

COMO MOVERSE CON SU HIJO

0 a 9
meses



¿ MOVERSE ?

Para un desarrollo sano

Usted sin duda observa, que moverse es muy importante para su bebé. Él se expresa por sus gestos y así construye sus relaciones gracias al contacto. Moverse le permite descubrir su cuerpo y explorar su entorno. Progresivamente, él aprende a controlar sus movimientos a sostenerse y a desplazarse. El movimiento le permite de esta manera a su bebé poder aprender y desarrollarse.

Los bebés tienen necesidad de moverse

Los bebés patean mucho y dan la impresión de que se mueven lo suficiente. Sin embargo, se observa que la condición física de los niños más grandes ha disminuido estos últimos años. Esta tendencia puede comenzar durante los primeros meses de vida, sin que no lo propongamos. A veces, el domicilio limita la actividad física. (espacio limitado en su interior, parques lejanos, vecinos sensibles al ruido, etc.), a veces los bebés viven algunas restricciones de adultos (un día a día bastante cargado de actividades, transportes motorizados, etc.) y a veces algunos accesorios que disminuyen el movimiento (bebé relax, asiento del auto en el domicilio, etc.). Sin embargo el movimiento es natural en el bebé. Y las actividades ordinarias le hacen bien.

¿ Cómo acompañar a su bebé ?

Usted encontrará aquí ideas para moverse diariamente. Usted podrá completar estas proposiciones tomando en consideración los deseos de su bebé.



TENGO NECESIDAD DE MOVERME PARA...



... comunicarme

Para acompañarme mis padres pueden:

- » Tomarse el tiempo para mirarme
- » Acondicionarme un espacio dónde pueda moverme libremente y en seguridad
- » Compartir momentos de afecto
- » Aprender a reconocer mis expresiones y mis necesidades



... poder relajarme



... descubrir mi cuerpo



... tomar los objetos y jugar con ellos



... controlar mis posturas y mis movimientos

¿BASTANTE CANSADO PARA MOVERSE?

Juego de miradas

Su bebé aprecia cuando usted lo mira, le habla e intercambia sonrisas. Desplace lentamente su rostro de lado, a la derecha y a la izquierda. Él le seguirá con su mirada girando la cabeza.

variante

Prolongue el juego haciendo ruido con la boca y haciendo muecas.



frente a frente

Acuéstese al lado de su bebé, hágalo voltear de lado lentamente hasta encontrarse frente a frente. El podrá tocar su cara.

Cuidado: intente alternar el lado sobre el cual usted voltea a su bebé.



EL barco

Siéntese en el suelo con su bebé a horcajadas sobre sus piernas, para que sus pies toquen el suelo. Sosténgalo por la cintura, las caderas o las manos y juegue con su equilibrio. **Cuidado:** no sacuda al bebé durante el juego!

variante

Gírelo para que él pueda mirar.



0 meses

Las proposiciones están presentadas desde arriba hacia abajo de la página, según el seguimiento de desarrollo de su bebé. Por razones de seguridad, es importante que usted tome en consideración las capacidades de su hijo en la práctica de estos juegos.

9 meses

¿MOVERSE EN POCO TIEMPO?

Meceduras

Mecer a su bebé balanceándolo, puede también cantar o poner una música suave.



Cambiarlo, es lo máximo!

Durante el tiempo que dedica para cambiar a su hijo, incentívalo a descubrir sus manos y sus pies. Deslizando su mano sobre sus nalgas, usted puede dejar caer ligeramente su pelvis para que él pueda agarrarse sus pies.

Voltereta

Para cambiar a su bebé de posición, muéstrele el camino haciéndolo suavemente rodar de espalda sobre el vientre o del vientre sobre la espalda. Acompañelo con una mano sobre su cadera o sobre su pierna.



¿MOVERSE EN UN LUGAR SEGURO?

Placer al moverse

Su cama es un terreno de juego ideal siempre y cuando su bebé no se mueva por sí mismo. Acuéstelo sobre la espalda y dele la libertad de moverse y de jugar sin alejarse.



Descubriendo objetos

Acueste a su bebé sobre una toalla o una manta, colóquela en el suelo. Muéstrela y dele diferentes objetos de manera que él pueda tocarlos, agarrarlos con las manos y llevárselos a la boca.

Exploración

En un espacio sin peligro, usted puede colocar objetos alrededor de su bebé y motivarlo a que los vaya a buscar. Permítale explorar las formas, las texturas y los colores de esos objetos.



¿MOVERSE EN MAL TIEMPO?

Momento de afecto

Cuando usted saca a su bebé de su cama, álcelo poniendo una mano sobre sus nalgas y la otra para sostener sus hombros y su cabeza. Arrúllelo bien y envuélvalo entre sus brazos.



0 meses



Salir a pasear

Como usted, su bebé necesita tomar aire. En caso de mal tiempo, vístalo bien y el podrá familiarizarse con la vida del exterior.

Esconderse

Esconda su rostro detrás de un pañuelo y hágalo aparecer por sorpresa. Su bebé va a aprender jugando a verlo desaparecer y volver aparecer.



9 meses



PARA IR MAS LEJOS

Cita en la página www.paprica.ch dónde usted encontrará diferentes soportes informativos- folletos, videos, etc. - proponiéndole numerosos consejos, ideas sobre juegos e informaciones (sitio web en francés).



RECOMENDACIONES



ACTIVIDAD FÍSICA

Los recién nacidos deberían estar físicamente activos varias veces al día (intentar que su bebé se quede por momentos boca arriba y boca abajo, gatee, juegue en el suelo, etc.).



ACTIVIDADES SEDENTARIAS

Reducir al mínimo el tiempo dedicado a las actividades sedentarias (evitar dejar al bebé en su asiento del auto o en el porta bebés durante el momento que se despierta).

La exposición a las pantallas de (televisión, ordenador, juegos videos, etc.) no es aconsejable.

ALGUNAS INDICACIONES

0 meses

Cierra sus manos y se aferra al dedo suyo

sostiene su cabeza y la gira hacia un ruido, hacia usted

comienza a tomar los objetos que se le enseña

atrapa sus pies

se voltea de espalda y sobre el vientre y viceversa

comienza a sostenerse sentado

Intercambio de miradas frente a frente

juguetea, acostado boca arriba

mira sus manos y juega con ellas

boca abajo, se apoya sobre sus antebrazos

explora los objetos y los mete a la boca

intenta agarrar los objetos un poco alejados de él

9 meses

IMPRESSUM

// AUTEURS

Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. méd. Lise Miauton Espejo

// Développé en étroite collaboration avec la filière Psychomotricité de la HETS Genève, HES-SO/Genève:

A.-F. Wittgenstein Mani, professeure HES
C. Blanc Müller, chargée de cours HES
M. De Monte, chargé de cours HES
L. Julien, étudiante
L. Barras, étudiante

// ILLUSTRATIONS

Joël Freymond

// GRAPHISME

Tessa Gerster

// ÉDITION

1^{ère} édition en français 2014
Traduit en 2016
Édition mise à jour en 2019

// TRADUCTION

Appartenances, Lausanne
Marilu Terraz Benitez

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne
Centre Hospitalier Universitaire
Vaudois (CHUV), Département femme-
mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance