

**0-1**  
**mes**



**Tengo las manos cerradas**

## ¿Qué puedo hacer?

- Cabeza:**
- Tengo la cabeza muy grande y desproporcionada en relación con el cuerpo.
  - Levanto la cabeza durante algunos segundos, pero no la puedo sostener.
- Tronco:**
- Sobre una superficie lisa me desplazo hacia delante haciendo un movimiento instintivo de reptación.
  - Si intentas ponerme sentado, se me encorva la espalda.
- Brazos:**
- Flexiono muy poco los brazos.
  - Reflejo involuntario: cuando flexiono el brazo y la pierna del mismo lado, se extienden los del lado contrario.
- Manos:**
- Mantengo las manos cerradas con el pulgar dentro del puño.
  - Reflejo involuntario: si me acercas un dedo, abro la mano y lo cojo muy fuerte.
- Piernas:**
- Mantengo las piernas flexionadas en posición fetal.
  - Si me sostienes de pie sobre una superficie plana, intento caminar dando pasos descoordinados.
- Pies:**
- Si me acaricias la planta del pie abro los dedos en forma de abanico y extendo las piernas.

## ¿Qué percibo?



- Vista:**
- Enfoco los objetos que tengo a 20 o 25 cm de los ojos, pero no aprecio sus detalles, sólo veo su forma y los contornos.
  - No distingo los colores, pero mi pupila reacciona delante de la luz intensa, los claros y oscuros y las figuras en movimiento.



- Oído:**
- Me decanto por la voz humana antes que por cualquier otro ruido y me siento más cómodo cuando siento voces agudas, ya que las asocio con la voz de mamá.
  - Me relajan los sonidos rítmicos.



- Gusto:**
- Mediante la succión soy capaz de reconocer si la leche es materna.
  - Reflejo involuntario: si me acaricias rítmicamente la mejilla con el dedo, lo busco y hago el gesto de lamerlo, como si fuera el pezón.



- Tacto:**
- Tengo la piel reseca.
  - Cuando noto que alguien me toca, giro la cabeza y abro la boca.



- Olfato:**
- Reconozco el olor de mamá gracias al contacto corporal que comparto con ella.

## ¿Qué siento?

- Emociones:**
- Me tranquilizo con las personas que me ofrecen cariño y atención.
  - Manifiesto emociones sonriendo y frunciendo las cejas.

## ¿Qué digo?

- Lenguaje:**
- Si alguien me habla, observo los labios que se mueven delante de mí y respondo intensificando la mirada y haciendo movimientos con la boca y la lengua.

## ¿Qué pienso?

- Pensamiento:**
- Intento imitar los gestos faciales.
  - Exploro el espacio más próximo: la cuna.

Cada niño y niña evoluciona a diferente ritmo. Estas pautas de desarrollo son sólo orientativas.

## ¿Qué puedo hacer?

### La cabeza

El recién nacido tiene la cabeza muy grande y desproporcionada en relación con el cuerpo, por este motivo le cuesta levantarla. Al final de este primer mes de vida consigue levantar un poco la cabeza, pero aún no puede sostenerla.

La manera más cómoda de estimular el desarrollo de los músculos del cuello del niño o la niña para que lentamente se fortalezcan y pueda sostener la cabeza es ofrecerle muchas oportunidades de estar boca abajo cuando está despierto. En esta posición podemos atraer su atención con estímulos visuales y auditivos para que tenga la necesidad de levantar la cabeza.

Si mientras está despierto pasa demasiados momentos del día boca arriba, no solamente le estamos privando de un buen desarrollo de los músculos del cuello, sino que sus posibilidades de contemplación del entorno se reducen a la observación del techo. Boca abajo, el niño o la niña ve el entorno desde otra perspectiva y el esfuerzo que debe hacer para levantar la cabeza se ve recompensado con unas vistas más estimulantes.

Tumbar al bebé boca abajo sólo es seguro cuando está despierto. Los recién nacidos deben dormir boca arriba para reducir el riesgo de muerte súbita. Además, dormir boca abajo les puede producir un aumento de la flexión de las piernas, la rotación de las caderas y una mala orientación de los pies.

#### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: LEVANTAR LA CABEZA

Cada día poned al bebé boca abajo durante un rato, para que se acostumbre a esta posición. Para que esté más cómodo, podéis levantarle el pecho con una almohada o una toalla enrollada en forma de rodillo. Aseguraos de que los brazos le quedan por delante.

Mostradle algo que le llame la atención, como un juguete de colores vivos y contrastados o bien un objeto que haga ruido. Poned el objeto bien centrado a unos 25 o 30 cm de sus ojos.



A continuación, id levantando el juguete muy despacio para que el niño o la niña lo siga con la vista y estire la musculatura del cuello para levantar más la cabeza.

Reforzad positivamente su esfuerzo por llevar a cabo la acción: *¡Muy bien!* *¡Mira cómo levantas la cabecita!*, y recompensadle poniéndole el objeto en las manos.

Es preferible hacer sesiones cortas y no una muy larga para que el niño o la niña no se canse y se mantenga el aliciente.

## El tronco

---

Desde los primeros días de vida, el bebé necesita moverse espontáneamente tanto como sea posible. Privarle de la libertad de movimientos puede atrasar y perjudicar su desarrollo motor y psicológico. Hay que dejar atrás el mito de que el lactante necesita estar envuelto en muchas capas de ropa. El niño está muy a gusto desnudo, con poca ropa o con ropa muy cómoda, pues en estas condiciones sus movimientos son más vivos. Lo realmente importante es que no pierda calor corporal y, por lo tanto, la habitación donde juega no debe estar por debajo de los 25 °C, y debemos velar por que la temperatura no fluctúe ni cambie.

Los recién nacidos no pueden mover las partes del cuerpo de manera independiente, mueven todo el cuerpo en bloque. Su tonicidad muscular es muy pobre y sus movimientos se deben a respuestas reflejas y no a acciones voluntarias.

En definitiva, su campo de descubrimiento y exploración es muy limitado y hay que fomentarles que puedan probar diferentes posturas gracias a nuestra asistencia.

Colocarlos en diferentes posiciones y ayudarlos a realizar ejercicios de volteo no sólo permite a los niños y niñas a pasar de una posición a otra, sino que también estimula que el fluído del oído interno informe al cerebro sobre el equilibrio.

### **PROPUESTA DE ACTIVIDAD: MOVERSE LIBREMENTE**

Cuanto más amplia sea la zona de movimiento que ofrecemos al bebé cuando está despierto, más se moverá. Es importante, pues, aprovechar los ratos de después del cambio de pañales o del baño para dejarlo unos minutos sobre una superficie amplia, limpia, caliente y suave (mesa, cama, suelo...) con plena libertad de movimientos y bajo la supervisión atenta de algún adulto.

Los movimientos libres y espontáneos de los niños intensifican muchas funciones corporales, como la circulación de la sangre, la respiración y la digestión.

Los movimientos deliberados se desarrollan de principio a fin a partir de los movimientos reflejos.

La cuna sirve para dormir y el cochecito o la silla de paseo, como medio de transporte. Si se utilizan con mucha frecuencia para que el niño o la niña pase los ratitos que está despierto, se convierten en pequeñas prisiones, ya que en estos espacios no puede moverse y agitarse libremente.

### **PROPUESTA DE ACTIVIDAD: ENHARINAR**

A partir de los 15 días de vida podéis poner al niño o la niña tumbado boca arriba y pasarle vuestra mano por la espalda moviéndola de arriba abajo como si lo estuvierais enharinando, diciendo:

*Harina fina,  
harina blanca...*



Después, con un empujón suave y ligero en la espalda ayudaréis al niño o niña a tumbarse hacia un lado mientras acabáis la cantinela así:

...volteo a mi niño  
y no se espanta.

Haced un máximo de cuatro giros, volviendo siempre a la posición inicial y tantas veces hacia un lado como hacia el otro. A cada vuelta paraos para mostrar un juguete o un objeto atractivo al bebé, de manera que después de unos días realizando el juego aprenda a anticipar que después de tumbarlo siempre encuentra algo que le llama la atención.

## Los brazos

Al nacer, los músculos de los brazos de los bebés son débiles, pero durante los ratos en que están despiertos los ejercitan moviéndolos sin parar.

### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: LEVANTAR LOS BRAZOS

Estimular el movimiento de los brazos del niño o la niña es sencillo, porque cuando entramos en contacto con él o ella comunicándonos a través de las miradas y las sonrisas, su manera de responder y de hacernos saber que está contento o contenta, o excitado o excitada, es a través del movimiento y de la agitación de sus brazos.

Así pues, colocadlo delante de vosotros, acariciadle el pecho, la barriga y los brazos, pero sobre todo miradlo con intensidad y sentimiento; como respuesta levantará y moverá los brazos.



### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: PASAR MANGAS

También podéis aprovechar el momento de vestir y desvestir al bebé para estimular la flexión y la extensión de los brazos. Pasar los brazos del niño o la niña por las mangas de los jerséis o camisetas no es una tarea sencilla, pero se puede convertir en un ejercicio motor muy interesante. Se debe proceder con cuidado. Los movimientos no deben ser bruscos y hay que ir explicándole lo que vamos haciendo: *Ahora te paso la mano por la manga derecha..., ahora te doblo el brazo..., ahora te lo estiro...* El bebé percibirá enseguida si estamos haciendo una tarea rutinaria o nos dedicamos a él sin prisas y con la finalidad de estimularlo.



### Recordad

Para que el niño o la niña asocie el momento de vestir o desvestir con un momento placentero, es imprescindible que mantengamos contacto visual constante.

## Las manos

Durante este primer mes, el bebé mantiene sus puños fuertemente apretados y los brazos doblados porque la tensión de los músculos flexores es más fuerte que la de los músculos extensores. Las actividades que propondremos fomentarán que poco a poco vaya aflojando el puño y mueva la totalidad del brazo. También nos interesará estimular el reflejo de prensión, ya que aún no puede coger nada a voluntad.

### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: ABRIR EL PUÑO



Los recién nacidos son capaces de realizar numerosos movimientos involuntarios, los llamados *actos reflejos* o *movimientos instintivos*. Uno de estos reflejos innatos es el de prensión, que hace que abra y cierre los puños como reacción a haberle acariciado el dorso o la palma de la mano.

La ejercitación en el aflojamiento del puño es muy importante, ya que los niños y niñas sólo pueden coger objetos con la mano abierta; por lo tanto, este reflejo involuntario se transformará en el futuro en la capacidad de coger las cosas de manera voluntaria.

Seguiremos este procedimiento:

1. Acariciaremos el dorso de la mano del bebé.
2. Abrirá ligeramente la mano. Aprovecharemos para tocarle la palma.
3. Inmediatamente cerrará la mano. Habrá ejercitado el movimiento de abrir y cerrar el puño.

### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: ACARICIAR LA PALMA

En esta actividad intentaremos que mantenga un ratito la palma de la mano abierta gracias a nuestra asistencia.

1. Volveremos a hacer una presión suave en el dorso de la mano del niño o la niña para que vuelva a abrirla ligeramente.
2. Estiraremos los dedos separando el pulgar con mucho cuidado.
3. Mantendremos la mano abierta y le acariciaremos la palma diciendo:

*La palma, la palma,  
la palma de tu manita  
te voy a acariciar  
porque es la más bonita.*

### Recomendaciones

Si al bebé le disgusta que le abramos y cojamos completamente la mano, nos limitaremos, en una primera fase, sólo a frotársela.

**PROPUESTA DE ACTIVIDAD: BOCADILLO DE MANOS**

En este ejercicio, el niño o la niña, aparte de obtener una sensación muy placentera a través del contacto con las manos del adulto, consigue tener la mano abierta un buen rato. Esta habilidad prepara sus manos para la futura prensión voluntaria.

1. Abriremos con cuidado la palma de la mano del bebé.
2. Pondremos su palma sobre la palma de una de nuestras manos.
3. Con la otra mano presionaremos ligeramente la mano del bebé sobre la nuestra como si hiciéramos un bocadillo.

**Más ideas**

En lugar de vuestros dedos podéis introducir dentro de su mano un globo poco hinchado, una toallita suave, etc.

**PROPUESTA DE ACTIVIDAD: COGERLE EL DEDO**

A continuación, dejaremos de mantenerle la mano abierta. Cuando vuelva a cerrarla, abriremos de nuevo su puño, y esta vez colocaremos, durante unos segundos, entre sus dedos, uno de los nuestros. Por el reflejo innato de prensión lo presionará al sentir el contacto. Iremos introduciendo cada uno de nuestros dedos, por orden y uno a uno, empezando por el meñique y continuando con los otros hasta el pulgar. El propósito no es que coja un dedo por un tiempo indefinido, sino que abra y cierre el puño cada vez que le ofrecemos uno más.

**Recordad**

No olvidéis hacer el juego con las dos manos para que la estimulación sea equilibrada.

## Las piernas



Cuando el bebé nace, está enrollado sobre sí mismo. Esta posición de repliegue se debe a la postura que tenía el feto dentro del útero, donde, a medida que crecía, se debía replugar sobre sí mismo para caber. Boca abajo, nos recuerda una ranita, ya que mantiene las piernas dobladas bajo las caderas con el culito levantado. En esta posición, la mayor parte de su peso recae en la zona de la cabeza y del cuello; por eso, las actividades que proponemos fomentan el estiramiento de sus articulaciones, para que poco a poco consiga un reparto más equilibrado del peso de su cuerpo.

### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: ESTIRAR LAS PIERNAS

Con el niño o la niña tumbado boca abajo, estiraremos suavemente y con mucho cuidado algunas de sus articulaciones. Como la fuerza del bebé se desarrolla de la cabeza a los pies, seguiremos la siguiente secuencia:

- Estirar las caderas.
- Estirar las rodillas.
- Estirar las piernas.
- Estirar los tobillos.

Después seguiremos el juego con el bebé tumbado boca arriba. Sostendremos con una de nuestras manos una pierna del niño por el tobillo, de forma que quede lo más estirada posible. Entonces, haremos deslizar la palma de nuestra otra mano desde las caderas hasta el tobillo.

Cuando nuestra mano llegue a su pie, la dejaremos sujetándole el tobillo mientras utilizamos la otra para repetir la operación. Iremos alternando una mano y la otra hasta que hayamos bajado tres veces con cada una. Después, haremos el mismo ejercicio con la otra pierna.

### Recomendaciones

Si untáis vuestras manos con aceite para masajes, el juego será mucho más placentero para el niño o la niña.

### Recordad

Lo más normal es que las primeras veces que estiráis las articulaciones del niño o la niña, éstas vuelvan automáticamente de nuevo a la posición inicial. Durante meses, mientras estaba en el útero, han estado encogidos y cómodos así, por lo que es normal que presenten cierta resistencia.

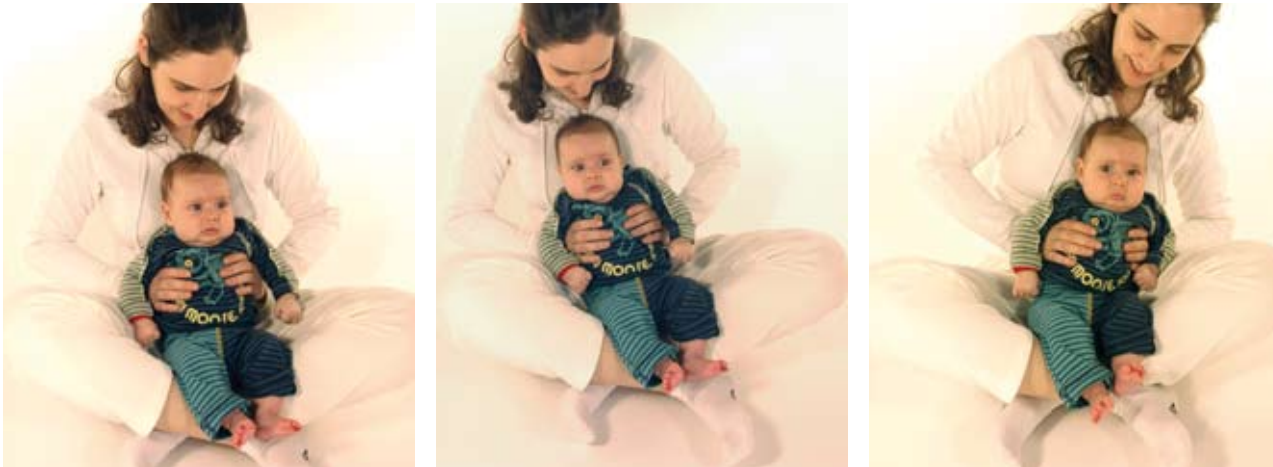


## El equilibrio

Acunar a los niños y las niñas es un acto instintivo y natural que, generalmente, llevamos a cabo casi siempre sin pensar. Es una actividad muy placentera para el niño que estimula la maduración del sistema vestibular, responsable del desarrollo del equilibrio. El sistema del oído interno indica al bebé cuándo se está moviendo y en qué dirección.

### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: MOVER EL BARQUITO

En este juego simularemos que somos una barquita que navega acunándolo suavemente de derecha a izquierda. Cruzaremos las piernas y nos sentaremos al bebé encima, de espaldas a nosotros. Balancearemos las piernas hacia un lado y hacia el otro y él se irá desplazando con nuestro movimiento.



Será más divertido si acompañamos los movimientos con una cancioncilla como:

#### ***Al pasar la barca***

*Al pasar la barca  
me dijo el barquero:  
"Las niñas bonitas  
no pagan dinero".*

*Popular*

Repetiremos la canción tres veces. En la primera acunaremos muy despacio al niño o la niña, después iremos aumentando la intensidad. Los cambios no deben ser bruscos para no asustarlo.

#### **Recordad**

Hay que velar por que la espalda del niño o la niña no coja una mala postura. Conviene cogerlo por debajo de las axilas y evitar que se encorve.

## ¿Qué percibo?

### Vista

#### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: LA ATRACCIÓN DE LAS CARAS

Los rostros humanos les encantan a los niños y niñas. Si acercáis la cara a unos 20 o 25 cm del niño o la niña, éste tendrá mucho interés en miraros. El doctor Bauer, de la Universidad de Edimburgo, descubrió que lo que más les atrae de las caras a los bebés es:



- El espacio superior de la frente, porque es un lugar donde hay un fuerte contraste blanco y negro, entre la zona donde empieza a crecer el pelo y la piel de la frente.
- Y los ojos, porque encuentran muy interesante observar:
  - El contraste entre el color del iris y el blanco del fondo.
  - El movimiento constante de un lado al otro de las pupilas.
  - El abrir y cerrar de los párpados.

Al nacer, los bebés son casi ciegos. Durante la gestación se les han formado los párpados, pueden abrir los ojos y mirar al frente y son sensibles a la luz, pero aún no tienen desarrollada la retina y ven borroso a más de 20 o 25 cm. Parece ser que este campo visual limitado se debe a la distancia que son capaces de ver cuando están dentro del útero materno.

Visualmente, el niño o la niña se siente más atraído por los juguetes:

- De colores vivos y llamativos.
- Brillantes y contrastados.
- Con sonido.
- Con movimiento.

#### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: BÚSCAME LOS OJOS

A partir de los 15 días de vida del bebé, podemos utilizar nuestros ojos para jugar con él. Lo cogemos a hombros sujetándolo con una mano por debajo de la cabeza y con otra por debajo del tronco. Después lo acercaremos a unos 20 o 25 cm de nuestra cara para que sea capaz de:

- Encontrar nuestros ojos.
- Enfocar y verlos con claridad.

#### Curiosidades

- **Sobre el parpadeo:** Durante la primera infancia, los bebés realizan de uno a tres parpadeos por minuto. Esta frecuencia crece hasta 19 parpadeos por minuto entre los 15 y los 20 años y vuelve a decrecer en la edad adulta.
- **Sobre el color de los ojos:** A las 40 semanas, el feto tiene los ojos azules, pero este color puede cambiar en las semanas posteriores al nacimiento.

## Oído

Uno de los sentidos más desarrollado por el feto es el oído. Desde las primeras semanas de embarazo funciona tan perfectamente que el niño o la niña antes de nacer ya es capaz de oír:

- El sonido rítmico y acompasado de los latidos del corazón de su madre.
- El sonido que hacen los pulmones de su madre cuando respira.
- El sonido del aparato digestivo de su madre cuando come.
- El sonido de la voz de su madre cuando habla.

Al nacer, el niño o la niña es capaz de reconocer todos estos sonidos, que además lo tranquilizan porque le evocan los sonidos del útero materno.

### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: ESCUCHAR LATIDOS

Con esta actividad haremos que el bebé se reencontre con el primer sonido que escuchó: el latido del corazón de la madre. Es un sonido muy conocido por él porque lo escuchó durante nueve meses. Tanto en la escuela como en casa, la audición de los latidos del corazón es un ejercicio que sirve para tranquilizar a los bebés.

### Recomendaciones

Para calmar a los niños cuando están nerviosos, podemos acunarlos a hombros, con su cabeza apoyada sobre la parte izquierda de nuestro cuerpo, de manera que pueda escuchar los latidos de nuestro corazón.



Colocaremos el reproductor en la sala donde tenemos las cunas de los niños y niñas y escucharemos la pista 2 del CD en los momentos en que éstos estén nerviosos o intranquilos y no puedan descansar o dormir.

### Sabed que...

- Hay ginecólogos que graban los sonidos intrauterinos de los latidos cardíacos, de la circulación de la sangre y del paso de los alimentos por los intestinos.
- Hay juguetes en el mercado, algunos ositos de peluche, por ejemplo, que llevan grabado el sonido de los latidos del corazón para escuchar entre los cero y los tres meses.

### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: ESCUCHAR LAS VOCES FAMILIARES

Hacia las dos semanas de vida, el bebé ya identifica la voz de su madre. Es un sonido que lo tranquiliza y le da seguridad; por ello, junto con las voces del resto de los familiares próximos, lo podemos aprovechar como elemento tranquilizador en la escuela.

Pediremos a las familias que graben sus voces, tanto la de la madre como la del padre y la de los hermanos, si los tiene. Pueden decir el nombre del bebé, cantarle una canción o leerle un poema. Deben ser grabaciones cortas, que pondremos cuando lo dejemos en la cuna para que al escucharlas se sienta seguro y se tranquilice.

Si al bebé le cuesta quedarse solo en la camita, podemos:

- Acariciarlo en el momento que ponemos la grabación.
- Dejar de acariciarlo al cabo de un ratito sin apagar la grabación.



Si al dejarlo en la habitación solo con la grabación refunfuña:

- Volveremos a entrar.
- Apagaremos la grabación y lo llamaremos por su nombre.
- Volveremos a salir de la habitación dejando sonar las voces otra vez.

Eso lo ayudará a entender que siempre volveremos y que lo atenderemos cuando lo necesite.

**PROPUESTA DE ACTIVIDAD: ESCUCHAR MÚSICA BARROCA**

Para tranquilizar al bebé, también podemos ponerle música instrumental, la barroca preferiblemente.

Si el bebé durante la gestación ya ha escuchado algunas de estas piezas de música, después es capaz de reconocerlas.



Para este primer mes proponemos la pieza *El invierno, Concierto núm. 4 en fa menor (largo)*, de Vivaldi que encontraréis en la pista 19 del CD.





## Gusto

Para un bebé recién nacido alimentarse no es tan fácil como parece. Algunos niños y niñas no aprenden a mamar o a tomar el biberón inmediatamente, ya que, hasta el nacimiento, han estado acostumbrados a alimentarse a través del cordón umbilical.

Los bebés deben aprender que el acto de comer implica:

### Coordinación:

Algunos niños y niñas, al nacer, aún no presentan el patrón coordinado de succión:

- Prensión del pezón o tetina.
- Deglución.
- Respiración.

Tardan como máximo una semana en aprenderlo.

### Fuerza:

Para que la leche no se escape, es necesario que el bebé aprenda a cerrar herméticamente la boca con fuerza con la ayuda de los labios y de las mandíbulas.

### Resistencia:

El bebé debe mostrar resistencia para avanzar la cabeza a su cuerpo y doblar la barbilla.

### PROPUESTA DE ACTIVIDAD:

#### DAR EL BIBERÓN

Daremos el biberón al niño manteniendo su cabeza adelante para prevenir los ahogos.

Algunos bebés toman mejor el biberón si están desvestidos y a hombros porque de esta manera establecen contacto corporal directo con el adulto. A otros les gusta ser acunados ligeramente.

Conviene descubrir los gustos de cada uno para que las tomas les sean muy placenteras.



### Recomendaciones

**Para los que no cierran la boca:** Pondremos la cabecita de los niños y niñas que no cierran nunca la boca o siempre tienen la lengua fuera en nuestro regazo. Apoyaremos su mandíbula inferior en una de nuestras manos y, con la otra, le bajaremos el labio superior empujándole la lengua hacia dentro.

**Para los que no comen:** Daremos golpecitos muy suaves en las mejillas de los bebés a los que les cuesta tomar el biberón para que coman durante períodos más prolongados.

**PROPUESTA DE ACTIVIDAD: SOLTAR EL ERUCTITO**

Es muy normal que los bebés, cuando succionan, ya sea del pecho de la madre o bien del biberón, al mismo tiempo que tragan leche también traguen un poco de aire. Por este motivo, después de la toma de leche o en una pausa intermedia, necesitan soltar un eructito.

La enseñanza popular dice que si los niños y niñas no lo sueltan solos, es necesario que se lo provoquemos porque el aire en el estómago les hace sentir incómodos y no los deja dormir tranquilos. Son bien conocidas algunas posturas muy populares para ayudarlos a expulsar el aire:



Reposar la cabeza del niño o la niña en nuestro hombro mientras le damos golpecitos suaves en la espalda.



Tumbarlo boca abajo sobre una de nuestras piernas sujetándolo con una mano por el estómago y con la otra golpearle suavemente la espalda.



Sentarlo sobre nuestras piernas y sostenerle un brazo alzado.

Sin embargo, según el doctor Estivill, no son tan importantes las diferentes posturas empleadas, sino el hecho de no dejar que el niño o la niña se duerma inmediatamente después de comer. Dar golpecitos en su espalda, hacer que levante un brazo o tumbarlo boca abajo sobre nuestras piernas mientras golpeamos suavemente su espalda son prácticas que ayudan a mantener despierto al bebé después de alimentarse.

Si el niño come muy deprisa o es más inquieto, es conveniente que lo incorporemos a mitad de la toma para que expulse el aire que se ha tragado; cuando haya soltado el eructito, ya podemos seguir con la toma.

## Tacto

El primer sentido que los niños y niñas desarrollan es el tacto. Al nacer, los niños y niñas ya están acostumbrados a la estimulación táctil y, por lo tanto, hay que seguir potenciando este sentido desde los primeros días.

La piel es el transmisor más importante de la percepción. Hay que diferenciar entre:

### El contacto:

El bebé es un receptor pasivo de una serie de sensaciones corporales que le llegan por «contacto» a través de la piel.

*Antes de nacer:* La sensibilidad de la piel ya está bastante desarrollada, ya que mientras el feto flota y se columpia en el líquido amniótico recibe muchas sensaciones. A medida que el feto crece, estas sensaciones van cambiando porque se va comprimiendo el espacio y su piel entra en contacto directo con el vientre materno, suave, caliente y acogedor.

*Después de nacer:* Los adultos, y sobre todo la madre, contactan con su piel a través de las caricias, los masajes y el acercamiento del cuerpo.

### El tacto:

Una vez nace el bebé, también tiene una función activa en la percepción de los estímulos cada vez que toca o manipula diferentes objetos o personas, en los que encuentra varias texturas, consistencias, temperaturas...

### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: ACARICIAR

Cogeremos la mano del bebé y la dirigiremos por diferentes partes de nuestro rostro, poniéndola en contacto con diferentes texturas, temperaturas y consistencias:

- La piel suave de la cara.
- La finura de los cabellos.
- La humedad de los labios.
- El calor de detrás de las orejas.
- La piel blanda de nuestras mejillas.
- La dureza del hueso de la nariz...



### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: APLICAR UNA LOCIÓN

La piel del bebé se reseca fácilmente. Después del baño le aplicaremos un aceite o una loción específica para bebés y acompañaremos las caricias de nuestras manos con una bonita cantinela como:

*Tengo un buñuelo  
de azúcar y caramelo  
y es tan dulce y blandito  
que parece un besito.*



### Recomendaciones

Las lociones suelen estar frías. Es conveniente que las calentemos con nuestras manos antes de aplicarlas.

## Olfato

La sensibilidad olfativa de los bebés es tan precisa que, además de reconocer el olor corporal de la madre, es capaz de identificar el olor de la leche materna o de las colonias empleadas por sus padres.

### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: MANTENER EL OLOR DE LA MADRE

En el mercado se pueden encontrar juguetes especialmente diseñados para mantener el olor corporal de la madre. Se trata de una especie de títeres de tejido muy suave que la madre se debe poner junto a su cuerpo mientras duerme.

- Durante la noche, la tela queda impregnada del olor corporal de la madre.
- Durante el día, el títere se deja en la cunita del bebé para tranquilizarlo, ya que el niño o la niña puede sentir la presencia de la madre en el olor que desprende.

### Recomendaciones

No es estrictamente necesario utilizar los muñecos o juguetes que hay en el mercado, aunque la mayoría son muy bonitos y suelen estar fabricados con telas muy suaves y puntas con nudos, cintitas o etiquetas, elementos muy atractivos para el bebé que necesita tranquilizarse. El objeto portador del olor corporal de la madre puede ser cualquier toallita o trapo de algodón suave que destinemos a esta función.

También podemos preparar un objeto que contenga el olor del padre, pero como sólo hace un mes que el niño o la niña ha nacido, el olor más próximo es el de la madre.



### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: IMPREGNAR UNA TOALLITA CON COLONIA

Pediremos a los padres y las madres de los niños y niñas que traigan a la escuela un frasco del agua de colonia que suelen utilizar.

Colocaremos una toallita de algodón impregnada con la colonia de la madre o la loción de después del afeitado del padre en la cuna del niño o la niña.

Al oler la tela, el bebé reconocerá con placer un olor que evoca la presencia de sus padres, y eso lo hará sentirse seguro y tranquilo.

### Recordad

En la escuela es necesario que cada niño o niña cuente con su toallita personal e intransferible. La guardaremos en una bolsa hermética junto a la colonia o loción con la que la impregnamos.



**PROPUESTA DE ACTIVIDAD: OLER UN ALGODONCILLO**

Cogeremos un algodoncillo y lo humedeceremos con la colonia de la madre o la loción de afeitar del padre. Acariciaremos la piel del niño o la niña con el algodoncillo desde la frente, bajando por las mejillas y recorriendo la parte derecha de su cuerpo hasta los pies. Tocaremos tan sólo brazos y piernas, el resto del cuerpo solamente lo bordearemos. Después haremos lo mismo por su lado izquierdo.



Finalmente, dirigiremos el algodón hacia la parte de debajo de la nariz del niño o la niña.

A medida que lo vamos acercando, podremos observar cómo cambia la expresión de su rostro.

En cuanto reconoce el olor de la colonia y lo asocia a su padre o a su madre, sus facciones se dulcifican y muestra una expresión plácida.

**Recordad**

Percibir el olor de los padres en una ropa o en un masaje con un algodón húmedo por su cuerpo tiene un efecto muy relajante cuando el bebé los echa en falta y no están. Es muy útil, sobre todo, en el período de adaptación.

## ¿Qué siento?

### Emociones

El vientre de la madre es un lugar seguro y protector: nacer supone un trastorno y en cierta medida una pérdida: los primeros días de vida del bebé pasan a ser de gran estrés; por lo tanto, no nos debe sorprender que, a veces, dé señales de desbordamiento emocional y se muestre excitado y nervioso.

**Alimentarse.** Cuando el bebé estaba en el vientre materno, no se debía preocupar por la alimentación. Ahora debe hacer el esfuerzo de aprender: debe descubrir qué hay que hacer para succionar, tragar, salivar... y al mismo tiempo respirar. Además, alimentarse supone una serie de nuevas experiencias en las que participa todo el cuerpo: hacer la digestión, evacuar, expulsar gases... y pasará cierto tiempo antes de que estén reguladas y bajo control.

**La luz.** Después de nueve meses en la más absoluta oscuridad, el niño o la niña ahora se encuentra en un mundo lleno de luz. Este cambio súbito de luminosidad también representa un esfuerzo de adaptación.

**El aire y la temperatura.** El líquido amniótico del útero materno es un medio acuático donde el bebé flotaba a una temperatura constante de 36,5 °C. Ahora es necesario que se adapte al aire, a la gravedad y a los cambios de temperatura.

**Sonidos y movimiento.** Los sonidos que el bebé oía antes de nacer eran los latidos del corazón y los sonidos de las funciones internas del cuerpo de su madre, como la digestión. Hay bebés que se agobian con la cantidad de sonidos y movimientos que les llegan.



#### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: ANTICIPAR

Aunque los períodos de irritabilidad, agitación y nerviosismo del bebé son fáciles de comprender, agotan al adulto más paciente. Para evitar al máximo estos momentos, será necesario que pongamos en marcha algunas medidas preventivas. Será, pues, conveniente generar un clima de estabilidad emocional estableciendo unas rutinas:

- Tener el biberón preparado para dárselo cuando se despierte.
- Seguir un ritmo de equilibrio entre la actividad y el descanso. Es muy difícil calmar a una criatura cansada.
- Bañarlo al anochecer, ya que favorece el sueño, a una temperatura de 32 grados.

#### Recordad

Si observamos al bebé durante unos días, seremos capaces de averiguar qué lo angustia y a qué horas del día está más inquieto. Si lo sabemos, podremos ponerle remedio enseguida.

## Masaje

Cuando nacen, los bebés reciben sensaciones muy diversas, pero las más valiosas son las que les llegan a través de la piel, pues el contacto corporal es como un alimento psíquico y físico para ellos.

El contacto corporal hace que nos sintamos más unidos a los bebés, aumenta nuestros deseos de cuidarlos y se convierte en un medio que nos permite:

- Escuchar, entender y atender sus necesidades.
- Comunicar y manifestar el afecto y el cariño que les tenemos.

### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: ESTABLECER CONTACTO

El contacto, el calor, el acercamiento de nuestro cuerpo al del bebé le permite percibir todo el cariño, el amor y la ternura que le queremos transmitir. Procuraremos que el contacto sea directo y que la ropa no interfiera en esta comunicación tan íntima. Podremos realizar unos primeros toques con las manos, pero para que sea placentero para los niños y niñas es necesario que estén calientes y relajadas y que no se limiten a tocarlos, sino que los acaricien suavemente, con calma, tranquilidad y ternura. Tenderemos al bebé sobre nuestro cuerpo con la oreja derecha cerca de nuestro corazón y le miraremos a los ojos.



1. Pondremos nuestra mano en forma de bol sobre su cabeza. Lo acariciaremos desde la frente hasta la nuca rozando muy ligeramente la piel con un ritmo tranquilo y pausado.
2. Seguiremos bajando la mano por la espalda, las nalgas, las piernas y los pies. Al acabar, levantaremos despacio la mano y volveremos a situarla en la cabeza. El movimiento siempre debe hacerse de arriba hacia abajo.



Podéis acompañar estas caricias con la pieza *Claro de luna*, de Debussy que encontraréis en la pista 28 del CD.

### Curiosidades

La parte derecha del cuerpo del bebé es más sensible al tacto que la parte izquierda.

Las zonas corporales con más sensibilidad táctil son: la cara, las palmas de las manos, las plantas de los pies, la columna vertebral y la zona genital.

## ¿Qué digo?

### Lenguaje

Los inicios del lenguaje van asociados a los movimientos corporales que hace cada bebé cuando oye el habla materna: el niño tiene una respuesta corporal y refleja cuando la madre le habla: sacude piernas y brazos. Hay investigaciones recientes que demuestran que, cuando crecemos, mantenemos esta respuesta motriz frente al habla de nuestra madre, pero hacemos micromovimientos que pasan a ser imperceptibles.

#### **PROPUESTA DE ACTIVIDAD: CONVERSAR**

Los bebés reconocen perfectamente la voz de la madre a los dos meses de vida y lo asocian con su rostro. De una forma natural, la madre y los adultos utilizamos un tono más agudo del que es habitual cuando nos dirigimos a un bebé, cosa que corresponde a la preferencia que tienen ellos por los sonidos de alta frecuencia.

Nos sentaremos bien cómodos con el niño o la niña sobre el regazo y le cogeremos la cabeza por detrás con una de nuestras manos, mientras lo vamos acercando a nuestra cara, para que nos reconozca bien y vea bien nuestras facciones cuando hablamos.



Cuando el bebé esté despierto y tranquilo, estableceremos pequeñas conversaciones con él:

- Utilizaremos una cadencia de discurso melódica, como una cantinela.
- Emplearemos un tono de voz un poco agudo.
- Alargaremos el sonido de alguna vocal.
- Iremos cambiando la entonación (de sorpresa, de alegría...).



## ¿Qué pienso?

### Desarrollo cognitivo

Desde el nacimiento, el bebé ya está preparado para la comunicación y para la «conversación». Son muchos los signos que lo demuestran: la brillantez de los ojos cuando ve a su madre, el instinto de tocarla con las manitas, la reacción cuando oye su voz y mueve los brazos y las piernas... A los niños les gusta jugar a imitar. De hecho, sabemos que la imitación es una estrategia importante de aprendizaje.

#### PROPUESTA DE ACTIVIDAD: IMITAR

Nos acercaremos a la cara del bebé para que nos pueda ver bien y empiece a imitar nuestros gestos faciales.



- Les sacaremos la lengua de manera exagerada, muy lentamente, una y otra vez. Después la moveremos de un lado al otro.
- A continuación, abriremos y cerraremos la boca despacio y de forma muy contrastada.
- Para terminar, le mostraremos una sonrisa clara y amplia, primero con la boca entreabierta dejando ver los dientes y después con los labios cerrados.

Si después de cada uno de estos gestos esperamos un rato y los volvemos a repetir, veremos cómo los imita.

## ¿Con qué juego?

### Un proyector de luces



Este juguete proyecta en el techo o en la pared figuras en movimiento. Es muy útil porque en este primer mes de vida el bebé pasa muchos ratos tumbado en la cuna y necesita juguetes que lo puedan estimular desde esta posición.

Como hace poco que ha nacido, su visión es solo del 10 % y únicamente puede enfocar bien los objetos o personas que están a 20 o 25 cm de sus ojos. Aun así, este juguete le estimula el nervio óptico porque:

- Le atraen los contrastes entre claro y oscuro.
- Proyecta diferentes figuras de las que puede captar los contornos.
- Ve mejor las cosas que se mueven que las estáticas.

Su pupila reacciona frente a la luz intensa; por eso es preferible un proyector de luz suave, que le sea agradable a la vista y que cumpla también una función sedante y relajante que lo ayude a coger el sueño.



Algunos proyectores reproducen melodías agradables con la finalidad de favorecer que los bebés se tranquilicen. También podemos utilizar la música instrumental de la pista 3 del CD. Es una música relajante, ideal para acompañar la proyección de luces y formas de este juguete.

#### Sabed que...

Los bebés hasta un mes enfocan a 20 o 25 cm porque ésta es la distancia a la que suele estar el rostro de su madre cuando los alimenta.

#### Más ideas

Otros juguetes indicados para el primer mes de vida del bebé son:

- Móvil de colores y figuras de gran contraste.
- Espejo irrompible para colocarlo de forma vertical y fija en uno de los lados de la cuna.
- Juguetes blandos.