL



¡Sorpresa!	105	Cintas onduladas	51
Atrapa la pompa de jabón	115	Sus primeros libros	92
Castillos de arena	138		
Cosquillas y más cosquillas	45	<b>JUEGOS DE DESCUBRIMIENTO</b>	
Descubre el tesoro	109	¡Al suelo!	163
Diversión en la cocina	86	¡Se cayó!	167
El armario del bebé	136	¡Yo también puedo hacerlo!	154
Estiramientos	62	¿Dónde encaja?	143
La hora del baño	161	¿Dónde está el juguete?	135
La huellecita de tu bebé	100	¿Quién aparecerá?	139
Llenar y vaciar	156	Aros de colores	165
Masaje infantil	28	Atrapa la pompa de jabón	115
Masaje rodante	85	Cajas animadas	127
Pañuelos mágicos	125	Canciones de cuna	46
Pelotitas de colores	27	Canciones tradicionales	132
Pompas de jabón	96	Es hora de jugar, es hora de trabajar	37
Titeres de dedo	123	Globos en movimiento	41
Un libro de actividades	162	La huellecita de tu bebé	100

## JUEGOS EN EL COCHE



¡Sorpresa!	105
Agitar, sacudir y rodar	106
Balbuceos	68

## ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE



¡Vamos a explorar!	150	Los ojos, la nariz, la boca
Descubrir sonidos	146	Masaje rodante
Es hora de jugar, es hora de trabajar	37	Molinillo mágico
Fútbol para bebés	144	Nanas
Pequeños ornitólogos	59	Pañuelos mágicos
Pompas de jabón	96	Pequeños ornitólogos

## EXPLORACIÓN SENSORIAL



¡Vamos a explorar!	150
Atrapa la pompa de jabón	115
Cajas animadas	127
Canciones de cuna	46
Canciones tradicionales	132
Es hora de jugar, es hora de trabajar	37
Globos en movimiento	41
La huellecita de tu bebé	100



# PRÓLOGO

DR. WENDY S. MASI Y DR. RONI COHEN LEIDERMAN

**L**A LLEGADA de tu bebé ha sido un momento festivo y feliz. Tu hijo parece muy pequeño y frágil, pero en realidad es un ser increíblemente capaz y complejo. Desde que nace puede ver, oír, oler y responder al tacto. De hecho, durante los meses previos ha podido oír desde dentro de tu vientre y ya reconoce tu voz. Desde el primer momento te mira fijamente a los ojos con amor, se gira para escuchar tu voz o se acurruca en tu pecho, para dejar bien claro cuánto necesita tu amor y tus atenciones.

Los autores hemos dedicado los últimos veinticinco años a investigar sobre la infancia y el desarrollo infantil, a jugar con los bebés y a hablar con los padres y las madres. Y hemos disfrutado de cada minuto. Entre los dos hemos criado seis hijos, lo que nos ha permitido tomar conciencia tanto de los retos como de la gran alegría y orgullo que comporta la paternidad. Y hemos aprendido que la mayoría de los padres desean lo mismo para sus hijos: una vida alegre y satisfactoria. Y también que existen muchas vías para lograrlo.

Creemos realmente en el poder de los cuidados, las relaciones positivas y el juego. Nuestra creencia se confirma diariamente gracias a las nuevas investigaciones científicas que demuestran que el desarrollo del cerebro está fuertemente influido por el tipo de experiencias tempranas que reciben nuestros niños. El cerebro de tu bebé recién nacido está desarrollado en

tan solo un 25 %, pero cuando cumpla tres años habrá desarrollado más del 90 %.

Para alcanzar su máximo potencial, tu bebé necesita que tú le aportes una variedad de experiencias interesantes.



Gymboree, el mayor proveedor de programas de juego para padres e hijos de Estados Unidos, desarrolló su filosofía de «juego con un objetivo» para enseñar a los padres que la mejor manera para que los niños aprendan es por medio del juego. Con un juego que le implique y le obligue a estar activo, tu hijo aprenderá la lengua, desarrollará habilidades de resolución de problemas, y mejorará sus relaciones sociales. Por supuesto, los padres también se beneficiarán del juego. ¿Qué puede compararse con la euforia que experimentamos cuando nuestro bebé llega hasta nosotros, se ríe y baila al oír sus canciones preferidas, o nos imita y aplaude por primera vez?

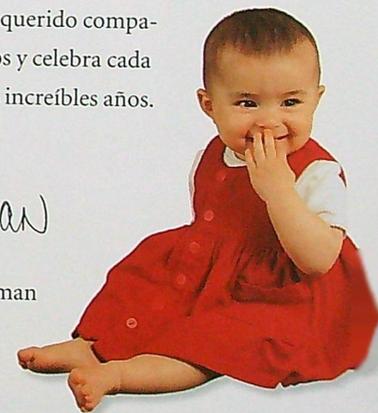
Con este libro, Gymboree Play and Music ha desarrollado un recurso ideal para los padres, una recopilación de actividades y canciones para animarte a interactuar con tu hijo de una forma completamente nueva. Estos intercambios ayudarán a que tu bebé se desarrolle física, emocional y cognitivamente y, lo que es más importante, ayudará a establecer un vínculo repleto de amor y alegría. Tú eres el primer y más importante profesor de tu bebé, su querido compañero y camarada de juego. Alégrate con sus descubrimientos y celebra cada uno de sus logros. Diviértete con tu bebé y disfruta de estos increíbles años. Estás ayudando a tu bebé a empezar con buen pie.

*Wendy Masi*

Wendy Masi

*Roni Leiderman*

Roni Cohen Leiderman

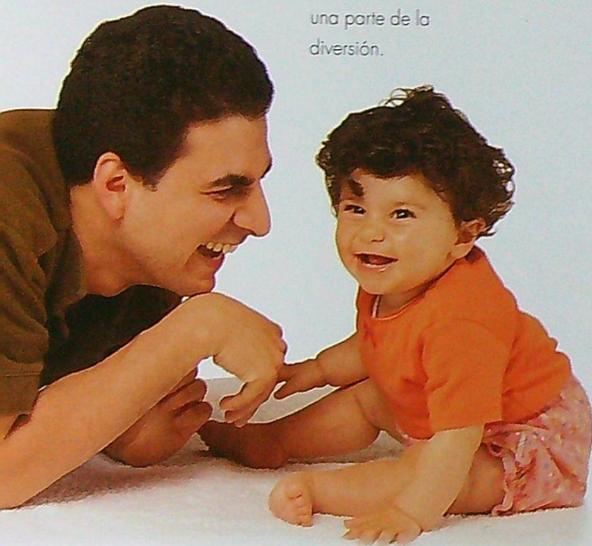


# ALGO MÁS QUE DIVERSIÓN

**C**UANDO LLEGAS a casa por primera vez con tu bebé, las cuestiones más prácticas concentran todos tus pensamientos: cómo mantenerlo limpio, calentito y bien alimentado; dónde guardar sus minúsculos pañales y su ropita; cómo funcionan el portabebés, la sillita del coche y el cochecito; ¡y cómo podrías intentar dormir!

Evidentemente tienes que concentrarte en estas cuestiones logísticas, ya que son cruciales para la supervivencia de tu pequeña criatura. Pero una vez resueltas estas necesidades, hay algo que incluso el bebé más pequeño necesita para crecer bien: interacciones

APRENDER es sólo una parte de la diversión.



cálidas y juguetonas con los cuidadores que están a su alrededor.

En los últimos años, docenas de estudios han demostrado que la autoestima de un niño y su habilidad para establecer vínculos emocionales con los demás depende en gran parte grado de la calidad del vínculo con sus padres. Y este vínculo puede estrecharse mucho gracias al juego próximo y cariñoso. De hecho, para los bebés que no pueden ir a escuela, leer un libro o mirar un documental en la televisión, jugar es la principal manera de aprender.

## EL INCREÍBLE PRIMER AÑO

Durante su primer año, los bebés experimentan un despertar mental, físico y social. Aprenden a reconocer a sus familias, el armario donde se guardan las galletas, y el parque con su gran tobogán. Aprenden a sostener su cabecita, a usar sus manos, a darse la vuelta, a sentarse, a dar volteretas, a mantenerse de pie y, en algunos casos, a andar. Y mucho antes de estar preparados para hablar, aprenden a entender una gran variedad de comunicación humana, desde la expresión corporal (mover la cabeza para indicar que no quiere más comida o abrir los brazos para pedir un abrazo) hasta algunas de las palabras que salen de la boca de sus padres. Al mismo

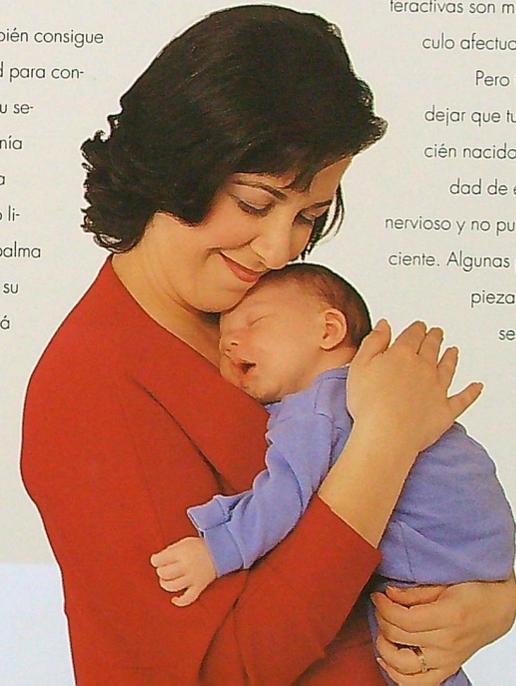
## DESDE EL NACIMIENTO



A PRIMERA VISTA, parece que tu recién nacido apenas puede hacer nada. No puede ver alrededor de la habitación, sostener su minúscula cabeza ni reconocer tu cara. De hecho, la mayoría de recién nacidos difícilmente parecen conscientes de quién o qué hay a su alrededor.

Pero las apariencias engañan. El ser humano en miniatura que sostienes en tus brazos está recibiendo en realidad grandes cantidades de información a través de sus sentidos. A pesar de que no pueda ver a una distancia de más de 40 cm y no reconozca su cara en un primer momento, identifica perfectamente tu olor, tu tacto, y el sonido de tu voz (la habilidad de un bebé para escuchar, oler, tocar, y saborear está perfectamente desarrollada al nacer).

En estos primeros meses también consigues pequeños logros en su habilidad para controlar sus músculos. A veces en su segundo mes los puños que mantenía muy cerrados pueden empezar a abrirse; si le colocas un sonajero ligero o algún otro juguete en la palma de la mano, cerrará los dedos a su alrededor. Poco después intentará golpear algún objeto. Empezará a hacerlo accidentalmente pero pronto lo hará con intención, un signo del principio de su habilidad para utilizar las manos para acercar objetos a su mundo.



Sus habilidades sociales también se desarrollan rápidamente. En estos primeros meses te mirará fijamente cuando le hables. Como respuesta a diferentes estímulos perfeccionará una variedad de llantos que te harán correr hacia él. Al alcanzar las seis semanas, añadirá también susurros, gorgoteos y sonrisas.

En esta primera etapa el juego no persigue tanto vivir experiencias como captar sensaciones: acercar objetos a tu bebé para que los vea, los toque y los oiga. Los primeros juegos consisten en actividades que os ayudarán tanto a ti como a tu bebé a lograr una armonía mutua. Pueden ser actividades como cantarle y acunarlo, u otros juegos como hacerle muecas para que te imite o ayudarlo a sentarse. Estas respuestas interactivas son muy valiosas para desarrollar un vínculo afectuoso e íntimo.

Pero también es importante aprender a dejar que tu bebé simplemente esté ahí. Los recién nacidos no pueden regular aún la cantidad de estímulos que atraviesa su sistema nervioso y no pueden decirte cuando tienen suficiente. Algunas pistas te indicarán que tu bebé empieza a sentirse sobreestimulado: llora, se gira o mira hacia otro lado, cierra los ojos o se queda dormido. Si respetas las necesidades de tu bebé sentirá que le comprendes y que le respondes adecuadamente, algo muy importante para su confianza.

## A PARTIR DE TRES MESES



CON TRES MESES DE VIDA, tu bebé ya no es un recién nacido. Puede mantener erguida su cabeza y girarla al oír tu voz. Mueve sus puños y da pataditas cuando está emocionado.

Quizá ya haya desarrollado esa manera de sacudir su cuerpo para expresar su alegría. Puede sonreír abiertamente, reír, hacer muecas, gorgotear y, por supuesto, llorar, para expresar alegría o descontento.

El segundo trimestre de vida de tu bebé le introduce en el control de su mundo, pero a un nivel muy elemental. Ahora ya no es un recién nacido pasivo. Tu bebé se ha vuelto más fuerte y activo y puede utilizar sus manos para alcanzar y tirar objetos hacia su mundo y girarlos, tirarlos, sacudirlos o ponérselos en la boca a modo de exploración. Estas actividades no son solo una fuente de entretenimiento para tu bebé. También son experiencias de aprendizaje a través de las cuales desarrolla todo tipo de habilidades mediante sus propios sentidos.

Por tu parte, también sentirás que controlas más la situación. Tu bebé duerme más por las noches y eso te permite descansar más. Te has acostumbrado a su carácter, a sus expresiones y ruiditos, y por ello sientes más confianza en tus capacidades para cuidarle. Y, a medida que ves que las



cosas que le ofreces, como un juguetón «hola» o una deslumbrante sonrisa, le hacen sonreír, sientes la satisfacción de saber-te más capaz para asumir tus tareas de padre y llevar a cabo esa misteriosa actividad que llamamos juego.

Es posible que tu bebé ya sea capaz de sentarse, se mueva cuando está boca abajo o incluso que se dé la vuelta. Todo ello comporta algunos aspectos importantes en cuanto a su seguridad. Tu bebé no te va a avisar de su creciente movilidad, o sea que no sabrás cuándo va a empezar a darse la vuelta en el cambiador, a rodar por el suelo o a colarse debajo del sofá.

Esta etapa da paso a una era de juegos completamente nueva. Ahora tu bebé es un poco más fuerte y se va a divertir con las canciones acompañadas de pequeños movimientos del cuerpo y las manos, con los juguetes que hacen ruido cuando los agite, con las carreras sobre tus rodillas o tus tobillos, y con las cosquillas y los juegos que le hacen mover todo el cuerpo.

Jugar con tu bebé en esta etapa te ofrece como recompensa la maravilla de la interacción: poder ver cómo disfruta. Con su amplio repertorio de vocalizaciones expresará su sincera alegría ante cosquillas, canciones, muecas, juguetes de colores llamativos y, lo que resulta más entrañable, ver el querido rostro de mamá o papá.



CON LOS PRIMEROS juegos se establecen firmes lazos de amor y confianza.

tiempo, aprenden a comunicar sus propias necesidades y sentimientos a través de su propio lenguaje de bebé.

Sin embargo, la principal tarea que hay que llevar a cabo durante el primer año de vida es desarrollar la confianza del bebé. Necesita saber que sus necesidades físicas de comida y calor serán satisfechas, que su entorno es seguro y, lo que es más importante, que quienes cuidan de él le van a amar y alimentarán sus propios sentimientos de amor. Abrazarle, besarle, mecerle y sonreírle son maneras de cultivar su confianza. E introduce a tu bebé en la posibilidad de disfrutar con todo tipo de juegos.

**ATENCIÓN:** Para evitar mostrar preferencias por un género, en este libro se alterna el uso del masculino y el femenino, generalmente de acuerdo con el sexo del bebé que se muestra en una de las fotografías.

Evidentemente, interactuar con tu hijo va a ser de vital importancia a lo largo de toda su vida. Pero durante el primer año jugar es algo especialmente importante y gratificante. Los investigadores estiman que el 50 % del desarrollo del cerebro humano se produce durante los primeros seis meses de vida, y el 70 % se ha desarrollado por completo al final de su primer año. Si bien la mayoría de su desarrollo está relacionado con herencia genética, una gran parte de su posterior vida intelectual, emocional y física depende del tipo y la cantidad de estímulos que recibe durante sus primeros años de vida.

Hablar tanto de la estimulación y el desarrollo mental puede sonar espantosamente duro, como si los padres debieran hacer que su bebé pasara por ciertos



LOS PRIMEROS JUEGOS crean vínculos de amor y de confianza

ejercicios para llegar a lograr ciertos objetivos a ciertas edades. Pero jugar es algo natural para la mayoría de bebés y también para la mayoría de padres, aunque quizá se sientan algo intimidados por un recién nacido o abrumados por las ganas de vivir de su bebé de once meses. Anímate recordando que los bebés no nacen sabiendo lo divertido que puede llegar a ser el mundo, y que eres tú quien se lo va a enseñar.

### JUEGOS DE DISTINTOS TIPOS

Los bebés no saben que es muy agradable abrazar a un muñeco de peluche, ni que jugar a cucú-trastrás puede ser divertidísimo, ni que pasar el agua de un vaso a otro puede ser un auténtico reto, ni que las chinchetas brillan pero también pinchan. Ofrecer estos juegos y juguetes a tu bebé, acompañados con tu atención, tu

UN BESO es el mejor final para un juego sobre tus rodillas.



UN BUEN JUEGO puede proporcionar muchas risas y sonrisas además de futuros recuerdos.

sonrisa y tu aliento, os permite compartir estas exploraciones. Y también enseña a tu bebé que ha entrado en un mundo que es divertido, interesante y receptivo.

Otra tarea de los padres durante el primer año de vida del bebé es entender a sus hijos como personas.

Jugar, aunque se trate de juegos «estimulantes», no tiene nada que ver con ofrecer experiencias a la fuerza, sino más bien con comprender el carácter del bebé: sus preferencias y su tolerancia o habilidad para adaptarse a la estimulación. A algunos bebés les encanta que les balanceen, pero otros se quejan en seguida. A algunos bebés les gusta que les persigan, a otros les aterroriza tanto escándalo. Jugar da mejor resultado cuando es el bebé quien da la entrada y le deja conducir el juego.

### A PARTIR DE SEIS MESES



EL BEBÉ DE SEIS A NUEVE MESES es una criatura encantadoramente social, capaz de reír, llamar la atención o provocar una respuesta. En la mayoría de casos también empieza a arrastrarse, gatear, dar vueltas, escabullirse o levantarse para conseguir lo que quiere. Y a esta edad ya empieza a intentar conseguir lo que él quiere, tanto si es una galleta que está sobre la mesa, ese libro de la estantería o el montón de bolitas de plástico que están en aquel armario, lejos de su alcance. Podríamos hablar de los primeros pasos de la voluntad del bebé. De hecho, es una muestra del desarrollo de su habilidad para reconocer una intención (quiero la colita de ese perrito), idear un plan (voy a gatear para cogerla), y llevarlo a cabo (¡¡la tengo!).

Esta habilidad para llevar a cabo un plan es crucial para lo que los especialistas en el desarrollo de los niños llaman autoeficacia, el sentido por el que una persona cree que tiene cierto tipo de control sobre sus acciones y su mundo. Para muchos padres, la habilidad de su bebé para tomar decisiones es una señal que confirma que empieza a entender su mundo e interactuar con él.

Su emergente actividad motora fina también continúa manteniéndolo ocupado. Lo puedes encontrar muy concentrado intentando unir su

pulgar y su índice, jugueteando con etiquetas o migajas, o tirándote el pelo. La mayoría de bebés a esta edad se inician en juegos de vaciar (y a veces también de llenar) que parecen no tener fin. A lo mejor una mañana saca todos los cereales de su tazón, por ejemplo, y los vuelve a poner con cuidado dentro, o saque su babero del fondo del cajón e intenta volver a guardarlo.

Es también a esta edad cuando tu bebé empieza a comprender la permanencia de los objetos: la idea de que un objeto existe aunque no se pueda ver directamente. Ahora puede buscar el objeto que acaba de tirar en vez de olvidarse de él cuando deja de verlo, o puede buscar su juguete preferido

dentro del baúl. Este desarrollo conceptual hace posibles juegos como el de cucú-trastrás o el del escondite.

Puedes empezar a detectarlo cuando tu hijo se tapa la cara con una toalla y tú finges buscarlo.

Seguro que a tu hijo de entre seis y nueve meses le van a encantar los juegos sociales de cualquier tipo, porque se ha vuelto mucho más consciente de sus relaciones con los demás. Tanto si juegas a llamarle estando detrás de él, a imitar sus exclamaciones («¡mi!»,

«¡abba!», «¡guu!») o hacer ruidos con tu boca sobre su barriguita, captará tu buen humor como una señal de que el mundo es un lugar divertido y agradable.



A PARTIR DE NUEVE MESES

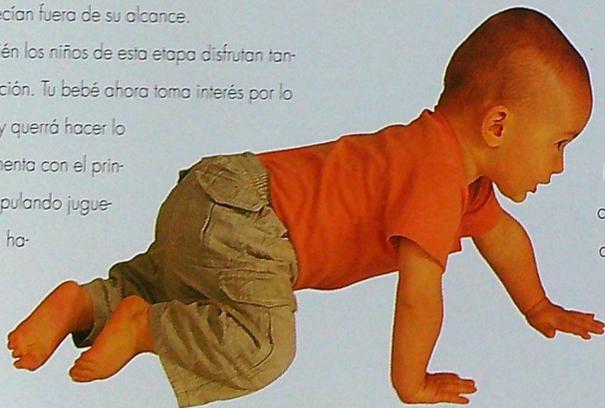


EL PERÍODO DE ENTRE NUEVE Y DOCE MESES puede considerarse el anterior a aquel en el que el niño empieza a andar.

Alrededor de su primer cumpleaños, incluso los bebés que todavía andan con pasos vacilantes empiezan a comportarse así. El rápido crecimiento durante este período se ralentiza; las facciones de los bebés se afinan y su habilidad para hacerse valer, moverse y comunicarse se fortalecen cada vez más.

Los juegos permiten que tu bebé practique su motricidad gruesa: arrastrarse, ponerse de pie, gatear o trepar. Estas acciones le resultan particularmente interesantes, porque la movilidad es uno de sus principales objetivos. La motricidad fina es igualmente importante para él. Puede que se abstiene en pasar las páginas de un libro, por ejemplo, o en hacer un montón con sus propios libros. Para muchos bebés, es el principio del estado de «lo hago yo solo». Por supuesto, no puede hablar todavía, pero se esfuerza en perfeccionar actividades que hasta hace pocos meses parecían fuera de su alcance.

Por eso mismo también los niños de esta etapa disfrutan tanto con el juego de imitación. Tu bebé ahora toma interés por lo que hacen los mayores y querrá hacer lo mismo. También experimenta con el principio causa-efecto, manipulando juguetes que se basan en tirar, hacer girar o presionar palancas, ruedas u otros elementos.



Al darle herramientas a su medida (una cocinita o un coche, por ejemplo) le damos la oportunidad de sentirse realizado con el juego, que posteriormente, hacia los dos años de edad, evoluciona hacia los juegos de simulación, una forma temprana de pensamiento simbólico. Los juguetes pequeños también evitan la frustración. Es mucho más fácil utilizar una sartén minúscula que una de tamaño normal, y manipular los juguetes con éxito hace que tu bebé se sienta orgulloso y pueda desarrollar su autoestima.

Algunos niños ya empiezan a usar algunas palabras sencillas, como por ejemplo «mamá», «papá»... Sin embargo, la mayoría maneja su propio lenguaje compuesto de exclamaciones («ah», «oooh») y gestos (señalar, mover la cabeza, llevar ambas manos hacia un objeto). También comprenden la relación entre tus palabras y tus gestos: mover la cabeza de lado a lado quiere decir «no», aplaudir y ovacionar significan un halago.

Los juegos con los dedos y otro tipo de canciones resultan especialmente adecuados para estas edades. Mientras no sea capaz de dominar la letra o los gestos de juegos como *Palmas, palmitas*, tu bebé seguirá divirtiéndose con el ritmo y los movimientos del juego, y también de tu actuación. No tardará mucho en empezar a actuar él también.



Los bebés tienen varios ciclos de descanso y actividad, atención y distracción. El mejor momento para jugar activamente (jugar con la pelota, cantar canciones o practicar escalada) es cuando tu bebé está atento y receptivo. Los juegos pasivos (mirar las sombras de los árboles, escuchar canciones o acurrucarse para ver un libro) son más fáciles cuando está más relajado. De todos modos, ambos tipos de juego son importantes. Hay que elegir el momento.

La espontaneidad puede hacer que el juego sea todavía más divertido y gratificante, y encontrarás oportunidades a cada momento. Si juegas a cucú-trastrás mientras le cambias los pañales quizá lograrás que no se mueva tanto

ni se sienta molesto. Si colocas a tu bebé en un portabebés mientras friegas el suelo y haces otras tareas domésticas, las convertirás en un baile animado. Si juegas al pilla-pilla al salir de casa, lograrás marcharte mucho antes, y probablemente de mejor humor. Si empiezas a cantar en el coche, el llanto de tu bebé puede convertirse en risa.

Visto de este modo, el juego no pretende tanto lograr un objetivo como establecer relaciones. Cuando juegas con tu bebé, te estás implicando en actividades que le ayudan a perfeccionar ciertas habilidades al tiempo que creas un vínculo de amor, duradero y alegre.

EL MOMENTO DE CAMBIAR al bebé es idóneo para los jue





## ACTIVIDADES PARA JUGAR

---

### **LAS SIGUIENTES PÁGINAS**

contienen más de cien actividades diseñadas para estimular a tu bebé durante su primer año de vida y aprovechar al máximo el tiempo que paséis juntos jugando. Vas a encontrar sugerencias para todo tipo de juego significativo, desde las muecas y los pequeños juegos como el de cucú-tras-trás, hasta los juegos en el baño pasando por las canciones. Así podrás elegir las actividades que encajen mejor con el estado de ánimo y los intereses de tu bebé. Para disfrutar de todas estas actividades, poco estructuradas y con final abierto, necesitarás una cantidad mínima de material y una gran cantidad de interacción amorosa. Así que hojear estas páginas, descubre qué nuevas experiencias te esperan a ti y a tu bebé... ¡y empecemos a jugar!

# GUÍA DE ACTIVIDADES

## CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

**S** I ERES COMO la mayoría de padres primerizos, probablemente dispongas de mucho amor pero de poco tiempo. Para ayudarte, *Baby play* ofrece referencias rápidas para que los padres atareados puedan aprender cosas sobre el juego en un pispás. Las actividades

son fáciles de localizar, sencillas de comprender y rápidas de aplicar, de modo que tendrás que invertir la mínima cantidad de tiempo posible en leer instrucciones y podrás aprovecharlo disfrutándolo con tu hijo.



Trucos para papá y mamá ofrecen información sobre el desarrollo de tu bebé y trucos para superar algunos de los retos del primer año.

Fotografías en color de bebés, a menudo junto a papá, mamá o algún hermanito, ilustran cada actividad del libro.

En **Habilidades** se detalla el objetivo principal de cada juego y se resumen brevemente los beneficios de la actividad.

Para facilitar la consulta cada juego está clasificado según el tipo (desde cómo distraer a tu bebé en el cambiador hasta actividades musicales y juegos de baño) para que puedas encontrar rápidamente una actividad acorde con los intereses de tu bebé.

Cada actividad incluye instrucciones concisas y fáciles de seguir, además de posibles variaciones y, cuando resulta adecuado, cómo adaptarla a medida que tu bebé crece.

Las etiquetas de edad muestran la edad óptima recomendada para cada actividad. Este libro está dividido en cuatro etapas (para más detalles sobre los estadios de desarrollo asociados a cada edad, consulta la introducción). Las etiquetas sirven como guía para encontrar la actividad apropiada para tu bebé, aunque la mayoría de actividades puede adaptarse con éxito para bebés de hasta doce meses.



Letras de canciones, retahílas y rimas, aparecen sobre un fondo amarillo y a menudo van acompañadas de los gestos correspondientes.

Remisiones a actividades con las que tu bebé también puede disfrutar y que comparten el mismo tema o la misma intención.

Informes de investigación destacan algunos descubrimientos científicos recientes acerca del desarrollo y el aprendizaje infantil durante el primer año de vida.

# BALANCEO, BALANCEO

## CANCIONES DE FALDA Y NANAS

### OBJETIVOS

**La estimulación sensorial** que proporciona esta actividad (el sonido de tu voz, el tacto de tus manos y la visión de tu rostro) tranquilizarán y relajarán a tu bebé. Esta actividad puede ayudarle a dormir. Y a medida que se aproxima a los tres meses, tus sonrisas y palabras pueden hacer que te sonría o gorgotee a modo de socialización.

**A TU BEBÉ LE ENCANTA OÍR** tu voz, sentir el tacto de tu piel y que le mezas rítmicamente de lado a lado. Puedes combinar estas relajantes actividades utilizando tu regazo como cuna mientras le cantas una nana. Siéntate en una silla con tu bebé en tu regazo, con sus pies hacia tu barriga. Sostené su cabecita con tus manos y balancea suavemente tu cuerpo de un lado a otro mientras le hablas o le cantas.

MÍRALE A LOS OJOS mientras te balanceas. Así se construyen los vínculos indestructibles.



Conciencia corporal ✓

Audición ✓

Desarrollo visual ✓

SI TU BEBÉ LE GUSTA ESTA ACTIVIDAD, prueba el Balanceo con manta, página 48.

# PELOTITAS DE COLORES

## UN JUEGO PARA VER Y TOCAR

**LOS BEBÉS NO NACEN** sabiendo cómo seguir con los ojos un objeto que se mueve. Tardan un tiempo en desarrollar esta capacidad. Este dulce juego captará su atención, estimulará sus sentidos e incluso le hará sonreír.

- Junta algunas pelotas de colores llamativos o juguetes pequeños de peluche. Capta la atención del bebé manteniendo el juguete a una distancia de 30-35 cm de su cara. Muévelo despacio de un lado a otro, al ritmo que pueda seguir el objeto con los ojos.
- Levanta poco a poco el objeto de modo que pueda ver cómo se acerca y se aleja. Acerca el juguete a su tronco, o dale ligeros golpecitos cuidadosamente en la cara y los brazos.

Por supuesto, no debes dejar a tu bebé solo con objetos pequeños.

### OBJETIVOS

**Observar un objeto de colores** llamativos en movimiento de lado a lado y de arriba a abajo ayuda a fortalecer los músculos oculares de tu bebé para seguir los objetos y enfocar a diferentes distancias. Esta destreza requiere convergencia visual, es decir, trabajar con ambos ojos a la vez. Sentir la pelota contra su tronco, cara o extremidades le permite explorar nuevas texturas.

✓ Estimulación táctil

✓ Desarrollo visual

✓ Movimiento visual



UNA PELOTITA DE COLOR AMARILLO puede resultar intrigante para un bebé, especialmente si toca su piel.

# MASAJE INFANTIL

## TOCAR PARA RELAJAR

### OBJETIVOS

**El tacto resulta muy tranquilizante** para los niños, especialmente si se hace despacio y suavemente. Un masaje tranquilo estimula la circulación, el sentido del tacto y la conciencia corporal de tu bebé. Mirarle y hablarle le ayuda a fortalecer vuestro vínculo emocional.

**E**N LAS CULTURAS de todo el mundo se han practicado diferentes formas de masaje infantil durante miles de años. Actualmente existe una gran oferta de clases y libros sobre el tema, pero tú también puedes realizar masajes sencillos en casa a tu bebé. Elige una habitación caliente o soleada y coloca a tu bebé sobre la cama o la alfombra. Quítale la ropita, excepto el pañal, y dale un masaje sobre una toalla. Puedes utilizar un aceite aromático, por ejemplo de almendra o albaricoque, pero asegúrate de que no se trata de un producto derivado del petróleo.

- Con un poco de loción o crema, acaríciala suavemente debajo de cada brazo y de cada pierna. Mueve las manos desde el centro de su tronco hacia los lados. O roza su piel con la punta de los dedos suavemente. Y háblale o cántale a la vez.
- Pon tus dedos en sus sienes y dibuja suavemente pequeños círculos. A continuación pon tus dedos en el centro de su frente y repásale las cejas con dulzura. Intenta mover tus pulgares sobre el puente de su naricita, hacia los orificios nasales y hacia las comisuras de los labios.

Conciencia corporal ✓

Desarrollo emocional ✓

Socialización ✓

Estimulación táctil ✓

LE ENCANTA SENTIR TU TACTO,  
ver tus ojos y escuchar tu voz.

### APUNTE DE INVESTIGACIÓN

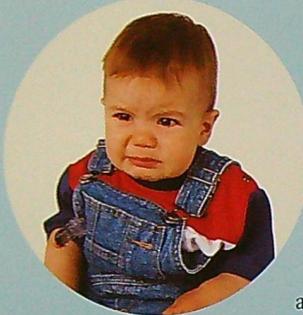
**Theresa Caplain** escribe en su libro *Los primeros doce meses de vida que «el tacto es casi un lenguaje para los niños»*. De hecho, muchos estudios han demostrado que tocar a tu bebé (abrazarle, besarle, acariciarle) ayuda a establecer vínculos más profundos. Puede ayudarle fisiológicamente. Diferentes investigaciones muestran que a los bebés estimulados por el tacto tienen un mejor sistema inmunitario, desarrollo muscular y producción de hormonas del crecimiento.



# EL LLANTO Y LOS CÓLICOS

## EL LLANTO DE TU BEBÉ

acabará resultándote tan familiar como la forma de sus dedos. Eso no te ayudará a calmarlo más fácilmente. Algunos días te parecerá simpático, pero otros pondrá a prueba tu paciencia.



Los bebés lloran como respuesta a experiencias desagradables: hambre, soledad, cansancio, dolor, frío o calor. Algunos investigadores también creen que entre las tres y seis semanas, algunos bebés suelen llorar por la tarde sólo para desahogarse después de un largo día.

Un bebé que sufre cólicos llora de un modo más persistente y con mayor frecuencia que otras criaturas. No se sabe cuál es la causa del cólico. Quizá estos bebés tengan el aparato digestivo inmaduro, o quizá les resulte más difícil enfrentarse a los estímulos del mundo. Sea cual sea la causa, hasta los padres más cariñosos pueden sentirse desbordados, abrumados o incluso enfadados ante el estridente e insistente llanto de un bebé con cólico.

Algunas personas te dirán que debes dejar llorar a tu bebé. Hoy en día algunos pediatras no comparten este consejo.

Consolar a tu bebé, o como mínimo intentarlo, le demuestra que puede contar contigo, y eso puede ayudar a que pare de llorar.

¿Qué puedes hacer para calmar a tu bebé? Si ayudarle a eructar, cambiarle el pañal, darle de comer no funcionan, intenta moverlo: pásalo en el cochecito, mécelo, baila, o balancéate con él en tus brazos. El aire fresco puede ayudar a que tu bebé se calme. Y a algunos bebés les gusta sentir que les arropan.

¿Qué puedes hacer para calmarte tú? Intenta recuperar el sueño perdido. El cansancio hace que los padres se vuelvan más vulnerables a la depresión y a los cambios de humor, lo que puede complicar la tarea de responder de corazón a los llantos de tu bebé. Piensa en descansar como una manera de recargar tus menguados recursos. ■

# BAILA CON TU BEBÉ

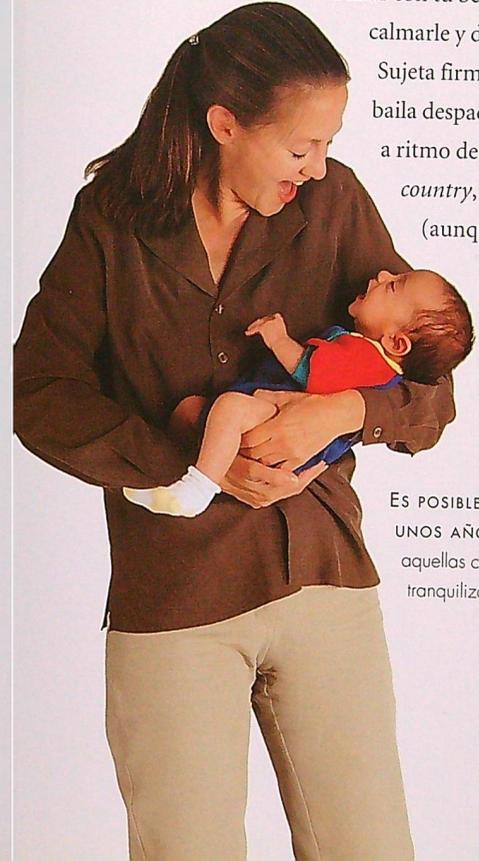
## RITMOS TRANQUILIZANTES

**TU BEBÉ HA PASADO** nueve largos meses meciéndose en tu vientre. Y en su vida en el exterior debería estar también presente este movimiento tan estimulante.

Bailar con tu bebé es un modo maravilloso de calmarle y de hacer que se sienta querido.

Sujeta firmemente a tu bebé contra tu pecho, baila despacio y suavemente por la habitación a ritmo de cualquier tipo de música: clásica, country, góspel o incluso rock and roll (aunque no demasiado fuerte). Tus

movimientos simulan los que sentía cuando estaba en tu barriga y estimulan su sentido del equilibrio.



ES POSIBLE QUE DENTRO DE UNOS AÑOS tu bebé y tú recordéis aquellas canciones que le tranquilizaban.

## OBJETIVOS

**El movimiento de balanceo** puede resultarle familiar, pero para tu bebé estar en tus brazos es una nueva y fantástica experiencia. Escuchar la música le estimula la audición. Sentir tu balanceo y tus pasos estimula su precario sentido del equilibrio. Y bailar juntos mirándoos a los ojos es ideal para el desarrollo emocional y social.

- ✓ **Desarrollo emocional**
- ✓ **Audición**
- ✓ **Exploración rítmica**
- ✓ **Socialización**



## APUNTE DE INVESTIGACIÓN

**Ver el rostro de papá o mamá y escuchar sus ruiditos no solamente entretiene al bebé, sino que le permite sentirse más seguro. Un estudio de la universidad de Delaware descubrió que los niños cuyas madres eran más expresivas facialmente estaban más unidos a ellas que otros. Un gran número de estudios a partir de madres deprimidas o retraídas han demostrado que sus hijos tienden a ser menos cariñosos y expresivos.**

LA MIRADA, si es amable y receptiva, sirve para crear vínculos afectivos.

# EXPRESIONES FACIALES

MIRAR, APRENDER, AMAR

**N**O TODAS las actividades con tu bebé tienen que ser muy movidas. Los momentos de relajación son igualmente importantes. Los bebés se sobreestiman con facilidad. Y la intimidad entre padres e hijos depende tanto del contacto físico y visual como de compartir sonrisas, cosquillas y juguetes. En otras palabras, el tiempo que pasas simplemente mirándole a los ojos es un tiempo bien empleado, ya que os ofrece momentos de unión y relajación.

- Escoge un momento en el que tu bebé se muestre atento y receptivo. Acúñalo en tus brazos, siéntalo en tus rodillas o tumbalo sobre el cambiador o sobre una manta suave en el suelo.
- Cuando tu bebé te mire, mírale fijamente a los ojos. Di o canta su nombre suavemente. Haz algunas expresiones faciales: sonríe, abre la boca, levanta las cejas o saca la lengua. Vuelve a mirarle y a decir su nombre suavemente.
- Puede que tu bebé te sorprenda imitando tus expresiones. Hasta los bebés más pequeños pueden actuar como un espejo del rostro de su cuidador. Pero si ves que tu bebé no se relaja o que se gira a menudo, deja la actividad. Los bebés necesitan desvincularse de interacciones intensas para procesar todo lo que han experimentado.

Si TU BEBÉ DISFRUTA CON ESTA ACTIVIDAD, prueba también ¿Quién es?, página 42.

## OBJETIVOS

**Quizá te hayas dado cuenta de que tu bebé empezó a observar detenidamente tu cara o a mover los ojos de tu frente a tu barbilla desde que nació. Eso demuestra que las caras son muy importantes para los bebés. Dejarle tiempo para que simplemente mire tu rostro y sus expresiones le permite a establecer relaciones y a aprender actitudes sociales relacionadas con el afecto.**

- ✓ Desarrollo emocional
- ✓ Audición
- ✓ Socialización
- ✓ Desarrollo visual

# NANAS

**R**ESULTA DIFÍCIL EXPLICAR por qué las melodías simples relajan a los niños, pero generación tras generación se han cantado canciones a los más pequeños.

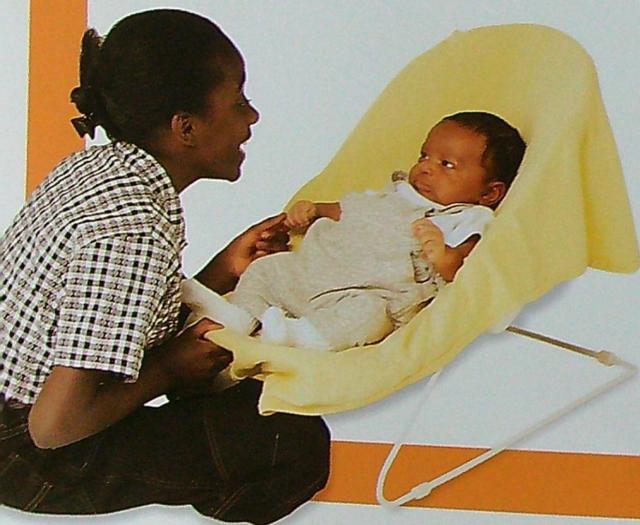
Parece que algunas nanas rueguen a los bebés que se duerman, pero en realidad cualquier canción tranquila, cantada con cariño, puede inducirle al sueño, o como mínimo calmar a un bebé sobreestimulado.

## LOS LINDOS CABALLITOS

 **Calla amor  
duerme en paz  
cierra tus pequeños ojos  
mirarás esos lindos caballitos.**

**Correrán junto a ti  
esos lindos caballitos  
soñarás muy feliz  
con esos lindos caballitos.**

TANTO SI LA CANTA un adulto como un hermanito, una canción tierna es una manera ideal de calmar a los niños.



## CALLA PEQUEÑO

**Calla pequeño, no digas más  
que la noche es bella y te dormirás  
en tus sueños tú verás  
una cometa azul que te llevará.**

**Por el cielo volarás  
y una linda estrella te cantará  
en la luna de papel  
tú cabalgas en un gran corcel.**

**En una nube regresarás  
y en un pequeño barco te subirás  
en el mar cuando navegues  
te arrullarán las olas y los peces.**

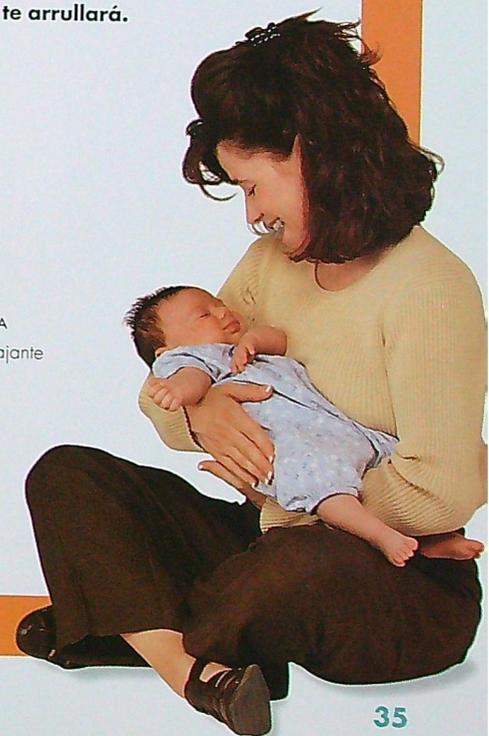
**En tus sueños volarás  
en un lindo mundo que visitarás  
y al despertar como una flor  
serás lo más bello, mi pequeño amor.**

## NO LLORES MÁS

**Un tierno beso me darás  
cerca de ti me sentirás  
duerme pequeño, no llores más  
que mi canción te arrullará.**

**Sueños muy bellos tu tendrás  
cuando despiertes sonreirás  
duerme pequeño, no llores más  
que mi canción te arrullará.**

CANTAR UNA NANA a tu bebé resulta relajante para ambos.



# EL PAÑUELO VOLADOR

UN JUEGO PARA SEGUIR LA PISTA

## OBJETIVOS

La acción de mirar cómo se acerca y se aleja el pañuelo a esta edad estimulará la habilidad de tu bebé para seguir visualmente y fijarse en los objetos. Pero hacia los tres meses no podrá resistirse a intentar alcanzar el pañuelo. Y a los seis meses se lo llevará a la boca en cuanto pueda cogerlo.

**U**NO DE LOS SECRETOS mejor guardados respecto al juego con los bebés es que no se necesitan juguetes espectaculares con timbres y pitidos electrónicos. De hecho, un pañuelo o una bufanda pueden servir. Coloca a tu bebé en el suelo o sobre el cambiador boca arriba. Toma una bufanda, una servilleta o una prenda de ropa ligera, y colócala a unos 30 cm sobre él. Acércasela, aléjala y vuelve a bajarla. Cántale o di su nombre con cariño a medida que mueves la tela.

UNA BUFANDA o una pieza de ropa sirven para crear una brisa agradable y es un objeto visualmente intrigante que tu bebé querrá seguir con la vista.



Audición



Estimulación visual



# ES HORA DE JUGAR, ES HORA DE TRABAJAR

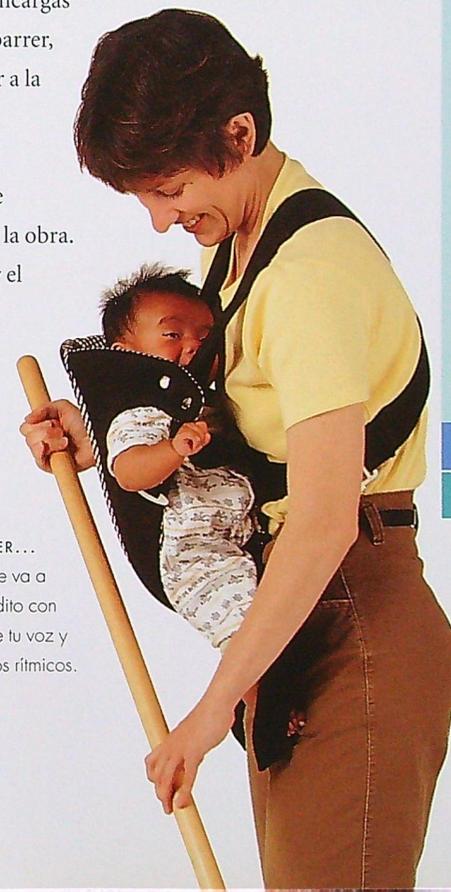
CÓMO LOGRAR HACER LAS TAREAS DE CASA

## OBJETIVOS

Después de pasar nueve meses dentro de tu vientre, para un recién nacido puede resultar desconcertante alejarse de ti. Mantenerlo cerca de ti durante el día le da la seguridad que necesita para desarrollar la confianza, un elemento clave de su desarrollo emocional y social. A medida que tu bebé va creciendo, le encantará verte ir y venir mientras haces las tareas domésticas e incluso querrá jugar contigo.

**N**O PUEDES JUGAR con tu bebé durante todas las horas en las que esté despierto. Los dos necesitáis un tiempo de descanso. Pero le encantará sentirse acurrucado cerca de tu cuerpo mientras te encargas de las tareas domésticas, como barrer, lavar los platos, tender la ropa, ir a la compra o incluso plantar flores. Bastará con colocarlo en un portabebés, asegurarse de que se siente cómodo y poner manos a la obra. Si le cantas y hablas se relajará, y el ritmo de tu movimiento puede ayudarlo a dormir. Y tú sentirás la satisfacción de ver que has podido hacer alguna de las tareas del hogar.

BARRER, BARRER... dormir, dormir: se va a quedar dormidito con el sonido de tu voz y tus movimientos rítmicos.



Desarrollo emocional



Socialización

## EN FILA

### MIRAR Y TOCAR

#### OBJETIVOS

*Los objetos o las fotografías de rostros aportan estimulación visual. Sin embargo, suelen ser elementos estáticos y no incitan a la interacción. Si te quedas de pie junto a la cuna y vas moviendo los objetos y hablando sobre ellos captarás la atención de tu bebé y tendrás una buena oportunidad para interactuar. En pocos meses, tu bebé golpeará los objetos con sus manos y sus pies, ya que le encantará hacerlos bailar.*

Coordinación ojo-mano ✓

Percepción espacial ✓

Estimulación visual ✓

**L**A VISION PRÓXIMA del bebé funciona correctamente pero su visión distante todavía es difusa. Por eso el recién nacido ve mejor los objetos y los movimientos de cerca. Puedes comprarle un centro de actividades o crear uno que resulte visualmente atractivo con objetos que tengas por casa.

- Ensarta varios clips grandes o pinzas a lo largo de un trozo de cuerda para tender la ropa.
- Cuelga en las pinzas fotografías, pelotitas blandas, sonajeros, lazos o pequeños juguetes de peluche. Ata la cuerda de través sobre la cuna o el cambiador.
- Mueve los juguetes con suavidad y habla a tu bebé de cada uno de ellos. Verás como tu bebé los observa.
- Si deja de prestar atención, se alborota, se da la vuelta o desmonta el juguete, puedes dejarlo para otro rato. Asegúrate de que el juguete no cae dentro de la cuna y no dejes nunca a tu bebé solo con él.

ESTOS JUGUETES TENTADORES están suficientemente cerca del bebé para que pueda fijarse en ellos y suficientemente lejos para cuando empiece a querer cogerlo todo.



# EMPEZAR A INCORPORARSE

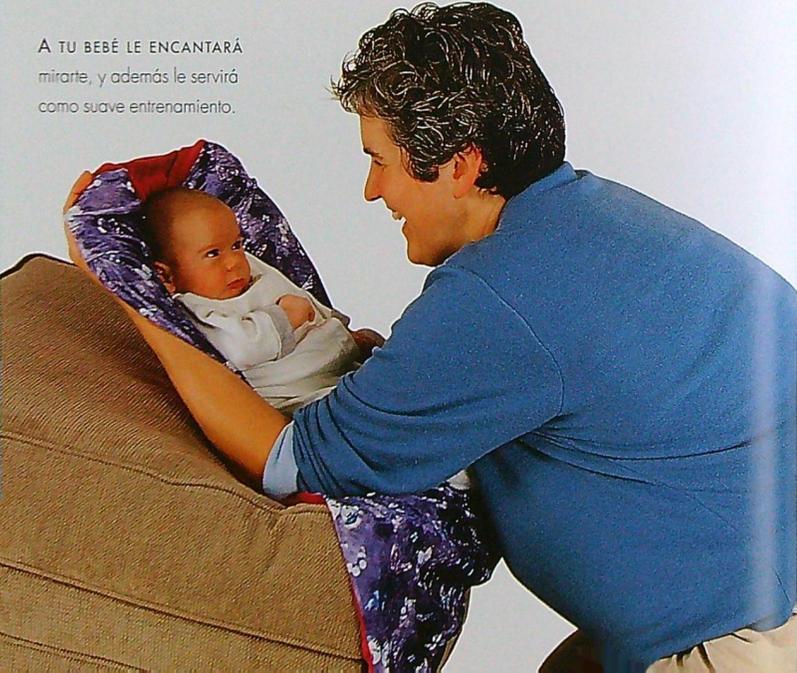
## SUS PRIMEROS EJERCICIOS

### OBJETIVOS

Todos los bebés aprenden a sostener su cabeza erguida, por supuesto, pero este tipo de ejercicios suaves ayudan a fortalecer los músculos del torso y la parte superior del cuerpo. También servirán a tu bebé como prueba de las maravillas que le esperan. Cuando sea capaz de controlar su cabeza, podrá decidir hacia dónde quiere mirar y durante cuánto tiempo.

**L**A CABEZA DE UN RECIÉN NACIDO es muy grande y pesa mucho en comparación con el resto de su cuerpecito. Si a este peso se le añade la debilidad de los músculos del cuello, se comprende que el bebé solamente pueda mantener la cabeza erguida durante poco tiempo. Puedes ayudarle a sentarse y a fortalecer sus músculos con este sencillo juego. Coloca a tu bebé tumbado boca arriba sobre una manta. Agarra las puntas superiores de la manta y tira de ellas hacia ti, con las dos manos cerca de la cabecita del bebé. Tira suavemente y vuelve a bajar.

A TU BEBÉ LE ENCANTARÁ mirarte, y además le servirá como suave entrenamiento.



- Equilibrio ✓
- Conciencia corporal ✓
- Desarrollo superior del cuerpo ✓

# GLOBOS EN MOVIMIENTO

### DURANTE SUS PRIMEROS MESES

de vida, el bebé no ha desarrollado todavía la capacidad para ver de lejos. Pero eso no significa que no le interese el mundo visual. Puedes ofrecerle algo más divertido que mirar simplemente colocando uno o dos globos de modo que pueda verlos. (No dejes nunca al bebé a solas con un globo.) Observa cómo tu bebé abre sorprendido sus ojitos al ver cómo se balancean los globos. Puedes soplar o tirar de los globos para exagerar los movimientos.



### OBJETIVOS

Observar cómo se balancean los globos ayuda a tu bebé a desarrollar la capacidad de enfocar y el movimiento ocular. Si además le hablas y mueves los globos, conviertes el juego en una actividad interactiva, lo que también contribuye a reforzar vuestra relación.



HASTA A LOS RECIÉN NACIDOS les encanta mirar los globos.

- ✓ Socialización
- ✓ Desarrollo visual

## ¿QUIÉN ES?

### SU PROPIO REFLEJO

**L**OS RECIÉN NACIDOS PREFIEREN los rostros de las personas de carne y hueso a cualquier otro objeto visual, incluyendo los sonajeros, formas geométricas o dibujos de caras. Durante las primeras semanas, un bebé mira fijamente los rostros, aunque no sabe que son, igual que él, humanos. Por eso le fascinará ver su minúsculo reflejo en un espejo de mano, aunque no tenga ni idea de quién es. Coge un espejo de modo que tu bebé pueda ver su reflejo. Señala al bebé del espejo, y di su nombre. A medida que vaya haciéndose mayor su reflejo provocará un primer signo de sociabilidad: la pícara sonrisa del bebé.

UN ESPEJO proporciona una experiencia llena de diversión para toda la familia.

### OBJETIVOS

*El bebé no se reconoce en el espejo hasta alcanzar los quince meses de vida. Pero incluso en los primeros meses mirarse su propia imagen en el espejo le ayuda a enfocar y a seguir con la vista, así como a explorar la naturaleza social de las caras. Finalmente, le ayudará a identificarse tanto como bebé y a la vez como ser único.*

✓ Desarrollo emocional

✓ Socialización

✓ Desarrollo visual

Si a tu bebé le gusta esta actividad, prueba con Expresiones faciales, página 32.

«¿Quién es este bebé?»



# EL BEBÉ VOLADOR

## A VISTA DE PÁJARO

### OBJETIVOS

**Padres y madres de todo el mundo** han pasado mucho tiempo calmando los cólicos de sus bebés con un suave balanceo sosteniéndolos como si volaran. La suave presión sobre la tripita del bebé le proporciona un calor relajante y una sensación de contacto agradable. Y a cada paso practicará el movimiento de levantar la cabeza, el cuello y los hombros, con lo que puede ver alrededor y ampliar su campo de visión.

Estimulación táctil ✓

Confianza ✓

Desarrollo superior del cuerpo ✓

**A LO MEJOR YA HAS DESCUBIERTO** que tu bebé se calma si lo coges con la mano bajo su tripita, como si volara, cuando tiene gases, está inquieto o simplemente cansado. Si combinas el movimiento de balanceo con una

canción rítmica mientras lo sujetas por debajo puede resultarle todavía más relajante.

Simplemente tienes que sostener a tu bebé boca abajo, sujetándolo por debajo del pecho y la barriga con un brazo o con los dos, pero no olvides nunca aguantarle bien la cabecita.

Mécelo hacia adelante y hacia atrás mientras le cantas.

EL NIÑO SERÁ FELIZ notando el balanceo y el brazo de su madre sosteniéndolo.



Si a tu bebé le gusta esta actividad, prueba con Bailar con mi bebé, página 44.

# COSQUILLAS Y MÁS COSQUILLAS

## CUENTOS QUE UTILIZAN EL SENTIDO DEL TACTO

### OBJETIVOS

**La piel de tu bebé** responde al tacto en la misma medida que lo hará el resto de su vida, ya que el tacto es uno de los primeros sentidos que utiliza el bebé para explorar el mundo. Esta actividad le muestra una gran variedad de texturas. También es una buena oportunidad para reconocer y responder a su lenguaje corporal. A través de tus respuestas, el bebé va construyendo su seguridad a medida que comprueba que atiendes sus necesidades.

✓ Conciencia corporal

✓ Socialización

✓ Estimulación táctil

**A LOS RECIENTE NACIDOS** no siempre les gusta que les quiten la ropa porque les desagrada el aire frío sobre su piel. Los bebés más crecidos suelen protestar mientras les cambian los pañales porque no quieren estarse quietos. Pero puedes convertir esta actividad en un momento para jugar y aprender, proporcionando a tu bebé experiencias táctiles interesantes.

- Reúne diferentes objetos con diferentes texturas: tejidos de terciopelo y de pana, plumas o incluso una esponja limpia humedecida.

Roza suavemente la piel de tu bebé con uno de los objetos y observa su respuesta. Prueba con otro objeto. Irás descubriendo las pistas que te indicarán qué es lo que más le gusta.

- Esta actividad puede entretener a tu bebé durante varios meses. Pasados los nueve meses, quizá él mismo coja los objetos para que le hagas cosquillas.

LA TEXTURA DE UNA PLUMA puede provocarle agradables escalofríos.



Si a tu bebé le ha gustado esta actividad, prueba con Masaje infantil, página 28.

# CANCIONES DE CUNA

**L**AS COSQUILLAS no harán reír a tu bebé hasta que tenga unos tres meses. Sin embargo, los juegos táctiles despertarán su curiosidad y estimularán su conciencia corporal. Y si les añades alguna cantinela o canción sencilla, captarán su innata fascinación por la voz humana.

## RATÓN, QUE TE PILLA EL GATO

Ratón que te pillas el gato  
ratón que te pillará  
si no te pillas esta noche  
mañana te pillará.

TU CONTACTO y el sonido de tu voz le bastan para pasarlo bien.



## VENGO A DAR UNA NOTICIA

Vengo a dar a ustedes una noticia, jajá  
vengo a dar a ustedes una noticia, jajá  
vengo a dar a ustedes una noticia, jajá  
que todos los gallegos son de Galicia,  
jajá.

En Alcalá de Henares todas las puertas,  
jajá  
en Alcalá de Henares todas las puertas,  
jajá  
en Alcalá de Henares todas las puertas,  
jajá  
las que no están abiertas están cerradas.

## A DORMIR VA LA ROSA

A dormir va la rosa  
de los rosales;  
a dormir va mi niño  
porque ya es tarde.

## UN ELEFANTE

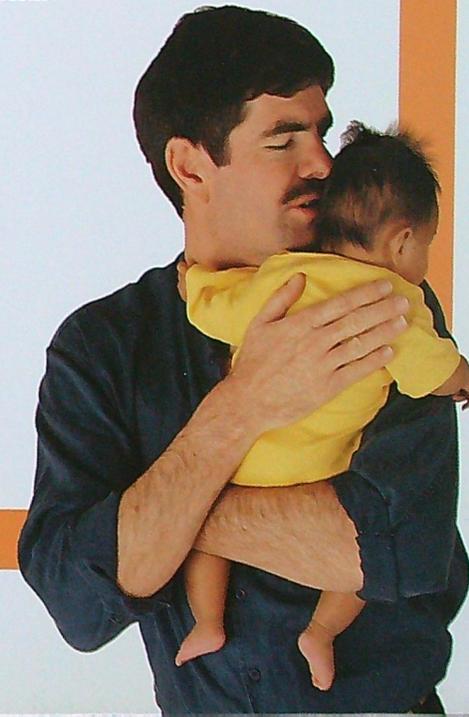


Un elefante se balanceaba  
sobre la tela de una araña  
y como veía que no se caía  
fue a llamar a otro elefante.

Dos elefantes se balanceaban  
sobre la tela de una araña,  
y como veían que no se caían  
fueron a llamar a otro elefante.

Tres elefantes...

UNA SIMPLE CANCIÓN  
en brazos de papá siempre  
es un placer.



# BALANCEO CON UNA MANTA

LA FELICIDAD DE MECERSE EN UNA HAMACA

## OBJETIVOS

**El balanceo** que se crea con este sencillo movimiento relajará a tu bebé. También aprenderá un poco más sobre el equilibrio (una habilidad que va a necesitar para sentarse), cuando su cuerpo va de un lado a otro en respuesta al movimiento. Al intentar levantar su cabecita de la manta, fortalecerá los músculos de su cuello. Y observar dos rostros cariñosos sonriéndole reforzarán su sentimiento de confianza.

**N**O HAY NADA que pueda compararse con los deliciosos sentimientos que el bebé tenía en el interior de tu vientre: se sentía liviano, calentito y se movía dulcemente.

Ahora puedes ayudarlo a recrearlos con esta sencilla hamaca. Coloca a tu bebé boca arriba sobre una manta pequeña. Tu pareja y tú tenéis que agarrar los extremos opuestos de la manta, levantarla un poco y balancearla de lado a lado (podéis hacerlo de pie o de rodillas). Para crear una sensación de movimiento diferente, levantad suavemente la manta y bajadla de nuevo. También podéis levantar una punta de la manta para incorporar ligeramente su cabecita, para ayudarlo a sentarse y echar un vistazo a su alrededor. Lo que hace que esta actividad resulte divertida para todos es el movimiento, el contacto visual y el canto.

◀ SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Baila con tu bebé, página 31.

Equilibrio ✓

Socialización ✓

Confianza ✓

imiento superior del cuerpo ✓



Mécete, mécete



Ahora  
Luego  
nuev

EL BEBÉ SE RELAJA tanto con este balanceo como lo haría un adulto al mecerse en una hamaca. Además, mejora su equilibrio y gana confianza.

# CÓMO ORGANIZARSE

**CUANDO NACE** el bebé, toda la casa se llena con la presencia de ese nuevo ser. Y también con todas las cosas del bebé. No se trata solamente de la cuna, el cochecito o el cambiador que compras antes de que naciera. Vuestro hogar se llenará de ropita minúscula, pañales, botellas, medicamentos y juguetes.



Mantener la ropa organizada según la talla y la estación también ayuda: coloca lo que le va bien encima de todo y deja en el fondo las prendas que le van demasiado grandes pero que le podrán ir bien en verano o más adelante. Adoptar un orden te facilitará las cosas a ti y a cualquier otra persona que tenga que cuidar de tu bebé.

Tener la casa perfectamente limpia no es la principal prioridad para la mayoría de padres. Pero sí que debería serlo adaptar vuestras expectativas y vuestra manera de organizaros. No hay que olvidar que es imposible hacer todo lo que se hacía antes de que llegara el bebé. Es mejor ser flexible. Está bien hacer listas, pero no hay que culparse si no se acaban todas las tareas.

Algunos trucillos: mantén los pañales, las toallitas, las pomadas y la ropa a mano desde el cambiador para evitar tener que dejar al bebé solo. Y la ropa limpia, el jabón y la toalla también deben estar cerca mientras lo bañas.

Un lugar para cada cosa: puedes usar cestas o cajas de plástico para mantener los juguetes ordenados.

Deja para mañana... No hace falta que saques todos y cada uno de los juguetes, libros o prendas de ropa que te regalen. Los juguetes que se supone que son a partir de los 18 meses pueden guardarse; te alegrará tener juguetes nuevos cuando llegue el momento. Las prendas de ropa para cuando haya crecido un poco pueden quedarse en un armario.

Limpiar pero no tanto: es preferible no pretender hacer todas las tareas de la casa. Puedes decidir, por ejemplo, una tarea para cada día. Dedicar un rato al hogar por la tarde, cuando el bebé duerme la siesta, te permitirá tener la casa un poco ordenada, y eso actúa como un bálsamo para los padres. ■

# CINTAS ONDULADAS

OBSERVAR UNA IMAGEN HERMOSA

**MUCHO ANTES DE QUE TU BEBÉ** sea capaz de rasgar impaciente el envoltorio de un regalo, los lazos y las cintas despertarán su curiosidad. Anuda trozos de unos 15 cm de cintas de colores llamativos en una cartulina o en el mango de una cuchara de madera. Tumba a tu bebé en el suelo, en el cambiador o en una hamaquita. Ondeas las cintas alrededor de su rostro y sus manos. Cuando empiece a golpearlos con los pies y sacuda los brazos, sabrás que se está divirtiendo con los colores, las distintas texturas y el movimiento.



## OBJETIVOS

*Para los bebés de esta edad, observar cómo se mueven las cintas les ayuda a desarrollar la capacidad de seguir objetos con la vista. Cuando sea mayor y empiece a intentar agarrar los objetos, esta actividad le permitirá practicar la coordinación ojo-mano y la destreza manual, además de mostrarle la relación entre causa (golpeo la cinta) y efecto (la cinta se balancea).*

- ✓ Coordinación ojo-mano
- ✓ Estimulación táctil
- ✓ Desarrollo visual

TODAVÍA NO HA CRECIDO LO SUFICIENTE para intentar agarrar las cintas, pero sigue disfrutando al ver cómo se mueven.

# PISTAS SONORAS

¿DE DÓNDE VIENE LA VOZ DE MAMÁ?

## ATIVOS

uchar y buscar tu voz, desarrolla su habilidad la localización visual y la iva. Y resulta igualmente tante mostrarle que en la se le ofrecen sonrisas, risas os. Cuando cumpla los seis tu bebé también sonreirá, ando tenga un año intentará erte para que vuelvas la cabeza a él si hace ruiditos divertidos.

**L**OS BEBÉS SIENTEN una fascinación innata por las voces humanas, pero no nacen con la habilidad inmediata de reconocer de dónde procede un sonido en una habitación. Para ayudar a tu bebé a coordinar sus sentidos, prueba con esta actividad. Colócale en una hamaquita en el centro de una habitación. Acércate y aléjate de él de frente mientras cantas canciones, haces ruiditos o le hablas. Después, muévete detrás del bebé dejando que siga el sonido de tu voz. No va a darse la vuelta al oírte, pero captará la diferencia en el sonido mientras te mueves.

Audición ✓

Socialización ✓

Desarrollo visual ✓

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con '¿Qué hace ruido?', página 95.



SE EMPIEZA BUSCANDO LA VOZ DE MAMÁ y se acaba jugando a juegos tan divertidos como cucú-trastrás o el escondite.

## APUNTE DE INVESTIGACIÓN

La mayoría de padres creen que la personalidad de su bebé (que sea calmado, tranquilo, dulce o combativo) puede determinarse por la actividad que mantenía dentro del vientre de mamá. Pero, ¿estos vínculos entre el comportamiento prenatal y la personalidad postnatal tienen valor? De hecho, investigadores de la Universidad Johns Hopkins han descubierto que existen diferentes factores, como el ritmo cardíaco y el movimiento en la vida uterina, que pueden ayudar a predecir cuál será el carácter del bebé durante sus primeros meses de vida. Según este estudio, los fetos más activos acostumbra a ser bebés más activos e impredecibles.



# SIGUE LA PISTA CON TUS OJOS

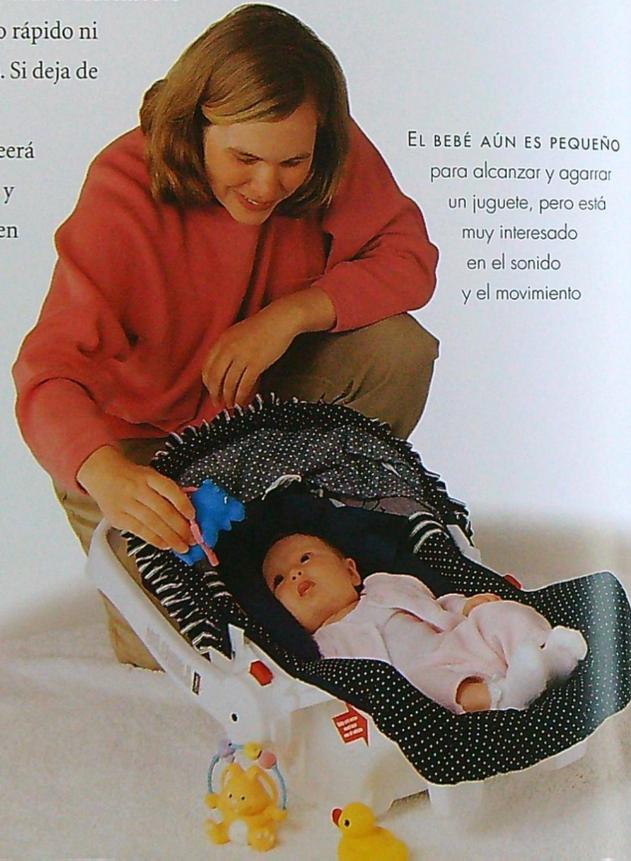
¿DÓNDE ESTÁ EL JUGUETE?

## OBJETIVOS

**¿Qué es lo que hace ese ruido?** ¿Qué es eso que se mueve? Al mover su cabecita de un lado a otro, tu bebé aprende a localizar la fuente de los sonidos y a seguir visualmente los movimientos de un objeto. Hacia los tres meses, intentará tocar el objeto y a los cuatro ya logrará cogerlo.

**I**NCLUSO LOS BEBÉS de más corta edad sienten interés por lo que ven y lo que oyen. Mueve un juguete de colores brillantes y que haga algún ruidito hacia adelante y hacia atrás ante la vista de tu bebé. Cuando se concentre en el juguete, muévelo de izquierda a derecha. No vayas demasiado rápido ni demasiado lejos. Si deja de ver el juguete, simplemente creará que ya no existe y perderá interés en el juego.

EL BEBÉ AÚN ES PEQUEÑO para alcanzar y agarrar un juguete, pero está muy interesado en el sonido y el movimiento



Audición ✓

Movimiento visual ✓

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Cintas onduladas, página 51.

# BALANCEA A TU BEBÉ

EN EQUILIBRIO SOBRE UN RULO

**S**I NOS HABLAN DE MECER al bebé, solemos pensar en el bebé recostado en la cuna o en nuestros brazos. Pero hay otra forma de mecerlo que le resulta muy tranquilizadora: de lado a lado boca abajo. Enrolla una toalla o dos. Coloca a tu bebé boca abajo sobre el rulo, de modo que apoye en él desde el pecho hasta los muslos. Gira su cabecita hacia un lado. Mécelo suavemente de un lado a otro mientras le cantas una canción como **Acelere, señor conductor**. El movimiento de balanceo le ayuda a desarrollar el sentido del equilibrio, mientras que al estar bocabajo intentará levantar su cabecita.

SENTIR LA PRESIÓN sobre su tripita le resultará relajante, y el balanceo le ayuda a adquirir un sentido elemental de equilibrio.



Acelere



de se  
para  
hace

Acelere  
aceler  
aceler  
aceler

✓ Equilibrio

✓ Percepción espacial

✓ Fortalecimiento

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Equilibrio sobre la pelota de playa, página 56.

# EQUILIBRIO EN LA PELOTA DE PLAYA

PARA RODAR Y BALANCEARSE

## OBJETIVOS

**Rodar adelante y atrás y de lado a lado** estimula el sentido del equilibrio del bebé. Después del primer mes, la mayoría de bebés también intentará levantar su cabecita para ver qué ocurre a su alrededor. Eso les ayuda a fortalecer la parte superior del cuerpo. Y la suave presión sobre la barriga puede ayudar a calmar a los bebés con gases o cólicos.

**A** LOS BEBÉS MÁS PEQUEÑOS no les suele gustar pasar mucho tiempo boca abajo. Pero a la mayoría de ellos les parece bastante interesante tumbarse durante un rato sobre algo grande, suave y redondo. Intenta colocar a tu bebé boca abajo sobre una pelota de playa que esté un poco desinchada. Vuélvele la cabeza hacia un lado. Sujetándolo bien, mécelo despacio hacia adelante y hacia atrás o hacia uno y otro lado. Canta o habla mientras juegas con él; eso le ayudará a mantenerse concentrado mientras el ritmo y la presión relajan su barriguita. Detén el juego cuando se canse. Cuando sea mayor y casi capaz de sentarse él solo, puedes colocarlo sentado sobre la pelota, y hacerla botar muy suavemente.

Equilibrio ✓

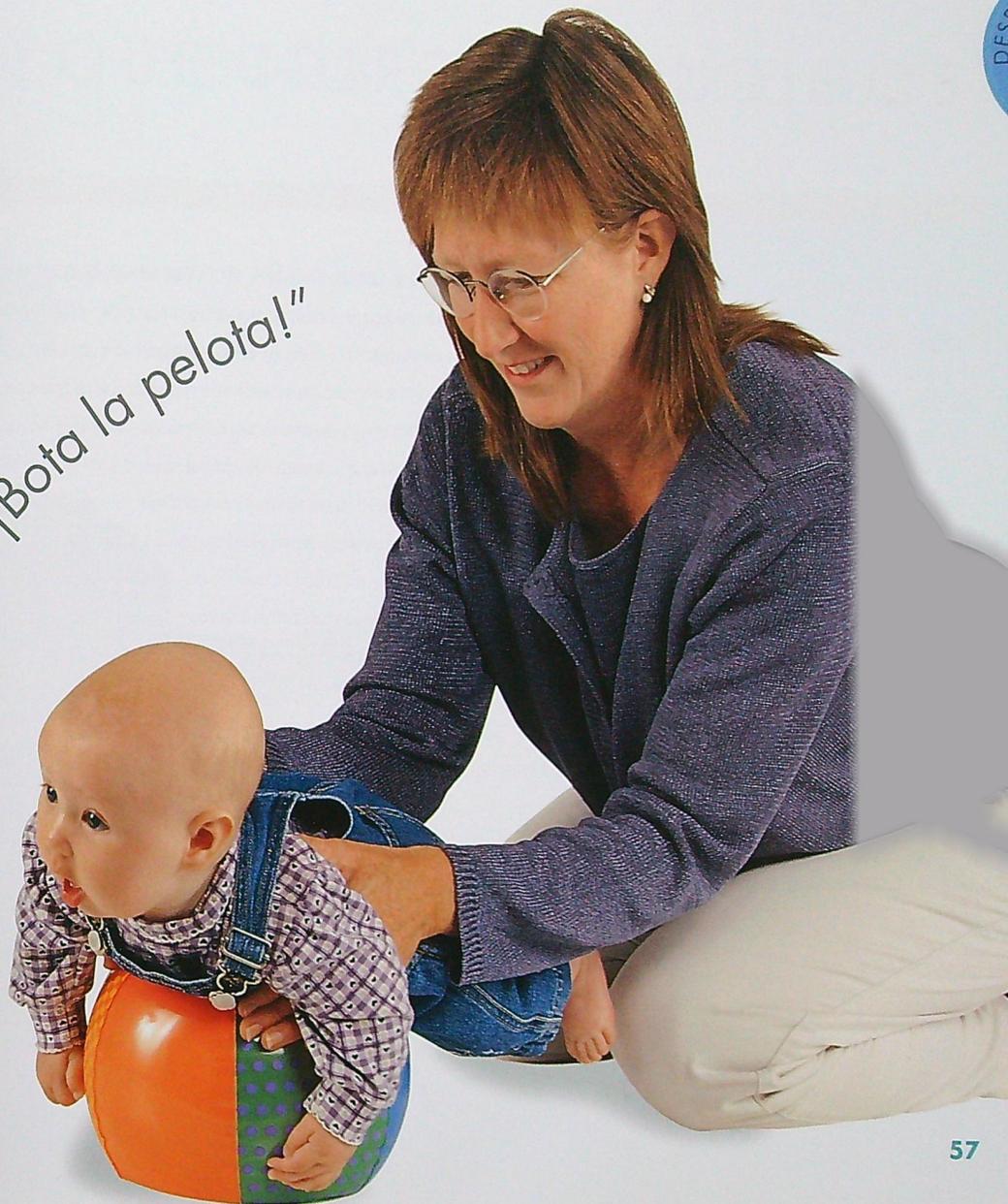
Confianza ✓

nto superior del cuerpo ✓

COLORES BRILLANTES, una superficie deslizante y una fantástica sensación de rodar: la combinación es perfecta.

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Balancea a tu bebé, página 55.

"¡Bota la pelota!"



# ¡CUÁNTO RUIDO!

## SENSACIONES SONORAS

### OBJETIVOS

**Oír los diferentes sonidos** producidos por estos objetos ayudará a tu bebé y su capacidad de discriminación visual. Observar los objetos le ayudará a concentrarse. Y dentro de algunos pocos meses, cuando tu bebé sea capaz de golpear objetos, esta actividad puede animarle a desarrollar su motricidad gruesa.

Coordinación ojo-mano ✓

Audición ✓

Desarrollo visual ✓

CASCABELES Y OTROS OBJETOS TINTINEANTES captarán su atención y le ayudarán a aprender a localizar la fuente de un sonido.

**L**OS SONIDOS INTRIGAN incluso a los bebés más pequeños, tanto si se trata de un sonido familiar, como el de un móvil musical, como si les resulta desconocido, como una nueva voz. Puedes crear una sinfonía de ruidos uniendo con una cuerda varios objetos que hagan ruido: tapas de jarras, cascabeles, cucharas de plástico o madera... Sacude este juguete a unos 30 cm de distancia de tu bebé. O átalos de extremo a extremo de su cunita y deja que lo observe a medida que tú agitas la cuerda o mueves los objetos. ¡No dejes al bebé solo con este tipo de juguete!



# PEQUEÑOS ORNITÓLOGOS

## LA PRIMERA CLASE DE NATURALES DE TU BEBÉ

**U**N BATIR DE ALAS, un destello de color, un trino agudo... son imágenes y sonidos fascinantes para cualquier bebé. El reto será cómo acercar al bebé para que pueda ver de cerca a los pájaros. Coloca un comedero para pájaros con semillas en el alféizar de una ventana. Cuando los pájaros empiecen a acudir, toma en brazos a tu bebé para que pueda verlos, o coloca su sillita de manera que pueda observarlos. Le encantará ver llegar a sus amiguitos alados.



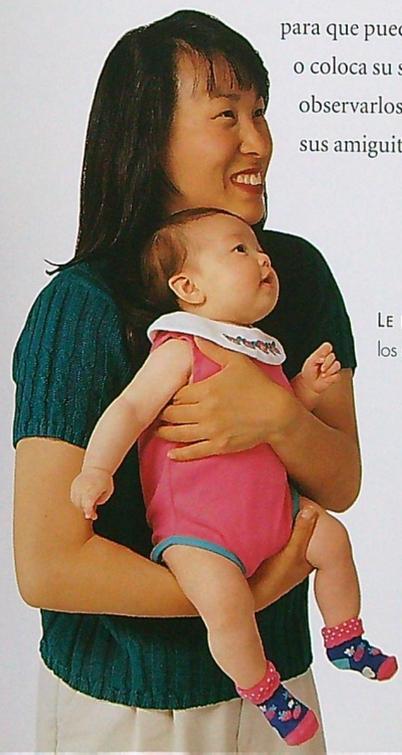
### OBJETIVOS

**A un recién nacido le costará ver** a los pájaros con claridad, pero detectará una imagen borrosa de color en movimiento. En los siguientes meses, observar a los pájaros le ayudará a desarrollar su habilidad visual para seguir objetos y enfocarlos. La curiosidad que le despiertan los pájaros es un ejemplo de la fascinación que siente por el mundo que le rodea. Aunque ahora te cueste imaginarlo, dentro de un año será tu bebé quien te ayude a llenar el comedero.

✓ Audición

✓ Desarrollo visual

LE ENCANTA VER cómo revolotean los simpáticos pajarillos.



◀ SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Cintas onduladas, página 51.

# ¡A PEDALEAR!

UNA ACTIVIDAD PARA DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL

## OBJETIVOS

*Al mover sus piernas como en un pedaleo permites que tu bebé sienta que sus extremidades se mueven de un modo distinto: cada parte del cuerpo se mueve de forma diferente. Además, le estás ayudando a imitar un movimiento que utilizará más adelante cuando empiece a gatear.*

**A**L NACER, TU BEBÉ no es consciente de que su cuerpo está separado del tuyo. Pero gracias al desarrollo de sus habilidades físicas surgirá en él un interés por las partes de su propio cuerpo que va a durar hasta que empiece a gatear. Puede disfrutar con algunos juegos más físicos e interactivos. En este simple ejercicio se trata de mover sus piernas muy despacito y con mucho cuidado, como si pedaleara en una bicicleta, mientras le hablas y le sonríes para animarle a mover sus piernas sin tu ayuda. Verás como muy pronto empieza a mover sus piecitos e incluso a pedalear solito.

- Conciencia corporal ✓
- Motricidad gruesa ✓

ES DIVERTIDO estirar y encoger las piernas... sobre todo si es mamá quien las mueve.

Si a tu bebé le ha gustado esta actividad, prueba con Masaje infantil, página 28.

«¡Cómo se mueven estas piernecitas!»



DESDE  
M

# ESTIRAMIENTOS

## UNA GIMNASIA SUAVE

### Los dedos de la mano

 **Los dedos de la mano**  
**Todos juntos estarán**  
**si los cuentas uno a uno**  
**cinco son y nada más.**

**Los dedos de las manos**  
**estirados los verás**  
**si tú cuentas las dos manos**  
**cinco y cinco ¿qué serán?**

Conciencia corporal ✓

Estimulación táctil ✓

UN BRAZO HACIA ARRIBA,  
 una pierna hacia abajo...  
 estos suaves estiramientos son  
 relajantes tanto para los bebés  
 como para los papás.

**D**ESPUÉS DE PASAR NUEVE MESES en el vientre materno, el recién nacido tiende a enroscarse en posición fetal. Algunos estiramientos suaves pueden ayudarle a tomar conciencia de sus pequeñas extremidades. Tumba a tu bebé boca arriba sobre la cama, en el suelo o en el cambiador. Estira con mucha suavidad sus brazos hacia su cabecita y otra vez hacia abajo. Trata de mover uno de sus brazos hacia arriba al tiempo que bajas el otro. Después, tira de un brazo hacia arriba mientras tiras de la pierna opuesta hacia abajo.



# ¡YA LO TENGO!

## UN EJERCICIO A LA MEDIDA DE SUS DESTREZAS

**T**U BEBÉ PUEDE SER CAPAZ DE **VER** (de cerca) tan bien como tú, pero su habilidad para coger los objetos queda muy lejos de la tuya. Para ayudarle, ata un pequeño muñeco de peluche o un chupete a una cinta. Menea el juguete ante su vista, de lado a lado, animándole a que intente cogerlo. Aplaudes sus progresos cada vez que golpea el juguete, intenta agarrarlo o incluso consigue cogerlo. No olvides que no debes dejar nunca solo a tu bebé con una cinta, ya que puede ser peligroso.

AL INTENTAR AGARRAR EL PELUCHE ROSA, el bebé ejercita su habilidad para coger objetos y al mismo tiempo toma contacto con su mundo.



### OBJETIVOS

**A los tres meses, la mayoría de bebés sigue objetos con la cabecita y con la vista. Es decir, si un objeto se mueve hacia la izquierda, el bebé gira su cabeza a la izquierda para seguir el objeto, en vez de mover solamente los ojos como haría un recién nacido. Pero todavía necesita practicar su destreza para coger las cosas. Coger un objeto en movimiento le ayuda a coordinar los dos lados del cuerpo.**

✓ Coordinación ojo-mano

✓ Motricidad fina

✓ Desarrollo visual

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Bota, bota la pelota, página 98. ▶

# HAZME RODAR

## PARA PRACTICAR EL MOVIMIENTO

### OBJETIVOS

**Antes de aprender a darse la vuelta** el bebé suele pasar algunas semanas balanceándose de lado a lado. Por lo general, a los cinco meses tu bebé será lo suficientemente fuerte y tendrá la coordinación necesaria como para volverse hacia arriba si está boca abajo y viceversa. Esta actividad le ayuda a utilizar ambos lados del cuerpo, algo muy necesario para los movimientos más básicos.

Equilibrio ✓

Coordinación bilateral ✓

Conciencia corporal ✓

Motricidad gruesa ✓

**L**OS BEBÉS NO nacen sabiendo girar sobre sí mismos, aunque al ver cómo se mueven en el cambiador podemos llegar a pensar lo contrario. De hecho aprenden a darse la vuelta alrededor de los cinco o seis meses. Puedes ayudar a tu bebé a adquirir este aprendizaje y a desarrollar la coordinación bilateral haciéndole rodar hacia un lado. Coloca a tu bebé boca abajo o boca arriba en un extremo de una toalla o de una manta y levántala suavemente, de modo que el bebé ruede hacia un lado. También puedes empujarlo suavemente de atrás hacia delante para que aprenda a equilibrar correctamente su peso. A lo mejor necesitarás ayudarlo a sacar el brazo sobre el que va a rodar.

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Tic-tac, página 82. ▶

EL SUAVE MOVIMIENTO de la manta empuja al bebé a desplazarse en la dirección correcta.



# ¡BUENA PUNTERÍA!

UN JUEGO PARA DAR PATADAS

## OBJETIVOS

La **coordinación** entre los ojos y los pies es muy importante para los bebés. De hecho, utilizar los pies conjuntamente con los ojos va a ayudarle a desplazarse apoyándose en un mueble y a aprender a andar.

**TU BEBÉ YA HA DESCUBIERTO** que le gusta dar pataditas. Puedes ofrecerle una ocasión para hacerlo sosteniendo una diana que pueda golpear con sus piecitos. Tumbalo boca arriba sobre el cambiador, la cama o en el suelo y coloca algún objeto (un almohadón, un peluche, un molde de aluminio) o tus propias manos de modo que pueda alcanzarlo con sus pies. Si no entiende el juego, guíale los pies hacia la diana y aláballe cuando la toque. Cuando haya comprendido lo que debe hacer, querrá practicarlo una y otra vez.

EL BEBÉ VE QUE SUS PIECECITOS tocan el molde, oye el ruido que provoca y siente el contacto de la planta del pie con el molde.

- ✓ **Conciencia corporal**
- ✓ **Coordinación ojo-pie**
- ✓ **Audición**



# CUCÚ-TRASTRÁS

VARIACIONES SOBRE UN MISMO TEMA

## OBJETIVOS

Los recién nacidos creen que cuando un objeto desaparece deja de existir. Al verte aparecer y desaparecer detrás de la mantita empieza a aprender que aunque te escondas un momento sigues estando ahí. La comprensión de este concepto (manteniendo imágenes mentales) supone un primer paso en el desarrollo del lenguaje. Cuando tu bebé haya crecido un poco y puedas ocultarlo bajo una manta verás cómo patear y se mueve de alegría, ya que ahora controlará la acción de desaparecer.

- ✓ **Permanencia de los objetos**
- ✓ **Socialización**

**MAMÁ ESTÁ AQUÍ, AHORA YA NO ESTÁ**, y después vuelve a estar aquí. A los bebés les encanta jugar a cucú-trastrás. Hacia los seis o siete meses de edad, los pequeños empiezan a entender que los objetos continúan existiendo aunque no los estén viendo. Este juego es una forma perfecta de explorar este concepto con tu bebé. Puedes sostener una manta o un pañal delante de tu cara y preguntar: «¿Dónde está mamá?, ¿Dónde está mamá?» y aparecer de repente. También puedes dejar caer una toalla fina sobre la cara de tu bebé y retirarla diciendo: «¡cucú!» cuando le veas la cara.



«¡CUCÚ!». Para tu bebé ver que en realidad no te habías marchado supone un alivio y una revelación.

# BALBUCEOS

## PRIMERAS LECCIONES DE LENGUA

### OBJETIVOS

La respuesta a los balbuceos de tu bebé refuerza sus tempranos esfuerzos para comunicarse utilizando sonidos en vez del llanto. Un refuerzo positivo de sus vocalizaciones le mostrará que los demás valoran lo que dice, y eso hará que perfeccionar su lenguaje a largo plazo le resulte más gratificante.

Desarrollo del lenguaje ✓

Audición ✓

Socialización ✓

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Títeres de dedo, página 123.

**E**L BEBÉ ENTRE LOS TRES Y LOS SEIS MESES es un encantador ser social que no para de gorgotear, dar grititos y gruñiditos o sonreír de un modo irresistible. A pesar de que todavía no puede decir palabras reales (algo que empezará a ocurrir alrededor del primer cumpleaños), emite esos ruiditos adorables como exploración de los sonidos que puede oír cada día. También aprende de las respuestas que tú das a sus vocalizaciones. Puedes fomentar sus tempranos esfuerzos manteniendo una conversación de balbuceos con él.

- Cuando diga «¡aah!», escucha, asiente y di «¡aah!» tú también. Cuando diga «¡guu!», responde tú también «¡guu!».
- Después de esta primera fase de calentamiento, intenta cambiar ligeramente sus palabras haciéndolas más largas («¡baaaah!» se convierte en «¡baaaaaaaaaah!») o incluso añadiéndoles algo («¡ooh!» podría convertirse en «¡oohhh-uaa!»).
- Animar a tu bebé a que te imite le animará a probar patrones de lenguaje nuevos y más complejos, que al final se convertirán en pruebas para empezar a pronunciar palabras y más tarde frases.
- Nota: este tipo de lenguaje infantil solamente es constructivo hasta que el niño o la niña empiezan a hablar. Llegado este punto, es mejor repetir las palabras correctamente que repetir su pronunciación incorrecta, por simpática que nos resulte.



### APUNTE DE INVESTIGACIÓN

**Durante los seis primeros meses, los bebés balbucearán tanto si se les habla como si no. Pero aprenderán más fácilmente a hablar si concentras tus esfuerzos en enseñarle cómo funciona el lenguaje. De hecho, todos los bebés –no importa qué idioma se hable en casa– hacen ruidos muy parecidos hasta los seis meses. A partir de ese momento empiezan a repetir los sonidos que oyen más a menudo a su alrededor.**

CUANDO SE DÉ CUENTA DE QUE LE SIGUES la corriente en esta charla, el bebé gritará y se retorcerá feliz.

# CÓMO DORMIR TODA LA NOCHE

## CUANDO TENGA ENTRE tres o cuatro

meses, tu bebé habrá desarrollado un patrón de sueño. Puede que ese patrón sea mejor de lo que podrías haber imaginado o que suponga el mayor reto de tu vida: tienes que levantarte constantemente por la noche, no logras dormir más de media hora seguida durante el día, tu bebé tiene el ritmo del sueño cambiado (duerme de día y está despierto de noche) u otras situaciones intermedias.

Lograr que tu bebé duerma de acuerdo con un horario «normal» es cuestión de sentido común y logística, a los que hay que añadir un poco de paciencia y determinación.

Desarrolla una rutina durante el día: planea horarios más o menos regulares para el paseo, el baño, los ratos de juego y las comidas. La regularidad exterior le ayudará poner en hora su reloj interno.

Desarrolla una rutina durante la noche: un baño caliente, un pijamita suave, una nana y algún libro son



algunos trucos clásicos para que tu bebé se relaje. Nunca es demasiado pronto para convencer a un bebé de que las tomas nocturnas no tienen sentido. Mantén la luz tenue, no le hables demasiado, no le dejes jugar con juguetes ni ver la televisión y colócalo suavemente en la cunita boca arriba enseguida.

Hacia los seis meses, tu bebé no debería necesitar comer durante la noche. Algunos padres se decantan por dejar que el bebé se «desahogue»: le dejan llorar durante unos minutos, le van a consolar, le dejan llorar otro ratito... Otros siguen dándole de comer, acunándole, paseándole o cantándole con la esperanza de que el bebé empiece a dormir más horas de un tirón poco a poco. Al final, la mayoría de bebés aprenderán a dormirse ellos solos, lo que es sin duda una habilidad importante.

¿Qué opción es la mejor? Depende bastante de cada familia. La fórmula mágica será el método que permita que el bebé y los papás se sientan más cómodos, y eso es una decisión muy personal. ■

# REFORZAR LA TRIPITA

PARA FORTALECER LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

## PARA APRENDER A SENTARSE

se necesita algo más que poder mantener la cabeza erguida; también se necesita que trabajen los músculos de los hombros, el torso y la parte superior e inferior de la espalda. Puedes ayudar a tu bebé a desarrollar esta musculatura apoyándolo sobre un rulo. Enrolla una toalla y coloca un par de gomas en los extremos para que no se deshaga el rulo. Coloca al bebé boca abajo sobre una alfombra y desliza la toalla bajo sus bracitos y su pecho. El rulo le ayuda a levantar el cuello y los hombros durante períodos largos y le anima a utilizar los brazos para apoyarse. También le ofrece una atractiva visión del mundo que le rodea... y da a papá y mamá la oportunidad de hacer una simpática fotografía.

APOYADO SOBRE SU PECHO, el bebé disfrutará de una perspectiva totalmente nueva del mundo que le rodea.



## OBJETIVOS

**Utilizar esta especie de rulo ayuda a tu bebé a practicar cómo sostener su peso con los brazos, lo que le ayuda a reforzar los músculos de los brazos y la espalda como preparación para sentarse o gatear. Además, al darle una nueva posición desde la que podrá ver el mundo, estimulará su visión y favorecerá su interés por alcanzar objetos, rodar o incluso arrastrarse.**

- ✓ Desarrollo emocional
- ✓ Socialización
- ✓ Fortalecimiento superior del c

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Una charla boca abajo, página 78.

# CARAS CONOCIDAS

UN ÁLBUM DE FOTOS PARA RECONOCER LOS ROSTROS

## OBJETIVOS

*La combinación de sus habilidades sociales con el deseo de interactuar hace que tu bebé sea muy sensible a las expresiones faciales. Un libro de fotografías de rostros le ofrece muchas expresiones que contemplar. A lo mejor simplemente las mira fijamente (pasando la vista de los ojos a la boca y volviendo de nuevo a los ojos). O quizá intente señalar las fotos o hablarles.*

### CREA TU PROPIO ÁLBUM

Puedes crear un libro de imágenes con fotografías (de revistas o tuyas) en cartulinas. Para conservarlas mejor fórralas o colócalas una lámina protectora. También puedes colocar fotos en un álbum.

**A** **LOS TRES MESES**, tu bebé está tan acostumbrado a las expresiones faciales que responde a ellas con risas o sonrisas. También sabe distinguir entre las caras de sus seres queridos y las de las personas desconocidas. Por eso te sonríe de ese modo especial cuando descubre tu rostro por encima del hombro de uno de tus amigos, y en cambio a ellos les responde simplemente observándoles fijamente. Por este mismo motivo mueve todo su cuerpecito cuando te asomas a su cunita por las mañanas; reconoce tu rostro y lo ama sin medida. Muestra a tu bebé un libro con muchas caras (puedes comprarlo o hacerlo tú mismo) para presentarle una gran variedad de rostros junto con la gran diversidad de emociones que expresan. A lo mejor descubrirás que prefiere alguna de las fotografías, quizá aquella en la que aparece con su muñeco favorito o la foto de papá haciendo muecas.

Socialización ✓

Discriminación visual ✓

SEÑALA A LAS PERSONAS que aparecen en las fotos para ayudar a tu bebé a empezar a relacionar nombres y rostros.

• JUEGOS EN EL COCHE • JUEGOS DE DESCUBRIMIENTO • ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE • EXPLORACIÓN SENSORIAL •



DES

# RIMAS Y RETAHÍLAS

**L**AS NANAS sirven para relajar a un bebé nervioso, pero las rimas, las retahílas y otras canciones divertidas también tienen un papel importante. Tu bebé descubrirá la asociación entre el lenguaje rítmico y las variaciones vocales con el juego y el cariño. Este tipo de composiciones son fáciles de recordar gracias a la rima.

## A LA RUEDA, RUEDA

A la rueda, rueda  
de pan y canela  
dame un chavito  
y vete a la escuela.

Si no quieres ir  
échate a dormir  
Mari "T", Mari "T"  
sentadita me quedé.

## TENGO, TENGO, TENGO

Tengo, tengo, tengo  
tú no tienes nada, tengo tres ovejas  
en una cabaña.

Una me da leche  
otra me da lana y otra me mantiene  
toda la semana.

## CHITÓN

Chitón que viene el sereno  
chitón que viene cantando  
chitón que viene diciendo  
las doce en punto están dando.

## LOS POLLITOS

Los pollitos dicen  
pío, pío, pío,  
cuando tienen hambre  
cuando tienen frío.

La gallina busca  
el maíz y el trigo  
les da la comida  
y les da abrigo.

## LA UVA

De la uva sale el vino,  
de la aceituna el aceite,  
y de mi corazón sale, ¡Ay!  
cariño para quererte.

## NO HAY QUE DORMIR

No hay que dormir y descansar  
no te debes acostar  
mientras la luna por el cielo va  
los ojitos no hay que cerrar.

Aunque todo duerma ya  
no pretendas bostezar  
bien despierto debes seguir  
no hay que soñar, no hay que dormir  
los ojitos debes abrir.

LAS RIMAS PARA BEBÉS harán que tu bebé descubra que el lenguaje, como la música, se relaciona con el ritmo.



# ESPEJITO, ESPEJITO

¿QUIÉN ES ESE BEBÉ?

## OBJETIVOS

**Mirar su propia cara e interactuar con su imagen en el espejo aumenta la poca autoconciencia del bebé como persona independiente. Y si está tumbado boca abajo, le ayudará a fortalecer los músculos necesarios para sentarse y gatear.**

**C**UANDO EL BEBÉ CUMPLE LOS TRES O CUATRO MESES está llegando al punto en el que puede distraerse solito durante unos minutos, un gran progreso tanto para el bebé como para sus papás. Puedes escuchar cómo gorgotea a sus pies por la mañana; lo ves jugar con las manos delante de su carita, o le sorprendes dando un vistazo a toda la habitación. Hacia los cuatro meses, el bebé no sólo puede ver sino que también puede seguir elementos con la vista, de modo que puede ver cosas o personas que se mueven a su alrededor. Ahora que el bebé puede sostener su cabeza erguida cuando está tumbado boca abajo, un espejo en la cuna puede proporcionarle mucha diversión. Todavía no comprende que el reflejo del espejo es él, y no lo sabrá hasta que tenga 15 o 18 meses. Al ver su propio reflejo se le va a iluminar la cara y va a sonreír, ya que está contento por la buena respuesta de esa personita intrigante que le mira desde el espejo.

Desarrollo del miembro superior del cuerpo ✓

Estimulación visual ✓

Si a tu bebé le ha gustado esta actividad, prueba con Expresiones faciales, página 32.

ESPEJITO, ESPEJITO... ¿quién es esa criatura encantadora que me mira? Tu bebé estará encantado con su nuevo compañero de juego, ya que aún no reconoce su propia imagen.



# NA CHARLA BOCA ABAJO

PARA FORTALECER EL CUELLO Y LA ESPALDA

## OBJETIVOS

**momento** que tu bebé pasa boca abajo le ayuda a fortalecer su

Tu confortante presencia y satisfacción por sus logros (por años que sean) también le

ayuda a aprender que mantener la posición está bien. Cuando lo

ayudas a colocar boca arriba

si se siente incómodo (como si tú también lo fueras), aprende

que alguien dispuesto a responder a sus necesidades.

**A** LOS TRES MESES, algunos bebés protestan cuando se les coloca boca abajo. Sin embargo, pasar ratitos en esta posición es crucial, pues le ayuda a fortalecer los músculos del cuello, los hombros y la espalda como preparación para sentarse y gatear.

- No debes obligar a tu bebé a estar en una posición en la que no se sienta cómodo, pero puedes persuadirle para que se sienta a gusto si te tumbas frente a él, le pones a la vista su juguete favorito, mantienes contacto visual o te socializas con él.
- Anímale si empieza a mejorar con la posición. A lo mejor empezará a «nadar» animadamente con sus brazos y piernas, o los estirará imitando a un avión y se balanceará hacia adelante y hacia atrás.
- No te preocupes si solo tolera la posición boca abajo durante un minuto o dos. Síguelo el juego y deténlo cuando ya haya tenido suficiente.
- Puedes volver a probarlo más tarde. Para muchos bebés mantenerse boca abajo es un gran reto, pero todos ellos aprenderán a sentarse, a gatear y andar.

SI MAMÁ LO HACE, quizá el bebé decida que también él podría probarlo durante un rato.

Desarrollo emocional



Socialización



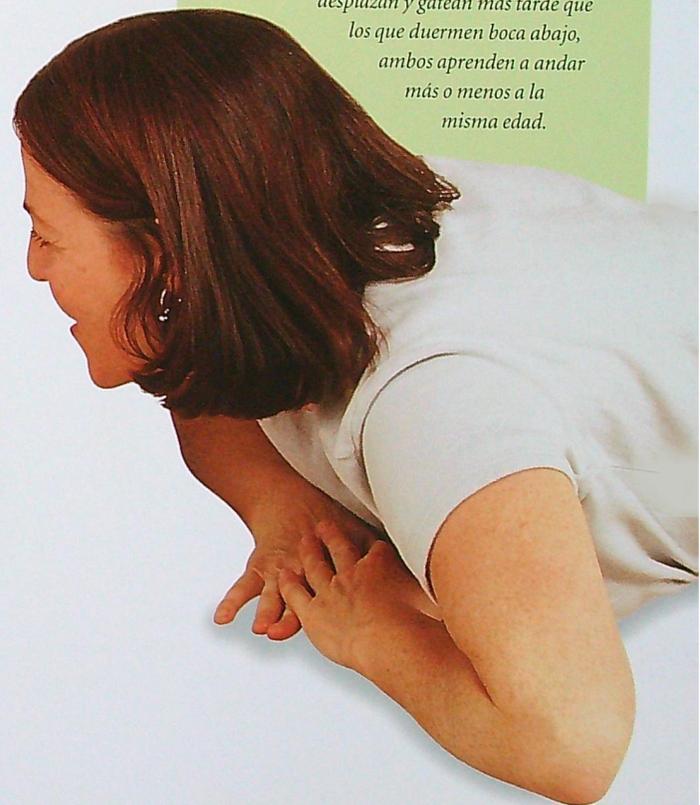
Superior del cuerpo



«¡Alguien te está mirando, peque!»

## APUNTE DE INVESTIGACIÓN

Quizá conozcas la preocupación que han expresado algunos médicos sobre el hecho de que los bebés duerman boca arriba (lo que se solía considerar que prevenía el síndrome de la muerte súbita del lactante) puede entorpecer la motricidad gruesa porque los músculos de su cuello y espalda no se ejercitan tanto. De hecho, algunas investigaciones recientes muestran que mientras algunos bebés que duermen boca arriba se desplazan y gatean más tarde que los que duermen boca abajo, ambos aprenden a andar más o menos a la misma edad.



# INVOLUCRAR A LOS DEMÁS

**E**N LA MAYORÍA de familias suele ser mamá quien se encarga de la mayor parte de la tarea de cuidar del bebé. Por desgracia, cuanto más hace mamá, más siente ella (y los demás!) que es la única que sabe cómo hacerlo bien. Aquí tienes algunos trucos para animar a los demás a involucrarse a la hora de cuidar al bebé o jugar con él.



posición que no le gusta, no tardará en descubrirlo.

Los abuelos: es posible que algunos abuelos tengan ideas distintas o anticuadas sobre cómo cuidar a los hijos, o que hayan olvidado cómo cuidar a un bebé. Pero el amor de los abuelos es especial y es algo que tu bebé no debería perderse. Explicar a los abuelos qué es lo que va bien y es seguro para tu bebé ayudará a que todo el mundo se sienta mejor. Cuéntales qué es lo que le gusta a tu bebé, y deja que lo mimen.

Los canguros: si se trata de canguros habituales, sabrán qué juguetes prefiere el bebé, cómo calmarle y qué problemas suele tener. Un canguro puntual necesitará que le des toda esa información. Enséñale dónde guardas la ropa y algunos biberones extra y dónde está el botiquín de primeros auxilios. Déjale algunos teléfonos de emergencia. ¡Y vete! Es importante para padres y bebés saber que los pequeños están seguros cuando se quedan al cuidado de otras personas. ■

La nueva figura paterna: si mamá se queda en casa y papá va a trabajar, ella cambia el bebé diez veces más que él, prepara el triple de comidas y pasa ocho veces más tiempo jugando con el bebé. Si tanto papá como mamá trabajan, las estadísticas muestran que ella pasa mucho más tiempo con el bebé. Eso hará que mamá asuma el papel de experta y papá el papel de torpe.

¿Cómo delegar? Cuéntale a tu pareja todo lo que necesita saber sobre seguridad (por ejemplo, que el bebé puede caerse de la cama), y déjalos a solas para que se haga cargo de la situación. Si le aprieta demasiado poco el pañal o coloca al bebé en una

# MOLINILLO MÁGICO

¿DE DÓNDE SOPLA EL VIENTO?

**A** LOS CUATRO MESES la visión de tu bebé se ha desarrollado significativamente, puede controlar su cabecita y empieza a extender los bracitos para alcanzar las cosas. Eso significa que está preparado y ansioso por asimilar las maravillas del mundo. Intenta mostrarle la imagen borrosa de bonitos colores que se forma cuando gira un molinillo. Disfrutará viendo cómo haces que se mueva. A esta edad, la mayoría de bebés intentará agarrar el molinillo. No dejes que lo haga, ya que podría cortarse o tragarse alguna pieza pequeña. También puedes colocar el molinillo en una maceta y sentar al bebé cerca para que pueda ver girar los colores.



## OBJETIVOS

*La imagen fascinante del molinillo hipnotiza al bebé. A los más pequeños, de unos tres meses, les llamará atención la imagen borrosa del movimiento y se balancearán hacia el molinillo con los puños cerrados. No obstante, a los seis meses será capaz de ver el molinillo y de agarrarlo. Puedes cantar una canción para que la diversión sea más completa.*

- ✓ Socialización
- ✓ Desarrollo visual

EL MOLINILLO DE COLORES del abuelo capta la atención del bebé, que expresa su alegría.

# TIC-TAC

COMO UN RELOJ DE CUCO

**El reloj hace tic tac tic tac**

**El reloj hace tic tac tic tac**  
(balancear al bebé de izquierda a derecha)

**el reloj hace tic tac tic tac**  
(balancear al bebé de izquierda a derecha)

**el reloj hace tic tac tic tac**  
(balancear al bebé de izquierda a derecha)

**y a la hora hace cu cú cu cú.**  
levanta suavemente hacia el techo a tu hijo

Equilibrio ✓

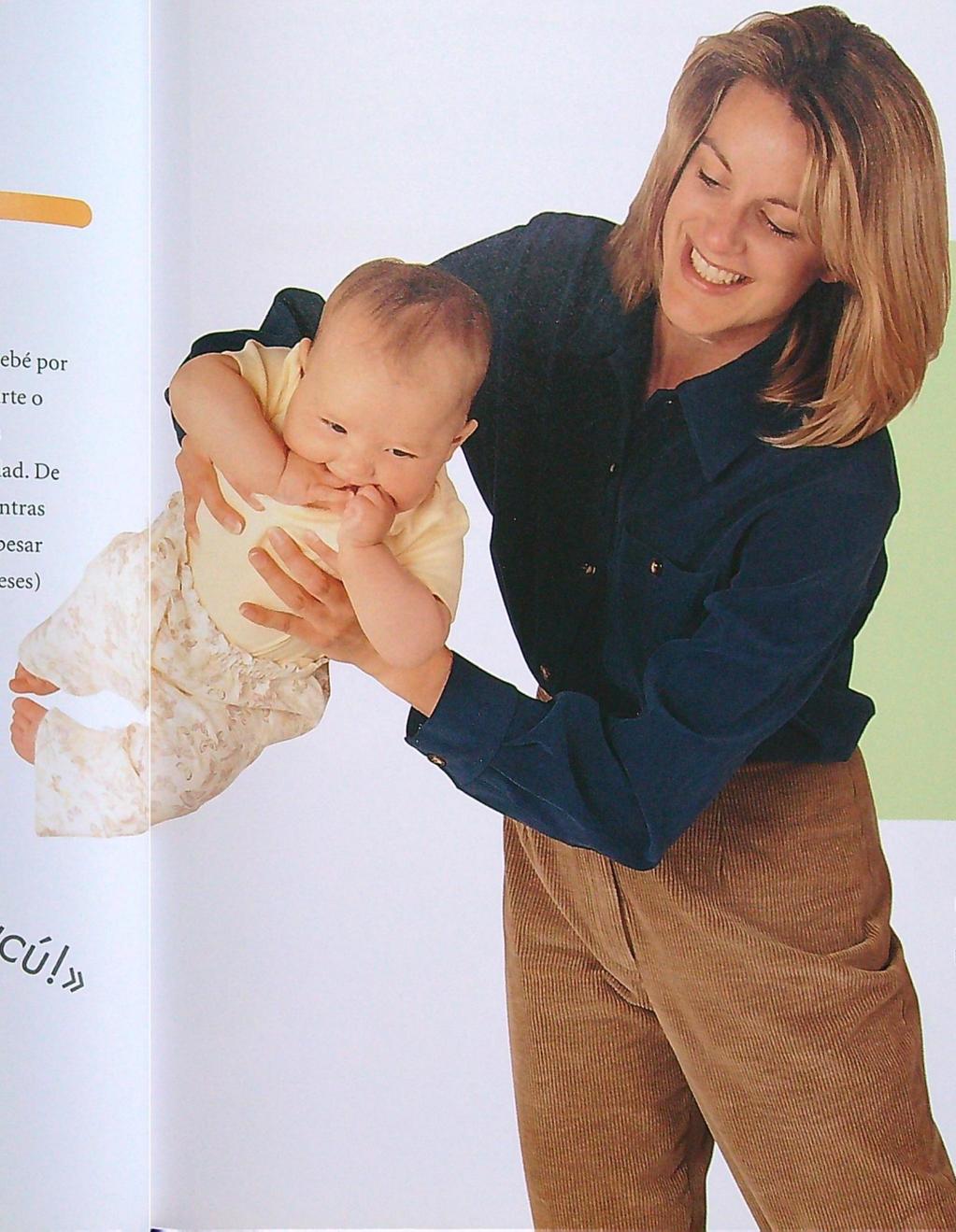
Conciencia corporal ✓

Audición ✓

**U**NA SIMPLE CANCIÓN, un poco de balanceo y un suave ascenso en el aire, bastan para esta actividad que gusta a la mayoría de bebés. Agarra a tu bebé por debajo de los brazos y mantenlo en posición vertical. Puedes sentarte o estar de pie, y colocar el bebé de cara o de espaldas a ti. A los bebés también les gusta mirarse unos a otros mientras hacen esta actividad. De modo que si tu pequeño tiene un amiguito, deja que se miren mientras los papás o mamás cantáis la canción. Cuando tu bebé empiece a pesar demasiado para poder levantarlo con facilidad (entre los 9 y 12 meses) puedes modificar el juego sentando a tu bebé en tu regazo para cantarle mientras lo balanceas o hacia delante y hacia atrás o le haces saltar sobre tus piernas.

«¡Cucú! ¡Cucú!»

◀ SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD,  
prueba con Balanceo con manta, página 48.



## APUNTE DE INVESTIGACIÓN

**A lo mejor piensas que tu bebé no muestra atención por la música. De hecho, numerosos estudios recientes han demostrado que los bebés pueden recordar una melodía, que captan el ritmo y que la música crea recuerdos. En un estudio con bebés de tres meses, los investigadores determinaron que cuando los niños y las niñas escuchaban una canción que había acompañado una actividad con móviles realizada un día o siete días antes, empezaban a jugar con los móviles otra vez.**

**NO TIENE NI IDEA** de qué es un reloj, pero se lo pasa fenomenal balanceándose de lado a lado.

# CASI CASI LO TOCAS

PARA MOTIVAR AL MOVIMIENTO

## OBJETIVOS

*Incluso antes de que tu bebé sea capaz de sentarse, es posible que empiece a rodar de un lado a otro. Esto significa que está empezando a tomar conciencia de que es una criatura que puede moverse por sí sola. Atraerle con objetos visualmente interesantes puede fomentar su movilidad emergente. Acompañar el ejercicio con interacciones juguetonas ayudará a construir una relación más cercana entre ambos y siembra la semilla para lograr una sana autoestima.*

**Motricidad gruesa** ✓

**Socialización** ✓

**P**UEDES FOMENTAR LOS PRIMEROS intentos de tu bebé de coger las cosas e incluso de mover su cuerpo colocando objetos atractivos (pelotas de colores chillones, muñecos de peluche, libros de fotografías o sobre todo tú mismo) fuera de su alcance. Anímale a que coja el objeto, tanto si es arrastrándose bocabajo, rodando de lado a lado, o simplemente estiráááándose al máximo. Pero no te rías de él. En vez de eso, haz que consiga coger las cosas. Si empieza a frustrarse, acércale el objeto y elogia sus esfuerzos.

ESTIRARSE, RODAR y estar boca abajo ayudan a conseguir la fuerza necesaria para gatear.



• JUEGO PARA EL BAÑO • DISTRACCIONES EN EL CAMBIADOR • MÚSICA Y MOVIMIENTO • JUEGO FÍSICO • DIVERSIÓN TÁCTIL •

# MASAJE RODANTE

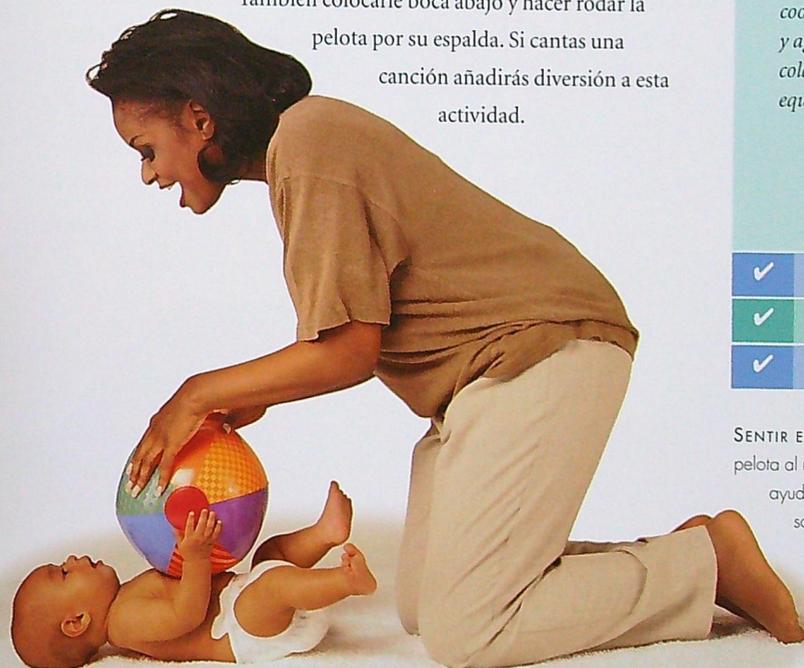
CONCIENCIA CORPORAL PARA PRINCIPIANTES

## OBJETIVOS

*El suave masaje que hace la pelota proporciona una estimulación táctil y ayuda a tu bebé a tomar conciencia de su propio cuerpo. Coger la pelota le ayuda a desarrollar la coordinación ojo-mano. Sentarse y agarrarse a la pelota con tu colaboración le ayudará a ganar equilibrio.*

**C**UANDO ERA UN RECIÉN NACIDO, tu bebé no podía diferenciar entre su ser y tu ser, ni distinguía dónde acababa su cuerpo y empezaba el tuyo. Puedes estimular su conciencia corporal haciendo rodar una pelota de playa sobre su tripita y también sobre sus piernas y brazos. ¿Quiere cogerla o golpearla? Déjale que lo haga. Es un ejercicio de coordinación ideal.

También colocarle boca abajo y hacer rodar la pelota por su espalda. Si cantas una canción añadirás diversión a esta actividad.



✓ **Equilibrio**

✓ **Conciencia corporal**

✓ **Estimulación táctil**

SENTIR EL COSQUILLEO de la pelota al rodar por su cuerpo le ayuda a aprender más cosas sobre su propio cuerpo.

# DIVERSIÓN EN LA COCINA

MIENTRAS MAMÁ O PAPÁ COCINAN

## OBJETIVOS

**Mientras manipula** los medidores o las cucharas, las coge, las tira, se las lleva a la boca... tu bebé aprende a utilizar los brazos y las manos. Explorar objetos con la boca le ayuda a descubrir cosas nuevas sobre las propiedades físicas, como por ejemplo que las cosas pueden ser suaves, rugosas, frías, duras, ligeras o pesadas. Tu participación en este tipo de actividades asegura el éxito de tu bebé.

Coordinación ojo-mano ✓

Motricidad fina ✓

Motricidad gruesa ✓

**S**IMPLEMENTE POR EL HECHO de que tu bebé no pueda alcanzar y coger las cosas (un sonajero, un peluche o un mechón de tu pelo) no significa que pueda no controlar bien ese objeto. Para llegar a ser realmente hábil se requiere un control fino de la muñeca, la palma de las manos y los dedos, así como la capacidad de identificar las distancias y las formas. Todo ello requiere mucha práctica. Los juegos de cucharas o recipientes medidores de diferentes tamaños son unos juguetes fantásticos a esta edad porque son fáciles de coger y tiene superficies interesantes. Si tu bebé ha aprendido a coger cosas él solo, simplemente espárcelas a su alrededor en el suelo. Si todavía no lo logra, pon las cucharas en su mano y animale a que las agarre. No te sorprendas ni te enfades si lo primero que hace es llevárselas a la boca. Para los bebés de esta edad morder y chupar los objetos es una forma muy sana de aprender cosas sobre el mundo que les rodea.

LA EXPLORACIÓN de estas cucharas le ayuda a entender cómo funcionan sus manos, sus brazos y los objetos de diferentes medidas.

## APUNTE DE INVESTIGACIÓN

La lateralidad del bebé, es decir, que sea diestro o zurdo, tiene un componente genético, pero también puede influir en la manera de actuar de mamá. En un estudio realizado con parejas de madres e hijos, investigadores de la Universidad DePaul, en Chicago, descubrieron que los bebés que realizan con sus madres actividades en las que hay que coger cosas tienden a tener la misma lateralidad que su madre, y eso se acentúa a medida que el bebé crece. Que no se enfaden los papás, pero la lateralidad del padre no acostumbra a tener un efecto tan marcado, quizá porque estadísticamente las madres pasan más tiempo con sus hijos.



Si a tu bebé le ha gustado esta actividad, prueba con ¡Ya lo tengo!, página 63.

# CABALGAR SOBRE TUS RODILLAS

**C**OLOCA A TU BEBÉ sobre tus rodillas, hazlo saltar y muévelo hacia atrás y hacia adelante mientras cantas una canción infantil. Es una buena manera de ayudarle a desarrollar el sentido del ritmo y de poner a prueba su sentido del equilibrio.

## AL CORRO DE LA PATATA

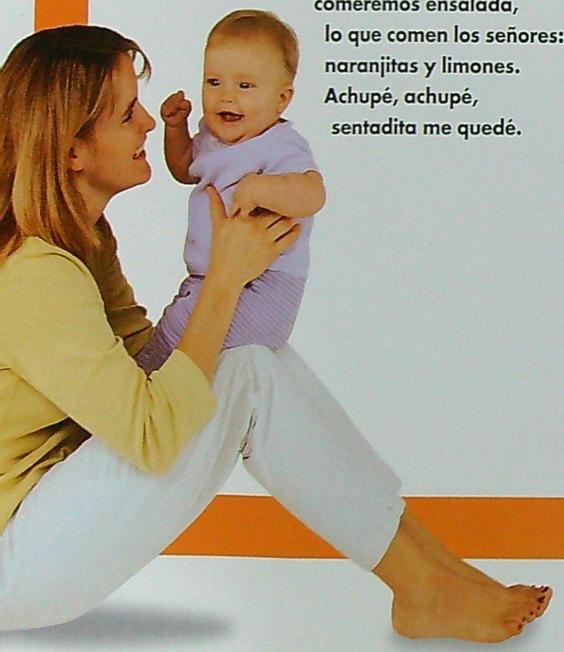
Al corro de la patata,  
comeremos ensalada,  
lo que comen los señores:  
naranjitas y limones.  
Achupé, achupé,  
sentadita me quedé.

## EL COCHERITO LERÉ

El cocherito leré  
me dijo anoche leré  
que si quería leré  
montar en coche leré

Y yo le dije leré  
con gran salero leré  
no quiero coche leré  
que me mareo leré.

El nombre de maría  
que cinco letras tiene  
la M, la A, la R  
la I, la A: MA-RÍ-A.



## DEBAJO DE UN BOTÓN

Debajo un botón, ton, ton  
del señor Martín, tin, tin  
había un ratón, ton ton  
muy muy chiquitín, tin tin

Tan tan chiquitín, tin, tin  
era aquel ratón, ton, ton  
que encontró Martín, tin, tin  
debajo un botón, ton, ton

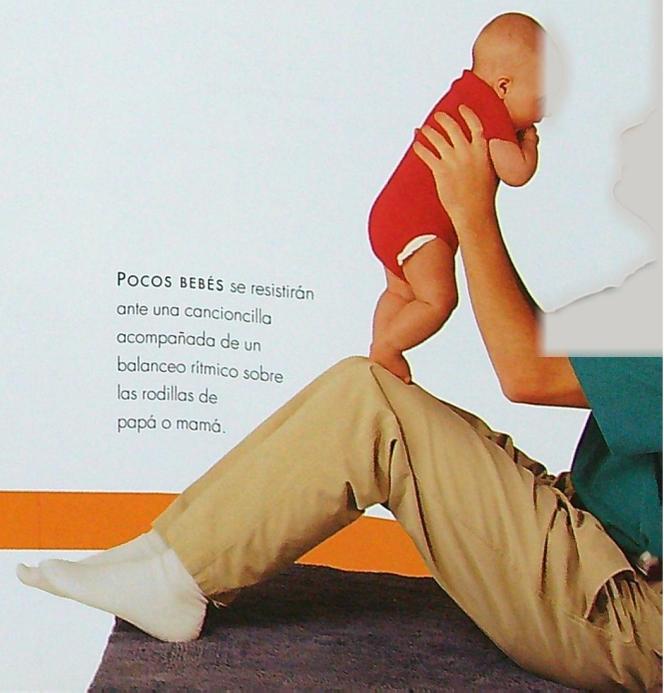
Es tan juguetón, ton, ton  
el señor Martín, tin, tin,  
que guardó el ratón, ton, ton  
en un calcetín, tin, tin

En un calcetín, tin, tin  
vive aquel ratón, ton, ton  
que metió Martín, tin, tin  
el muy juguetón, ton, ton.

## TENGO UNA VACA LECHERA

Tengo una vaca lechera  
no es una vaca cualquiera  
me da leche merengada  
ay que vaca tan saldada  
tolón, tolón  
tolón, tolón.

POCOS BEBÉS se resistirán ante una cancioncilla acompañada de un balanceo rítmico sobre las rodillas de papá o mamá.



# MÁS ALTO

## SUS PRIMERAS LECCIONES DE VUELO

### OBJETIVOS

**A pesar de que el bebé esté bien sujeto, este «vuelo» le ayuda a desarrollar los músculos de la espalda y los hombros, especialmente si levanta su cabeza para mirar el resto de la habitación. También le da una oportunidad de desarrollar precozmente su sentido del equilibrio. Obviamente, no debes soltarle. El bebé sentirá cómo cambia su centro de gravedad a medida que «vuela» arriba y abajo.**

Equilibrio ✓

Centro superior del cuerpo ✓

**QUIZÁ RECUERDES** que cuando eras un crío tu tío te lanzaba por los aires, y a lo mejor te encantaba, pero hoy en día no se considera que este tipo de actividades de lanzamiento de bebés sean seguras. De todos modos, puedes divertirte «volando» con tu bebé. Bastará con que te asegures de que lo agarras con firmeza por el torso y que haces movimientos suaves y seguros. Siéntate en el suelo con tu bebé delante de ti. Levanta a tu bebé y échate hacia atrás, hasta colocar tu espalda en el suelo, y sube al bebé por encima de tu cabeza. También puedes tumbarte y colocarte al bebé boca abajo sobre tus piernas, encoge las piernas agarrando al bebé por los bracitos. Cualquiera de estas modalidades hará disfrutar a tu bebé de la sensación de volar por los aires, aunque lo tengas bien cogido. Cántale una canción como la que aparece en la página siguiente para añadir un toque extra de diversión.

LA EMOCIÓN DE VOLAR, combinada con la alegre canción que canta mamá, su expresión sonriente y sus firmes manos hacen que esta actividad sea segura y divertida.

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Hazme rodar, página 64.



Vuelo alto

♪ Soy un pequeñín,  
vuelo alto.

Ahí está el suelo,  
aquí está el cielo.  
Como un pajarito  
o una mariposa.

¡Arriba, Arriba!  
Vuelo alto.

# SUS PRIMEROS LIBROS

PREPARADO PARA LAS PRIMERAS LECTURAS

## OBJETIVOS

La proximidad física con el adulto al leer crea una sensación agradable e íntima para el bebé. De hecho, una sesión de lectura puede llegar a ser un ritual fantástico para la hora de acostarse y una buena manera de calmar a un bebé inquieto, enfermo o sobreestimulado. Y al nombrarle los objetos se va desarrollando su vocabulario receptivo.

Desarrollo emocional ✓

Desarrollo del lenguaje ✓

Desarrollo visual ✓

**TU BEBÉ ES DEMASIADO PEQUEÑO** para entender una línea de una historia. Incluso probablemente es demasiado pequeño para pasar las páginas de un libro. Sin embargo, mostrar a tu bebé el placer de la lectura es una de las mejores cosas que puedes hacer por él, ya que desarrollará una asociación positiva con la lectura.

- Los libros más adecuados para esta edad son los pequeños álbumes de formato cuadrado, ya que puede morderlos, golpearlos o cogerlos sin romperlos. Durante la segunda mitad de su primer año, cuando tu bebé aprenderá a pasar las páginas, los libros de plástico para el baño o libros de tela resultan ideales.
- Los libros que combinan imágenes vistosas y con una cantidad muy pequeña de texto le presentan la magia del mundo ilustrado sin demasiada narración. Señálale los elementos de cada ilustración («¿Ves el pato?», «¿Dónde están los calcetines?»). Pronto te sorprenderá señalando los objetos él mismo.
- A la mayoría de los bebés les cuesta quedarse quietos durante toda una narración y quizá disfruten simplemente explorando las páginas. Otros bebés se relajan con las rimas más sencillas. Tu bebé sabe qué tipo de sesión de lectura prefiere. Solamente tienes que seguirle el juego.

◀ SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Caras conocidas, página 72.

## APUNTE DE INVESTIGACIÓN

*Apenas puede sentarse y no distingue entre un pollo y un camión. De modo que ¿por qué debería leer un bebé? Algunos estudios muestran que leer, incluso en niños muy pequeños, les ayuda a construir su vocabulario «receptivo» (es decir, el número de palabras que entienden). En un estudio desarrollado en el Hospital de Rhode Island, los investigadores compararon el vocabulario receptivo de dos grupos de bebés de 18 meses. Un grupo había estado leyendo desde pequeños; y el otro no. El grupo de los lectores habituales había aumentado su vocabulario en un 40 % desde el nacimiento; en el grupo de no lectores sólo había aumentado en un 16 %.*

HASTA LOS BEBÉS MÁS PEQUEÑOS disfrutan del tiempo que pasan acurrucados escuchando palabras y observando ilustraciones de vistosos colores.



# LOS OJOS, LA NARIZ, LA BOCA

PARA DESCUBRIR EL CUERPO

## OBJETIVOS

Tu bebé todavía no repetirá los nombres de estas partes del cuerpo; más adelante ya llegará el momento de que lo haga. Pero el tacto de tu piel le estimula y le ayuda a ser más consciente de los parámetros y los movimientos de su cuerpo. Ir nombrando las distintas partes del cuerpo a menudo le ayudará a reconocerlas y aprender sus nombres.

Conciencia corporal ✓

Desarrollo del lenguaje ✓

Estimulación táctil ✓

**T**U BEBÉ DA PATADITAS, mueve las manos, se ríe... son señales de que empieza a entender que puede controlar de algún modo los movimientos de su propio cuerpo. Refuerza este descubrimiento temprano señalándole las partes principales de su cuerpo. Colócalo sobre la cama, la alfombra o el cambiador. Tócale la cara y di «cara». Pon sus manos sobre tu cara y repite «cara». Haz lo mismo con otras partes del cuerpo: ojos, nariz, boca y barbilla; piernas, barriga, pies y dedos. En cada caso, muéstraselo en su cuerpo y en el tuyo.

«AQUÍ ESTÁ TU CARA, aquí está mi cara...». Antes de que te des cuenta, tu bebé se tocará la cara cuando le nombres esta parte del cuerpo.



Si a tu bebé le ha gustado esta actividad, prueba con Balbuceos, página 68.

JUEGOS EN EL COCHE • JUEGOS DE DESCUBRIMIENTO • ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE • EXPLORACIÓN SENSORIAL •

# ¿QUÉ ES ESE RUIDO?

UN EJERCICIO PRÁCTICO

## OBJETIVOS

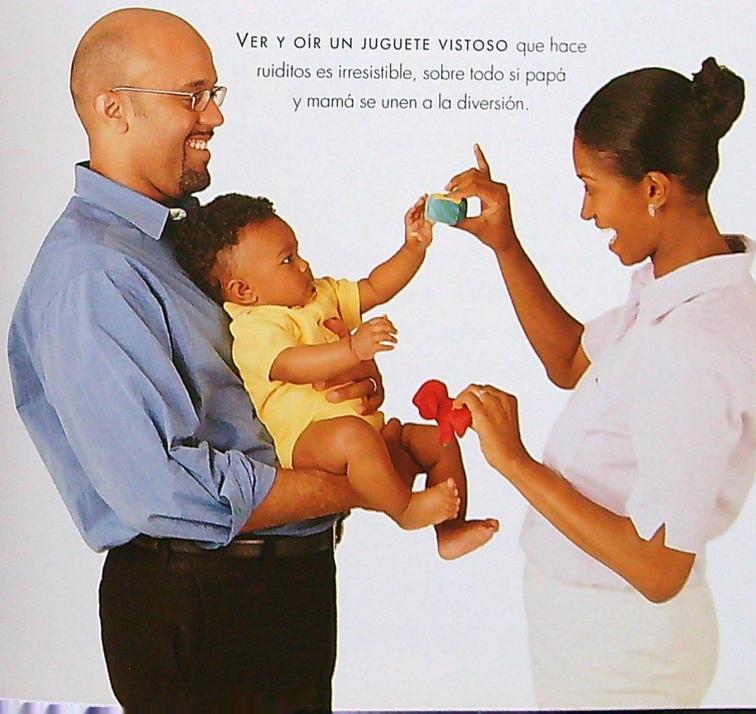
Es posible que al principio tu bebé simplemente manotee y patalee con entusiasmo. Pero los muñequitos que hacen ruido son lo suficientemente tentadores como para que empiece a intentar cogerlos, y eso es muy bueno para su coordinación ojo-mano y le enseña hasta dónde puede llegar su cuerpo. Si toma contacto con el juguete, déjale que lo coja; el sentimiento de realización y satisfacción que recibirá serán una recompensa que le ayudará a intentarlo una y otra vez.

✓ Coordinación ojo-mano

✓ Audición

**E**N TRE LOS TRES y cuatro meses, la mayoría de bebés aprende a alcanzar y coger los objetos. No es una tarea fácil, ya que requiere que el bebé tenga un buen control de sus manitas. Este descubrimiento emocionante le permite atraer los objetos del mundo hacia sí mismo, en vez de esperar a que tú se los des. Para ayudarlo a practicar, coge dos juguetes que hagan ruido y ponlos delante de él. Haz ruido primero con un juguete y luego con el otro y anímale a cogerlos.

VER Y OÍR UN JUGUETE VISTOSO que hace ruiditos es irresistible, sobre todo si papá y mamá se unen a la diversión.



Si a tu bebé le ha gustado esta actividad, prueba con Bota, bota la pelota, página 98.

# POMPAS DE JABÓN

DESDE  
ME

PERSÍGUELAS, TÓCALAS Y HAZLAS ESTALLAR

## OBJETIVOS

**Observar cómo flotan** las pompas de jabón en el aire ayuda a tu bebé a practicar sus habilidades visuales: seguir objetos con la vista, reconocer la distancia y percibir la profundidad. Intentar cogerlas es una excelente práctica para su temprana coordinación ojo-mano. Y si por fin consigue atrapar alguna, aprenderá algo nuevo sobre la relación causa (toco la pompa de jabón) y efecto (¡la pompa estalla!)

**HACE UN MONTÓN DE AÑOS** que no juegas a hacer pompas de jabón que flotan en el aire como por arte de magia? Eso no será ningún obstáculo para que compartas una actividad sencilla y al mismo tiempo muy entretenida con tu bebé.

- Puedes comprar una gran variedad de juguetes para hacer pompas de jabón con los que podrás hacer pompas de distintos tamaños para tu bebé. Si las pompas son grandes y las haces sobre una alfombra suave o el agua de la bañera, durarán más, y tu bebé de entre cinco y seis meses podrá intentar atrapar una por primera vez. También puedes crear un chorro de pompas si soplas rápidamente. Al seguir las burbujas por el aire el bebé ejercitará su destreza visual.
- Una nube de pompas de jabón puede ser una agradable distracción mientras cambias los pañales a tu bebé. Si haces las pompas en la bañera, evitarás tener que recoger los restos de jabón sobre el suelo o los muebles, y hará que el baño resulte más divertido. Haz las pompas moviendo la cañita o la anilla, para que se muevan con las corrientes de aire.

### HAZLO TÚ MISMO

Prepara la solución mezclando una taza de agua, una cucharadita de glicerina (la encontrarás en las farmacias) y dos cucharadas de jabón. Crea un utensilio para hacer pompas retirando la parte central de una tapa de plástico. Pero asegúrate de mantenerlo lejos del alcance de tu bebé.

Relación causa-efecto ✓

Coordinación ojo-mano ✓

Desarrollo visual ✓

◀ SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con El molinillo mágico, página 81.



LAS BURBUJAS SON FASCINANTES para los bebés, incluso para los más pequeños.

# BOTA, BOTA LA PELOTA

PARA PRACTICAR CÓMO COGER LAS COSAS

## OBJETIVOS

Hasta que aprenda a controlar sus bracitos y sus piernecitas el bebé no podrá asir objetos. Para ello se requiere una buena coordinación ojo-mano y también pie-mano, así como la comprensión del procedimiento para extender los pies y los brazos. Todo se consigue a partir de la práctica de pequeños intentos.

- ✓ Coordinación ojo-pie
- ✓ Coordinación ojo-mano
- ✓ Estimulación táctil
- ✓ Desarrollo visual

**A**LGUNAS VECES los juguetes más sencillos son los que hacen disfrutar más. Por ejemplo, una vieja pelota de plástico de colores puede entretener a un bebé durante su primer semestre de vida, e incluso durante más tiempo. Los recién



nacidos mirarán la esfera flotante colgada en el marco de la puerta o en el techo.

Los bebés de entre tres y seis meses intentarán cogerla con las manos, golpearla con sus pies o rodearla con los brazos. ¿No has encontrado ninguna pelota de estas características? También te puede servir un balón de playa. Sea cuál sea la opción que escojas, asegúrate de supervisar al bebé mientras juega con la pelota.

LE ENCANTARÁ intentar coger esta enorme pelota de colores.



# UNA CAJA DE SORPRESAS

LA ALEGRÍA DE RECIBIR UNA SORPRESA

**S**I COMBINAS EL JUEGO del escondite con un poco de música y lo aderezas con la sorpresa de ver aparecer a un muñeco de una cajita, tendrás la actividad ideal para un bebé de cinco o seis meses. Cuando haya aprendido que el muñeco siempre aparece al abrir la caja, la anticipación hará que le cueste contener su entusiasmo. Enseguida te ayudará a volver a colocar el muñeco dentro de la caja, y esperará expectante a que la cierres, hagas girar la manecilla y lo hagas salir de nuevo.

A TU BEBÉ LE ENCANTARÁ ver cómo das vueltas a la manivela y te ayudará a esconder de nuevo el payaso dentro de la caja.



## OBJETIVOS

El sonido de la manivela que gira y el sorprendente 'plop' del juguete al salir de la caja, proporcionan a tu bebé estímulos auditivos. La repetición de la aparición y desaparición del juguete también es importante, ya que refuerza su creciente comprensión de la permanencia de los objetos.

- ✓ Relación causa-efecto
- ✓ Audición
- ✓ Estimulación visual

Si a tu bebé le ha gustado esta actividad, prueba con Cucú-trastrás, página 67.



# PATADITAS

## UN BAILE EN LA BAÑERA

### OBJETIVOS

**Dar patadas ayuda a tu bebé a fortalecer los músculos abdominales y de las piernas, importantes para gatear y más tarde para andar. Si le ayudas a estirarse en la bañera, ganará confianza en el agua, lo que le puede ser de ayuda cuando aprenda a nadar.**

**L**A MAYORÍA DE BEBÉS se sienten como pez en el agua a la hora del baño, pero hay muchas maneras de hacer que este momento sea todavía más divertido —y beneficioso— para tu pequeño. A los bebés de entre seis y nueve meses les suele encantar sentarse en la bañera y salpicarlo todo. Llena la bañera de agua tibia y sienta a tu bebé sobre una superficie que no resbale. Anímale a dar patadas, libremente y moviéndole tú las piernecitas. También puedes introducir alguna variación: sostén al bebé de modo que le quede la tripita en el agua y la cabeza y los hombros por encima, para que pueda salpicar con los brazos. Si además le cantas una canción como *Cucú cantaba la rana* se animará a seguir pataleando y salpicando, el juego será aún más divertido.



Motricidad gruesa ✓

Confianza ✓

CON UNA PEQUEÑA ayuda por tu parte, el bebé empezará a dar patadas.



Cu cú cantaba la rana

 Cu cú cantaba la rana  
cu cú debajo del agua.

Cu cú pasó un caballero  
cu cú con capa y sombrero.

Cu cú pasó una señora  
cu cú con traje de cola.

Cu cú pasó un marinero  
cu cú vendiendo romero.

Cu cú le pidió un ramito.  
Cu cú no lo quiso dar.  
Cu cú y se echó a llorar.

# EMPUJA CON FUERZA

## EJERCICIOS PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

### OBJETIVOS

Los músculos de un bebé se desarrollan empezando por la cabeza y el cuello, los hombros y los brazos, y en dirección descendente por la espalda hacia las caderas, los muslos y las pantorrillas. A esta edad es probable que la parte superior del cuerpo de tu bebé esté bien desarrollada, pero sus piernas no tienen la fuerza suficiente para empezar a gatear. Este ejercicio le ayudará a fortalecerlas y también le da una pista de cómo es desplazarse hacia delante.

Equilibrio ✓

Motricidad gruesa ✓

**T**U BEBÉ CREE QUE PUEDE desplazarse hacia delante mientras está boca abajo, pero todavía no posee la coordinación necesaria. Pero tú puedes echarle una mano tumbándolo boca abajo y haciendo que empuje con sus pies tus manos o una toalla enrollada. No le empujes, pero sostén sus pies cada vez que se eche hacia delante. Un minuto de práctica puede ser muy estimulante; dos minutos pueden ser suficientes para que su movilidad mejore.

CON UN POQUITO DE AYUDA desde detrás podrá desarrollar algunos movimientos de gateo.



SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con *Casi casi lo tocas*, página 84.

# ¡SORPRESA!

## PARA DIVERTIRSE Y DESCUBRIR LA MAGIA DEL PAPEL

**H**URGA EN LOS CAJONES, remueve todo el revistero y saca todos sus libros de la estantería... Seguramente el bebé estará extendiendo el caos por la casa, pero en realidad sus incansables exploraciones son un signo de un buen desarrollo infantil. Aquí tienes una propuesta para entretener sus manitas de una forma menos destructiva: envuelve sus juguetes en un papel de colores, sin apretar demasiado, colócalos en una gran cesta de la compra y déjale que lo remueva todo, desenvuelva y redescubra sus cosas. Es una actividad fantástica para viajes largos en coche o en avión.

### OBJETIVOS

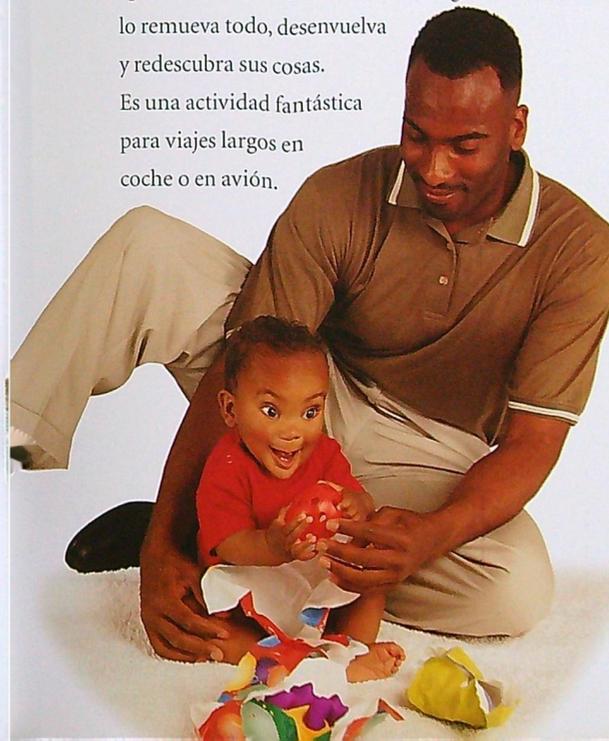
La motricidad final es indispensable para desenvolver un objeto, y al bebé le encantará el ruido que hace el papel arrugado. A lo mejor tendrás que enseñarle en un primer momento cómo desenvolver los objetos, pero pronto sabrá descubrir que las mejores sorpresas suelen ir envueltas en un papel.

✓ Motricidad fina

✓ Solución de problemas

✓ Estimulación táctil

ES LA MISMA PELOTA que ha tenido durante meses, pero se convertirá en una nueva sorpresa si se envuelve en papel de colores.



SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba también con *Jugar con cajas*, página 168.

# AGITAR, SACUDIR Y RODAR

## UN SONAJERO PARA BEBÉS CRECIDITOS

### OBJETIVOS

*Cuando tu bebé sienta que perfecciona la acción de sacudir y crear sonido se sentirá satisfecho de sí mismo. Además a medida que repita el sonido una y otra vez tomará conciencia de la relación causa-efecto. También será una buena manera de expresar su creciente sentido del ritmo.*

**HAZ TU PROPIA MARACA**

Los botes de plástico de especias sirven para construir una maraca casera, porque son suficientemente pequeños para que tu bebé pueda cogerlos. Llénalos con arena, judías secas o piedrecitas. Tápalos bien con cinta adhesiva o pegamento y... ¡ya tienes tu maraca!

**A** **LOS SEIS MESES** tu bebé ya es bastante consciente de que sus manos están conectadas a sus brazos y tiene bastante control sobre los movimientos de estas partes de su cuerpo. Ahora quiere utilizar sus manos para explorar su entorno, aplaudiendo, golpeando o agarrándose a casi todo lo que hay a su alrededor. A medida que descubre las propiedades de los objetos –forma, peso, textura y, por supuesto, gusto– se sorprenderá especialmente con los sonidos. Puedes incentivar estos experimentos preparando una sencilla maraca con una botella de plástico llena de algo que haga ruido. Enséñale cómo sacudirla. Pero cuando haya comprendido cómo hacerlo, ¡lo más probable es que te cueste lograr que pare!

- Relación causa-efecto ✓
- Motricidad gruesa ✓
- Audición ✓

Si a tu bebé le ha gustado esta actividad, prueba con ¡Que suene la música!, página 116. ▶



«¡Agítalo bien, peque!»

UNA BOTELLA LLENA DE ARENA es un juguete sencillo, pero su sonido es una música genial para los oídos de tu bebé.

SACAR LOS JUGUETES resulta mucho más divertido con un compañero de juegos.



# DESCUBRE EL TESORO

## UN JUEGO DE VACIAR Y LLENAR

**L**A MAYORÍA DE BEBÉS que han aprendido a sentarse y utilizar sus manos tienen un juego favorito: sacar las cosas del recipiente que las contiene. Está donde esté tu bebé, encontrará algo para vaciar y volver a llenar. Y aunque se lo pasará en grande vaciando el cesto de la ropa sucia o sus armarios, puedes proponerle algún juego más limpio y adecuado para él. Dale un bote grande de plástico con una gran abertura o un bol de acero inoxidable. Llévalo con medidores, boles de plástico, cubos, muñecos de peluche, anillos de plástico o sonajeros. Siéntate con tu bebé en el suelo y ayúdalo a llenar y vaciar el contenedor unas cuantas veces. Pronto el bebé pasará un buen rato ocupado en hacerlo él solo una y otra vez.

### OBJETIVOS

Además de entretener a tu bebé, la acción de llenar y vaciar un recipiente le permite aprender sobre medidas relativas, formas y pesos de varios objetos. También le presenta conceptos espaciales como grande y pequeño, vacío y lleno. Vaciar y llenar ejercita tanto la motricidad gruesa como la fina.

- ✓ Motricidad fina
- ✓ Motricidad gruesa
- ✓ Discriminación de forma y tamaño
- ✓ Percepción espacial

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Dejar caer la pelota, página 169.

# LA SEGURIDAD DEL BEBÉ

## TANTO SI RUEDA

como si se arrastra, gatea, se estira o se desplaza apoyándose en algún mueble, un bebé que se mueve tiene bastantes oportunidades de hacerse daño. Algunos de consejos de seguridad dependerán de los intereses particulares de tu bebé (por ejemplo, no todos se interesan por las plantas de las macetas). Pero algunas normas deben aplicarse sea cual sea el comportamiento habitual de tu bebé, porque sus consecuencias pueden ser nefastas.

**Enchufes:** los bebés sienten mucha curiosidad por los agujeros minúsculos. Los protectores de enchufes son fáciles de colocar y pueden evitar un posible desastre.

**Armarios:** cualquier armario o cajón que contenga objetos afilados, venenosos o frágiles debe estar equipado con un cierre a prueba de bebés. O, lo que es aún mejor, coloca los objetos peligrosos fuera del alcance del bebé.

**Muebles inestables:** si tu bebé choca o tira de algún mueble inestable, podría golpearse y hacerse mucho



daño. Fija los muebles inestables (como las estanterías) a una pared y retira los objetos pesados de los muebles que se tambaleen al tocarlos.

**Peligro de asfixia:** utiliza tu vista de águila para hallar los diminutos objetos que a menudo caen al suelo de casa: botones, agujas de coser, monedas, pastillas o pendientes. Barrer y pasar la aspiradora a menudo ayuda a mantener estos peligros a raya.

**Escaleras:** instala barreras en la parte superior e inferior de cada tramo de escaleras.

**Las cosas de los adultos:** no quites ojo a cuchillos, tijeras, abridores de cartas, maquinillas de afeitar, bolígrafos o vasos que estén al alcance de tu bebé.

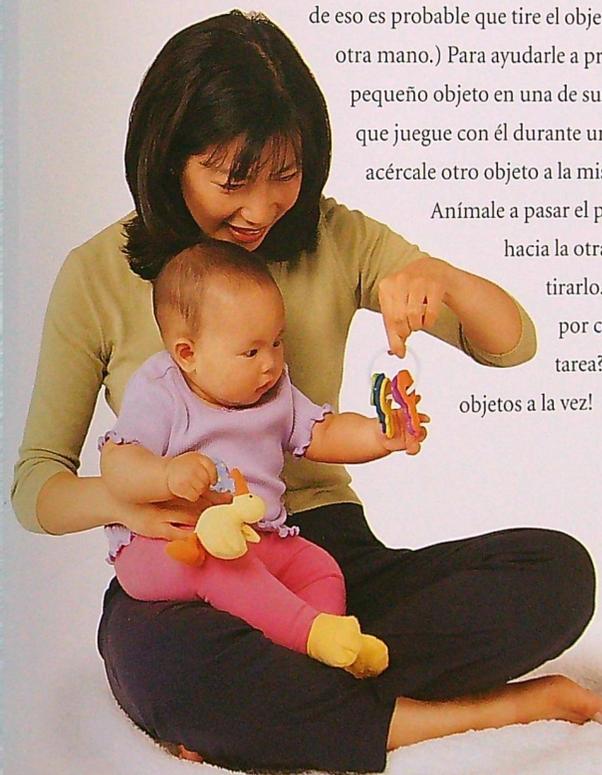
Desgraciadamente, la seguridad del bebé no puede resolverse de una sola vez. A medida que tu bebé crece y se mueve más, tendrás que vigilar que no pueda golpearse con nada, alcanzar algún objeto peligroso o meter los dedos en algún lugar arriesgado. ■

# UN JUEGO DE INTERCAMBIO

## LAS MANOS JUEGAN POR TURNOS

**EN ESTOS MOMENTOS** tu bebé tiene bastante agilidad para coger los objetos, tanto si se trata de su elefante de peluche preferido como de un mechón de tu pelo. Pero quizá que no tenga la destreza suficiente para pasar un objeto de una mano a la otra, lo que implica moverlas a la vez. (En lugar de eso es probable que tire el objeto y lo coja con la otra mano.) Para ayudarlo a practicar, ponle un pequeño objeto en una de sus manos. Déjale que juegue con él durante un rato, luego acércale otro objeto a la misma mano.

Animale a pasar el primer juguete hacia la otra mano, en vez de tirarlo. ¿Su recompensa por conseguir esta tarea? ¡Tener dos objetos a la vez!



COGER DOS OBJETOS a la vez requiere algo de práctica pero el resultado es doblemente genial.

## OBJETIVOS

**Pasar un juguete** de una mano a otra le ayuda a aprender a asir y soltar simultáneamente, algo que no es fácil cuando no eres más que un bebé. También le ayudará a cruzar con las manos el eje vertical que divide su cuerpo en dos, un paso previo para aprender a gatear y andar.

- ✓ Coordinación bilateral
- ✓ Coordinación ojo-mano
- ✓ Motricidad fina
- ✓ Asir y soltar

# JUGAMOS A LA PELOTA

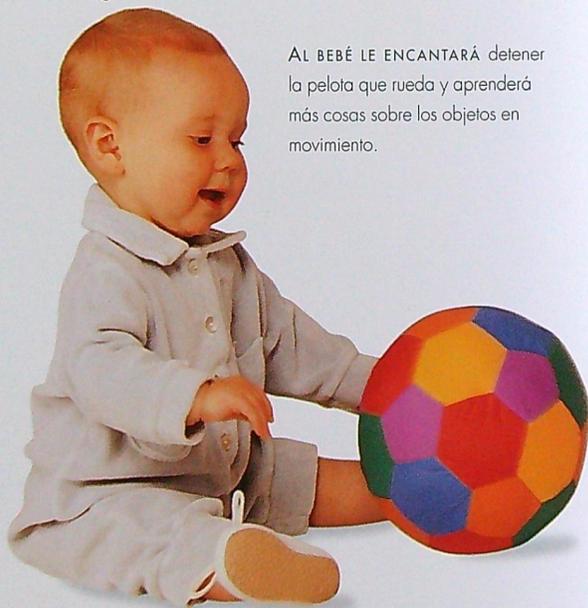
## GATEA Y ATRÁPALA

### OBJETIVOS

Tener un objeto atractivo que se mueve a su alcance puede animar a tu bebé a dar el siguiente paso: rodar, arrastrarse o gatear. Aprender a detener un objeto que se mueve refuerza el desarrollo de su capacidad de controlar el entorno. Pero no esperes que haga rodar la pelota ni que la lance hacia ti; esas habilidades se desarrollan durante el segundo año de vida.

**TU BEBÉ TODAVÍA NO ESTÁ PREPARADO** para jugar a coger las cosas, pero ir a por ellas le resultará divertido. Haz rodar una pelota de tamaño mediano de ropa o de plástico hasta delante de tu bebé de modo que tenga que moverse para cogerla. O intenta hacerla rodar directamente hacia él de modo que se acostumbre a detenerla con sus manos. Un truco: si deshinchas un poco un balón de playa grande le resultará más fácil cogerla.

AL BEBÉ LE ENCANTARÁ detener la pelota que rueda y aprenderá más cosas sobre los objetos en movimiento.



Equilibrio ✓

Coordinación ojo-mano ✓

Motricidad gruesa ✓

Percepción espacial ✓

«¡Ahí va la pelota!»



### APUNTE DE INVESTIGACIÓN

Hoy es uno de esos días en que te sientes cansado y quizá un poco enfadado, de manera que no te apetece demasiado reír, aplaudir y animar a tu bebé. ¿Va a notar la diferencia? Los estudios muestran que cuando los padres interactúan a propósito de un modo emocionalmente neutro, sus bebés utilizan expresiones faciales y vocalizaciones para intentar hacer que actúen de manera «normal», como señal de que están intentando «reparar» la interacción. Es perfectamente normal tener un mal día de vez en cuando. Pero si puedes responder positivamente (con una sonrisa y un abrazo, por ejemplo), tu bebé ganará confianza en su capacidad para regular las interacciones sociales, e incluso es posible que también te haga sentir mejor a ti.



LA OPORTUNIDAD de tocar una pompa de jabón hará que otros juegos con pompas sean más divertidos para tu bebé.

# ATRAPA LA POMPA DE JABÓN

POPI GOES THE BABY

**S** I HAS HECHO pompas de jabón para tu bebé en alguna ocasión, ya sabrás cómo disfrutaron los más pequeños con esta actividad. Puede que también te hayas dado cuenta de que aunque tu bebé intenta cogerlas tiene problemas hasta para acercarse a ellas, lo que puede ser frustrante. Acércale un poco su objetivo: captura una burbuja con el utensilio para hacer pompas y colócasela delante. Primero mirará las burbujas del aire y entonces verá una sola esfera brillante delante de él. Finalmente, experimentará la alegría de tocarla, aunque solamente sea por un instante. Vigila que tu bebé no se frote los ojos con la mano que ha tocado la pompa. Cuando termines esta actividad, límpiale bien las manos con una toalla.

## OBJETIVOS

**Además de satisfacer su impulso de poner las manos encima de esas esferas misteriosas, este juego ayuda a tu bebé a practicar su coordinación ojo-mano. También le refuerza la comprensión de la relación causa-efecto y le enseña que puede tener cierto control sobre el mundo que le rodea.**

◀ SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Pompas de jabón, página 96.

✓ Relación causa-efecto

✓ Coordinación ojo-mano

# ¡QUE SUENE LA MÚSICA!

## MÚSICA AMBIENTAL

### OBJETIVOS

La capacidad de interiorizar un ritmo externo no forma parte de las destrezas del bebé, pero descubrir que la música puede ser interactiva y divertida contribuye a su desarrollo musical y social. En esta actividad tiene que recurrir tanto a la motricidad fina como a la motricidad gruesa, y establece una asociación positiva con la música.

Motricidad fina ✓

Motricidad gruesa ✓

Audición ✓

Exploración del ritmo ✓

**N**UNCA ES DEMASIADO PRONTO para introducir a tu bebé en el mundo de la música, pero no podrá crear música de una forma activa hasta que sea suficientemente mayor para controlar los objetos (aunque sea con cierta torpeza). Puedes aumentar su placer por la audición dándole cosas que pueda agitar, hacer sonar o rodar mientras escucha música grabada o mientras tú le cantas. Reúne varios sonajeros, muñequitos que hagan ruido y maracas. Enséñale cómo usarlos, y déjale disfrutar.



EL BEBÉ CREA SUS PROPIOS ritmos con juguetes musicales simples.

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Xilófonos chiflados, página 155.

# PASAR POR EL ARO

## UNA ACTIVIDAD DE APILAR

### OBJETIVOS

Quando el bebé juega al escondite con los flotadores experimenta una separación visual momentánea de papá o mamá, lo que le ayudará a entender que aunque te marches por un rato no habrás desaparecido para siempre. Al gatear para pasar por el interior del flotador o para salir de él practica el movimiento sobre una superficie inestable, lo que le ayuda a desarrollar el equilibrio y la coordinación.

✓ Equilibrio

✓ Motricidad gruesa

✓ Permanencia de los objetos

**P**ROBABLEMENTE TU BEBÉ no se ha sumergido todavía en el mar, el lago o la piscina, pero los flotadores pueden aportar mucha diversión también en tierra firme. A los bebés que ya se sientan y gatean les gusta utilizar los flotadores para sentarse o para jugar al escondite. Sienta a tu bebé sobre una superficie blanda, ponle varios flotadores hasta el pecho y levántalos mientras dices «¡Cucú!» con entusiasmo. A los bebés más movidos les encantará arrastrarse y gatear a través de varios flotadores colocados en el suelo.

APILA LOS FLOTADORES y deja paso a la diversión. Con un grupo de flotadores se puede practicar un montón de juegos.



SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Una montaña de almohadones, página 130.

# PALMAS PALMITAS

**A** MEDIDA QUE LA DESTREZA manual de tu bebé mejore, le fascinarán los movimientos con las manos: dar palmas, chasquear los dedos, y mover las manos.

Puedes aumentar su diversión cantando canciones que incorporen gestos sencillos. Aunque por ahora no sea capaz de hacer todos los movimientos, pronto aprenderá a aplaudir o mover las manos en algún punto de la canción, y su enorme sonrisa revelará que se siente orgulloso por haber descubierto una nueva habilidad. Guíale al aplaudir o al mover las manitas con tus propias manos.

## RON, RON, RON

Ron, ron, ron  
hacen ron, ron, ron  
los gatitos al lavarse  
y a su modo engalanarse  
ron, ron, ron  
sin interrupción.

## ES UN MUCHACHO EXCELENTE

Es un muchacho excelente  
es un muchacho excelente  
es un muchacho excelente  
y siempre lo será  
y siempre lo será.

## ¿DÓNDE ESTÁN LAS LLAVES?

Yo tengo un castillo  
matarile, rile, rile  
yo tengo un castillo  
matarile, rile, ron chimpón.

Dónde están las llaves  
matarile, rile, rile  
dónde están las llaves  
matarile, rile, ron, chimpón.

En el fondo del mar  
matarile, rile, rile  
en el fondo del mar  
matarile, rile, ron, chimpón.

*(Cuando su bebé sea más mayor, puede cantar las estrofas restantes siguiendo así: quién irá a buscarlas/ irá carmencita/ qué oficio le pondrá/ le pondremos peinadora/ este oficio tiene multa.)*

TANTO SI ERES TÚ quien hace los gestos como si es él solito quien realiza los movimientos básicos, la unión de palabras, música y gestos juntos le ayudará a construir su vocabulario.

## ESTABA UNA PASTORA

Estaba una pastora lara, lara, larito  
estaba una pastora  
cuidando un rebañito  
cuidando el rebañito.



# EL FOCO

PARA SEGUIR UN PUNTO DE LUZ

## OBJETIVOS

La acción de seguir el movimiento de la luz por la habitación, las paredes y los juguetes refuerza la habilidad de tu bebé para seguir objetos visualmente. Disfrutará viendo cómo la luz desaparece y reaparece una y otra vez.

**A**BRE LOS OJOS DE TU BEBÉ a una nueva experiencia con la ayuda de una linterna. Coloca un trozo de una servilleta de color o una tela translúcida sobre la linterna y sujétalo con una goma elástica o con cinta adhesiva (asegúrate de que el bebé no puede coger la goma). Dirige la luz hacia el techo, hacia sus juguetes o hacia las paredes. Prueba a encender y apagar la luz rápidamente, dibujar formas o mover la luz lentamente de un objeto a otro. Háblale mientras jugáis, diciendo: «¿Dónde está la luz?», «¡Oh, mira ahí está!», «Está en la pelota».

Motricidad fina ✓

Desarrollo sensorial ✓

Desarrollo visual ✓

LAS ZONAS ILUMINADAS le sorprenden, sobre todo si iluminan sus pies y juguetes.

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Busca la luz, página 152.

DESDE  
ME

«¡Mira cómo se mueve la luz!»



# EL PEQUEÑO PERCUSIONISTA

## MARCAR EL RITMO

### OBJETIVOS

A esta edad, los bebés comprenden a un nivel muy elemental la relación causa-efecto. Golpear un objeto y hacerlo sonar refuerza este concepto al tiempo que ejercita la coordinación ojo-mano. Y escuchar los distintos sonidos que se obtienen con distintos objetos le ayuda a aprender más cosas sobre sus propiedades, un conocimiento que le resultará útil más adelante en otras situaciones.

Relación causa-efecto ✓

ojo-mano ✓

Audición ✓

**E**N ESTA ETAPA en la que los bebés van mejorando su motricidad fina, les resulta muy gratificante ser capaces de manejar los objetos. Hacer ruido con los objetos es todavía mucho mejor. Puedes entretener fácilmente a tu bebé dejándole a su alcance varias cacerolas, cuencos o sartenes y dándole un par de cucharas de madera. Enséñale a golpear sus «tambores» para obtener sonido y animale a intentarlo. A lo mejor al principio los golpeará accidentalmente, pero esta pequeña muestra de sonido le animará a intentar golpearlos intencionadamente.

RATATAPLÁN, CHIMPÚN... con esta sencilla batería disfrutará haciendo ruido y descubrirá que sus acciones pueden influir en las cosas que le rodean.



SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con ¡Que suene la música!, página 116.

# TÍTERES DE DEDO

## LA MAGIA EN LA PUNTA DE TUS DEDOS

**L**OS BEBÉS se sienten hipnotizados por el movimiento y les encantan los animalitos de juguete. Bastará con uno o dos títeres de dedo. Colócalos en tus dedos y haz que se balanceen, bailen, den besos, hagan cosquillas, canten y hablen a tu bebé. A esta edad, ya será capaz de alcanzar la marioneta, cogerla y llevársela a la boca. Asegúrate de que las marionetas no tienen piezas pequeñas que tu bebé pueda tragar. Además, tu bebé también puede balbucear o gorgotear y hacer muecas a los actores animados.

• ¡Elige una canción para hacer bailar a tu marioneta y crea un espectáculo musical!



ESTE SIMPÁTICO RATONCITO LILA es un nuevo amigo con quien hablar.

### OBJETIVOS

El bebé escuchará cómo hablan las marionetas, con lo que podrá aprender a disfrutar del arte de la conversación. Es decir, descubrirá que primero habla una persona (o un títere, en este caso), y luego otra persona responde. Si sus pequeños amiguitos le hacen cosquillas obtendrá también entretenimiento, estimulación táctil y diversión, además de una interacción positiva muy positiva con papá o mamá.

✓ Socialización

✓ Estimulación táctil



«¿Dónde está el pañuelo?»

A VECES BASTA CON UN TUBO DE CARTÓN, un pañuelo de colores y un poco del tiempo de mamá para que el bebé se sienta en el séptimo cielo.



# PAÑUELOS MÁGICOS

AHORA ESTÁ, AHORA NO ESTÁ

**S** I ESTÁS BUSCANDO un juguete versátil que pueda servir durante varios estadios del desarrollo de tu bebé, no hace falta que vayas más allá de tu propio armario.

Los pañuelos viejos que son tan suaves pueden hacer que se entretenga durante esta primera infancia. Cuando todavía es un bebé, uno de los juegos ideales consiste en introducir un pañuelo de colores llamativos dentro de un tubo de cartón y dejar que él tire desde el otro lado. También puedes jugar a este juego cambiando el tubo por tu mano: esconde la mayor parte del pañuelo en tu puño y deja que el bebé lo encuentre y tire de la punta. Añade algún incentivo al juego para que resulte distraído mediante frases como: «¿Dónde está el pañuelo?», «¿Dónde se ha ido?», «¡Oh, aquí está!», «¡Cucú!».

## OBJETIVOS

Quando tu bebé coge el suave pañuelo y tira de él dentro del tubo, ejercita la coordinación ojo-mano y la motricidad fina. Y ver cómo el pañuelo desaparece y aparece por el otro lado le ayudará a entender la permanencia de los objetos.



## HAZ TU PROPIO JUEGO

Si no tienes ningún pañuelo que ya no utilices, puedes comprar trozos de tela de colores. Una caja de pañuelos de papel vacía puede reemplazar al tubo de cartón: enseña a tu bebé cómo poner el pañuelo dentro y cómo sacarlo.

- ✓ Coordinación ojo-mano
- ✓ Permanencia de los objetos
- ✓ Estimulación táctil

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Cajas animadas, página 127.

# ATRAPA LA PEONZA

UN JUEGO DIVERTIDO CON PEONZAS

## OBJETIVOS

**Tocar un objeto** que está inmóvil es un reto para el bebé. Seguir y tocar un objeto que se está moviendo es un reto completamente diferente, que esta actividad permitirá que tu bebé practique una y otra vez. Además, el bebé aprenderá valiosas lecciones sobre la relación causa-efecto al descubrir que si toca suavemente la peonza hará que se detenga o que se aparte dando vueltas y más vueltas.

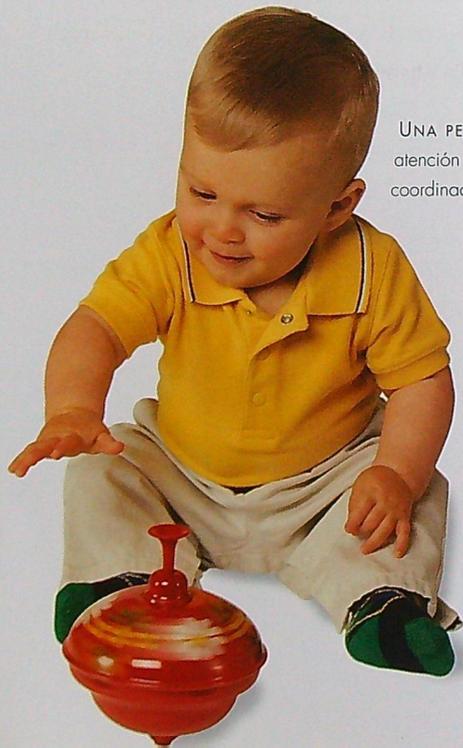
Relación causa-efecto ✓

Coordinación ojo-mano ✓

Percepción espacial ✓

**U**NA PEONZA es uno de aquellos juguetes antiguos que pueden hacer disfrutar a todo tipo de bebés. Evidentemente, los bebés más pequeños todavía no saben hacerla rodar, pero eso no significa que deban ser observadores pasivos. Haz que la peonza gire sobre tu mano. Pronto empezará a reconocer los colores que dan vueltas y él mismo imitará el zumbido de la peonza.

UNA PEONZA puede cautivar su atención y le ayuda a desarrollar la coordinación ojo-mano.



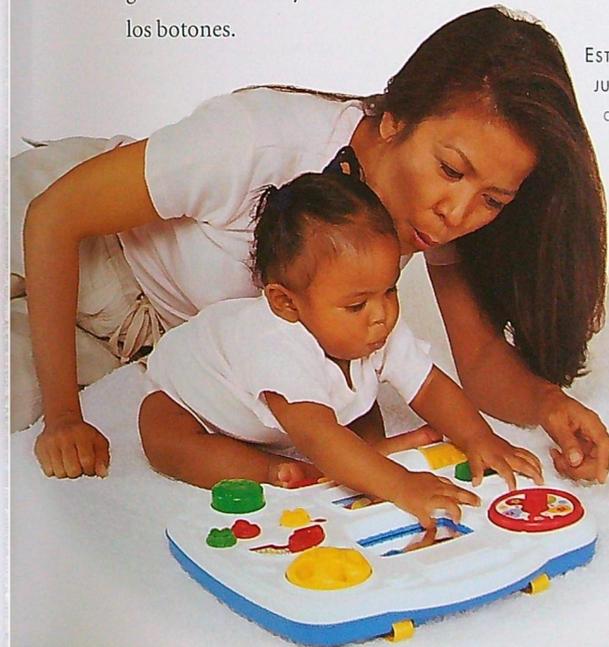
Si a tu bebé le ha gustado esta actividad, prueba con Atrapa la pompa de jabón, página 114.

# CAJAS ANIMADAS

PEQUEÑAS TAREAS PARA PEQUEÑOS DEDITOS

**L**OS TRADICIONALES centros de actividades, con cilindros y ruedecillas que giran y botones que hacen ruido, pueden proporcionar a los curiosos dedos de tu bebé horas de diversión. Coloca el centro de actividades de modo que pueda llegar a todos los elementos y muéstrale como funciona. Deja que sea él quien pruebe. Quizá al principio sólo será capaz de desenvolverse con las actividades más sencillas, como dar vueltas a una bolita o introducir el dedo en un agujero de la ruedecilla. En pocos meses aprenderá a girar la ruedecilla y hacer sonar los botones.

ESTOS CLÁSICOS JUGUETES para bebés despiertan su curiosidad y mantienen sus deditos ocupados.



## OBJETIVOS

**Incluso las actividades más simples ayudan al bebé a desarrollar su habilidad con los dedos y la coordinación, lo que le permitirá realizar tareas más avanzadas dentro de unos meses. Cuando aprende que tocar diferentes cosas produce diversos resultados, esto le ayuda a clasificar mentalmente estos resultados y también a desarrollar el sentido de la perfección.**

✓ Relación causa-efecto

✓ Coordinación ojo-mano

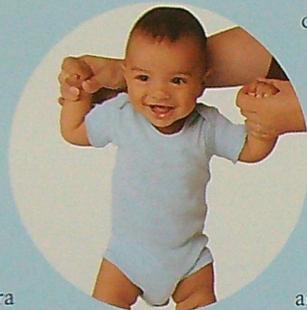
✓ Motricidad fina

Si a tu bebé le ha gustado esta actividad, prueba con Libro de actividades, página 162.



# LA ANSIEDAD DE LA SEPARACIÓN

**J**USTO CUANDO tu bebé empieza a ganar bastante movilidad y una pequeña independencia, de repente quiere estar otra vez pegado a ti. El reciente descubrimiento de su independencia y su nueva muestra de ansiedad por la separación están muy relacionados. Ahora que puede moverse, entiende lo fácil que resulta que os separéis.



que tu bebé no se siente a gusto con personas nuevas a su alrededor y deja que se esconda en tu pecho. No le regañes por ser tímido; no puede evitarlo. Con el tiempo, la mayoría de los bebés se relacionan sin problemas con personas nuevas simpáticas y amables.

Dile la verdad: resulta tentador intentar escabullirte por la puerta trasera cuando tienes que dejarle con un cuidador, pero eso no ayudará a tu bebé. Si piensa que realmente desapareces de vez en cuando de manera repentina, le entrará pánico más fácilmente si pones un solo pie fuera de la habitación. Háblale de modo alegre y claro cuando le anuncies que te vas a marchar, dile que le quieres y sal por la puerta. Si aprende que puede confiar en que le dices la verdad y que tú realmente volverás, se sentirá más seguro.

Recuerda que no es para siempre: los niños y niñas pasan por distintos estados de ansiedad por la separación. Si se les hace sentir seguros, se les mimas y se les conforta, la mayoría se vuelve bastante independiente. ■

Sin duda, saber que tu presencia significa tanto puede ser halagador, pero también puede crisparte los nervios. Aquí tienes algunos trucos para superar este período.

Respetar a tu bebé: recuerda que tu presencia sigue siendo esencial para tu bebé, y no puede evitar sentirse afligido al pensar que tú no estás ahí.

Tranquilízale: abrázale, háblale, cántale y cuando se haya calmado distráele con un libro o un juguete. Tranquilizarle ahora le servirá para sentirse seguro más adelante.

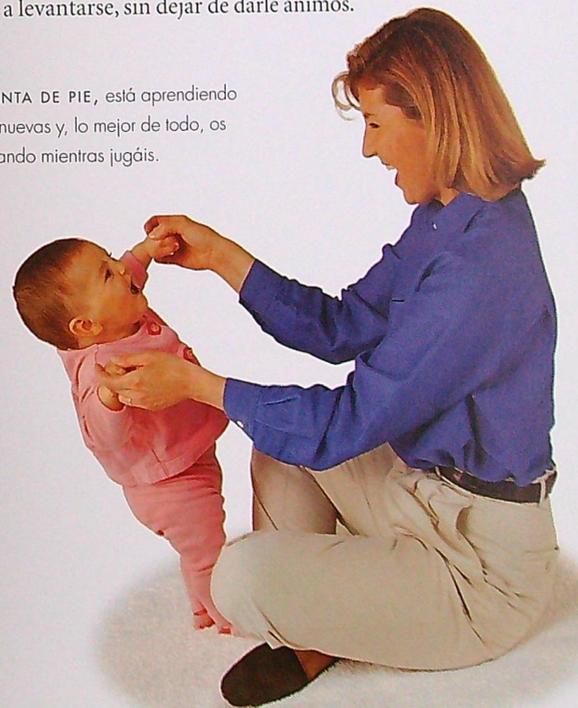
Protéjelo: la ansiedad por la separación y la ansiedad ante desconocidos a menudo van de la mano. Si los desconocidos se acercan demasiado, explícales

# COMO UN TENTETIESO

## PRÁCTICAS PARA PONERSE EN PIE

**S**EGURO QUE TU BEBÉ se lo ha pasado muy bien jugando o incluso intentando ponerse en pie sobre tu regazo mientras tú le sostenías. Ahora sus músculos se han fortalecido y a tu bebé le apetece más intentar aguantarse sobre sus dos piecitos con un poco de ayuda por tu parte. Puedes hacer que le resulte más divertido si le acompañas con una canción. Coloca a tu bebé tumbado boca arriba, con las piernas hacia ti. Ayúdale a sentarse y a después a levantarse, sin dejar de darle ánimos.

SE AGUANTA DE PIE, está aprendiendo palabras nuevas y, lo mejor de todo, os estáis mirando mientras jugáis.



### Tente en pie

**Tente en pie, tente en pie,**  
(abraza a tu bebé mientras cantas  
«tente en pie»)

**fuera, fuera, fuera.**  
(separad las manos)

**Tente en pie, tente en pie,**  
(juntad las manos)

**tente en pie, tente en pie,**  
toca tu nariz.  
(toca la nariz de tu bebé)

**Tente en pie, tente en pie,**  
(sienta a tu bebé)

**tente en pie, tente en pie,**  
sube al cielo.  
(haz que tu bebé se ponga de pie)

**tente en pie, tente en pie,**  
vuela, vuela, vuela.  
(coge a tu bebé y levántalo)

- ✓ Motricidad gruesa
- ✓ Desarrollo del lenguaje
- ✓ Fortalecimiento inferior del cuerpo

# UNA MONTAÑA DE ALMOHADONES

## PRACTICA LA ESCALADA

### OBJETIVOS

Tu bebé necesita aplicar su técnica de gateo, alternando manos y pies para trepar por una superficie vertical. Esta actividad requiere una buena dosis de coordinación, fuerza y equilibrio. Pero cuando comprenda lo que debe hacer, será capaz de subir a cualquier lugar.

Equilibrio ✓

Coordinación bilateral ✓

Motricidad gruesa ✓

imiento superior del cuerpo ✓

**A**PRENDER A GATEAR llenará a tu bebé de regocijo. Y cuando domine esta manera de desplazarse a cuatro patas, estará preparado para poner a prueba sus manos escalando. Amontona algunos cojines en el suelo y enséñale cómo trepar por ellos. Encaramarse por esta superficie inestable le resultará muy divertido.

- No todos los bebés decidirán escalar una montaña de almohadones simplemente porque esté ahí. Coloca algún juguete nuevo o su muñeco preferido en la parte más alta para motivarle a lanzarse a la aventura.
- Si le añades un juego como el del escondite quizá también animes al bebé que no lo ve muy claro. Escóndete detrás del montón de almohadones y anímale a buscarte. A los que dominan mejor el gateo les divertirá jugar a «Corre que te pilló» (ver página 140), y disfrutarán si les persigues por encima de la montaña de almohadones.

TREPARÁ POR LA MONTAÑA para descubrir si estás ahí... ¡Y lo hará por una montaña de almohadones!

### APUNTE DE INVESTIGACIÓN

¿Te has preguntado qué capacidad de razonamiento tiene tu bebé, ahora que es capaz de moverse? Un estudio realizado a bebés que gateaban descubrió que la mayoría no cruzaba una lámina de plexiglás con un marcado desnivel, ni siquiera si su madre les animaba a hacerlo. Pero al intentar girarse, los bebés desplazaban inconscientemente su centro de gravedad hacia el desnivel, lo que podría haber provocado una terrible caída si no hubiese habido el plexiglás. En otras palabras, a pesar de que los bebés muestran cierto razonamiento (por eso son cautos ante la posibilidad de caerse), tienen algunas lagunas en su conciencia cognitiva y en sus habilidades físicas.



## CANCIONES TRADICIONALES

**L**OS PROGRAMAS de televisión y los videos enseñan un montón de canciones nuevas a los más pequeños. Pero no hay que olvidar que a veces las canciones de siempre son las que tienen más encanto, pues ayudan a unir diferentes generaciones. Anima a tu bebé cantándole canciones y realizando los movimientos que se sugieren.

### TENGO UNA MUÑECA

Tengo una muñeca  
vestida de azul  
con su camisita  
y su canesú.  
La saqué a paseo  
se me constipó  
la tengo en la cama  
con mucho dolor.  
Y esta mañanita  
me dijo el doctor  
que le dé el jarabe  
con un tenedor.

### Continuación...

Dos y dos son cuatro  
cuatro y dos son seis  
seis y dos son ocho  
y ocho dieciséis  
y ocho veinticuatro  
y ocho treinta y dos.  
Ánimas benditas  
me arrodillo yo.

### EL PATIO DE MI CASA

El patio de mi casa es particular  
se moja cuando llueve como los  
demás.  
Agáchate y vuélvete a agachar  
que los agachaditos no saben bailar.

### EL FAROLERO

La farolera tropezó  
y en la calle se cayó  
y al pasar por un cuartel  
se enamoró del coronel.

Soy el farolero  
de la puerta del sol  
subo la escalera  
y enciendo el farol.

A la medianoche  
me puse a contar  
y todas las cuentas  
me salieron mal.

Dos y dos son cuatro  
cuatro y dos son seis  
seis y dos son ocho  
y ocho, dieciséis.

### QUE LLUEVA

Que llueva, que llueva  
la virgen de la cueva  
los pajarillos cantan  
las nubes se levantan  
que sí  
que no  
que caiga un chaparrón  
con azúcar y turrón  
que rompan los cristales  
de la estación  
y los tuyos sí, y los míos no.

EL REGAZO DE MAMÁ es  
el lugar perfecto para escuchar  
sus canciones preferidas.



## APUNTE DE INVESTIGACIÓN

**Hace pocos meses** que tu bebé experimentaba con los estremecimientos, los giros y los divertidos movimientos de boca asociados a los reflejos de los recién nacidos. Ahora ya se sienta, da pataditas y levanta la manta bajo la que se esconde su peluche. ¿Qué ha ocurrido? Esos primeros reflejos, como sucede con la respiración o con el latido del corazón, se originaron en el cerebro de tu bebé, que está perfectamente desarrollado cuando nace. Pero entre los cuatro y los siete meses su corteza cerebral, que controla los movimientos motores, se desarrolla y permite que afloren las habilidades motoras.

**AHORA ESTÁ, AHORA NO ESTÁ...**  
Una manta y un juguete bastan para enseñar a los más pequeños lecciones sobre la permanencia de los objetos... y de paso hacerles pasar un buen rato.



# ¿DÓNDE ESTÁ EL JUGUETE?

## MÁS VARIACIONES DEL ESCONDITE

**C**UANDO ERA UN BEBÉ muy pequeño, tu hijo o tu hija era de los que creía «no lo veo, no existe». Es decir, cuando le escondías un juguete, pensaba que ya no existía. Pero ahora que ha cruzado el umbral de los seis meses, sus ideas han evolucionado. A pesar de que no sabe exactamente adónde se ha ido el juguete ni por qué ha desaparecido, entiende que sigue existiendo, en algún lugar, aunque sea por poco rato. Puedes reforzar su comprensión de este básico hecho jugando al escondite con juguetes.

- Esconde parcialmente su juguete o su libro preferido debajo de una de sus mantas. Pregúntale: «¿Dónde está?, ¿dónde está?». Es probable que necesite un poco de ayuda para encontrarlo la primera vez, pero cuando se da cuenta de que el resto del juguete está conectado a lo que él ve, levantará el resto de la manta.
- Pronto podrás empezar a esconder todo el juguete. Mientras tu bebé te vea esconder el juguete o intuya su forma debajo la manta, será capaz de encontrarlo.

## OBJETIVOS

**Aprender que algo existe**  
aunque él no pueda verlo ayuda a tu bebé a entender la permanencia de los objetos. Y eso es decisivo para mejorar su habilidad de soportar que tú no estés siempre delante, así como recordar a personas, lugares u objetos que vio previamente pero que no están ante su vista en este momento. Esta habilidad se denomina «memoria representativa».

✓ **Motricidad fina**

✓ **Permanencia de los objetos**

◀ SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Cucú-trastrás, página 67.

# EL ARMARIO DEL BEBÉ

## LAS PRIMERAS EXPLORACIONES

### OBJETIVOS

Las estanterías llenas de juguetes tentadores ayudarán a tu bebé a practicar su técnica de «ver y coger», es decir, su capacidad de ver un objeto, llegar hasta él y cogerlo. Al disponer de distintos objetos que manipular tu bebé aprenderá más cosas sobre las propiedades físicas como el tamaño, la forma o el peso. También le da una oportunidad para explorar y descubrirlo a su manera.

**A**HORA QUE TU BEBÉ empieza a moverse es crucial que te asegures de que no están a su alcance los armarios que contienen cosas que puedan romperse, productos de limpieza, cazuelas pesadas y sartenes u otros materiales que podrían herirle. Pero si te ve cogiendo cosas de los armarios, seguro que querrá hacer lo mismo. Los juegos de coger cosas (como por ejemplo vaciar estanterías y armarios) son unos de los pasatiempos favoritos de los bebés de esta edad. Puedes mantener a tu bebé seguro y satisfacer su urgencia por explorar e imitarte dedicándole un armario para él. Debe ser un armario que no esté cerrado y que contenga objetos seguros y atractivos como toallas, boles de plástico, moldes para madalenas y algunos de sus juguetes preferidos, que le mantendrán felizmente ocupado. Y con eso ganarás un poco de tiempo para concentrarte en cocinar, lavar platos o incluso leer el periódico.

Motricidad fina ✓

Motricidad gruesa ✓

Desarrollo sensorial ✓

Discriminación visual ✓

◀ SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Descubre el tesoro, página 108.

EL BEBÉ ESTÁ TRASTEANDO en la cocina, como tú... ¡y sin darte quebraderos de cabeza ni enredarlo todo!



# CASTILLOS DE ARENA

## PEQUEÑOS CONSTRUCTORES

### OBJETIVOS

**Jugar con la arena** es muy beneficioso. Con ella tu bebé puede practicar la motricidad fina (dejar caer la arena y cavar con la pala, una cuchara o sus manitas), puede explorar las propiedades de las cosas y se familiariza con conceptos como lleno, vacío, pesado, ligero, y con expresiones como «¡glups!» (cuando la arena cae fuera de la caja).

Motricidad fina ✓

Motricidad gruesa ✓

Estimulación táctil ✓

CON LA ARENA, el bebé puede divertirse de muchas maneras, sobre todo si cuenta con algún compañero de juego.

**A** LOS SEIS MESES puedes presentar a tu bebé el placer de jugar con la arena, incluso si no hace buen tiempo o no tienes un gran cajón de arena al alcance. Puedes crear su cajón de arena en miniatura. Coloca un barreño en el exterior o sobre una capa de papel de periódico en el interior, para recoger lo que caiga del cajón. Llévalo de arena limpia (podrás encontrarla en jugueterías) y dale a tu bebé palas, tazas de plástico, cucharas de madera y cualquier otra cosa que creas que pueda utilizar. Déjale explorar a su gusto. A lo mejor intenta comerse la arena, pero va a disfrutar mucho más de la sensación de tenerla entre los dedos.



# ¿QUIÉN APARECERÁ?

## AHORA LO VES, AHORA NO LO VES

**L** OS JUGUETES CON MUÑECOS que aparecen al pulsar un botón son una fuente inagotable de diversión para el bebé que ejercita su motricidad fina. Al principio tu bebé sólo será capaz de devolver a los muñecos a su sitio, y serás tú quien pulse los botones para que vuelvan a salir. Pero no debes preocuparte, ya que esta actividad también supone una gran estimulación para tu pequeño. Y muy pronto aprenderá cómo apretar el solito teclas y botones, a girar llaves y accionar los mecanismos más difíciles para que los muñecos vuelvan a aparecer.

«¿DÓNDE ESTÁ EL PANDA?  
¡Oh, está aquí! ¡Yo lo he hecho aparecer!» Este tipo de juguete permite al bebé jugar al escondite cuando no tiene un compañero de juego.



### OBJETIVOS

**Para un bebé** que se está familiarizando con la idea de la permanencia de los objetos y con la mejor manera de manejar la ansiedad por la separación, ser capaz de hacer que un muñeco desaparezca es enormemente satisfactorio, porque le permite controlar la separación. Primero aprenderá a esconder los muñecos y luego logrará hacerlos reaparecer, con lo que ejercitará su motricidad fina y su comprensión de la relación causa-efecto.

✓ Relación causa-efecto

✓ Coordinación ojo-mano

✓ Motricidad fina

◀ SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Cajas animadas, página 127.

# CORRE, QUE TE PILLO

## UN CLÁSICO JUEGO DE PERSECUCIÓN

### OBJETIVOS

Este juego necesita dos jugadores, y ayudará a tu bebé a desarrollar su conciencia social y su confianza. Como le ofrece un incentivo para gatear, también fortalece su motricidad gruesa.

Equilibrio ✓

Motricidad gruesa ✓

Socialización ✓

**N**ADIE SABE EXACTAMENTE por qué a los bebés les gusta tanto jugar a pillar. Sea cual sea el motivo, incluso a los que están empezando a gatear les divierte mucho sentir que alguien les está pisando los talones.

- Empieza a gatear despacio detrás de tu bebé murmurando: «Te voy a pillar, te voy a pillar...». Agárralo con suavidad y dile: «¡Te pillé!». Puedes levantarlo, besarle la nuca, hacerle cosquillas en el costado... pero siempre de forma suave para que no se asuste. Al fin y al cabo, no es más que un bebé.
- Este tipo de juego no sirve solamente para los bebés que gatean. Puede seguir jugando cuando empiece a caminar hasta convertirse en el típico juego de pillar o del escondite, propios de los más mayores.

CON ESTE TIPO DE JUEGOS el bebé aprende que mamá puede ser divertida y ruidosa y también cariñosa y tranquila. Eso le ayuda a comprender el amplio rango de relaciones sociales del mundo adulto.

Si a tu bebé le ha gustado esta actividad, prueba también con La montaña de almohadones, página 130.

¡Te pillé!



### APUNTE DE INVESTIGACIÓN

Quizá te habrás dado cuenta de que no hace falta que inicies verdaderamente el juego de persecución para que tu bebé empiece a gritar de emoción. Basta con que pronuncies las palabras «te voy a pillar» para que se entusiasme. Eso sucede porque incluso a esta edad tan temprana su memoria está suficientemente desarrollada para recordar lo que viene después.

¿Eso significa que cuando sea un adolescente recordará vuestras persecuciones infantiles? Eso es discutible. Durante años, los expertos han considerado que es imposible acceder a las experiencias anteriores al desarrollo del lenguaje. Sin embargo, algunos estudios recientes han demostrado que los bebés de uno y dos años pueden recordar sucesos de su primer año de vida si se provocan correctamente. Eso significa que como mínimo en esta etapa de su vida tu bebé valorará tus esfuerzos, aunque no sea capaz de describirlo verbalmente.

# EL BIBERÓN QUE RUEDA

PERSÍGUELA...

## OBJETIVOS

Si tu bebé se desliza tras el biberón, estará haciendo prácticas de gatear. Si decide quedarse sentado y hacer rodar el biberón, trabajará su motricidad fina así como su coordinación ojo-mano.

**N**O PASA NADA si tu bebé empieza a gatear más tarde que el bebé del vecino; ambos serán capaces de correr y trepar sin problemas dentro de unos años. Pero si quieres animar a un bebé perezoso o poco entusiasta a empezar a gatear, un biberón lleno de pasta de sopa o de semillas puede serte útil. Llena parcialmente el biberón (para que el contenido pueda moverse) y hazlo rodar por el suelo delante de tu bebé. Comprueba que la rosca está bien cerrada. ¿Tampoco se mueve? Enséñale a hacer rodar el biberón hacia adelante y hacia atrás, para que vea que puede pasar un buen rato jugando sentado.

¡VAMOS, CÓGELO! Le gustará ver, oír y lograr agarrar estos biberones rodantes.



Coordinación ojo-mano ✓

Motricidad fina ✓

gruesa ✓

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Jugamos a la pelota, página 112.

# ¿DÓNDE ENCAJA?

ENCONTRAR LA PIEZA QUE ENCAJA

**P**OR AHORA, montar un rompecabezas no está al alcance de tu bebé, pero puede aplicar este mismo concepto utilizando los sencillos encajes de madera pensados para los pequeños de su edad. Los más fáciles son los que presentan formas simples en piezas de gran tamaño con un pomo para poderlas coger y que coinciden con la figura dibujada en la base. Sin embargo, el bebé tendrá que coger el tranquillo al funcionamiento de estos rompecabezas. Al principio tendrás que guiarle al mover las piezas para que pueda sentir cómo encajan en su lugar correcto.

LOS GRANDES ENCAJES DE MADERA con dibujos de colores son atractivos a la vista y ayudan al bebé a familiarizarse con las formas y los tamaños.



## OBJETIVOS

Jugar con rompecabezas, aunque sea para desmontarlos, es un ejercicio ideal para la motricidad fina y la orientación espacial del bebé. Al relacionar las piezas con los dibujos desarrollará también la memoria visual y la comprensión de las formas, los tamaños y los colores.

- ✓ Motricidad fina
- ✓ Resolución de problemas
- ✓ Discriminación de formas y tamaños
- ✓ Discriminación visual

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba también con Jugar con cajas, página 168.



# FÚTBOL PARA BEBÉS

## UN TRABAJO DE EQUIPO

### OBJETIVOS

**Cuando balanceas las piernas de tu bebé le ayudas a fortalecer la musculatura del abdomen y las piernas. Al sentir el contacto de la pelota con sus pies y sus piernas mejora su conciencia personal. En esta actividad también sigue con la vista un objeto en movimiento, lo que le resultará muy útil cuando llegue el momento de chutar la pelota sin tu ayuda.**

Coordinación ojo-mano ✓

Motricidad gruesa ✓

Socialización ✓

Si a tu bebé le ha gustado este juego prueba con Corre, que te pillo, página 140.

**TU BEBÉ** no aprenderá a chutar una pelota hasta su segundo año de vida, pero a los nueve meses puede participar en un partido de fútbol para bebés si eres tú quien pone la fuerza muscular. Sostén a tu bebé por debajo de sus brazos y balancea sus piernecitas para chutar una pelota blanda y no muy grande. La posición de su cuerpo y de sus piernas combinada con la fuerza que tú imprimes hará que la pelota ruede por el suelo. Y no tenéis por qué reservar este divertido juego para vosotros dos. Los hermanos o hermanas también pueden entrar en acción o puedes invitar a jugar a otra pareja de papá-bebé. ¡Cuanto más, mejor!

«¡Chuta y... goll!»



CUANDO EL PORTERO es un hermanito, todos se divierten.



# DESCUBRIR SONIDOS

## UNA ACTIVIDAD DE AUDICIÓN

### OBJETIVOS

La **audición guiada** ayuda a tu bebé a poner las bases para el desarrollo del lenguaje. Le permite localizar y reconocer sonidos y, en combinación con otras experiencias, va ampliando el repertorio del lenguaje receptivo.

Desarrollo del lenguaje ✓

Audición ✓

Desarrollo sensorial ✓

Socialización ✓

**P**OR SUPUESTO NO HACE FALTA que pases todo el tiempo con tu bebé hablando, jugando, leyendo o estimulando de otras formas su pequeña mente. La simple acción de sentarse y observar lo que le rodea proporciona experiencias sensoriales y cognitivas. Un ejercicio de audición consiste, por ejemplo, en buscar un lugar en el que tu bebé pueda escuchar distintos sonidos. Puede ser dentro de casa, como el ruido que hacen las patas de vuestro perro al andar por el suelo de la cocina, el motor del frigorífico, el timbre del teléfono o los coches que pasan por la calle. También puede ser en el exterior, donde podrá escuchar el canto de los pájaros, el crujir de las hojas, la musiquita de un carillón o el avión que cruza el cielo. Llama la atención de tu bebé sobre cada sonido, señalando en la dirección adecuada, y dile de qué se trata. Haz que participe activamente moviendo el carillón o enseñale a imitar los sonidos, como por ejemplo el «pío, pío» de los pajarillos o el «brum, brum» de los coches.

SI A TU BEBÉ LE GUSTA ESTA ACTIVIDAD, prueba también con ¡Vamos a explorar!, página 150.



LOS SONIDOS DE LA VIDA DIARIA pueden ser música para los oídos de los más pequeños de la casa.



# DE VIAJE CON UN BEBÉ

**A** HORA QUE TU BEBÉ ya ha cumplido nueve meses, probablemente la vida en casa se habrá sosegado bastante. El vínculo con tu bebé es sólido, tu casa es un lugar sin peligros para él y sabes cómo mantenerlo entretenido y seguro durante el día.



Pero cuando se abandona la comodidad del hogar, la vida con un bebé de esta edad puede complicarse. Mientras que un recién nacido puede dormir durante prácticamente todo un viaje o una comida familiar, las necesidades y los deseos de tu bebé no pondrán las cosas tan fáciles.

¿Eso significa que debes dejar de viajar con tu bebé hasta que sea un adolescente? Por supuesto que no. Las familias necesitan ir de vacaciones y a tus familiares les gustará recibir alguna visita. El truco consiste en esperar los mejores resultados y al mismo tiempo prever los posibles obstáculos.

Ten presente su horario: planificar tu viaje de acuerdo con el ritmo de sueño de tu bebé puede salvarte de tener que lidiar con un pequeño agotado al llegar a

vuestro destino. Durante el viaje, recuerda que cuanto más descansado esté, mejor lo podrá pasar toda la familia.

Recuerda algunos detalles importantes: si tu bebé tiene un muñeco de peluche o un juguete que le consuela, asegúrate de no olvidarlo en casa. Los objetos familiares le ayudarán a adaptarse al nuevo entorno.

Piensa en su comida: es probable que en un restaurante o en la cocina de un amigo no encuentres la comida favorita de tu bebé. Lleva contigo galletas, cereales o frutas, y compra algunas cosas al llegar a vuestro destino para tener siempre algo a mano para darle.

No olvides su seguridad: no conseguirás relajarte si estás sufriendo por la seguridad de tu bebé. Si incluyes en tu equipaje varios protectores de enchufes y cierres para armarios, no tendrás por qué preocuparte.

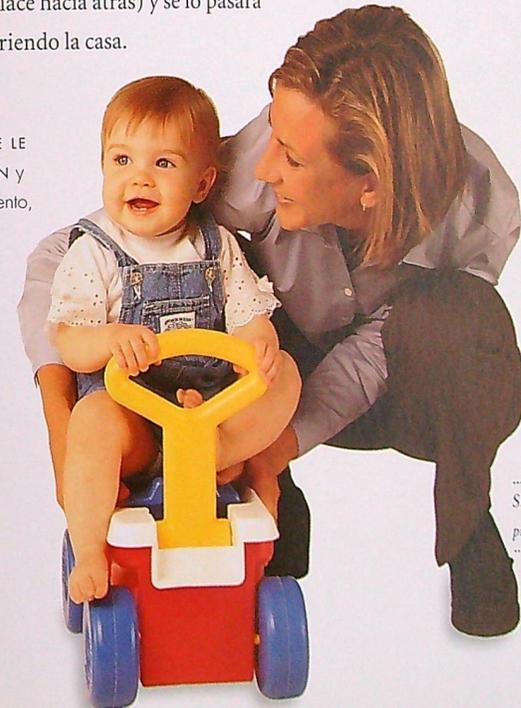
Piensa en ti: viajar cansa, incluso si no vas con un bebé. Intenta comer y dormir bien y hacer un poco de ejercicio. Puedes obtener el tiempo necesario dejando a tu bebé bajo el cuidado de un familiar o pidiendo que te recomienden un canguro de confianza. ■

# PIP-PIP

## EXPLORAR EL MOVIMIENTO

**A** VECES no es fácil elegir el momento adecuado para introducir algún juguete, porque no es sencillo reconocer si el bebé ha desarrollado las destrezas necesarias para manejarlo. Aunque tu bebé no sepa andar todavía, puede empezar a jugar con un coche si al sentarse puede colocar los pies en el suelo. Al principio tendrás que empujarle para que descubra de qué va el juego. Pero pronto se dará impulso él solito (aunque, como sucede con el gaseado, es posible que primero se desplace hacia atrás) y se lo pasará en grande recorriendo la casa.

SU PRIMER COCHE LE OFRECE DIVERSIÓN y libertad de movimiento, y además es un ejercicio ideal.



### OBJETIVOS

**La mayoría de bebés** no saben cómo utilizar de forma alterna sus piernas en un juguete de este tipo antes del segundo año de vida. Pero al moverse hacia adelante y hacia atrás con ambos pies a la vez trabajan la motricidad gruesa y mejoran el equilibrio.

- ✓ Equilibrio
- ✓ Motricidad gruesa
- ✓ Fortalecimiento inferior del cuerpo

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD prueba con Tú empujas, yo empujo, página 176. ➔

# ¡VAMOS A EXPLORAR!

## SU PRIMER RECORRIDO TURÍSTICO

### OBJETIVOS

*Las personas adultas no suelen sorprenderse por las cosas que les rodean. Al fin y al cabo, llevan viéndolas día tras día durante años. Pero a los bebés se sorprenden (y eso estimula su mente) ante los sonidos o los objetos de ese mundo que todavía es nuevo para ellos. Si animas a tu bebé a explorar el mundo con sus sentidos, incluso desde el refugio seguro de tus brazos, le estarás ayudando a mantener despierta su curiosidad. Tus palabras le ayudarán a adquirir vocabulario.*

Coordinación ojo-mano ✓

Audición ✓

Desarrollo sensorial ✓

Desarrollo visual ✓

**A** ESTA EDAD, la curiosidad de tu bebé sobre el mundo que le rodea supera su capacidad de explorarlo, aunque ya empiece a andar. Puedes darle un empujoncito y ayudarlo a realizar sus primeros descubrimientos si actúas como guía.

- Dentro de casa, enseñale los cuadros, los pósteres, los libros, los tiradores o los interruptores. Deja que encienda la luz, tire de la toalla que está en el toallero o saque el cepillo de dientes del soporte. Descríbele lo que ve y lo que toca, como por ejemplo la piel rugosa de una naranja o el tacto suave de una toalla.
- Llévalo al exterior y déjale tocar la corteza de un árbol, las hojas de un arbusto o sentir la calidez de una piedra al sol. Muéstrale un gatito desde la ventana o hazle oler las flores de un manzano.
- Es probable que te sorprenda ver qué cosas le llaman la atención. A la mayoría de bebés les gustan los animales, pero en esta etapa también les interesan los objetos inanimados, como las bisagras de la puerta o los mandos del equipo de música, y sienten curiosidad por saber cómo funcionan.

◀ SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD  
prueba con Un mundo de sonidos, página 146.

MUESTRA A TU BEBÉ TODO lo que tiene a su alrededor y descríbeselo. De este modo le estarás enseñando texturas, palabras y conceptos.



# ¿DÓNDE ESTÁ LA LUZ?

## SIGUE EL FOCO

### OBJETIVOS

Tanto si tu bebé gatea como si ya anda, perseguir el punto de luz le permite ejercitar la coordinación ojo-mano y la agilidad. Si ya puede andar solito, pondrá en práctica su equilibrio y su destreza visual.

Equilibrio ✓

Coordinación ojo-mano ✓

Motricidad gruesa ✓

**T**U BEBÉ HA GANADO en movilidad y eso le permite participar en una gran variedad de juegos de persecuciones.

En la mayoría de estos juegos eres tú quien persigue al bebé. Pero también puede ser el perseguidor si tú le muestras un punto de luz para que intente atraparlo. Coloca un trozo de tela o de papel fino sobre una linterna, dirige el punto de luz hacia el suelo, la pared o algún mueble y anima a tu bebé a «atraparlo».

PARA SEGUIR EL PUNTO DE LUZ se requiere concentración y coordinación.



SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con El foco, página 120.

# UNA CARRERA DE OBSTÁCULOS

## EN MOVIMIENTO

**A**NDAR SOBRE UNA SUPERFICIE plana puede ser un reto para el bebé, pero esquivar o pasar por encima de

obstáculos supone una dificultad añadida. Esta actividad le enseñará a moverse entre el cajón de arena, la caseta del perro o las plantas del patio. Para ayudar a tu bebé a desplazarse entre varios objetos esparce cubos, cajas o muñecos de peluche. Si ya empieza a andar, agárrale de las manos y ayúdale a pasar sobre los objetos. Si gatea, animale a pasar entre los obstáculos.

LLEGAR A SUPERAR el reto de aprender a caminar sobre objetos puede incrementar su autoestima y su habilidad para caminar.

### OBJETIVOS

Tanto si tu bebé gatea como si da sus primeros pasos solito, este juego le permite aprender a mantener el equilibrio. También le permite desarrollar la coordinación ojo-pie ya que tiene que levantar el pie y buscar un lugar «seguro» para volver a colocarlo en el suelo.

✓ Equilibrio

✓ Coordinación ojo-mano

✓ Motricidad gruesa

✓ Fortalecimiento inferior del cuerpo

SI A TU BEBÉ LE GUSTA ESTA ACTIVIDAD, prueba también con Sube la escalera, baja la escalera, página 179.



# ¡YO TAMBIÉN PUEDO HACERLO!

## IMITAR ES DIVERTIDO

### OBJETIVOS

Cuando tu bebé coloca un muñeco en el cochecito, maneja una escoba o remueve con una cuchara de plástico está ejercitando su percepción espacial y desarrollando su motricidad fina. Por otra parte, la oportunidad de imitar lo que hacen los niños o niñas más mayores o los adultos también resulta muy beneficiosa.

Motricidad fina ✓

Socialización ✓

Percepción espacial ✓

**A**SUS NUEVE MESES de edad tu bebé seguramente ya habrá empezado a simular que friega el suelo para imitarte cuando estás limpiando o que remueve en un bol con una cuchara de madera para copiar lo que haces en la cocina. Fomenta su interés por el mundo de los adultos dándole algunas herramientas en miniatura, como por ejemplo una escoba, una fregona, un carrito de la compra o un cochecito. Si ya sabe andar, enséñale a pasear a su muñeco en el cochecito. Seguramente su coordinación no será perfecta, pero estos juegos serán sus primeras experiencias de lo que posteriormente será el juego simulado, un universo que le resultará muy estimulante cuando sea mayor.

¿HAY ALGO MÁS IRRESISTIBLE que hacer lo mismo que mi hermano mayor?



# XILÓFONOS CHIFLADOS

## EXPERIENCIAS MUSICALES

**L**AS EXPERIENCIAS MUSICALES de tu bebé no deben limitarse a sonajeros, campanitas o juguetes de cuerda. Con un xilofón sencillo (como el que se puede encontrar en cualquier juguetería) descubre un sonido al golpear con la baqueta en cualquier punto. Este instrumento le introducirá también en la noción de la escala musical si le muestras que las notas suenan más graves o más agudas al tocarlas en orden ascendente o descendente. Un tambor puede ser ideal para que el bebé experimente con el ritmo.

A TU BEBÉ LE ENCANTARÁ descubrir que cada lámina produce un sonido distinto.



### OBJETIVOS

**Distinguir entre las distintas notas y quizá asociarlas con la lámina correspondiente ayuda a tu bebé a desarrollar sus habilidades auditivas. Adquirir la destreza de golpear cada lámina le permite ejercitar la coordinación ojo-mano y la motricidad fina. Y descubrir que puede crear música fortalecerá su autoestima.**

✓ Coordinación ojo-mano

✓ Motricidad fina

✓ Audición

Si a tu bebé le ha gustado esta actividad, prueba también con ¡Que suene la música!, página 116.

# LLENAR Y VACIAR

## UN CUBO LLENO DE DIVERSIÓN

### OBJETIVOS

*Cuando el bebé era muy pequeño no tenía la coordinación suficiente para manejar los objetos. Ahora ya es capaz de cogerlos, tirarlos y darles vueltas. Este juego le ayuda a trabajar con las manos para desarrollar la motricidad fina, así como a practicar la coordinación ojo-mano.*

Coordinación ojo-mano ✓

Motricidad fina ✓

**L**LENAR Y VACIAR un cubo puede resultar muy divertido. Vaciar un cubo para llenar otro puede ser el doble de divertido. Y es un juego que apenas necesita preparación.

Reúne vasos o tazas de plástico, cuencos, cubos y algunas cucharillas o palas pequeñas.

- Añade agua (en el cubo o en un barreño pequeño), arena (en el cajón de arena) o harina (en la mesa o el mármol de la cocina). Enseña a tu bebé a llenar una taza, una cuchara o un cuenco. Fíjate en cómo disfruta cuando la harina o la arena se le escurren entre los dedos o cuando chapotea con el agua.
- Enseña a tu bebé a vaciar la taza, la cuchara o el cuenco de nuevo. Dentro de poco averiguará cómo llenar un recipiente y cómo pasar su contenido a otro.

◀ SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Castillos de arena, página 138.

«¡Allá va!»

AL BEBÉ LE GUSTARÁ VER cómo cae la arena y aprenderá conceptos como lleno, vacío, deprisa y despacio.



# CANCIONES DE ANIMALES

**A** ESTA EDAD los bebés suelen descubrir cómo se mueven los animales y qué sonidos emiten. Eso significa que es un buen momento para introducir canciones con divertidos ruiditos de animales. La letra y la melodía despertarán la curiosidad de tu bebé, y más adelante pasarán a formar parte de su repertorio habitual.

## EL PERRO DEL HERRERO

El herrero tiene un perro  
tracatán, tracatán, tran, tran  
que se llama Solimán  
que todas las liebres coge  
tracatán, tracatán, tran, tran  
menos las que se le van.

EL BEBÉ SE LO PASARÁ  
EN GRANDE jugando con íteres  
de animales mientras le cantas  
canciones divertidas.



## EL GRILLITO CRI CRI CRI

Nunca supe dónde vive  
nunca en la casa lo vi  
pero todos escuchamos  
al grillito «cri, cri, cri».  
Vivirá en la chimenea  
o debajo un baldosín  
¿Dónde canta cuando llueve  
el grillito «cri, cri, cri»?  
¿Vive acaso en la azotea  
o se ha metido en un rincón?  
¿O debajo de la cama  
o metido en un arcón?

## ESTABA EL SEÑOR DON GATO

Estaba el Señor Don Gato  
sentadito en su tejado,  
marramiau, miau, miau,  
sentadito en su tejado.

## Continuación...

Nunca supe dónde vive  
nunca en la casa lo vi  
pero todos escuchamos  
al grillito «cri, cri, cri».  
¿Dónde puede estar metido?  
¿Dónde, astuto, se ocultó?  
¿Está dentro de un zapato  
o escondido en un rincón?  
Nunca supe dónde vive  
nunca en la casa lo vi  
pero todos escuchamos  
al grillito «cri, cri, cri».



# LA HORA DEL BAÑO

DESDE  
MESES

## UNA SESIÓN DE SPA PARA BEBÉS

**B**AÑAR A UN BEBÉ de esta edad tiene poco que ver con bañar a un recién nacido, ya que ahora tiene mucha más fuerza (y, por ejemplo, puede salpicar mucho más). Eso significa que tanto tú como tu cuarto de baño podéis acabar empapados. Pero también significa que se pueden hacer muchas más cosas en la bañera. Puedes satisfacer su curiosidad (y aprovechar para lavarle bien sin que se dé cuenta) proporcionándole distintos tipos de esponjas naturales y sintéticas y cepillos suaves. Muéstrale que flotan o se hunden, que se pueden escurrir y que le provocan una sensación distinta al tocar su piel. Y no dejes de vigilar a tu bebé mientras juega con estos objetos.

### OBJETIVOS

*El tacto sigue siendo la vía primaria por la que el bebé entra en contacto con el mundo. Esta actividad le permite descubrir nuevas sensaciones táctiles y explorar elementos relacionados con el baño.*

- ✓ Coordinación ojo-mano
- ✓ Motricidad fina
- ✓ Estimulación táctil

AL BEBÉ LE GUSTA TOCAR las distintas esponjas y además... ¡va a quedar muy limpio!

◀ SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba también con Pataditas, página 102.

«¡Bien limpio!»



# UN LIBRO DE ACTIVIDADES

PARA MIRAR Y PARA HACER COSAS

## OBJETIVOS

**Un libro con sobres para abrir, texturas para tocar e imágenes para observar ayuda a tu bebé a desarrollar la motricidad fina. Si le cuentas lo que aparece en el libro («Mira el gatito», «¿Es suave?», «¿Puedes abrirlo?») le ayudarás a aprender nuevas palabras y conceptos.**

**A TU BEBÉ** le gusta pasar páginas, jugar con las etiquetas de las prendas de ropa y tirar de las corbatas que están colgadas en el corbatero? Puedes dirigir sus ganas de jugar hacia un libro de actividades que hayas comprado que hayas elaborado con las cosas que tengas por casa. Combina fotografías (de revistas o postales), distintas texturas (algodón, tejidos sintéticos, pana, papel de aluminio o plástico con burbujas), trozos de cintas para tirar de ellos y sobres viejos para abrirlos. Encóllalo todo sobre cartulinas y encuadrálas con trozos de cinta.

CUANDO ESTA ACTIVIDAD se lleva a cabo entre dos, entran en juego la habilidad manual, el reconocimiento verbal y la socialización.



- ✓ Control de la motricidad fina
- ✓ Desarrollo del lenguaje
- ✓ Estimulación táctil

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con Caras conocidas, página 72.

# ¡AL SUELO!

CONSTRUCCIÓN DE TORRES

**A MEDIDA QUE CRECE**, el bebé mejora la coordinación entre las manos y los brazos, y se suele divertir apilando objetos. Puedes ayudarle a desarrollar esta afición construyendo torres con cubos, cajas de cereales o de zapatos, boles o tazas. Recuerda que la diversión tiene dos etapas: observarte mientras construyes la torre y... ¡derrivarla él solito!

DERRIBAR LA TORRE es una parte de la experiencia. También está aprendiendo cosas relacionadas con las formas y los tamaños.



## OBJETIVOS

**Cuando juega con torres de juguetes el bebé ejercita tanto la motricidad fina como la gruesa. También tiene la oportunidad de explorar las relaciones espaciales y de distinguir formas y tamaños.**

- ✓ Motricidad fina
- ✓ Motricidad gruesa
- ✓ Discriminación de formas y tamaños

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba también con Jugar con cajas, página 168.

LOS BEBÉS JUEGAN

una y otra vez hasta lograr amontonar estos aros de colores brillantes, fáciles de coger.



¡Amontónalos! »

# AROS DE COLORES

PARA APRENDER LOS TAMAÑOS

**H**AY JUGUETES que nunca pasan de moda. Los viejos aros de colores que se apilan siguen llamando la atención de los niños de hoy, como sucedía con los bebés de antaño. Puedes comprar uno de estos juegos de aros de plástico o madera o construir uno. Un juego de aros gruesos de colores suele ser más fácil de manejar; los bebés más crecitos, con una motricidad fina más desarrollada, pueden jugar con aros de tamaño más pequeño.

- Empieza mostrando a tu bebé cómo sacar los aros, que resulta más fácil que ensartarlos. No te extrañe que tome el juguete, le dé la vuelta y haga caer los aros. ¡Te está demostrando cuál es la manera más lógica de resolver el problema!
- Tendrás que esperar hasta su segundo año de vida para ver cómo aprende a colocar los aros en el orden correcto según su tamaño (el mayor en la parte inferior y el menor en la parte superior). Por ahora deja que practique la manera de colocar y sacar los aros en cualquier orden.

## OBJETIVOS

**Buscar la manera de sacar los aros (aunque sea tirándolos todos al suelo en un primer momento) ayuda a tu bebé a aprender estrategias para solucionar problemas. Y buscar la manera de colocarlos le ayuda a desarrollar la motricidad fina y a comprender el concepto de tamaño.**

### HAZLO TÚ MISMO

¿No has encontrado un juego de anillas? Utiliza el tubo de cartón del interior del rollo de papel de cocina y algunos aros de plástico de los botes de conservas (también puedes hacerlos de cartón) y enséñale a tu bebé a ensartarlos y sacarlos del tubo.

- ✓ Coordinación ojo-mano
- ✓ Motricidad fina
- ✓ Resolución de problemas
- ✓ Discriminación de formas y tamaño

◀ SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con ¡Al suelo!, página 163.

# CÓMO COMPORTARSE EN PÚBLICO

**TU BEBÉ** no se va a limitar a sonreír y hacer ruiditos graciosos en público. Incluso el bebé más simpático puede mostrarse muy exigente. Y la gente no siempre reacciona bien ante un bebé exigente. Sin embargo, tu bebé y tú vais a tener que desenvolveros ante los demás, aunque sea en una breve visita a la oficina de correos. Y tu vida será más sencilla si sabes cómo atajar a tiempo los posibles conflictos.

La cuenta atrás: La mejor manera de crear un bebé llorón y malhumorado es llevarlo de un lugar a otro cuando está cansado, hambriento o enfermo. ¿La solución? No lo hagas. Intenta que los recados sean breves, hazlos cuando tu bebé esté descansado y haya comido, y lleva contigo algunos libros o juguetes para que pueda distraerse mientras haces cola o estás en un atasco.

Preserva tu intimidad: Incluso las mamás que no tenían ningún problema en amamantar a su recién nacido en público pueden sentirse incómodas cuando amamantan en público en un centro comercial a un bebé de once meses, sobre todo si el bebé ya empieza a



hablar y a andar. Seguramente recibirá miradas sorprendidas de otras personas que no comprenden que «todavía» amamante a un niño tan grandote. Si eso te hace sentir incómoda y no tienes más remedio que dar el pecho a tu bebé en un lugar público, busca algún rinconcito fuera de la vista de los demás en el que puedas estar tranquila.

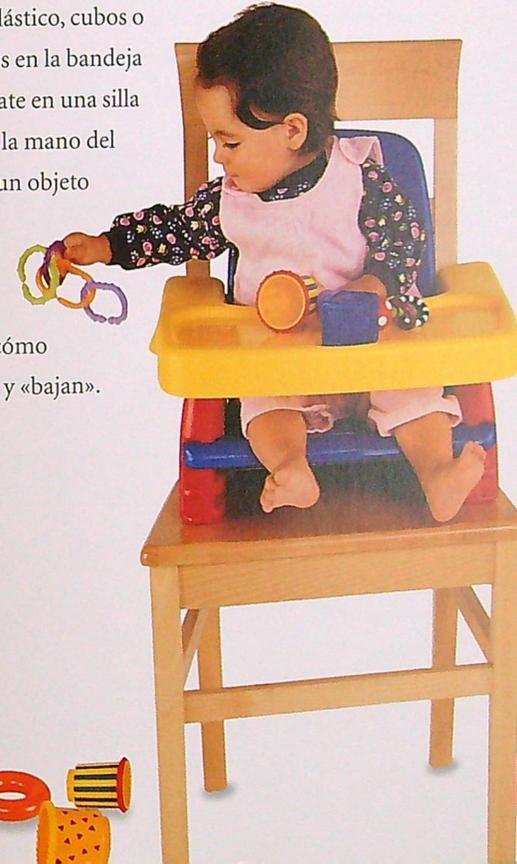
Protégete de los ataques verbales: Algunos comentarios sobre tu bebé pueden resultar desagradables y ofensivos. La mejor solución consiste en responder de un modo positivo y con mucho tacto. Si en un supermercado alguien dice que tu bebé está gordo o lo confunde con una niña, puedes responder con toda naturalidad: «¿A que es un niño precioso y grandote?».

Tu manera de afrontar las situaciones conflictivas en público está ofreciendo un modelo de comportamiento a tu bebé. Aunque todavía no es capaz de decir «No me toque, por favor», puede captar perfectamente cómo manejas los posibles conflictos. Si mantienes la calma, actúas con naturalidad y eres amable, tu bebé aprenderá a comportarse del mismo modo. ■

# ¡SE CAYÓ!

## APRENDER LA RELACIÓN ENTRE CAUSA Y EFECTO

**T**ODO EL MUNDO SABE que a los bebés más mayorcitos les encanta tirar cosas desde un lugar alto: su sillita, el regazo de la abuela, etc. Los adultos pueden convertir esta costumbre en un juego divertido. Coloca tazas de plástico, cubos o juguetes pequeños en la bandeja de su sillita. Siéntate en una silla frente a él y toma la mano del bebé para lanzar un objeto hacia ti. Puedes decirle frases como: «¡ahí va!» o hablarle sobre cómo las cosas «suben» y «bajan».



### OBJETIVOS

**Tirar objetos al suelo y observarlos** permite al bebé familiarizarse con la relación causa-efecto. En esta etapa, el bebé empieza a comprender que con sus acciones puede ejercer cierto control sobre los demás, una habilidad que irá desarrollando a medida que crezca y que contribuirá a su desarrollo mental y social.

- ✓ Relación causa-efecto
- ✓ Coordinación ojo-mano
- ✓ Asir y soltar
- ✓ Socialización

SU INSTINTO NATURAL le lleva a tirar las cosas, pero tú puedes transformarlo en una forma divertida de aprender.

# JUGAR CON CAJAS

ABRIR Y CERRAR, LLENAR Y VACIAR

## OBJETIVOS

Una caja y su tapa son como un rompecabezas básico para un bebé, puesto que tiene que averiguar cómo quitar la tapa (eso es bastante fácil) y cómo ponerla de nuevo (eso ya no es tan fácil). Aquí entran en juego la coordinación y la comprensión del tamaño y la forma de ambos elementos. El juego también introduce los conceptos de abierto, cerrado, lleno, vacío, dentro, fuera.

Motricidad fina ✓

Resolución de problemas ✓

Discriminación de formas y tamaños ✓

Percepción espacial ✓

**L**A CAJA DE LAS TOALLITAS, un paquete de arroz o incluso un envase de espaguetis pueden resultar fascinantes para tu bebé. Le gusta investigar todo lo que está a la vista. Puedes mantener sus manitas entretenidas y a salvo si le ofreces una colección de cajas fáciles de abrir (cajas de zapatos, las cajas vacías de las toallitas húmedas o cajas de regalo) con distintos objetos en su interior.

- Intenta colocar los mismos objetos en las mismas cajas cada vez que practiques este juego.
- Repite las palabras «abierta» y «cerrada» mientras el bebé juega con las cajas, y «dentro» y «fuera» cuando juegue con los juguetes.

LE DIVIERTE MUCHO abrir y cerrar cajas y aún le gusta más investigar qué contienen.

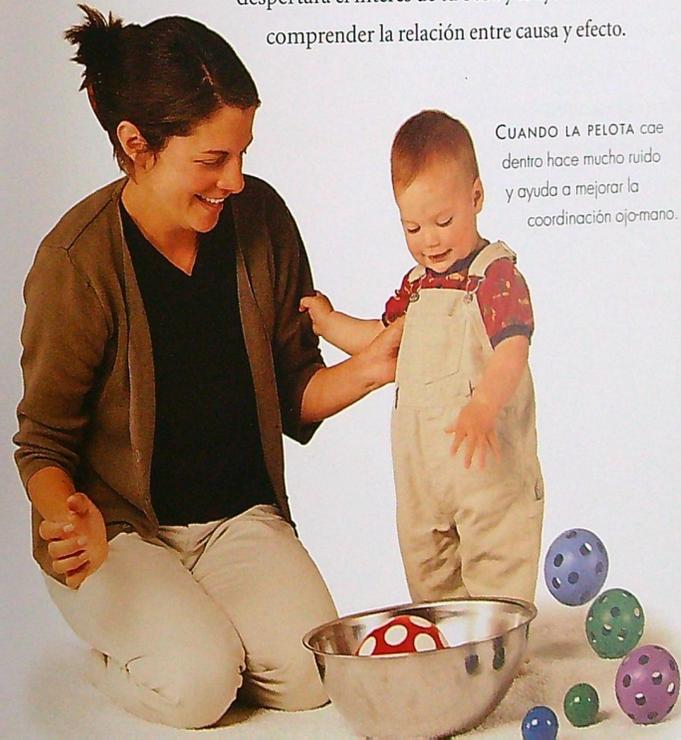


# ¡CANASTA!

UN EJERCICIO PARA COORDINAR OJOS Y MANOS

**A** LOS BEBÉS de esta edad les encantan los balones, las pelotas y cualquier otra cosa parecida que bote. ¿Cómo puedes aprovecharlos para jugar? Proporciona a tu bebé varias pelotas ligeras (por ejemplo, pelotas de tenis) y un recipiente grande de metal o de plástico. Enséñale a encestar las pelotas en el recipiente. Cada pelota hará un sonido distinto e interesante. Esta actividad tan sencilla despertará el interés de tu bebé y le ayudará a comprender la relación entre causa y efecto.

CUANDO LA PELOTA cae dentro hace mucho ruido y ayuda a mejorar la coordinación ojo-mano.



## OBJETIVOS

A partir de los seis meses, el bebé puede agarrar una pelota. Pero aprender a soltarla cuesta un poco más y tirarla con intención es un aprendizaje aún más avanzado. Este juego permite que tu bebé practique estas estrategias además de estimular su coordinación ojo-mano.

✓ Coordinación ojo-mano

✓ Motricidad fina

✓ Asir y soltar

◀ SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba también con ¡Se cayó!, página 167.

# EL TÚNEL DEL TIEMPO

## DESCUBRIR NUEVOS LUGARES

### OBJETIVOS

**Desplazarse por un espacio reducido ayuda a tu bebé a tomar conciencia de su tamaño en relación con otros objetos, lo que le ayudará a desarrollar la percepción espacial y la conciencia corporal. Este juego también desarrolla estrategias visuales, como la percepción de la profundidad, y aumenta la autoconfianza al recorrer el túnel sin la ayuda de la visión periférica.**

Conciencia corporal ✓

Motricidad gruesa ✓

Percepción espacial ✓



**TE PREGUNTAS POR QUÉ** a tu bebé le gusta tanto colarse debajo de tu cama, detrás del sofá o dentro de tu armario? Los niños y niñas de esta edad sienten un interés natural por el espacio, especialmente si es de su tamaño. Puedes responder a este interés con un túnel (puedes comprar uno o fabricarlo tú mismo con cartón) por el que pueda pasar a gatas. Tira una pelota hacia el interior del túnel y ánimale a ir tras ella. O bien métete tú o algún juguete en el otro extremo del túnel y ánimale a avanzar.

UN TÚNEL DE SU TAMAÑO que pueda recorrer a gatas permite al bebé aprender más cosas sobre los espacios pequeños.



### APUNTE DE INVESTIGACIÓN

Los educadores han considerado durante mucho tiempo que los niños muestran diferentes tipos de aprendizaje, o preferencias, en el momento de asumir nueva información. Algunos niños necesitan explorar algo físicamente para entenderlo, mientras que a otros tan sólo les basta con verlo o escucharlo. Hoy en día algunos investigadores creen que incluso algunos bebés muestran tales preferencias, tal como lo demuestra su tendencia a observar, escuchar o jugar con objetos atentamente. Dado que los bebés necesitan desarrollar todos sus sentidos, es una buena idea que los padres ofrezcan continuamente a sus hijos nuevos espacios para explorar.



SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba también con Una carrera de obstáculos, página 153.

## CANCIONES SOBRE EL CUERPO

**T**U BEBÉ TODAVÍA no sabe decir «boca», «nariz», «pies» o «dedos» pero seguramente ya empieza a relacionar estas palabras con las partes de su cuerpo. Puedes contribuir a desarrollar su lenguaje y sus habilidades motrices enseñándole algunas canciones que hablen del cuerpo. Mueve suavemente sus brazos y sus piernas y señala las partes de su cuerpo con tus manos o tus dedos.

### PIMPÓN ES UN MUÑECO

Pimpón es un muñeco con cara de cartón  
se lava la carita con agua y con jabón  
se peina los cabellos con peine de marfil  
y aunque le den firones no llora ni hace  
así, ni hace así.

### CINCO LOBITOS

Cinco lobitos tiene la loba  
blancos y negros detrás de una escoba.  
Cinco tenía y cinco criaba  
y a todos los cinco tetita les daba.

### TENGO UN HERMANITO

 Tengo un hermanito  
con pelito de oro  
es muy resalado  
y además muy mono.

Mueve las manitas  
mueve la cabeza  
mueve los ojitos  
como una muñeca.

Siete meses tiene  
siempre está contento  
se pasa la vida  
jugando y riendo.

Cuando sea grande  
será mi hermanito  
un chico elegante  
y muy señorito.

### AL PASAR LA BARCA

Al pasar la barca me dijo el  
barquero

las niñas bonitas no pagan dinero

al volver la barca me volvió a decir

las niñas bonitas no pagan aquí.

OJOS, NARIZ, DEDOS  
Y PIES. Al niño le  
encanta que mamá  
cante canciones  
sobre él.



## APUNTE DE INVESTIGACIÓN

Todos los padres desean que sus hijos sean sociables y tengan un montón de amigos, pero no será hasta el segundo año de vida cuando el bebé empiece a jugar con otros niños. Aunque tu hijo pueda mostrar interés por otros bebés, seguramente todavía pasará por encima de ellos para ir a buscar un juguete o le golpeará la cabeza para ver qué ocurre. Hasta que cumpla su segundo año, preferirá el «juego paralelo», es decir, juega junto a otros niños pero no juega con ellos.

LA PELOTA REBOTA y todos se divierten con este juego de grupo.



# PALOMITAS DE MAÍZ

## LA PELOTA BOTA Y REBOTA

**P**OCAS COSAS captan tanto la atención de un bebé como una pelota que bota, y pocas cosas le hacen reír tanto como una sábana que se mueve. Puedes combinar ambas opciones en este juego. Sujeta un extremo de una manta pequeña o una sábana y pide a otro niño o niña que sujete el otro extremo. Coloca una pelota de playa o alguna otra pelota ligera en el centro y sacude la sábana primero suavemente y después más enérgicamente. El bebé se lo pasará fenomenal viendo saltar la pelota, descubrirá la relación que existe entre la causa y el efecto, y ejercitará sus habilidades mentales. Si además añades al juego una canción rítmica como *Palomitas de maíz*, le ayudarás a desarrollar su sentido del ritmo.

**Palomitas de maíz**

**Palomitas de maíz, chisporroteando en la sartén. Remuévelas, remuévelas.**

**Palomitas de maíz, ya están calientes. Remuévelas, remuévelas, pop, pop, pop.**

✓ Relación causa-efecto

✓ Exploración del ritmo

◀ SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba también con Fútbol para bebés, página 144.

# TÚ EMPUJAS, YO EMPUJO

## PARA PRACTICAR LA MARCHA

### OBJETIVOS

**El apoyo que ofrece un objeto que se puede empujar permite a tu bebé practicar el desplazamiento apoyándose en un mueble o en la mano de un adulto. Tendrá que aplicar todo lo que ha aprendido sobre sus músculos y sus articulaciones y luchar contra la gravedad para mantenerse erguido mientras avanza. La acción de andar, unida a la de empujar, le ayuda a desarrollar el equilibrio y la motricidad gruesa.**

Equilibrio ✓

Motricidad gruesa ✓

Movimiento inferior del cuerpo ✓

SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba con De aquí para allá, página 180.

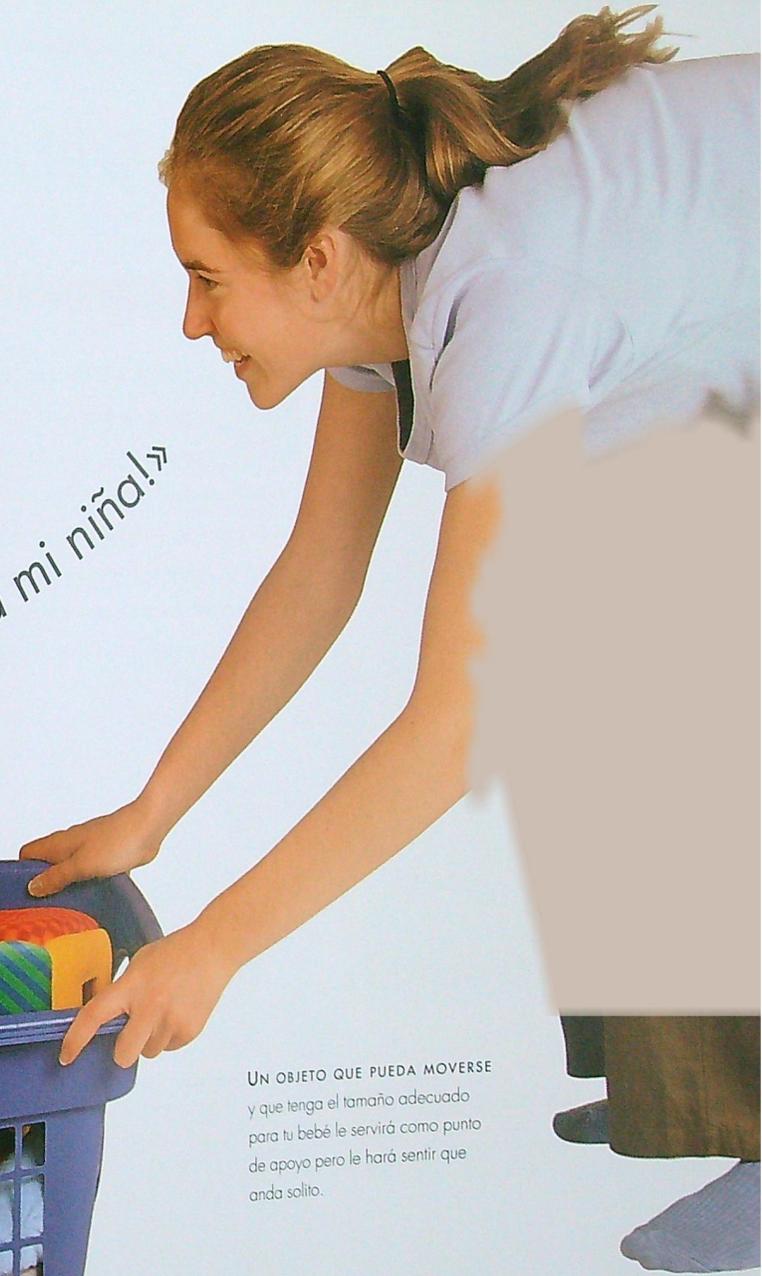
**S** I TU BEBÉ ya anda o empieza a hacerlo, agradecerá el apoyo que le proporciona un objeto grande que pueda empujar, como un cochecito, una sillita de bebé o un andador.

El cesto de la colada lleno de juguetes también puede ser de gran ayuda. Ayúdale al principio empujando desde el otro lado. Pronto querrá practicar solito.



«¡Mira cómo anda mi niña!»

UN OBJETO QUE PUEDA MOVERSE y que tenga el tamaño adecuado para tu bebé le servirá como punto de apoyo pero le hará sentir que anda solito.



# IMITAMONAS

## IMITANDO A LOS DEMÁS

Como yo

 **Da palmas con tus manos  
plas plas plas,  
plas plas plas,  
da palmas con tus manos,  
plas plas plas,  
como yo.**

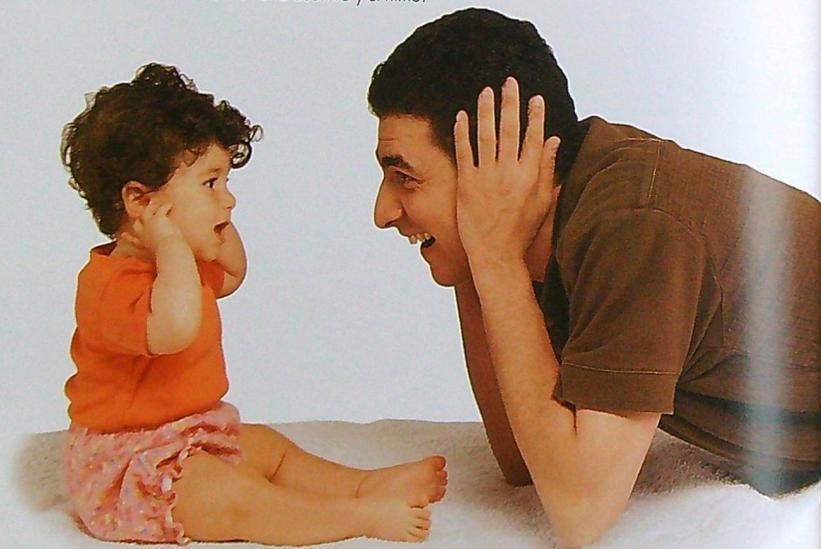
**Mueve tu cabeza  
de lado a lado,  
de lado a lado,  
de lado a lado,  
mueve tu cabeza,  
de lado a lado,  
como yo.**

Conciencia corporal ✓

Desarrollo del lenguaje ✓

**I**MITAR A LOS MAYORES (a los hermanos, los papás o los vecinos) es una fuente de aprendizaje para los bebés de esta edad. Puedes aprovechar su instinto de imitación y transformarlo en un juego. Golpea tus rodillas, da palmadas sobre el suelo, cúbrete los ojos con las manos, abre la boca o mueve la cabeza de lado a lado mientras cantas una canción divertida. Tu bebé aprenderá palabras nuevas relacionadas con el cuerpo y sus movimientos, y descubrirá lo divertidos que resultan los juegos interactivos.

CUANDO HACES RUIDOS mientras diriges los movimientos de sus manos y sus dedos ayudas a tu bebé a desarrollar la memoria auditiva y el ritmo.

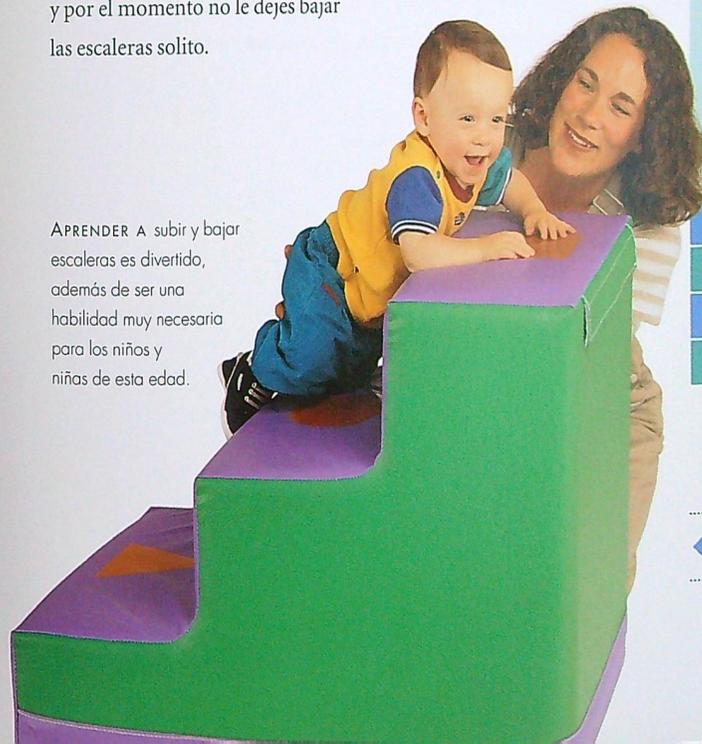


# SUBE LA ESCALERA, BAJA LA ESCALERA

## SEGURIDAD EN LA ESCALERA

**T**U BEBÉ YA PUEDE gatear por el suelo y también querrá trepar por las escaleras. Subirlas es sencillo. Pero bajarlas resulta más complicado. En vez de prohibirle que se acerque a las escaleras, enséñale a bajarlas. Empieza colocando al bebé boca abajo y enseñándole a encontrar el siguiente escalón con el pie. Utiliza palabras coherentes como «date la vuelta» o «el pie primero» y por el momento no le dejes bajar las escaleras solito.

APRENDER A subir y bajar escaleras es divertido, además de ser una habilidad muy necesaria para los niños y niñas de esta edad.



## OBJETIVOS

**Aprender a alcanzar** con el pie un lugar que no puede ver y encontrar un apoyo firme ayuda mucho a tu bebé en todo lo relacionado con el equilibrio y la percepción espacial. Además, subir y bajar escaleras mejora la percepción de la altura y la profundidad, lo que le permitirá ser más cauto cuando intente trepar por algún lugar.

- ✓ Equilibrio
- ✓ Motricidad gruesa
- ✓ Fortalecimiento inferior del cuerpo
- ✓ Percepción espacial

◀ SI A TU BEBÉ LE GUSTA ESTA ACTIVIDAD, prueba también con Una montaña de almohadones, página 179.

# DE AQUÍ PARA ALLÁ

## PRACTICAR EL DESPLAZAMIENTO

### OBJETIVOS

*Esta actividad tan sencilla estimula enormemente la mente y el cuerpo de tu bebé. Le ayuda a desarrollar el equilibrio y la motricidad gruesa para poder desplazarse de un objeto a otro. Y le anima a buscar la manera de pasar de un lugar a otro, por ejemplo de la mesilla de centro al sofá, donde está su juguete.*

**P**ARA EL BEBÉ que acaba de descubrir las posibilidades que le ofrece desplazarse apoyándose en alguna superficie, pasar de una silla a otra o del revistero a las rodillas de papá puede resultar muy divertido. Pero si lo que quieres es hacerlo más interesante o animar a un bebé que todavía se muestra inseguro, ánimale a desplazarse colocando «tesoros» ocultos en su camino. Déjale ver cómo escondes su juguete favorito detrás de un almohadón o déjaselo a la vista en el próximo punto de parada. Entonces ánimale a coger el juguete sin gatear. El entusiasmo por coger el juguete le hará olvidarse de sus pies, con lo que andar le resultará más fácil.

A CUALQUIER BEBÉ le entusiasma la idea de desplazarse para conseguir su juguete favorito.

Equilibrio ✓

Conciencia corporal ✓

Motricidad gruesa ✓

movimiento inferior del cuerpo ✓

◀ SI A TU BEBÉ LE HA GUSTADO ESTA ACTIVIDAD, prueba también con El túnel del tiempo, página 170.





# GLOSARIO



## A

### ASIR Y SOLTAR

Habilidad para extender la mano y coger un objeto y más tarde soltarlo intencionadamente.

### AUTOCONCEPTO

Comprensión por parte del niño o niña de que es una persona individual separada de sus padres.

## C

### CONCIENCIA CORPORAL

Conciencia de cómo trabajan los miembros del cuerpo, los músculos y las articulaciones y la habilidad para situar partes del cuerpo sin contacto visual.

### CONFIANZA

Seguridad del bebé en que sus padres (u otras personas) atenderán sus necesidades básicas.

### COORDINACIÓN BILATERAL

Capacidad de utilizar las dos mitades del cuerpo de forma simultánea, aunque los movimientos no sean simétricos. El niño necesita la coordinación bilateral para gatear, andar, nadar, agarrar objetos, trepar y saltar.

### COGNICIÓN

Habilidades mentales o intelectuales, que incluyen la capacidad de recordar rutinas, personas y situación de los objetos así como resolución de problemas.

### CONCIENCIA ESPACIAL

Capacidad de situar el propio cuerpo en relación con otras personas y objetos. El niño o niña utiliza la conciencia espacial para arrastrarse debajo de la cama, gatear o pasar entre dos objetos y en general moverse por el espacio.

### COORDINACIÓN

Capacidad de integrar todos los sentidos para producir una respuesta motora eficiente, fluida y hábil como por ejemplo ir a buscar un objeto y cogerlo.

### COORDINACIÓN OJO-MANO

Destreza para dirigir la posición y el movimiento de las manos como respuesta a la información visual, como acercarse al objeto que se le ofrece y cogerlo.

### COORDINACIÓN OJO-PIE

Destreza para calcular la distancia y la profundidad con la vista y procesar dicha información para determinar dónde y cuándo colocar el pie. La coordinación ojo-pie es necesaria, por ejemplo, para dar una patada en un punto determinado o para caminar sobre una superficie irregular.

## D

### DESARROLLO AUDITIVO

Maduración del sistema auditivo del bebé, necesaria para desarrollar el lenguaje hablado.

### DESARROLLO COGNITIVO

Aumento de la capacidad de comprensión y conocimiento del niño o niña y de su capacidad para pensar y razonar.

### DESARROLLO DEL LENGUAJE

Es el complejo proceso de adquisición de las habilidades lingüísticas, que incluyen la comprensión del lenguaje hablado, la producción de sonidos y de palabras y finalmente el aprendizaje de la lectura y la escritura.

### DESARROLLO SOCIAL

Desarrollo de la comprensión que tiene el bebé de la interacción con las demás personas y su influencia en el mundo.

### DESARROLLO VISUAL

Maduración de los ojos y la vista del bebé.

### DISCRIMINACIÓN DE FORMAS Y TAMAÑOS

Capacidad de identificar objetos de distintos tamaños y la relación entre ellos, como en los cubos que se colocan uno dentro de otro o la pieza de un encaje y el espacio que le corresponde.

### DISCRIMINACIÓN TÁCTIL

Habilidad para determinar las diferencias entre la forma o la textura mediante el tacto. Esta capacidad permite al niño o niña explorar y comprender su entorno y reconocer los objetos.

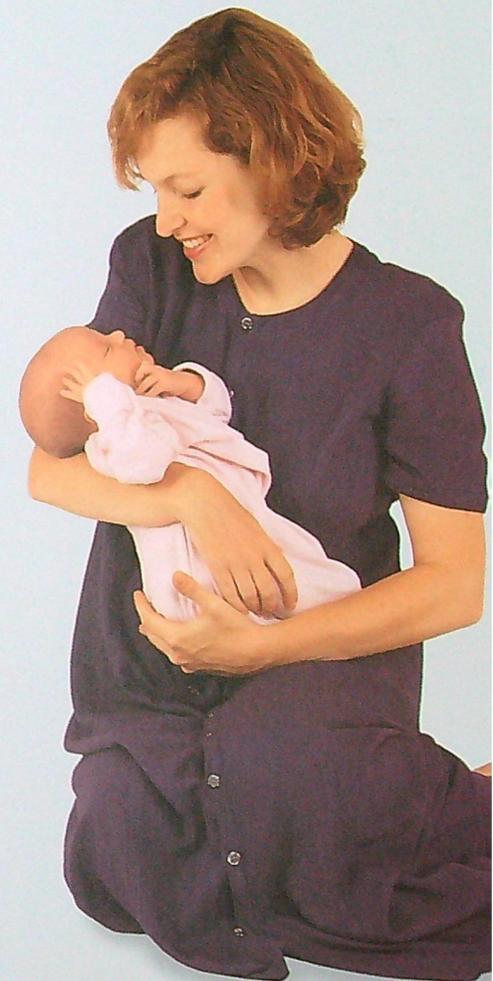
### DISCRIMINACIÓN VISUAL

Destreza para enfocar y distinguir objetos dentro del campo visual. El bebé utiliza la discriminación visual para reconocer distintos elementos en una fotografía, el juguete que quiere dentro de un cesto o para situar al padre o la madre en una habitación llena de gente.

## E

### EQUILIBRIO

Capacidad de adquirir y mantener posturas frente a la fuerza de la gravedad. El sentido del equilibrio es fundamental para aprender a girar, sentarse, mantenerse en pie, andar y correr.



# GLOSARIO

## ESTIMULACIÓN TÁCTIL

Envío de información a los receptores que responden a la presión, la temperatura y el movimiento del vello en la piel. La estimulación táctil permite al bebé sentirse cómodo ante las nuevas experiencias, como los primeros alimentos o objetos de tacto desconocido.

## EXPLORACIÓN DEL RITMO

Acción de explorar los ritmos y la pulsación de la música mediante el movimiento.

## EXPLORACIÓN SENSORIAL

Uso de los sentidos para oír, ver, oler, probar y tocar, para aprender cosas nuevas.

## F

### FORTALECIMIENTO INFERIOR DEL CUERPO

Desarrollo de los músculos de las piernas y de la parte inferior del tronco. Este desarrollo es esencial para arrastrarse, gatear, andar y finalmente correr y trepar.

### FORTALECIMIENTO SUPERIOR DEL CUERPO

Desarrollo de los músculos del cuello, los hombros y los brazos y de la parte superior del tronco. Este desarrollo es esencial para gatear, sentarse, levantarse y andar.

## H

### HABILIDADES AUDITIVAS

Capacidad de distinguir una variedad de sonidos: músicas, ritmos, tonos y lenguaje hablado.

### HABILIDADES SOCIALES

Modos de interacción y relación con otras personas, que incluyen el reconocimiento de las emociones de los demás a través de su tono de voz, sus acciones o sus expresiones faciales.

## J

### JUEGO DE SIMULACIÓN

Imitación de las acciones de los demás que más adelante lleva a simular que se es una persona distinta de quien se es.

## M

### MEMORIA VISUAL

Capacidad de recordar rostros, objetos o imágenes. La memoria visual permite al bebé recordar una secuencia de objetos o imágenes y es un paso previo para el aprendizaje de la lectura.

### MOTRICIDAD FINA

Control de los músculos pequeños, especialmente los de las manos, para ejecutar movimientos pequeños como coger un grano de uva o arrancar una brizna de hierba. Estas habilidades progresan para lograr utilizar herramientas, como la cuchara, el lápiz o las tijeras.

### MOTRICIDAD GRUESA

Control de los músculos grandes del cuerpo, como por ejemplo los de las manos y los brazos. Algunas actividades relacionadas con la motricidad gruesa son gatear, andar y correr.

### MOVIMIENTO OCULAR

Capacidad para seguir el movimiento de un elemento moviendo los ojos y girando la cabeza.

## P

### PERMANENCIA DE LOS OBJETOS

Concepto que indica que un objeto sigue existiendo cuando deja de ser visible.

## R

### RELACIÓN CAUSA-EFECTO

La repercusión que una acción tiene sobre otra. Experimentar con esta relación ayuda a los niños a comprender que sus acciones producen un resultado (si empuja el camión de juguete sobre la mesa, caerá al suelo).

### RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La capacidad de hallar una solución ante un problema físico o mental. Un niño o niña resuelve un problema cuando descubre la manera de encajar una pieza, colocar un cubo dentro de otro o bien abrir una caja.



# ÍNDICE DE DESTREZAS

El túnel del tiempo, 170  
Empezar a incorporarse, 40  
Estiramientos, 62  
Hazme rodar, 64  
Imitamonas, 178  
Los ojos, la nariz, la boca, 94  
Masaje infantil, 28  
Masaje rodante, 85  
Tic-tac, 82

## CONCIENCIA ESPACIAL

¡Yo también puedo hacerlo!, 154  
Atrapa la peonza, 126  
Balancea a tu bebé, 55  
Descubre el tesoro, 109  
El túnel del tiempo, 170  
En fila, 38  
Jugamos a la pelota, 112  
Jugar con cajas, 168  
Sube la escalera, baja la escalera, 179

## CONFIANZA

Balanceo con una manta, 48  
El bebé volador, 44  
Equilibrio en una pelota de playa, 56  
La huellecita de tu bebé, 100  
Pataditas, 102

## COORDINACIÓN BILATERAL

Hazme rodar, 64  
Un juego de intercambio, 111  
Una montaña de almohadones, 130

## COORDINACIÓN OJO-MANO

¡Canasta!, 169  
¡Cuánto ruido!, 58  
¡Se cayó! 167  
¡Vamos a explorar!, 150  
¡Ya lo tengo! 63  
¿Dónde está la luz?, 152  
¿Qué es ese ruido? 95  
¿Quién aparecerá?, 139  
Aros de colores, 165  
Atrapa la peonza, 126  
Atrapa la pompa de jabón, 115  
Cajas animadas, 127  
Cintas onduladas, 51  
Diversión en la cocina, 86  
El biberón que rueda, 142  
El pequeño percusionista, 122  
En fila, 38  
Jugamos a la pelota, 112  
La hora del baño, 160  
Llenar y vaciar, 156  
Pañuelos mágicos, 125  
Pompas de jabón, 96  
Un juego de intercambio, 111  
Xilófonos chiflados, 155

## COORDINACIÓN OJO-PIE

¡Buena puntería!, 66  
Fútbol para bebés, 144  
Una carrera de obstáculos, 153

## DESARROLLO DEL LENGUAJE

Balbuceos, 68  
Como un tentetieso, 129  
Descubrir sonidos, 146  
Imitamonas, 178  
Los ojos, la nariz, la boca, 94  
Sus primeros libros, 92  
Un libro de actividades, 162

## DESARROLLO EMOCIONAL

¿Quién es?, 43  
Baila con tu bebé, 31  
Es hora de jugar, es hora de trabajar, 37  
Expresiones faciales, 33  
Masaje infantil, 28  
Reforzar la tripita, 71  
Sus primeros libros, 92  
Una charla boca abajo, 78

## DESARROLLO SENSORIAL

¡Vamos a explorar!, 150  
Descubrir sonidos, 146  
El armario del bebé, 136  
El foco, 120

## DESARROLLO SOCIAL

¡Se cayó!, 167  
¿Quién es?, 43  
Baila con tu bebé, 31  
Balanceo con una manta, 48  
Balbuceos, 68  
Caras conocidas, 72  
Casi casi lo tocas, 84  
Corre, que te pilló, 140  
Cosquillas y más cosquillas, 45  
Cucú-trastrás, 67  
Es hora de jugar, es hora de trabajar, 37  
Expresiones faciales, 33  
Globos en movimiento, 41  
La huellecita de tu bebé, 100  
Masaje infantil, 28  
Molinillo mágico, 81  
Pistas sonoras, 52  
Reforzar la tripita, 71  
Títeres de dedo, 123  
Una charla boca abajo, 78

## DESARROLLO VISUAL

¡Cuánto ruido!, 58  
¡Vamos a explorar!, 150  
¡Ya lo tengo!, 63  
¿Quién es?, 43  
Balanceo, balanceo, 26  
Bota, bota la pelota, 98  
Cintas onduladas, 51  
El foco, 120  
Expresiones faciales, 33  
Globos en movimiento, 41

Molinillo mágico, 81  
Pelotitas de colores, 27  
Pequeños ornitólogos, 59  
Pistas sonoras, 52  
Pompas de jabón, 96  
Sus primeros libros, 92

## DISCRIMINACIÓN DE FORMAS Y TAMAÑOS

¡Al suelo!, 163  
¿Dónde encaja?, 143  
Aros de colores, 165  
Descubre el tesoro, 109  
Jugar con cajas, 168

## DISCRIMINACIÓN VISUAL

¿Dónde encaja?, 143  
Caras conocidas, 72  
El armario del bebé, 136

## EQUILIBRIO

¿Dónde está la luz?, 152  
Balancea a tu bebé, 55  
Balanceo con una manta, 48  
Balanceo, balanceo, 26  
Corre, que te pilló, 140  
De aquí para allá, 180  
Empezar a incorporarse, 40  
Empuja con fuerza, 104

Equilibrio en la pelota de playa, 56  
Hazme rodar, 64  
Jugamos a la pelota, 112  
Más alto, 90  
Masaje rodante, 85  
Pasar por el aro, 117  
Pip-pip, 149  
Sube la escalera, baja la escalera, 179  
Tú empujas, yo empujo, 176  
Una carrera de obstáculos, 153  
Una montaña de almohadones, 130

## ESTIMULACIÓN TÁCTIL

¡Sorpresa!, 105  
Bota, bota la pelota, 98  
Castillos de arena, 138  
Cintas onduladas, 51

Cosquillas y más cosquillas, 45  
El bebé volador, 44  
Estiramientos, 62  
La hora del baño, 161  
La huellecita de tu bebé, 100  
Los ojos, la nariz, la boca, 94  
Masaje infantil, 28  
Masaje rodante, 85  
Pañuelos mágicos, 125



# ÍNDICE DE DESTREZAS

Pelotitas de colores, 27  
Titeres de dedo, 123  
Un libro de actividades, 162

## ESTIMULACIÓN VISUAL

El pañuelo volados, 36  
En fila, 38

Espejito, espejito, 76  
Una caja de sorpresas, 99

## EXPLORACIÓN DEL RITMO

¡Que suene la música!, 116  
Baila con tu bebé, 31  
Palomitas de maíz, 175

## EXPLORACIÓN SENSORIAL

¡Buena puntería!, 66  
¡Que suene la música!, 116  
¡Vamos a explorar!, 150  
¿Qué es ese ruido?, 95

Agitar, sacudir y rodar, 106  
Baila con tu bebé, 31  
Balanceo, balanceo, 26  
Balbuceos, 68  
Cuánto ruido!, 58  
Descubrir sonidos, 146  
El pañuelo volados, 36  
El pequeño percusionista, 122  
Expresiones faciales, 33  
Pequeños ornitólogos, 59  
Pistas sonoras, 52  
Sigue la pista con tus ojos, 54  
Tic-tac, 82  
Una caja de sorpresas, 99  
Xilófonos chiflados, 155

## FORTALECIMIENTO INFERIOR DEL CUERPO

Como un tentetieso, 129  
De aquí para allá, 180  
Pip-pip, 149  
Sube la escalera, baja la escalera, 179  
Tú empujas, yo empujo, 176  
Una carrera de obstáculos, 153

## FORTALECIMIENTO SUPERIOR DEL CUERPO

Balancea a tu bebé, 55  
Balanceo con una manta, 48  
El bebé volador, 44  
Empezar a incorporarse, 40  
Empuja con fuerza, 104

Equilibrio en una pelota de playa, 56  
Espejito, espejito, 76  
Más alto, 90  
Reforzar la tripita, 71  
Una charla boca abajo, 78  
Una montaña de almohadones, 130

## HABILIDADES SOCIALES

¡Yo también puedo hacerlo!, 154  
Descubrir sonidos, 146  
Fútbol para bebés, 144

## MOTRICIDAD FINA

¡Al suelo!, 163  
¡Canasta!, 169  
¡Que suene la música!, 116  
¡Sorpresa!, 105  
¡Ya lo tengo!, 63  
¡Yo también puedo hacerlo!, 154  
¿Dónde encaja?, 143  
¿Dónde está el juguete?, 135  
¿Quién aparecerá?, 139  
Aros de colores, 165  
Cajas animadas, 127  
Castillos de arena, 138  
Descubre el tesoro, 109  
Diversión en la cocina, 86  
El armario del bebé, 136  
El biberón que rueda, 142  
El foco, 120

Jugar con cajas, 168  
La hora del baño, 161  
Llenar y vaciar, 156  
Un juego de intercambio, 111  
Un libro de actividades, 162  
Xilófonos chiflados, 155

## MOTRICIDAD GRUESA

¡A pedalear!, 60  
¡Al suelo!, 163  
¡Que suene la música!, 116  
¿Dónde está la luz?, 152  
Agitar, sacudir y rodar, 106  
Casi casi lo tocas, 84  
Castillos de arena, 138  
Como un tentetieso, 129  
Corre, que te pilló, 140  
De aquí para allá, 180  
Descubre el tesoro, 109  
Diversión en la cocina, 86  
El armario del bebé, 136  
El biberón que rueda, 142  
El túnel del tiempo, 170  
Empuja con fuerza, 104  
Fútbol para bebés, 144  
Hazme rodar, 64  
Jugamos a la pelota, 112  
Pasar por el aro, 117  
Pataditas, 102  
Pip-pip, 149  
Sube la escalera, baja la escalera, 179  
Tú empujas, yo empujo, 176  
Una carrera de obstáculos, 153

Una montaña de almohadones, 130

## PERMANENCIA DE LOS OBJETOS

¿Dónde está el juguete?, 135  
Cucú-trastrás, 67  
Pañuelos mágicos, 125  
Pasar por el aro, 117

## RASTREO VISUAL

Pelotitas de colores, 27  
Sigue la pista con tus ojos, 54

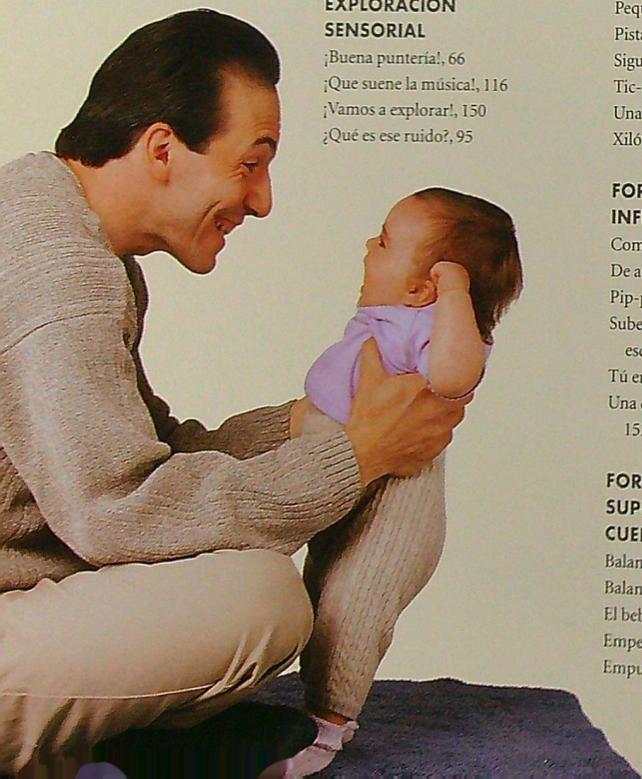
## RELACIÓN CAUSA Y EFECTO

¿Quién aparecerá?, 139  
Agitar, sacudir y rodar, 106  
Atrapa la peonza, 126  
Atrapa la pompa de jabón, 115  
Cajas animadas, 127  
El pequeño percusionista, 122  
Palomitas de maíz, 175

Pompas de jabón, 96  
¡Se cayó!, 167  
Una caja de sorpresas, 99

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

¡Sorpresa!, 105  
¿Dónde encaja?, 143  
Aros de colores, 165  
Jugar con cajas, 168



# ÍNDICE



## A

Abuelos, 80  
Agarrar, 15, 51, 54, 58, 63, 95.  
*Véase también* Coger  
“Al pasar la barca”, 173  
Animales, 59, 158-159  
“A la rueda, rueda”, 74  
“Al corro de la patata”, 88  
Almohadones, 130  
Amamantar, 166  
Ansiedad  
por la separación, 128, 135, 139  
ante los extraños, 128  
Apilar, 117, 163, 165  
Aprendiendo estilos, 171  
Armarios, 110, 136  
Aros de colores, 165  
Autoeficacia, 199  
Autoestima, 14, 20, 153

## B

Bailar, 31  
Balancear, 26, 48-49, 82  
balancea a tu bebé, 55  
Baño, 102, 161  
Balbucoos, 68  
Boca abajo, 78  
Botellas, 106, 142

## C

Cabalgar sobre las rodillas, 88-89  
Cajas, 168  
caja de sorpresas, 99  
“Calla pequeño”, 35  
Caminar, 153, 176, 180  
Canciones, 20, 83  
antiguas, 132-133  
cabalgar sobre las rodillas, 88-89  
de animales, 158-159  
de cuna, 46-47  
del cuerpo, 172-173  
nanas, 34-35  
palmas, 118-119  
rimas, 74-75  
Canguros, 80  
Caplain, Theresa, 29  
Carrera de obstáculos, 153  
Castillos de arena, 138, 156-157  
Causa y efecto, 115, 167, 175  
Centro de actividades, 127  
“Cinco lobitos”, 172  
Cintas, 51  
Cochechitos, 149  
Coger, 63, 86, 95, 111, 167, 169. *Véase también* Agarrar  
Cólicos, 30, 44  
Como un avión, 44  
“Como yo”, 178  
Comportamiento en público, 166

Cosquillas, 45-46  
¿Cuánto ruido!, 58, 106, 116, 122, 155  
Cubos, 163  
Cucharas, 86  
“Cucú cantaba la rana”, 103  
Cucú-trastrás, 19, 21, 67, 117, 130, 135

## D

Debajo de un botón, 89  
Dedos, 127  
Desarrollo cerebral, 17  
visual, 27, 36, 41, 51, 52, 54, 63, 76, 96, 120  
Desplazamiento, 180-181  
“¿Dónde están las llaves?”, 119  
Dormir, 30, 34, 70, 79

## E

“El cochecito leré”, 88  
“El fardero”, 133  
“El grillito cri-cri-cri”, 159  
El pañuelo volador, 36  
“El patio de mi casa”, 132  
“El perro del herrero”, 158  
“El reloj hace tic-tac”, 82  
Ejercicios  
coger, 95  
estiramiento, 62  
parte superior del cuerpo, 40, 71, 78

piernas, 60, 104  
rodar, 64  
Envolviendo con papel, 105  
Escalada, 130, 179  
Escaleras, 110, 179  
Escuchar, 146, 155. *Véase también* Sonidos  
música, 31, 83  
Espejos, 43, 76  
“Estaba el señor don gato”, 159  
“Estaba una pastora”, 119  
Exploración, 15, 86, 105, 136, 150-151  
con la boca, 86

## F

Flotadores, 48-49, 82

## G

Gatear, 104, 130-131, 142, 153, 170  
Gestos, 20  
Globos, 56, 85, 98, 112, 144, 169, 175

## H

Habilidades sociales, 15, 19, 113, 174  
Huellas del pie, 10

## I

Importancia de tocar, 28-29, 45, 161  
Individualidad, 18, 171  
Intercambio de manos, 111

## J

Juegos  
esconder, 19  
imitar, 20, 154, 178  
llenar y vaciar, 19, 109, 156-157, 168  
persecución, 140-141, 152  
Jugar  
activo / pasivo, 21  
espontáneos, 21  
estilos individuales de, 18, 21  
imitación, 20, 154, 178  
importancia de, 14, 21  
paralelos, 174  
por edad, 15, 16, 19, 20  
Juguetes  
musicales, 106, 116, 122, 155  
que aparecen, 99, 139

## L

Lateralidad, 87  
Lectura, 92-93  
Lenguaje, 20, 68-69, 93  
Levantar la cabeza, 40

Libro de actividades, 162  
Libros, 72, 92-93, 162  
Linternas, 120, 152  
Llanto, 30, 166  
Llenar y vaciar, 156-157  
“Los deditos de la mano”, 62  
“Los lindos caballitos”, 34  
“Los pollitos”, 75  
Luces, 120, 152

## M

Mantas, 40, 48, 64  
Maracas, 106  
Masaje, 28  
“Mécete, mécete”,  
Memoria, 135, 141, 143  
Molinillos, 81  
Movimiento motivado, 84, 142, 176, 180  
Muebles inestables, 110

## N

Nanas, 34-35  
“No hay que dormir”, 75  
“No llores más”, 35

## O

Organización, 50

## P

Pájaros, 59

Palmas, 118-119  
“Palomitas de maíz”, 175  
Pañuelos, 36, 124-125  
Partes del cuerpo, nombrar, 60, 94, 172-173  
Pataditas, 66, 102-103, 144  
Pelotas, 27, 98  
Peonzas, 126  
Permanencia de los objetos, 19, 67, 99, 117, 125, 134-135, 139  
Piernas, 60, 66, 104, 144.  
*Véase también* Pataditas  
“Pimpón es un muñeco”, 172  
Pompas, 96-97, 114-115  
Ponerse de pie, 129

## Q

“Que llueva”, 133

## R

Rango de edad, 15-16, 19-20, 23  
“Ratón, que te pilla el gato”, 46  
Recipientes medidores, 86  
Rimas, 74-75  
Rompecabezas, 143  
“Ron, ron, ron”, 118  
Rostros, 32-33, 43, 72  
Rulos, 55, 71

## S

Sacudir, 106-107  
Seguridad, 16, 110, 179  
del bebé, 110, 136, 148  
Sentarse, 40, 71, 109  
Sobrestimulación, 15, 33  
Sonidos  
animales, 158-159  
localizar, 52-53, 54, 146

## T

Tambores, 122  
Tareas domésticas, 37, 50, 154  
Temperamento, 18, 53  
“Tengo, tengo, tengo”, 74  
“Tengo una muñeca”, 132  
“Tengo una vaca lechera”, 89  
“Tengo un hermanito”, 173  
“Tente en pie”, 129  
Texturas, 45  
Titeres de dedo, 123  
Torres, creación, 163  
Túneles, 170

## U

“Un elefante”, 47

## V

“Vengo a dar una noticia”, 47  
Viajar, 148, 166  
“Vuelo alto”, 91  
Vuelos, 9