



Actividades para divertirse en casa para bebés



BOLSAS SENSORIALES

¿Qué favorecemos? Motricidad fina, coordinación óculo-manual, experimentación de diferentes texturas, cambios de posición del cuerpo, descubrimiento.

¿Qué necesitamos?

- Bolsas zip
- Cualquier material que se os ocurra (arroz, legumbres, macarrones, algodón, pajitas, conchas, agua con colorante, gominas con colorante y purpurina,...)
- Se pueden pegar en el suelo o en la pared según el desarrollo de nuestro bebé.



MI PRIMER CUADRO

¿Qué favorecemos? Motricidad fina, coordinación óculo-manual, experimentación de textura y temperatura con todas las partes del cuerpo.

¿Qué necesitamos?

- Cartón, cartulina o una superficie para pintar
- Plástico transparente (film o forrar libros)
- Pintura (acrílica, témpera,...)

Cuanta menos ropa dejemos a nuestro bebé, mayor será la experiencia sensorial.

CUIDADO: NO SE PUEDE COMER LA PINTURA



PINTURA COMESTIBLE

¿Qué favorecemos? Motricidad fina, coordinación óculo-manual, experimentación de diferentes texturas y sabores, cambios de posición del cuerpo, descubrimiento.

¿Qué necesitamos?

Hay diferentes opciones. Os recomendamos estas dos:

- Agua, maizena y colorante o
- Yogur y colorante
- Una superficie para pintar (también vale suelo o telas ya que es fácil de limpiar)

Si no tenemos colorante no importa, podemos hacer la actividad y disfrutar de la experiencia sensorial. También podemos hacerlo con puré o crema.



EXPERIMENTAR CON HIELO

¿Qué favorecemos? experimentación de diferentes temperaturas, sabores, cambios de posición del cuerpo, descubrimiento.

¿Qué necesitamos?

- Agua y colorante
- Una superficie para pintar como cartón o cartulina (también vale suelo o telas ya que es fácil de limpiar)





EXPERIMENTAR CON GELATINA

¿Qué favorecemos? exploración y experimentación de diferentes texturas, temperaturas y sabores, cambios de posición del cuerpo.

¿Qué necesitamos?

- gelatina
- una superficie sobre la cual experimentar (papel continuo, cartón) y recipientes de distintos tamaños o bandeja

BOTELLAS SENSORIALES

¿Qué favorecemos? Motricidad fina, coordinación óculo-manual, estimulación auditiva y visual, atención.

¿Qué necesitamos?

- **Botellas con objetos sólidos:** pompones, piedras, garbanzos, judías, bellotas, botellas de plástico con tapón o de jabón líquido. En estas botellas pueden colaborar los bebés que ya se sientan y son capaces de coger objetos pequeños y meterlos en agujeros.
- **Botellas con líquido:** Parte líquida: agua templada, jabón de glicerina, gel de pelo transparente o aceite de bebés. Parte sólida: purpurina, gomitas de pelo de plástico, lentejuela de colores, canutillos de colores, botones, pistola de silicona para sellar la botella.

En este tutorial explica cómo hacerlo:

<https://www.youtube.com/watch?v=IRZaEwTEk8k>





EL CESTO DE TESOROS

¿Qué necesitamos?

Los bebés exploran chupando, los objetos deben ser grandes para que sean seguros para ellos.



METO Y SACO

¿Qué favorecemos? Motricidad fina, coordinación óculo-manual, experimentación de diferentes texturas, ...

¿Qué necesitamos?

- pompones, telas, papeles, juguetes objetos cotidianos,...
- materiales con agujeros (batidor, pelota, cajas de pañuelos, botes de leche,...)



LA CASA DE LA ARAÑA

¿Qué favorecemos? Motricidad fina, coordinación óculo-manual, experimentación de diferentes texturas y tamaños, búsqueda de soluciones, curiosidad, atención.

¿Qué necesitamos?

- Lana
- Un cesto o una caja
- Los objetos y juguetes que le llamen la atención.

Podemos poner la caja o la cesta en diferentes posiciones según el desarrollo de nuestro bebé o la postura que queramos potenciar.



CUCU TRÁS

¿Qué favorecemos? conciencia de sí mismo, disfrute del juego social (cucú tras, escondite,...), desplazamientos y cambios de postura,...

¿Qué necesitamos?

- Una caja
- Cinta adhesiva o silicona para pegar la tela
- Telas, lazos para pegarlos a la caja (También se pueden hacer agujeros en la caja y atarlas)

INTERACCIONA CON TU BEBÉ: CANTANDO, RIENDO Y JUGANDO

¿Qué favorecemos? Las canciones, rimas y retahílas favorecen las primeras interacciones estableciendo vínculos afectivos.

¿Cómo lo favorecemos?

- ★ Mírales cara a cara. El bebé se interesa por las caras, disfruta del contacto visual.
- ★ Háblales y cantales acompañando a los movimientos que realices.
- ★ Dedica un espacio tranquilo y relajado para mantener cierta intimidad.
- ★ Enriquece los momentos de cuidados con ello (cambio de pañal, de ropa, baño...).
- ★ **No tengas prisas, disfruta de este momento compartido con tu bebé.**

<https://www.guiadelnino.com/bebe/estimular-al-bebe>



INTERACCIONA CON TU BEBÉ: CANTANDO, RIENDO Y JUGANDO

- ★ **Retahílas y canciones para jugar con las manos:** Con lo primero que jugará tu bebé es con sus propias manos. Ayúdale a descubrirlas y usarlas con juegos y retahílas de siempre: *“Pinto, pinto”, “Palmas, palmitas”, “Los cinco lobitos”, “Juego de dedos”(este puso un huevo...), “Si vas a por carne..”*
- ★ **Retahílas de rimas para trotar y balancearse:** El niño se sienta en las rodillas del adulto, quien le sujeta mientras mueve las piernas para que cabalgue a son de la música:
“Aserrín aserrán”, “Al paso, al trote y al galope”, “Caballito blanco” (caballito blanco llévame de aquí, llévame hasta el pueblo donde nací), “Piripi, gallo” (Piripi, gallo, monta a caballo con las espuelas de mi tocayo).
- ★ **Juegos para hacer reír al bebé:**
 - ¡Achússss!: Simula un estornudo que dura un siglo.
 - *“A gatas por la cama”*: Deja que tu bebé se mueva por la cama, luego sujétalo por las piernas suavemente y arrástralo hasta el punto de partida.
 - *“El avión”*: Coge a tu bebé por debajo de la barriga y hazlo “volar” imitando el ruido y los movimientos del avión.
 - *“El tobogán”*: Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Coge a tu bebé de las axilas y deja que se deslice desde tus rodillas hasta tu tripa.
 - Juegos en el agua: *“pelota submarina”* (sumerge dos pelotas de goma en un recipiente lleno de agua. Suéltalas una a una para que suban a la superficie y aparezcan por sorpresa), *“Barcos bajo la espuma”* (sumerge en un baño de espuma sus juguetes acuáticos referidos).
- ★ **Rimas con movimiento de Tamara Chubarovsky:**
 - “Un burrito blanco” <https://www.pinterest.es/pin/547820742170144299/>,
 - “Las cabras y las ovejas” <https://www.pinterest.es/pin/47850814776364310/>

DESCUBRIENDO EL ESPACIO Y LAS POSIBILIDADES DE MI CUERPO

¿Qué favorecemos? conciencia de las posibilidades motrices de su cuerpo, sus dimensiones, motricidad gruesa.

¿Qué necesitamos? En cuanto empiece a gatear o reptar, pueden acondicionar el espacio con materiales que ayude a vuestro hijo a explorar con su cuerpo.

- Una caja de cartón vacía y tumbada para que pueda entrar y salir.
- Un colchón de minicuna para que suba y baje gateando como si fuera un escalón.
- En cuanto se pongan de pie, una cesta grande para que pueda entrar y salir.
- Distribuir diferentes objetos en el suelo para animarlos a moverse y explorar. Si usais pelotas, procurad que no rueden mucho y que sean fáciles de agarrar para el bebé.



RUTINA DEL BAÑO

Durante el baño podemos hablarle, cantarle, acariciarle, moverlo suavemente hacia adelante y hacia atrás.

Tras el baño, o en otro momento del día, se le puede hacer un pequeño masaje.

¿**Qué favorecemos?** el vínculo y la comunicación entre el padre/madre y su bebé, la estimulación del sentido del olfato y tacto, conciencia corporal, relajación.

¿**Qué necesitamos para el masaje?**

-Ambiente cálido, luz suave, toalla, aceite de almendra, música tranquila.

Debe ser un momento agradable, hay bebés que los disfrutan, pero otros no, si es así, no incitan. Prueben en otro momento.

Podemos ver algunos ejemplos en :
<https://www.youtube.com/watch?v=OYOBb-LMDi4>



RUTINA DE LA COMIDA

¿Qué favorecemos? la experimentación de olores, texturas, sabores a la vez que disfrutamos de un momento en familia, la coordinación óculo manual y la motricidad fina.

¿Qué necesitamos?

Un lugar cómodo en el que el bebé pueda comer sólidos (trona, silla con alza, regazo de sus padres).



¿Cómo lo hacemos?

Le ofrecemos sobre la mesa o trona alimentos sólidos que el niño pueda ir cogiendo con sus manos y llevándolos a la boca. Los trozos deben ser grandes para que pueda agarrarlo por sí mismo. Se pueden empezar por alimentos como plátano, zanahoria cocida, pera pelada, etc.

Al final del primer año se le puede dejar cuencos con yogur, lentejas u otro alimento y ofrecerle una cuchara para que ellos vayan practicando esta habilidad. Hasta entonces, cuando le ofrecemos alimentos con cuchara dejarle coger la cuchara si el bebé lo desea. Y recordar: sonreír!!!



RUTINA DE LA COMIDA

Para que el niño coma solo con posterioridad, necesita mucha práctica, en ese proceso se manchará mucho. Tened paciencia, sonríen y disfruten con él. Igual que ningún niño aprende a caminar sin practicar y caerse, ningún niño aprenderá a comer solo sin mancharse y tirar comida al suelo.

Tened en cuenta que algunos pediatras recomiendan introducir unos alimentos antes que otros. Seguid los consejos de vuestro pediatra.

Quizás os puede interesar la conferencia de este pediatra:
<https://www.youtube.com/watch?v=knNSogG4a3I>

Recuerden, la comida tiene que ser un momento agradable para ambos y sin distractores (tablet, móvil o juegos).

El niño tiene que ser plenamente consciente de que está comiendo.