

**Los bebés vienen al mundo equipados con un inmenso potencial para aprender y desarrollarse.** Cada niño y cada niña nace con ciertas capacidades que se van desarrollando con el tiempo, gracias a las

relaciones que mantiene con otras personas y con el mundo que les rodea. Es decir, el desarrollo de los bebés no viene predeterminado de antemano, sino que puede favorecerse y estimularse desde el nacimiento. La investigación ha demostrado que **los primeros años de vida son un período ideal y fundamental para la estimulación del desarrollo.** Es decir, ésta es la etapa en que el desarrollo es más flexible.

**¿El desarrollo de los bebés está predeterminado?**

**¿Los padres y las madres pueden hacer algo para sacar todo el provecho de las capacidades del bebé?**

**¿Todos los bebés necesitan lo mismo?**

Cuando se habla de estimular el desarrollo, algunos padres y madres piensan que se trata de forzar el crecimiento o el aprendizaje de sus hijas e hijos para “acelerarlo”. Sin embargo, **estimular el desarrollo consiste en enriquecer el potencial propio de cada niño o niña, presentándole retos y actividades que fortalezcan su capacidad de aprendizaje.** Concretamente, durante los dos primeros años de vida estimular a un bebé significa ofrecerle diferentes oportunidades para explorar el mundo y adquirir habilidades que le ayudarán a comprender su entorno y a relacionarse con los demás.

Los adultos son los principales responsables de estimular el desarrollo durante los primeros años de vida de niñas y niños. Particularmente **las madres y los padres desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de sus hijos e hijas.** Este papel protagonista es fácil de comprender ya que los progenitores son quienes organizan el



hogar en el que el bebé pasa cada día, quienes le cuidan y miman, quienes le hablan, quienes juegan con ella o él... Además, son las personas más importantes en los primeros años de vida del bebé: son quienes le quieren incondicionalmente y a quienes él o ella aprende a querer.

Es importante tener en cuenta que la estimulación del desarrollo del bebé no requiere buscar momentos distintos a las actividades diarias, sino todo lo contrario: se trata de **aprovechar las rutinas cotidianas para estimular el desarrollo de las hijas y los hijos**, en el baño, durante las comidas, en los momentos de juego... Además, el descanso también es necesario para crecer y desarrollarse.

Es fundamental respetar el tiempo de descanso del bebé y evitar tener demasiados objetos a su alrededor o demasiada estimulación a la vez.

Durante toda la infancia niños y niñas necesitan experiencias estimulantes. Sin embargo, dado que los bebés crecen y aprenden con rapidez, lo que necesitan para crecer y aprender sí va cambiando con la edad; es decir, **niñas y niños necesitan cosas distintas a cada edad**. Para ayudarles a alcanzar los siguientes pasos en su desarrollo es importante conocer cuáles son las necesidades de desarrollo de los hijos o hijas a cada edad. Sin embargo,

**Recuerda...**  
**Cada bebé es único.**  
**Niños y niñas necesitan cosas distintas a cada edad**  
**Respetar el ritmo y las preferencias de tu bebé**

aunque niños y niñas tienen necesidades parecidas a cada edad, **cada bebé es único**.

Cada persona tiene sus preferencias, sus gustos, su estilo; lo mismo sucede con los y las bebés. Por tanto, para favorecer el desarrollo del bebé no solo es importante saber qué necesitan los niños y niñas de esa edad; hay que **conocer bien al bebé, qué es lo que necesita y qué cosas se adaptan mejor a ella o él**. Conocer sus características permite a los progenitores **respetar el ritmo individual y las preferencias del bebé**, sin presionarle ni compararle con otros niños o niñas.

Si conocer a cualquier persona lleva tiempo, lo mismo ocurre con vuestro bebé: dedicadle tiempo, no tengáis prisa cuando estáis con él o ella. En definitiva, parece claro que no existe una forma "ideal" de estimular al bebé. Numerosas investigaciones han demostrado que la mejor estimulación no es la más complicada ni elaborada, **la mejor estimulación es aquella que mejor sintoniza con las necesidades y capacidades de cada bebé**.

### ¿Qué hay que saber sobre la estimulación?

- Los y las bebés vienen al mundo equipados con un potencial inmenso para aprender y desarrollarse.
- Los padres y las madres desempeñan un papel fundamental para favorecer el desarrollo de sus hijos e hijas.
- No hace falta buscar momentos especiales para estimular el desarrollo del bebé, todo lo contrario, hay que aprovechar las rutinas cotidianas. Además, es importante respetar el tiempo de descanso de niñas y niños.
- Cada bebé es único, tiene unas características personales propias. Madres y padres deben conocer bien a su bebé, respetar su ritmo de desarrollo y adaptarse a sus preferencias.
- La mejor estimulación no es la más complicada ni elaborada, sino la que sintoniza mejor con las necesidades y capacidades del bebé.

## QUÉ ESTIMULAR. Aspectos del desarrollo infantil sobre los que influir

En este apartado se tratan los distintos aspectos del desarrollo del bebé que es necesario estimular durante los primeros años de vida. Concretamente, se ofrecen algunas pautas para ayudar a vuestro bebé a controlar cada vez mejor su cuerpo, explorar el mundo a través de los sentidos, desarrollar su inteligencia, aprender a comunicarse, y aprender a querer y relacionarse.

**¿Qué capacidades hay que estimular para favorecer el desarrollo del bebé?**

**¿La forma de promover estas capacidades cambia durante los primeros años de vida?**

### Aprendiendo a controlar el cuerpo

Uno de los primeros retos a los que se enfrentan las y los bebés cuando nacen es **aprender a controlar su cuerpo**. Se trata de un aspecto fundamental del desarrollo, porque los y las bebés vienen al mundo con la capacidad de aprender a girarse, a mantenerse sentados, a desplazarse, y a usar sus manos y sus dedos con habilidad.

Vosotros **podéis ayudar a vuestro bebé** a que adquiera estas capacidades que le permiten explorar el mundo que le rodea: observándolo, tocándolo, experimentando con las cosas... En definitiva, **el control del cuerpo permite a las y los bebés explorar el mundo que les rodea y aprender durante los primeros años de vida**.

Existen algunas diferencias entre unos bebés y otros: algunos bebés exploran el mundo moviéndose y desplazándose y otros exploran todas las cosas que les rodean, hay bebés muy inquietos y otros más tranquilos... **Debéis tener en cuenta las características de vuestro bebé y estimular su desarrollo físico sin forzarle**.



Sin embargo, a pesar de las diferencias entre unos niños y otros, todos los bebés deben aprender a controlar su cuerpo, sacando de él todas las posibilidades de movimiento, de forma precisa y controlada.

Concretamente, durante los dos primeros años de vida se trata de que vuestra hija o hijo aprenda a controlar su cuerpo, sea capaz de desplazarse por sí mismo y desarrolle su habilidad manual. A continuación se presentan algunas propuestas de estimulación para estos tres aspectos fundamentales del desarrollo físico.

# La estimulación del desarrollo

## Control del cuerpo

Cuando nacen, los y las bebés apenas controlan el cuerpo y sus movimientos. Muy pronto aprenden a controlar la cabeza y el tronco, y ese control se va extendiendo hacia la parte baja del cuerpo y hacia las extremidades. Debéis ayudar a vuestro bebé a aprender a controlar su cuerpo respetando ese proceso.

En el apartado “Cómo estimular” encontraréis muchas ideas para jugar con vuestro bebé ayudándole a controlar su cuerpo de forma adecuada a su edad. Además, existe una gran variedad de juguetes que animarán a vuestra hija o hijo a hacer ejercicios con los que mejorará el control de la cabeza y el tronco (como los móviles) y que fortalecerán sus extremidades (como los gimnasios para bebés). Aprovechad los momentos cotidianos para hacer estas cosas con él o ella.

## Capacidad de desplazamiento

Para que vuestro bebé aprenda a desplazarse por sí mismo primero necesita fortalecer su cuerpo. Durante los primeros meses de vida vuestro hijo o hija todavía no se desplaza, pero podéis ir haciendo ejercicios que fortalezcan sus piernas, tronco y caderas.

A medida que se acerca el primer cumpleaños vuestro bebé comenzará a desplazarse. No todos los bebés gatean, pero todos encuentran la forma de desplazarse si se les da la oportunidad y se les estimula. Dadle la oportunidad de moverse, animadle cuando lo haga y cread un entorno seguro para que pueda explorar el mundo que le rodea sin peligro.



## Habilidad manual

Para ayudar a vuestro bebé a que tenga cada vez más habilidad con sus manos y con sus dedos debéis darle la oportunidad de manipular distintos objetos. Existe una gran variedad de juguetes que promueven la habilidad manual.

Recordar que estos juguetes deben estar adaptados al nivel de desarrollo de vuestro bebé: se debe empezar por juegos con piezas grandes que pueda agarrar con toda la mano (agitar un sonajero o apretar una pelota blandita) para, progresivamente, ir pasando a piezas más pequeñas que necesitan más habilidad en los dedos (puzzles o dibujar).

## El uso del taca-taca

**El taca-taca, aunque permite al bebé desplazarse antes de que pueda andar por sí mismo, no le ayuda a que aprenda a andar antes. Su uso excesivo y prematuro suele ser contraproducente: dificulta que aprenda a gatear e incluso puede ser peligroso porque accede a sitios no apropiados como, por ejemplo, las escaleras**

## Conociendo el mundo a través de los sentidos

### El oído

Para desarrollar el sentido del oído, es necesario que deis a vuestro bebé la oportunidad de escuchar sonidos diferentes. Además, estos sonidos deben tener en cuenta sus preferencias. A las y los bebés les encantan los sonidos suaves y rítmicos, pero lo que más le gusta es oír la voz de las personas conocidas. Podéis acompañar sus rutinas diarias con música relajante que le hagan sentirse a gusto. Debéis cantarle y hablarle siempre que podáis; así se irá familiarizando con el lenguaje y favorecerá que os preste toda su atención. Tened en cuenta que vuestro bebé es muy sensible: tenéis que protegerle de los sonidos fuertes y estridentes.

### La vista

La mejor forma de estimular la vista de vuestro bebé es crear un ambiente con colores vivos que llamen su atención. Para ello, podéis decorar su habitación con temas muy coloridos y procurar que los juguetes, los móviles y los peluches llamen su atención por su color alegre y destacado.

Para mejorar la nitidez del enfoque y la coordinación de los ojos podéis jugar con vuestro bebé mostrándole un objeto, haciendo que fije la vista en él, y moviéndolo lentamente delante de su cara para que lo siga con la mirada: arriba y abajo, hacia los lados, acercándose y alejándolo.

### El gusto y el olfato

Estos sentidos están muy ligados entre sí. Debéis tener en cuenta las preferencias de vuestro bebé a la hora de estimular estos sentidos. Aunque generalmente los y las bebés prefieren los sabores algo dulces, es importante que vuestro bebé se habitúe a todos los sabores,



ya que ello influirá en sus preferencias cuando sea mayor.

Dadle a probar variedad de alimentos para que pueda experimentar distintos sabores y

olores. Una forma eficaz para que se sienta a gusto y relajado es rodearle de algunos objetos con olores conocidos; por ejemplo, su mantita de dormir.

### El tacto

La piel de los bebés es extremadamente sensible, pueden sentir dolor y placer. Podéis ayudar a que vuestro bebé experimente sensaciones agradables a través de los masajes y caricias suaves. Estimularéis el sentido del tacto y además favoreceréis su interés por las personas que le cuidan. A continuación aparecen algunas propuestas:



**Contacto piel con piel.** Ayudará a estrechar el lazo afectivo entre vosotros y vuestro bebé aprenderá a reconocerlos como una figura familiar muy pronto.

**Caricias y masajes suaves.** Existen distintas técnicas, aunque es suficiente si acariciáis suavemente el cuerpo y la cara de vuestro bebé. Veréis cómo se relaja.

**Uso de cremas y aceites.** Tras el baño, podéis utilizar distintos tipos de lociones, con tactos y temperaturas diferentes, que den al bebé sensaciones de frescor, calor, suavidad y diversidad de olores.

**Juego con telas.** Podéis utilizar distintos tipos de tela (por ejemplo, algodón, terciopelo, seda, raso...) para jugar y acariciar a vuestro bebé; así experimentará

distintas texturas. También podéis utilizar retales de tela de distintas texturas para hacerle una alfombra de juegos.

## Eligiendo juguetes que estimulen los sentidos de vuestro bebé



Tened en cuenta todas estas consideraciones a la hora de comprar juguetes para vuestro bebé. Los mejores son aquellos que producen sonidos, movimientos o luces cuando vuestro bebé juega con ellos. Así se dará cuenta de que puede influir en las cosas que le rodean, que sus acciones tienen consecuencias. Por ejemplo, si aprieta un botón se enciende una luz, si golpea una pieza suena una música. Aún así, recordad siempre que lo más importante es que juguéis con él o ella.

## Cada día más inteligente

La inteligencia de las y los bebés no es una capacidad separada de otros aspectos de su desarrollo. Se desarrolla a medida que aprenden a controlar mejor su cuerpo, se comunican, aprenden a querer... Por eso, cuando estimuláis distintos aspectos del desarrollo de vuestro bebé estáis favoreciendo su inteligencia.

Durante los primeros años de vida la inteligencia de los y las bebés es muy "práctica", necesitan manipular las cosas y explorar el mundo que les rodea para aprender. Por tanto, para ayudar a vuestro bebé a desarrollar su inteligencia debéis proporcionarle experiencias variadas y estimulantes.



## Nadie como vosotros para estimular a quien más queréis

Vosotros conocéis a vuestro bebé mejor que nadie. Ofrecedle experiencias y objetos que le atraigan y estimulen. No tenéis que buscar muy lejos: vuestras manos, vuestra cara, vuestro cuerpo y vuestras palabras le atraen como pocas cosas. Usadlos para estimularle, para hacerle disfrutar, para pasarlo bien juntos.

## El juego de simulación y la inteligencia

En el segundo año de vida vuestro bebé empezará a ser capaz de imaginar y pensar sobre situaciones, personas y cosas que no están presentes. Estas nuevas capacidades darán paso al juego de imitación o simulación, en el que la imaginación tiene un papel fundamental; por ejemplo una caja de zapatos puede ser un coche. Participad con vuestra hija o hijo en los juegos de simulación y potenciad siempre su imaginación.

## Un mundo lleno de experiencias para vuestro bebé



- **Ofrecedle experiencias y objetos estimulantes:** dadle juguetes interactivos y que estimulen distintos aspectos del desarrollo. Por ejemplo, cuentos para estimular el lenguaje, otros con movimiento y sonido para estimular los sentidos, juguetes que hagan que el bebé se mueva para estimular la motricidad... Los juguetes más caros no son necesariamente los más estimulantes.
- **Ofrecedle variedad de experiencias:** dadle distintos objetos y dejad que los explore, llevadle a distintos lugares (al parque, al campo, a la playa...), permitidle que conozca a distintas personas, dejad tiempo para distintos tipos de actividades (cantar, leer un cuento...). Esta variedad de actividades permitirá a vuestro bebé abrir su mente, experimentar nuevas sensaciones y sentir más seguridad en situaciones diversas.
- **Aprovechad las experiencias cotidianas:** proporcionar variedad de experiencias a vuestro bebé no significa comprarle muchos juguetes. No es necesario, ya que normalmente los bebés se interesan por las cosas más cotidianas: cajas, papeles, que puedan tirar y golpear, objetos caseros brillantes y coloridos...
- **Jugad con vuestro bebé:** Aunque los juguetes puedan ser estimulantes, vuestro bebé realmente aprende y se desarrolla cuando vosotros jugáis con él o ella. Sois su modelo a seguir y también quienes le enseñan a conocer y explorar el mundo que le rodea. Sois su juguete preferido.
- **Garantizad un entorno seguro para explorar.** Para que vuestro bebé pueda manipular las cosas y explorar el mundo de forma autónoma y sin riesgos, debéis asegurar que vuestra casa sea un entorno seguro. Utilizad barreras de seguridad, proteged los enchufes y mantened fuera de su alcance los objetos peligrosos.



## Aprendiendo a comunicarse



Para desarrollar el lenguaje, los y las bebés primero necesitan aprender a comunicarse con las personas que les rodean. Para aprender a comunicarse, vuestro bebé necesita ver que sus gestos y sus sonidos reciben una respuesta por vuestra parte. Estos gestos y sonidos son un intento de comunicarse al que se debe responder para estimular el desarrollo del lenguaje.

Para impulsar su desarrollo comunicativo, debéis **hablar a vuestro bebé desde el principio, mucho antes de que pueda entender lo que le decís. Cread un diálogo con él**

**o ella, como si os entendiera**, preguntadle, dadle tiempo para responder aunque no lo haga, siendo sensible siempre a sus gestos, expresiones y vocalizaciones. Con ello vuestro bebé comenzará a aprender que existen unas pautas para comunicarse, con turnos de palabra y donde los gestos y la voz dan información.

Podéis **utilizar rutinas** en las que vuestro bebé ya conoce qué va a ocurrir, qué tiene que decir o hacer para conseguir una respuesta. Son **juegos o conversaciones repetitivas** que ayudan al bebé a comprender las reglas de la comunicación y a ir participando en las conversaciones de forma cada vez más activa. Por ejemplo, podéis utilizar juegos como el cu-cu-tras, o frases como “¿para quién es esta papa tan buena...” o “¿quién te quiere mucho?...” Al actuar así, facilitáis su aprendizaje y fomentáis una relación estrecha con vuestro bebé.

### Consejos para estimular el lenguaje del bebé

- **Señalad y nombrad cosas**, alentando a que vuestro hijo o hija repita palabras, evitando que utilice sólo gestos.
- **Hablad claro**, utilizando el lenguaje de forma sencilla y correcta cuando os dirigís a vuestro bebé, para favorecer la comprensión y el aprendizaje.
- **Explicad las situaciones cotidianas**. Haced participar a vuestro bebé en las rutinas cotidianas del hogar y comentarle, al mismo tiempo, lo que estáis haciendo y por qué. Así aprenderá palabras que corresponden a lo que ve que hacen los demás (por ejemplo, mientras el papá ordena la cocina, le va diciendo a su bebé: “Aquí ponemos los platos y aquí los vasos y así los encontramos luego”).
- **Reformulad las expresiones incorrectas**. Evitad expresiones del tipo “eso no es así” o “así no se dice”. En cambio, simplemente repetid la expresión de forma correcta para que pueda oírla bien pronunciada.
- **Dad órdenes sencillas de comprender y realizar**, como “dame la pelota” o “dile adiós a la abuela”.
- **Dad tiempo para que el bebé conteste**, repitiendo las mismas preguntas de forma rutinaria sólo para que ella o él practique lo que ya sabe. Por ejemplo: “¿Cómo se llama tu muñeco?”
- **Animadle a participar en canciones y rimas que ya conoce**, haciendo pausas antes de las últimas palabras para que las complete.
- **Ved cuentos**, hablándole de las cosas nuevas que hay en ellos, preguntándole lo que ya conoce, señalando cada uno de los dibujos de los que se habla.



## Cómo hablar a vuestro bebé

Os habréis fijado en que cuando os dirigís a vuestro bebé, habláis de forma distinta a cuando lo hacéis con una persona adulta. Esta forma de hablar (más aguda, con grandes variaciones en la entonación, con frases cortas y claras, y acompañada por gestos faciales muy expresivos) ayuda a captar la atención del bebé, siendo muy beneficiosa para la adquisición del lenguaje.

Sin embargo, debéis evitar utilizar un lenguaje incorrecto. Cuando el bebé empieza a hablar comete grandes errores, lo que provocará que siga equivocándose. Está bien utilizar un habla atractiva, clara y simple para vuestro bebé, pero es importante pronunciar siempre bien las palabras, de forma que vuestro hijo o hija siempre tenga presente un modelo correcto de comunicación.

## Aprendiendo a querer y relacionarse

Querer y sentirse querido en los primeros años es la base del equilibrio y el bienestar psicológico de todas las personas. El mejor regalo que se puede hacer a un bebé es darle la seguridad de que es y será querido siempre. Desde esa seguridad, le será más fácil tener una buena autoestima, relacionarse con los demás y afrontar con seguridad los retos que se le planteen a lo largo de su vida.



Es durante estos primeros años de vida cuando las y los bebés establecen una relación de cariño y afecto muy importante con aquellas personas que le cuidan diariamente, se trata del **vínculo de apego**. Esta relación de afecto y cariño con vuestro bebé no se consigue en un momento concreto, sino que se va construyendo poco a poco durante el primer año de vida. Por eso, **debéis alimentar esta relación de afecto y cariño con vuestro bebé desde el principio y día a día.**

Para crear **un vínculo de apego seguro y saludable con vuestro bebé debéis demostrarle vuestro cariño y estar disponibles** para atenderle cuando os necesite. Es necesario que conozcáis bien qué es lo que vuestra hija o hijo os está pidiendo, qué necesita de vosotros, de forma que podáis responderle adecuadamente.

Hay otras personas con las que vuestro bebé establecerá relaciones de cariño, pero la que establezca con vosotros debe ser una relación más especial, más privilegiada. **En vuestras manos está ser las personas más importantes y más queridas por vuestro bebé.** A continuación se ofrecen algunos consejos muy importantes para alimentar esa relación de cariño y afecto con vuestro bebé, es decir, para favorecer un vínculo de apego seguro y saludable.

### Pase lo que pase, no le falléis

Es fácil expresar cariño cuando el o la bebé hace cosas que nos agradan y cuando vosotros os encontráis bien. Pero el bebé os necesita también cuando hace cosas que no os gustan (llorar sin parar por la noche) o cuando tenéis más cansancio. No le falléis en estas situaciones, que ponen a prueba vuestro cariño sin condiciones.



### Empezando a hacer amigos

El contacto frecuente con otras personas desde pequeños ayuda a los bebés a interesarse por los demás, a aprender a relacionarse con ellos y a hacerlo de forma más confiada.

Podéis promover que vuestro bebé se relacione con otros desde muy pronto, por ejemplo, llevándole a parques infantiles u organizando meriendas.

## Consejos para favorecer un vínculo de apego seguro con vuestro bebé

- **Mostrad disponibilidad y sensibilidad ante sus necesidades.** Debéis estar atentos a las necesidades de vuestro bebé y atenderle cuando lo necesite. Así aprenderá que pase lo que pase estaréis disponibles para él o ella. Es necesario que conozcáis bien qué necesita en cada momento y responderle adecuadamente.
- **Permaneced cerca de ella o él.** La proximidad física favorece el vínculo de apego con el bebé, porque al principio necesita percibir vuestra presencia cerca para sentir seguridad y protección. Debéis intentar evitar las separaciones largas, especialmente durante sus primeros meses de vida.
- **Habladle.** Es bueno que habléis y cantéis a vuestro bebé dulce y cariñosamente, ya que percibirá los sentimientos y emociones que le transmiten vuestras palabras. Utilizad canciones de cuna, así como frases cortas y repetitivas, pronunciándolas lentamente y con tono cariñoso para captar mejor su atención.
- **Miradle.** Mientras le cuidáis, miradle a los ojos y habladle cariñosamente. En las primeras semanas después de nacer ve con más claridad las cosas situadas a corta distancia, pero al cabo de un par de meses ya os verá con nitidez aunque estéis al otro lado de la habitación.
- **Sed expresivos.** Cuando abrazáis a vuestro bebé, le acariciáis, le consoláis, le hacéis reír y disfrutar...le demostráis vuestro amor. Además, vuestra hija o hijo puede percibir vuestras emociones a través de vuestros gestos: sonreídele cuando os dirijáis a él o a ella.
- **Cogedle en brazos.** El contacto de su piel con la vuestra transmite amor, alegría, serenidad, seguridad, bienestar, plenitud al bebé. Además, así se familiarizará con vuestro olor y vuestras caricias.
- **Demostradle cuánto le queréis.** Es fundamental que demostréis vuestro amor. Aprovechad las rutinas diarias como la comida, el baño, el momento de vestirse o el juego para disfrutar juntos y demostrarle vuestro cariño. Son momentos privilegiados en los que se sentirá querida o querido.

## CUÁNDO ESTIMULAR. Aprendiendo en un mundo predecible

**¿Qué hacer para estimular el desarrollo del bebé en el día a día?**  
**¿Cuáles son los mejores momentos para la estimulación?**

La estimulación del desarrollo del bebé no requiere buscar momentos distintos a las actividades cotidianas, sino todo lo contrario: se trata de aprovechar las rutinas de cada día para estimular el desarrollo de los hijos y las hijas.

### La hora de comer

La hora de la comida es un momento perfecto para comunicaros con vuestro bebé y favorecer el desarrollo de la autonomía. Recordad que, aunque el o la bebé no os entienda, hablarle mucho favorece el desarrollo de su lenguaje y aumenta su interés por las personas y el mundo social.



**Dando el pecho o el biberón.** Aprovechar la atención que os presta vuestro recién nacido cuando le dáis el pecho o el biberón, vuestra cara y vuestra voz son sus estímulos preferidos. Podéis hablarle, cantarle y acariciarle a la hora de comer; así favoreceréis sus capacidades y fortaleceréis vuestro vínculo afectivo.

**Las primeras papillas.** Cuando paséis a las papillas, cread un “diálogo” con vuestro bebé donde él o ella tenga siempre que dar la misma respuesta. Así facilitaréis que aprenda las “reglas” de la comunicación”. Frases como “¿para quién es esta papilla tan rica?” harán que vuestro bebé identifique esa señal con la situación de comida, pudiendo prepararse para participar en ella.

**Sentado en la trona.** Alrededor del primer año de vida vuestro bebé puede empezar a utilizar la cuchara y el tenedor, aunque todavía no lo haga con precisión. Debéis ser pacientes y permitirle que lo intente aunque se manche porque con ello estáis promoviendo su autonomía y su habilidad manual. Una forma de hacerlo es darle un plato con muy poca comida. Así, mientras vosotros le dáis de comer, vuestro bebé podrá experimentar e imitaros minimizando las manchas.



### Antes de comer...

Si durante la preparación de la comida vuestro bebé está presente, aprovechad para ir comentando lo que estáis haciendo, presentándole los utensilios y alimentos que utilizáis.

### La hora del baño

El baño es un momento ideal para proporcionar a vuestro bebé experiencias estimulantes. Además es también un **momento de cercanía** entre ella o él y vosotros, donde podéis poner en práctica todos los consejos anteriores para **favorecer el vínculo afectivo y la construcción de la identidad**.

El agua es un medio estupendo para **ejercitar la motricidad**: el sonido del chapoteo y el movimiento del agua resultan motivadores y es un momento ideal para realizar algunos **ejercicios suaves de gimnasia** con vuestro bebé.



**Dadle juguetes** de distinto peso, que se hundan, otros que floten, blanditos y duros, que pueda llenar y vaciar.

**Mostradle qué puede hacer con ellos, jugad con él o ella y dejadle experimentar.** Es una experiencia muy enriquecedora que le permitirá conocer las características de los objetos y desarrollar su inteligencia.

Aprovechando que la o el bebé está desnudo en un lugar aclimatado para ello, al terminar el baño podéis aprovechar para estimular el sentido del tacto de vuestro bebé: **acariciarle, untarle cremas y aceites de distintas temperaturas, masajearle...**

Es el momento perfecto para estimular el contacto piel con piel entre vosotros. También podéis jugar frente al espejo del baño para que vuestro bebé pueda ver y experimentar con su propia imagen, moviéndose y tocando el espejo. Así **empezará a reconocerse** a sí mismo como una persona distinta del resto.

## A la hora de dormir

La hora de prepararse para dormir es un **momento ideal para estimular distintos aspectos del desarrollo** de vuestro bebé, como el vínculo afectivo con vosotros, el lenguaje o la autonomía. A la hora de dormir podéis:

- **Cantar nanas y contar cuentos.** Son actividades muy apropiadas para este momento pues permitirán estrechar el vínculo especial que tenéis con vuestro bebé, le ayudarán a relajarse y favorecerán el desarrollo de sus habilidades comunicativas y su percepción sensorial.
- **Dar caricias y masajes** a vuestro bebé, que le ayudarán a relajarse, así como a sentirse más seguro y cercano a vosotros.
- **Ayudar a vuestro bebé a aprender a dormir solo.** Vuestro bebé debe aprender a dormirse solo o sola en su habitación. Si creáis un ambiente tranquilo y muy afectuoso a la hora de dormir vuestra hija o hijo se sentirá seguro y aprenderá más rápidamente a dormirse solo.



Es importante **crear rutinas para irse a dormir** que siempre sigan la misma secuencia, de modo que vuestro bebé vaya asociando esas rutinas con la hora de dormir y se vaya preparando para ese momento. Por ejemplo, la persiana bajada, leer un cuento, ropa exclusiva para dormir, canciones...

## Descansar es importante

Es totalmente necesario estimular a vuestro bebé haciéndolo cuanto más, mejor. Pero también es muy importante darle reposo, encontrar para él o ella momentos de tranquilidad y quietud, donde haya silencio y no pase nada. De esta forma, todo lo que va aprendiendo se va afianzando. Tenéis que ser activos con vuestro bebé, pero tratad de evitar ser hiperactivos, porque eso sobre excita al bebé y no le da oportunidad de reposar lo que va aprendiendo.

### Fuera de casa

Más allá de vuestro hogar existe todo un mundo de posibilidades estimulantes para vuestro bebé. Cuando pasáis tiempo juntos fuera de casa podéis disfrutar de una **gran diversidad de experiencias necesarias** para estimular su inteligencia. Tened en cuenta las siguientes consideraciones fuera de casa:

- Hay **distintos lugares que resultan muy adecuados para estimular** distintos aspectos del desarrollo de vuestro bebé. En sitios como **los parques infantiles, la playa, el campo o un comercio** ella o él tiene la oportunidad de experimentar y conocer cosas nuevas y tener contacto con personas distintas.
- Es importante que **vuestro hijo o hija se sienta seguro al explorar nuevos lugares y conocer nuevas personas**. Podéis ayudarle a conocer el mundo que le rodea **estando cerca de ella o él**. Además, ante las situaciones o personas extrañas, **vuestras emociones son una pista** que le ayudará a decidir si debe confiar, sentir miedo, estar alerta ante un peligro... Por ejemplo, sonreídle para que entienda cuándo una nueva experiencia o una persona desconocida es segura y de confianza.
- Una de las mejores formas de aprender que tienen los y las bebés es imitar lo que hacen los adultos, repitiendo desde muy pronto todo lo que ven y oyen. **Aprovechad el interés de vuestra hija o hijo por imitaros para enseñarle cosas**. Por ejemplo, si encontráis una flor podéis olerla mientras decís “¡qué bien huele la flor!”; si le dais la oportunidad vuestro bebé os imitará, comprendiendo así que las flores tienen aroma.



## Las primeras experiencias en el cole

La mayoría de las y los bebés, a lo largo de los dos primeros años de su vida, empiezan a ir a la escuela. Si es el caso de vuestro bebé, sabed que aunque no estéis con ella o él, la escuela infantil es un entorno adecuado para el desarrollo infantil. Los progenitores tenéis un papel muy importante para facilitar esta entrada en la escuela y para hacer que las primeras experiencias en ella sean positivas para vuestro bebé.

### Jugando con el bebé

Para los niños y las niñas no hay diferencias entre jugar y aprender: **jugando con vuestro hijo o hija favorecéis el desarrollo de todas sus capacidades**. Debéis dedicar un tiempo **todos los días** para jugar con vuestro bebé: la idea no es rodear al bebé de juguetes, sino que **lo más importante es que paséis tiempo haciendo cosas con él o ella**.

**Lo más importante es que juguéis con ella o él**

La hora del juego debe establecerse en función de la actividad de vuestro bebé, **aprovechando aquellos momentos en los que está**

**despierto** y respetando su necesidad de dormir, ya que a esta edad es muy importante que el bebé descanse bien.



Para vuestro bebé es muy beneficioso familiarizarse con las “reglas del juego”. Para ayudarle a conseguirlo **necesita que en sus juegos haya ciertas rutinas que se repiten cada vez**. Los “cinco lobitos” o el “cu-cu-tras” son buenos ejemplos de este tipo de juegos, que son siempre similares y se repiten continuamente, permitiendo a vuestro bebé aprender cuál es su papel en el juego y ser cada vez más activo en la comunicación con los demás.

El tiempo de juego es un momento ideal para fortalecer el lazo de afecto y cariño que os une y para que vuestro bebé conozca sus propias capacidades. **Cuando juguéis juntos mostrad a vuestro bebé cuánto le queréis y valoráis: acariciadle, sonreídle, miradle a los ojos, abrazadle, hacedle cosquillas, aplaudidle cuando logre algo...**

### ¿Qué juguete necesita vuestro bebé? Algunos consejos para elegir un juguete

Durante los primeros años de vida, la mayoría de niños y niñas hacen un juguete de cualquier cosa que tengan en sus manos: una caja, una cacerola, un papel, un palo... **los juguetes no tienen por qué ser complejos ni caros**. Las cosas más simples pueden convertirse en una fuente de aprendizaje e imaginación que alimenta su inteligencia. A continuación se presentan algunas **consideraciones fundamentales a la hora de elegir un juguete:**

## Adaptado al nivel de desarrollo

Lo ideal es que el juguete que elijáis para vuestro hijo o hija **se adapte a su nivel de aprendizaje y estimule las capacidades** que empieza a adquirir en cada etapa del desarrollo. Es muy importante considerar las capacidades y nivel de desarrollo, de modo que no elijáis juguetes que estén ni por debajo ni muy por encima de las posibilidades actuales de vuestro bebé y que le resulten frustrantes. **Debéis proponer a vuestro bebé actividades que todavía no domina, pero que pueda conseguir con vuestra ayuda.**

## Ajustado a las preferencias del bebé

**Debéis tener en cuenta las preferencias de vuestro bebé**, de nada sirve darle un juguete estimulante si no le interesa. Además, es fundamental que utilicéis siempre **juguetes seguros**, que incluyan los certificados de seguridad correspondientes.



## Estimulante para distintos aspectos del desarrollo

Elegid juguetes que **estimulen al máximo los sentidos y capacidades** de vuestro bebé: que tengan distintos colores y texturas, música y sonidos que llamen la atención del bebé, que impliquen movimientos coordinados... Aún así, es difícil encontrar un único juguete que sirva para estimular todos los aspectos del desarrollo; por eso, procurad que **sus juguetes permitan estimular** los distintos aspectos del desarrollo.

## La importancia de la variedad

Vuestro bebé debe poder beneficiarse de las oportunidades que le brindan todo tipo de juegos, por eso los progenitores **debéis fomentar en vuestras hijas e hijos el placer por la diversidad en el juego y los juguetes**. Un pensamiento muy común es creer que hay "juguetes de niños" y "juguetes de niñas", sin embargo, vuestra hija se beneficiará de jugar con un balón y vuestro hijo de jugar con una cocinita.

## Vosotros: su juguete preferido

Hay un juguete que vuestro bebé prefiere por encima de todos. Produce el sonido que más le gusta, tiene el olor que le resulta más familiar, atrae mucho su mirada... Ese juguete sois vosotros, su fuente de cariño y estimulación preferida. Ningún objeto os puede sustituir. **Sois lo que más le gusta**. Dadle ocasión de disfrutar de vosotros y disfrutad también vosotros de él o ella.

## CÓMO ESTIMULAR. Juegos para potenciar el desarrollo

**¿Cómo se puede jugar con el bebé? ¿Qué juegos son adecuados para cada edad? ¿Qué juguetes son los más indicados?**



### Flexionando brazos y piernas

Flexionad y estirad los brazos de vuestro hijo o hija suavemente, realizando delicados movimientos circulares hacia arriba y hacia los lados. Coged sus piernas y realizad movimientos de bicicleta. Recordad sonreír y hablar a vuestro bebé mientras tanto. Estos ejercicios fortalecen los músculos de sus extremidades.

### Con posturas distintas

Colocad al niño o niña en distintas posiciones: de espaldas, boca abajo, de lado y semi-sentado. Es natural que vuestro bebé rechace estar mucho tiempo boca abajo ya que esta posición bloquea sus brazos y dificulta sus movimientos; sin embargo, estar a ratitos durante el día en esta posición le ayuda a aprender a controlar su cuello y desarrollar fuerza en sus extremidades.

### Mirando cosas que se mueven

En la cunita o en el parque poned móviles de colores que llamen la atención de vuestro bebé. Así favorecéis el desarrollo de la visión.



### Masaje infantil

Dad masajes a vuestro bebé. Con los masajes le ayudáis a descubrir su cuerpo y a que se relaje cuando está irritado o angustiado. Podéis masajearle con distintas cremas o aceites que transmitan al bebé distintas sensaciones en cuanto al tacto, temperatura, olores...

### Cantando nanas

Las nanas ayudan al bebé a tranquilizarse. Podéis utilizarlas para que se relaje a la hora de dormir o como una actividad más durante el día. No importa si desafináis, al bebé lo que le gusta es escuchar vuestra voz. Cantadle bajito, mirándole a los ojos para que explore vuestra cara y os conozca cada vez mejor.

### Tocando cosas

Cuando tengáis al bebé en brazos, dadle la oportunidad de ver y tocar distintos objetos. Para desarrollar el tacto del bebé podéis acariciar suavemente sus brazos con distintos tejidos: lana, seda, terciopelo...

### Agitando y tirando cosas

Dad a vuestro bebé objetos seguros como cascabeles, sonajeros o juguetes blanditos para que los coja, los explore, los suelte y vuelva a encontrárselos, conociendo cómo funcionan.

### Mirando lo que pasa en casa

Mientras estáis en casa con vuestro bebé, aprovechad para ir comentándole lo que estáis haciendo, enseñándole cosas, utilizando el vocabulario propio de cada contexto...

## JUGUETES INTERESANTES PARA LOS DOS PRIMEROS MESES DE VIDA

**Los móviles** para poner en la cuna, el carrito o el parque son muy adecuados para estimular la visión del recién nacido. Es importante elegirlos con colores vivos. Algunos incluyen también música y/o luces.



## JUEGOS PARA LOS 3-6 MESES

### Haciendo gimnasia

Tumbad a vuestro hijo o hija boca arriba sobre una superficie blanda, acercadle vuestros dedos índices y una vez que se agarre a ellos tirad suavemente de él o ella hacia arriba hasta la posición de sentado. Este ejercicio fortalece los músculos de su cuello y tronco.

Poned vuestras manos debajo de los brazos del bebé y subidle bien alto, con el vientre hacia abajo y la cara hacia vosotros. Os mirará desde arriba, estirará los brazos y piernas y seguro que os sonreirá.

Podéis ayudar a vuestra hija o hijo a volverse boca abajo: tumbado de espaldas, poned un juguete delante de su cara e idlo girándolo hacia un lado. Así tendrá que volver el cuello y los hombros para no perderlo de vista. Con un ligero empujoncito le ayudaréis a girarse totalmente hasta terminar boca abajo.

### Mirando cuentos

Sentad a vuestra hija o hijo en el regazo, de forma que también él o ella pueda ver el cuento. Señaladle los dibujos, hablad sobre las cosas que aparecen en ellos (cómo son, para qué sirven, dónde se encuentran...), relacionad el texto con las imágenes...

Coged su mano para ir señalando cada cosa que mencionéis. A medida que vuestro hijo o hija crezca, irá tomando mayor protagonismo e iniciativa en esta actividad

### Peluches y mantitas

Es habitual que los y las bebés se acostumbren a dormir con algún muñeco o mantita que se convierte en un objeto especial. Proporcionadle algún juguete de este tipo y dejad que lo tenga siempre a mano, en la cuna, en el carrito... Le ayudará a dormir y le hará sentirse más seguro o segura.

### Juegos de siempre

Los juegos y canciones de siempre, como "los cinco lobitos" o "el caballito gris", que se repiten siempre de la misma forma, permiten al bebé aprender cuál es su papel en el juego y ser cada vez más activo en la comunicación con los demás.

## Poesías y canciones

Las y los bebés disfrutan mucho escuchando canciones y poesías. Aprovechad este interés con vuestro bebé, así le ayudáis a interesarse y comprender mejor el lenguaje y os prestará más atención.

## Escondiendo y buscando cosas

Este juego consiste en esconder un objeto o parte de él para que vuestro bebé lo busque. Por ejemplo, cuando vuestro bebé esta mirando un muñeco podéis tapar parte de él debajo de un trapo y preguntarle “y, ahora, ¿dónde está el muñeco?”, ayudándole a levantar el trapo y encontrarlo.

### JUGUETES INTERESANTES PARA ESTA ETAPA

- **Alfombras de actividades** para poner sobre el suelo o ajustar dentro del parque. Evitad ponerlos en la cuna, ya que el o la bebé debe aprender que la cuna es solo para dormir. Estas alfombras suelen tener piezas que se mueven y giran, lo que permite ejercitar la coordinación de manos y ojos. Además, a esta edad vuestro hijo o hija está aprendiendo que puede actuar sobre las cosas, de modo que disfruta golpeando objetos con la punta del dedo, retorciéndolos, estrujándolos, sacudiéndolos y dejándolos caer
- **Jugando con papeles.** El papel es un juguete muy barato y fácil de conseguir. Podéis ir arrugando las hojas de papel hasta que vuestro hijo o hija se encuentre rodeado de ellas. Ya veréis cómo disfruta. Hay muchos tipos de papel (celofán, charol, aluminio...) que le resultarán especialmente atractivos por sus reflejos, el ruido que producen al arrugarse, su textura... Pero debéis tener cuidado y no dejar nunca a vuestro hijo o hija solo jugando con papel, ya que podría meterse en la boca pequeños trozos y atragantarse.

## JUEGOS PARA LOS 6-12 MESES

### Golpeando cacharros

Podéis sentar a vuestro bebé y darle una cuchara para que golpee con ella una olla u otro cacharro. Hacedlo vosotros primero para que lo vea y luego dadle la oportunidad de que golpee la olla él o ella solo. Si no lo hace, ayudadle las veces que sea necesario. Cuando lo consiga, animadle.

### Preparando el gateo y el caminar

Poned al bebé boca abajo y con algún objeto que le sea atractivo al frente. Empujad suavemente sus pies para estimular que se arrastre. Poco a poco vuestro bebé aprenderá a impulsarse con sus rodillas y antebrazos, primero arrastrándose y luego gateando. Aunque cada niño y cada niña tiene un ritmo diferente, **alrededor de los 10 meses** ya podéis animar a vuestro hijo o hija a ponerse de pie apoyándose en vosotros o en los objetos que tenga a mano (borde de la cuna, silla...).



## Caminando sujeto

En torno a los 12 meses, ayudad a vuestro bebé a caminar sujetándole por las manos. Primero dadle apoyo con ambas manos, luego solo con una y finalmente animadle a que dé pasos ella o él solito. Unos aprenden a andar un poco antes y otros un poco después, aunque eso no tiene importancia. Lo fundamental es que no dejéis de animar a vuestro hijo o hija y de darle oportunidades para practicar.



## Abriendo y cerrando

Dad a vuestro bebé cajas y envases de distintas formas y tamaños para que aprenda a abrirlos y cerrarlos. Aseguraos de que estén limpios y sean seguros.

## Cogiendo piezas más pequeñas

Dad a vuestro bebé juguetes y objetos pequeños, así aumenta la habilidad de sus manos y aprende a hacer la pinza con los dedos pulgar e índice. Observadle siempre cuando juegue con objetos pequeños para evitar que se los lleve a la boca y sufra algún accidente.

## Agua y arena

Dejad a vuestro bebé que experimente con el agua, la arena, el barro, la hierba... y que se manche con ellos. Dadle cacharros que pueda llenar y vaciar, cubos y palas. Enseñadle qué puede hacer con estos objetos para que os imite y juegue con ellos.

## Cu-cu-tras

Se trata de poner a vuestro bebé delante de vosotros y esconder vuestra cara detrás de un trapo o de vuestras manos, diciendo "cu-cu". Inmediatamente retiráis el trapo para que os vea mientras decís "¡tras!". También podéis esconderos detrás de una cortina o de cualquier otro objeto.

## JUGUETES INTERESANTES PARA LA ETAPA

- **Clasificadores de formas.** Este juguete es una buena forma de comenzar a resolver problemas. Vuestro bebé debe intentar averiguar por qué un bloque redondo no entra en la abertura cuadrada. Aprovechad para sentaros con ella o él, pasad sus deditos por los bordes de los bloques y de las aberturas, mostradle cómo se mete la pieza. Si vuestro bebé se frustra demasiado con este juego, guardadlo durante unos meses y pasado este tiempo volved a intentarlo



- **Teléfono de juguete.** Este juguete es una de las mejores formas de interesar a vuestro hijo o hija por el habla. En numerosas ocasiones ya os habrá visto hablando por teléfono e intentará imitaros. Mostradle cómo se habla, qué suele decirse, cómo esperáis la respuesta del interlocutor...

- **Mirándose en el espejo.** A las y los bebés les encanta mirarse en el espejo, aunque aún no se reconozcan. Colocad a vuestro bebé cerca de un espejo grande de forma que pueda verse en él y tocarlo con la mano. Podéis moveros, balancearos y hacer muecas delante del espejo al tiempo que le habláis o cantáis algo, por ejemplo, “¿Quién es esa niña o ese niño tan guapo?”.

## JUEGOS PARA EL SEGUNDO AÑO DE VIDA

### Jugando con los muñecos

Imaginad que el osito o la muñeca favorita de vuestra hija o hijo es real: haced que camine, que se vaya a dormir y que salte de un lado a otro del cuarto. Podéis incluir al muñeco en las actividades diarias, por ejemplo: sentándolo en la mesa para merendar y poniéndole un babero para que coma.

### Imaginando qué somos

Jugad a las casitas, a mamás y papás, a médicas y médicos... Simular situaciones o imitar profesiones favorece la inteligencia de vuestro bebé y le ayuda a adentrarse en el mundo social. Recordad que debéis hablarle mucho aunque aún no os responda demasiado.

### ¡Atrápalo!

Poned juguetes fuera del alcance de vuestro bebé, de modo que tenga que desplazarse para alcanzarlos. Los globos son una buena opción para este juego, ya que se mueven lo suficientemente despacio como para poder seguirlos y son relativamente fáciles de atrapar.

### Jugando en la bañera

Dad a vuestro bebé objetos con los que pueda jugar mientras le bañáis. Por ejemplo, una taza que pueda llenar y vaciar, muñecos pesados que se hundan y otros de goma que floten, botes de gel vacíos que pueda apretar, juguetes que pueda pegar en las paredes...

### Jugando a la pelota

Lanzar y recoger la pelota ayuda a que vuestro bebé desarrolle sus capacidades motrices y mejora la coordinación de sus movimientos.

### Puzzles y construcciones

Este tipo de juegos promueven la orientación espacial del bebé. Los bloques apilables son ideales para que empiece a conocer las propiedades físicas de los objetos: puede apilarlos, lanzarlos...

### ¿Qué es?

Para que aprenda nuevas palabras, nombradle los objetos conforme los señaláis; más tarde podréis pedirle que los señale cuando vosotros los nombráis o que os responda a la pregunta "¿qué es esto?".

## JUGUETES INTERESANTES PARA LA ETAPA

- **La Cocinita y otros juegos de imitación.**

Los juguetes que permiten simular distintas situaciones ayudan a vuestro hijo o hija a ponerse en el papel de otras personas, a comprender mejor el mundo que le rodea y a interesarse por las personas.

- **Plastilina y pintura de dedos.** Estos materiales permiten estimular la creatividad y el manejo de las manos de vuestro hijo o hija. Supervisadle mientras los utiliza y comprad marcas no tóxicas por si la oingiere por accidente.



- **Cuentos.** Los cuentos infantiles ilustrados son ideales para estimular la comunicación y el lenguaje. Señalad y comentad los dibujos, pues así aumenta el interés del bebé por las cosas que le rodean, su vocabulario y el gusto por la lectura.

- **Mesa de actividades.** Estas mesas tienen numerosos objetos atractivos para los y las bebés, con colores, sonidos y movimientos que estimulan su inteligencia. Pueden combinarse con actividades de lápiz y papel para que la o el bebé empiece a hacer sus primeros trazos. También vosotros podéis construir una especie de mesa de actividades con los objetos que le llaman la atención y más le gustan a vuestro bebé.

- **Correpasillos.** Este tipo de juguetes motivan al bebé a andar de forma autónoma, especialmente cuando aún se siente inseguro andando solo. Ayuda a fortalecer la musculatura de piernas y tronco sin los inconvenientes de un taca-taca.