

Prénatal

el juego es
una cosa seria...

cuanto más se divierte, más aprende





Un nuevo nosotros



*jugando **se aprende***

Jugar es un aspecto fundamental de la vida de tu pequeño porque establece las bases para todos sus conocimientos y la adquisición de las habilidades fundamentales, como la coordinación oculomotora, la capacidad de manipular objetos y de controlar sus movimientos corporales, con lo que desarrollará sus aptitudes innatas de comunicarse y pensar.

El juego facilita el desarrollo:

- físico y psicológico;
- intelectual y cognitivo;
- lingüístico y relacional;
- emotivo y de la autoestima;
- de la creatividad, la curiosidad y la imaginación.

Sin embargo, los juguetes o el juego en sí pueden no ser suficientes... Tu bebé necesita tu interés, tu atención y todo tu amor sólo en el marco de vuestra relación, afectuosa, placentera y especial, el juego cobra sentido y puede desarrollar todo su potencial. Así pues, ¡a divertirse!



*tu bebé necesita tu interés,
tu atención y todo tu amor.*

0-3 Meses

conocer **y reconocer**

A partir del nacimiento - aunque se podría decir desde que estaba en tu barriga - el bebé tiene una predisposición natural para el aprendizaje.

Experimenta sensaciones, escucha, toca y mira los objetos y, sobre todo, las personas que viven en el mundo en el que, de forma imprevista ¡se ha encontrado viviendo!

Como un pequeño científico en potencia, traduce en conocimientos toda la información que almacena día tras día, y que establecerá los fundamentos sobre los que se erigirá su desarrollo físico y psíquico natural.

este momento, pues, es una oportunidad única, y tú puedes empezar a guiarle de inmediato haciéndole descubrir todas las maravillas que le rodean.

Y todo ello con tu voz, que le ha acompañado y arrullado durante nueve meses, y con tu rostro, que para él será siempre fuente de serenidad y tranquilidad.

Estos son los primeros pasos hacia un conocimiento mutuo que activará su curiosidad y le estimulará a crecer. Será emocionante ver cómo tu bebé intenta reproducir, como si fuera un espejo, tus expresiones faciales, arqueando las cejas, arrugando su naricita o sacando la lengua.



*Háblale, mécelo, míralo y has
que te mire, acerca tu rostro al
suyo, cántale alguna canción.*

Cuando esté despierto, también puedes ponerle en la cuna otras cosas curiosas que le puedan entretener: un peluche, un carrillón, recortes de fotos de caras o un pequeño espejo irrompible, especial para bebés.



colores, movimientos y sonidos

Una de sus primeras y grandes atracciones serán los colores alegres: todo lo que sea azul, rojo o amarillo, y se encuentre a una distancia de 20-30 cm de su naricita, se convertirá en una atracción irresistible para él. Día tras día, te hará comprender en qué cosas está más interesado, mirándolas fijamente durante mucho rato y emitiendo pequeños sonidos de satisfacción: así podrás conocer sus gustos y preferencias, ¡y empezarás a descubrir su personalidad!

No te olvides de poner un móvil de colores vivos en su cuna, que se mueva lentamente y emita tintineos o una dulce melodía: ¡verás cómo se divierte observándolo todo!

Y si en las últimas semanas de gestación le has hecho escuchar a través de tu barriga los mismos sonidos o melodías, te sorprenderá su capacidad para reconocerlos: le regalarás un pequeño momento de continuidad en una experiencia que cambia a diario.

primeros juegos sensomotores

Intenta ofrecer a tu pequeño estímulos sensoriales continuos que también a ti te permitan disfrutar más de los momentos que pasáis juntos:

- dale tu pulgar o un pequeño sonajero y espera a que cierre el puño: te hará feliz ver cómo su capacidad de coger cosas mejora continuamente;
- observa cómo presta atención si mueves un juguete o una tela de colores lentamente y a corta distancia de sus ojos (unos 30 cm);
- enciende y apaga una lucecita cerca de su cuna; viviréis juntos la experiencia de alternar luz y oscuridad;
- después del baño o del cambio de pañales, acarícialo, dale un masaje, guía sus manos con delicadeza para que se toque la barriguita o las piernas, o estira sus brazos hacia afuera, hacia arriba o hacia adelante, como si fuera un juego de gimnasia que le estimulará a moverse y a explorar su cuerpo.



el “poder” del movimiento

Cuando, al final del tercer mes, tu pequeño esté listo para pasar más tiempo semisentado en la hamaca o en la silla de paseo, con esta nueva posición tendrá otro punto de vista de las cosas que le rodean. Empezará a enfocar objetos a varias distancias y, sobre todo, usará sus manos con mayor libertad.

En este momento, colocar un juguete frente a él puede convertirse en algo de lo más interesante. Cuando levante casualmente las manos, lo tocará y lo moverá. Esto le motivará a intentarlo de nuevo, y le hará descubrir la posibilidad de ejercer una influencia sobre lo que le rodea. Poco a poco tu pequeño aprenderá a controlar sus movimientos, que serán cada vez más intencionados y precisos a medida que mejore la coordinación ojo-mano y la conciencia de su propio «poder» para hacer que pase algo.

4-6 MESES

¿quién es? ¿qué es?

Ya estamos en el cuarto mes. Tu bebé cada vez te comunica mejor lo que necesita: por ejemplo, a través del llanto.

Por su voz, ya habrás aprendido si tiene hambre, si está cansado, si hay algo que le molesta o si, simplemente, ¡se siente solo y tiene ganas de jugar contigo!

Los cambios cada vez serán más frecuentes y rápidos y, sobre todo, te sorprenderá su "insaciable" curiosidad: querrá tocar, coger, girar, sacudir y meterse en la boca todo lo que encuentre.

exploraciones

A través de la boca tu pequeño consigue comprender más fácilmente qué forma tienen los objetos, su consistencia y las sensaciones que pueden proporcionar, con lo que empezará su rudimentaria toma de contacto con el mundo.

Lo que a menudo tendrá en la boca son, obviamente, las manos, la primera parte de su cuerpo que ve y a través de las que toma conciencia de sí mismo. Ayúdale tú, después, a «encontrarse» también los piecitos, cogiéndoselos con delicadeza cuando esté tumbado y haciendo que entren en su campo de visión. Verás como muy pronto «conquistará» él solo esta nueva parte de su cuerpo, con enorme entusiasmo por su parte y gran ternura por la tuya.

Ahora también puede coger conscientemente las cosas que le interesan, y pasárselas de una mano a la otra, aunque su manipulación todavía no implica el uso de los dedos. Es el momento de dar vía libre a sonajeros, libros blandos, peluches, juguetes con varias consistencias y que emitan algunos sonidos, siempre uno a uno para permitirle efectuar una exploración detallada: así obtendrá experiencia de las diferencias que hay entre cada objeto.

La mesa de las sensaciones

Una idea más para ampliar su mundo: **le puedes crear un «archivo» especial recopilando materiales de lo más diversos, como madera, terciopelo, papel de regalo, espuma... ¡Un nuevo universo por descubrir y experimentar!**

descubrir a los demás y el juego del ¡cucú!

“¿Quién es esta señora que me habla con dulzura y me hace muecas? Me parece que la tengo vista... ¡Debe ser la abuela!”.

Tu pequeño cada vez reconoce mejor las caras de las personas y distingue quién le está hablando. Si quieres ayudarle en este nuevo descubrimiento, puedes hacerle practicar un «ejercicio»: acércate a él y cógele las manitas para que te toque la cara, el cabello, la nariz, la boca. Muy pronto sentirá una auténtica pasión por “aferrarse” con fuerza a ti, ¡hasta tal punto que tendrás que decirle que vaya con cuidado!



Existe otro juego, muy divertido, que sirve para prevenir el miedo a estar solo: tú, mamá, debes esconderte sólo durante un instante detrás de una pared o simplemente detrás de tus manos para después reaparecer como por arte de magia exclamando: “¡Cucú! ¡Estoy aquí!”.

También puedes levantar su babero o una esquina de la sábana y taparle la carita, y antes de destaparlo y verle otra vez, decirle: “¿Dónde está Tomás, dónde está?”. Así le ayudarás a familiarizarse con su nombre.

está aprendiendo a dominar su cuerpo.

¡mamá estoy haciendo gimnasia!

También la capacidad de movimiento cambia rápidamente. Tu bebé ya no se pasa todo el tiempo tumbado en la cuna. Si lo tiendes sobre su barriguita empieza a levantar la cabeza y a mantenerla erguida, moviéndola hacia cualquier cosa interesante. Cuando está tumbado de espaldas, patalea, agita las manos, coge bien fuerte un objeto frente a sí para mirarlo.

Y entonces, ¿qué mejor para él que un bonito «gimnasio» superequipado para poder entrenar los músculos y experimentar sus nuevas capacidades? Lo verás tumbado bajo una «lluvia» de objetos que, al principio, se limitará a mirar, para más tarde intentar tocarlos desesperadamente ¡mediante auténticos ejercicios de gimnasia!

jugar a hablar

Te darás cuenta de que a tu pequeño le atraen de forma irresistible las voces: en primer lugar la tuya, después la del padre, la del hermano o la hermana, la de los abuelos, etc.

Poco a poco adquiere la capacidad de modular los sonidos que emite y el volumen de su voz aumenta.

Ahora aparecen los primeros gritos, murmullos y balbuceos, siempre más articulados y diferenciados.

¡Son los precursores de la palabra! Así pues, es comprensible que sea de

gran importancia escuchar y apreciar todas estas acciones naturales. Tu pequeño sentirá que sus intentos son apreciados e interpretados y, así, se animará a seguir probando.

Dedícale tiempo para jugar a "conversar" contigo. Mírale a los ojos, dile palabras dulces y con significado, varía el ritmo, exagera la mímica y después espera hasta que te "conteste" con un sonido, un balbuceo o un grito. Estos primeros «diálogos» son importantísimos para su lenguaje y para vuestra futura comunicación.

Cada sílaba que pronuncia adquiere cada vez más significado gracias a tu sonrisa y tus reacciones, hasta que al final aprenderá que «ma-má» eres tú!

aa baba

Palabras, palabras y más palabras...

Tu bebé aprende una palabra a través de tres fases:

- 1 La reconoce cuando la oye pronunciar.
- 2 Aprende a decirla cuando ve el objeto al que corresponde.
- 3 La utiliza incluso en ausencia del objeto que la palabra indica.

7-9 MESES

*¡que empiece **el juego!***

También acaba de aprender a girarse, y se da la vuelta cuando está tumbado de espaldas para quedar boca abajo, y puede hacer sus primeros intentos de utilizar las piernas para levantar el culito y coordinar sus movimientos, lo que a la larga le permitirá empezar a gatear.

Ahora probablemente tu pequeño es capaz de aguantarse sentado con autonomía y seguridad.

Se intuye que esta nueva prospectiva abrirá nuevas posibilidades y un nuevo período de intensa exploración.

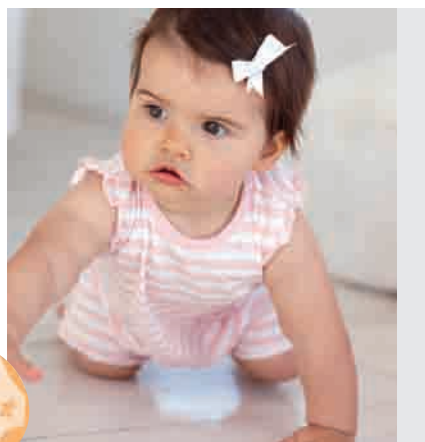


*un “jugador” **profesional***

Ahora, a tu pequeño lo que más le gusta es ¡jugar! En cualquier situación se estira y se mueve como una anguila e intenta coger cualquier objeto que le gusta. ¡Con estas habilidades, incluso cambiarlo puede convertirse en una auténtica “hazaña”!

Los juegos a los que puede jugar son infinitos.
Le gusta:

- empujar juguetes que tienen una base pesada, para que se tambaleen;
- hacer caer conos o cubos;
- hacer rodar pelotas;
- golpear objetos entre ellos para hacer ruido;
- agitar pequeñas maracas, incluso si son “caseras”;
- sacar cosas fuera de cajas o recipientes y volver a meterlas dentro.



cuando sonrío, no lo hace por un reflejo innato, sino para comunicarte sus sensaciones de alegría y participación.

risas **y sonrisas**

Y tú, por consiguiente, estás aprendiendo a reconocer todos sus grados de felicidad. La sonrisa y la risa auténtica, "de corazón", son también por supuesto las señales de lo mucho que tu pequeño se está divirtiendo jugando contigo. Y esto te compensa por todas las fatigas y el cansancio ¿verdad?



espejito, espejito...

Incluso un pequeño espejo irrompible, especial para recién nacidos, puede convertirse en un juego agradable e instructivo:

- que puede guiar a tu hijo a descubrirse a sí mismo: animale a mirarse y a tocarse con las manitas;
- puedes enseñarle la diferencia entre realidad e imagen: muéstrale su juguete favorito reflejado en el espejo, y después invítale a tocar el juguete de verdad, repitiéndole el nombre del objeto;
- puede sorprenderle y divertirlo: déjaselo en la mano para que pueda descubrir las cosas que aparecen y desaparecen, o méteselo en su cuna como si fuera un tesoro por descubrir.

El significado de una sonrisa

A partir de los tres meses el bebé sonrío como una respuesta a una comunicación. A partir del quinto mes, se ríe cuando algo le gusta y dedica a los rostros familiares el mayor número de sonrisas. Alrededor del octavo mes, puede que no quiera sonreír a personas que no conoce. A medida que crece, la sonrisa se convierte cada vez más en un medio de interacción social y adquiere los mil grados que todos conocemos.



mira mamá, ¡con dos manos!

Si tu bebé está explorando un juego y tú le ofreces otro que le interesa, intentará cogerlo y dejará de lado el que tenía en sus manos. Recuerda que centra su atención en una sola cosa.

Otra etapa de su crecimiento consistirá en utilizar conjuntamente manos y brazos para golpear dos objetos, ¡y de una forma no siempre armónica o apropiada para tus oídos! Y justo cuando aprende a utilizar conjuntamente las manos, los juguetes que "hacen" algo le apasionan, como pulsar un botón y reproducir un sonido, o apretar un patito de goma y oír cómo silba. Tu bebé empieza a comprender la importante relación causa-efecto que pueden tener dos objetos. Un bonito teléfono de colores le fascinará a partir de ahora y le acompañará en su crecimiento durante mucho tiempo. Así, cuando sea un poco mayor, podrá jugar a «hacer ver» que habla como mamá y papá.

El bebé adquiere más adelante la capacidad de soltar intencionadamente cualquier cosa que antes ha cogido. Seguramente ya te habrás dado cuenta con tu pelo, ya que una vez lo coge, parece que no lo va a soltar nunca...

Lo mismo pasa con el juego de "dejar caer" o "tirar" cualquier cosa que tenga en sus manos: no es que quiera exasperarte o mortificarte, simplemente te necesita para ejercitar esta nueva capacidad que ha adquirido.

Una versión más avanzada de este mismo juego es la de "¿Me lo das? Gracias...". Así, puedes pasarle un objeto, y después tenderle la mano esperando a que te lo devuelva.



10-12 Meses

*el mundo **es mío***

Dentro de poco soplará su primera vela, lo que, efectivamente, simbolizará un año de conquistas.

Tal vez ya sabrá caminar solo y dar sus primeros pasos para entrar en el mundo que, de repente, se amplía y se extiende, adoptando nuevos confines y perspectivas hasta ahora desconocidas.

la repetición va bien

Una característica común en todos los niños y en distintas edades es la repetición espontánea y continuada de cada nuevo descubrimiento. Ya se trate de algo que ha descubierto por sí mismo, o de una canción que le acabas de cantar, o un cuento que le hayas contado hace poco.

Repetir es su "estrategia" para afianzar sus nuevos conocimientos. Entonces, verás como tu pequeño intenta realizar una y otra vez la misma acción, con concentración, decisión y diversión, como si fuera un auténtico cometido, hasta que está seguro de haberla aprendido y de poder repetirla con seguridad cuando quiere: es su manera de sentirse seguro y de apropiarse poco a poco del mundo que le rodea.

¡qué divertido es chapotear!

El baño también será cada vez más un momento de diversión, además de una necesidad higiénica.

Si tu pequeño adora la libertad de moverse y salpicar en el agua, rodeado de tus manos se sentirá seguro para poder experimentar otros movimientos también en este medio que conoce tan bien: ¡ha pasado en él nueve meses de su vida!

Juguetes flotantes, patitos de goma, barquitos, pececitos o recipientes que pueden llenarse y vaciarse hacen que el baño sea aún más emocionante, y le regalamos nuevas experiencias de las que podrá aprender.



su osito **favorito**

A partir del décimo mes, la percepción que tu hijo tiene del mundo empieza a cambiar. Hasta ahora, vosotros dos erais una sola cosa, y ahora empieza a darse cuenta cada vez más de que es una persona aparte y distinta.

Esta nueva realidad puede hacer que en él nazcan el miedo a la oscuridad, a lo desconocido o a quedarse solo, pero el amor de sus papás, los arrumacos y las palabras dulces le ayudarán a relajarse y a dormir bien.



*¿qué mejor que
un osito suave para aportarle calma,
dulzura y seguridad?*



Tu pequeño elegirá bien pronto su peluche favorito, que se convertirá en un compañero de juegos y de vivencias inseparable, que le tranquilizará durante la noche cuando «el coco» esté al acecho y durante el día cuando mamá y papá vayan a trabajar. Tenerlo consigo puede significar sentirse protegido incluso si está lejos de casa, porque de alguna forma le recuerda el ambiente sereno y tranquilo de la familia. El osito, pues, hace de puente entre varios lugares (casa y guardería), entre las personas (mamá y los tíos), y también es útil para mejorar sus capacidades comunicativas y relacionales, ya que gracias a su nuevo amigo empieza a conversar a través de pequeños balbuceos y gestos que después, con el tiempo, se convertirán en palabras y acciones más definidas.



¡música, maestro!

A esta edad, los bebés son unos oyentes óptimos, capaces de distinguir una gran cantidad de sonidos, con un marcado sentido del ritmo. ¿A tu pequeño le encanta escuchar canciones y música? ¡Pues que no le falten! Si oye una melodía, se mueve de forma natural. Y ha aprendido a dar palmas al ritmo del sonido.

¡Jamás hubieras dicho que tenías a todo un músico en casa! Uno de sus juegos favoritos, de hecho, es hacer música: anímalo pues, ofreciéndole pequeños instrumentos (tambores,

xilófonos, maracas) o inventando pequeños instrumentos "caseros" para él. Puedes meter legumbres secas en una cajita y sellarla, o bien darle dos tapaderas pequeñas. También existen algunos juegos musicales que hacen sonar una melodía cuando se abren o cuando se pulsa un botón: son muy útiles porque ayudan a escuchar y a respetar las pausas. ¡Y quién sabe, tal vez de mayor estas aptitudes para la música se conviertan en su profesión!



¡con la seguridad no se juega!

Incluso si se trata de divertirse, nunca debe olvidarse la seguridad, porque si el juego es una actividad seria, el bienestar de tu pequeño también lo es.

Así pues, debes asegurarte de que todos sus juguetes llevan el distintivo **CE**: esto te garantiza que se han fabricado según la normativa de la Comunidad Europea y que son aptos para niños menores de 36 meses.

Según esta normativa, los juguetes deben ser:

- no tóxicos y lavables;
- irrompibles, para resistir a sus "violentos ataques", como golpes, sacudidas y mordiscos;
- suficientemente grandes, que no contengan piezas pequeñas que puedan separarse para evitar el riesgo de ingestión;
- con cantos redondeados y que no sean cortantes.

Otro pequeño consejo es que estén en un lugar que sea fácilmente accesible para el pequeño, sobre todo cuando empieza a ser capaz de moverse con autonomía, para evitar que al intentar cogerlos pueda caerse y hacerse daño.

Del mismo modo, hay que vigilar también con los objetos que para ti son valiosos y para él peligrosos, que no deberás dejar nunca "a su alcance".





centro de estudios
Prenatal

www.prenatal.com

EJEMPLAR GRATUITO

