

Fichas de actividades por grupo de edad

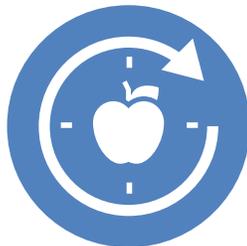
0 a 3 meses

Ficha para cuidadores 1



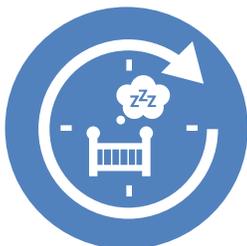
A la hora del aseo

- Cuando bañes a tu bebé describe el lugar donde se encuentran, las cosas que utilizarás para su aseo y las acciones.
- Con el agua tibia mete a tu bebé en la tina diciendo:
 - Esta agua la calenté para ti, siéntela (pon unas gotitas en su mano), ¿te gusta?, ¿está rica?
 - Con esta esponja vamos a limpiar tu cuerpo... tus manos, tus piernas, tu panza, tu cuello, tus pies...
 - Te voy a sacar de la tina para envolverte y secarte con la toalla. ¿Te gusta cómo se siente? (abrazo dulcemente a tu bebé acercándolo a ti).
 - Ahora que estás seco pondré crema en tu cuerpo para cuidar tu piel (puedes hacerlo dando un masaje suave).
- Sigue explicando lo que haces mientras lo vistes.



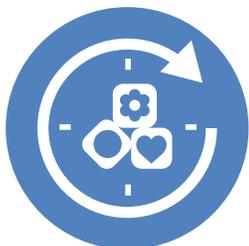
A la hora de comer

- Al momento de amamantar busca la mirada de tu bebé, hablándole cariñosamente.
- Alterna cada lado y mantén el contacto visual.



A la hora de descansar

- Prepara un espacio con poca luz y limpio.
- Carga a tu bebé y arrúllalo.



A la hora de jugar

- Coloca a tu bebé en una superficie plana y suave. Con un pañuelo o mascada juega con él a cubrirte la cara y aparecer.
- Permite a tu bebé jugar con sus manos.
- Repite la actividad de la sesión con diferentes juguetes cotidianos (sonaja, muñeco suave, pelota pequeña).
- Utiliza las palmadas para que gire su cabeza buscando el sonido. Puedes también llamarlo por su nombre.

*Respetar el horario natural de tu bebé, ya que algunos niños comen o duermen más tiempo que otros.

*Evita el uso de la tecnología durante estos momentos.

Fichas de actividades por grupo de edad

0 a 3 meses

Ficha para cuidadores 2



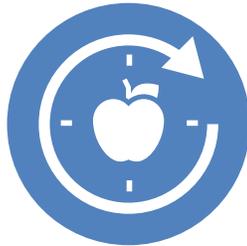
A la hora del aseo

Cuando cambies el pañal a tu bebé describe lo que vas hacer y muéstrale las cosas que vas utilizando, ten listo todo lo necesario. Evita usar expresiones como: ¡qué cochino!, ¡guácala!, ¡hueles feo!

Empieza con el cambio diciendo:

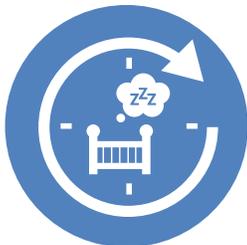
- Voy a cambiar tu pañal sucio para que te sientas cómodo.
- Voy a quitarte la ropa, este es el pañal limpio que vas a usar. Siéntelo (pasándolo por su mano).
- Vamos a limpiar las pompis, tu pierna y ponerte esta crema para que no te roces.
- Listo, ya quedaste limpio y fresco, ¡mmm qué rico hueles!
- Terminaré de vestirme para cantarte una canción.

Puedes seguir platicando con tu bebé.



A la hora de comer

- Antes de amamantarlo dile que es momento de comer. Acércalo a ti para que perciba tu olor y busque tu pecho.
- Procura momentos para estar con él piel con piel y estimular su cerebro.
- Su papá puede participar ayudándolo a eructar.



A la hora de descansar

- Prepara un espacio con poca luz y limpio.
- Ayuda a tu bebé a relajarse repitiendo el masaje que aprendiste en la sesión.
- Puedes cantarle o poner música suave.
- Papá también puede realizar el masaje, así tu bebé podrá experimentar otras sensaciones.

Fichas de actividades por grupo de edad

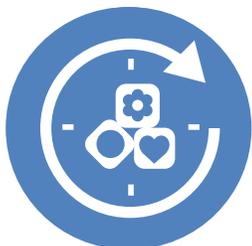
0 a 3 meses

Ficha para cuidadores 2



Educación
Inicial

FUNDACIÓN
Carlos Slim



A la hora de jugar

- Con algún muñeco o títere colócate frente a tu bebé y nájrrale una historia o cuento.

*Respetar el horario natural de tu bebé, ya que algunos niños comen o duermen más tiempo que otros.

*Evita que el bebé duerma siempre del mismo lado para que perciba diferentes ángulos.

*Evita el uso de la tecnología durante estos momentos.