

TIEMPO PARA EL BEBÉ Ideas de juego para favorecer el desarrollo socioemocional, lingüístico y motor del bebé y dar forma a la relación padres-hijo durante el primer año y más allá.

Para ver una presentación narrada de esta información, visite https://youtu.be/iKvun7EMI_4.



Las experiencias tempranas importan Los padres suelen tener poco tiempo para estar con sus hijos. Los recién nacidos duermen mucho. La separación por trabajo u otros motivos puede durar unas horas, días o más. Las relaciones estrechas con cuidadores emocionalmente disponibles, cariñosos y receptivos ayudan a los bebés a experimentar y regular sus emociones. He aquí algunas ideas rápidas para desarrollar la relación con tu bebé, favorecer su bienestar mental y ayudar a su desarrollo durante el primer año y más allá.

Prepárese para su tiempo con el bebé

Tanto si has ido a pasar el día, como si has estado fuera mucho tiempo o has quedado para hacer una visita, intenta despejar tu mente de problemas para poder centrarte en la relación. La calidad del pasado importa más que la duración. Los cuidadores necesitan cuidarse para poder cuidar del bebé. Los bebés necesitan ayuda para aprender a sentir y gestionar sus emociones. Lo aprenden viendo a los cuidadores responder a sus necesidades con calma.

- Respira hondo. Cuenta hacia atrás desde diez. Haz estiramientos suaves.
- Piensa en la cara y la voz que le estás poniendo a tu bebé.
- Escucha música, canta el camino. Haz lo que apetezca.

Qué hacer cuando el bebé llora

Los bebés lloran para comunicarse, a veces 3 horas al día. El bebé puede tener hambre, sentirse incómodo o tener dolor, estar sobreestimulado o demasiado cansado. Algunos bebés son más difíciles de entender que otros. Los bebés son indulgentes; si tienes problemas para interpretar sus señales, tendrás otra oportunidad de que puedes mantenerlos a salvo y consolarlos cuando están angustiados.



- **Coge al bebé sólo cuando estés tranquila.** Respira hondo y suelta el aire lentamente.
- Mece suavemente al bebé o camina con él.
- o léele. Escuche su música favorita o una relajación guiada.
- Lleva al bebé a pasear en el cochecito o a dar una vuelta en la sillita del coche.
- Pon al bebé boca arriba en un lugar seguro, como una cuna o un parque, y vete a otra habitación. Comprueba al bebé cada pocos minutos.
- Llama a un amigo, familiar u otra persona de apoyo para que te ayude.
- Si parece que el bebé siempre está llorando, llama a la Fussy Baby Network, deja un mensaje y alguien se pondrá en contacto contigo, 1-888-431-2229. **En caso de emergencia, marca el G-1-1.**

¡NUNCA, NUNCA SACUDAS A UN BEBÉ O A UN NIÑO!

Los bebés siempre se están comunicando

Incluso los recién nacidos están preparados para interactuar y utilizar su comportamiento para comunicarse y buscar conexiones con sus cuidadores. Los recién nacidos reconocen la voz de sus padres y la prefieren a otros sonidos. Sintonizan con la cara de sus padres y pueden reconocer e imitar expresiones faciales muy pronto. Las interacciones tempranas tienen un gran efecto en el desarrollo de la confianza, la memoria, el lenguaje y la salud mental. Los padres pueden demostrar su amor con abrazos y besos, Sonrisas y palabras de afirmación. Ser un modelo de autoconversación positiva y de elogio:

- **Deja a un lado las distracciones:** Apaga la tele, el teléfono y el ordenador y presta atención a lo que hace, dice y aprende el bebé. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños menores de 2 años no pasen nada de tiempo frente a una pantalla, excepto chatear por vídeo. Podemos dar este ejemplo



guardar los dispositivos y estar realmente con el bebé. Las pantallas pueden interferir en la capacidad de los niños para experimentar, participar y aprender de su entorno, y pueden contribuir a los problemas de atención. La televisión no ofrece a los niños una interacción de ida y vuelta y no desafiarles a explorar su entorno.



- **Contacto visual:** Mantén al bebé a una distancia de 9-15" de tu cara. El contacto visual ayuda a crear el vínculo entre padres e hijos.
- **Acurrucarse:** Las caricias suaves tienen un efecto positivo en el desarrollo del bebé y en la relación niño-cuidador.
- Consulta una clase de masaje infantil.
- **¿Qué notas?** Los bebés pueden bostezar, tener hipo, respirar de forma diferente, sobresaltarse, temblar, apartar la mirada o cambiar de color cuando están estresados o sobreestimulados. Necesitan un descanso. No te lo tomes como algo personal, sus cerebros necesitan un poco más de tiempo para procesarlo, ya que *todo* es nuevo para ellos.
- **¿Qué le gusta al bebé?** ¿Pasa mucho tiempo mirando un adorno de pared o una luz? Marca lo que creas ve el bebé y utilízalo para jugar al escondite, alejándolo de él y volviéndolo a mirar: "¿Dónde está? Ahí está".
- **Hablar de bebés**
 - A los bebés les resulta más fácil entender el habla lenta, aguda y "cantarina".
 - El poder de la pausa: Enséñale a hacer algo o , espera a ver qué hace. Dale tiempo para responder.
 - Servir C Devolver: Imita los balbuceos, expresiones o gestos sencillos del bebé. Mantén la conversación.



¡Simplemente JUEGA!

¡Eres el mejor amigo y el mejor juguete del bebé!

- Ponte a la altura del bebé, para que pueda verte la cara y puedas reconocer las cosas desde su perspectiva. Esto también puede ayudarte a detectar posibles peligros.
- Puede que tengas que enseñarle a jugar. Enséñale a encontrar sus pies, a aplaudir, a agitar un sonajero, a pasar las páginas de un libro, a pulsar los botones de un juguete desplegable.
- Cuanto más tonto te sientas, mejor para jugar con tu bebé.
- Hacer que las rutinas sean especiales
 - Sé el presentador: habla de lo que haces cuando cocinas o limpias.
 - Contar los dedos de los pies y de las manos durante el baño.
 - Nombra las partes del cuerpo durante el cambio de pañal.



¡Vete fuera!



- Ponte ropa/protección adecuada para el tiempo.
- Camina.
- Balancéate, rebota, baila con el bebé, varía tu velocidad, pero mantén al bebé seguro, protegiéndole la cabeza.
- Lleva al bebé mirando hacia fuera para verlo todo.
- Habla de lo que ves, oyes, hueles y sientes.
- Juega al cucú, al veo-veo.
- Coge una manta y prueba a boca abajo.
- Proporcióname una "base" segura a la que volver, pero dale espacio para explorar.

No tengas miedo de ensuciarte.

- Sopla burbujas. Juega con las hojas, el agua, la hierba, la arena, las piedras para obtener una variedad de sensaciones para las manos y los pies.
- Observa cómo responde el bebé a estas sensaciones, no lo fuerces ni lo incomodes durante demasiado tiempo. Las experiencias sensoriales positivas entre bebés y cuidadores generan confianza.





Hora del vientre

Los bebés necesitan pasar tiempo boca abajo mientras están despiertos y supervisados. El tiempo boca abajo fortalece los músculos del cuello, los hombros y los brazos del bebé para que pueda rodar, gatear, caminar y realizar otras actividades, incluso escribir y hacer deporte. Comprueba que no haya nada a su alcance que pueda dañar al bebé.

Si cabe dentro de un tubo de papel higiénico, ¡el bebé puede atragantarse con él!

- Limitar el tiempo en recipientes como columpios, parques, hamacas, portabebés y sillas de coche para evitar o corregir los puntos planos en la cabeza del bebé.
- Los bebés están bien en el suelo cuando se les supervisa; una manta ligera debajo de ellos está bien. Tienes que estar ahí para entretenerle y hablar con él, ¡da miedo estar ahí abajo solo!
- Los bebés pueden regurgitar durante el tiempo boca abajo, es mejor esperar un rato después de la toma.

Cuando respondes a las necesidades y molestias del bebé, te ganas su confianza.

- Empieza con el tiempo boca abajo sobre tu pecho. El bebé puede, olerle y sentir los latidos de tu corazón. El contacto piel con piel puede ayudar al bebé a regular su temperatura y a calmarse.
- Empieza con 2 ó 3 minutos vez y aumenta a 10 ó 15 minutos cada vez, con el objetivo de llegar a una hora o más al día a los 3 meses.
- Coloca al bebé donde podáis estar cara a cara o miraros en un espejo, o cántale, ponle caras tontas. Muévete para que siga, para que mire a izquierda y derecha.
- Enrolla una toalla o un peluche bajo las axilas del bebé para ayudarle a levantar la cabeza y el pecho.



- Pon a su alcance su juguete favorito. Cuando el bebé empiece a prepararse para gatear, coloca el juguete justo fuera de su alcance o pon una mano detrás de cada pie para que tenga algo desde lo que impulsarse.
- Si al bebé le molesta estar boca abajo, prueba a darle pequeñas dosis a menudo. Túmbalo el suelo boca abajo después de cada cambio de pañal y háblale mientras, ¡los minutos extra suman!
- Una vez que el bebé tenga suficiente control de la cabeza y no tenga la barriga llena, prueba con "Superman" u otros juegos de vuelo.
- Pasa a la práctica del gateo. , sé la cara sonriente hacia la que gatea.

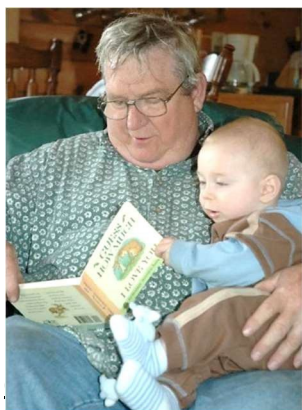
¿Y si no puedo estar con mi bebé?

Estrechar lazos con el bebé a distancia: Si las visitas por vídeo son una opción, haz que el cuidador en casa prepare al bebé para ver la pantalla en varias posiciones, incluida boca abajo. Puede hacer muchas de las mismas actividades que haría si estuviera en persona. Los expertos dicen que el videochat con los seres queridos es tiempo de pantalla aceptable.

- Habla con el bebé. Habla del entorno del bebé o del tuyo. Habla de algo que quieras hacer con él cuando puedas estar allí en persona.
- Haz muecas. Sonríe. Unos ojos brillantes y una sonrisa ayudan al bebé a organizar sus emociones.
- Imita los sonidos del bebé.
- o léele.



Si tienes tiempo para prepararte para la separación de tu bebé, hay muchos recursos desarrollados para padres que pueden ayudarte en muchas situaciones.



- Muñeca con foto de los padres para despliegue militar <https://hugahero.com/>
- Deja algo con tu olor: ropa, manta o peluche.
- Vídeos o grabarse leyendo libros
- Crea una comunidad y una red en torno a ti y en torno al bebé y al cuidador en casa para que te apoyen mientras estás fuera.
- Organízate para participar en las visitas médicas, ya sea en persona o virtualmente, para poder hacer preguntas. Si el cuidador principal actúa como guardián de la información, díglele que participe.

- Militares: Babies on the Homefront <https://babiesonthehomefront.org/>
- Divorcio, adicción, encarcelamiento y otros temas difíciles: <https://sesameworkshop.org/tough-topics/>
- Red de bebés quisquillosos <https://www.erikson.edu/fussy-baby-network/>
- Hitos del desarrollo <https://pathways.org/>
- www.first5alameda.org/alameda-county-fathers-corps . <https://Fotos de paternidad>

Cualquiera de los progenitores puede desarrollar síntomas de depresión posparto. Si le preocupa su salud mental o la de su pareja, el desarrollo de su bebé o la relación con su hijo, hable con un profesional médico o de salud mental.

Fotos con permiso de los sujetos/padres/fotógrafos y del Banco de Fotos de la Diversidad de la Paternidad del Condado de Alameda. Las fotos son propiedad de la fuente original. Los folletos pueden ser reproducidos para la educación de los cuidadores. Materiales diseñados por Cassidy Sanchez, Fisioterapeuta Pediátrica Certificada. Este documento no pretende ser un consejo médico.