



Parents as Teachers®

hoja DE ACTIVIDADES

3½-5½ meses

¿Qué tenemos?

- > Cobija
- > Pequeña cantidad de aceite vegetal natural (oliva, cártamo, girasol o canola) en una taza o platillo
- > Libro de cartón
- > Folleto para padres [Sus caricias: Dar un masaje infantil](#) (opcional)



Compartir libros

Su bebé se sienta cada vez con más firmeza. Sostenga la espalda de su bebé y siéntense juntos mientras leen.

Anime a su bebé a sostener el libro y a dar vuelta las hojas. No tiene que leer desde el principio hasta el final. El libro termina cuando su bebé le dice que no quiere seguir más.

Soy especial: Estirar y relajar

¿Cómo podemos hacerlo?

1. Después de un rato de juego activo o después de cambiarle el pañal pregúntele, “¿Necesitas relajarte?”. Use las mismas señales verbales cada vez que lo haga. El bebé lo recordará y anticipará este momento especial.
2. Use **parentese** para hablar sobre lo que usted está haciendo. Use un tono más alto que su tono normal y alargue las palabras.
3. Para ayudarlo a relajarse a través del movimiento, diga, “Voy a sostener tu pie. Voy a hacer que tu piernita dé algunos rebotes.” Eso captará la atención del bebé.
4. Para un masaje, frótese las manos con una pequeña cantidad de aceite para entibiárselo. Dé un masaje a cada pierna.
5. Observe a su bebé para detectar cambios en el nivel de actividad y en el estado emocional. Continúe mientras el bebé siga disfrutando del masaje o del movimiento.



El cerebro de su hijo

Cuando usted usa el código lingüístico (parentese), ayuda a su bebé a trazar en su mente los sonidos que oye. Comprender la manera en que usted habla ayuda a su hijo a usar las palabras más adelante.

¿Cuál es el beneficio?

- > **Motricidad:** Cuando ayudan a su bebé a mover los brazos y las piernas, está estirando y desarrollando los músculos grandes.
- > **Aspecto social y emocional:** Su bebé está aprendiendo que es una persona distinta a las demás. Puede comunicarse y las personas que lo quieren lo escucharán.
- > Esos momentos en su día fomentan el apego entre ustedes y su bebé. Eso reduce el estrés y apoya el desarrollo del cerebro de su bebé.

(habilidad del niño o habilidad de los padres definida por los padres/educador de padres)



Consejo de seguridad

Cuando frote la piel de su bebé durante un masaje, use un aceite comestible. Las lociones se absorben a través de la piel más rápidamente que los aceites, y podría causar fricción.



Parents as Teachers®

Conductas relacionadas con la crianza

Receptividad: Están en el ritmo de una relación. Cuando observan y entienden la comunicación no verbal de su bebé, están fomentando el desarrollo emocional del bebé.

Lo que noté de mi bebé...

Lo que noté sobre mí mismo...

Aprendizaje continuo

Use el folleto [Sus caricias: Dar un masaje infantil](#) para aprender más técnicas, o para inventar sus propias técnicas repitiendo frases simples como las siguientes.

Bicicleta, bicicleta, divertido andar en bicicleta, a cualquier hora del día.

Bicicleta, bicicleta, divertido andar en bicicleta, así es como jugamos.

(Mueva suavemente los pies y las piernas de su bebé como si estuviera andando en bicicleta.)