

EL
ÁLBUM
DEL

Primer Año de Mi Bebé



CENTER FOR
Early Childhood
Mental Health
Consultation

Georgetown University Center for Child and Human Development

EL ÁLBUM DEL Primer Año de Mi Bebé

Introducción

El primer año de su bebé es una época magnífica, llena de experiencias nuevas y maravillosas. La manera cómo usted se relaciona ahora con su bebé será fundamental para el futuro desarrollo físico, emocional y cognitivo del bebé. Este álbum tiene el objeto de ayudar a los padres a entender mejor el desarrollo de su bebé, a reconocer las etapas importantes de ese desarrollo y a escribir acerca de las experiencias vividas con el bebé.

Es importante recordar que cada bebé se desarrolla a su manera. Por lo tanto, es imposible saber exactamente cuándo o cómo su hijo adquirirá una habilidad nueva. Las etapas de desarrollo y las actividades que se presentan en este libro le darán una idea general sobre los cambios que se pueden esperar, pero no se inquiete si el desarrollo de su bebé se aparta un poco de estas pautas. Las etapas de desarrollo de los niños con discapacidades ocurren en momentos distintos que las etapas de los niños que no tienen discapacidades y es importante elogiar el progreso logrado por el niño. Hable con su pediatra si tiene alguna pregunta o inquietud acerca del desarrollo de su hijo. Visite la página web (www.aap.org) de la American Academy of Pediatrics [Academia Americana de Pediatría] para obtener mayor información.

Trate de no preocuparse por completar este libro página por página. Si su hijo ya cumplió 9 meses, usted debería comenzar a llenar el libro correspondiente a la edad de 6 a 9 meses. Cuando tenga tiempo, puede llenar este libro con la información correspondiente a los meses anteriores. Si su bebé no cumplió con una de las etapas del desarrollo durante el período de edad presentado en este libro, llene la página y tome nota de la edad real en la que el niño logró cumplir esa etapa.

El objetivo es muy simple: Llenar el libro dentro del primer año de vida del bebé, o cerca de su primer cumpleaños, para que los recuerdos estén frescos y no se desvanezcan a medida que su bebé continúa desarrollándose.

A continuación, se señalan algunos consejos previos al comienzo de las actividades presentadas en este libro:

- Asegúrese de que su bebé esté descansado, cambiado y haya comido. Esto disminuye la tendencia a irritarse durante la hora de jugar.
- Si su bebé parece estar irritable durante una determinada actividad, simplemente suspéndala e intente la actividad en otro momento.
- Hable con su pediatra sobre las limitaciones físicas que deben tenerse en cuenta durante la hora de juego con su bebé, en las distintas edades.



• OBSERVACIONES •

○ BEBÉ: Lo que más me gustó de estar boca abajo, apoyándome en mi barriguita, fue ...

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ BEBÉ: Demostré que estaba disfrutando a través de ...

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que más me gustó cuando el bebé estuvo boca abajo apoyado en su barriga fue ...

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que aprendí sobre ti, a través de esta actividad fue ...

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____



Etapa de desarrollo

¡El bebé puede comenzar a levantar la cabeza y el pecho apoyándose en el estómago! Estos primeros meses son ideales para que el bebé pase más tiempo boca abajo, sobre su barriguita, como parte de su rutina diaria. El rato que el bebé pasa boca abajo lo ayuda a fortalecer los músculos del cuello, espalda y estómago, preparándolo para cuando, más adelante, empiece a gatear.

Actividad con el bebé

Recuéstese en el piso con su bebé y ponga al bebé boca abajo, apoyándose en la barriga, durante uno o dos minutos. Mientras esté en el piso, sacuda un sonajero o hablele al bebé con entusiasmo para animarlo a que levante la vista hacia usted. Aplauda al bebé palmeando las manos o con frases alentadoras cuando el bebé levanta la vista y la mira. Recuerde que los hermanos también pueden participar en este entretenimiento y pueden aprovechar esta oportunidad para acercarse más al bebé. Si usted nota que el bebé se siente irritado o molesto, simplemente levántelo del piso y vuelva a intentar esta actividad en otro momento. **NOTA:** También puede acostar al bebé en su estómago en lugar de hacerlo en el piso para que esté boca abajo. Puede usar un juguete o el sonido de su voz para que el niño levante la mirada.

COLOQUE UNA FOTO DE
USTED CON EL BEBÉ AQUÍ

• OBSERVACIONES •

○ BEBÉ: El objeto que más me gusta mirar/seguir con la mirada fue ...

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
La primera vez que te vi seguir un objeto con la mirada, sentí/pensé ...

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que aprendí sobre ti al hacer esta actividad fue ...

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____



Etapa de desarrollo

¡El bebé puede prestar más atención y seguir objetos en movimiento, incluso su cara! ¿Se preguntó alguna vez la razón por la cual a los bebés les fascinan los ventiladores de techo y los juguetes móviles? Es porque está desarrollando la capacidad de seguir el movimiento de objetos móviles.

Actividad con el bebé

Acurrúquese con el bebé en los brazos de manera que puedan mirarse a los ojos. Tome un objeto grande de color brillante y sosténgalo frente a la cara del bebé, más o menos a la misma distancia de su cara. Una vez que el bebé descubra el juguete con los ojos, mueva lentamente el objeto hacia arriba, hacia abajo y de un lado al otro. Observe con entusiasmo como el bebé aprende a seguir el movimiento del objeto.

COLOQUE UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ AQUÍ

• OBSERVACIONES •

○ BEBÉ: **El primer sonido que imité fue ...**

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Mi reacción hacia ti cuando imitabas sonidos fue...

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que aprendí sobre ti al hacer esta actividad fue ...

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

Etapa de desarrollo

¡El bebé puede comenzar a imitar sonidos! Si bien a esta edad el bebé no puede hablar, tiene la capacidad de reconocer e imitar sonidos. Usar sonidos simples con su bebé le ayudará a desarrollar el lenguaje y a desarrollar los músculos de la cara y de la boca para que más adelante usará para comunicarse.

Actividad con el bebé

Comience esta actividad sosteniendo al bebé en su falda o colocando al bebé en una silla de bebé. Pregúntele a su bebé: “¿quieres jugar?”, mientras mueve un juguete frente a su cara. Cuando el bebé comience a balbucear, mueva un poco el juguete e imite exactamente los sonidos. También puede empezar diciendo “ba-ba-ba,” “ma-ma-ma,” “pa-pa-pa,” “na-na-na,” etc. El objetivo es que el bebé “hable”. Ayúdelo a seguir imitando sus sonidos. Aplauda y diga frases alentadoras cada vez que el bebé responda.

COLOQUE UNA FOTO DE
USTED CON EL BEBÉ AQUÍ



• OBSERVACIONES •

○ BEBÉ: **Mi reacción cuando tu cantas y me tocas fue ...**

○ BEBÉ: **Sonreí cuando tu ...**

○ PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Me gustó mucho cuando tu sonreíste a /porque ...

○ PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que aprendí sobre ti por medio de esta actividad fue ...

Etapa de desarrollo

El bebé puede comenzar a sonreír y a mostrar placer en respuesta a estímulos sociales. Aún a esta temprana edad, su bebé está comenzando a estar consciente de sí mismo y también se interesa en otras personas.

Actividad con el bebé

Haga esta actividad como una forma entretenida de relacionarse con el bebé. A través de esta actividad, se integran tres de los sentidos que están comenzando a desarrollarse: vista, sonido y tacto. Cántele al bebé la canción “Cabeza, hombros, rodillas y pies”, señalando las partes del cuerpo a medida que canta. Toque, acaricie o mueva suavemente la cabeza, los hombros, las rodillas, los pies, los ojos, las orejas, la boca y la nariz del bebé. Cambie el ritmo (haciéndolo más lento o más rápido) cada vez que cante una estrofa. Si el bebé se muestra descontento, intente esta actividad en otro momento. Cuando el bebé sonría, usted aplauda y diga frases alentadoras. NOTA: la letra y la música de las canciones puede encontrarse en el sitio web: www.bussongs.com.



COLOQUE UNA FOTO DE
USTED CON EL BEBÉ AQUÍ

• OBSERVACIONES •

○ BEBÉ: El objeto que me gustó más ponerme en la boca fue ...

○ BEBÉ: El objeto que menos me gustó llevarme a la boca fue ...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Cuando te vi por primera vez tomar un objeto y llevártelo a la boca, me sentí ...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que aprendí sobre ti por medio de esta actividad fue que ...



Etapa de desarrollo

¡El bebé puede tratar de alcanzar objetos con la mano y ponérselos en la boca! En esta etapa, el bebé aprende sobre su entorno tratando de alcanzar objetos y poniéndoselos en la boca. Esto los expone a las diferentes texturas, sabores y olores y fortalece la coordinación visual manual, lo cual los ayudará cuando, más adelante, aprendan a alimentarse por sí mismos.

Actividad con el bebé

Coloque a su bebé en una silla de bebé y siéntese frente a él/ella. Deje que el bebé tome con la mano y explore (de a uno) varios objetos de distintas texturas: un calcetín de algodón suave, un sonajero de plástico, un anillo de dentición flexible, un juguete de madera. Recuerde aplaudir y decir frases alentadoras cuando el bebé tome el objeto y se lo lleve a la boca.

COLOQUE UNA FOTO DE
USTED CON EL BEBÉ AQUÍ

OBSERVACIONES

BEBÉ: **La primera expresión que hice frente al espejo fue ...**

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: **Lo que me gustó cuando hice muecas contigo fue ...**

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: **Lo que aprendí sobre ti por medio de esta actividad fue ...**

Etapa de desarrollo

¡Su bebé puede comenzar a responder y a imitar las expresiones faciales de otras personas! Aunque su bebé todavía no entiende el significado de las palabras “feliz” y “triste”, el bebé puede imitar su sonrisa o su ceño fruncido.

Actividad con el bebé

Como a los bebés les fascina imitar caras, usted puede sentarse o pararse frente al espejo con su bebé y hacer muecas con la cara para mostrar que usted está contento/a (una sonrisa), triste (ceño fruncido) o entusiasmado/a (con las cejas arqueadas y la boca abierta). Motive a su bebé para que haga gestos junto con usted y aplauda cada vez que el bebé copie sus expresiones.



COLOQUE UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ AQUÍ

• OBSERVACIONES •

○ BEBÉ: **Una de las cosas que me hizo reír mucho fue ...**

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: **Cuando te escuché reír por primera vez, me sentí/pensé fue ...**

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: **Cuando yo**

○ **¡Te hacía reír muchísimo!**

○ PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: **Lo que aprendí sobre ti por medio de esta actividad fue que ...**

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____



Etapa de desarrollo

¡Su bebé puede comenzar a reírse en voz alta! En esta etapa su bebé puede iniciar interacciones sociales que motivarán una respuesta de su parte.

Actividad con el bebé

Es tan agradable escuchar la risa de su bebé que usted haría cualquier cosa por mirarlo y por oír la risa una y otra vez. Para esta actividad, se recomienda que encuentre diferentes formas de hacer que su bebé se ría. Puede comenzar por poner caras divertidas; luego haga sonidos y gestos tontos. La clave es divertirse con el bebé y probar nuevas formas de interacción social que le den alegría a su pequeñito. No se olvide de aplaudir y de decir frases alentadoras cuando su bebé se ríe; eso entusiasmará al bebé para reírse otra vez.



COLOQUE UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ AQUÍ

• OBSERVACIONES •

BEBÉ: **La primera cosa hacia la que fui gateando fue ...**

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
My reacción al verte gatear fue ...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Cuando vi que gateabas por primera vez sentí/pensé ...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que aprendí sobre ti por medio de esta actividad fue ...



Etapa de desarrollo

¡Su bebé ya puede empezar a gatear! Es una magnífica etapa en la que el bebé aprenderá a manejarse a través de su entorno, rodando, deslizándose y gateando. El bebé puede reconocer un objeto que le gusta o un lugar donde quiere ir (por ejemplo, la falda de mamá y de papá).

Actividad con el bebé

Ayude a su bebé a gatear poniéndolo boca abajo en el piso con varios objetos a los que casi no puede alcanzar. Cuando un juguete le llama la atención, coloque las palmas de su mano delicadamente sobre los pies del bebé para ayudarlo a estirar sus piernas y avanzar. Recuerde aplaudir y decir palabras alentadoras cuando su bebé haga un movimiento, aún cuando sea un movimiento pequeño.

COLOQUE UNA FOTO DE
USTED CON EL BEBÉ AQUÍ

• OBSERVACIONES •

EBÉ: **Mi primera reacción a las fotos fue ...**

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: **Mostré entusiasmo por medio de ...**

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: **Lo que disfruté de esta actividad contigo fue ...**

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: **Lo que aprendí sobre ti por medio de esta actividad fue ...**

Etapa de desarrollo

Su bebé puede empezar a reconocer fotos en las cuales hay distintas cantidades de objetos. Aunque su hijo todavía no va a aprender a contar, a esta edad el bebé puede notar la diferencia entre un sólo objeto y varios objetos. Esto es parte del aprendizaje sobre cómo funciona el mundo.

Actividad con el bebé

Tome dos hojas de papel. Sobre uno de los papeles dibuje una manzana y sobre el otro dibuje dos manzanas. Colóquelos frente al bebé y explíquele lo que el bebé está viendo, describiendo los colores que usó y cuántas manzanas se encuentran en cada hoja de papel. Deje que el bebé mire las fotos durante el tiempo que él/ella quiera. Pruebe esta actividad con flores o simplemente con formas de diferentes colores. Pídale a los hermanos o a otros miembros de la familia que ayuden a dibujar y a mostrar las fotos.



COLOQUE UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ AQUÍ

OBSERVACIONES

BEBÉ: Mi primera reacción a la campana fue ...

BEBÉ: Mostré entusiasmo cuando ...

**PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que más disfruté de esta actividad fue ...**

**PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que aprendí acerca de ti por medio de esta actividad fue ...**



Etapa de desarrollo

Su bebé puede empezar a relacionar gestos con palabras y frases simples, tal como “Hola” y “Adiós”. Alrededor de esta edad, su bebé puede comenzar a expresarse más y a disfrutar usando palabras simples para comunicarse.

Actividad con el bebé

Comience dándole una campana a su bebé. Salga de la vista del bebé y espere a que el bebé toque la campana. Cuando lo haga, deje que el bebé la/lo vea y usted salude con la mano al tiempo que le dice “Hola”. Trate de que el bebé toque la campana nuevamente y, si lo hace, escápese de su vista mientras dice “Adiós” y saluda con la mano con entusiasmo. Enséñele al niño a decir “Hola” y “Adiós” en el momento preciso. Repita esta actividad todas las veces que quiera mientras su bebé esté cómodo. Como variación, trate de que el bebé toque la campana; en ese momento, usted abra la puerta y salude con la mano al tiempo que dice “Hola”, como si estuviera saludando a alguien. Cuando el bebé toque la campana, cierre la puerta al tiempo que dice “Adiós” y saluda. **NOTA:** Sería útil que durante esta actividad hayan otros niños o adultos que jueguen con usted. En esta etapa, los niños pueden tener miedo al abandono y el bebé puede sentir temor al quedarse solo, aunque sólo sea durante unos instantes.

COLOQUE UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ AQUÍ

OBSERVACIONES

BEBÉ: **La canción que más me gustó cantar fue ...**

BEBÉ: **Mis reacciones a tus gestos y caras divertidas fueron ...**

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
La canción que más me gustó cantarte fue ...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que aprendí acerca de ti por medio de esta actividad fue ...

Etapa de desarrollo

Su bebé puede comenzar a responder activamente al lenguaje y a los gestos. Durante esta etapa, su bebé puede exhibir una amplia gama de emociones, así como preferencias marcadas para con las personas más conocidas.

Actividad con el bebé

Reúna a su bebé, a los hermanos y a otros familiares. Anuncie a su bebé que todos van a cantar una canción. Elija las canciones favoritas de su bebé e invente otras nuevas. Lo principal aquí es elegir una canción que usted pueda actuar con su bebé. Aplauda y diga frases alentadoras al final de cada canción. ¡Posiblemente su bebé va a querer que usted repita la canción!



COLOQUE UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ AQUÍ

• OBSERVACIONES •

BEBÉ: Lo que más me gustó de jugar con la pelota fue ...

BEBÉ: Mostré que estaba contento durante esta actividad ...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: Cuando vi que por primera vez podías agarrar/hacer rodar/tirar la pelota, sentí/pensé ...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ: Lo que aprendí acerca de ti por medio de esta actividad fue ...

Etapa de desarrollo

¡Su bebé puede hacer rodar o tirar la pelota! La coordinación manual visual y la capacidad motriz han mejorado enormemente desde los primeros meses de vida del bebé.

Actividad con el bebé

Siéntese en el piso frente a su bebé con una pelota de tenis suave y pequeña. Comience por hacer rodar la pelota en la dirección del bebé y aplauda cuando el bebé la agarre. Luego, anime al bebé a que la haga rodar nuevamente hacia usted. Repítalo varias veces hasta que el bebé entienda el juego. Después, pruebe de tirar la pelota en la dirección del bebé, aplaudiendo cuando el bebé la agarra y animándolo para que la vuelva a tirar hacia usted.



COLOQUE UNA FOTO DE
USTED CON EL BEBÉ AQUÍ

• OBSERVACIONES •

○ BEBÉ: **Cuando me encontraste, yo ...**

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ BEBÉ: **Cuando te encontré, yo ...**

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Durante esta actividad me gustó verte/oírte cuando ...

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que aprendí acerca de ti por medio de esta actividad fue ...

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____



Etapa de desarrollo

Su bebé puede empezar a entender que los objetos (y las personas) existen aún cuando no se puedan ver. El desarrollo de esta capacidad se llama permanencia de los objetos y esta etapa es ideal para jugar “Cucú: ¿dónde está el bebé?” [Peek-a-Boo].

Actividad con el bebé

Siéntese en el piso con su bebé y con una manta liviana. En primer lugar, ponga la manta sobre su cabeza y diga: “¿Dónde está mamá?” Después de unos momentos, levante la manta y diga: “¡aquí está mamá!” “¡encontraste a mamá!”. Luego, trate de hacer lo mismo con su bebé: con delicadeza, ponga la manta sobre la cabeza del bebé y diga en voz alta: “¿Dónde está (nombre del bebé)?, aquí está (nombre del bebé), “mamá te encontró”. Los demás miembros de la familia también pueden participar en el juego. También se puede usar el juguete predilecto de su bebé como un objeto para esconder y encontrar bajo la manta.

COLOQUE UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ AQUÍ

• OBSERVACIONES •

BEBÉ: Uno de los objetos que más me gustó mirar fue ...

BEBÉ: Mi reacción a esta actividad fue ...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Me alegré mucho cuando reconociste a ...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que aprendí acerca de ti por medio de esta actividad fue ...



Etapa de desarrollo

¡Su niño puede empezar a entender los nombres de familiares y de objetos! En esta etapa el bebé puede estar pronto para comenzar a hablar; por lo tanto, su lenguaje aumentará enormemente. A esta edad el bebé se está dando cuenta mejor de la relación entre palabras y personas, lugares y cosas.

Actividad con el bebé

Todo lo que necesita para esta actividad son objetos (o personas) que su bebé ve siempre. Siéntese con su bebé frente a usted y pregunte: “¿dónde está mamá?”; y luego preguntar: “¿dónde está papa?”. Trate de que su bebé encuentre y mire a la persona que usted nombró. Use el nombre de cualquier persona siempre y cuando sean conocidos para su bebé y estén presentes durante la actividad. Luego, elija algunos objetos que usted siempre ve: tales como, un pañal, un osito de peluche o un biberón. Ponga el objeto frente al bebé y trate de que el bebé señale el pañal, osito, biberón, etc., cuando usted diga esa palabra. **NOTA:** si usted está sola/o, puede mostrarle a su bebé fotos de cosas o personas conocidas para ellos para que las señalen.

COLOQUE UNA FOTO DE
USTED CON EL BEBÉ AQUÍ

• OBSERVACIONES •

BEBÉ: **La comida que más me gustó fue ...**

BEBÉ: **La comida que menos me gustó fue ...**

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que me gustó de verte comer fue ...

PERSONA QUE CUIDA AL BEBÉ:
Lo que aprendí acerca de ti por medio de esta actividad fue ...



Etapa de desarrollo

Su bebé puede comenzar a alimentarse con alimentos que se pueden comer con las manos. Una parte importante del desarrollo del bebé durante esta etapa es la capacidad de satisfacer sus necesidades. Por ejemplo, su bebé puede aprender a satisfacer su apetito agarrando pequeños trozos de comida (que usted suministra) y poniéndoselos en la boca.

Actividad con el bebé

Elija una hora durante el día cuando su bebé empieza a tener hambre. Traiga meriendas [snacks] sanas: pedacitos de fruta, verduras cocidas. Siéntese en el piso o en la mesa con su bebé y ponga pequeños trocitos de comida que usted haya preparado. Deje que el bebé vea que usted está comiendo algún trozo de comida y anímelo a que haga lo mismo. Cuando el bebé tome un trozo de comida, explíquele lo que está viendo, saboreando y sintiendo: “Ésta es una manzana roja. Es dulce y crocante. ¡Te gustan las manzanas!” NOTA: Hable con el médico sobre las comidas que el bebé debe evitar antes de cumplir 12 meses y siga el consejo del médico sobre nuevos alimentos para el bebé.



COLOQUE UNA FOTO DE USTED CON EL BEBÉ AQUÍ