

TU BEBE CRECE

“Tu bebé crece” es una guía práctica para que conozcas los cambios por los que irá transitando tu bebé durante su primer año de vida. Te servirá para que puedas ayudarlo a crecer jugando.

Desde el nacimiento hasta el año de edad tu bebé crece explorando el mundo que lo rodea, también te mostrará su temperamento y podrás observar muchos cambios en la conducta de tu hijo. Son distintas etapas por las que pasan los bebés, etapas de su desarrollo psicomotor y social. Es bueno que las conozcas para que puedas estimularlo, y esto no significa exigirle actividades complejas, sino darle importancia a aquello que él solito te va mostrando, y mantener con él un juego de acuerdo con sus posibilidades en cada etapa.

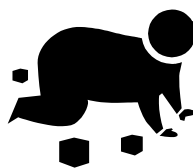
Lo más importante es el vínculo que tengas con tu hijo, y de ahí en más, mamás y papás, como también otros integrantes de la familia, se convierten en “estimuladores” de los bebés, que no es más que desde el amor, compartir esos valiosos momentos de la vida cotidiana, durante su alimentación, baño, momentos de juego, etcétera.

Los objetos y juguetes son una herramienta importante y atractiva para estimular a tu bebé, siempre y cuando sean los adecuados para su edad, y seguros. Por eso en esta guía encontrarás orientación a la hora de elegir un juguete para tu hijo, pero sin olvidar que lo más importante es su mamá, papá y otros integrantes del grupo familiar que juegan con él, las interacciones interpersonales y formar parte activa de la vida cotidiana, es lo más valiosos, somos especies mamíferas extremadamente socializadas y de eso se trata

Te deseo que logres disfrutar ese primer año, con todas esas cositas nuevas que hace tu hijo día a día, para que cuando cumpla un añito te quede ese recuerdo de haber jugado con tu bebé en esa primera y tan valiosa etapa de tu hijo. Estás dando un gran paso de un largo camino, ayudarlo acrecer.

Dra. María Fernanda Belmonte

*Dedicado a mis hijos
Valentín y Mateo
Y a Fernando*



PRIMER TRIMESTRE



Nació tu bebé, tan esperado, tan chiquito, tan grande, tan amado.

En esta etapa el contacto con su madre es el mejor estímulo.




Amamántalo, es el mejor alimento que la naturaleza diseñó especialmente para los bebés. Si por alguna indicación médica tu bebé debe recibir fórmulas, trata de hacerlo lo más parecido a su forma natural, no delegues en otra persona la alimentación, mantén un contacto estrecho piel a piel, mírense a los ojos, háblale, acarícialo

Cárgalo en upa todo el tiempo que puedas y quieras, y cuando él te lo pida

Responde siempre a su llanto. Es su forma de comunicación.

Es muy importante que tengas presente que en esta etapa el contacto es muy importante, tanto como el alimento. Puedes usar una bandolera para llevarlo cerca con tigo, y forme parte de las actividades cotidianas, ese será el mejor estímulo.

Vive esta etapa como un enamoramiento especial, disfrútalo, contéplalo, cántale.

1 ^º MES	2 ^º MES	3 ^º MES
Fija la mirada 	Sonríe 	Cambia sus expresiones cuando le hablas 

- Es importante el contacto con tu piel, acarícialo, masajea suavemente su cuerpecito
- Acércale tu cara a una distancia de 25 cm. para que fije su mirada, naturalmente lo harás cuando lo amamantes, siendo este acto natural excelente para desarrollar sus primeros movimientos oculares
- Háblale, cántale, verás como reconoce además de tu voz, a la de su papá o hermanitos, tu bebé ya los escuchaba desde la panza. Puedes hacerle escuchar canciones que escuchabas embarazada
- Imita sus sonidos, suspiros y vocalizaciones, AGGGG; MMMM; OOOOH
- Coloca colgantes, y objetos de colores llamativos (negro, blanco, rojo, verde, azul,) con sonidos agradables. Los sonajeros son excelentes en ésta etapa.

- Te sonrías, respóndele con sonrisas y háblale
- Permítele que con su manita te acaricie tu cara, o el pecho cuando lo alimentes.
- Ofrécele objetos blandos de distintas texturas para que pueda tocarlos
- Cámbialo de posiciones cuando esté acostado, él ya comienza a mantener erguida su cabecita
- Muévele objetos frente a él, pueden tener sonidos, verás como reacciona cambiando su expresión
- Responde a su llanto, no solo lloran por hambre, también necesitan contacto y upa.
- Expresa alegría con su cuerpecito, aliéntalo
- Además de mamá es importante que también papás, hermanitos, tíos, abuelos le hablen, ya comienza a vincularse también con ellos
- No te olvides de aprovechar el momento del baño diario o cuando cambies su ropita o pañal, para acariciarlo, masajear su cuerpecito y dejarlo que se mueva libremente un ratito. Realiza en él ejercicios de movilidad mientras le cambias los pañales. Déjalo realizar movimientos dentro del agua mientras lo bañas.
- Durante el sueño nocturno es conveniente que el niño esté cerca de su madre.



JUGUETES Y OBJETOS VALIOSOS EN ESTA ETAPA

Sonajeros de colores llamativos, con distintos sonidos

Móviles y colgantes para la cuna o cochecito de paseo

Muñecos de tela de diferentes texturas que no desprendan pelusas

Laves, campanitas

Manta didáctica mullida, de alegres colores

Porta bebés o bandoleras

CD de Música suave Infantil o clásica



SEGUNDO TRIMESTRE



Tu bebé crece tan rápido que no lo puedes creer, día a día aprende y te muestra cosas nuevas. Le encanta descubrir su mundo.

Estas sincronizada con él, con sus gestos y llanto te cuenta sus necesidades, vos lo atendés y él se siente seguro

Recuerda que la lactancia materna exclusiva debe continuar hasta los seis meses

No es conveniente que inicies la alimentación sólida complementaria hasta después de la primera mitad de su primer año, ya llegará ese momento no te apresures.

Si comenzaste a trabajar puedes extraer tu leche para que la suministre la persona que lo cuida

Es importante que lo cargues en upa cuando lo necesita, le das seguridad y afecto

Se relaciona con otros miembros de la familia

Probablemente te haga saber que prefiere dormir cerca de ti, eso es beneficioso para ambos.

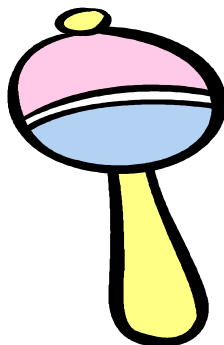
4º MES

Cambia de expresión frente a los sonidos



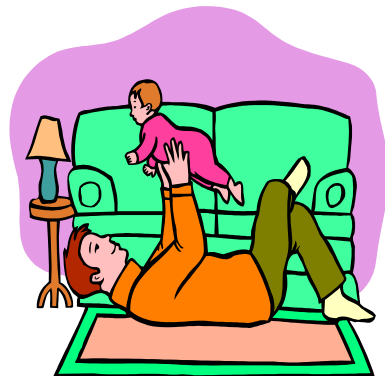
5º MES

Pasa objetos de una mano a la otra y los mira



6º MES

Puede rodar y girar sobre sí mismo



- Responde a los diferentes sonidos, puedes hacer ruido con un sonajero para que lo mire
- Háblale aún cuando estás haciendo tareas, y responde a sus sonidos
- Muéstrale objetos y muévelos frente a él para que los siga con la mirada
- Comienza a hacer gorgoritos, vocaliza y grita. Repite sílabas: TATATA, imita sus sonidos, háblale claro, cántale. Y cuando grite, respóndele es una forma primitiva de comunicación, no uses diminutivos ni distorsiones las palabras.
- Ofrécele objetos livianos para que los tome y los pase de una mano a otra
- Le encanta golpear juguetes sobre la mesa o el piso

- Se lleva los juguetes a la boca. Permíteselo ya que es una forma de reconocer el mundo, asegurándote que estén limpios
- Le gusta verse en el espejo y sonreír, aprovecha para hablarle de él, le encantará ver mover su propia mano
- Mantiene erguida su cabeza y puede girarla frente a distintos sonidos
- Acuéstalo boca abajo en el piso con una alfombra para que levante su cabeza y tórax
- Le encanta jugar con sus pies, permítele cuando lo cambies después del baño que se mueva libremente
- Comienza a rodar sobre sí mismo, ayúdalo y cuídalo de no dejarlo solo sobre la cama o cambiadores.
- Se sienta con ayuda
- Disfrutarán tumbándose al piso, jugando, cambiando de posiciones y rodando
- Continúa amamantándolo a demanda, cántale, háblale, sonríele y acarícialo cuando lo alimentes
- Es bueno que comparta lindos momentos con otros miembros de la familia, hermanitos, abuelos, tíos
- Acércale una pelota para que la patee con sus pies
- Puedes esconder juguetes dejando una parte descubierta bajo una sábana para que lo encuentre
- El baño y el cambio de pañales son momentos para aprovecharlos. Realiza en él ejercicios de movilidad mientras le cambias los pañales, déjalo que realice movimientos libres dentro del agua mientras lo bañas



JUGUETES Y OBJETOS VALIOSOS EN ESTA ETAPA

Alfombras y mantas didácticas

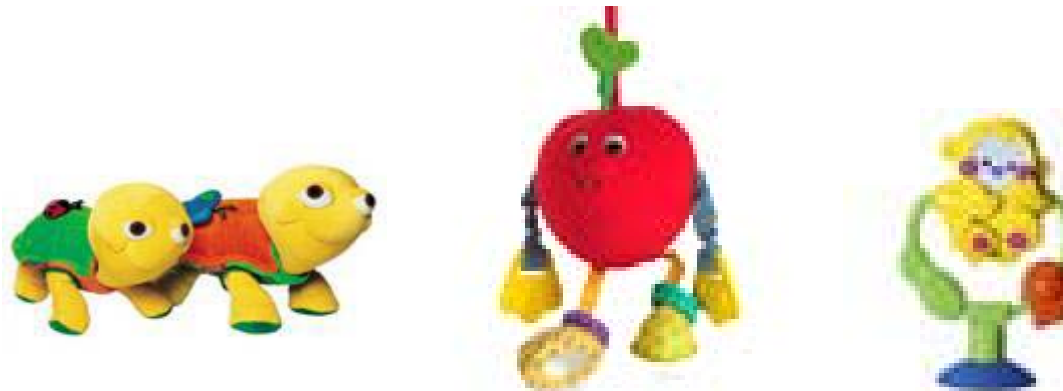
Gimnasios infantiles

Sonajeros con forma de argollas

Cubos de plástico

Espejos irrompibles

Pelotas coloridas



TERCER TRIMESTRE



Esta es una etapa de grandes cambios.

Comienza alimentarse con otros alimentos distintos a la leche materna (o de fórmula) con lo que incorpora el hábito de comer, la utilización de los dedos de las manos para hacer “la pinza” que le permitirá tomar y llevar el alimento a la boca, sostiene el vaso, disfruta de compartir la mesa en familia, recuerda que debe ser un momento ameno, nunca lo obligues a comer.

Pero la leche materna sigue siendo un alimento de vital importancia hasta por lo menos los dos primeros años. Es conveniente que no reemplaces papillas por tetadas, estarías cambiando un alimento de mejor calidad, por otro de calidad menor

¡Peligro! En esta etapa comienza a andar, ya no quiere estar tanto tiempo en upa como antes y empieza a descubrir el mundo desplazándose, alcanzará objetos a los cuales antes no llegaba, debes tener especial cuidado, con los enchufes, cables de la plancha o lámparas, y elementos que puedan caer sobre él. Empieza a gatear

Comenzará a saber que mamá y bebé son dos individuos distintos, hasta ahora la relación había sido simbiótica, dependiente y para el bebé su mamá y él eran una unidad, esto le generará angustia (angustia de separación o angustia del octavo mes)

Siente temor con rostros desconocidos

Forma parte más activa de la vida cotidiana

7 ^º MES	8 ^º MES	9 ^º MES
Toma objetos pequeños con toda la mano	Se sienta solito	Se desplaza, gatea, busca y alcanza objetos
A man in a green shirt is sitting on a wooden chair at a small table. A baby in a blue outfit is sitting in a high chair at the table. The man is holding a spoon and feeding the baby. On the table, there are some small objects and a bowl. In the background, there is a shelf with various items.	A baby in a pink outfit is sitting on the floor. The baby is playing with several colorful blocks (yellow, red, blue, green). The baby is looking at the blocks.	A baby in a brown outfit is crawling on the floor. The baby is looking back over its shoulder.

- Conversa con tu bebé
- Juega con el a imitar gestos como aplaudir, saludar, esconderse
- El juego de las escondidas es de los preferidos en esta etapa: “dónde está? Aca está!

- Déjalo comer con una cuchara, mientras vos lo alimentas con otra, le agrada tocar la comida, déjalo aunque después tengas que limpiarlo, son valiosos aprendizajes
- Ofrece un vaso con asas para que lo tome, que sea irrompible
- Comienza a entender el significado del “NO”, acentúalo con movimientos de tu cabeza o del dedo
- Háblale, cántale, repite las sílabas con él, llámalo por su nombre, cuéntale las actividades que vas realizando
- Comienza a jugar con mamá. Tira objetos con el fin de que se los alcances, y es muy importante, ya que implica que las cosas permanecen aunque no las vea.
- Hay clásicas canciones, como “que linda manito”, “tortita tortita”, que le puedes cantar y acompañar moviendo las manos
- Siéntalo en una manta con juguetes para que los alcance. Puedes ofrecerle una caja o baldecito para que coloque elementos dentro. Pasa elementos de una mano a la otra.
- Comienza a gatear, puedes colocarlo boca abajo y poner frente a él un objeto para que pueda alcanzarlo
- Las pelotas son juguetes muy interesantes para ellos, verás como disfruta de empujarlas. También los juegos con ruedas.
- Las cajas musicales, pianitos, juegos con sonidos les llaman mucho su atención
- Puedes usar hamacas que sean seguras para esa edad
- Señala con el dedo índice, aunque primero suelen hacerlo con toda la mano
- Puede comenzar a sostenerse parado de una mesita, o de la cuna.



JUGUETES Y OBJETOS VALIOSOS EN ESTA ETAPA

Baldes o cajas para guardar objetos

Pelotas

Juguetes con ruedas

Cajitas musicales con movimientos

Pianos

Hamacas, o din don

Juguetes con actividades que permitan que el niño apriete botones o abra puertitas

Juegos de arrastre

Juegos para el baño



CUARTO TRIMESTRE



Que lindo es acompañarlo a crecer

No podrás creer que ya esté dando sus primeros pasos, tan frágil y tan valiente, que por momentos se aventura a salir solito y de repente tropezón y al piso, no te asustes, cálmalo, ofrécele tus brazos, un abrazo tuyo y todo cambiará, puedes ofrecerle el pecho, que tiene propiedades analgésicas, es un buen recurso natural para el bebé que es amamantado. Más tarde lo intentará otra vez. Deberás mantener un equilibrio entre la libertad que necesita y la seguridad para protegerlo.

Tu bebé que ya escucha, comprende, responde, se frustra, reacciona, sus primeras palabras tienen significado. Contéplalo, disfrútalo, sonríele, recuérdalo.

10 ^º MES	11 ^º MES	12 ^º MES
Reacciona al NO	Inicia sus primeros pasos, apoyándose en los muebles	Dice mamá y papá con significado
A cartoon illustration of a baby with a distressed expression, crying with tears on its face. The baby is wearing a yellow shirt with orange crosses and green pants.	A cartoon illustration of a baby in a blue and white outfit standing next to a parent in a green top and blue pants. The parent is holding the baby's hand to help them walk.	A cartoon illustration of a baby in a white shirt and black pants standing next to a man in a white shirt and black pants and a woman in a black dress. They are all looking at each other.

- Comienza a pararse solo apoyándose en muebles, la cuna, o de la mano de mamá, con quién iniciará sus primeros pasos. Esto es muy atractivo para un bebé cuando pasa por ésta etapa, y te hará saber que quiere repetirlo una y otra vez
- Controla el susto si cae, ya que le generará desconfianza, deberás intentar controlarte, acudir a él sin escándalos y consolarlo, transmitirle seguridad. Esto forma parte del proceso natural, no debes transmitirlo como algo peligroso. Es difícil.
- Cuando juegues con él verás que comprende órdenes sencillas, “dame” y “toma”
- Muchas palabras tienen significado para él, mamá, papá, agua, perro, etcétera. Es bueno que preguntes ¿Dónde está el perro? ¿dónde está papá? Para que lo busque con la mirada. Él comienza a hablar primero repitiendo rítmicamente las sílabas de las primeras palabras, así lo escucharás decir: mamama, papapa

- Puedes acompañar algunas palabras con gestos corporales, chau (muévelo la manito), bravo (aplaude), no no (negando con la cabeza) verás como te imita.
- Bebe solo de su taza
- Toma los alimentos con sus dedos con mucha precisión, siempre acompáñalo mientras come
- Su juego es más enriquecido y coordinado, golpea dos juguetes entre sí, es capaz de apilar argollas en un vástago. Arma torres de dos cubos.
- Juega con él con pelotas, le dará alegría
- Se interesa por los primeros libritos de cuento, puedes nombrarle las imágenes y contarle escenas con oraciones cortas. Elige los que están diseñados para esta edad
- Puedes armarle su propio álbum familiar, con fotos de sus seres queridos para que los señale y comience a nombrar
- Juega a reconocer partes de su cuerpo, puedes cantarle jugando
- Le gusta imitar sonidos de animales, vehículos, ruidos de la naturaleza y de la vida cotidiana
- Reacciona al no! Frenará y te mirará, puede hacer pucheritos, o incluso llorar desconsolado. Se firme y clara que cuando lo hagas, así es como evitarás situaciones peligrosas o inapropiadas. Acompáñalo, tómallo en tus brazos y trata de persuadirlo con otra actividad. Recuerda que NUNCA está bien pegarle, ni siquiera un “chirlo”, no eres la dueña de su cuerpo al que debes respetar, y debes enseñarle que el poder de la palabra siempre es mejor que el poder del golpe, de lo contrario le estarás enseñando a golpear, tu eres la persona que él más ama y lo sostiene, imagínate la confusión que producirías en él de saber que la persona a la que él más ama (mamá o papá) lo golpean. Reflexiona sobre esto.
- Se viene el primer cumpleaños! Enséñale a soplar la velita y aplaudan con la canción. Finalmente a la mamá, papá y bebé ¡Que lo cumplan feliz!



JUGUETES Y OBJETOS VALIOSOS EN ESTA ETAPA

Vástago con argollas

Libros con dibujos grandes y actividades

Álbum de fotos

Cubos para apilar

Caminadores

Mesas didácticas

Teléfonos musicales

Juegos que emitan sonidos de animales



LA CASA DE TU BEBÉ DEBE SER SEGURA

1. Debes tener interruptor de electricidad o disyuntor eléctrico
2. No debes dejar cables sueltos al alcance de tu bebé, como el de la plancha o lámparas que podrían caérseles encima
3. Colocar tapas en los toma corriente
4. Protege los muebles con puntas
5. Nunca dejes al alcance de los niños: cuchillos, objetos puntiagudos o cortantes, objetos de vidrio, agujas de tejer, costureros, medicamentos, artículos de limpieza, artículos de perfumería y todo aquello que pudiera ser tóxico o que implique un peligro para tu bebé
6. Nunca lo dejes solo con la mascota, recuerda que los animales por instinto pueden actuar agresivamente, aunque sea la mascota más buena del mundo, son animales
7. Protege ventanas, balcones y accesos a escaleras
8. No coloques manteles de los que pueda jalar
9. No dejes asas que sobresalgan de la cocina que pueda tomar
10. No le permitas que esté cerca de la cocina mientras realizas cocciones
11. Las barandas de la cuna deben tener una separación inferior a 6 cm.
12. Estufas y ventiladores deben estar lejos de su alcance
13. Los objetos pequeños deben estar bien guardados
14. No dejes bolsas plásticas a su alcance
15. Asegúrate que no tenga contacto con pilas (sobre todo las pequeñas que son extremadamente peligrosas)

LOS JUGUETES DE TU BEBÉ DEBEN SER SEGUROS

1. Los objetos o elementos que se ofrecen al bebé deben estar limpios y deben ser supervisados por el adulto cada vez que lo usa
2. El juguete no debe tener ojitos, botones, narices o pequeñas partes que puedan ser desprendidas por el niño, o arrancado con sus dientes
3. Los juguetes deben estar acorde a cada edad, puedes leer las recomendaciones por edad y de seguridad del fabricante
4. El material debe ser no inflamable, no tóxico, liviano y que no se rompa con facilidad
5. Los embalajes y bolsas deben ser desechados
6. Cuidado con los objetos plegables que puedan atrapar los dedos
7. Los lazos de los juguetes no deben superar los 30 cm.
8. Los juguetes cuando son pequeños pueden ser ingeridos o atascados en la garganta de los niños, aún los mayorcitos
9. Los triciclos, carros y juguetes rodantes deben ser estables y el niño siempre debe estar supervisado por el adulto para evitar que baje desniveles, escalones o escaleras
10. Los receptáculos de las pilas deben estar cerrados con tapas atornilladas que solo puedan ser abiertas por el adulto
11. No le des globos desinflados el podría tragarlos
12. Tu bebé nunca debe tener a su alcance pilas, las pequeñas sobre todo, pueden ser ingeridas por el niño, o aspiradas, y puede ser gravísimo, incluso mortal.
13. Los jugos y juguetes deben ser utilizados siempre bajo la supervisión de un adulto

CLÁSICOS Y AÑORADOS VERSOS Y CANCIONES PARA COMPARTIR CON TU BEBÉ

“Me recuerdan tanto a mi infancia, que lindo poder compartirlo hoy con mis hijos, gracias a mi mamá y a mis abuelos. Fernanda”.

Saco una manito la hago bailar,
La cierro, la abro y la vuelvo a guardar.
Saco otra manito la hago bailar,
La cierro, la abro y la vuelvo aguardar.
Saco dos manitos las hago bailar,
Las cierro, las abro, las vuelvo aguardar.
Muevo la cabeza de aquí para allá me escondo,
Aparezco,
Y me voy a jugar



Que linda manito que tengo yo,
Bonita y linda que Dios me dio

Tortita, tortita, tortita de manteca,
Mamá me da la teta
Tortita, tortita, tortita de cebada,
Papá no me da nada



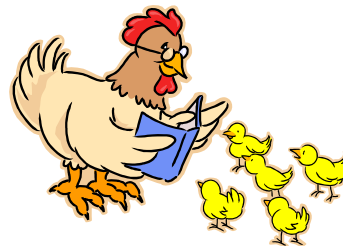
Sana, sana colita de rana,
Si no pasa hoy pasará mañana



Arroró mi niño
Arroró mi sol
Duérmete pedazo
De mi corazón
Este nene lindo
Se quiere dormir
Y el pícaro sueño
No quiere venir
Bichito travieso,
Bichito de luz,
Tengo mucho sueño,
Apaga la luz



Cinco pollitos
Tiene mi tía
Uno le canta
Otro le pía
Y otro le canta
La sinfonía



Este dedito fue al mercado
Este compró un huevito
Este lo peló
Este lo cocinó
Y este pícaro dedito, se lo comió



AGRADECIMIENTOS

A KREIA, la institución que me permitió desarrollar el área de lactancia materna y crianza en forma completa, e interdisciplinariamente.

A CHILD'S quien me brinda su apoyo para la difusión de material informativo para las madres en forma masiva y gratuita, que de otro modo no podría hacerlo.