

3-4
meses



Me gusta sonreír

¿Qué puedo hacer?

- Cabeza:** • Boca abajo, levanto y mantengo la cabeza en equilibrio para ver las cosas de mi entorno.
- Tronco:** • Mantengo una postura previa al gateo.
 - Puedo permanecer sentado con la espalda recta durante diez minutos sin curvarla.
- Brazos:** • Boca abajo, consigo levantar los hombros y el pecho con la fuerza de los antebrazos.
 - Muevo los brazos simultáneamente de arriba abajo.
- Manos:** • Sostengo objetos con ambas manos.
 - Golpeo con la mano y empujo objetos para acercármelos y abro y cierro la mano para poderlos coger.
- Piernas:** • Boca abajo, me impulso con los pies para avanzar hacia delante.
 - De pie y con ayuda doy pequeños saltos flexionando y extendiendo las piernas.
- Pies:** • Juego con mis pies, me los toco y me los acerco a la boca.
 - Si me estimulan los pies, encojo los dedos.

¿Qué percibo?



- Vista:** • Soy capaz de percibir objetos a diferentes distancias y seguirlos con la mirada.
 - Distingo diferentes formas y medidas y me decanto por las que tienen colores más vivos.



- Oído:** • Busco el origen de un sonido.
 - Distingo voces conocidas.



- Gusto:** • Antes de empezar a comer, me lamo los labios.



- Tacto:** • Si cojo un sonajero, lo haré sonar.



- Olfato:** • Me giro si percibo un olor desagradable.

¿Qué siento?

- Emociones:**
 - Respondo con una sonrisa ante el rostro humano. Es mi sonrisa social.
 - Sonrío y demuestro preferencia por ciertas personas. Mi sonrisa es selectiva.
 - Respondo frente a diferentes estímulos afectivos: cosquillas, sonrisa, voz...
 - Disfruto de las bromas y del buen humor.

¿Qué digo?

- Lenguaje:**
 - Emito sonidos nuevos: *na, na, ga, ga, ba, ba, agú.*
 - Acompaño los sonidos que emito con gestos.
 - Aplico las normas de la conversación: escucho, respondo y espero respuesta.

¿Qué pienso?

- Pensamiento:**
 - Reconozco a toda mi familia, incluso en las fotografías.
 - Aprendo las características de los objetos a partir de la manipulación.
 - Anticipo situaciones y recuerdo actividades realizadas con anterioridad.

¿Qué puedo hacer?

La cabeza

Hacia los tres o cuatro meses, el recién nacido puede aguantar la cabeza levantada durante unos segundos cuando está boca abajo. Poco a poco irá adquiriendo el control y la moverá arriba y abajo. También ganará fuerza con los brazos e irá levantando el esternón y separando los hombros del suelo. Cuando vaya adquiriendo este dominio, podrá coger un objeto que tenga delante.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: LA TOALLITA ENROLLADA

Para empezar los juegos de levantar la cabeza, hay que vigilar que la tenga bien alineada con la columna vertebral; y, si no puede solo, lo ayudaremos.

Los bebés, cuando están boca abajo, tienden a apoyar su peso hacia la parte superior. Si enrollamos una toalla que tenga un diámetro igual a la longitud de su muslo y la ponemos bajo el pecho, lo ayudaremos a trasladar su peso hacia la parte inferior.

- Sentirá su peso en las rodillas.
- Bajarán las nalgas.
- Levantará la cabeza.

Entonces, le podemos enseñar un juguete, para que centre la vista en el objeto y permanezca un rato en esta postura. Poco a poco lo iremos levantando para que el recién nacido lo siga con la mirada, tense el cuello y levante la cabeza. Sin embargo, es mejor no prolongar mucho el juego porque se puede cansar. Es más recomendable hacerlo en sesiones cortas.



Más ideas

Para ayudar al bebé a levantar el pecho, podemos recurrir también a poner una almohada o un trozo de espuma rectangular.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: GOLPEAR LA MEJILLA

Con el bebé a hombros, nos sentaremos cómodamente en una silla. Simularemos que nuestro dedo índice es el aguijón de una abeja e imitaremos el sonido de un zumbido. Si movemos el dedo delante de sus ojos, captaremos su atención y lo irá siguiendo con la mirada. Mantendrá la cabeza levantada y la vista activada. Entonces, haremos ver que la abeja le roza una mejilla y enseguida le daremos un beso para compensarlo. Repetiremos el juego, pero en esta ocasión el aguijón será su dedo índice y nos picará nuestra mejilla.

Recomendaciones

Cuando el bebé esté apoyado y con la cabeza levantada, podemos hablarle, presentarle los objetos y explicarle qué son, dejar un espejo vertical delante de él (él aún no se puede reconocer, pero podemos observar cómo reacciona, si quiere tocar al «otro» bebé, si reconoce algo...).

Más ideas

Cuando estemos sentados, podemos poner al bebé encima de nuestras rodillas e irle mostrando juguetes.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: LLAMAR POR EL NOMBRE

Nos tumbaremos en el suelo con el bebé boca abajo sobre nuestra barriga. Lo iremos llamando por su nombre, animándolo a que nos mire. En esta posición es más difícil levantar la cabeza y aguantarse con las manos, ya que no es una superficie regular. Conviene que lo alentemos siempre, aunque sólo levante la cabeza un poco.

El tronco

A partir de los tres meses, los niños y las niñas tienen una gran necesidad de explorar su entorno. Son muy curiosos. Los juegos que les ofrecemos deben fomentar, entre otras cosas, la posibilidad de explorar este entorno a través de la movilidad. Como día a día fortalecen más y más los músculos del cuello, de los brazos y de las piernas, los pequeños exploradores necesitan básicamente libertad de movimientos y espacio para moverse y realizar sus descubrimientos.



PROPUESTA DE ACTIVIDAD: POR EL SUELO

Los parques responden a la necesidad de tener al bebé en un lugar seguro y fuera de peligro, pero sus dimensiones son muy limitadas para la exploración; por ello, a menudo se aburren. Aunque en un momento determinado se haya de recurrir a ellos para la seguridad del niño o la niña, los parques no favorecen la evolución motriz, cognitiva, sensorial ni social de los niños (lo mismo pasa con los andadores, la tumbona, el columpio, la sillita... todos ellos deben tener una función específica, pero limitada).

Es mucho más aconsejable adaptar una zona de juego en el suelo, en la que podamos poner almohadas o bloques de espuma para separar espacios.

Dejaremos al bebé tumbado en el suelo boca abajo con algunos juguetes de colores llamativos a su alrededor, de modo que quiera hacer el intento de gatear, desplazarse, reptar... Los iremos animando para que se muevan: *Muy bien, ¡llegarás muy lejos! Adelante.*

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: INCORPORARLO

Hay recién nacidos que prefieren estar sentados o incorporados a tumbados todo el rato. De esta manera pueden ver todo lo que pasa a su alrededor y participar en ello. Lo tendremos en cuenta tanto en espacios cerrados como en la posición de la sillita de paseo.

En la clase podemos poner almohadas en las esquinas, a ras del suelo y apoyadas en las paredes, para que puedan estar incorporados. Aunque no se aguanten bien sentados, su espalda ya está más recta que en meses anteriores.

Los brazos y las manos

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: ABRIR Y CERRAR LA VENTANA

Tumbad al bebé boca arriba sobre la cama o el cambiador. Ayudadlo a abrir bien los brazos extendiéndoselos en forma de cruz y de manera simétrica. Este ejercicio lo ayuda a levantar la columna. Mientras le abris los brazos hacia los lados, recitad:

*Abre, abre la ventana
que el sol, solecito
se asomará con gana.*

Después cruzadle los brazos; haced que el derecho quede encima y el izquierdo, debajo. Este ejercicio de cierre después de haber hecho el estiramiento le producirá un masaje muy saludable en la barriga. Mientras le cerráis los brazos, recitad:

*Cierra, cierra la ventana,
que la luna, lunita
te cantará una nana.*

Volvedlo a hacer, pero esta vez cruzad el brazo izquierdo por encima del derecho.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: JUGAR CON LAS MANOS

Poned al bebé boca arriba y captadle la atención hablando dulcemente y llamándolo por su nombre. Entonces, dejad la mano del bebé apoyada sobre su mejilla. Decidle: *¡Qué mano más bonita y grande tienes!*

Alternad una mano con la otra. Cada vez que le cojáis la mano para dejarla sobre la mejilla, pasadla por delante de sus ojos para que la pueda observar. De esta manera, el bebé asociará el placer con el hecho de observar sus manos.



Recordad

Sus muñecas son delicadas. Es necesario que lo cojáis por los antebrazos justo por encima de las muñecas.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: COGER POR CONTACTO

Poned un objeto entre sus manitas. Veréis que primero tiene los puños cerrados. Entonces, lo ayudaremos a abrir los puños frotándole el dorso de la mano. A continuación desplazaremos nuestras manos hacia sus antebrazos para ayudar a que continúe presionando y sujetando el objeto y, por último, dejaremos que lo sujete solo.



PROPUESTA DE ACTIVIDAD: JUNTAR Y SEPARAR, COGER Y SUJETAR

Podemos ayudar al bebé a realizar varias acciones con las manos:

Juntar y separar: Con el bebé boca arriba, ayudadlo a juntar y separar las manos a la altura del pecho, como si aplaudiese.

Coger: A partir del tercer mes, los bebés empiezan a tener las manos abiertas más rato. Podéis intentar darles anillas, primero en una mano y después en la otra. En muchos casos les deberéis ayudar a introducir la anilla en la mano.

Sujetar: Enseñadle un sonajero para captar su atención. Animadlo a cogerlo con la mano que desee. Cuando la alargue, le daremos el sonajero. Al principio lo sujetará, pero pronto lo dejará caer y no intentará recuperarlo. Se lo volveremos a ofrecer.

Recordad

Los recién nacidos pueden sujetar un objeto como máximo durante uno o dos minutos. Si no ven el objeto, piensan que no existe. Sujetan y mueven objetos sin control visual.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: EL TENDEDERO DE JUGUETES

Los ojos y las manos ahora están más conectados. Cuando los recién nacidos ven un objeto, intentan cogerlo y, probablemente, llevárselo a la boca. La atención y el interés por lo que los rodea son funciones mentales que van relacionadas con el desarrollo de la inteligencia.

Para construir un tendedero de juguetes, necesitaréis:

- Un tendedero pequeño, como el de los calcetines.
- Varios objetos de colores vivos, bastante grandes para que no se ahogue si consigue cogerlos y se los lleva a la boca.

Tumbad al recién nacido boca arriba y presentadle el móvil a una cierta distancia, para que no se asuste. Habladle y sonreídle para que se relaje. Cuando vea los colores y el movimiento de los objetos que cuelgan, conseguiréis captar su atención. Enseguida, el recién nacido empezará a mover los brazos, abriéndolos y cerrándolos sobre el pecho, encogiéndolos y estirándolos...



Esta actividad estimula la localización de un objeto en movimiento, el cálculo de la distancia entre el objeto y la mano, y ejercita la coordinación necesaria entre el ojo y la mano para cogerlo.

Si le acercamos el tendedero, querrá coger los objetos. Al principio moverá la mano sin mucha precisión, pero enseguida la abrirá para poder coger el juguete. Más adelante querrá tirar fuerte de él para poderse llevar a la boca.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: COGERSE FUERTE

Daremos las manos al recién nacido para que se coja de nuestros dedos muy fuertemente. Juguemos a levantar y bajar los brazos.

También podemos jugar a levantar al niño. En esta ocasión serán necesarios dos adultos. Uno le ofrecerá los pulgares para que se coja y el otro soportará la mitad del peso del niño o la niña cogiéndolo por la cintura. Procuraremos estar siempre sobre un colchón para evitar riesgos. Aunque nos pueda parecer increíble, gracias al reflejo de prensión los bebés aguantan perfectamente su peso.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: HACER DE TRAPICISTA

Podemos hacer una actividad semejante, pero esta vez colgaremos al niño o la niña de una barra horizontal. Según el neurólogo Glenn Doman, el reflejo de prensión habrá desaparecido y hay que estimular lo que él llama *dejarse ir*, una segunda etapa en su programa de estimulación de la mano.

El juego consiste en levantar al recién nacido para que se aferre a la barra horizontal y dejar que se aguante solo. Será necesario que nos situemos debajo con los brazos levantados para darle seguridad, y al cabo de dos segundos lo deberemos bajar.

Podemos repetir el juego varias veces al día, pero nunca más de 15 segundos. Si queremos aumentar el tiempo de sujeción, lo debemos hacer de manera gradual y nunca superar los diez segundos.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: SUJETAR LA MITAD DEL PESO

Podemos realizar esta actividad cuando el recién nacido ya sujete con fuerza un objeto.

Lo tumbaremos de espalda, sobre una almohada o un colchón. Le daremos nuestra mano derecha para que se coja muy fuerte de ella con sus manos. Con la mano izquierda lo cogemos por los tobillos y lo levantaremos unos 10 cm. La cabeza y el tronco quedarán en posición vertical. El recién nacido aguantará, con sus manos, la mitad de su peso y la otra mitad lo aguantaremos nosotros por los pies.

Podemos complicar el ejercicio dándole una anilla para que se aguante.

Las piernas y los pies

A los tres meses, a los recién nacidos les gusta mucho dar puntapiés de una manera rítmica. Con este gesto están desarrollando los músculos de las piernas y la motricidad necesaria para aprender a caminar.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: PRESIONAR UN TUBO

Necesitaremos un tubo de goma, de manguera o de los que se utilizan para el gas butano, de unos 50 cm.



Tumbaremos al bebé boca arriba y descalzo. Sujetaremos el tubo de goma por los extremos, con ambas manos. Entonces, le acercaremos el tubo a las plantas de los pies para que note su presencia. El recién nacido empezará a mover las piernas, primero las dos al mismo tiempo y después una estirada y la otra doblada.



No le sujetaremos los pies, sino que dejaremos que haga un movimiento libre.

**PROPUESTA DE ACTIVIDAD:
JUGAR AL FÚTBOL**

Ésta es otra actividad para estimular y fortalecer los músculos de las piernas y de los pies. Cuando damos a los bebés un objeto para dar patadas, ya sea un tubo o una pelota, aprenden a ser más conscientes de sus piernas y de sus caderas.

El contacto con el objeto estimula el sistema propioceptivo: la sensación que le produce un objeto en la planta del pie hace que estire y contraiga los músculos de las piernas y flexione las articulaciones.



Ataremos o pegaremos una cuerdecita a una pelota ligera. Tumbaremos al recién nacido boca arriba y le pondremos a la altura de sus pies la pelota en movimiento.

En un principio le acercaremos la pelota a la planta de los pies y el niño o la niña se servirá del reflejo innato de empujar la pelota haciendo fuerza con los dos pies al mismo tiempo.

Después levantaremos y bajaremos la pelota y el bebé responderá como un futbolista que se está entrenando a dar patadas a la pelota. Realizará un movimiento de flexión y de tensión de piernas alternando una pierna y la otra. También moverá los dedos de los pies, los juntará y los separará.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: JUGAR CON LOS DEDOS DE LOS PIES

Los recién nacidos, hacia los tres meses, empiezan a identificar que las manos y los pies forman parte de su cuerpo, pero aún no tienen claro para qué sirven. Pueden creer que las manos y los pies tienen la misma función, hasta que pronto descubren que las manos son mucho más hábiles.

Hay que jugar y estimular tanto los dedos de las manos como los de los pies. Podremos hacer:

- Rotaciones con los dedos de los pies.
- Estiramientos suaves mientras recitamos:

*Éste quiere pan
y no le dan,
cómo lo haremos,
pues lo coceremos,
pío, pío...*



Sabed que...

El reflejo de Babinski, que hace que los dedos de los pies de los bebés se abran en forma de abanico cuando les tocamos la planta del pie, desaparece al cabo de dos años.



Para redondear el trabajo corporal de los pies podéis jugar a *Estos piecitos*, que encontraréis grabada en la pista 5 del CD. Con el niño sentado sobre nuestras rodillas, de espaldas a nosotros, le moveremos sus pies, primero uno y después otro, rítmicamente; al final, cuando digamos "correr", se los moveremos más rápido simulando la carrera.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: SALTAR SOBRE EL REGAZO

Las piernas de los recién nacidos van adquiriendo cada vez más fuerza. Todos los ejercicios irán destinados a reforzar la musculatura y las articulaciones, tan necesarias para cuando empiece a caminar.

Si ponemos de pie a un bebé de tres meses, veremos que da pequeños saltitos y flexiona y estira las piernas. Nos sentaremos en una silla y pondremos al bebé en nuestro regazo de cara a nosotros. Lo cogemos fuerte por las muñecas y haremos que se ponga de pie. Inmediatamente empezará a dar saltitos. Podemos acompañar el juego con una canción:

A Morón, a Morón

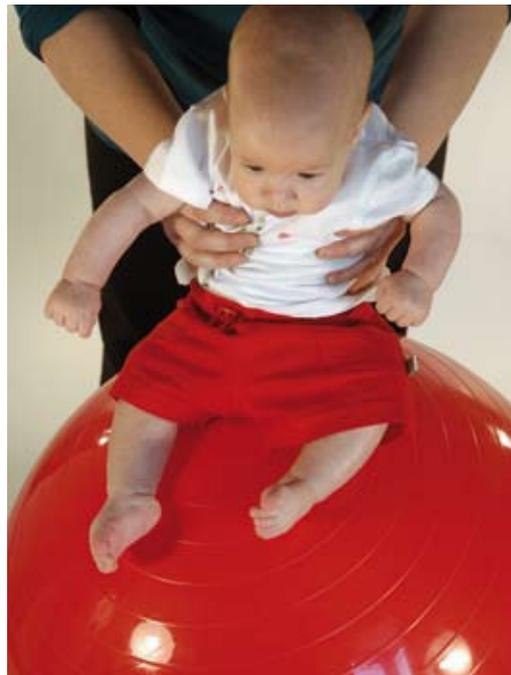
*A Morón, a Morón,
en mi potro redomón.
Salta más, salta más,
salta y brinca mucho más.*

El equilibrio

Las actividades de equilibrio ayudarán al recién nacido a ampliar su campo visual, así como a afianzar su relación con nosotros. Son juegos en los que el bebé se debe sentir seguro y confiado.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: SENTARSE SOBRE LA PELOTA GIGANTE

Sentaremos al recién nacido en una pelota gigante, cuidando de que sus pies no toquen el suelo. Lo aguantaremos por debajo de las axilas. Entonces, iremos desplazando la pelota: adelante, atrás, hacia la derecha, hacia la izquierda... Podemos mostrarle juguetes para que intente cogerlos con las manos, primero con una y después con la otra.



¿Qué percibo?

Vista

Hay que tener en cuenta que ambos hemisferios cerebrales tienen una forma diferente de procesar la información. Ante una imagen visual situada a la izquierda será el hemisferio derecho el que la capte. Si la imagen está a la derecha, será el hemisferio izquierdo.

El hemisferio izquierdo es verbal y analítico: abstrae y cuenta.

El hemisferio derecho es no verbal y global: puede imaginar y elaborar metáforas.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: EL PROTECTOR DE CUNA DE COLORES

Cuando dejamos al recién nacido en la cuna, es necesario que lo coloquemos mirando hacia un lado y que lo cambiemos, al cabo de un rato, para que mire hacia el otro. Si tiene un estímulo visual, como un protector de cuna de colores o estampado, juguetes colgando de las barandillas o fotografías, lo ayudaremos a estimular ambos hemisferios.



PROPUESTA DE ACTIVIDAD: PINTAR UN GUANTE

Pintaremos una cara con rotulador en la palma de un guante de látex. Cada dedo puede ser de un color diferente. Moveremos los dedos a la altura de los ojos del recién nacido y haremos hablar al títere. Es importante que el niño o la niña haga un seguimiento visual de la mano que se mueve.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: SEGUIR CON LA VISTA UN TÍTERE DE DEDO

Con un títere de dedo podemos hacer el mismo juego que el anterior. Es necesario que comprobemos que el bebé es capaz de seguir con la vista el títere. Debemos ir variando el movimiento del títere para estimular el seguimiento visual de objetos del bebé.

Oído

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: IDENTIFICAR VOCES

Los bebés aprenden pronto a reconocer las voces de las personas queridas. Primero la de la madre, la del padre y la de los adultos de referencia próximos a ellos.

Es importante tener grabadas las voces de la madre y del padre hablando con ternura. Deben hablar de forma alternada: primero uno y después el otro. También irá bien tener una fotografía de cada uno de ellos. Pondremos a la vista del bebé las dos fotografías y le haremos ver que son su padre y su madre. Le dejaremos escuchar la grabación. Es importante situar el aparato delante del recién nacido, ya que conviene que lo vea y que el sonido provenga de delante de él. Si el bebé reconoce las voces y sabe asociarlas, se girará hacia la fotografía correspondiente. Si no lo hace, le podemos ayudar. Esta actividad engloba tres conocimientos: reconocer fotografías, reconocer voces y asociar las dos informaciones.

Cuando sepa hacer sobradamente esta actividad, podemos ampliar el abanico de voces y de fotografías: de su maestra, de la abuela, de su hermano...

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: BAILAR

El baile es una expresión cultural rica y compleja que requiere una actividad cerebral muy diversa: de la música identificamos el ritmo y movemos el cuerpo al compás, y lo hacemos con gusto porque la música tiene un fuerte componente afectivo. Si ayudamos a bailar a los bebés, favoreceremos su desarrollo intelectual, motriz y afectivo de manera conjunta.

Cogeremos al niño por debajo de los brazos y lo pondremos de cara a nosotros, de manera que lo podamos mantener erguido. Entonces, cantaremos una canción y le haremos bailar suavemente, siguiendo el ritmo. Alternaremos las canciones de ritmo rápido y las de ritmo lento. También podemos utilizar música grabada.



En la pista 18 del CD encontraréis *Le petit riens (larghetto)*, de Mozart, una pieza muy adecuada para pasearos con el bebé en brazos, bailando y transmitiéndole un ritmo lento. Podéis contrastar este ritmo con el de la pieza *Ah! Vous direz je maman*, de Mozart que encontraréis grabada en la pista 21.

Gusto

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: PONERSE UN COLLAR O UN PAÑUELO LLAMATIVO

A los bebés les gusta entretenerse mientras les damos el biberón. Reforzaremos el placer que representa beberse la leche con otras sensaciones agradables para la vista, el oído y el tacto.

Recopilaremos o haremos algunos collares muy relucientes y que hagan ruido. Nos pondremos uno cuando tengamos al niño a hombros, por ejemplo en el momento de darle el biberón. El bebé se fijará en los colores llamativos y querrá coger el collar. Si no se fija en él, moveremos el collar. Cuando lo coja, es probable que no lo mueva. Nosotros lo ayudaremos. Como siempre, le iremos explicando qué estamos haciendo. Cuando acabemos de darle el biberón, le dejaremos el collar para que juegue con él. Hay que tener la garantía de que no se podrá tragar ninguna pieza y de que no se dormirá con él.

Tendremos telas o pañuelos de colores llamativos y de texturas diversas. Cuando demos el biberón al bebé, nos pondremos uno encima de los hombros. Si no se fija en él, lo moveremos. Le acariciaremos las manos, los brazos y la cara. Le hablaremos del tacto agradable y de los colores que tiene. Cuando se acabe el biberón, se lo dejaremos para que juegue.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: DEJARLE UNA CUCHARA

Con el tiempo, nuestros bebés empezarán a comer con cuchara. Ahora podemos dejar que jueguen con ella, que la descubran en todos los sentidos, que se familiaricen con ella. Si lo hacemos, aprender a comer con cuchara será mucho más fácil y agradable.

Dejaremos al bebé cucharas de madera, de plástico, de goma o silicona... Cucharas grandes, pequeñas, duras, blandas... Entre las cucharas tiene que haber una que será la que utilice para comer más adelante. Cuando se las demos, se las llevará a la boca y las morderá. Él mismo irá descubriendo cómo son y qué diferencias hay entre ellas. Mojaremos una cuchara con leche o fruta y dejaremos que la lama y la muerda. Le explicaremos que las cucharas sirven para comer. Cuando las cucharas se hayan convertido en un juguete, podremos poner un poco de leche o zumo de fruta y dejárselo probar. Después puede seguir jugando.

Tacto

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: COSER RETALES DE ROPA

Aprovecharemos un guante que ya no utilicemos para coser o pegar a las puntas dichos retales de telas o fibras de texturas diferentes: terciopelo, lana, gasa, algodón, goma, piel, ante... Acariciaremos con los dedos del guante varias partes del cuerpo del bebé. Lo acariciaremos también con los dedos de la otra mano desnudos. Le hablaremos de las sensaciones que produce cada textura.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: LLENAR UN CALCETÍN

Llenaremos un calcetín con papeles rasgados que hagan ruido: papel de seda o de celofán. Haremos un nudo y, si queremos, lo decoraremos. Dejaremos que el bebé juegue con este muñeco nuevo. Lo apretaremos para que haga ruido. A medida que el bebé adquiera habilidad manual, conseguirá apretarlo solo.

Olfato

El olfato está relacionado con la intuición y desarrolla un papel decisivo en las relaciones personales. Los recién nacidos reconocen a sus padres y a los adultos de referencia por su olor y es posible que desconfíen de alguien desconocido también por el olor que pueda desprender. Los bebés prefieren los olores suaves y familiares a los olores fuertes, sobre todo desconocidos. Por lo tanto, es importante ir introduciendo olores nuevos, que el bebé guardará en su memoria, e ir observando sus preferencias.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: COMPARAR OLORES

Sentaremos al bebé en nuestro regazo, de espaldas a nosotros. En una mano, tendremos un trozo de manzana y en el otro, un trozo de apio. Acercaremos una mano hacia la nariz del recién nacido para que lo huelga y se lo retiraremos. Después le acercaremos otro alimento. Es necesario que empecemos siempre por el olor más familiar y suave. Seguramente, el recién nacido querrá volver a oler el olor más agradable para él y acercará la cabeza. Podemos preparar otras parejas de alimentos que tengan olores bastante contrastados. Por ejemplo: miel y cebolla, leche y ajo, tomate y limón...

¿Qué siento?

Emociones



SONREÍR

A partir de los tres meses, las sonrisas del bebé ya no son fruto de un reflejo innato ni se producen por imitación de la sonrisa que ve en la cara del adulto. Ahora sonríe con intencionalidad. Su sonrisa tiene un carácter comunicativo, es la sonrisa social. Es muy seductor y nada vergonzoso. Sonríe al adulto que le presta atención. Entre los cinco y los seis meses estalla en grandes carcajadas cuando juegan con él o le hacen cosquillas.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: HACER COSQUILLAS

Poned al niño sentado de manera que podáis cogerle la pierna estirada. Recorred con los dedos índice y medio la pierna del niño o la niña desde el tobillo hasta el muslo mientras recitáis el texto con complicidad. Cuando lleguéis al último verso, pellizcadle la ingle, haciéndole cosquillas.



En la pista 14 del CD hallaréis el juego para hacer cosquillas *Por esta pierna*, podéis acompañar el juego con este recitado.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: REENCONTRAR A LOS PADRES

El bebé es sociable por naturaleza. Quiere relacionarse y gustar, y regala a cualquiera que se le acerque sus balbuceos y su franca sonrisa, ya que a esta edad la timidez aún no se le ha manifestado. Cualquier motivo es bueno para estallar en una carcajada. No le gusta estar solo y nos lo comunica refunfuñando o llorando. Ya reconoce a toda la familia, a todos los educadores e incluso sus juguetes y sus muñecos.

El padre y la madre son lo más importante para el bebé y conviene que nos ocupemos de reforzar este vínculo. Los dos momentos más intensos y más difíciles de la actividad diaria del bebé son separarse del padre o de la madre por la mañana y reencontrarlos por la tarde cuando lo vienen a buscar. Haremos saber a los padres la importancia de estos momentos y propondremos convertir el momento de reencuentro en un juego.

Cuando se acerque la hora de la recogida, lo comunicaremos al bebé: *Pronto vendrá mamá (o papá) a buscarte y te abrazará muy fuerte. Tienes ganas de verla, ¿verdad?* Es recomendable que los padres entren hasta el aula y no que lo recojan en la puerta de la escuela.

Cuando sepamos que los padres han llegado, comunicuémoslo con alegría al bebé. Se pondrá contento y se preparará para el reencuentro. Diremos a los padres que antes de ver a su bebé lo llamen por su nombre. Él reconocerá su voz y sabrá que han llegado. Entonces, lo cogerán a hombros y le darán muchos mimos.

Tanto los padres como nosotros diremos al bebé que papá y mamá lo quieren mucho, que durante el día va a la escuela, pero que por la tarde lo vienen a buscar para volver a casa...

Estaremos presentes en este momento y explicaremos a los padres delante del bebé lo que hemos hecho durante el día y nos despediremos del niño recordándole que el día siguiente nos volveremos a ver.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: HACER REÍR

La risa se contagia y se realimenta. A los niños les gusta reír y hacernos reír. Procuraremos reírnos con nuestros bebés y conseguiremos que nuestra aula sea un espacio de buen humor y saludable. Reír es sano y favorece la salud, hace circular la sangre y estimula el sistema inmunológico. A esta edad, el buen humor y la broma nos permiten mantener relaciones fluidas y desarrollar las habilidades emocionales y la sociabilidad.

Haremos cosquillas a los bebés y nos reiremos con ellos. Podemos hacer los típicos juegos, que consisten en acercarnos despacito a él para acabar haciéndole cosquillas.

Con esta cancioncilla le «cortaremos» un dedo, la mano, el brazo... y le haremos cosquillas en la axila:

La carnicería

Cuando vayas a la carnicería,

que te den un kilo de carne.

Pero que no te den de aquí,

ni de aquí, ni de aquí...

sino de aquí, de aquí, de aquí.

Popular

También podremos acercar nuestra cara emitiendo un sonido divertido, que puede ser hacer ver que nos viene un estornudo: ¡Ah, ah, aah, achús! Con la repetición, el bebé aprenderá el juego, podrá prever el desenlace y se reirá antes de las cosquillas finales.



PROPUESTA DE ACTIVIDAD: SOPLAR MENSAJES

Aprovecharemos el momento de cambiar los pañales para establecer una relación de máxima proximidad con los bebés, soplando diferentes partes de su cuerpo desnudo y susurrando palabras dulces.



A medida que vamos soplando las partes del cuerpo del bebé, las iremos nombrando. Susurraremos: *Los piececitos, Las manitas, La barriguita...*

Soplar es un tipo de caricia distinta que les gusta y los relaja a la vez que trabaja su desarrollo sensitivo y motor. Es una relación íntima y placentera que incrementará el vínculo afectivo que mantenemos con el bebé.

Podemos recitar esta cancioncilla:

*Viento del Norte que hace cosquillas, [Soplamos suave y seguido.]
del Este, muy torpe, sopla a golpes, [Soplamos intermitentemente.]
del Sur sopla caliente en tu frente [Dejamos ir el aliento con la boca abierta.]
y del Norte frío y fuerte. [Soplamos muy fuerte.]*

Nombrar las partes del cuerpo a medida que las estimulamos los ayuda a ir adquiriendo su esquema corporal.

Como en cualquier actividad, tendremos cuidado de pararla antes de que se manifieste la fatiga. En este caso, antes de que cojan frío.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: CAMBIAR EL PAÑAL

El cambio de pañales es un momento importante para relacionarnos con los bebés. Es un momento íntimo y que recibe un trato individualizado. Son muchas las actividades que podemos realizar en estos ratos: nombrar las partes del cuerpo, hacer cosquillas, hacer mimos... El bebé lo debe vivir como un momento de placer, comunicativo y afectivo, no como una simple rutina.

Mientras le cambiamos el pañal, podemos ir tocando las partes del cuerpo acompañadas del recitado siguiente:

Esta barba

*Esta barba barbará,
esta boca comerá,
esta nariz, narigueta,
este ojito, pajarito,
este otro, su compañerito
y ¡pum! Tope, borreguito.*

Popular

Masaje

A partir de los tres meses, los tejidos de los bebés son más densos y están más desarrollados, por lo que es el momento ideal para que le demos masajes más completos. Podemos empezar el masaje por una extremidad (por ejemplo, los pies) e ir subiendo por diferentes partes del cuerpo hasta llegar a la cabeza. Una sesión de como máximo diez minutos es adecuada para su edad.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: DAR UN MASAJE EN LOS PIECECITOS

Le cogeremos un pie con una mano y con la punta del dedo índice de la otra mano le recorreremos la piel de la planta del pie desde el talón hasta el nacimiento de los dedos.



Pondremos los dedos pulgares planos sobre la planta del pie del bebé y los haremos deslizar, uno tras otro, desde el talón hasta los dedos.



Con las puntas de nuestros pulgares presionaremos sobre la planta y empujaremos el pie del bebé desde el talón hasta los dedos, como si camináramos.



Cogeremos uno de los dedos de los pies del bebé y lo sacudiremos suavemente.



Nos pararemos a hacer movimientos circulares alrededor de cada uno de los dedos del pie del bebé.



Haremos círculos, primero grandes y después pequeños, por toda la planta de su pie con los dos pulgares.

¿Qué digo?

Lenguaje

A partir de los tres o cuatro meses, el recién nacido empieza a emitir los primeros sonidos guturales. Le gusta escucharse a sí mismo y también que le contestemos estableciendo una conversación, sin palabras, pero con una gran carga afectiva.

Cada vez que le repetimos o contestamos sus sonidos, estaremos estimulando el lenguaje.



PROPUESTA DE ACTIVIDAD: EL BALBUCEO

En esta etapa, los recién nacidos emiten cadenas de sonidos (*rrrrr, gggg...*). Es el llamado *balbuceo*. Se trata de sonidos que producen de forma espontánea cuando respiran. Los escuchan y los repiten involuntariamente.

Cuando estén emitiendo estos sonidos guturales, nosotros los repetiremos y cogemos las manos de los bebés y las pasaremos por nuestros labios para que noten cómo se mueven y cómo sale el aire por la boca. Si ponemos nuestros dedos en sus labios, los animaremos a emitir sonidos nuevos.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: SOPLAR, SILBAR, TARAREAR

Podemos soplar, silbar y tararear sobre la piel del recién nacido. Eso le provocará cosquillas y le hará reír, y probablemente querrá imitarnos. Con esta actividad estimulamos la musculatura de la boca y hacemos que el bebé sea consciente de las posibilidades que tiene su aparato bucal. Todas las actividades bucofonatorias ejercitan el lenguaje y la pronunciación.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: LA TERTULIA

Cuando nosotros respondamos a los balbuceos, imitándolos, los recién nacidos se entusiasmarán, pues se sentirán comprendidos. Estableceremos un diálogo, una especie de tertulia que fomentará su comportamiento social y su habla.

Cuando lo hagamos, tendremos en cuenta:

- Que esté lo bastante cerca para ver nuestras expresiones.
- Moveremos la cabeza, especialmente de lado.
- Sonriremos, para indicarle que le estamos escuchando.
- Utilizaremos una voz suave y melodiosa.
- Daremos más importancia al tono que al contenido.
- Lo llamaremos por su nombre.

El hecho de sentirse escuchado y que nosotros demos muestra de que estamos gozando de estas conversaciones ayuda a desarrollar las aptitudes lingüísticas y de confianza en el bebé.

¿Qué pienso?

Desarrollo cognitivo

El rostro humano es una imagen que cautiva a los recién nacidos, todas sus expresiones y movimientos pueden ser más atractivos que cualquier juguete para ellos. Así pues, su imagen o la nuestra reflejada en un espejo lo hechizarán.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: MIRARNOS LAS CARAS

Mirarse al espejo aumentará la capacidad de fijar la mirada y el control de la cabeza y lo ayudará a relacionarse con el entorno.

Colocaremos al bebé boca arriba y nos tumbaremos a su lado. Aguantaremos el espejo a una distancia de 25 cm y lo inclinaremos para que nos veamos reflejados ambos. Le daremos tiempo para que reaccione y se fije en las imágenes.

Moveremos el espejo para que se vea él solo y después nosotros. Observaremos qué cara contempla con más atención. También lo moveremos para ver si el recién nacido es capaz de mover la cabeza o levantarlo para seguir viendo la imagen del espejo.

A esta edad, todo lo que no ven no es, no existe. El concepto de *permanencia de las personas o los objetos* se adquiere durante el primer año. El espejo es un buen objeto para ayudarnos a irlo adquiriendo. Es, además, una forma de estimular el desarrollo cognitivo visual.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: JUGAR AL ¡CUCÚ!

Tumbaremos al recién nacido boca arriba y nosotros nos tenderemos a su lado. Con el espejo a unos 25 cm, lo inclinaremos para ver al bebé y, por lo tanto, él nos verá. Moveremos el espejo para hacer aparecer la imagen mientras decimos: ¡Cucú!, y esconderemos el espejo para hacerla desaparecer.

El niño parpadeará, lo cual significa que estará analizando una imagen visual, y cerrará y abrirá los ojos, para comprobar si la imagen cambia.

Los recién nacidos a partir de los tres meses pueden empezar a reconocer en una fotografía una persona muy próxima y querida. Pueden también reconocer diferentes expresiones de la cara, la sonrisa, la desaprobación...

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: RECONOCER CARAS

Pediremos a las familias que traigan cuatro fotografías de la madre, del padre y de personas muy próximas. Las ampliaremos y las colgaremos en clase. Le diremos al niño o la niña: *¿Dónde está mamá?* y observaremos hacia dónde dirige la mirada y si es capaz de identificar y mirar la foto de su madre. Podemos repetirlo con las fotos del resto de la familia.



¿Con qué juego?

El espejo



Recomendaciones

Es bueno que el espejo esté recubierto de felpa y que lleve incorporadas varias tiras para poderlo colgar de la cuna o del respaldo de las sillas.

A los cuatro meses, el bebé se ríe y gesticula frente al espejo sin saber que se trata de su propia imagen. Se divierte pensando que tiene delante un compañero de juegos.

A los siete u ocho meses balbucea delante de su reflejo como si mantuviese una conversación frente al espejo. Aún piensa que hay otro bebé que se mueve al mismo tiempo que él, pero a medida que hace muecas divertidas va tomando conciencia de que es él mismo.

Hacia los 12 meses descubre la similitud entre sus movimientos y los del espejo, e intenta tocar el cristal para ver qué hay detrás de él.

A partir del año, la adquisición del lenguaje le permite nombrar su imagen.

A los bebés les gustan todo tipo de espejos: los que se cuelgan de las barandillas de la cuna o de la pared del cambiador, los de mano y también los de cuerpo entero. En cualquiera de los casos debemos velar porque sea de plástico o de un material irrompible. Los espejos de pared deben estar bien sujetos para que no puedan caérseles encima.

Sabed que...

El espejo es un juguete fundamental para los bebés desde que tienen tres o cuatro meses hasta que cumplen uno o dos años, ya que contribuye a la construcción de su esquema corporal y de su identidad.