

JUEGA CONMIGO

ACTIVIDADES PARA
APRENDER Y COMUNICARSE



DESDE EL EMBARAZO
HASTA EL NACIMIENTO

**JUEGA CONMIGO: ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE
CON TU HIJO DESDE EL EMBARAZO HASTA EL NACIMIENTO**

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF),
oficina del país de la República Dominicana, junio 2019.

Instituto Nacional de Atención a la Primera Infancia (INAPI)
Servicio Nacional de Salud (SNS)
Ministerio de Salud Pública (MSP)
Ministerio de Educación de la República Dominicana (MINERD)

Ilustraciones

Yatxel Sánchez

Para reproducir cualquier parte de esta publicación es necesario solicitar una autorización. Para obtener más información, diríjase a: UNICEF República Dominicana, Casa de las Naciones Unidas, Av. Anacaona 9, Mirador Sur, Santo Domingo, República Dominicana. Teléfono: (809) 473-7373.
Correo: santodomingo@unicef.org
www.unicef.org/republicadominicana

Embarazo
DESDE EL EMBARAZO
HASTA EL NACIMIENTO

JUEGA CONMIGO



ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE

Las guías **JUEGA CONMIGO**

Los niños y niñas crecen muy rápido.

Mientras crecen, hay señales que te dicen cómo van progresando.

Si observas a tu hijo o hija, verás estas señales.

Cada uno crece y se desarrolla a su propio ritmo.

Para aprender, todos necesitan un buen cuidado. Algunos lo logran sin ayuda, otros necesitan un empujoncito.

Bríndale desde que nace el cuidado y atención que necesita, así le ayudas a tener el mejor comienzo en su vida.

Estas guías apoyan y orientan a la familia para que se organice en el hogar y ayude a su niña o niño a crecer y progresar.

Algunos pueden tener dificultades de salud y en su desarrollo. El cariño, el buen cuidado y alimentación y la protección en el hogar lo ayudarán a superarlas.

Es muy importante llevar a tu hija o hijo a todas sus citas médicas y a ponerle sus vacunas. El doctor también debe saber si se enferma, cómo progresa y cómo se alimenta.

Estas guías te explican cómo ayudarlo a crecer y progresar. Además, te enseñan a reconocer las señales de su progreso mientras crece.

Tu amor y cuidado son **muy** importantes para el progreso de tu hija o hijo.

Cómo se organizan las guías

Hay 5 guías, cada una de diferente color. No tienes que leerlas todas de una vez. Ve leyendo la que va con su edad.

-  Desde el embarazo hasta el nacimiento.
-  Desde el nacimiento hasta 1 año.
-  De 1 a 2 años.
-  De 2 a 3 años.
-  De 3 a 5 años.

Cada guía tiene juegos para jugar con tu niño o niña. Cuando aprende un juego, lo puede seguir jugando en los meses siguientes si lo necesita.

Tu niña o niño aprende en casa desde sus primeros días

Los juegos que juegas a diario con él o ella le ayudan a crecer, aprender, progresar y divertirse. Estas guías te enseñan a jugarlos.

Si no logra hacer algunas de las cosas que dicen las guías, recuerda que cada niño es diferente. Continúa intentando y habla con el doctor para que te oriente.

Observa el desarrollo de tu embarazo

Primer trimestre

- ▶ A partir de las primeras semanas de embarazo comienza a formarse el cerebro de tu bebé y su corazón empieza a latir.
- ▶ En una sonografía se pueden distinguir sus piernas y brazos.
- ▶ Se forman los huesos de su columna vertebral y se diferencian los dedos de sus manos.
- ▶ Al concluir este trimestre, se inicia el verdadero desarrollo del cerebro de tu bebé y podrás sentir sus movimientos dentro de ti.

Segundo trimestre

- ▶ Tu bebé crecerá y ganará peso.
- ▶ Sus huesos se fortalecen.
- ▶ Ya su oído estará captando información. Puede escuchar sonidos y ruidos a través de tu vientre y reacciona moviéndose.
- ▶ Al final del trimestre estarán formados sus ojos, párpados, pestañas y cejas; y sus intestinos ya funcionan.
- ▶ Con ayuda de una sonografía podrá evaluarse su crecimiento y es posible ver con claridad sus órganos genitales.

Tercer trimestre

- ▶ Todos los órganos de tu bebé están formados, algunos ya funcionando y otros, como los pulmones, están en proceso de maduración.
- ▶ Tu bebé seguirá creciendo y aumentando de peso. Tendrá mucha actividad. Cierra y abre sus manos, mueve sus piernas y te patea.
- ▶ Sus huesos, aunque aún blandos, ya están desarrollados.
- ▶ Sus ojos reaccionan a la luz.
- ▶ En algunos momentos se mueve al escuchar la voz del padre, madre, los hermanos u otros miembros de la familia que frecuentemente le hablan a través de tu vientre mamá.
- ▶ Tu bebé reacciona ante ruidos fuertes o repentinos.
- ▶ En este trimestre, en su cerebro se producen más de 1000 conexiones neuronales por cada segundo. Esto es lo que posibilita que sus funciones cognitivas, sensoriales y del lenguaje comiencen a desarrollarse.

TRIMESTRES
DEL
EMBARAZO

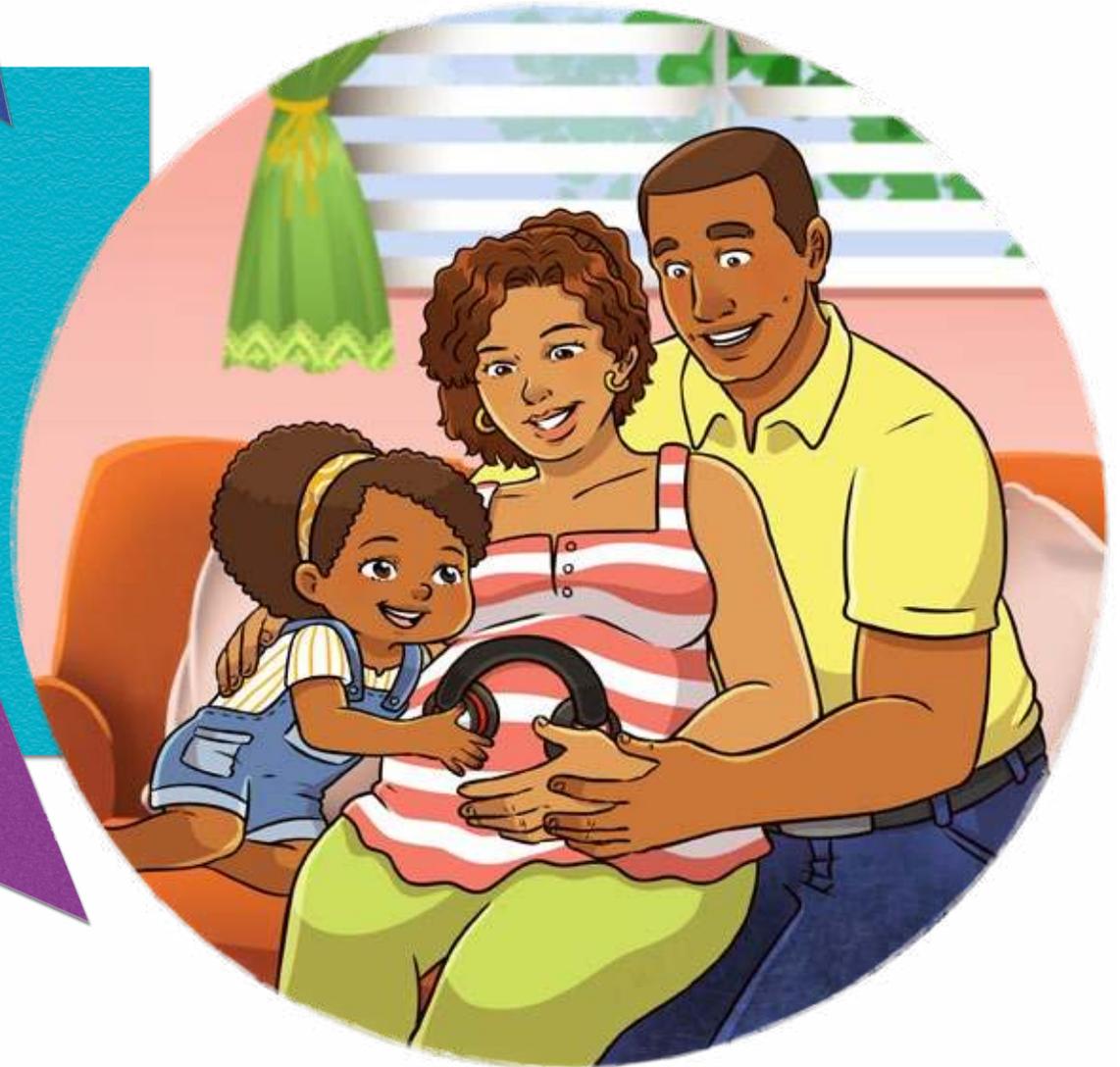


Hablando y cantando

Mamá, papá, hablar con tu bebé y cantarle contribuye a su estimulación auditiva. Motiven que otros miembros de la familia también lo hagan.

¿Qué necesitas?

La voz, tu cariño y del padre, radio, audífonos, música (preferiblemente música suave e instrumental, puesta en volumen bajo).



ACTIVIDADES PARA ESTIMULAR AL BEBÉ DURANTE EL EMBARAZO

- ▶ Mamá, papá, en cualquier momento del día, habla con tu bebé, cuéntale las cosas que estás haciendo o lo que vas a hacer. Otros miembros de la familia pueden participar también.
- ▶ Aprende canciones infantiles y cántalas para tu bebé. Enséñalas a papá y canten juntos, si hay hermanos y hermanas invítalos a unirse al coro.
- ▶ En casa, sentada o acostada coloca música suave cerca de tu barriga y en volumen bajo. Puedes colocar audífonos directamente en el vientre. Mamá, cuando te relajas tu bebé recibe mejor la información musical. En este momento de relajación, papá puede participar.
- ▶ La música instrumental ayuda a sentir tranquilidad y relajación, por esto mamá, es recomendable que cuando estés ocupada en tu trabajo o quehaceres de la casa escuches música instrumental.



Audífonos



Música

Masajes

Con los masajes en tu vientre, le comunicas a tu bebé cariño y es una forma de hacer contacto físico.

¿Qué necesitas?

Tus manos y cariño, crema o aceite vegetal (coco, almendra, oliva).



ACTIVIDADES PARA ESTIMULAR AL BEBÉ DURANTE EL EMBARAZO

- ▶ En la mañana cuando despiertes o en la noche cuando vas a dormir, coloca crema o aceite vegetal en tus manos y mientras lo untas en tu vientre canta canciones y cuéntale historias a tu hijo/a. En el momento del masaje puedes escuchar música instrumental para relajarte.
- ▶ Cuando hagas una pausa en tu trabajo o en los quehaceres de la casa, puedes hacer pequeñas presiones en la barriga de vez en cuando (con la punta de los dedos, la palma de la mano, o el puño cerrado). En la medida que tu bebé vaya creciendo y desarrollándose “responderá” con patadas.
- ▶ Cuando te bañas puedes darte palmaditas y caricias en la barriga. También echar chorritos de agua sobre el vientre (con un jarro o la ducha).
- ▶ Papá y otros miembros de la familia también pueden masajear tu vientre mientras le hablan al bebé.



Crema

Movimientos que estimulan

Mamá, las actividades que realizas, como caminar o bailar suave durante el embarazo, estimulan a tu bebé.

¿Qué necesitas?

Tu cuerpo y cariño, espacio interior o exterior.



ACTIVIDADES PARA ESTIMULAR AL BEBÉ DURANTE EL EMBARAZO

- ▶ **Balancearse en una mecedora:** mecerse de manera suave es muy placentero para ti mamá y también para tu bebé.
- ▶ **Bailar sola o acompañada:** puedes aprovechar algún rato del día para bailar. Unas veces sola, con movimientos suaves y girando lento sobre ti misma. Otras veces aprovecha a tu pareja u otro de tus hijos y bailen juntos.
- ▶ **Tomar paseos:** caminar por los alrededores de tu casa o en algún parque cercano es bueno para tu salud y estimula tu bebé.
- ▶ **Bañarse en piscina, río o playa:** para flotar, sumergirse por completo o nadar a ritmo suave.



Música



Mecedora



Espacio abierto

Luz y claridad

En el último trimestre los ojos de tu bebé reaccionan a la luz que se filtra por el vientre materno. Puedes estimular visualmente a tu hijo.

¿Qué necesitas?

Linterna o foco, luz exterior.



- ▶ **Movimientos con la linterna:** Mamá, papá o cualquier otro miembro de la familia enfoca sobre tu vientre una linterna o foco. Muévela, esto estimulará los ojos de tu bebé.
- ▶ **Aprovecha el buen clima y la claridad del día:** Usando una ropa que deje tu barriga al descubierto, toma unos 5 minutos de sol, de esta manera le estará llegando la luz natural a tu bebé.



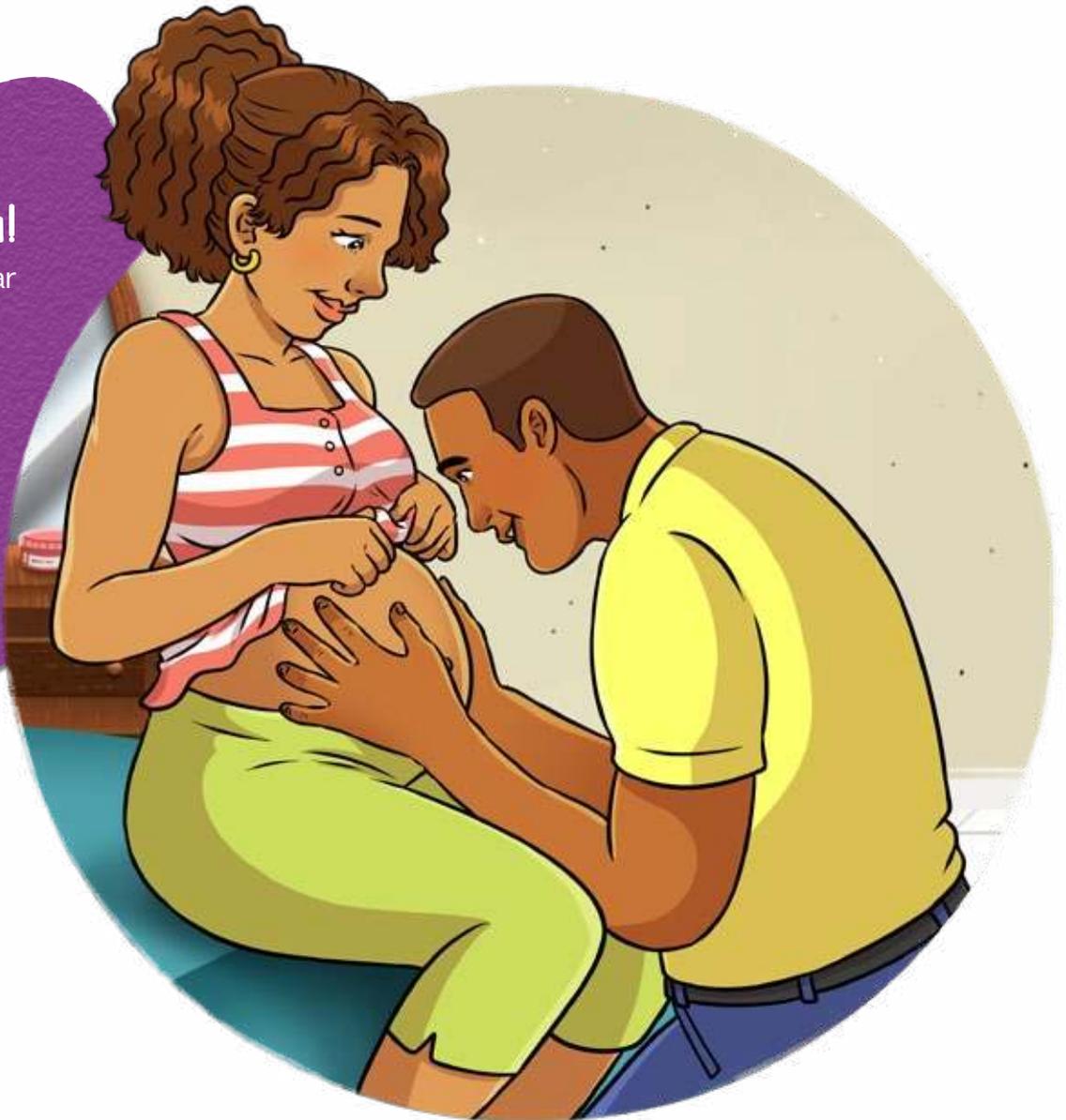
Linterna
o foco

¡Hola, te habla papá!

Tu bebé será capaz de recordar y reconocer las voces y los sonidos que constantemente escuchaba mientras estaba en la barriga de mamá.

¿Qué necesitas?

La familia.



- ▶ **Saludar y hablar suave al/la bebé:** cada día el padre, hermanos y otros miembros de la familia pueden acercarse a tu vientre y hablarle al bebé.
- ▶ **Frases, silbidos o canciones:** cada vez que le hablen a tu bebé, pueden utilizar alguna canción, frase o silbido especial acompañado de un “hola, soy papá”; “hola, soy tu hermano”; “hola, soy tu abuela”.

Observa a tu hijo/a recién nacido

Primer mes

- ▶ Chupa con fuerza el pezón o el dedo de la madre al colocarlo en la boca del bebé.
- ▶ La bebé extiende y abre rápidamente los brazos con las palmas hacia arriba, dedos extendidos y los pulgares flexionados cuando escucha un ruido repentino.
- ▶ Ante una luz, pestaña.
- ▶ Ante un sonido, se espanta.
- ▶ Aprieta lo que se coloca en el interior de sus manos, por ejemplo, el dedo de su cuidador/a.

Segundo mes

- ▶ Hace sonidos con su boca.
- ▶ Reacciona al rostro de cuidadores y sonrío.
- ▶ Aunque sus manos regularmente están cerradas, en momentos las abre espontáneamente.
- ▶ Realiza movimientos de flexión y extensión de sus piernas generalmente en forma de pedaleo.
- ▶ Si está inquieto/a o llorando, se calma con la voz de su cuidador/a.

**NACIMIENTO
0 - 2 MESES**



Boca abajo

Los movimientos del cuello, piernas y brazos ejercitan a tu bebé.

¿Qué necesitas?

Colchoneta o colcha gruesa colocada sobre el piso.



ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE

- ▶ Por seguridad, es importante realizar esta actividad en el suelo con una manta gruesa o colchoneta. El bebé aún no tiene control total de su cabeza, debe cuidar que no quede en una posición que le impida respirar. El suelo tiene que estar limpio y libre de insectos, para que el niño/a no se golpee, cubierto con una colchoneta igual que la cama, libre de paños. Si es en la cama, tiendan la sábana bien lisa y libre de trapos. Siempre mantenga al bebé supervisado
- ▶ Papá, mamá o cuidador cuando tu bebé esté despierto acuéstale boca abajo.
- ▶ Ofrece a tu hijo/a juguetes u objetos que produzcan sonidos y que tengan colores llamativos y alegres para motivarlo a levantar la cabeza. Puede ser una maraca que emita sonido suave y de colores vivos (rojo, amarillo, azul, verde), o una botella plástica con piedrecitas o bolas pequeñas de collares. (La botella debe estar bien sellada, para evitar que salga lo que tiene dentro, evitando que el bebé pueda tragar y poner en peligro su vida).
- ▶ Llama por su nombre a tu hijo/a mientras juegas con él/ella.



Colchoneta

Toques de amor

Tocar con amor y ternura a tu bebé mientras le das el seno es una manera de comunicación madre-hijo/a. Cada caricia será una nueva información para el cerebro en desarrollo del pequeño/a.

¿Qué necesitas?

Tu cuerpo.



- ▶ Mamá, cuando estés lactando a tu bebé toma su mano y colócala sobre tu seno. Separa sus dedos para que cada uno sienta la calidez de la piel.
- ▶ Háblale, cántale y sonríele.
- ▶ También puedes poner uno de tus dedos dentro de la palma de su mano. Besar la mano del bebé, acariciar su nariz y mejillas.
- ▶ Dar un “masaje límbico”. Esto se hace de la siguiente manera: Con el dedo pulgar, masajea suavemente a tu bebé desde el espacio entre las dos cejas, pasando por la frente y llegando hasta el centro de su cabeza. Repetir cinco veces muy suavemente.
- ▶ Estos toques lo puedes hacer cada vez que laces. Recuerda que debes tener tus senos limpios y tus manos lavadas. (No es aconsejable lavar los pezones con jabón ni aplicar cremas antes de lactar. Es recomendable aplicar unas gotas de leche materna antes y después de amamantar. La misma leche, disminuye el riesgo de infecciones y además es hidratante).

Baile suave y amoroso

Los movimientos que experimenta tu bebé mientras bailas estimulan su sentido del equilibrio. También les dan tranquilidad, seguridad y les hacen sentir querido/a.

¿Qué necesitas?

El cuerpo del papá o mamá, música suave y a volumen bajo.



- ▶ Por salud es importante que para hacer esta actividad te hayas bañado, y que tengas tu ropa y manos limpias.
- ▶ Toma al bebé en brazos, vestido solo con su pañal.
- ▶ Abre tu blusa o camisa, coloca al bebé contra tu pecho. De esta forma habrá contacto piel con piel. Puedes colocar un paño sobre la espalda del niño/a para que se sienta en calor .
- ▶ Baila suavemente al ritmo de la música, moviéndote de adelante hacia atrás, y de un lado hacia el otro. También puedes cantarle en lugar de escuchar música.



Masajes al bebé

Estimular en el bebé su sentido del tacto, fortalece sus músculos, y le ayuda a ir teniendo conciencia de su propio cuerpo mientras crece.

Además, es un momento maravilloso de comunicación.

¿Qué necesitas?

Aceite vegetal (coco, oliva, almendra) o aceite para bebé.



ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE

- ▶ Por seguridad, observa si el aceite provoca alguna alergia o erupción en la piel de tu bebé. Si es así elimina el uso del aceite, y entonces masajéale muy suave para que no maltrates su piel.
- ▶ Antes o después de bañar a tu bebé y vestido solo con su pañal, acuéstale boca arriba sobre la cama. Mírale a los ojos y dile que vas a darle un masaje por todo su cuerpo.
- ▶ Frota el aceite en tus manos para que tenga una temperatura tibia. Empieza a darle masajes por la cabeza, pecho, brazos, manos, piernas y pies (nunca masajear la vulva, pene, nalgas, ni el pecho).
- ▶ Para dar masajes en la cabeza del bebé solo utiliza las yemas de tus dedos. Dale el masaje moviendo tus dedos en círculos. Cuida no pasar por la parte blanda de su cabeza (moyera).
- ▶ Masajea su espalda suavemente y moviendo tus manos como formando una mariposa hacia afuera.
- ▶ Para los brazos y las piernas, coloca tus manos haciendo un hueco en la palma, poniendo tus dedos hacia arriba. El pulgar libre y los otros cuatros dedos pegados. Luego, coloca la pierna o el brazo del bebé en una de tus manos y ciérrala para hacer presión ligeramente. Pasa la otra mano con movimientos hacia abajo, puedes hacer de tres a cinco movimientos.



Aceite
para bebé

Conversando con el bebé

Favorece la comunicación con
el/la bebé recién nacido/a.

¿Qué necesitas?

La persona del cuidador/a.



- ▶ Coloca a tu hijo/a en una posición en la que sus miradas puedan estar en contacto.
- ▶ Comienza a hablarle al niño/a muy despacio y haciendo gestos con tu cara. Mueve las cejas, saca la lengua, abre y cierre la boca despacio, con gestos muy marcados.
- ▶ Imita los sonidos y gestos que él/la bebé haga. Puede ser llanto. Notarás que llamarás la atención de tu hijo/a, e intentará sintonizar contigo o imitarte.
- ▶ Este diálogo con tu bebé se puede hacer mientras le amamantas, cuando le cambian el pañal, y cuando le levantan al despertar o le acuestan para que duerma. Cuando van en un carro o guagua, o cuando le cantan una canción infantil.
- ▶ Este juego se puede seguir haciendo durante todo el crecimiento de tu bebé.

JUEGA CONMIGO
ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE



DESDE EL EMBARAZO
HASTA EL NACIMIENTO

JUEGA CONMIGO
ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE



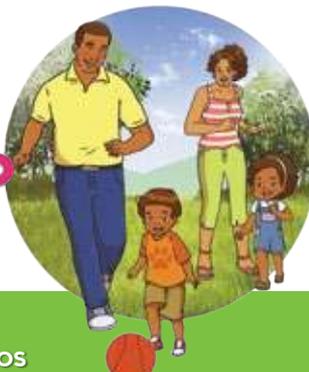
DE 0 A 1 AÑO

JUEGA CONMIGO
ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE



DE 1 A 2 AÑOS

JUEGA CONMIGO
ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE



DE 2 A 3 AÑOS

JUEGA CONMIGO
ACTIVIDADES PARA APRENDER Y COMUNICARSE



DE 3 A 5 AÑOS