

BANANAS HANDOUT

Explorando los Sentidos con Infantes y Niños Pequeños

La Vista

Desde que nacen a los bebés les gusta mirar objetos de todo tipo, cosas coloridas, brillantes, en movimiento; cosas de diferentes tamaños, formas y colores. Hablarle a los bebés sobre lo que ve les ayuda a desarrollar sus mentes y aprender sobre sus mundos.

Lo Que Usted Puede Hacer

- **Mire al bebé.** El contacto visual es crítico para el desarrollo social. Si el bebé es ciego o tiene limitaciones visuales es muy importante compensar por lo que no ve usando más sonidos y el tacto.
- **Coloque espejos, dibujos y objetos interesantes** un poco fuera de su alcance en el piso, en la pared cerca de la mesa para cambiarlo, cerca de su cama. Tenga suficientes cosas interesantes de mirar y hable sobre sus colores, sus formas, como se llaman, etc., por ejemplo:
 - mire por la ventana y describa lo que ve
 - mire un espejo y hable sobre sus caras
 - señale y nombre los dibujos de un libro
 - mire cosas en movimiento como móviles, hojas volando, burbujas, pelotas rodantes
 - juegue a las escondidas cubriéndose la cara
 - haga aparecer y desaparecer objetos y juguetes
 - mire al bebé, hable sobre las partes de su cuerpo
- **Baje las luces y enfoque una linterna** hacia el techo, las paredes, el piso, las manos, los pies y el estómago del bebé. Use celofán de color para crear diferentes colores. Para diferentes efectos use linternas de diferentes tamaños.

Juguetes que Puede Hacer – Asegúrese de supervisar a los bebés cuando juegen con estos juguetes.

- **Haga una máscara para jugar a las escondidas.** Dibuje o pegue el dibujo de una cara en un pedazo de cartón y cubra la cara con una cortina, que se pueda levantar, pegada en la parte superior. Será más entretenido para el bebé si juegan a las escondidas juntos, pero también puede asegurar la máscara a su cuna o mesa para cambiar pañales para que juegue con ella ocasionalmente independientemente.
- **Haga juguetes que cuelguen y revoloteen,** use cintas coloridas, papel brillante, papel de cortar. O haga un móvil sencillo pegando en un colgador de ropa formas o objetos coloridos. Cuélguelos donde el bebé pueda observarlos. Estos son para mirar, no para tocar de modo que asegúrelos fuera del alcance del bebé. De vez en cuando agregue otros o cámbielos.
- **Llene una botella de plástico transparente con agua,** un poco de líquido para lavar platos, unas cuantas cucharadas de aceite de cocina y unas cuantas gotas de colorante para comidas. Pegue la tapa o asegúrela con cinta adhesiva. También puede agregarle juguetitos flotantes o brillos. Deje que el bebé lo empuje y observe.

El aprendizaje es parte de la vida en este mundo. Los mejores maestros son aquellos que juegan con los niños como parte de la vida diaria. Note y hable (y cante) sobre lo que ve, escucha, toca, saborea, siente, piensa, hace. Use objetos en su ambiente diario. Sea imaginativa y alegre. Observe cuidadosamente y siga las ideas del bebé.

BANANAS HANDOUT

Explorando los Sentidos con Infantes y Niños Pequeños

El Tacto

Los bebés aprenden por medio del tacto sobre ellos mismos, sus cuerpos y sus mundos. Los cuidadores crean relaciones con los bebés a través del tacto. Los bebés con incapacidades sensoriales o motoras necesitan aún más del sentido del tacto porque otras áreas de comunicación podrían estar bloqueadas. Sin embargo algunos bebés son muy sensitivos al tacto. Observe como responden los bebés. Sea lento y amable.

Lo Que Usted Puede Hacer

- **Permita que el bebé sienta y toque objetos** adentro y al aire libre: hojas, árboles, hierba, madera, cobijas, hielo, jabón resbaloso y cosquilleantes plumas. Toque la ventana en un día frío o cálido. Mantenga una caja con pedazos de tela de muchas texturas para que el bebé juegue con ellas.
- **Tóquele la cara al bebé y deje que este le toque la cara a Ud.** Hable sobre las narices, oídos, pelo, etc. Dele masajes a su bebé. Use diferentes tipos de aceites y lociones suaves. Déjele saber al bebé cuanto disfruta de el. Haga sonidos alegres.
- **Permita que su bebé experimente con la comida** – para el va ser una experiencia total – pues no solo siente la textura de la comida sino también la saborea. Algunas sugerencias son gelatina, helados, fideos cocidos, yogurt, harina, cereal. La limpieza será más fácil sin ropa o con solo un pañal. Bañelo después.
- **Use un atomizador con agua y roseelo** en el baño para que sienta diferentes “texturas” de agua. También vierta agua en las manos o pies del bebé a través de un colador, filtro para café, etc. Las esponjas son divertidas para mojarse y apretarlas. Fomente el jugar con agua, pero **nunca** deje solo a un bebé en el agua.
- **Use las manos para hacer de “ratón” o una “abeja zumbante”** – vuele, suba por una pierna o brazo del bebé y cosquillee suavemente. Asegúrese que el bebé la vea venir.
- **Dele suficiente tiempo al bebé en el suelo o sobre su estómago** para que practique y sienta sus piernas y brazos moviéndose contra la alfombra o frazada. Dele objetos para que alcance y toque.
- **Naturalmente, dele muchos abrazos y besos.**

Juguetes que Puede Hacer – Asegúrese de supervisar a los bebés cuando juegen con estos juguetes.

- **Haga una colcha o pelota** cosiendo cuadrados de telas de diferentes texturas: costal, terciopelo, piel falsa, etc. O pegue diferentes texturas en pedazos de cartón (¡Asegúrese que el bebé no se las coma!)
- **Cubra un envase pequeño de plástico con un calcetín**, o corte un hueco del tamaño de la mano en una caja de cartón, después ponga adentro diferentes juguetes y objetos. Deje que los niños toquen los objetos. Los niños mayorcitos pueden tratar de adivinar que son.

El aprendizaje es parte de la vida en este mundo. Los mejores maestros son aquellos que juegan con los niños como parte de la vida diaria. Note y hable (y cante) sobre lo que ve, escucha, toca, saborea, siente, piensa, hace. Use objetos en su ambiente diario. Sea imaginativa y alegre. Observe cuidadosamente y siga las ideas del bebé.

BANANAS HANDOUT

Explorando los Sentidos con Infantes y Niños Pequeños

El Oído

El mundo del bebé está lleno de sonidos. Los bebés escuchan cuidadosamente los sonidos que los rodean. Están almacenando los sonidos para cuando empiecen a hablar. Están aprendiendo a identificar las voces de familiares y amigos, el sonido de los perros, carros, refrigeradores y la música. Incluso un bebé sordo, o un poco sordo, es sensitivo al ritmo de las vibraciones.

Lo Que Usted Puede Hacer

- **¡Háblele al bebé!** Es muy importante que le hable, pues así el aprende que la gente habla. Cante, toque música e instrumentos. Haga poemas, recite poesía y diga trabalenguas. Juegue con el lenguaje y el sonido. No se preocupe de sus habilidades. Lo que importa es que el bebé aprenda a disfrutar del lenguaje y la música. Aplauda. Silbe. Tararee. Ponga su boca contra la cabeza o el estómago del bebé mientras tararea o canta.
- **Haga conversación**, imite los sonidos que hace el bebé.
- **Háblele cuando escuche sonidos fuertes y suaves**, voces altas y bajas, ruidos que lo asustan o lo relajan. Identifique los sonidos: “¿Escuchas el ladrido? ¿Qué dice el perro? ¡Guau, guau!” Guarde silencio y escuche los sonidos de su ambiente.
- **Léale al bebé a menudo**. Lea más. Lea libros y anuncios de las cajas de cereales. Lea.
- **Dele al bebé la oportunidad de emitir sonidos**. Pongale una campanita o sonajitas en su tobillo o muñeca. Dele ollas y cacerolas para golpear o campanas de madera y de metal que él pueda golpear.
- **Cante y baile**. Cante canciones de su cultura y de otras: canciones de cuna y canciones de jugar. Haga actividades con las canciones como: “Ponte los calcetines, en tu pie, en tu pie, calienta tus deditos, calienta tus deditos, dulce dulce dulce, dulce dulce dulce.” (al ritmo del Padre Jacques). Crea sus propias tonadas.
- **Grabe los sonidos del bebé** y la voz de usted y tóquelo para que el lo escuche.

Juguetes que Puede Hacer – Asegúrese de supervisar a los bebés cuando juegen con estos juguetes.

- **Pueden hacerse pulseras** para la muñeca y los tobillos con campanillas y cuerdas o elástico. Amárrelas a la muñeca o tobillo del bebé para que emita sonidos cuando se mueva. No deje solo al bebé, éstos objetos pueden ser peligrosos si se sueltan.
- **Llene las botellas o frascos de plástico pequeños** con tapadera con arena, arroz, frijoles, piedras y otras sustancias. Pegue la tapa (fíjese que las tapas esten bien aseguradas) y deje que el bebé los sacuda y haga rodar para hacer sonidos.
- **Haga “tambores” de cartones**, tazones y ollas de metal, plástico, cartón, papel o madera. Deje que el bebé las golpee con cucharones, clavijas, tubos de cartón, sonajas, etc.

El aprendizaje es parte de la vida en este mundo. Los mejores maestros son aquellos que juegan con los niños como parte de la vida diaria. Note y hable (y cante) sobre lo que ve, escucha, toca, saborea, siente, piensa, hace. Use objetos en su ambiente diario. Sea imaginativa y alegre. Observe cuidadosamente y siga las ideas del bebé.

BANANAS HANDOUT

Explorando los Sentidos con Infantes y Niños Pequeños

El Paladar

Comer es una de las actividades más importantes en la vida del bebé. Ser alimentado le dice al bebé que lo quieren y puede depender en que el mundo lo cuidará. Incluso bebés que maman notarán la diferencia en el sabor si la mamá ha comido ciertos alimentos. Los bebés usan la boca para explorar y aprender. Conforme crece el primer nivel de investigación del bebé es ponerse algo en la boca, por eso es que debemos ser muy cuidadosos en mantener fuera de su alcance los objetos pequeños con los que pudiera asfixiarse el bebé. Algunos niños tienen alergia a los alimentos o dificultades en comer, de modo que asegúrese de hablar con los padres antes de realizar cualquiera de estas actividades.

Lo Que Usted Puede Hacer

- **Hable con el bebé sobre el gusto** – dulce, ácido, salado – “Tenemos puré de manzana. Sabe dulce ¿verdad?”
- **Presente diferentes sabores** y preste atención a la reacción del bebé. Hable sobre esto: ¿No te gusta el limón? ¿Es demasiado ácido?” o “Pongamos un poco de canela en nuestro puré de plátano.”
- **Se pueden agregar verduras** a la dieta del infante cuando tienen de 5 a 8 meses de edad. Cocine y haga puré de diferentes verduras, agregue color, textura, sabor. Introduzca una verdura a la vez y repítala de 4 o 5 días. (Algunos bebés son alérgicos a ciertas comidas. Introducirlos a una comida a la vez, será más fácil de identificar a cual es alérgico.)
- **Preste atención a lo que le gusta y disgusta al bebé.** No lo fuerce a comer alimentos que no le gustan. Ofrezca bastantes variedades. Ya que el gusto del bebé cambia frecuentemente presente alimentos que fueron rechazados antes.
- **Deje comer solo al niño.** Dele los alimentos que pueda escoger. Sobrelleve la suciedad por un tiempo. Recuerde que es una etapa importante y el bebé también explora por medio del paladar.
- **Los niños mayorcitos pueden jugar juegos de adivinanza con la comida:** “Abre la boca y cierra los ojos y te voy a dar una buena sorpresa.” Dele pedacitos de plátano, pudín, yogurt y otras comidas.
- **Asegúrese que los objetos en el ambiente del bebé estén limpios,** sean seguros y después deje que se ponga cosas en la boca para explorarlas.

Juguetes que Puede Hacer – Asegúrese de supervisar a los bebés cuando juegen con estos juguetes.

- **Haga cuadritos de gelatina de diferentes sabores.** Deje al bebé probarlos y jugar con ellos.
- **Haga pintura comestible usando pudín o gelatina** para que el bebé use las manos y los dedos y pueda probarla y aplastarla.
- **Use comida suave como puré de papas** y póngale diferentes sabores de condimentos, hierbas y extractos. Deje que el bebé explore y vea lo que le gusta y disgusta. Conforme crece el bebé déjelo escoger sabores para el puré de papas, la avena, galletas, yogurt, panqueques, etc.

El aprendizaje es parte de la vida en este mundo. Los mejores maestros son aquellos que juegan con los niños como parte de la vida diaria. Note y hable (y cante) sobre lo que ve, escucha, toca, saborea, siente, piensa, hace. Use objetos en su ambiente diario. Sea imaginativa y alegre. Observe cuidadosamente y siga las ideas del bebé.

BANANAS HANDOUT

Explorando los Sentidos con Infantes y Niños Pequeños

El Olfato

Junto con el gusto, el olfato es una de la primera manera en que el bebé identifica a la gente que es más importante para él. El mundo está lleno de olores interesantes y cuanto más se anime al bebé a experimentar nuevos olores (lo mismo que experimentar con los otros sentidos) se le desarrolla más el cerebro. Para los niños ciegos o sordos el olfato se convierte en una herramienta importante para identificar a la gente y los eventos del mundo que los rodea. Algunos bebés son sensitivos o alérgicos a los perfumes de modo que empiece con perfumes naturales.

Lo Que Usted Puede Hacer

- **Cuando prepare la comida deje que el bebé huela todo:** naranjas y limones, ajos y espinacas, canela y clavos de olor, ect.
- **Deje que el bebé huela la diferencia entre masa y tortillas recién hechas** ó la comida cruda y cocinada. Hablele de como va cambiando el odor mientras se cocina. Prueve la diferencia también.
- **Experimente con perfumes esenciales** en los aceites para masajes cuando le de masajes al bebé.
- **Tome tiempo para oler las flores.** Salga en un día lluvioso y huela la lluvia. Vaya al jardín en un día cálido y huela los olores tibios.
- **Visite jardines botánicos** algunos tienen jardines olorosos para la gente con discapacidades visuales. Los demás también podemos disfrutarlos. Deje que el bebé huela y toque las plantas. Recuerde de revisar primero para asegurarse de que las plantas no sean venenosas. A nuestros pequeñines les encanta y son bastante rapidos en meterse todo a la boca.
- **Hable sobre los olores** cuando cambie pañales – “la caca” apesta.
- **Bañe al bebé usando jabones olorosos**, pero préstele atención a las alergias.
- **Juegue a las adivinanzas con niños mayoritos.** Pidales que cierren los ojos y deles diferentes objetos para oler e identificar.

Juguetes que Puede Hacer – Asegúrese de supervisar a los bebés cuando juegen con estos juguetes.

- **Cosa almohaditas rellenas con cosas “olorosas”** como clavos de olor, anís, lavanda, canela. O use calcetines limpios y amárrelos seguramente para que el bebé huela, muerda y explore.
- **Haga masa para jugar.** Puede agregar cosas “olorosas” como perfumes con menta y canela o extractos para alimentos (por ejemplo limón, almendra, vainilla). También puede hacer esta actividad con pintura de dedos.

El aprendizaje es parte de la vida en este mundo. Los mejores maestros son aquellos que juegan con los niños como parte de la vida diaria. Note y hable (y cante) sobre lo que ve, escucha, toca, saborea, siente, piensa, hace. Use objetos en su ambiente diario. Sea imaginativa y alegre. Observe cuidadosamente y siga las ideas del bebé.

BANANAS HANDOUT

Explorando los Sentidos con Infantes y Niños Pequeños

Intuición y Sentimientos

Los bebés tienen sentimientos. Es normal cuando se sienten bien con algunas personas inmediatamente y otras no. Algunos lugares los sienten seguros y algunos los asustan. Algunos sonidos los hacen felices, otros tristes. Los bebés reconocen cuando las personas importantes que los rodean están enojados, asustados, tristes, felices, excitados y reaccionan a estas percepciones. Los niños con incapacidades a menudo parecen ser excepcionalmente intuitivos sobre lo que les pasa en el mundo y con la gente que los rodea. Los bebés no pueden hablar sobre estos sentimientos, ni siquiera nombrarlos, pero podemos ayudarles a desarrollar sus vidas intuitivas y emocionales reconociendo sus sentimientos y ayudándoles a adquirir vocabulario sobre lo que son sus sentimientos, ideas y pensamientos.

Lo Que Usted Puede Hacer

- **Háblele al bebé sobre todo.** Hable sobre sus gustos y disgustos, si el bebé escupe las arbejas, diga: “supongo que no te gustaron estas arbejas.”
- **Cuando tranquilice a un bebé hable sobre lo que sucedió:** “Esa vacuna fue una sorpresa ¡Y duele! pero vas a estar bien.”
- **Los bebés y niños pequeños son capaces de simpatizar con otros** mucho más temprano de lo que piensan los adultos. Puede formar una base hablandoles desde chiquito de los sentimientos de usted y de otros niños, por ejemplo, “Voy a una entrevista de trabajo y estoy nerviosa,” o “Sam está llorando; debe sentirse triste.” Los sentimientos de empatía comienzan mucho más temprano de lo que muchos adultos creen.
- **Reconozca los sentimientos de sus bebés.** Si el niño dice “¡No me gusta esto!” no diga “Oh, sí, te gusta.” Si llora no le diga que no hay nada porqué llorar. Si tiene miedo no le diga “No tengas miedo.” Puede decir “Se que le tienes miedo al perro. Es muy grande y peludo. Después que lo conozcas un tiempo quizás no te asustará tanto.”
- **Cuando vea los libros, hablele sobre las expresiones faciales y el lenguaje corporal.** “¿Se le ve la cara triste o alegre?” “¿Se asustó el perro?”
- **Hablele sobre los sentimientos y comportamientos:** “Te puedes sentir enojado, pero no le pegues a nadie.”
- **Disparates y juegos de lenguaje** ayudan a expandir la habilidad del bebé a pensar creativamente. Una bolsa de papel se convierte en un juguete para jugar a las escondidas. Con un niño mayorcito puede hablar sobre disparates, como cómo la banana se diferencia de los globos y en que se parecen.
- **Invente cuentos y canciones,** cuando más tontos mejor. Ría mucho.

Juguetes que Puede Hacer – Asegúrese de supervisar a los bebés cuando juegen con estos juguetes.

- **Haga un libro de dibujos** o corte dibujos y descríbalos usando palabras como loco, triste, feliz.
- **Conforme crezca el bebé deje que le ayude a hacer un libro feliz o triste** escogiendo los dibujos.

El aprendizaje es parte de la vida en este mundo. Los mejores maestros son aquellos que juegan con los niños como parte de la vida diaria. Note y hable (y cante) sobre lo que ve, escucha, toca, saborea, siente, piensa, hace. Use objetos en su ambiente diario. Sea imaginativa y alegre. Observe cuidadosamente y siga las ideas del bebé.