

ANEXO IV

EJEMPLO DE INFORMACION SOBRE OBJETIVOS Y ACTIVIDADES

SELECCIÓN DE OBJETIVOS POR CATEGORÍAS O INTELIGENCIAS PARA EL PRIMER TRIMESTRE DEL BEBE

	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular los reflejos • Estimular el agarre palmar. • Estimular la memoria. • Sostener objetos con prensión involuntaria y agitarlos. • Reconocer y extender las manos hacia el biberón.
LINGÜÍSTICA	<ul style="list-style-type: none"> • Atender cuando se le llama. • Distinguir los sonidos del lenguaje humano de otros sonidos. • Localizar sonidos laterales girando la cabeza. • Vocalizar sonidos guturales y algún balbuceo. • Responder con sonidos cuando habla el adulto.
ESPACIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ampliar el campo visual del bebé. • Desarrollar el seguimiento y la fijación visual. • Fijar la mirada en un punto luminoso, rostro u objeto fijo y en movimiento hasta describir un ángulo de 180°. • Intentar el alcance de objetos aunque no lo logre. • Reforzar la exploración, el rastreo y la fijación visual.
CINETICOCORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer los músculos (tronco, cuello y extremidades). • Levantar la cabeza y moverla lentamente cuando está tumbado boca abajo. • Comenzar a establecer los ritmos de alimentación, sueño y actividad. • Fortalecer los músculos del cuerpo. Relajarlos. • Mantener la cabeza erguida cuando está en brazos, tumbado o sentado. • Estimular el equilibrio. • Desarrollar la percepción de los cambios de temperatura. • Percibir diferentes texturas. • Fortalecer los músculos de la espalda. • Cambiar a boca arriba o boca abajo estando de costado. • Favorecer la extensión de las piernas, el empuje y el pataleo. • Reforzar la percepción olfativa.
MUSICAL	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la capacidad de atender a los sonidos. • Estimular la percepción de diferentes sonidos. • Desarrollar la capacidad de escuchar diferentes melodías. • Relajarse en respuesta a la música.
INTERPERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> • Afianzar la relación afectiva • Dejar de llorar o sonreír cuando lo atiende el adulto. • Reforzar la capacidad de reconocer a las personas de su entorno. • Sonreír en respuesta a un estímulo. • Responder con todo su cuerpo al rostro que conoce. • Afianzar los vínculos afectivos con las personas de su entorno.
INTRAPERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> • Succionar • Favorecer la expresión de emociones. • Estimular el reconocimiento de las partes de su cuerpo. • Estimular la percepción de sí mismo. • Explorar con sus manos partes de su cuerpo.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL BEBÉ DE 1 MES

EL RECIÉN NACIDO

En los momentos después del nacimiento todo el organismo del bebé intenta adaptarse a un ambiente totalmente diferente al que tenía en el útero materno. Son instantes cruciales para que el padre y la madre den la bienvenida y establezcan una relación amorosa que ofrezca seguridad y bienestar físico y psicológico al recién nacido. El vínculo afectivo que se establece durante el embarazo ahora asume un nuevo significado.

El bebé sano dispone aproximadamente de dos horas de calma y alerta a partir del momento del parto. Nace completamente despierto y sus sentidos captan cualquier estímulo, como si la naturaleza le ofreciera este período para adaptarse de forma óptima al nuevo ambiente. Transcurrido este tiempo de alerta especial, el bebé comienza a sentir desorientación durante las siguientes 24 horas: pasa unos minutos semidormido y los siguientes semidespierto, experimenta cambios repentinos, llora y al momento se calma, se agita y minutos después se queda quieto. Tras las 24 horas iniciales se estabiliza y va creando un patrón de sueño y vigilia.

EVOLUCION DURANTE EL PRIMER MES

En las dos primeras semanas el recién nacido conserva aún la postura fetal que tenía en el útero materno. Mantiene las piernas y los brazos flexionados bajo su cuerpo y los puños cerrados, relajándose a medida que pasan los días. Esta postura ayuda al aislamiento de las células nerviosas y previene posibles pérdidas de calor corporal.

A lo largo del primer mes, cuando está tumbado boca abajo, gira la cabeza hacia el lado de su preferencia que normalmente es hacia el lugar de donde procede la luz. Alrededor de la tercera semana, en muchos casos antes, levanta ya la barbilla y gira la cabeza hacia ambos lados, siendo esta una postura en la que respira con mayor facilidad.

Actualmente muchos bebés parecen tener un buen control cefálico desde el nacimiento, pero sus músculos aún son débiles porque no se han ejercitado y es conveniente que el adulto sostenga la cabeza y la columna cervical colocando su mano en el cuello del bebé. Hasta el final del primer año debe cuidarse que la cabeza se mueva en armonía con el cuerpo para evitar lesiones en el tejido cerebral. El uso de saltadores del tipo de los que

cuelgan de la puerta, levantar de forma brusca al bebé por encima de la cabeza del adulto, simular que se le lanza al aire o hacerle volteretas son actividades que pueden representar serio peligro.

Durante el primer mes, el bebé puede centrar la atención unos instantes en objetos situados a una distancia entre 25 y 35 centímetros de sus ojos. También puede seguir con la mirada un rostro u objeto en movimiento lento hasta la línea central de su cara, volviendo después a girar la cabeza hacia un lado. Diferencia todos los colores, mira el contorno de los objetos y su estructura tridimensional. Le molestan las luces fuertes, sobre todo las que le llegan por el lado derecho ya que éste es más sensible a todos los estímulos en los primeros meses. El recién nacido prefiere los colores que ofrecen mayor contraste, por eso le llama poderosamente la atención la combinación del blanco y el negro. Le encanta observar rostros que gesticulan, charlan o cantan, le interesa mirar los ojos de personas o animales y, desde las primeras semanas, prefiere los objetos móviles mejor que los fijos y los que son relativamente complejos en vez de los simples.

El bebé oye muy bien, discrimina el volumen, el timbre y el tono. Diferencia la voz humana del resto de sonidos, reconoce la voz de la madre y del padre, localiza sonidos girando la cabeza, le molestan los ruidos fuertes (sobre todo los que percibe por el oído derecho) y no hace caso de sonidos monótonos.

La comunicación se limita al llanto cuando siente alguna necesidad como hambre, dolor, frío, calor, incomodidad, o bien desea la presencia del adulto. Cuando siente que todas sus necesidades están satisfechas emite pequeños gruñidos o chillidos de bienestar. La sonrisa aún es refleja y casual.

LAS RUTINAS

Tanto para el bebé como para la madre y el padre es muy positivo establecer rutinas básicas desde el principio para la actividad diaria. Se aumenta así el sentido de seguridad y confianza del bebé además de ayudarlo a comprender el nuevo entorno y lo que puede esperar de él. La madre puede fijar unas rutinas y el padre otras distintas en función del tipo de actividades que realizan con el bebé.

Las rutinas deben establecerse observando el patrón de comportamiento del bebé y realizando los ajustes necesarios para constatar que se atienden adecuadamente sus necesidades. No es aconsejable un seguimiento rígido y

estricto, sólo rutinas como seguir los mismos pasos cuando el bebé despierta o cuando se le acuesta, mantener las mismas formas de actuación cuando se atiende a su llanto, al alimentarle o a la hora del baño. También es desaconsejable que las rutinas se alteren cuando llegan visitas de familiares y amigos.

EL SUEÑO

Como se ha explicado con anterioridad, el recién nacido pasa los primeros días gran parte del tiempo semidormido o semidespierto y será a lo largo del primer año de vida cuando vaya estableciendo el ritmo vigilia-sueño. Este ritmo se establecerá con mayor facilidad si se regula y relaciona con acontecimientos que suceden todos los días a la misma hora, es decir, por rutinas.

Al cumplir el primer mes, el bebé duerme aproximadamente el 60% del tiempo. Va acostumbrándose a dormir períodos más largos durante la noche por el silencio y la falta de luz. Por el día los sueños son más cortos ya que la luminosidad y la multitud de estímulos acortan la duración del sueño profundo. Esta diferencia entre la noche y el día facilita la regulación de la rutina vigilia- sueño.

Por la noche no es aconsejable dejar luces encendidas en su cuarto. La oscuridad es necesaria para que su organismo segregue melatonina, que es la hormona que favorece el descanso y la regulación del ritmo vigilia-sueño. Con luz el bebé descansa peor ya que se dificulta la secreción de melatonina y durante el día está más irritable, alterándose constantemente las horas de sueño.

Durante el día puede dormir en lugares menos oscuros y silenciosos, desde el principio lo hará sin dificultad porque está acostumbrado al entorno ruidoso del útero.

SELECCIÓN DE OBJETIVOS POR CATEGORÍAS O INTELIGENCIAS PARA EL PRIMER MES

	<ul style="list-style-type: none">• Estimular los reflejos
--	--

LINGÜÍSTICA	<ul style="list-style-type: none"> • Atender cuando le llaman.
ESPACIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ampliar el campo visual del bebé. • Desarrollar el seguimiento y la fijación visual.
CINETICO-CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer los músculos (tronco, cuello y extremidades). • Levantar la cabeza y moverla lentamente cuando está tumbado boca abajo. • Comenzar a establecer los ritmos de alimentación, sueño y actividad.
MUSICAL	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la capacidad de atender a los sonidos.
INTERPERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> • Afianzar la relación afectiva.
INTRAPERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> • Succionar. • Favorecer la expresión de emociones.

SUGERENCIAS SOBRE ACTIVIDADES

OBJETIVOS DIRIGIDOS, PRINCIPALMENTE, AL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA LÓGICO-MATEMÁTICA

OBJETIVO: ESTIMULAR LOS REFLEJOS

LÓGICO- MATEMÁTICA

Activar los reflejos del bebé para que pasen poco a poco a convertirse en actos voluntarios supone, además de un proceso neurobiológico, un acto cognitivo por el cual el bebé percibe y relaciona estímulos entre si. El bebé nace con predisposición innata para los actos reflejos porque sin ellos no podría sobrevivir. Estas reacciones físicas involuntarias surgen como respuesta a una excitación externa o interna. Algunos de estos reflejos vitales desaparecen con el tiempo para ser sustituidos por movimientos

conscientes, y otros, como el acto respiratorio o el toser, se mantienen de por vida.

- Para estimular el reflejo de prensión, abrir las manos del bebé y colocar el dedo del adulto sobre la palma para que el bebé lo agarre. Repetir la actividad con otros objetos como un carrete de hilo de coser, un lapicero, un rulo o bigudí para el pelo, etc.. Intentar retirar varias veces cada objeto que se coloca en la palma de la mano para que el bebé perciba la prensión.
- Acariciar con el dedo la palma de la mano, desde el centro hacia los dedos. El bebé cerrará la mano apretando con fuerza como reflejo y al mismo tiempo ejercitará la futura prensión voluntaria.

LINGÜÍSTICA

- Cuando el bebé manifieste el reflejo de búsqueda girando la cabeza al contacto de un estímulo que se produzca cerca de su boca, el adulto le hablará con ternura sobre la comprensión del mensaje: "Mi bebé quiere comer. Aún no es hora, debes conformarte con el chupete". ¡Que bien chupa mi bebé!
- Hablar sobre sus movimientos cuando estos se produzcan: "Mi niñ@ abre la boca. ¿Tiene sueño mi corazón?". "¿Te has asustado?, no pasa nada, ahora te doy un abrazo muy grande y se pasa el susto".

ESPACIAL

- Con el bebé tumbado boca arriba en la postura de esgrimista (reflejo tónico cervical asimétrico): la cabeza girada hacia un lado, los miembros del mismo lado extendidos y los del lado de la nuca flexionados, desplazar lenta y horizontalmente una pelota atada a un cordel dentro de su campo visual.
- Después de realizar el ejercicio anterior varias veces, girar suavemente la cabeza del bebé hacia el otro lado. Las extremidades que estaban flexionadas anteriormente ahora se extienden y las que estaban extendidas ahora se flexionan. En la nueva posición repetir los desplazamientos horizontales con la pelota. Variar de vez en cuando la pelota por otro objeto (un muñeco, un globo, etc.).

CINÉTICO-CORPORAL

- Cuando el bebé se encuentre en postura fetal (en decúbito ventral o dorsal), ejercer presión en las plantas de los pies estimulando el reflejo de enderezamiento estático. Observar si el bebé extiende las piernas.
- Tumbado al bebé boca arriba, tomar el antebrazo y llevarlo suavemente hacia el hombro contrario manteniéndolo así un par de segundos para hacerlo regresar después a su posición original. Repetir el ejercicio con el otro brazo.
- Después de realizar la actividad anterior dos veces, tomar el antebrazo derecho del bebé con la mano izquierda y el antebrazo izquierdo con la mano izquierda llevando los dos brazos del bebé al tiempo hacia los hombros contrarios, esperar un par de segundos antes de llevar los brazos a la posición original.
- Para estimular el reflejo de moro, colocar al bebé tumbado boca arriba sobre un colchón o colchoneta y golpear simultáneamente sobre el colchón a los dos lados del bebé.
- Sostener al bebé por debajo de las axilas, en posición de pie, sobre una superficie dura (una mesa u otro mueble) procurando que los pies del bebé toquen el borde de la mesa. El bebé flexionará una pierna elevándola y después hará lo mismo con la otra de forma parecida a si subiera una escalera.

MUSICAL

- Mantener al bebé en postura de pie sujeto por las axilas. Cuando los pies entren en contacto con la superficie, el adulto inclinará el tronco del bebé hacia delante y éste realizará un movimiento semejante al que se produce al caminar. Lentamente, el adulto puede elevar seis o siete centímetros al bebé y volver a bajarlo siguiendo el ritmo de una canción.
- Cantar una canción de cuna mientras se acaricia la palma de la mano del bebé y los dedos de la mano uno a uno. Repetir la actividad en la planta de los pies.

INTERPERSONAL



- Si el bebé bosteza como reflejo de sueño o cansancio, tomarlo en brazos con la cabeza apoyada en el brazo del adulto y la mano bajo sus nalgas. En esta postura, establecer contacto visual, sonreírle, hablar con ternura y mecerle suavemente.

INTRAPERSONAL

- Siempre que el bebé bostece, el adulto manifestará la comprensión de su estado de ánimo con frases como: "Estás cansado, cierra los ojos y descansa". Al mismo tiempo acariciar suavemente su rostro.
- Colocar al bebé sobre el regazo, con una mano sujetando la nuca y la otra bajo las nalgas. En esta postura el bebé recoge su cuerpo adoptando la posición fetal que le hace sentir bien, relajado y calmado.

OBJETIVOS DIRIGIDOS, PRINCIPALMENTE, AL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA.

OBJETIVO: ATENDER CUANDO LE LLAMAN.

LÓGICO-MATEMÁTICA

- ◆ Llamarle desde lejos cuando el bebé tenga centrada la atención en algún objeto.

LINGÜÍSTICA

- ◆ Llamarle con frecuencia pronunciando su nombre, primero por su lado derecho, que es más sensible, y después por el izquierdo.
- ◆ Antes de empezar cualquier actividad con el bebé (bañarle, cambiar el pañal, alimentarle, etc.), debemos comenzar llamándole por su nombre.

ESPACIAL

- Escondarse fuera del campo visual del bebé y llamarle apareciendo unos instantes después.

CINÉTICO-CORPORAL

- ◆ Con el bebé tumbado boca abajo, llamarle por su lado derecho para que intente levantar la cabeza hacia el sonido.

MUSICAL

- ◆ Atraer la atención del bebé con sonajeros o campanillas por su lado derecho. Cuando reaccione girando la cabeza hacia la fuente del sonido, repetir por el lado izquierdo.
- ◆ Reproducir una grabación de los latidos del corazón por el lado derecho del bebé, a una distancia aproximada de dos metros, durante 5 minutos. Colocar después la grabación por el lado izquierdo.

INTERPERSONAL

- ◆ Realizar la actividad anterior con la grabación de las voces del padre y la madre que llaman al bebé por su nombre.

INTRAPERSONAL

- ◆ **Frente al espejo, coger al niño o niña en brazos de forma que puede verse fácilmente. El adulto se inclinará a un lado apareciendo y desapareciendo de la visión del bebé en el espejo, llamándole para que intente buscar su imagen.**
- ◆ Debemos utilizar el nombre del niño o niña desde el mismo momento en que nace, y hacerlo habitualmente para que asocie el nombre consigo mismo. Desde los primeros meses siente satisfacción al oír su nombre porque el sonido le resulta familiar y esto favorece la asociación.

OBJETIVOS DIRIGIDOS, PRINCIPALMENTE, AL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA ESPACIAL

OBJETIVO: AMPLIAR EL CAMPO VISUAL DEL BEBE.

LÓGICO-MATEMÁTICA

- Tumbiar al bebé boca abajo sobre una manta de actividades y dirigir sus manos con suavidad para explorar los diferentes elementos de la superficie.

LINGÜÍSTICA

- Tomar al bebé en brazos sujetando la cabecita, mostrarle los diferentes objetos del cuarto mientras se van nombrando: "Mira, aquí está el cuadro, ¡qué bonito!. Esto es una lámpara, ahora está encendida y ahora apagada. Vamos a ver las flores, ¿te gustan las flores?". No es importante el sentido de las palabras, sino los sonidos que el bebé escucha.

ESPACIAL

- Cambiar de vez en cuando el lugar donde se sitúa la cuna del bebé para que pueda ver imágenes diferentes antes de dormir o bien al despertar.
- Confeccionar una colcha con trozos de diferentes telas de colores que contrasten. Utilizar la colcha para tapar al bebé en la cuna o como cortinas que cuelgan de los barrotes laterales. También puede usarse para tumbar al bebé en el suelo, boca abajo, sobre la colcha.
- Dibujar formas sencillas, con rotuladores gruesos que no contengan sustancias químicas, sobre cartulinas de colores y colocar las cartulinas en la pared de forma que el bebé pueda verlas a poca distancia. Las formas pueden ser casas, árboles, animales, soles, etc...
- Tapizar los laterales de la cuna con tela de un solo color. Variar el color de vez en cuando.
- Iluminar un diorama en diferentes lugares del cuarto. Un diorama es una superficie pintada por ambas caras y al ser iluminada produce una sensación tridimensional o bien de movimiento. También puede utilizarse un farol de papel envolviendo a la bombilla.

CINÉTICO-CORPORAL

- Colgar dibujos de figuras sencillas (sol, luna, balón, flor, etc...) donde el bebé pueda verlos durante el cambio de pañales. Atraer su atención hacia el dibujo. Aprovechar que el bebé está desprovisto de ropa para

peinar sus piernas, desde la cadera hasta los dedos del pie con las yemas de los dedos, con un cepillo de cerdas suaves o una brocha de maquillaje.

- Realizar la actividad anterior peinando las extremidades superiores, desde los hombros hasta los dedos de las manos.
- También en el cambio de pañal, tumbar al bebé boca abajo unos instantes, sobre una colchoneta de cambio o una toalla con dibujos, rayas o cuadros de colores alegres. Mientras acariciar suavemente su espalda en dirección céfalo-caudal (de la nuca hacia las nalgas).
- Sostener al bebé de pie, por debajo de las axilas, sobre una superficie dura (el suelo, una mesa u otro mueble) y frente a las cartulinas con dibujos que se utilizaron en actividades anteriores. Lenta y suavemente subir y bajar al bebé de manera que al tocar con los pies la superficie flexione las rodillas.

MUSICAL

- Colocar una lámpara musical con proyección de imágenes dentro del campo visual del bebé. Variar la situación de la lámpara de vez en cuando.
- Utilizar un móvil con música y movimiento. Colocarlo cada 4 ó 5 días en uno de los cuatros lados de la cuna.
- Cantar canciones de cuna desde diferentes lugares del cuarto: Al lado derecho del bebé, a su lado izquierdo, frente a él y detrás. Realizar esta actividad en unas ocasiones con el bebé tumbado sobre su espalda y en otras tumbado sobre su estómago.

INTERPERSONAL

- Aprovechar el momento del baño o del cambio de pañal para sostener en brazos al bebé, en contacto piel con piel para que pueda percibir el calor, el olor corporal y los latidos del corazón del adulto. Con dulzura, atraer su atención sobre diferentes elementos del cuarto: cortinas, cuadros, espejo, lámpara, etc...

INTRAPERSONAL

- El bebé, durante el primer mes, intenta acomodarse a un nuevo ambiente. Crear un entorno agradable, cuidando la temperatura, los ruidos o la luminosidad, le ayuda a sentirse seguro, menos irritable y más observador de lo que ocurre a su alrededor. Conviene cambiarle de postura de vez en cuando, además de no cansarse dispondrá de diferente ángulo visual.
- El llanto es el medio de comunicación del bebé. A través del llanto exterioriza sentimientos y emociones y expresa sus necesidades. No hay que dejarle llorar sin más, sino tratar de averiguar la causa y atender sus necesidades. Para que el bebé disfrute de bienestar, colocarlo boca abajo sobre los brazos del adulto y balancearlo muy suavemente. También se le puede colocar en posición vertical, pegado al pecho del adulto, sujetando su cabecita. De este modo dispondrá de ángulos de visión diferentes.
- Permitir al bebé algunos momentos para que esté sólo y en silencio, colocar estímulos a su alrededor para que decida en cual centra su atención.

OBJETIVO: DESARROLLAR EL SEGUIMIENTO Y LA FIJACIÓN VISUAL.

LÓGICO-MATEMÁTICA

- Colgar móviles y juguetes a los lados de la cuna de forma que el bebé pueda rozarlos con sus manos y observar los movimientos.
- Atar el extremo de una cinta de raso ancha a la muñeca del bebé y el otro extremo a un móvil de forma que observe el movimiento cuando agite los brazos.

LINGÜÍSTICA

- Mostrar un objeto (muñeco pequeño de rizo, sonajero, animal de goma, etc...) frente al bebé a 25 ó 30 centímetros de distancia, nombrar el objeto mientras el adulto lo desplaza lentamente hacia la derecha. Volver con el objeto al punto de origen nombrándolo de nuevo. Repetir el ejercicio desplazándolo hacia el lado izquierdo.

Es importante parar unos instantes en el punto medio porque, durante el primer mes, el bebé puede seguir el objeto en movimiento unos 90°. La actividad completa puede realizarse dos o tres veces si el bebé mantiene centrada la atención y repetirlo en otro momento del día

- En todas las actividades nombrar los objetos que se utilizan o las personas que intervienen.

ESPACIAL

- Colocar móviles, juguetes colgantes u objetos de colores fosforescentes a los lados de la cuna. No colocar demasiados objetos al tiempo. Por ejemplo, se pueden colocar dos, uno a cada lado, pasados unos días invertir el lado (el que estaba a la derecha se coloca a la izquierda y viceversa). Unos días después se cambian estos dos objetos que pueden volver a colocarse dos o tres semanas más tarde.
- Con el bebé tumbado boca arriba, mover lentamente una linterna entre 30 y 40 centímetros separada de su rostro. Desplazar la linterna del centro de visión a la derecha y regresar al centro, de ahí moverla lentamente a la izquierda para regresar al mismo lugar. Si el bebé sigue atento, mover la linterna en pequeños círculos regresando siempre al centro.
- La actividad anterior puede realizarse también con el bebé semitumbado en su sillita o sobre el regazo del adulto y alternar la linterna con globos o cintas anchas de colores.
- Cortar un cuadro de 20 centímetros de lado aproximadamente en cartulina blanca. Dibujar en el cuadro varios círculos concéntricos con rotulador negro de punta gruesa. Colocar el dibujo en el entorno visual del bebé y de vez en cuando atraer su atención desplazándolo lentamente de lado a lado y de arriba hacia abajo.
- Realizar la actividad anterior dibujando en la cartulina un diseño de cuadros negros como los de un tablero de ajedrez. Alternar estas cartulinas con otras en las que se haya dibujado un círculo de 10 centímetros de diámetro o un triángulo de 10 centímetros de base de color rojo. Sería conveniente plastificar estas cartulinas para su utilización en el futuro.

- Colocar al bebé sentado en el regazo, delante de una mesa, haciendo rodar una pelota o botándola. Es posible que el bebé no se encuentre cómodo en esta postura durante mucho tiempo, de modo que la duración de la actividad se limitará al tiempo en el que el bebé se encuentre quieto y atento.

CINÉTICO-CORPORAL

- **Con el bebé sentado en el regazo, tomar su mano y moverla suavemente a los lados, hacia arriba y hacia abajo dentro de su campo visual.**
- En el cambio de pañal, elevar suavemente los pies del bebé tratando que fije la mirada en ellos. Moverlos lentamente y al mismo tiempo tocar con las yemas de los dedos del adulto la base de los dedos del pie para que se movilicen.
- Al asear al bebé, colocar el frasquito de colonia frente a él y desplazarlo lentamente hacia los lados como se ha descrito en actividades anteriores. Concluir la actividad acercando el frasquito al bebé de manera que pueda percibir el aroma sin peligro de derramar el líquido.
- Estando el bebé boca abajo acariciar suavemente el dorso de la mano que se encuentre en centro de visión. Continuar con las caricias hasta que la mano esté abierta o semiabierta y concluir acariciando los dedos uno por uno.

MUSICAL

- Tumbiar al bebé boca arriba y mostrarle algún objeto sonoro (sonajero, muñeco de goma que suena al apretarlo, pelota con cascabeles dentro atada a una cuerda o cualquiera de los juguetes que suenan al contactar). Mover el objeto, emitiendo sonidos, de lado a lado parando siempre unos segundos en la línea media de visión. Desplazarlo después hacia arriba y hacia abajo y concluir describiendo círculos.
- Tomar al bebé en brazos de forma que pueda ver por encima del hombro del adulto. Lentamente balancearse con él al ritmo de una melodía mientras se sujeta con firmeza la columna cervical del bebé.

- Colocarse frente al bebé a 35 ˆ0 40 centímetros de distancia y mover lentamente la cabeza hacia los lados mientras se silba o tararea una melodía.

INTERPERSONAL

- Tomar al bebé en brazos, con un brazo del adulto sujetando la cabeza del bebé y la mano bajo la axila y con el otro brazo bajo las nalgas (postura parecida al momento de la toma). Cuando centre la mirada en el rostro del adulto, éste le acuna mientras sonríe con ternura.
- Situarse frente al bebé, sonríe y acariciar suavemente la cara mientras el adulto desplaza su rostro lentamente hacia arriba y hacia abajo.

INTRAPERSONAL

- Cuando el bebé esté despierto y tranquilo, dejarle algunos momentos sin perturbar su silencio para que elija los estímulos visuales de su entorno que prefiere mirar.
- Tumbado boca abajo, colocar en su línea de visión un espejo. Cuando el bebé fije su atención en él, desplazarlo lentamente a derecha e izquierda parando siempre unos segundos en el centro. Pronunciar el nombre varias veces a lo largo de la actividad.

OBJETIVOS DIRIGIDOS, PRINCIPALMENTE, AL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA CINÉTICO-CORPORAL

OBJETIVO: FORTALECER LOS MÚSCULOS (TRONCO, CUELLO Y EXTREMIDADES).

LÓGICO-MATEMÁTICA

- Acariciar las manos del bebé para conseguir que las abra. Colocar en la palma un lapicero grueso y cuando lo tenga fuertemente agarrado tirar suavemente del lapicero hacia arriba levantando la mano, el antebrazo y el brazo del bebé.
- Tumbado sobre el estómago, el adulto acaricia el dorso de las manos del bebé y cuando ya est n abiertas, las deja apoyadas en el suelo.

LINGÜÍSTICA

- Colocar al bebé sobre una manta o edredón tumbado sobre su estómago. El adulto se sitúa tumbado con la cabeza a unos 35 centímetros de distancia y le habla usando frases cortas, sencillas y melodiosas. Conviene hablar despacio, haciendo pequeñas pausas entre frases y repitiendo mucho los sustantivos.
- Tumar al bebé sobre su estómago y presionar con firmeza la planta de sus pies. El bebé desplegará movimientos reptatorios e incluso conseguirá pequeños desplazamientos. A lo largo de toda la actividad, el adulto relatará al bebé lo que está haciendo, repitiendo las palabras y alabando efusivamente sus logros.

ESPACIAL

- Tumar al bebé sobre su lado derecho y colocar un póster o mural grande, a 30 centímetros de distancia del bebé, en la pared. Cuando se observe que el bebé se cansa de esta postura, colocarlo sobre su lado izquierdo, con la cabeza donde antes se situaban los pies, de forma que continúe viendo el mural.
- Inflar un globo rojo y otro amarillo, atar cada globo al extremo de una cinta de raso de color alegre y el otro extremo de cada cinta se ata a cada tobillo del bebé. Movilizar las piernas para que observe el movimiento de los globos y luego permitir que el bebé vaya descubriendo este juego de contingencia.

CINÉTICO-CORPORAL

- Acunar al bebé desprovisto de ropa, volteándolo suavemente, primero hacia un lado y después hacia el otro.
- Tumar al bebé sobre la espalda, tomar sus brazos por las muñecas, flexionándolos primero y estirándolos después.
- En la misma posición anterior, dirigir los brazos hacia arriba de forma que las muñecas se sitúen a ambos lados de la cabeza. Regresar después a la posición original. Alternar el ejercicio con otro en el que los brazos se crucen suavemente sobre el tórax.

- Con el bebé tumbado boca arriba, flexionar las piernas con suavidad hasta presionar el abdomen y volver a estirarlas. Alternar este movimiento con el pedaleo suave.
- Tumbado al bebé sobre su lado derecho pasando las manos del adulto por debajo de su cuerpo con un antebrazo bajo el cuello del bebé y el otro bajo el muslo. Elevar el cuerpo unos 15 centímetros y volver a tumbarlo. Repetir el ejercicio varias veces y después realizarlo sobre el lado izquierdo.
- Tumbado boca arriba, el adulto separa sus rodillas con suavidad hasta notar resistencia, después vuelve a juntarlas.
- Tumbado boca abajo, al adulto coloca su mano debajo del pecho del bebé y le hace caricias suaves.
- En la misma posición anterior, el adulto acaricia su espalda comenzando con dos o tres pellizcos muy suaves en la nuca y baja hacia el coxis recorriendo con los dedos las vértebras. Después colocar cada mano sobre un hombro del bebé y elevarlo unos centímetros.
- Tumbado al bebé sobre su espalda y, aprovechando el grasping, colocar los dedos índices del adulto en las palmas de las manos del bebé. Cuando agarre los dedos con fuerza, sujetar con el resto de los dedos de la mano que quedan libres las muñecas del bebé y, tirando muy despacio, subir al bebé hasta la posición de sentado. Mantenerle en esta postura unos segundos sujetando su cabeza y después llevarle lentamente a la posición de tumbado ayudándole a colocar correctamente la cabeza al llegar a la superficie de apoyo.

MUSICAL

- **Tomar al bebé boca abajo sobre el antebrazo del adulto de forma que la mano sujete el cuello del bebé. Cantar una canción de cuna mientras balancea al bebé muy suavemente hacia los lados al ritmo de la melodía.**
- **Tumbado al bebé sobre su estómago y agitar en su línea de visión un sonajero u otro juguete musical. Cuando el bebé fije su atención en él, el adulto lo eleva poco a poco para que lo siga con la vista levantando la cabeza.**

INTERPERSONAL

- Tumar al bebé boca abajo sobre una mesa o en el cambiador. El adulto se agacha para situarse en la línea de visión del bebé y va levantándose poco a poco mientras sonríe y habla amorosamente. Reforzar sus intentos de elevar la cabeza alabando y besando al bebé.
- Tomar al bebé en brazos con la cabeza sobre el hombro izquierdo del adulto. Durante algunos segundos retirar la mano de la cabeza del bebé para que vaya adquiriendo suficiente control cefálico.

INTRAPERSONAL

- Situar al bebé tumbado sobre el estómago frente a un espejo grande. Atraer su atención hacia la imagen reflejada mientras pronuncia su nombre varias veces.

OBJETIVO: LEVANTAR LA CABEZA Y MOVERLA LENTAMENTE CUANDO ESTÁ TUMBADO BOCA ABAJO.

LÓGICO-MATEMÁTICA

- Con el bebé tumbado sobre el estómago, colocar en su línea de visión un muñeco pequeño de goma blanda. Dirigir sus manos para que lo explore y después desplazarlo unos diez centímetros hacia arriba. Si el bebé mantiene la atención centrada en el muñeco, realizar pequeños desplazamientos laterales de unos 10 centímetros.

LINGÜÍSTICA

- Durante el baño, o bien al vestirle, aprovechar cuando se encuentre boca abajo para hablarle con dulzura de forma que trate de levantar la cabeza para ver vuestro rostro.

ESPACIAL

- Colocar al bebé sobre el vientre del adulto: Desde una distancia adecuada (entre 25 y 35 centímetros) desplazar un juguete, una lámina de color o

la cabeza del adulto de izquierda a derecha, con una rapidez y un ángulo tal que pueda seguir el movimiento con los ojos y la cabeza.

- Mover un juguete, una lámina o la cabeza del adulto de arriba abajo, para que el bebé levante y baje la suya.
- Trazar círculos en el aire, frente al bebé, con un juguete, una linterna encendida o una lámpara infantil de las que proyectan imágenes, en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario.
- Colocar dentro de la cuna, en su línea de visión, tapices o cojines pequeños con diseños de tablero de ajedrez, ojo de buey o rostros en blanco y negro de forma que el bebé, cuando esté tumbado boca abajo, intente levantar la cabeza y pueda verlos sin esforzarse.

CINÉTICO-CORPORAL

- Colocar al bebé sobre el vientre y ponerle los brazos de manera que queden doblados y apretados contra el pecho o ligeramente bajo el pecho. Cuando se sitúe en esta postura, en la cuna o el cochecito, enrollar la ropa alrededor del cuerpo para que perciba un tacto cálido al moverse. También se puede colocar cerca de la carita un pañuelo o bufanda que la madre haya llevado puesta unos días, su olor personal le ofrecerá seguridad y confianza
- Tumbarse al bebé boca abajo, el adulto le hará cosquillas por la columna vertebral. Para que levante la cabeza es conveniente que le ofrezca además un estímulo visual como puede ser un sonajero, un muñeco, una pelota, etc.
- Levantar al bebé por la axila y apoyarle el pecho (no el vientre) contra una pelota de trapo o gomaespuma, de unos 40 ó 50 cm. de diámetro. Las piernas deben tocar el suelo y si se observa que el bebé siente ansiedad se dejará la actividad para más adelante

MUSICAL

- Colocar un móvil musical cuando el bebé esté boca debajo de forma que intente levantar la cabeza hacia la fuente del sonido.

- Con el bebé boca abajo, agitar un sonajero frente a él para que intente levantar la cabeza.
- En la misma posición, reproducir una grabación de los sonidos del corazón.

INTERPERSONAL

- El adulto se tumba en el suelo mirando al techo y coloca al bebé sobre él de forma que pueda ver su cara, mientras le acaricia la espalda. Cuando el niño levante la cabeza, el adulto le habla dulcemente y le sonrío
- Colocar la cara del adulto frente al rostro del bebé y, mientras le habla llamando su atención, se moverá a ambos lados de la carita del bebé.

INTRAPERSONAL

- Situar al bebé tumbado sobre una manta, edredón, alfombra o colchoneta frente a un espejo grande (distancia aproximada de 30 centímetros). Intentar atraer la atención del bebé hacia su imagen reflejada.
- Colocar al bebé en la misma posición de la actividad anterior pero tumbado sobre una rampa de gomaespuma (plano inclinado) o varios cojines, sujetándole por la espalda.

OBJETIVO: COMENZAR A ESTABLECER LOS RITMOS DE ALIMENTACIÓN, SUEÑO Y ACTIVIDAD.

LÓGICO-MATEMÁTICA

- ◆ El bebé acostumbrará a dormir más profundamente si se mantiene activo cuando está despierto. En los períodos de vigilia le ayudaremos a conocer progresivamente su entorno colocando objetos en la palma de la mano para que supere el período de prensión involuntaria y más tarde se inicie en la manipulación.

LINGÜÍSTICA

- ◆ Anunciar al bebé lo que vamos a hacer en cada momento: "Vamos a comer", "Vamos a jugar", "Vamos a dormir". Por supuesto ahora no entenderá el mensaje, pero posteriormente asociará los sonidos y la comunicación gestual con la actividad a realizar.

ESPACIAL

- ◆ Cada actividad se realizará en un lugar concreto, estableciendo rutinas. Por ejemplo: se acostará al bebé en la cuna sólo para dormir, una vez acostado se apagarán las luces, se cantará una canción de cuna, le daremos un beso y, tras arroparle, saldremos del cuarto.
- ◆ La alimentación también debe realizarse en un lugar concreto siempre que sea posible. La rutina le ayudará con el tiempo a asociar el lugar y los gestos con el momento de alimentarse.

CINÉTICO-CORPORAL

- ◆ Cuando el bebé despierta, debe salir de la cuna para pasar a un lugar distinto durante la vigilia. Colocarle un rato tumbado boca abajo favorece el desarrollo motor y la maduración del sistema nervioso que proceden de la cabeza a los pies (ley cefelocaudal) y de la parte más cercana al cuerpo hasta la más lejana (ley proximodistal).

MUSICAL

- ◆ No es conveniente que acostumbremos a dormir al niño o niña en silencio absoluto y en oscuridad total durante los sueños diurnos. Escuchar los sonidos habituales del hogar le ayudará a distinguir el día de la noche.



- ◆ A la hora de acostar al bebé puede ponerse una música ambiental suave y relajante o cantarle una canción de cuna.

INTERPERSONAL

- ◆ Comunicar, por medio de abrazos y palabras amorosas, la alegría que sentimos por ver al bebé cuando despierta.

INTRAPERSONAL

- ◆ Establecer un horario que acepte un ritmo regular de alternancia del sueño, la vigilia y la alimentación, en lugar de fijar un horario rígido.
- ◆ Un horario rígido en la alimentación puede provocar el que el bebé lo asocie con momentos desagradables, si le damos la toma cuando aún no tiene apetito, o bien cuando hace tiempo que está hambriento.
- ◆ Cada bebé tiene su propio ritmo, es obligación del adulto observar sus necesidades y demandas para establecer hábitos y ritmos adecuados para satisfacerlas.

OBJETIVOS DIRIGIDOS, PRINCIPALMENTE, AL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA MUSICAL

OBJETIVO: DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE ATENDER A LOS SONIDOS

LÓGICO-MATEMÁTICA

- Con el bebé tumbado en su cuna, sobre una colchoneta o manta en el suelo, o semitumbado en silla relax, atar un extremo de una cinta ancha de raso al pie derecho del bebé y el otro extremo a un móvil de campanillas que cuelgue, dentro de su entorno visual, en una zona elevada. Además de aprender a obtener sonido de las campanillas, disfrutará enormemente. Vigilar que no se enrede con la cinta.
- Mostrar al bebé un juguete pequeño de los que emiten sonidos al percibir el contacto. Dirigir sus manos para que explore el juguete dentro de su línea de visión.

LINGÜÍSTICA

- Hablar al bebé a unos 25 ó 30 centímetros de distancia. Susurrar, alzar la voz, hablar despacio, más deprisa y de forma cantarina alternativamente.
- Hablar al bebé desde distintas situaciones: de frente, cerca del oído derecho, cerca del oído izquierdo y desde atrás alternativamente. Premiar su atención abrazándolo y besándolo.
- Procurar que todas las personas del entorno del bebé le hablen con frecuencia. Por ahora prefiere los tonos altos y agudos y las voces cálidas

y amorosas. Como su capacidad de concentración aún es limitada, si se observa que el bebé se agita, dejar la conversación para otro momento.

- Dirigirse al bebé desde diferentes lugares del cuarto inventando una cadena de sílabas con diferentes vocales: "dadapapamamatata", "dedepepemetete", "didipimimititi", etc.
- Tumbarse junto al bebé en el suelo o sostenerlo en brazos a unos 30 centímetros de distancia del rostro. Hablar con él cambiando constantemente el tono de voz (aguda, grave, cálida, fría, cariñosa, seca, suave, brusca) y con altibajos.
- Repetir cualquier sonido que emita el bebé como vocalizaciones, hipidos, estornudos, etc.

ESPACIAL

- Dibujar una cara sobre un globo rojo con rotulador de punta gruesa. Cuando el bebé centre la atención en el globo, dejar salir el aire de forma que escuche el sonido. Volver a inflar y desinflar el globo varias veces.
- Dibujar diferentes diseños sobre plásticos transparentes que suenen al arrugarlos. Los diseños pueden ser tipo tablero de ajedrez, dos o tres círculos de 10 centímetros de diámetro, una cruz, un sol, un balón, etc. Colocar el plástico delante de una fuente luminosa (lámpara, bombilla, linterna) relativamente cerca del bebé y, después de que mantenga la atención centrada en el dibujo unos instantes, arrugar el plástico para que perciba el sonido. Alisar el plástico y repetir la actividad 2 ó 3 veces según el interés del bebé.
- Colocar cerca del bebé una lámpara con sonido de las que proyectan imágenes con movimiento (estrellas, lunas, muñecos, etc.). Elegir un momento determinado de las rutinas diarias (el baño, la toma, al acostarse o levantarse, etc.) y conectar la lámpara. Se trata de que el bebé vaya asociando las imágenes con el sonido y con la actividad.

CINÉTICO-CORPORAL

- La piel del bebé es mucho más sensible que la del adulto y lo que percibe a través de ella, además de afectar a su salud emocional, estimula el desarrollo del sistema nervioso. Cada estímulo que reciben las partículas

sensoriales y filamentos nerviosos de la piel desencadena un fuerte impulso en el cerebro ampliando las conexiones neuronales. Hay que evitar las sensaciones negativas porque el cerebro trata de bloquearlas.

- Después de cambiar el pañal, realizar cosquillas y caricias en la tripa del bebé, emitiendo siempre los mismos sonidos: chasquidos con la lengua, silbidos, susurros dejando salir el aire entre los dientes, etc.
- El adulto hace dos palmadas con las manos y seguido coloca la mano del bebé entre las suyas, repitiendo varias veces la actividad.
- El adulto se tumba sobre la espalda y coloca al bebé tumbado sobre él. Inspira despacio y profundamente y después expulsa el aire emitiendo sonidos. Hay que procurar que el movimiento inspiración-expiración se realice despacio y acompasadamente, con el bebé tumbado boca abajo y también boca arriba. Aprovechando que las manos del adulto quedan libres, acariciar dulcemente el cuerpo del bebé.
- Con una pluma, un pincel suave o una brocha de maquillaje hacer cosquillas al bebé en la planta de los pies, en el cuello o por detrás de las rodillas mientras el adulto emite diferentes sonidos. Observar que en todo momento la actividad sea placentera para el bebé.
- Sostener al bebé sobre el regazo y con la yema del dedo de la mano que queda libre describir círculos alrededor de los ojos del bebé, bajando por la nariz hasta llegar a rodear la boca. A lo largo de la actividad hablar al bebé sobre el recorrido que se realiza describiendo las zonas por las que pasa el dedo como si fuera un viaje o excursión.

MUSICAL

- Hacer sonar campanillas o cascabeles al lado derecho del bebé y después al izquierdo. Observar su reacción.
- Atar 3 ó 4 cintas de raso del travesaño de una percha y de los extremos que quedan libres atar varias campanillas grandes. Colgar la percha de forma que el bebé pueda rozar con sus manos las campanillas. Los primeros días el adulto dirige las manos del bebé y retira el apoyo a medida que el pequeño vaya teniendo éxito en los intentos.

- Hacer vibrar un sonajero frente al bebé y luego al lado derecho y al izquierdo. Repetir la actividad con otro sonajero que emita sonidos muy distintos. Por último, hacer vibrar los dos sonajeros simultánea y alternativamente.

INTERPERSONAL

- Sentarse con las rodillas juntas y ligeramente elevadas. Tumbarse al bebé sujetando la cabeza en las rodillas del adulto. En esta posición sonreír al bebé y lanzarle besos sonoros.
- Reforzar cualquier emisión del bebé repitiéndola. Mostrar alegría por sus sonidos.

INTRAPERSONAL

- En momentos de tranquilidad del bebé, permitir que esté solo escuchando una grabación de latidos del corazón, sonidos de las olas del mar o melodías relajantes.

OBJETIVOS DIRIGIDOS, PRINCIPALMENTE, AL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL

OBJETIVO:AFIANZAR LA RELACIÓN AFECTIVA.

LÓGICO-MATEMÁTICA

- El adulto se sienta en el suelo con la espalda apoyada en la pared confortablemente, las piernas juntas y las rodillas levantadas. Tumbarse al bebé sobre los muslos con sus piernas abiertas y la cabeza apoyada en las rodillas. En esta postura mostrarle diferentes objetos (muñecos pequeños de rizo o tela, cubos pequeños de plástico o madera, cucharas de metal y plástico, animales de goma blanda, etc.) y guiar sus manos para que aprenda a explorarlos. A lo largo de la actividad, el adulto debe transmitirle el calor, la confianza y el cariño a través de gestos, caricias, miradas y palabras amorosas.

LINGÜÍSTICA

- El adulto se sienta en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda apoyada con comodidad. Tumba al bebé sobre las piernas de forma que la

cabeza quede apoyada sobre la curva interior de la rodilla y el cuerpo sobre la pierna plegada. En esta posición mantener el contacto visual y acariciar su cuerpo mientras se recitan las vocales "a,e,i,o,u,", primero susurrando, después elevando la voz, más tarde muy despacio, y por último más rápido.

- El adulto sentado o de pie, toma al bebé colocando el cuerpo sobre sus brazos y antebrazos juntos y la cabeza apoyada en las palmas de las manos. En esta posición dialogar con el bebé contándole los sentimientos y emociones que provoca en él. De vez en cuando hacer un silencio para dar tiempo al bebé a emitir algún sonido e independientemente de que exista emisión o no, continuar con el diálogo. A través de estas "charlas", además de tomar contacto con el lenguaje, el bebé se siente seguro y querido adquiriendo la confianza en el ambiente y en las personas de su entorno.

ESPACIAL

- Los bebés muestran gran interés por las caras, en especial por los rostros que le resultan familiares. Siempre que el adulto se acerque al bebé, además de hablar, puede hacerle señas, gestos afectivos, sonreír, gesticular con las manos, etc.
- Aprovechar cualquier momento cotidiano en el que se sostiene al bebé en brazos para atraer su atención sobre elementos y personas que se encuentran cerca. El bebé necesita ejercitar la vista y ofreciéndole la oportunidad de mirar diferentes imágenes se favorece el que los nervios que van de los ojos al cerebro puedan desarrollarse. El bebé de un mes puede ver, pero aún no sabe interpretar lo que ve. Con el cariño de los adultos de su entorno pronto llegará a entender las imágenes de su mundo espacial.
- Extender alguna manta, sábana o edredón con rayas, estampados, cuadros u otros dibujos sobre el suelo y tumbarse con el bebé disfrutando de una tierna interacción afectiva. De vez en cuando atraer la atención del bebé sobre los dibujos.

CINÉTICO-CORPORAL

- Desde los primeros días de vida, se pueden realizar caricias rítmicas y repetitivas desde la frente hasta la nuca del bebé, unas seis u ocho veces. Conviene mantener el contacto visual y sonreír con dulzura.
- Las caricias pueden continuar, si se observa placer en el bebé, desde la cabeza a los pies y desde el centro del cuerpo hacia las extremidades, entre ocho y diez veces. También se acarician las manos utilizando un cepillo muy suave, una esponja o una brocha de maquillaje.

Estos masajes suaves ayudan al bebé a regular el ritmo de la respiración y a relajar los músculos, estimulan el funcionamiento intestinal y del sistema nervioso, pero sobre todo, ayudan a establecer la interrelación afectiva.

- **Aprovechar el cambio de pañal o el momento del baño para reforzar los músculos abdominales. Con el bebé tumbado sobre su espalda jugar a besar su tripa. Si el juego le resulta placentero, sujetar suavemente las piernas y trazar una línea con un dedo por debajo del ombligo. Tras el contacto el bebé contraerá el abdomen por unos segundos. Transcurrido ese tiempo repetir de nuevo el trazado de la línea con el dedo para concluir besándole cariñosamente.**

MUSICAL

- El adulto se tumba boca arriba en el suelo y coloca al bebé desnudo sobre su cuerpo acariciándole desde la columna cervical hasta los pies mientras canta una canción de cuna amorosamente. Cuidar que la temperatura del cuarto no sea inferior a 22° o 20°.
- Arrullar al bebé cuando está en brazos entonando una “nana” y realizando movimientos suaves y rítmicos hacia delante y hacia atrás. Puede utilizarse una mecedora.
- El adulto se sienta en el suelo de forma confortable con las piernas cruzadas y coloca al bebé en la “cuna” que forman las piernas. Con las manos libres coge las muñecas del bebé y las mueve al mismo ritmo que sus piernas mientras canta una canción.

INTERPERSONAL

- Empezar todas las actividades acariciando y hablando cariñosamente al bebé.
- Pedir a otras personas del entorno del bebé que lo acaricien y sonrían observando sus respuestas.

- Jugar en algunos momentos con el bebé con el único objetivo de pasar un rato placentero.

INTRAPERSONAL

- Cuando el bebé esté despierto y tranquilo, dejarle solo algunos momentos. Después llamarle por su nombre y acercarse con gestos afectivos.
- Sentarse cómodamente y colocar al bebé tumbado, con la cabeza apoyada en las rodillas del adulto. Acariciarle con ternura y hablarle sobre cómo es él y los sentimientos y emociones que provoca en el adulto. El bebé no entiende el significado de las palabras pero percibe la aprobación y el cariño por el tono de voz y la información gestual.
- En la misma posición anterior, el adulto toma la mano del bebé por la muñeca y la eleva hasta situarla en la línea media de visión del bebé, al tiempo le dice: "Mira, esta es tu mano. ¡Qué bonita!. Ahora mueves la mano y acaricias tu carita. ¡Qué bonito es mi bebé!." Realizar la actividad con la otra mano.

OBJETIVOS DIRIGIDOS, PRINCIPALMENTE, AL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

OBJETIVO: SUCCIONAR

LÓGICO-MATEMÁTICA

- ◆ Antes de acercar el pecho o el biberón a la boca del bebé, atraer su atención para que dirija su mirada hacia la fuente del alimento (la distancia entre el pecho o el biberón y los ojos del bebé debe ser de unos 30 centímetros).

LINGÜÍSTICA

- ◆ Durante la toma se puede hablar con dulzura al bebé, de forma calmada y con pausas. Hay que comprobar que las palabras no le distraigan provocando que deje de succionar. Si ocurriera esto se pueden dejar los mensajes orales para el final de la toma o cuando se hace una pausa para expulsar el aire.

ESPACIAL

- ◆ Procurar que durante la toma el bebé pueda observar la ropa de la madre o alguna toallita que ofrezca contraste de color (rayas gruesas en blanco y negro, cuadros grandes, etc.).
- ◆ Es aconsejable que el adulto y el bebé tengan siempre la misma postura a la hora de la toma para que así asocie la postura con su alimentación y reconozca la posición para su posterior alimentación. También durante la toma se puede propiciar que el bebé toque la piel de la madre o el tejido de su ropa.

CINÉTICO-CORPORAL



- ◆ Si el bebé no succiona acariciar sus labios con una toallita suave y fría después.
- ◆ En el caso en que el bebé ya tome biberón, podemos empezar tocando las mejillas del bebé con la tetina y luego llevarla a la boca. Hay que intentar que sea el niño el que vuelva la boca hacia la tetina.
- ◆ Si el bebé tiene la tetina o el pecho de la madre en la boca pero no succiona, podemos frotar suavemente la mejilla de delante hacia atrás, o dar suaves pellizquitos en los labios del bebé o bien acariciarle la barbilla, para estimular así la toma del biberón
- ◆ Si el bebé deja de succionar a la mitad de la toma, colocarle en posición recta para que pueda expulsar el aire antes de continuar alimentándose.
- ◆ Colocar las manos del bebé en el biberón para que perciba el calor del recipiente.

MUSICAL

- ◆ Durante la toma de alimento poner música clásica o melódica de fondo, creando una atmósfera acogedora.

- ◆ Si al finalizar se encuentra en fase de adormecimiento le puede susurrar una canción de cuna.

INTERPERSONAL

- ◆ Cuando el bebé esté succionando la madre puede transmitirle su amor y su ternura mediante miradas afectivas y palabras cariñosas.

INTRAPERSONAL

- ◆ Si no distrae la succión, la madre puede colocar la mano del bebé sobre diferentes partes de su propio cuerpo para que perciba las sensaciones.

OBJETIVO: FAVORECER LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES.

LÓGICO-MATEMÁTICA

- El bebé dispone de un deseo innato de resolver los pequeños-grandes problemas que se le plantean y los adultos debemos estimular el desarrollo de esta capacidad desde el primer momento. Los juegos de "contingencia" representan un reto por el cual el bebé va aprendiendo que "si yo hago algo, ocurre lo otro". Estos juegos emocionan al bebé por un tiempo pero cuando domina el "mecanismo" comienza a perder el interés. Por este motivo, cuando el adulto observe que decae el interés, debe introducir algún cambio o elemento nuevo en la actividad.
- Siempre que el bebé sonría, aunque de forma involuntaria, el adulto reirá a carcajadas con gran alborozo.
- Realizar la actividad descrita en objetivos anteriores atando un extremo de una cinta de raso al pie del bebé y el otro extremo atado a un móvil. Cada vez que el bebé mueva el móvil el adulto manifestará exageradamente la alegría por el logro. Pasados unos días se cambia la cinta al otro pie y después a cada una de las muñecas.
- Jugar a juntar las manos del bebé contando: "uno, dos y tres". Después el adulto aplaude y ríe con alborozo, volviendo a tomar las manos del bebé para repetir la actividad.

LINGÜÍSTICA

- Cuando el bebé emita sonidos el adulto lo repetirá manifestando su alegría con una gran sonrisa pero guardando silencio en espera de una nueva emisión del bebé.
- Si el bebé realiza sonidos débiles de "lloriqueo", el adulto los imita con expresión facial de pena.
- El adulto coloca al bebé en su regazo con la cara a unos 30 centímetros aproximadamente de la suya. Cuando consiga la atención del bebé sobre su rostro manifestará diferentes expresiones emocionales (alegría, pena, placer, tristeza, enfado, sorpresa, cansancio, etc..) mientras relata al bebé la emoción que representa: "Ahora estoy muy contento, mira como sonrío". "Ahora estoy triste, mira mi cara de pena". Etc.
- Cuando el bebé tosa o estornude imitarle riendo con alborozo.

ESPACIAL

- Dibujar en platos de plástico o cartón rostros con diferentes expresiones y colocarlos cerca del bebé para que los mire y observe libremente.
- Utilizar los platos de la actividad anterior y cuando el bebé manifieste una emoción colocar frente a él el plato correspondiente hablándole sobre su estado de ánimo: "Muy bien, mi bebé está contento". "¿Qué le pasa a mi corazón?, ¿estás enfadado?", etc.

CINÉTICO-CORPORAL

- Acariciar las mejillas del bebé con una bola de algodón, una pluma o una brocha de maquillaje para que cambie su expresión.
- Acariciar con el chupete las comisuras de los labios y la parte superior e inferior de la boca.

MUSICAL

- Ofrecer al bebé juguetes y objetos que produzcan sonidos y sean fáciles de agarrar (sonajero, campanilla, pulsera de cascabeles, etc.). Colocar el objeto en su mano y dirigirla para obtener sonidos. Después dejar que sea

el bebé quien consiga sonidos aunque de forma involuntaria al principio. Reír y aplaudir el logro.

- Cantar canciones infantiles al bebé y al concluir cada canción aplaudir y sonreír efusivamente.

INTERPERSONAL

Los bebés disponen de una tendencia instintiva para la imitación y esta capacidad les permite adaptarse al nuevo ambiente con más facilidad y hallar los modos de resolver los problemas que se les plantean.

- Después de la toma, cuando el bebé esté tranquilo y en estado de alerta, tomarlo en brazos colocando el rostro a unos 25 ó 30 centímetros del rostro del adulto. Interactuar con el bebé realizando expresiones faciales sencillas (sacar la lengua, abrir la boca, fruncir los labios como para dar un beso, etc.). El adulto realiza un gesto en ausencia de otros estímulos y espera un poco para que el bebé pueda similar la información y responder imitando el gesto. Repetir la expresión dos o tres veces antes de pasar a la siguiente.
- Siempre que el adulto se dirija al bebé le hablará en tono sosegado y tranquilo, mirándole directamente a los ojos con expresión amorosa y relajada. Cuando el bebé se encuentre intranquilo o enojado, al mirar la cara del adulto y escuchar su voz recuperará la sensación de calma.
- Repetir cualquier manifestación de alegría del bebé.

INTRAPERSONAL

- Gracias a las investigaciones sabemos que el bebé puede pensar desde el primer momento de vida, tiene sus propios sentimientos, se vincula emocionalmente con las personas de su entorno y se adapta al nuevo ambiente del que debe aprenderlo todo. En todas las actividades hay que dar tiempo al bebé para que procese la información que recibe y respetar su ritmo de respuesta.
- El adulto necesita observar al bebé para reconocer sus características individuales y poder atender de forma óptima a su desarrollo emocional. Conociendo sus diferencias individuales podrá ajustar los cuidados a sus

necesidades concretas y el bebé desarrollará interés y placer por conocer el mundo.

- Cuando el bebé "lloriquee" y se descarte totalmente que pueda sentir alguna necesidad o incomodidad, permitir que exprese sus emociones mediante el llanto durante unos minutos.