Juegos

Durante el primer mes de vida, abrázame. La voz, la caricia y el arrullo son los estímulos que más me ayudan.

Masaje
Después del baño, dame un masaje suave con un poco de aceite, un ambiente cálido con luz suave y una música relajante a un volumen muy bajo.

Sacamos la lengua (*de los 2 a los 4*)
Durante el aseo, puedes sacarme la lengua, esperar un poco y volver a repetir. Puede que intente imitarte. Cuando trate de mover mi pequeña boca, sonríeme.

Esponjita (*de los 4 a los 6*)
Mientras me bañas, deja la esponja flotando para que la atrape. Me gusta recibir la sensación del chorro de agua sobre mis manos, mi cabeza, etc.

Repite conmigo (*de los 4 a los 6*)
Repite los sonidos y las pedorretas que hago. Háblame cerquita y te devolveré una sonrisa como respuesta.



Para recordar...

- Atiéndeme cuando lloro porque tengo una necesidad y no un capricho.
- Me gusta estar en espacios limpios, pero no pretendas librarme de todos los microbios, mi cuerpo debe aprender a protegerse.
- Desde el nacimiento mi mejor postura para dormir es acostado boca arriba. Cuando me despierte, a ratitos me viene bien estar boca abajo para ir sujetando mi cabeza, siempre bajo supervisión.
- A partir del cuarto mes, me gusta estar en superficies planas para voltearme a ambos lados, pero ¡cuidado con ponerme en alto, puedo rodar!
- Al quinto mes, me agarro a todo y quiero chuparlo y manipularlo. Dame juguetes que pueda coger, pero sin peligro de que me los pueda tragar.
- Al sexto mes, ya me puedo sentar, pedirte que me cojas o expresar miedo a personas desconocidas.
- Me gusta tener rutinas: acostarme y comer cada día a la misma hora.

Contenidos:
María José Rodrigo López, Sonia Byrne y Enrique Callejas Castro.
(Universidad de La Laguna)



Día Mundial de la Salud 2019

Parentalidad Positiva: Ganar Salud y Bienestar de 0 a 3 Años

Guía práctica: 0-6 meses

Gobierno de España · Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social
Estrategia Promoción de la Salud y Prevención en el SNS
Universidad de La Laguna
canariasaludable.org
Servicio Canario de la Salud
Gobierno de Canarias

Un camino juntos

Los niños y las niñas necesitamos cuidados y mucho cariño para crecer sanos.

Con tu ayuda descubrimos el mundo que nos rodea y aprendemos muchas cosas.

El juego, las canciones y las caricias nos ayudan en nuestro desarrollo físico y psicológico.

Cada uno somos diferentes y seguimos nuestro propio ritmo. En esta Guía Práctica te contaré cómo voy creciendo y lo que me ayuda a crecer en cada etapa.

Además, te enseñaré a entender mis señales para que puedas saber qué es lo que necesito en cada momento, ¡aunque no sepa hablar bien, sé comunicarme!

Me gustaría que pudieras compartir la tarea de cuidarme y educarme con la persona en la que más confíes y que se sienta también responsable de mi bienestar. Así van a ir bien las cosas en casa, estaremos todos más contentos y yo creceré más sano y feliz.

¡Caminemos juntos!



Observo a mi bebé

- Durante mis primeros días de vida, duermo muchas horas y empiezo a organizar mis ritmos de alimentación y de sueño.

- Al mes observo todo, reconozco algunas voces y sonidos familiares y percibo cuando estoy acompañado.

- A partir de los 2 meses, me empieza a interesar el mundo: lo que veo, lo que oigo, lo que toco…

- A los 3 meses, he encontrado mis manos y puedo descubrir cómo se mueven y para qué sirven.

- A partir de los 4 meses, me gusta oir mi voz y soy capaz de hacer ruiditos como “ggrr…”, “aa”.

- Ya sonrío claramente cuando oigo tu voz o te acercas y me acelero moviendo brazos y piernas.



Día a día

Alimentación y afecto

Ayúdame a comer sin prisas y sin nervios a mi alrededor. Tomar leche materna me nutre, me protege y es una oportunidad para estar juntos. Pero, si no es posible, podemos tener un vínculo de afecto igual de fuerte si me das el biberón.

Higiene

Me gusta mucho el baño, me ayuda a relajarme y a sentirte cerca. Mientras me bañas, dime cosas con caricias y miradas.

Ocio

Sácame de paseo cada día a tomar el aire. Desde los primeros días de vida ya estoy preparado para ello.

Sueño y descanso

Respeta mis ritmos de sueño, todavía me estoy adaptando al mundo. Procura que mi cuna sea cómoda, segura y que esté cerca de ti.

