

la magia de la vida

cotidiana™

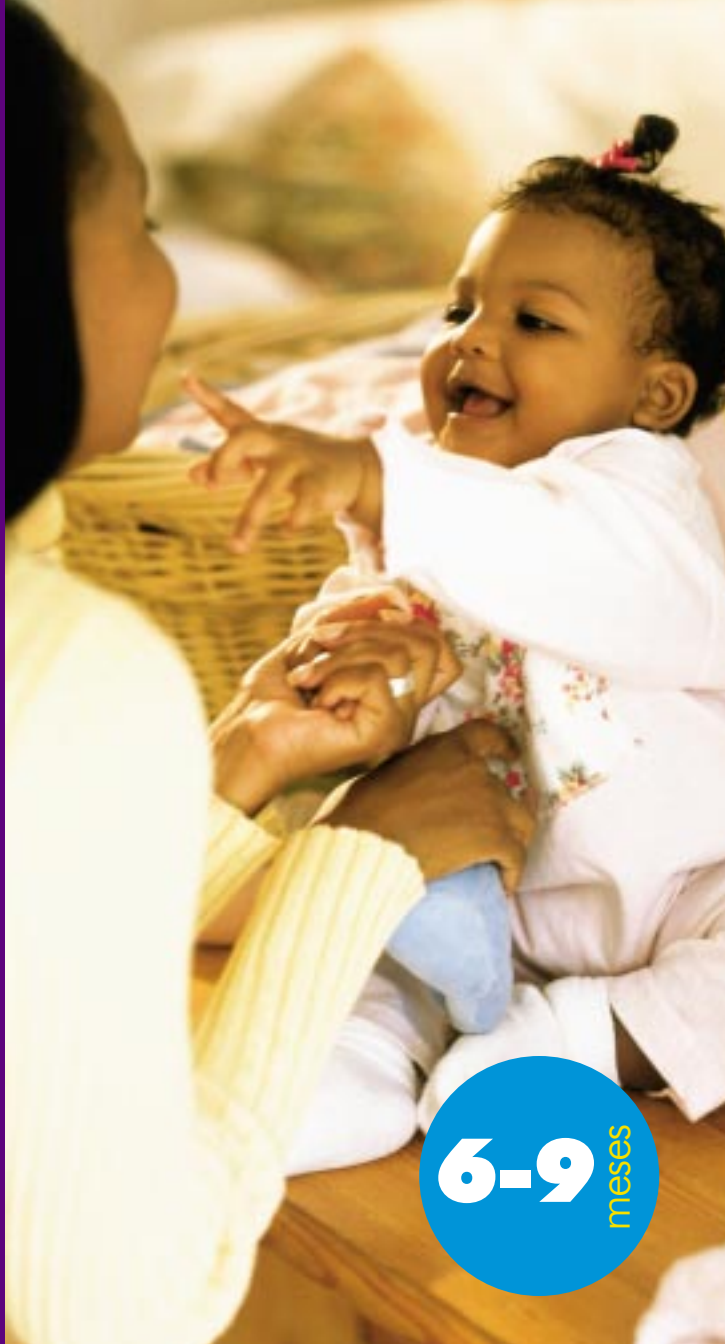
Ofrecido por

Johnson & Johnson

Pediatric Institute, L.L.C.

y ZERO TO THREE®

6-9 meses



La Magia de La Vida Cotidiana™ 6-9 Meses

Autoras: Claire Lerner L.C.S.W. con Amy Dombro, M.S. y Karen Levine

Diseño: AXIS Communications, Washington DC (www.axiscomm.com)

Fotografías en la portada y la página 2: © Ross Whitaker, Nueva York, NY

Publicado por:

ZERO TO THREE

2000 M Street N.W., Suite 200

Washington, DC 20036-3307

www.zerotothree.org

Para solicitar más ejemplares, comuníquese con:

Johnson & Johnson Pediatric Institute L.L.C.

Teléfono: 1-877-565-5465; Teléfono fuera de Estados Unidos: 314-216-3560

Fax: 1-877-565-3299; fuera de Estados Unidos: 314-216-3569

Visite: www.JJPI.com

Copyright © 2002 ZERO TO THREE

Todos los derechos reservados

Impreso en Estados Unidos de América.

Sumario

<i>La magia de la vida cotidiana™</i>	1
<i>Lo que usted siente</i>	3
<i>La hora del baño</i>	4
<i>La hora de dormir</i>	6
<i>Cómo interpretar las señales del bebé</i>	9
<i>Qué puede esperar</i>	10 y 12
<i>Lo que usted puede hacer</i>	11 y 13
<i>Lo que más necesita su bebé</i>	15

La campaña *La magia cotidiana™* es una iniciativa conjunta entre **ZERO TO THREE** y el **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**



ZERO TO THREE es una organización nacional sin fines de lucro integrada por reconocidos pediatras, educadores, investigadores y otros expertos en desarrollo infantil que se especializan en los primeros años de la vida.



El **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**, es una organización dedicada a la investigación y el desarrollo para mejorar la atención pediátrica en el mundo en colaboración con prominentes profesionales del cuidado de la salud sobre temas de pediatría, paternidad/maternidad y desarrollo infantil.

Avalado por la
**American Academy
of Pediatrics**



DEDICADA A LA SALUD DE TODOS LOS NIÑOS™

Agradecimientos

ZERO TO THREE y el **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**, agradecen las generosas contribuciones del Grupo de Tareas de Educación para Padres de **ZERO TO THREE's** por su ayuda para producir , escribir y editar esta serie de folletos. Apreciamos especialmente los esfuerzos de las siguientes personas:

De nuestro directorio:

Joy Osofsky, Ph.D.
Kyle Pruett, M.D.
Marilyn M. Segal, Ph.D.
Bernice Weissbourd, M.A.

Director ejecutivo:

Matthew E. Melmed, J.D.

De nuestro personal:

Lynette Ciervo
Nancy Guadagno
Joan Melner, M.S.
Stefanie Powers, M.S.
Tom Salyers
Nancy Seibel, M.S.
Vicky Youcha, Ed.D.

Apreciamos los esfuerzos de las siguientes personas por ayudarnos a desarrollar la versión en Español.

Judith Cruzado-Guerrero, Ph.D.
Sharon Greenip, M.Ed.
Daniele Grisi
Lynette Kimes, M.S.
Alicia Lieberman, Ph.D.
J. Martin Maldonado-Duran, M.D.

ZERO TO THREE también agradece a nuestro asociado, el **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**, que, mediante sus esfuerzos educativos, está configurando el futuro de la salud infantil en el mundo.

La magia de la vida cotidiana™

Cómo amar y enseñar en la rutina diaria

Si usted es como la mayoría de los padres de la actualidad, probablemente no enfrente mayor desafío que atender a su bebé sin descuidar a la vez sus otras actividades y responsabilidades. Las exigencias simultáneas de sus horarios y energía quizás dificulten hallar el tiempo para conectarse con su bebé. Pero las actividades de la vida diaria como la alimentación, el baño y las compras del mercado no significan necesariamente tiempo *perdido* para mantenerse en contacto con él (ella) y disfrutarlo(a). Por el contrario, estos *momentos cotidianos* son grandes oportunidades para estimular el desarrollo de su bebé alentando su:

- ***autoconfianza*** • ***curiosidad*** • ***adaptación social***
- ***autocontrol*** • ***capacidad para comunicarse***

Y, sobre todo, fomentan en el bebé su deseo de aprender acerca del mundo que lo rodea.

Los folletos de esta serie no se proponen ser una guía general ni exhaustiva de *todo* lo que ocurre en cada etapa del desarrollo. Se concentran más bien en las formas en que usted puede estimular el desarrollo social, emocional e intelectual de su bebé mediante su contacto con él en *las actividades de la vida diaria*.

La interacción especial entre el bebé y la familia es lo que da sentido a los momentos cotidianos. Su potencial es ilimitado y el punto de partida son ustedes.



Lo que usted siente

A los 6 meses, los niñitos están muy motivados, llenos de energía, y están en movimiento constante, son persistentes y por lo general ¡encantadores! Están a punto de realizar grandes saltos evolutivos—intelectuales, emocionales y físicos—y quieren hacer infinidad de cosas. El desafío—tanto para ellos como para usted—es que todavía no pueden hacer todo lo que se proponen. Sus dedos no funcionan con la destreza necesaria como para hacer lo que desean con los objetos. Todavía no tienen el equilibrio ni la coordinación para pararse y caminar, y menos gatear. Tienen mucho que decir, aunque todavía les faltan las palabras. Pero experimentan todo sentimiento imaginable, a veces todos juntos a la vez.

Aunque a esta edad hay muchas variaciones en el desarrollo, durante los próximos tres meses los bebés dominarán muchas de las habilidades que se proponen. Mientras tanto, es probable que se sientan frustrados a menudo, y usted probablemente será quien pague los platos rotos por tanta frustración. Sin embargo, de algún modo le conviene tratar de hallar un término medio entre hacerle a su bebita de 6 meses lo que ella no puede hacer y ayudarle a que haga las cosas por sí misma. Por ejemplo, si ella quiere gatear hacia un muñeco pero va para atrás en vez de adelante, usted puede sentarse detrás de ella y colocarle las palmas de sus manos contra las plantas de sus piecitos. Entonces puede que logre el impulso para avanzar por sí sola. Por supuesto, siempre existe la posibilidad de que se enoje con usted por hacerlo, ya que lo que realmente desea es hacerlo ella solita. Pero no sea tímida... si usted demuestra paciencia, ella también aprenderá a ser paciente y persistente.



La hora del baño

Para los padres, la hora del baño suele significar la limpieza después de un día de ajetreo. Pero para el bebé, la bañera es su parque acuático personal, y la hora del baño es un momento especial para que intime y se divierta con usted.

Si su bebé pudiese hablar:

¿Qué puede ser más divertido que un charco gigantesco en un cuarto vaporoso y calentito donde soy el centro de atención y nadie se atreve a interrumpirnos? Sólo tú y yo y mi pancita y mi nariz y mis dedos y todas las partes de mi cuerpo de las que siempre me hablas. Puedo llenar tazas con agua y echarla en la bañera. Y cuando me enjabonas me siento en la gloria. ¡Mírame! Puedo frotarme la pancita para limpiarla como tú lo haces. Jugar con barquitos y patitos y burbujas hacen que el baño sea muy divertido. Cuando terminamos, me encanta que me envuelvas en una toalla tibia y me abras y me digas qué bien huelo. Hmmm... soy alguien muy especial.

Lo que su bebé aprende:

Cuando usted manipula al bebé con suavidad y respeto durante el baño y cuando después lo mimas, fomenta su autoconfianza porque le hace sentirse bien consigo mismo. Y cuando él la hace participar a usted salpicándose mutuamente con el agua, desarrolla importantes habilidades sociales. Le enseña cómo hacerle participar a usted, cómo turnarse y divertirse. Esto lo prepara para compartir momentos agradables con otras personas a medida que crece.

Unos pocos juguetes acuáticos ayudan a estimular las oportunidades de aprendizaje a la hora del baño. Cuando salpica el agua arrojando su pato de goma o cuando vacía el recipiente, su bebé aprende la relación entre causa y efecto: cómo funcionan las cosas. También descubre conceptos básicos de matemáticas y ciencia como lo lleno y lo vacío, lo que flota y lo que se hunde, además de la diferencia entre sólidos y líquidos. Y, lo que es más importante, es que todo este aprendizaje tiene lugar en el marco de su relación afectuosa con usted. No hay mejor modo para estimular su curiosidad.

Lo que usted puede hacer:

- ¡No descuide un solo instante a su bebé en la bañera!
- A los 6 meses, los niños aprenden imitando. Llene un balde u oprima al patito de goma para que haga ruido e invítelo a que haga lo mismo.
- No hace falta esperar hasta la noche para bañar al bebé. Incluso durante el día puede ser calmante y ayudarlo a cambiar de ritmo.



La hora de dormir

Así como algunos niños de seis años se duermen rápidamente, hay otros que se resisten mucho a dormir...no importa cuán cansados estén. ¿Cómo podemos los adultos evitar esa lucha diaria cuando nosotros estamos tan cansados como ellos?

Si su bebé pudiera hablar:

¿Quieres saber por qué lloro y estoy molesto cuando me pones a dormir? Bueno, ¿Por qué voy a querer interrumpir nuestros juegos, que son tan divertidos? Tu puedes ayudar a apaciguarme cuando veas señales de que estoy cansado—un bostezo, un entrecejo o un gorgoteo—de manera que no me excite demasiado como para poder dormirme. Podemos hacer cosas divertidas y calmas que me ayuden a relajar—un baño, que me leas un libro, un masaje en la espalda o cantarme una canción suave. Y dáme algo para tener en las manos, como mi mantita o mi osito de felpa—para que me ayude a sentirme seguro y recordarme que es hora de cerrar mis ojitos y descansar. Es verdad que puedo llorar un poquito, pero pienso que estoy preparado para ello. Sin embargo, no te puedo prometer nada para mañana.

Lo que su bebé aprende

Cuando usted note que su niño tiene ganas de dormir, ayúdelo a realizar esta transición de manera razonable y amorosa, de manera que vea que usted entiende sus necesidades, lo que la hace sentir importante y querida. Además, cuando usted establece rutinas regulares para dormir, usted le estará ofreciendo la predictibilidad que ella necesita para sentirle en control de su mundo. Cuando ella sabe qué esperar, ella se sentirá segura y aprenderá a confiar en que puede contar con usted. Este es el cimiento de un desarrollo social y emocional saludable, y para relaciones futuras positivas. Si usted la ayuda gradualmente a calmarse preparándola para la hora de dormir, eso le enseñará a apaciguarse y dormirse. Esta es una habilidad invaluable que la beneficiara a ella (y usted) por muchos años.

Lo que usted puede hacer:

- Dé a su bebé la oportunidad de dormirse *sola*. Los bebés tienen muchos más recursos de lo que creemos. Aunque puede afligir mucho a los padres verla cómo se esfuerza, si no dejan nunca que trate de dormirse sola no tendrá la oportunidad de tranquilizarse por su cuenta. Ayúdela a explorar como calmarse dándole su cobija o su osito de felpa.



Cómo interpretar las señales de su bebé:

A continuación, le ofrecemos una tabla que describe lo que los bebés están aprendiendo en esta etapa y lo que usted puede hacer para estimular el desarrollo de estas nuevas destrezas. Es importante que al examinar la tabla recuerde **que cada bebé es una persona individual y que crece y se desarrolla a su manera y a su propio ritmo**. El establecimiento de una relación intensa y estrecha con usted y su familia será la base de su aprendizaje, como también de su crecimiento y desarrollo saludable. Toda preocupación que tenga sobre el comportamiento o desarrollo de su bebé merece atención. Hable con algún familiar que la pueda asesorar, aunque siempre es recomendable consultar a su pediatra u otro profesional de confianza.

Lo que puede esperar

entre los 6 y 9 meses:

Un cerebro a toda marcha

La capacidad cerebral de su bebé crece a medida que experimenta con juguetes de modos más complejos.

Puedo moverme y agitarme

Su bebita va teniendo mayor movilidad: se arrastra, gatea e incluso hace fuerza como para pararse.

Tengo las manos ágiles

La habilidad de su bebé para usar sus manos y dedos aumenta día a día.

¡Te veo!

Su bebé empieza a comprender que las personas y los objetos existen aunque no los pueda ver.

Lo que usted puede hacer:

- Consiga una variedad de juguetes que sean adecuados para el baño: juguetes de goma, libros de plástico impermeables, cucharones de plástico. Acompáñelo en sus exploraciones y muéstrelle los distintos modos de manipular los objetos.
- Enséñele cómo recoger agua en una taza y verterla sobre el patito para que vea qué sucede. Ayúdele por ejemplo a llenar la ballena de agua y luego a escurrir el agua del juguete.
- Cree usted un ambiente seguro para explorar. Asegúrese de que no haya objetos peligrosos al alcance del bebé y que todo lo que pueda usar para tratar de ponerse de pie sea firme y reforzado como para aguantar su peso.
- Recuerde que los bebés desarrollan sus habilidades motrices a ritmos muy diferentes. A veces los que gatean rápido caminan tarde (¿para qué tomarse el trabajo de caminar cuando puede llegar a donde quiere fácilmente en cuatro patas?) El desarrollo es un proceso evolutivo... no una competencia.
- Durante los próximos meses el bebé empezará a sostener objetos entre el pulgar y el índice. Esto le facilitará mucho usar sus manos, por ejemplo para alimentarse solo.
- Juegue a actividades que impliquen movimientos de ida y vuelta. Le encantará entregarle objetos para que usted se los devuelva. Puede hacerlo durante horas ¡y es un modo estupendo de aprender a dar y recibir!
- Ahora que su bebé puede recoger muchas cosas, asegúrese de que no pueda echar mano a ningún objeto con que se pueda asfixiar, como son cosas que le quepan enteras en la boca.
- Juegue con ella a “¡Aquí está!” Aunque usted oculte su rostro por un instante (y muy claramente), este tipo de juego es buena práctica para despedirse en otras circunstancias.
- Practique juegos de desaparecer y aparecer, como hallar el juguete escondido (bajo una prenda, bajo la mesa, etc.) o arrojar un objeto y hacer que ella trate de localizarlo.

Lo que puede esperar

entre los 6 y 9 meses:

¿Puedo saber
quién eres?

Su bebé empieza a manifestar inquietud o temor en presencia de extraños o aun de miembros de la familia que no ve muy seguido. El silencio o la intranquilidad cuando ven a alguien poco familiar es típico en los niños de 6 a 9 meses.

¡Óyeme!

Su bebé empieza a usar sonidos y gestos para comunicar sus deseos y necesidades.

Soy un
copión

Su bebé se convierte en un gran imitador. La imitación no solamente es un gran recurso de aprendizaje... sino también algo muy divertido.

Las mentes
curiosas
quieren
saber

Su bebé tiene una intensa curiosidad y desea pasarse casi todo el día explorando.

Lo que usted puede hacer:

- Preséntele al niño a las personas nuevas desde la seguridad de sus brazos. Pídales que se acerquen lentamente.
- Déles a los invitados alguno de los juguetes o libros favoritos del bebé para facilitar el contacto.
- Alerta a sus familiares y amigos sobre las dudas y temores de su bebé y asegúrese de hacerles comprender que no es nada personal.
- Conviértase en el intérprete de su bebé. Si le señala una botella, pregúntele “¿Quieres un poco de jugo?”
- Estimule la comunicación y las habilidades motrices describiendo lo que ella hace. Cuando arroje un juguete, puede decirle: “Bueno, no quieres el carrito. Pero estás mirando el osito. ¿Quieres sostenerlo?” Luego ponga el osito a su alcance y aliéntela a alcanzarlo.
- Juegue juegos de imitación. Haga un sonido y déle tiempo para imitarlo.
- Apriete un botón en la cajita a resorte para que aparezca el payaso y luego espere a que el bebé lo haga. Esto le enseña la relación entre causa y efecto y además que puede lograr resultados.
- Deje que ella tome la iniciativa para seguirla en lo que le interese y estimule su exploración.
- Observe el modo en que su bebé explora su mundo. ¿Revisa un libro, por ejemplo, del principio al fin página por página? ¿O le da vuelta y pasa las páginas rápidamente o mira una página insistentemente? No se puede decir que una cosa sea mejor que la otra. Para algunos bebés los libros son tan deliciosos que quieren morderlos un rato. Está bien, siempre que no le puedan hacer daño.



Lo que más necesita su bebé

Sabemos que usted desea lo mejor para fomentar el desarrollo saludable de su bebé. También sabemos que muchos padres se ven agobiados por sus intensas responsabilidades, y que la idea de añadir más actividades para estimular el desarrollo del bebé les puede parecer excesiva.

Por esto aludimos a la magia de la vida cotidiana. Lo que su bebé necesita más para progresar son...*ustedes*. No hay nada mejor ni más poderoso que el aprendizaje del niño que explora el mundo compartiendo sus descubrimientos con usted y otros miembros familiares en esos momentos diarios.

Esperamos que este folleto le haya revelado que la *magia* de ser padres y madres no radica en ningún juguete que usted compre ni en el producto de moda que prometa hacer más inteligente a su bebé. La *magia* radica en esos contactos diarios que ayudan a su niño a desarrollar habilidades decisivas como la confianza, la curiosidad, la cooperación y la comunicación que se necesitan para toda una vida de aprendizaje y de éxitos.

Recuerde que los momentos cotidianos son grandes oportunidades para el contacto y el aprendizaje. Disfrute con su bebé la magia de esos momentos.

No se pierda los otros folletos de la serie:
La magia de la vida cotidiana™



Para mayor información sobre el desarrollo durante la primera etapa de la infancia, consulte a:

Johnson & Johnson
pediatric
institute
L.L.C.

www.JJPI.com



National Center for Infants, Toddlers and Families

www.zerotothree.org