



Cómo jugar con tu bebé

¿Sabías que el juguete favorito de tu bebé podrías ser tú?

Ideas sencillas y divertidas para los primeros seis meses.



Descubrir el mundo **juntos**

Durante los primeros seis meses, jugar no consiste en tener juguetes sofisticados ni en organizar actividades complicadas. Se trata de descubrir el mundo juntos, un pequeño momento cada vez.

Tu voz, tu sonrisa, tus caricias y la forma en que respondes a tu bebé forman parte de su aprendizaje y desarrollo. Desde los primeros abrazos hasta el momento en que intenta alcanzar su sonajero favorito, cada etapa trae consigo algo nuevo por descubrir.

Hemos reunido algunas ideas sencillas y divertidas para ayudarte a conectar con tu peque y disfrutar al máximo de estos primeros meses tan especiales.

Qué vas a encontrar

1

De 0 a 3 meses

Descubrir el mundo a través de los sentidos

4

2

De 3 a 6 meses

Alcanzar, girar y explorar

8

3

Algunas cositas para recordar

Sigue el ritmo de tu bebé

12

1



Descubrir el mundo a través de los sentidos

Durante los primeros meses, tu bebé se está acostumbrando a un mundo completamente nuevo. Empieza a reconocer voces familiares, a fijarse en los rostros y a descubrir cómo se mueve su pequeño cuerpo. En esta etapa, las actividades más sencillas suelen ser las más significativas.

1 Momentos de mimos

A veces, la mejor forma de jugar es simplemente estar cerca. Busca un lugar cómodo y coloca a tu bebé sobre tu pecho para disfrutar de un ratito de contacto piel con piel. Tu calor, los latidos de tu corazón y tu olor familiar pueden ayudarle a sentirse tranquilo y seguro. Es una forma preciosa de fortalecer vuestro vínculo mientras disfrutáis de un momento de calma juntos.

2 Caras divertidas

¡A tu bebé le encanta mirar caras, especialmente la tuya! Coloca tu rostro a unos 20–30 cm del suyo y prueba a sonreír, levantar las cejas o poner expresiones graciosas. También puedes mover la cara lentamente de un lado a otro para ver si tu bebé te sigue con la mirada. ¡No te sorprendas si esos ojitos se quedan completamente fascinados contigo!

3 Cantar y charlar

No hace falta que cantes bien. Para tu bebé, tu voz ya es algo muy especial. Cuéntale lo que estás haciendo, canta una canción infantil o simplemente haz sonidos suaves. Prueba a hacer pequeñas pausas de vez en cuando para darle la oportunidad de responder con algún sonido o expresión. ¡Antes de que te des cuenta, estaréis teniendo vuestras primeras conversaciones!

4 Un paseo por casa

Cuando eres un bebé, todo es nuevo y fascinante. Lleva a tu peque a dar un paseo tranquilo por casa, señalando diferentes objetos y describiendo lo que veis. Desde la luz del sol que entra por la ventana hasta los cuadros de colores de la pared, incluso las cosas más cotidianas pueden convertirse en pequeños descubrimientos.

5

Aventuras boca abajo

Pasar ratitos boca abajo es una forma estupenda de ayudar a tu bebé a fortalecer los músculos del cuello, los hombros y la espalda. Empieza con momentos cortos y siempre bajo supervisión, mientras esté despierto, ya sea sobre tu pecho o sobre una alfombra de juegos firme en el suelo. Ponte a su altura, sonríele y háblale para animarle a levantar la cabecita. Incluso unos pocos minutos cada vez pueden marcar la diferencia. Ve poco a poco y sigue el ritmo de tu bebé.



2



Alcanzar, girar y explorar

¡Tu bebé está cada vez más curioso y activo! Puede que empiece a intentar alcanzar objetos, descubrir sus manos y pies, hacer sonidos nuevos y practicar cómo darse la vuelta. Es una etapa emocionante llena de pequeños descubrimientos, y hay muchas formas divertidas de estimular su creciente curiosidad.

1 Pedalear con las piernas

¡Es hora de mover esas piernecitas! Coloca a tu bebé cómodamente boca arriba y mueve sus piernas con suavidad, como si estuviera pedaleando en una bicicleta. Puedes cantar una canción infantil o hacer sonidos divertidos mientras lo hacéis para convertirlo en un juego. Mantén los movimientos suaves y naturales, y deja que tu bebé marque el ritmo.

2 Agitar, escuchar y descubrir

Tu bebé está empezando a descubrir que sus acciones pueden hacer que sucedan cosas. Ofrécele un sonajero ligero y seguro para su edad o un librito de tela que haga ruiditos, y deja que explore los diferentes sonidos y texturas. Prueba a agitar suavemente un sonajero cerca de él para ver si gira la cabeza hacia el sonido, o deja que practique sujetándolo por sí mismo. ¡Cada pequeño movimiento es un nuevo descubrimiento!

3 **Espejito, espejito**

¿De quién es esa carita tan bonita? A los bebés les encanta mirar rostros, y un espejo seguro para bebés es una forma divertida de explorarlos. Coloca un espejo irrompible delante de tu peque mientras pasa un ratito boca abajo, siempre bajo supervisión, y observa cómo crece su curiosidad. Puede que todavía no reconozca su propio reflejo, pero le encantará observar las expresiones y los movimientos.

4 **¡Cucú-tras!**

¡Una pequeña sorpresa puede provocar una gran sonrisa! Tápate la cara brevemente con las manos y vuelve a aparecer diciendo alegremente: “¡Cucú-tras!” Dale un momento a tu bebé para reaccionar antes de repetirlo. A medida que se familiarice con el juego, puede que te regale una sonrisa, movimientos de emoción o incluso una pequeña carcajada.

5 Alcanzar las estrellas

Un gimnasio para bebés o un arco de actividades puede convertir el momento de juego en una pequeña aventura. Coloca a tu bebé boca arriba debajo de un gimnasio bien colocado, con juguetes adecuados para su edad colgados a una distancia que pueda alcanzar cómodamente. Observa cómo empieza a dar pataditas, mover las manos hacia los juguetes y, finalmente, intentar agarrarlos. Es una forma divertida de estimular el movimiento y la coordinación ojo-mano mientras descubre todo lo que puede hacer con su pequeño cuerpo.



3



Algunas cositas **para recordar**

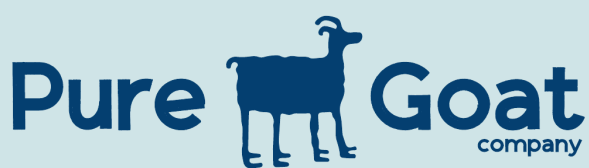
Cada bebé es diferente, y eso es precisamente lo que hace tan especial verle crecer. A algunos bebés les encanta pasar tiempo boca abajo, mientras que otros prefieren los mimos y las canciones. No hay necesidad de correr ni de comparar. Simplemente sigue el ritmo de tu bebé y disfruta descubriendo qué le hace sonreír.

- **Presta atención a las señales de tu bebé.** Si empieza a apartar la mirada, bostezar o mostrarse inquieto, quizá sea momento de hacer una pequeña pausa. Incluso unos pocos minutos de juego pueden ser suficientes.
- **Haz que el juego sea seguro.** Elige juguetes adecuados para su edad, sin piezas pequeñas o sueltas, bordes afilados ni cordones largos. Supervisa siempre a tu bebé mientras juega.
- **Los ratitos boca abajo son solo para cuando está despierto.** Mantente siempre cerca y vigílalo. Cuando llegue la hora de dormir, coloca a tu bebé boca arriba sobre una superficie firme y plana.
- **Deja que avance a su propio ritmo.** Cada hito del desarrollo llega a su debido tiempo. Dale muchas oportunidades para moverse y explorar de forma natural, sin apresurarlo a sentarse o ponerse de pie.

Y lo más **importante...**

Recuerda que el momento de juego no tiene que ser perfecto. A veces, un abrazo, una sonrisa o una canción divertida es todo lo que tu bebé necesita.

Este e-book tiene como finalidad ofrecer información general e ideas para jugar con tu bebé. Cada bebé se desarrolla a su propio ritmo. Si tienes preguntas o inquietudes sobre el desarrollo de tu bebé, consulta con un profesional sanitario.



puregoatcompany.com

