Rutinas de amor y estimulación para tu bebé

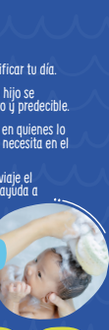
0 A 6 MESES

Es importante que establezcas rutinas perseverantes y constantes con tu hijo desde muy pequeño.

BENEFICIOS AL ESTABLECER RUTINAS CON TU HIJO

- Te ayuda a organizar y planificar tu día.
- Permite que el mundo de tu hijo se convierta en un lugar seguro y predecible.
- Le permite a tu hijo confiar en quienes lo cuidan ya que le dan lo que necesita en el momento adecuado.
- En caso de una mudanza o viaje el seguimiento de la rutina le ayuda a manejar estos cambios.

HORA DEL BAÑO



- Procura que no dure más de 20 minutos.
- Es recomendable realizarlo a la misma hora todos los días y en el mismo lugar.
- La temperatura del ambiente de la habitación o el baño debe estar entre 23 -25 °C.
- Llena la tina hasta 8 cc de agua a temperatura agradable entre 35 - 37°C.

Estimulación: Contribuye al desarrollo socio-emocional y mejora sus habilidades motoras.

- Utiliza jabones o champú para bebés y frota su cuerpo con una esponja suave. Masajea su cuerpo cabelludo y también puedes hacer masajes en la planta de los pies.
- Hacia los 5-6 meses de vida puedes sentar a tu bebé en la tina y mostrar algún objeto sonoro y que le puede introducir en el agua.

HORA DE DORMIR

Recién nacidos
Duermen hasta 18 horas y se despiertan cada 3 horas (alimentación)

4 meses
Duermen hasta 16 horas

Después de 4 meses
Tu bebé dormirá progresivamente un poco menos

¿Cómo hacerlo?

- **Anuncia la hora de dormir a tu bebé**, puede ser a través de masajes o cantos, esto establecerá una rutina que asociará con descansar.
- **Establece un lugar específico** para que tu bebé duerma y se despierte allí mismo.
- **Si en la noche despierta** en varias ocasiones no siempre debes alimentarlo, asiste a su llamado y consuélalo hasta que se vuelva a dormir.
- **Durante las siestas en el día** permite que haya luz en el lugar donde duerma, mientras que en la noche debe ser oscuro así empezará a identificar el día y la noche.

HORA DE COMER

Estimulación: Explorar sabores y texturas para el desarrollo y exploración de todos nos sentidos, así como de los áreas motoras gruesas y finas.

Recién nacidos
Inicialmente tomar lactancia materna a libre demanda, es decir cada vez que él quiera y lo necesite. Intrínsecamente tu bebé tiene un horario establecido, por lo general no pasará más de 3 horas sin comer.

Aprende a interpretar sus señales de hambre

6 meses
Tu bebé puede iniciar su alimentación complementaria a partir de los seis meses de edad.

Establece los horarios de alimentación siempre a la misma hora y el mismo lugar (preferiblemente su silla especial para comer)

HORA DE ESTIMULAR

BENEFICIOS

- Fomenta su desarrollo personal
- Refuerza la relación entre el bebé y los padres y facilita la comunicación no verbal.
- Equilibra los niveles de oxígeno.
- Ayuda al bebé a conocer su cuerpo.
- Mejora sus defensas y fortalece el sistema inmune
- Aumenta el autoestima del bebé

Ejercicios de estimulación

Procura un entorno seguro para tu bebé, en el mismo lugar y a la misma hora.

1 mes
- Hacer muecas para que el bebé las imite.
- Canciones para relajarse y divertirse.

2 meses
- Tarjetas con dibujos en blanco y negro les llaman la atención.
- Bailar o balancearse con el bebé en brazos.

3 meses
- Acuesta a tu bebé y haz movimientos suaves con sus piernas (tipo bicicleta) mientras le hablas o le cantas una canción.
- Hacer ejercicios como levantarlo de los dos brazos y llevarlo desde una posición acostado a sentado le hará fortalecer los músculos dorsales.

4 meses
- Estando el bebé costado mostrarle un globo para que intente cogerlo, así como también moverlo para que lo busque.
- Mantenerlo boca abajo para fortalecer su tono de la cabeza y el pecho (no estando dormido).

5 meses
- Boca abajo darle cosas de diferentes texturas para que haga ruido (papel de seda, papel de botitas, papel de regalo, telas)
- Jugar con el bebé delante de un espejo diciéndole ¿Quién es?

6 meses
- Sentarlo en un comedor de bebés e iniciar los alimentos en trozos o palitos.
- Jugar a pasarle objetos de una mano a otra para estimular que empiece a sujetar cucharas.

Dra.Maritza Franco
Pediatra

Mi manual del bebé