# Estimulando y calmando a la o el bebé

## Repasemos:

Al iniciar la reunión, demos la bienvenida y luego preguntemos a las y los participantes:

- ¿Quiénes pueden ayudarnos a recordar lo que conversamos en la reunión pasada?
- ¿Quiénes lograron hacer en su casa la actividad que pedimos al final de la reunión pasada? ¿Cómo les fue?
- ¿Qué preguntas o dudas han quedado después de practicar la actividad?

## ¿Qué vamos a aprender?

- Sobre la importancia del estímulo para el desarrollo general de la o el bebé.
- Cómo reconocer los patrones de llanto de la o el bebé y cómo responder apropiadamente.



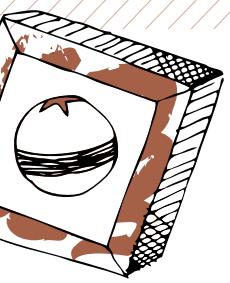
**DIALOGUEMOS:** Vamos a ver unas fotos, para conversar sobre lo que conocemos de este tema.



¿Qué cosas han visto que estimulan a la o el bebé?
¿Por qué creen que es importante estimular a la o el bebé?

¿Qué hace usted para calmar a la o el bebé que está llorando?





# Actividad:
# "Rincones de alegría"

Vamos a conocer actividades de estimulación que podemos desarrollar con bebés de 4 -5 meses. También vamos a compartir sugerencias para manejar el llanto de la o el bebé.

**¿Qué vamos a necesitar?**

- **Pelota**
- **Tasas y vasos plásticos**
- **Tapaderas**
- **Espejo**
- **Muñeca**
- **Cartulina y marcador para carteles (ver abajo)**

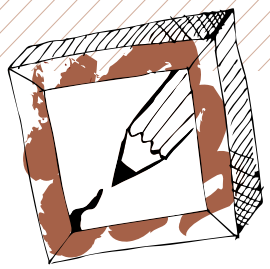
**¿COMO LO VAMOS A HACER?**

- Antes de iniciar la sesión organicemos rincones de actividades que se pueden desarrollar con bebés de 4 a 5 meses.
- Visitaremos 5 rincones de actividades, en donde encontraremos el material y un cartel que nos explicará el desarrollo de cada una.
- Una o uno de los participantes leerá el cartel y luego, cada quien desarrollará la actividad con una o un bebé del grupo.
- Al terminar de practicar las actividades, todos se sientan en círculo y responden a las siguientes preguntas:
  - *¿Por qué razones puede llorar la o el bebé?*
  - *¿Qué reacción tiene usted cuando llora la o el bebé?*
  - *¿Qué hace usted para calmar a la o el bebé?*
- Mostremos un cartel con las siguientes sugerencias:
  - Mantenga siempre la calma.
  - Revise que la o el bebé no tenga una dificultad seria, que tenga seco el pañal o que no esté lastimado por algo.
  - Si tiene hambre, provéale el alimento lo más pronto posible.
  - Con el tiempo identificará las razones del llanto que pueden ser: cólicos, frío, sueño, hambre, pañales sucios o algún dolor.
  - Para calmarle balancéele en sus brazos, dele masajes abdominales o un baño con agua tibia, muéstrele un juguete, enséñele un espejo, permita que escuche el sonido del la radio o la TV.
- Pueden discutir estas sugerencias en parejas o pequeños grupos y aportar otras ideas para manejar el llanto de la o el bebé.

**RINCONES DE ACTIVIDADES**

*(Información para escribir en los carteles)*

- Rebote la pelota frente a la o el bebé para que lo siga con la mirada, ruédela hacia ella o él y estimúlele para que la devuelva.
- Colóquele objetos como tasas, pelotas, tapaderas, vasos plásticos etc., para que intente agarrarlos y permita que los muerda.
- Siéntele frente a un espejo y platíquele mencionándole su nombre: "Allí esta Pedrito."
- Colóquele objetos en una mano y estimúlele para que se la pase a la otra mano.
- Descálcele, hágale cosquillas en los pies y estimúlele para que juegue con ellos.



## Para finalizar:
# ¿Qué aprendimos hoy?

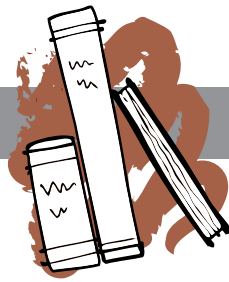
**Ahora, repasemos lo que hemos discutido hoy.**

- ¿Cómo se sienten después de esta reunión? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los dos puntos más importantes que han aprendido hoy?
- ¿Qué harán de manera diferente de acuerdo a lo que han aprendido en esta reunión?
- ¿Cuáles son los puntos que más les gustaron?¿Hay algunas cosas que no les gustaron?
- ¿Les quedó alguna duda, inquietud o pregunta sobre lo que hemos platicado?
- ¿Algo más que quieran compartir?

**Para concluir,** ¿Tienen alguna recomendación para mejorar esta reunión cuando se realice con otras personas? *(Hay que explicar que al contestar estas preguntas, los participantes estarán ayudando a que la reunión sea aún mejor en el futuro para otros padres y madres que tengan bebés)*.

## Para hacer en casa:

Que las y los participantes compartan con sus vecinas y familiares las sugerencias para jugar con la o el bebé y para controlar su llanto.



# Información básica para la y el facilitador:

## Conociendo más sobre la estimulación y como se calma a la o el bebé:

**Las y los bebés se divierten con todo lo que les hacen**, desde cuando comen hasta cuando los bañan. Sin embargo, se les debe estimular solamente lo necesario para llamar su atención, no tanto que llegue a abrumarles. En esta etapa, las y los bebés son capaces de alcanzar y tocar los objetos, pero todavía tienen problemas para agarrarlos. Los alcanzan con las dos manos, tomando el objeto deseado entre sus muñecas y recogiéndolo con sus palmas. No pueden escoger entre muchos objetos ni pueden soltarlos a propósito. Si tiene algún objeto en sus manos, al ofrecerle uno nuevo, tirará el que tiene agarrado. Asimismo, se lo llevan todo a la boca ya que esa es su forma de explorar, perciben y aprenden sobre las cosas al sentirlas con su boca, por lo que se debe ser muy cuidadoso en cuanto a las cosas que tocan. Los objetos que se balancean ya no son de su interés, porque ahora ya no se entretienen solamente con tocar. Los adultos clasifican esto como un juego, pero para las y los bebés es simplemente, lo que mejor saben hacer.

**En esta etapa hay dejarles estar en el piso y gatear para explorar el ambiente**, lo que fortalece el desarrollo de los músculos. Para estimular sus sentidos, se debe darles materiales de juego que sean adecuados, seguros, limpios, coloridos, de diferentes tamaños, formas y texturas. No es necesario comprarles juguetes caros, pueden perfectamente jugar con objetos cotidianos como: botellas plásticas selladas llenas de botones, botes plásticos para apretar, llaves, cucharas de madera para

golpear elementos metálicos, etc.  Los juegos pesados son emocionantes para algunos bebés; sin embargo, a otros les asusta. Las y los bebés reaccionan diferente en cuanto a los sonidos fuertes, de acuerdo a su grado de miedo y timidez, así como a su nivel de actividad física.
Según la teoría de Erickson, los primeros años de vida de la o el bebé son críticos para el desarrollo de un sentido de confianza y autonomía. Aprenden a confiar cuando sus necesidades básicas son satisfechas, al ser criados por personas responsables y sensibles. Las y los bebés no tienen un sentido del tiempo y no pueden esperar, los encargados de cuidarles deben estar conscientes de esto. Si se les deja llorar cuando están intranquilos, hambrientos o aburridos, no confiarán en las personas que les cuidan, ni lograrán generar la confianza necesaria para salir y explorar el ambiente y descubrir sus propias capacidades. A las y los niños que no tienen la suficiente seguridad, les será difícil ser firmes e independientes porque siempre estarán buscando reasegurar que las cosas están bien.

**Algunos métodos usados por las madres, padres y las responsablas de las y los bebés cuando lloran incluyen desde**: mecerles, darles palmaditas, abrazarles y envolverles. La característica común e importante en estas técnicas es que provee una estimulación constante y rítmica y también reduce el nivel de estimulación que la o el bebé recibe de sus propios movimientos. Envolver a las o los bebés lo que incluye acobijarlos en una sábana para que no puedan mover sus brazos y piernas, les da una sensación de tacto constante, porque al restringir sus movimientos, se reduce el nivel de estimulación que generan. De todas las técnicas que brindan una continua estimulación, los investigadores han encontrado que envolverles es la forma más efectiva de calmar a las y los bebés. El masaje es también una forma efectiva de tranquilizarles. El distraerles al mostrarles algo interesante como un animal, pájaro o árbol (lo encontrado en la naturaleza fácilmente les interesa), usualmente, también calma a la o el bebé.

***En resumen: Las bebés de 4-5 meses pasan más tiempo despiertas y se encuentran más conscientes de lo que sucede a su alrededor, es por eso que las responsables de cuidarlas tienen que garantizarle juegos que sean apropiados para el temperamento a su edad. En esta etapa las bebés demandan más tiempo de sus encargados, debido a su que su conciencia se ha intensificado y a la necesidad de ser tranquilizadas y amadas de maneras apropiadas que las hagan sentirse seguras.***