

5-6
meses



Me fascinan mis pies

5-6 meses

¿Qué puedo hacer?

- Cabeza:** • Tengo un dominio total de mi cabeza, la muevo sin vacilar.
- Tronco:** • Ruedo en ambos sentidos, giro 90° sobre mí mismo.
- Brazos:** • Puedo levantar la cabeza apoyándome en un antebrazo y coger un objeto con la otra mano.
- Manos:** • Cojo los objetos que me ofrecen con la palma de la mano.
• Utilizo ambas manos para coger objetos y pasármelos de una mano a la otra.
- Piernas:** • Boca abajo, coloco una pierna debajo de mi cuerpo y me preparo para el gateo.
- Pies:** • Mis caderas son muy flexibles, por lo que puedo lamerme los deditos de los pies.

¿Qué percibo?



Vista: • Cambio de posición para buscar una perspectiva mejor de lo que observo.



Oído: • Reconozco tonos de voz diferentes, sonidos y canciones conocidas.
• Puedo prever el sonido que puede hacer un objeto.



Gusto: • Como alimentos semisólidos con cuchara.



Tacto: • Mi tacto se hace más sensible para percibir texturas y cualidades.
• Exploro la consistencia de los objetos examinándolos y golpeándolos.



Olfato: • Distingo un amplio abanico de olores.

¿Qué siento?

- Emociones:**
- Me agarro a mi madre como principal referente y a mi juguete preferido.
 - Busco y añoro al adulto cuando no está y empiezo a mostrar rechazo frente a los extraños.

¿Qué digo?

- Lenguaje:**
- Emito sonidos nuevos: *ss, ff, zz* y encadeno sílabas sencillas: *maaa, baaa*.
 - Imito los sonidos que oigo en mi entorno.

¿Qué pienso?

- Pensamiento:**
- Encadeno actividades: alargo la mano, cojo un objeto y me lo acerco a la boca.
 - Aprendo por repetición.

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

¿Qué puedo hacer?

La cabeza

A lo largo de este trimestre, la visión del mundo de los niños y las niñas cambiará mucho, ya que estando boca abajo se podrán apoyar en los antebrazos, levantarán la cabeza y la moverán en todas las direcciones. También podrán mantenerse más rato sentados.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: DE TUMBADO A INCORPORADO

Seguiremos con el juego de las incorporaciones desde la posición de tumbado. Ahora, sin embargo, tendremos especial cuidado con la posición de los pies del bebé, ya que es necesario que pase de la posición de tumbado a incorporado. Lo ayudaremos cogiéndolo con cuidado por las muñecas.

En todo este recorrido es necesario que estemos atentos a la forma en que va levantando la cabeza a medida que lo incorporamos. A esta edad, el proceso de incorporación ya no debe ser totalmente pasivo y asistido; el niño o la niña debe tomar un papel activo y anticiparse a la incorporación que lo invitamos a realizar: debe ayudarse tensando la musculatura del cuello para que la cabeza acompañe al cuerpo y no cuelgue, como sucedía en meses anteriores.



PROPUESTA DE ACTIVIDAD: EL BALCONCILLO

Cogeremos al niño o la niña a hombros de espaldas a nosotros, sujetándolo con una mano por encima de la barriga y con la otra por encima del pecho.

Esta postura es muy agradable para el bebé, ya que tiene un campo de visión amplio, que le permite satisfacer su creciente curiosidad para ver todo lo que lo rodea.

Además, esta postura lo obliga a mantener el cuello tenso y a levantar la cabeza.

Más ideas

Para ir cambiando el estímulo, podemos pasar de la posición estática de «balconcillo» a pasear por la habitación con el niño o la niña cogido así en hombros. Sin embargo, hay que procurar no hacer movimientos bruscos, ya que la musculatura del cuello del bebé aún no es muy resistente.



El tronco

En este segundo trimestre de vida, los niños y las niñas también harán muchos avances en relación con el desplazamiento, ya que empezarán a realizar o a consolidar acciones voluntarias, como dar la vuelta o empujarse adelante con los pies. Es un momento ideal para que hagan todo tipo de estiramientos y ejercicios motores que fomenten la flexibilidad y que vayan preparando sus piernas para el futuro gateo.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: EL PAÑUELO DE LAS VUELTAS

Como todos los bebés no se desarrollan de la misma manera y al mismo ritmo, es muy probable que aún haya niños y niñas en el aula que no se den solos la vuelta de boca arriba a boca abajo, y viceversa. Este juego los ayudará a ir practicando este patrón motor.



Pondremos al niño o la niña boca arriba sobre un pañuelo resistente o una mantita. Cogeremos la tela por los extremos de cada lado del tronco del bebé y, como si fuéramos a envolverlo, acercaremos nuestras manos inclinando la tela hacia un lado, para que vaya desplazando su cuerpo. Cuando tengamos al bebé de lado, separaremos las manos e iremos estirando la tela por el extremo que queda en su espalda, de manera que quede boca abajo.

Las manos



PROPUESTA DE ACTIVIDAD: ADAPTAR EL GESTO AL OBJETO

Ofreceremos al niño o la niña un objeto alargado, como un palo redondo.

Primero, le daremos el palo en posición vertical; después, en posición horizontal y, finalmente, en posición inclinada, para que aprenda a adaptar su gesto al objeto.

Las primeras veces que hagamos esta actividad el bebé se dirigirá al palo con la mano abierta y la cerrará cuando esté cerca.

Al cabo de un tiempo de practicar esta actividad, adaptará la posición de la mano mientras realiza el movimiento de aproximación al objeto. Viendo los movimientos que hace con la mano, sabremos si ha captado la posición del objeto antes de cogerlo.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: COGERSE A LA GOMA

Pondremos al niño o la niña tumbado boca arriba y le acercaremos una goma flexible de las que se utilizan para las ollas a presión o similar, de unos 30 o 40 cm. Le mostraremos la goma como si fuera la barra de un trapecio para que acerque las manos y la coja.

Como es un elemento estrecho, es posible que le cueste separar los dedos para atraparla. Si conviene, lo ayudaremos a hacerlo.

Una vez la haya cogido, tensaremos la goma hacia arriba, de manera que estire al máximo los brazos y oponga resistencia aplicando un poco de fuerza.

**PROPUESTA DE ACTIVIDAD: LA PELOTA DENTRO DE LA RED**

Tumbaremos al niño o la niña boca arriba y le ofreceremos una pelota de espuma envuelta en una bolsa de red. Jugaremos a mover la pelota delante de sus ojos para atraer su atención y provocar que la siga con la mirada. Después dejaremos que la explore libremente. Sus dedos se enredarán con la red y se la pasará de una mano a la otra, e incluso jugará a darle patadas.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: PRENSIÓN ASIMÉTRICA

Daremos al bebé un bidón pequeño de plástico o una taza con una sola asa para que se entrene para coger objetos con una prensión asimétrica, es decir: una mano la utiliza para coger el asa mientras la otra mano presiona contra el lateral del objeto, por el otro lado, para que no se le escape.

Recomendaciones

Es importante ofrecer el objeto invertido, de manera que el niño o la niña aprenda a adaptar el gesto con ambas manos.

Las piernas y los pies

En este periodo de desarrollo, los niños y las niñas tienen una gran flexibilidad que, si estimulamos, puede ayudarlos a descubrirse los pies, tocárselos y acercárselos a la boca.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: TIJERETAS

Pondremos al bebé boca arriba y le cogeremos con cada una de nuestras manos uno de sus pies.

Mantendremos sus piernas tan rectas y extendidas como sea posible y empezaremos un movimiento rítmico de alternancia en el que primero levantaremos una pierna y después la otra.

Este ejercicio favorece el riego sanguíneo de las piernas y, por lo tanto, tonifica su musculatura.

**Recordad**

No hay que fatigar al niño o la niña en un ejercicio de estiramiento concreto. Es mejor hacer diversos ejercicios y que cada uno de ellos sea breve.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: LA MANO EN LA RODILLA

Con nuestra mano derecha cogemos, por la muñeca, la mano izquierda del niño o la niña, al mismo tiempo que acercamos la rodilla del lado contrario, es decir, su rodilla derecha. Ayudaremos en esta aproximación acercando la mano y la rodilla a la vez. Cuando se toquen, expresaremos nuestra alegría al bebé. Entonces, procederemos a hacer lo mismo con su mano derecha y su rodilla izquierda.

Recomendaciones

Es mejor no repetir la secuencia más de tres veces y realizar el ejercicio mirándole siempre a los ojos.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: LA MANO EN EL PIE

Ayudaremos al niño o la niña a tocarse el pie derecho con su mano izquierda. Después volveremos sus extremidades a la posición de reposo inicial. A continuación repetiremos la misma operación con el pie izquierdo y la mano derecha.

Cada vez que entren en contacto una mano y un pie diremos el siguiente estribillo:

*Piececito, piececito,
que te quiero comer...
Piececito, piececito,
¡que en la boca te voy a meter!*



El objetivo final de este juego es que el bebé se pueda coger el pie y acercárselo a la boca por sí solo.

Esta sencilla actividad constituye un ejercicio gimnástico muy bueno para esta edad, ya que favorece la flexibilidad de las caderas y la musculación de las piernas.

Además, se trata de un estiramiento que de una manera indirecta da un masaje en la pelvis y levanta la columna.

Más ideas

Podemos completar el juego haciendo que las dos plantas de los pies del niño o la niña se toquen. En esta posición lo ayudamos a ensanchar y fortalecer las caderas.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: TABLA DE ESTIRAMIENTOS

A continuación encontraremos ilustrados una serie de ejercicios para trabajar con las piernas y los pies de los bebés, que hay que llevar a la práctica de forma distendida. Su variedad nos permitirá componer diferentes tablas de estiramiento que podemos trabajar a lo largo del día. Conviene que los ejercicios sean variados y no duren mucho rato para que no se canse. Más adelante podremos alargarlos un poco.

El pie a la rodilla



Cruzar las piernas



5-6 meses

El pie en la boca



Los pies en la cabeza



Flexionar y extender



La bicicleta



El equilibrio

Éste es el momento ideal para experimentar con los niños y las niñas los juegos de acunar, ya que son muy beneficiosos para el desarrollo de su sistema vestibular y, además, le hacen sentirse protegido y querido.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: EL RELOJ DE PARED



Nos sentaremos con las piernas cruzadas y con el bebé sentado en el regazo con su espalda apoyada sobre nuestro cuerpo.

Nos moveremos de derecha a izquierda suavemente, y él seguirá el movimiento como si fuera el péndulo de un reloj de pared. Podemos recitar:

*Tic, tac, tic, tac,
el reloj de pared.
Tic, tac, tic, tac,
riiing, ¡me desperté!*

Al decir *Riiing*, podemos hacer cosquillas al niño o la niña.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: LA BARQUITA



Nos sentaremos en el suelo con las piernas estiradas y juntas. Sentaremos al niño o la niña sobre nuestros muslos de cara a nosotros.

Lo cogeremos con las dos manos por detrás de la espalda y lo acunaremos a derecha e izquierda mientras recitamos:

*Hacia la derecha, hacia la izquierda
la barquita navega, navega.
Hacia aquí y hacia allá,
¡ay, la barquita se hundirá!*

Al decir *Se hundirá*, abriremos ligeramente las piernas para que el bebé quede entre nuestros muslos. ¡Será muy divertido!

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: SURF ENCIMA DE LA OLA



Nos sentaremos con las piernas cruzadas. Cogeremos al niño o la niña con una mano por debajo de su cabeza y otra por debajo de las nalgas.

Flexionaremos los brazos y acercaremos al bebé un poco a nuestro cuerpo, pero sin tocarlo. El niño o la niña estará suspendido en el aire como si estuviera encima de una tabla de surf que quisiera coger una ola.

Lo acunaremos a derecha e izquierda. Cada vez haremos el recorrido más amplio, hasta que llegue a quedar en posición vertical.

Recomendaciones

Los movimientos deben ser acompasados y suaves e intentaremos mantener el máximo contacto visual posible con el niño o la niña.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: EL ASCENSOR

Continuaremos con las piernas cruzadas y, con el niño o la niña de cara a nosotros, lo cogemos por las axilas con nuestras dos manos. Nuestros pulgares deben estar en su pecho y los otros dedos, extendidos por su espalda.



El ascensor llega a nuestro piso.



¡Abrimos una puerta!



¡Abrimos la otra!

Empezaremos a acunarlo desde el suelo hacia arriba, hasta que nuestras caras se encuentren. El ascensor habrá llevado al bebé a nuestro piso y entonces necesitaremos abrirle las puertas acunándolo suavemente hacia los lados.

Después bajaremos al niño o la niña otra vez al suelo.

¿Qué percibo?

Vista

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: RALENTIZAR LAS EXPRESIONES FACIALES

En la comunicación adulta, las expresiones faciales cambian a gran velocidad. Los niños no son capaces de percibir y leer toda la gama de sutiles ajustes faciales que se llevan a cabo en el mundo adulto, pero necesitan empezar a descifrar estos mensajes.

Para ayudar a los bebés a reconocer las diferentes formas que toman las expresiones faciales:

- Miraremos durante mucho rato al bebé.
- Utilizaremos expresiones más exageradas cuando los miramos.
- Cambiaremos más despacio las expresiones.
- Las haremos más intencionadas.

La ralentización del cambio y la simplificación de la expresión utilizada ayudarán al bebé no sólo a leer una cara, sino también a reconocerla. Se trata de reconocer un rostro y toda la gran variedad de transformaciones que experimenta debido al cambio de expresiones.

Alrededor de los cinco o seis meses, los bebés son capaces de ver una cara en su totalidad en lugar de percibir sólo rasgos individuales. Hacia los seis meses desarrollan una representación estable de las caras y son capaces de recordar y reconocer rápidamente si se trata de una cara conocida de su entorno próximo o no.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: ACOMODACIÓN DEL OJO

Cogeremos al bebé a hombros, boca arriba, pasándole un brazo por debajo de la espalda y sujetándolo por las nalgas con la mano. Con la otra mano sostendremos una linterna a 50 cm de sus ojos. La encenderemos durante cinco segundos sin moverla. Después la apagaremos durante cinco segundos más. Repetiremos esta operación tres veces consecutivas. Con este ejercicio entrenamos el sistema responsable de la acomodación del ojo; por ello, su iris se debe contraer cuando encendemos la linterna y se debe dilatar cuando la apagamos.

Recordad

No debemos deslumbrar al niño o la niña. Si vemos que cierra los ojos, quiere decir que la luz de la linterna es demasiado intensa. Habrá que dejarla encendida un tiempo porque, con las pilas gastadas, la luz será más tenue.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: EL FARO

Para ayudar al bebé a desarrollar sus destrezas visuales, seguiremos jugando con una linterna; pero esta vez, en lugar de enfocar sus ojos, iluminaremos superficies u objetos, como si fuéramos un faro.

La actividad se debe realizar a oscuras. Nos sentaremos en el suelo con las piernas cruzadas y pondremos al niño o la niña sentado encima de nosotros, de manera que si la oscuridad le incomoda se sienta protegido.

De todos modos, si no se siente a gusto en la oscuridad, no forzaremos la situación y encenderemos una pequeña luz que no reduzca demasiado la intensidad de la linterna.

Pasaremos la luz de la linterna por una pared lisa y blanca. La pararemos en juguetes y objetos muy queridos por el niño o la niña diciendo, en voz alta, su nombre. Para acabar, haremos «danzar» la luz a ritmo de una música o una canción muy alegre.

Finalmente dejaremos que sea él quien coja la linterna y la conduzca para iluminar lo que quiera.



PROPUESTA DE ACTIVIDAD: SOMBRAS EN LA PARED

Sentaremos al niño o la niña en la tumbona y lo pondremos ante una pared blanca y lisa. Enfocaremos una luz o un foco potente hacia la pared de manera que se vea su sombra y la nuestra. Empezaremos a movernos y a bailar para que nuestro cuerpo en movimiento se refleje en la pared y el bebé vea el movimiento de nuestra sombra como si fuera una película.

Oído

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: JUGUETES SONOROS

Apretaremos un juguete sonoro delante de la vista del bebé. Después le cogeremos la mano y lo ayudaremos a apretarlo para hacerlo sonar. Le costará hacerlo solo, ya que es una destreza manual difícil, pues son necesarias habilidad y fuerza.

Pondremos el juguete sonoro sobre una silla y jugaremos a sentarnos y hacerlo sonar chafándolo con la presión de nuestro peso.

Después esconderemos el juguete sonoro bajo las toallas de la mesa o bajo la colchoneta del cambiador y, al poner la mano encima y oír el sonido que produce, preguntaremos al niño o la niña: *¿Qué hace ese ruido?* A continuación descubriremos el juguete.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: BRAZALETES DE CASCABELES

Ataremos un brazalete de plástico o de tela con cascabeles a las muñecas del niño o la niña.

El sonido de los cascabeles lo estimulará a mover y a agitar los brazos y las manos.

Este juego es muy apropiado para aquellos bebés que tienen dificultades para mover sus extremidades.



Más ideas

En lugar de brazaletes también podemos utilizar guantes con cascabeles cosidos.

Recomendación

Si el niño o la niña tiene tendencia a mover más el brazo y la mano de un lado, sólo pondremos el brazalete en la muñeca del brazo contrario para así estimular más directamente su lado más pasivo. A pesar de que el brazalete de cascabeles también es útil para trabajar los pies, no es recomendable ponérselos al mismo tiempo en manos y pies, ya que tanto estímulo acaba confundiendo al bebé.

Recordad

Los cascabeles deben estar bien sujetos y ser bastante grandes para que, en caso de desprenderse, no se los puedan tragar. Es necesario también que el metal del cascabel esté muy limpio y no pueda rascar o cortar la piel del niño o niña si roza su cuerpo.

Gusto



PROPUESTA DE ACTIVIDAD: FRUTA, POR FAVOR

A partir de los cuatro o cinco meses, ya podemos empezar a proporcionar sabores diferentes en la alimentación de los niños. La fruta es un buen alimento para ir introduciéndolo progresivamente en su dieta.

En un primer momento, el sabor de la fruta le resulta algo extraño, ya que no forma parte de su rutina diaria. Debe acostumbrarse a su sabor y a su textura y establecer una buena relación afectiva con este alimento.

El momento de la comida de fruta debe ser relajado, para que el niño o la niña pueda disfrutar con este nuevo alimento. Es importante no frustrarse si las primeras veces que prueba las papillas nos las tira por la cara o por los aires o bien si tan sólo quiere probar un poco.

Recomendaciones

Para que los niños y niñas incorporen la fruta a su cotidianidad es recomendable que:

- Se las ofrezcamos de una en una para descartar alergias.
- Preparemos poca cantidad. Al principio comerán muy poco. No pasa nada, no los debemos obligar.
- El primer contacto debe ser con la textura original de la fruta. Los primeros sólidos no hace falta que sean triturados. A los bebés les encanta probar, tocar y manipular la fruta. Necesitan explorarla con las manos, la cara y la boca. Si les damos un plátano maduro entero o a rodajas, un melocotón maduro sin piel, un trozo de melón sin pepitas, un gajo de naranja... intentarán chuparlos, lamerlos, chafarlos. Aún no están acostumbrados a morder o a masticar.
- En otros contactos con la fruta podemos tomar la opción de los purés. Lo mejor es triturar los alimentos con poca agua. Los bebés tienen el estómago muy pequeño y no es bueno que se le llene de líquido. Por otro lado, hay que velar por que las papillas queden dulces.
- El primer contacto con la papilla de frutas hay que hacerlo mojando su labio inferior con un poco de triturado para que lo lama.
- Cuando ya haya probado la papilla, podemos pasar a jugar con la cuchara. No se la pondremos directamente en la boca, sólo se la acercaremos a sus labios, invitándolo a que la abra.
- En esta fase exploratoria es buena idea poner un babero grande al niño o la niña y cubrir la trona con un plástico.

Sabed que...

El acto de comer tiene importancia por sí solo, no es necesario utilizar estímulos adicionales como música o imágenes fijas o en movimiento para llamar su atención.

Tacto

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: INVASIÓN DE PAPELES

Pondremos cerca del niño o la niña papeles de diferentes colores y texturas (papel de seda, higiénico, de celofán, pinocho, cartulina, de aluminio...) para que los explore y examine con atención. Después intervendremos proponiéndole diferentes acciones con los papeles: arrugar, estirar, romper, lanzar, hacer bolas, hacer ruido...

Con todas estas acciones no solamente recibirá muchos estímulos táctiles, sino que, además, mejorará su habilidad manipulativa y la coordinación óculo-manual.



Más ideas

En verano podemos potenciar la percepción de sensaciones a través de los papeles poniéndolos dentro de una piscina hinchable sin agua y dejando entrar al bebé para que experimenten en ella.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: COGER LANA

Pondremos al niño o la niña estirado en el suelo, sobre una superficie blanda, boca arriba. Le mostraremos un cabo de lana de un color muy vivo a unos 60 cm de sus ojos. Lo iremos desovillando despacio de manera que la lana se vaya acercando a su cuerpo, sus brazos y sus manos. Seguramente alargará los brazos para intentar tocar la lana. Lo ayudaremos para que la pueda coger con sus manitas y que la lana se pueda enredar entre sus dedos. Esta sensación será muy nueva para él, ya que la zona de entre los dedos no suele tener muchas experiencias táctiles.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: LA FIESTA DE LAS TELAS

Envolveremos al bebé con una tela o lo cubriremos con ella para que perciba su textura. Utilizaremos telas convencionales, como las sábanas de algodón y las mantas de lana, y otras no tan corrientes en el mundo infantil, como telas de: pana, franela, fieltro, toalla, raso, seda, lona, moqueta, charol...

Después, dejaremos que las explore a su aire captando la suavidad, la aspereza y el contraste entre lo que es liso y lo que es ondulado, así como las diferencias de espesor y de peso.



Más ideas

También podemos poner a los niños y niñas sobre diferentes superficies como: hierba, arena, fango, agua, madera, vidrio, metal... y hacerlos rodar por encima para que perciban sus cualidades: humedad, temperatura, etc.

Olfato

Recordad

El exceso de estimulación puede fatigar mucho al bebé. Si pierde el interés o llora, hay que dejar la ronda para otro día, porque querrá decir que ya ha tenido bastante.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: RONDA OLFATIVA

Cogeremos al niño o la niña en hombros y pasaremos por diferentes espacios de la escuela con el objetivo de ofrecerle una ronda sensorial olfativa donde pueda explorar todo tipo de olores bien contrastados. Olfateará:

- Las plantas y la hierba del patio o del balcón.
- La comida que se está cocinando en la cocina.
- El olor del jabón, de las toallitas, de la colonia cuando pasamos por el cambiador.
- Etc.

Iremos diciendo en voz alta el nombre de las cosas que desprenden estos olores tan característicos.

¿Qué siento?

Emociones

EL SUEÑO

A los tres meses, los bebés necesitaban dormir entre 14 y 15 horas y se despertaban un par de veces por la noche para mamar o para tomar el biberón. Ahora, a los seis meses, duermen entre 13 y 14 horas al día, dos o cuatro de ellas durante la siesta. Los más dormilones y los que ya se han acostumbrado, pueden ya dormir toda la noche de un tirón.



Durante estos primeros seis meses, cuando el niño o la niña tenía sueño, dormía allá donde fuera (en el carro, en la sillita...), pero a partir de ahora aumenta su capacidad para mantenerse despierto cuando a su alrededor pasan cosas que le interesan. Por este motivo, le conviene seguir unos hábitos que lo orienten:

- Debemos establecer una rutina para antes de ir a dormir: baño, masaje, música, canción de cuna, cuento...
- Hay que marcar unos horarios. Seguro que suele tener sueño más o menos a la misma hora.
- Es necesario que duerma en la cuna. Si lo hace en otro lugar (sillita, sofá...), no asociará la cuna con el acto de ir a dormir.
- Es necesario que escenifiquemos la calma, ya que el entorno debe ayudar. No puede pasar de estar en un espacio con luz, ruido y gente a otro oscuro, silencioso y solitario.



En la pista 6 del CD encontraréis la nana *Chss, chss*, muy adecuada para establecer la rutina de ir a dormir.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: COMER PIECECITOS

En este momento evolutivo en que los niños y niñas descubren por primera vez sus pies, podremos introducir un juego con un alto componente de afectividad: el juego de hacer que nos comemos sus piecitos.

Nos acercaremos despacio a sus piecitos diciendo: *¡Ay, que te como los piecitos! ¡Ay, que te como!* Dejaremos que el bebé pueda anticipar la acción.

Después morderemos ligeramente sus talones y, por último, sus deditos, poniendo en contacto nuestra boca con la piel del niño o la niña, sin hacerlo de verdad.

Él responderá de forma alegre y esperará que una y otra vez repitamos el juego porque prever lo que va a pasar le hace sentir muy seguro.

**Masaje**

Las nalgas del recién nacido siempre suelen estar cubiertas por los pañales y por la ropa, lo cual impide que actuemos sobre el sacro, una zona importantísima para el desarrollo del equilibrio.

El masaje en las nalgas permite que la columna vertebral del niño o la niña se estire con mucha suavidad.

**PROPUESTA DE ACTIVIDAD:
DAR UN MASAJE EN LAS NALGAS**

Pondremos al bebé boca arriba y deslizaremos la mano derecha por debajo de sus nalgas, levantándolo un poco, de forma que doble las rodillas sobre la barriga. Retiraremos la mano derecha al mismo tiempo que introducimos la mano izquierda. Lo acunaremos de derecha a izquierda.

También podemos realizar pequeños círculos en las nalgas con las dos manos y hacer que después deslicen por sus piernas y sus pies con un ligero balanceo.



Podéis acompañar este masaje con la pieza *Serenata nocturna* núm. 13 (1er movimiento), de Mozart que encontraréis en la pista 25 del CD.

Recordad

El masaje en las nalgas proporciona:

Beneficios físicos: Si doblamos las rodillas sobre el vientre del niño o la niña presionándolo ligeramente, favoreceremos la evacuación de gases.

Beneficios emocionales: El masaje de nalgas le enseña a relajarse. Aprende poco a poco que existe una manera de disminuir la tensión y se libera.

¿Qué digo?

Lenguaje

HACIA EL BALBUCEO

A partir del quinto mes de vida, los niños y niñas necesitan comunicarse y ya no se conforman con gestos, miradas o ruidos consonánticos, sino que cada vez emiten más sonidos y éstos son más expresivos.

El bebé de esta edad ha dejado de susurrar y pasa de los sonidos sin significado a la realización de balbuceos, es decir, de sonidos claros y reconocibles como sílabas individuales. Al principio construyen sonidos repitiendo la misma combinación de consonantes, es el balbuceo reduplicado. Empiezan a decir cosas como *Ba-ba-ba-ba*, *Le-le-le-le-le...* Al contrario que antes, el balbuceo es deliberado y es la forma que tiene el bebé de practicar los sonidos y prepararse para hablar.

ESCUCHARSE A SÍ MISMOS

A los bebés les gusta mucho escucharse a sí mismos cuando balbucean. El balbuceo tiene más intención para ellos mismos que para los otros. Balbucea para sí mismo cuando está contento, y se ha comprobado que los niños y niñas balbucean más cuando están solos que cuando hay un adulto a su alrededor. A menudo balbucean para dormirse o cuando se despiertan por la mañana.

LOS TURNOS DE UN DIÁLOGO

El balbuceo sirve también para implicar al adulto en una conversación básica con el niño o la niña. Los investigadores han descubierto que empuja a los adultos a enseñar al bebé la habilidad de conversar de manera espontánea. Aunque no articulan palabras, el balbuceo invita a los adultos a compartir con ellos conversaciones fantásticas, pues asumen que el bebé transmite un significado verdadero con sus sonidos (aunque no sea muy bien así) y empiezan a establecer un diálogo para responder sus mensajes.

Hay que dejar que sea el niño o la niña quien establezca el ritmo del diálogo, esperando que acabe de emitir sonidos antes de empezar nosotros a hablar. Cuando respondemos a sus ruiditos, le estamos dando a entender que comprendemos su mensaje y damos la pauta sobre lo que son los turnos en un diálogo. Esta primera forma de sincronizarnos con el bebé le es muy placentera y provoca su potencial innato para esperar el turno. Con el balbuceo, se da cuenta de que puede atraer la atención del adulto. La espera del turno es reconfortante a nivel emocional, porque le demuestra que el adulto no se va y también le da la satisfacción de la interacción cuando le responden.

¿Qué pienso?

Desarrollo cognitivo

PROPUESTA DE ACTIVIDAD: CONCIENCIA CORPORAL

El niño o la niña de cinco a seis meses está aprendiendo a diferenciar su cuerpo del entorno. A medida que es más consciente de su cuerpo, empieza a utilizar las distintas partes para obtener lo que quiere o para comunicar sus necesidades y deseos. Por ejemplo, cuando le queremos lavar la cara y se la tapa con las manos porque no le gusta o cuando no le apetece que le cambiemos el pañal y se mueve y revuelca para impedirnos que lo hagamos, nos está demostrando cómo mejora su conciencia corporal.

Para ayudarlo a distinguir dónde acaba su cuerpo y dónde empieza el entorno, podemos jugar a:

El juego de las etiquetas

Pegaremos una etiqueta llamativa y atractiva en una parte del cuerpo del niño o la niña (mano, brazo, pierna, pie, barriga...). Después nombraremos la parte del cuerpo en la que le hemos pegado la etiqueta. Si el bebé no la mira o la coge, lo ayudaremos a hacerlo y repetiremos el juego en otra parte del cuerpo.

Bajo la ropa

Pondremos un juguete pequeño y sonoro bajo la ropa de una parte de su cuerpo (la manga por el brazo, la pernera del pantalón por la pierna, etc.). Pediremos al niño o la niña que busque el juguete diciéndole en qué parte del cuerpo la tiene: *La tienes en la tripa, La tienes en el brazo...* Le dejaremos un tiempo para que trate de recuperarlo ayudándolo en las dificultades que pueda tener.

Delante del espejo

Para potenciar la autoconciencia corporal, es muy beneficioso el uso del espejo, que le permite ver cómo se mueve su cuerpo y reconocerse en el reflejo.

Señalaremos su cara en el espejo y después señalaremos su rostro real para ver si establece la conexión.

Nos pondremos y quitaremos un sombrero y después se lo pondremos y quitaremos a él. Dejaremos que después sea él quien se lo quite y se lo ponga y nos lo quite y nos lo ponga, todo siempre delante del espejo.

Hacer como hace el rey

Nos pondremos una corona y jugaremos a seguir al rey. Los niños y niñas deberán imitar todos los movimientos que hacemos. Muy despacio nos iremos tocando diferentes partes del cuerpo: la cabeza, la barriga, los pies... y esperaremos que nos imiten.

¿Con qué juego?

Los juguetes acuáticos

Los juguetes acuáticos como los muñecos de goma, los juguetes sumergibles y los recipientes lo ayudan a aprender cosas nuevas a la hora del baño. Se trata de un momento muy adecuado para estimularlo a nivel:

Motriz: dejándole salpicar, chapotear, mojar, apretar, chafar, llenar, vaciar, sacudir, hundir... Así desarrolla las habilidades motrices y el equilibrio.

Emocional: El baño le puede producir emociones muy contradictorias: miedo o incomodidad al agua, relajación y bienestar.

Cognitivo: Descubre conceptos básicos como: *lleno y vacío* y *flotar y hundir*. En algunas exploraciones descubre la relación entre causa y efecto: cuando vacía y rellena un recipiente, cuando hunde el patito y vuelve a salir a la superficie, cuando aprieta un juguete de esponja y suelta el agua que contenía...

Sensorial: El agua le aporta nuevas sensaciones al cuerpo. Disfruta descubriendo que puede tener diferentes temperaturas: frío, caliente... que es un líquido continuo que desliza por su piel...

Recordad

Podemos ayudar al niño o la niña a vencer el miedo y la desconfianza al agua hablándole y comunicándonos con él constantemente. Podemos sonreírle y cantar, mostrarle una actitud positiva, introducir en el agua sus juguetes preferidos y jugar con él. Para que se sienta cómodo en el agua, haremos que la temperatura esté entre 33 °C y 36 °C, evitaremos las salpicaduras a la cara y lo acariciaremos delicadamente con la esponja.

