

EL
ÁLBUM
DEL

Primer Año de Mi Bebé



CENTER FOR
Early Childhood
Mental Health
Consultation

Georgetown University Center for Child and Human Development

CONSULTA SOBRE
LA SALUD MENTAL INFANTIL

EL ÁLBUM DEL Primer Año de Mi Bebé

Introducción

El primer año de su bebé es una época magnífica, llena de experiencias nuevas y maravillosas. La manera cómo usted se relacione hoy con su bebé será fundamental para el futuro desarrollo físico, emocional y cognitivo de su bebé. Este álbum tiene el objeto de ayudar a los padres a entender mejor el desarrollo de su bebé, a reconocer las etapas importantes de ese desarrollo y a escribir acerca de las experiencias vividas con el bebé.

Es importante recordar que cada bebé se desarrolla a su manera. Por lo tanto, es imposible saber exactamente cuándo o cómo su hijo adquirirá una habilidad nueva. Las etapas de desarrollo y las actividades que se presentan en este libro le darán una idea general sobre los cambios que se pueden esperar, pero no se inquiete si el desarrollo de su bebé se aparta un poco de estas pautas. Los niños con discapacidades cumplen con las etapas de desarrollo en momentos distintos que los niños que no tienen discapacidades y es importante elogiar el progreso logrado por el niño. Hable con su pediatra si tiene alguna pregunta o inquietud acerca del desarrollo de su hijo/a o visite la página web de la American Academy of Pediatrics [academia americana de pediatría] para obtener información sobre las etapas claves del desarrollo (www.aap.org).

Trate de no preocuparse demasiado por completar el libro página por página. Si su hijo/a ya tiene nueve (9) meses, llene el libro correspondiente a la edad de 6 a 9 meses. Cuando tenga tiempo, puede llenar este libro con la información correspondiente a los meses anteriores. Si su bebé no cumplió con una de las etapas del desarrollo durante el período de edad presentado en este libro, aún así, llene la página, tomando nota de la edad real en la que el niño/a logró cumplir esa etapa.

El objetivo es muy simple: llenar el libro dentro del primer año (o alrededor del primer año) de vida de su bebé para que los recuerdos estén frescos y no se desvanezcan a medida que su bebé continúa desarrollando rápidamente.

A continuación se señalan algunos consejos previos al comienzo de las actividades presentadas en este libro:

- Asegúrese de que su bebé esté descansado, cambiado y haya comido. Esto disminuye la tendencia a irritarse durante la hora de jugar.
- Si su bebé parece estar irritable durante una determinada actividad, simplemente suspéndala e intente la actividad en otro momento.
- Hable con su pediatra sobre las limitaciones físicas que deben tenerse en cuenta durante la hora de juego con su bebé, en las distintas edades.

• OBSERVACIONES •

BEBÉ: Lo que más me gustó de estar boca abajo, apoyándome en mi barriguita, fue...

BEBÉ: Demostré que estaba disfrutando a través de...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: Lo que más me gustó cuando el bebé estuvo boca abajo apoyado en su barriga fue...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: Lo que aprendí sobre ti, a través de esta actividad fue...



Etapa de desarrollo

¡El bebé puede comenzar a levantar la cabeza y el pecho apoyándose en el estómago! Estos primeros meses son ideales para que el bebé pase más tiempo boca abajo, sobre su barriguita, como parte de su rutina diaria. El rato que el bebé pasa boca abajo lo ayuda a fortalecer los músculos del cuello, espalda y estómago, preparándolo para cuando, más adelante, empiece a gatear.

Actividad con el bebé

Recuéstese en el piso con su bebé y ponga al bebé boca abajo, apoyándose en la barriga, durante 1-2 minutos. Mientras esté en el piso, sacuda un sonajero o hablele al bebé con entusiasmo para animarlo a que levante la vista hacia usted. Aplauda al bebé palmeando las manos o con frases alentadoras cuando el bebé levanta la vista y la mira. Recuerde que los hermanos también pueden participar en este entretenimiento y que es una oportunidad para acercarse más al bebé. Si usted nota que el bebé se siente irritado o molesto, simplemente levántelo del piso y vuelva a intentar esta actividad en otro momento. **NOTA:** También puede acostar al bebé en su estómago en lugar de hacerlo en el piso para que esté boca abajo. Puede usar un juguete o el sonido de su voz para que el niño levante la mirada.



COLOQUE AQUÍ UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ.

• OBSERVACIONES •

BEBÉ: **Mi reacción cuando tu cantas y me tocas es...**

BEBÉ: **Sonrei cuando tu...**

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: **Me gustó mucho cuando tu sonreíste a/porque...**

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: **Lo que aprendí sobre ti por medio de esta actividad fue...**



Etapa de desarrollo

El bebé puede comenzar a sonreír y mostrar placer en respuesta a estímulos sociales. Aún a esta temprana edad, su bebé está comenzando a estar consciente de sí mismo y también se interesa en otras personas.

Actividad con el bebé

Haga esta actividad como una forma entretenida de relacionarse con el bebé. A través de esta actividad, se integran varios de los sentidos que están comenzando a desarrollarse: vista, sonido y tacto. Cántele al bebé la canción “Cabeza, hombros, rodillas y pies”, señalando las partes del cuerpo a medida que canta. Toque, acaricie o mueva suavemente la cabeza, los hombros, las rodillas, los pies, los ojos, las orejas, la boca y la nariz del bebé. Cambie el ritmo (más lento o más rápido) cada vez que cante una estrofa. Si el bebé se muestra descontento, intente hacerlo en otro momento. Cuando el bebé sonría, usted aplauda y diga frases alentadoras. NOTA: la letra y la música de las canciones puede encontrarse en el sitio web: www.bussongs.com.



COLOQUE AQUÍ UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ.

• OBSERVACIONES •

BEBÉ: El objeto que más me gustó ponerme en la boca fue...

BEBÉ: El objeto que menos me gustó llevarme a la boca fue...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: Cuando te vi por primera vez tomar un objeto y llevarlo a la boca, me sentí/pensé...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: Lo que aprendí sobre ti por medio de esta actividad fue que...

Etapa de desarrollo

¡El bebé puede comenzar a alcanzar, agarrar y ponerse objetos en la boca! En esta etapa, el bebé aprende cosas sobre su entorno cogiendo objetos y poniéndoselos en la boca. Esto los expone a las diferentes texturas, sabores y olores y fortalece la coordinación visual manual, lo cual lo ayudará cuando más adelante aprenda a alimentarse independientemente.

Actividad con el bebé

Coloque a su bebé en una silla de bebé y siéntese frente a él/ella. Deje que el bebé agarre y explore (de a uno) varios objetos de distintas texturas: un calcetín de algodón suave, un sonajero de plástico, un anillo de dentición flexible, un juguete de madera. Recuerde aplaudir y decir frases alentadoras cuando el bebé agarre objetos y se los ponga en la boca.

COLOQUE AQUÍ UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ.



• OBSERVACIONES •

BEBÉ: **Una de las cosas que me hizo reír mucho fue...**

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: **Cuando te escuché reír por primera vez, me sentí/pensé fue...**

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: **Cuando yo**

¡te hacía reír muchísimo!

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: **Lo que aprendí sobre ti por medio de esta actividad fue que...**

Etapa de desarrollo

¡Su bebé puede comenzar a reírse en voz alta! En esta etapa su bebé puede iniciar interacciones sociales que motivarán una respuesta de su parte.

Actividad con el bebé

Es tan agradable escuchar la risa de su bebé que usted haría cualquier cosa por mirarlo y por oír la risa una y otra vez. Para esta actividad, se recomienda que encuentre diferentes formas de hacer que su bebé se ría. Puede comenzar por poner caras divertidas; luego haga sonidos y gestos tontos. La clave aquí es divertirse con el bebé y probar nuevas formas de interacción social que le den alegría a su pequeñito. Recuerde aplaudir y decir frases alentadoras cuando su bebé se ríe; eso entusiasmará al bebé para hacerlo nuevamente.



COLOQUE AQUÍ UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ.

• OBSERVACIONES •

BEBÉ: La primera cosa hacia la que fui gateando fue...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: My reacción al verte gatear fue...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: Cuando vi que gateabas por primera vez sentí/pensé...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: Lo que aprendí sobre ti por medio de esta actividad fue...



Etapa de desarrollo

¡Su bebé puede comenzar a gatear! Esta es una magnífica etapa en la que el bebé aprenderá a manejarse a través de su entorno, rodando, deslizándose y gateando. El bebé puede reconocer un objeto que le gusta o un lugar donde quiere ir (por ejemplo, la falda de mamá y de papá).

Actividad con el bebé

Ayude a su bebé a gatear poniéndolo boca abajo en el piso con varios objetos a los que casi no puede alcanzar. Cuando un juguete le llama la atención, coloque las palmas de su mano delicadamente sobre los pies del bebé para ayudarlo a estirar sus piernas y avanzar. Recuerde aplaudir y decir frases alentadoras cuando su bebé haga un movimiento, aunque sea pequeño.



COLOQUE AQUÍ UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ.

• OBSERVACIONES •

BEBÉ: Mi primera reacción a las fotos fue...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: Mostré entusiasmo por medio de...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: Lo que disfruté de esta actividad contigo fue...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: Lo que aprendí sobre ti por medio de esta actividad fue...



Etapa de desarrollo

Su bebé puede empezar a reconocer fotos en las cuales hay distintas cantidades de objetos. Aunque su hijo todavía no va a aprender a contar, a esta edad el bebé puede notar la diferencia entre un sólo objeto y varios objetos. Esto es parte del aprendizaje sobre cómo funciona el mundo.

Actividad con el bebé

Consiga dos hojas de papel. Sobre uno de los papeles dibuje una manzana y sobre el otro dibuje dos manzanas. Colóquelos frente al bebé y explique lo que está viendo, describiendo los colores que usó y cuántas manzanas se encuentran sobre cada hoja de papel. Deje que mire las fotos durante el tiempo que quiera. Pruebe esto con flores o simplemente con formas de diferentes colores. Pídale a los hermanos o a otros miembros de la familia que ayuden a dibujar y a mostrar las fotos.



COLOQUE AQUÍ UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ.

• OBSERVACIONES •

EBÉ: **Mi primera reacción a la campana fue...**

BEBÉ: **Mostré entusiasmo cuando...**

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: **Lo que más disfruté de esta actividad fue...**

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: **Lo que aprendí acerca de ti por medio de esta actividad fue...**



Etapa de desarrollo

Su bebé puede comenzar a relacionar gestos con palabras y frases simples como “hola” y “adiós”. Alrededor de esta edad, su bebé puede comenzar a expresarse más y a disfrutar usando palabras simples para comunicarse.

Actividad con el bebé

Comience dándole una campana a su bebé. Salga de la vista del bebé y espere a que el bebé toque la campana. Cuando lo haga, deje que el bebé la/lo vea y usted salude con la mano al tiempo que le dice “hola”. Trate de que el bebé toque la campana nuevamente y si lo hace, escápanse de su vista mientras dice “adiós” y saluda con la mano con entusiasmo. Enséñele al niño a decir “hola” y “adiós” en el momento preciso. Repita esta actividad todas las veces que quiera mientras su bebé esté cómodo. Como variación, trate de que el bebé toque la campana; en ese momento, usted abra la puerta y salude con la mano al tiempo que dice “hola”, como si estuviera saludando a alguien. Cuando la campana vuelva a sonar, cierre la puerta al tiempo que dice “adiós” y saluda. **NOTA:** Es útil que durante esta actividad hayan otros niños o adultos que jueguen con usted. En esta etapa, los niños pueden tener miedo al abandono y el bebé puede sentir temor al quedarse solo, aún durante unos instantes.



COLOQUE AQUÍ UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ.

• OBSERVACIONES •

BEBÉ: La canción que más me gustó cantar fue...

BEBÉ: Mis reacciones a tus gestos y caras divertidas fueron...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: La canción que más me gustó cantarte fue...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: Lo que aprendí acerca de ti por medio de esta actividad fue...



Etapa de desarrollo

Su bebé puede comenzar a responder activamente al lenguaje y a los gestos. Durante esta etapa, su bebé puede exhibir una amplia gama de emociones y preferencias marcadas para con las personas más conocidas.

Actividad con el bebé

Reúna a su bebé, a otros hermanos y a familiares. Anuncie a su bebé que todos van a cantar una canción. Elija las canciones favoritas de su bebé o invente algunas. Lo principal aquí es elegir una canción que usted pueda actuar con su bebé. Aplauda y diga frases alentadoras al final de cada canción. ¡Posiblemente su bebé va a querer que usted repita la canción!



COLOQUE AQUÍ UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ.

• OBSERVACIONES •

BEBÉ: Lo que más me gustó de jugar con la pelota fue...

BEBÉ: Mostré que estaba contento durante esta actividad...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: Cuando vi que por primera vez podías agarrar/hacer rodar/tirar la pelota, sentí/pensé...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: Lo que aprendí acerca de ti por medio de esta actividad fue...



Etapa de desarrollo

¡Su bebé puede hacer rodar o tirar la pelota! La coordinación manual visual y la capacidad motriz han mejorado enormemente desde los primeros meses de vida del bebé.

Actividad con el bebé

Siéntese en el piso frente a su bebé con una pelota de tenis suave y pequeña. Comience por hacer rodar la pelota en la dirección del bebé y aplauda cuando el bebé la agarre. Luego, anime al bebé a que la haga rodar nuevamente hacia usted. Repítalo varias veces hasta que el bebé entienda el juego. Después, pruebe de tirar la pelota en la dirección del bebé, aplaudiendo cuando el bebé la agarra y animándolo para que la vuelva a tirar hacia usted.



COLOQUE AQUÍ UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ.

• OBSERVACIONES •

BEBÉ: cuando me encontraste, yo...

BEBÉ: Cuando te encontré, yo...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Durante esta actividad me gustó verte/oírte cuando...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que aprendí acerca de ti por medio de esta actividad fue...



Etapa de desarrollo

Su bebé puede empezar a entender que los objetos (y las personas) existen aún cuando no se puedan ver. El desarrollo de esta capacidad se llama permanencia de los objetos y esta etapa es ideal para jugar “Cucu: ¿dónde está el bebé?” [Peek-a-Boo].

Actividad con el bebé

Siéntese en el piso con su bebé y con una manta liviana. En primer lugar, ponga la manta sobre su cabeza y diga: “¿Dónde está mamá?” Después de unos momentos, levante la manta y diga: “¡aquí está mamá!” “¡encontraste a mamá!”. Luego, trate de hacer lo mismo con su bebé: con delicadeza, ponga la manta sobre la cabeza del bebé y diga: “¿Donde está (nombre del bebé)?”, “aquí está (nombre del bebé)”, “mamá te encontró”. Los demás miembros de la familia también pueden participar en el juego. También se puede usar el juguete predilecto de su bebé como un objeto para esconder y encontrar bajo la manta.



COLOQUE AQUÍ UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ.

• OBSERVACIONES •

BEBÉ: Uno de los objetos que más me gustó mirar fue...

BEBÉ: Mi reacción a esta actividad fue...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: Me alegré mucho cuando reconociste a...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: Lo que aprendí acerca de ti por medio de esta actividad fue...



Etapa de desarrollo

¡Su niño puede empezar a entender los nombres de familiares y de objetos! En esta etapa el bebé puede estar pronto para comenzar a hablar; por lo tanto, su lenguaje aumentará enormemente. A esta edad el bebé se está dando cuenta mejor de la relación entre palabras y personas, lugares y cosas.

Actividad con el bebé

Todo lo que necesita para esta actividad son objetos (o personas) que su bebé ve siempre. Siéntese con su bebé frente a usted y pregunte: “¿Dónde está mamá?”, luego, “¿Dónde está papá?” Trate de que su bebé encuentre y mire a la persona que usted nombró. Use el nombre de cualquier persona siempre y cuando sean conocidos para su bebé y usted esté presente durante la actividad. Luego, elija algunos objetos que usted siempre ve, como un pañal, un osito de peluche o un biberón. Ponga el objeto frente al bebé y trate de que el bebé señale el pañal, osito, biberón, etc., cuando usted diga esa palabra.

NOTA: si usted está sola/o, también puede mostrarle a su bebé fotos de cosas o personas conocidas para ellos para que las señalen.



COLOQUE AQUÍ UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ.

• OBSERVACIONES •

BEBÉ: La comida que más me gustó fue...

BEBÉ: La comida que menos me gustó fue...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que me gustó de verte comer fue...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que aprendí acerca de ti por medio de esta actividad fue...

Etapa de desarrollo

Su bebé puede comenzar a alimentarse con alimentos que se pueden comer con las manos. Una parte importante del desarrollo del bebé durante esta etapa es la capacidad de satisfacer sus necesidades. Por ejemplo, su bebé puede aprender a satisfacer su apetito agarrando pequeños trozos de comida (que usted suministra) y poniéndoselos en la boca.

Actividad con el bebé

Elija una hora durante el día cuando su bebé empieza a tener hambre. Traiga meriendas [snacks] sanas: pedacitos de fruta, verduras cocidas. Siéntese en el piso o en la mesa con su bebé y ponga pequeños trocitos de comida que usted haya preparado. Deje que el bebé vea que usted está comiendo algún trozo de comida y animelo a que haga lo mismo. Una vez que agarre un trozo de comida, explíquele lo que está viendo, saboreando y sintiendo: “Esta es una manzana roja. Es dulce y crocante. ¡Te gustan las manzanas!” NOTA: Hable con el médico sobre las comidas que el bebé debe evitar antes de cumplir 12 meses y siga el consejo del pediatra con respecto a nuevos alimentos para el bebé.



COLOQUE AQUÍ UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ.