

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¡Es verano y tu bebé lo sabe!

Comparte esto

X

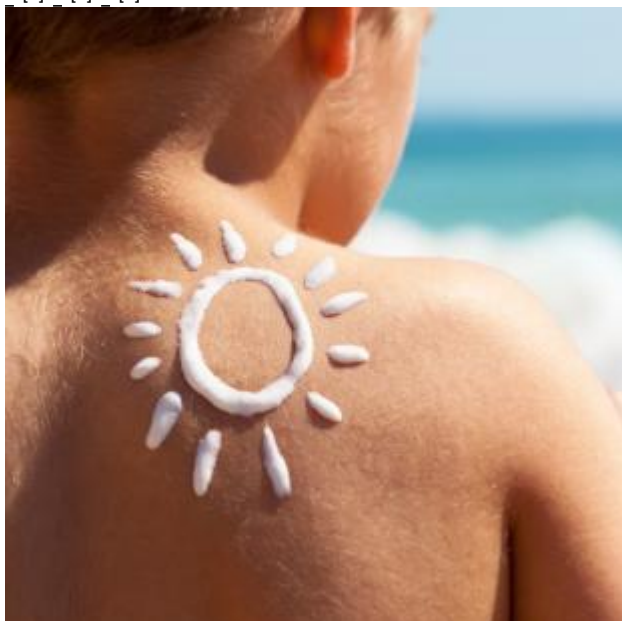


¡Es verano y tu bebé lo sabe!

Si eres una nueva mamá o acabas de tener otro bebé, seguro te encuentras haciendo malabares entre amamantar cada dos horas, cambiar interminables pañales y descansar en cada oportunidad que puedas. Y es que tener un nuevo bebé en casa, puede llegar a ser un poco abrumador y hacer que te sientas algo desconectada del mundo exterior.

<https://www.momandme.nestle.com/es-verano-y-tu-bebe-lo-sabe> ^[1]

^[2] ^[3] ^[4]



¡Es verano y tu bebé lo sabe!

Si eres una nueva mamá o acabas de tener otro bebé, seguro te encuentras haciendo malabares entre amamantar cada dos horas, cambiar interminables pañales y descansar en cada oportunidad que puedas. Y es que tener un nuevo bebé en casa, puede llegar a ser un poco abrumador y hacer que te sientas algo desconectada del mundo exterior.

Miércoles, Febrero 6th, 2019

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Si eres una nueva mamá o acabas de tener otro bebé, seguro te encuentras haciendo malabares entre amamantar cada dos horas, cambiar interminables pañales y descansar en cada oportunidad que puedas. Y es que tener un nuevo bebé en casa, puede llegar a ser un poco abrumador y hacer que te sientas algo desconectada del mundo exterior.

La buena noticia es que poco a poco irás perdiendo el miedo así que dentro de lo seguro podrás cargarlo contigo a todas partes.

Los primeros meses de la vida del bebé son increíbles, ya que se transforma de un recién nacido en una persona diminuta que puede sentarse y jugar cuando está apoyada. Si bien tu hijo o hija se desarrollará a su propio ritmo, hay formas en que puedes alentar ese crecimiento mientras se divierten juntos en la casa, en el parque o a donde lo lleves.

¿Estás lista? ¡Es hora de alistarnos e irnos de paseo!; Acá te dejamos algunas actividades para realizar con tu bebé en tu primer verano y durante el resto del año:

1. **ESCUCHAR y hablar:** Canta o háblale a tu hijo usando tonos de voz exagerados. De esa forma no solo estimulas el cerebro de pequeño, sino que le proporcionas situaciones en la que puede explorar y aprender a pesar de su corta edad. Esto también te ayuda a vincularse más con tu bebé y lo convierte en un mejor observador para cuando salgan de casa.
2. **UNA CLASE:** Considera una clase. Algo que vayan a disfrutar tú y tu bebé. Algunos ejemplos: Mommy and Me yoga, clases de música o una clase de ejercicio en grupo, donde varias mamás hacen ejercicio mientras pasean a sus pequeños en coche. Una clase de masaje infantil o estimulación temprana, incluso puedes buscar una clase en línea o video si se te dificulta salir.
3. **PICNIC:** Dirígete a tu parque local con una manta y bolso con lo que necesites. Deja que tu bebé sienta cómo la hierba le hace cosquillas en los pies y acuéstalo boca arriba sobre tu regazo mientras observan cómo las hojas se mueven en el viento. Incluso si es demasiado pequeño para hacer rodar una pelota, le encantará ver jugar a otras personas, los sonidos e incluso los animales que pasen junto a ustedes. ¡Todo un entretenimiento de cinco estrellas!

4. PISCINA, PLAYA O RÍO: Muchas piscinas comunitarias publican los horarios designados para nadar en familia, cuando las multitudes disminuyen y no tengas que evitar adolescentes o nadadores serios. Entra y observa cómo se ilumina la cara de tu bebé mientras experimenta la sensación mágica de ingravidez por primera vez y el toque de sus piecitos con el agua. Recuerda colocarle bloqueador y cubrirlo con la ropa correcta aun cuando no haya mucho sol, así como bañarlo luego de una sesión en la piscina para quitarle el cloro de su piel.
5. VISITA lugares como el zoológico o acuario local, el conservatorio de mariposas o incluso una granja de animales. Observa como tu bebé ríe con alegría cuando ve a los diferentes animales. Ayúdalo a conocer sus nombres señalando a cada uno e imitando los sonidos de los mismos. Verás cómo se divierte solo viéndote agitar las manos y haciendo voces. Luego diríjase a casa para la siesta.
6. DETENTE por un instante. Haz una parada en el camino a casa. Siempre encontrarás algo que observar en el camino. Admiren una nueva construcción donde puedan ver esa gran mezcladora de cemento o las grandes grúas que elevan vigas de acero; Es fascinante para los pequeños, y realmente para cualquiera.
7. COMPRAS: Visiten juntos el mercado local del agricultor: Puedes enseñarle los colores a su bebé paseando por los puestos de productos, así como las texturas y los olores de las frutas y las verduras.

A medida que avanza el 1er año de tu pequeño, podrás ir haciendo más y más cosas con él; se podrá sentar, estará gateando y empezará a agarrar todo con sus manos explorando:

8. ROMPECABEZAS o cubos de colores: te sugerimos formas coloridas o imágenes vistosas. Muéstrale como armarlos o colocarlos, es muy posible que tengas que guiar sus manos y mostrarle como tomar los mismos. Aplaudes y celebra junto a tu bebé cuando este tenga éxito y no te preocupes si se los lleva a la boca, es su forma de explorar las formas y texturas. Es importante que tenga relación con diferentes tamaños, formas y texturas, así como con juegos que lo estimulen a resolver problemas sencillos como colocar un cubito encima del otro. No solo estará trabajando en sus habilidades motoras finas sino en sus habilidades visuales.
9. PINTA con los dedos, solo necesitas pintura lavable no tóxica y un área donde puedan ensuciarse. Lleva sus deditos a los botecitos de pintura y ayúdalo a realizar una obra maestra en el área designada. Es probable que se pinte de pies a cabeza, pero la experiencia en sus manitas será inolvidable. Lo que no sabes que es pintar con los dedos ayudará en las habilidades de escritura temprana de tu bebé cuando se encuentre en su etapa escolar.
10. DIVIERTETE y ríe, nuestra última recomendación y la más importante de todas. A donde sea que vayan juntos tú y tu bebé busquen siempre pasarla bien y reírse. No hay mejor experiencia para tu pequeño que pasarla riendo contigo.

Recuerda que no tienes que salir de casa, o gastar para pasarla bien con tu bebé, puedes irte al patio o a la terraza e intentar nuevos juegos cada día. Lo importante es que se tomen rato del día para salir de la rutina. Te hará bien a ti y por supuesto le hará bien a tu bebé.

Para más recomendaciones sobre paseos cómodos y seguros te recomendamos leer este artículo:
<http://bit.ly/PaseosDeVerano> [6]

[Leer más](#) [7]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/es-verano-y-tu-bebe-lo-sabe>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/es-verano-y-tu-bebe-lo-sabe>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/es-verano-y-tu-bebe-lo-sabe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/actividades-de-verano-2019.jpg&description=¡Es verano y tu bebé lo sabe!>

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%A1Es%20verano%20y%20tu%20beb%C3%A9%20lo%20sabe%21%20&url=https%3A%2F%2Fwww.momandme.nestle.com%2Fes-verano-y-tu-bebe-lo-sabe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/es-verano-y-tu-bebe-lo-sabe>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/96771>

[6] <http://bit.ly/PaseosDeVerano>

[7] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>