

**El Primer Viaje:**

# **Un Regalo de Amor para tu Bebé**



# Índice

¡Felicidades por iniciar este gran viaje!.....	3
Viaje al futuro: el secreto del desarrollo de tu bebé.....	4
Manual de ejercicios.....	5
Mi primer año de vida (0 a 12 meses).....	6
0 a 3 meses.....	7
4 a 6 meses.....	8
7 a 9 meses.....	9
10 a 12 meses.....	10
Mi segundo año de vida (13 a 24 meses).....	11
13 a 15 meses.....	12
16 a 18 meses.....	13
19 a 24 meses.....	14
Mi tercer año de vida (25 a 36 meses).....	15
25 a 36 meses.....	16

# ¡Felicidades por iniciar este gran viaje!

En Kinder Beginners estamos muy contentos de que emprendas este nuevo viaje con tu bebé y por eso te regalamos un manual con ejercicios básicos que podrás llevar a cabo en casa para garantizar no saltarte ningún paso en el crecimiento de tu bebé.



Usa el manual así:

Lee la siguiente hoja. ¡No te arrepentirás!

Busca la edad de tu bebé y revisa los ejercicios.

Y

¡Siempre ten a la mano tu manual para resolver dudas!

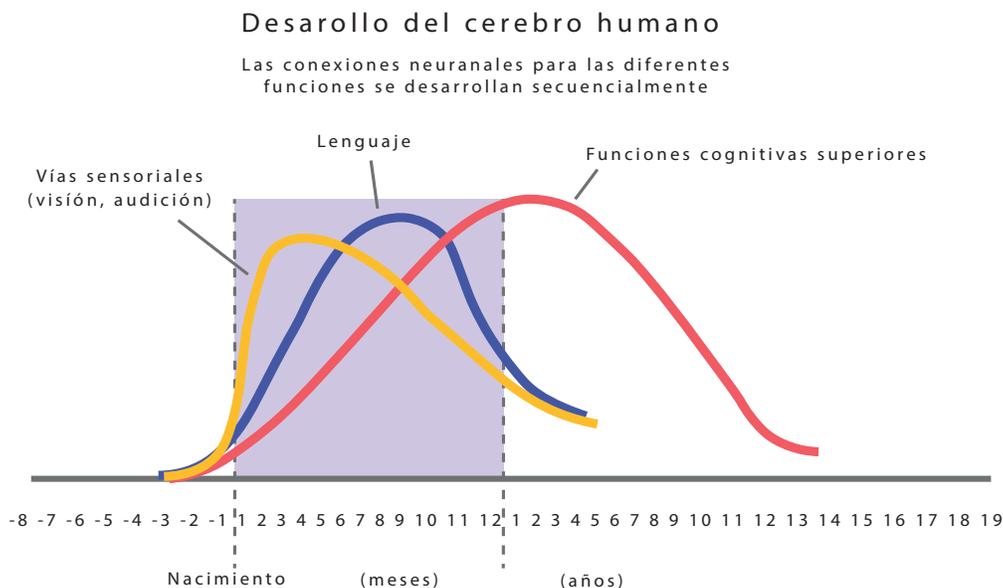
**Recuerda: ¡cada niño se desarrolla a su propio ritmo!**

Las edades presentadas pueden variar ligeramente. Respeta las posibilidades de tu bebé en cada momento.

# Viaje al futuro: el secreto del desarrollo de tu bebé

Imagina que estás en un viaje en el tiempo; pero este viaje es mucho más íntimo y sorprendente. Estás retrocediendo a los primeros años de tu propia existencia, a un periodo en el que cada instante, cada experiencia, estaba dando forma a la persona que eres hoy.

En el laboratorio de neurociencia, los expertos están revelando que el cerebro humano es una obra de arte en constante transformación. **Durante los primeros años de tu vida, más de un millón de conexiones neuronales se formaban cada segundo.** Este periodo de rápida proliferación es seguido por un proceso llamado “poda”, o la eliminación de caminos redundantes, que permite que los circuitos cerebrales se vuelvan más eficientes.



Ahora, cambiamos de escena a una sala de estar, donde tú y tu bebé están interactuando. Los científicos han descubierto que un componente esencial en el desarrollo es el proceso de “servir y devolver” entre tu bebé y sus padres, otros miembros de la familia y la comunidad. Los niños pequeños buscan de manera natural la interacción mediante balbuceos, expresiones faciales y gestos, y los adultos les responden con el mismo tipo de vocalización y gesticulación.

A medida que el cerebro en proceso de maduración adquiere mayor especialización para asumir funciones más complejas, es menos capaz de reorganizarse y adaptarse a los desafíos nuevos o inesperados. Por ejemplo, hacia el primer año las partes del cerebro que diferencian los sonidos ya se han especializado en el lenguaje al que el bebé ha estado expuesto.

Este viaje a través del desarrollo infantil temprano de tu bebé nos muestra por qué el desarrollo, particularmente **desde el nacimiento hasta los cinco años, es el cimiento del crecimiento de tu bebé. Pero aquí está el giro: este no es solo un viaje al pasado; es un viaje al futuro.**



# Manual de ejercicios

**Siempre ama a tu bebé y enséñale de la vida impulsando su desarrollo diariamente. Visita y re-visita los ejercicios según su edad.**



# Mi primer año de vida

(0 a 12 meses)



# 0 a 3 meses



## Motricidad

**Levantar cabeza | rodar | cabeza firme**

**Observar objetos | agarre | tocar y sentir**

- Varía sus posiciones. Flexiona y estira sus brazos suavemente.
- Estimula el pataleo con contacto de palma a planta. Simula pedaleo de bicicleta.
- Ponle boca abajo y mueve un juguete para promover el movimiento de cabeza.
- Usa un juguete para estimularle a rodar. Puedes ayudarlo a cruzar su pierna.
- Mantén a tu bebé sentado para que aprenda a mantener firme la cabeza.
- Proporciona objetos manipulables para mover en distintas direcciones.
- Acércale distintas texturas para tocar.

## Comunicación

**Hablar | imitar y percibir sonidos | silencio**

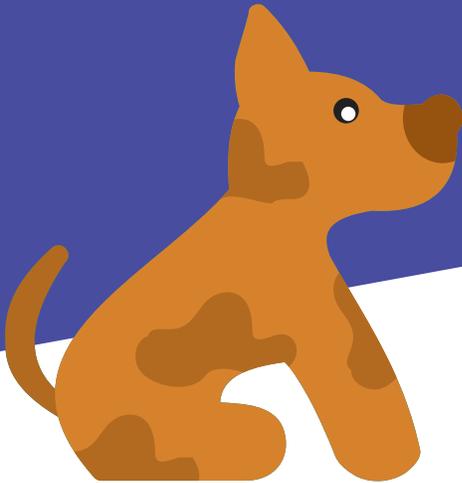
- Habla al bebé durante las actividades cotidianas.
- Imita sus sonidos guturales. Después tu bebé aprenderá a imitar tus sonidos.
- Haz gestos faciales para que observe tu expresión.
- Amplía su campo de visión cargándolo sobre tu hombro.
- Coloca objetos brillantes cerca de su cuna.
- Ayuda al bebé a seguir objetos con la mirada.
- Usa una sonaja para estimular el movimiento de sus manos.
- Ata un listón con cascabeles en sus muñecas para provocar movimiento.
- Promueve tiempos de silencio para que juegue y explore.

## Personal y social

**Rutina | seguridad y amor | llanto y sonrisa | imitación | tiempo de dormir**

- Desarrolla una rutina regular de cuidado de acuerdo con sus necesidades.
- Sonríe al bebé y míralo a los ojos.
- Llámalo por su nombre.
- Acarícialo y usa un lenguaje normal.
- Explica lo que estás haciendo o lo que van a hacer.
- Platica con tu bebé constantemente.
- Canta y mueve al bebé al ritmo de la música.
- Arrúllale y cántale a la hora de dormir.
- Habla con cariño para calmarlo cuando esté ansioso.
- Permítele tocar tu rostro y dile quién eres.
- Imita sus actividades, rostros y movimientos. Tu bebé aprenderá a imitarte.

# 4 a 6 meses



## Motricidad

**Rodar | controlar cabeza | sostener peso | sentarse | emplear ambas manos**

**Observar y agarrar objetos pequeños**

- Muéstrale objetos boca abajo para mover su cabeza. Motívale a alcanzar objetos alejados.
- Flexiona y estira sus piernas.
- Ayúdale a voltearse boca abajo.
- Dale objetos para que los tome y tire. Pon objetos en su cuna para patear.
- Apóyalo boca abajo para empujarse, fortalecer brazos y sostener algo de su peso.
- Dale un aro boca arriba para levantarse.
- Siéntalo con apoyo para favorecer equilibrio.
- Levanta al bebé para extender sus extremidades.
- Realiza juegos para mover sus manos.

## Comunicación

**Hablar | imitar y percibir sonidos | silencio**

- Háblale en distintos tonos de voz.
- Canta en diferentes ritmos y voces.
- Permite que explore objetos.
- Esconde objetos y pregúntale dónde están.
- Permite que huelga alimentos y naturaleza.
- Toca una sonaja y distintos sonidos musicales para que los busque.
- Repite sonidos fáciles y constantes para promover que los imite: "ma-ma", "pa-pa"
- Acuéstale en mantas de diferentes texturas.
- Hazle caricias con diferentes texturas.
- Motívale a soltar objetos.
- Promueve tiempos de silencio para que juegue y explore.

## Personal y social

**Rutina | seguridad y amor | llanto y sonrisa | masaje | reconocimiento**

- Habla de higiene y crea hábitos.
- Haz uso de masajes suaves en espalda, brazos y piernas.
- Permite que disfrute y juegue durante el baño.
- Llévale a diferentes lugares.
- Ponle frente al espejo para que se reconozca.
- Marca límites con la palabra no.
- Provoca su risa con gestos y juegos.
- Repite su nombre.
- Juega peek-a-boo (¿Dónde está el bebé?).

# 7 a 9 meses



## Motricidad

**Pararse | sentarse | gatear**

**Objetos: guardar, tocar, buscar, agitar**

- Recuesta al niño sobre una almohada para que intente tomar un juguete.
- Colócale cerca de las barandas de su cuna para que se incorpore y camine.
- Ponle boca abajo sobre una manta enrollada para que se mueva.
- Dale una sonaja y enséñale a pasarla de una mano a otra.
- Enséñale a aplaudir.
- Dobra una manta y pásala bajo su pecho para que quede en posición de cuatro puntos.
- Enséñale a sacar objetos de una caja y a volverlos a meter.
- Promueve el gateo colocando varios objetos en el piso para que sirvan de incentivos.

## Comunicación

**Hablar | imitar y percibir sonidos | silencio | comer por su cuenta**

- Habla al bebé durante las actividades cotidianas.
- Imita sus sonidos guturales.
- Haz gestos faciales para que observe tu expresión.
- Promueve que agarre su comida.
- Coloca objetos brillantes cerca de su cuna.
- Ayuda al bebé a seguir objetos con la mirada.
- Usa una sonaja para estimular el movimiento de sus manos.
- Ata un listón con cascabeles en sus muñecas para provocar movimiento.
- Siéntate con tu bebé cerca de una mesa y permite que tome un crayón para escribir.
- Con recipientes vacíos promueve que "toque los tambores".

## Personal y social

**Rutina | seguridad y amor | llanto y sonrisa | masaje | juegos sociales**

- Sonríe al bebé y míralo a los ojos.
- Llámalo por su nombre.
- Acarícialo y usa un lenguaje normal.
- Explica lo que estás haciendo o lo que van a hacer.
- Canta y mueve al bebé al ritmo de la música.
- Arrúllale y cántale a la hora de dormir.
- Habla con cariño para calmarlo cuando esté ansioso.
- Permítele tocar tu rostro y dile quién eres.
- Promueve juegos sociales: "qué grande está el bebé" y juegos de manos.

# 10 a 12 meses



## Motricidad

### Ejercicios para caminar | Objetos: guardar, tocar, buscar, agitar, apilar

- Ayúdale a levantarse tomándolo de las manos.
- Dale apoyo para que inicie la marcha.
- Colócalo junto a la cama o algún mueble para que camine alrededor.
- Cuando esté parado deja que tome su juguete del suelo.
- Lánzale una pelota para que te la regrese.
- Dale oportunidad de que tome su comida.
- Pasen objetos de una caja a otra.
- Muéstrole cajas de cartón y enséñale a quitar y colocar sus tapas.
- Pon su juguete favorito sobre la cama para que intente alcanzarlo.
- Dale cajitas o cubos para que los apile.

## Comunicación

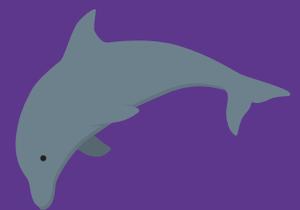
### Hablar | imitar y percibir sonidos | silencio | comer por su cuenta | actividades sociales

- Pon dos objetos frente al niño y pídele uno.
- Permite que el niño toque un hielo y agua tibia.
- Cuéntale cuentos antes de dormir. Observen libros con dibujos.
- Motívalo a expresarse, pidiéndole que llame a sus hermanos.
- Nómbrale las actividades mientras las llevan a cabo.
- Creen un álbum de recortes juntos. Ve con tu bebé y nombra cada imagen.
- Canta con tu bebé y lee rimas.
- Hagan juegos teatrales con títeres.

## Personal y social

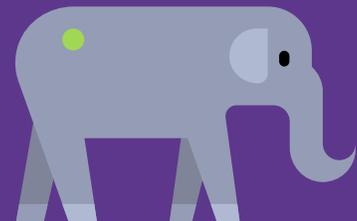
### Rutina | seguridad y amor | llanto y sonrisa | juegos sociales | comidas en familia | resolver problemas

- Estimula los gestos del niño.
- Enséñale a compartir caricias con los demás.
- Estimula la expresión de sus emociones.
- Colócate frente al niño y extiende las manos cerca de las suyas.
- Enséñale a tomar líquidos de un vaso de plástico.
- Disfruten las cenas en familia.
- Enséñale a jalar con una caja y una cuerda un juguete que esté fuera de su alcance.



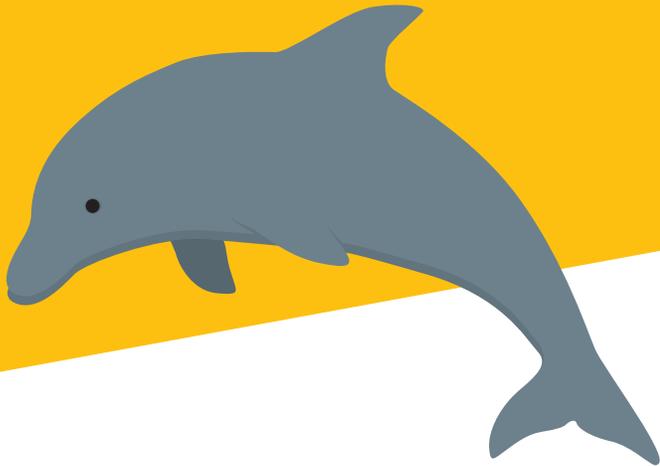
# Mi segundo año de vida

(13 a 24 meses)



# 13 a 15 meses

## Motricidad



### Caminar | jugar pelota

**Objetos: guardar, buscar, lanzar, apilar, encajar, dibujar**

- Motívale a cargar, transportar, jalar y empujar objetos ligeros.
- Motívale a caminar solo mostrándole un juguete.
- Coloca una fila de sillas con un juguete para que vaya de un lugar a otro.
- Lanza globos o pelotas para que el niño camine hacia ellas y las lance de regreso.
- Una vez que camine, propicia que lo haga hacia atrás y hacia adelante en puntitas. Enséñale a subir y bajar escalones.
- Dale vasos de diferentes tamaños para que los encaje. Promueve que apile bloques o cajitas.
- Motívale a dibujar en papel sobre el piso.

## Comunicación

**Conversar | imitar palabras | silencio | comer por su cuenta | actividades sociales**

- Platica con tu bebé y promueve que te responda. Recalca palabras clave e intenta que te imite.
- Lean y vean libros con imágenes.
- Muéstrale con un muñeco cómo dar besos, caminar, dar de comer.
- Deja que llene recipientes con agua o arena.
- Enséñale a guardar sus juguetes.
- Dale órdenes sencillas.
- Explícale qué ropa es y dónde se coloca.
- Dale objetos ligeros y pídele que los entregue a personas conocidas.
- Ofrécele un juguete que llame su atención y motívalo a alcanzarlo.
- Creen instrumentos musicales en casa y toquen juntos melodías.

## Personal y social

**Rutina | seguridad y amor | llanto y sonrisa | juegos sociales | comidas en familia | resolver problemas**

- Permite que juegue con otros niños.
- Indícale con un no concreto los límites que debe respetar.
- Cántale canciones que impliquen acciones.
- Inclúyelo en rondas con otros niños.
- Háblale en las conversaciones cotidianas.
- Ayúdale a hacer asociaciones con los objetos y situaciones.
- Permite que te imite mientras haces tareas domésticas.
- Ayúdale a vestirse y desvestirse con pequeñas acciones (jalar el suéter).
- Enséñale a usar la cuchara para comer.
- Vayan al zoológico o el parque y platiquen de lo que ven

# 16 a 18 meses

## Motricidad



**Caminar | jugar pelota, con agua y objetos**

**Objetos: apilar, encajar, dibujar | ejercicios finos**

- Estimula su patrón de marcha en diferentes espacios y en varias direcciones y formas.
- Foméntale caminar descalzo en varias texturas.
- Motívalo a empujar y lanzar una pelota y a subirse sobre almohadas.
- Ayúdale a subir escaleras.
- Enséñale a meserse y a escalar en el parque.
- Promueve el juego con agua al exterior y a la hora del baño.
- Con cajitas vacías, enséñale a abrirlas y cerrarlas.
- Enséñale su esquema corporal con canciones.
- Enséñale a soplar con burbujas y a encajar macarrones en cordones.

## Comunicación

**Conversar y construir frases | silencio | lectura e historias | actividades sociales | vocabulario**

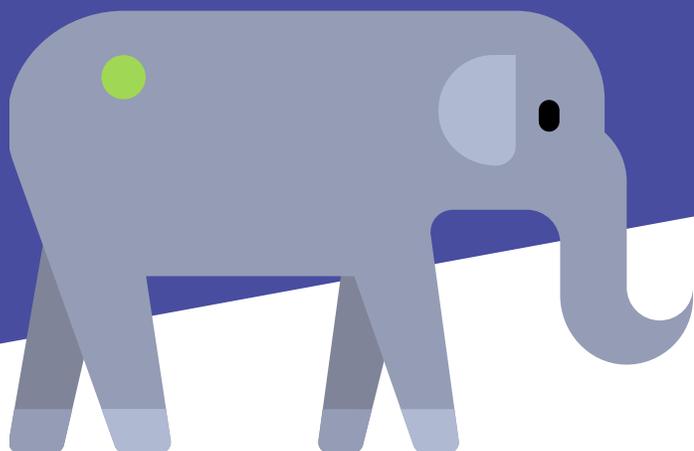
- Platica con tu bebé y promueve que te responda. Recalca palabras clave que repita.
- Incita la conversación. Cuando te diga "leche" incita a que te diga "quiero leche por favor".
- Lean y vean libros con imágenes. Promueve que te cuente la historia.
- Dale órdenes más complejas.
- Explícale las cosas que se hacen en casa.
- Canten canciones juntos.
- Nombren cuantos objetos tengan contacto dentro y fuera de casa.
- Dibuja un círculo en el piso y coloca al niño dentro y fuera.
- Pregúntale constantemente su nombre.
- Pregúntale qué sonidos emiten los animales.

## Personal y social

**Rutina | amor | seguridad expresión de emociones | juegos sociales | comidas en familia | resolver problemas**

- Permite que juegue con otros niños.
- Permítele que exprese sus sentimientos.
- Déjalo que coma solo bajo supervisión.
- Muéstrale fotografías de los integrantes de la familia.
- Inculca el hábito de recoger los juguetes y de ayudar en tareas sencillas en casa.
- Enséñale a peinarse y a lavarse los dientes después de comer.
- Inculca que se desvista con poca ayuda.
- Juega a las escondidas para que te encuentre fácilmente.
- Planea salidas frecuentemente con tu hija o hijo al zoológico, al parque, el museo, etc.

# 19 a 24 meses



## Motricidad

**Caminar | jugar pelota, con agua y objetos | saltar, balancearse, bailar**

**Objetos: apilar, encajar, dibujar | ejercicios finos**

- Enséñale a saltar con ambas piernas.
- Tómale de la mano y enséñale a caminar de prisa y a pararse en un solo pie.
- Invítale a imitar posturas de animales y movimientos.
- Dale carros para que los empuje o maneje.
- Enséñale a empujar una pelota sobre una mesa.
- Dale crayones gruesos y permítele que haga movimientos libres sobre papel en piso y muro.
- Promueve que introduzca distintas figuras a través de la tapa de una caja.
- Dale un pequeño rompecabezas para armar.
- Modelen con platilina.

## Comunicación

**Conversar y construir frases | silencio | lectura e historias | actividades sociales | vocabulario**

- Motívalo a contar sus experiencias.
- Si pronuncia una palabra incompleta, díselo de manera correcta.
- Muéstrale un títere o muñeco y juega a inventar una conversación.
- Explícale que hay objetos que no debe tomar porque son peligrosos.
- Ayúdalo a diferenciar adentro-afuera y arriba-abajo, así como objetos por su color y forma.
- Refuerza el conocimiento de su esquema corporal.
- Muéstrale dos objetos, cúbrelos con una manta y pregúntale qué hay debajo.
- Muéstrale un libro y enséñale cómo hojearlo.
- Canten canciones juntos.

## Personal y social

**Rutina | amor | seguridad expresión de emociones | juegos interactivos | comidas en familia | resolver problemas**

- Haz que tenga encuentros con otros niños y hagan juegos interactivos.
- Enséñale a decir su nombre y apellido.
- Explícale que hay situaciones que nos ponen contentos y tristes.
- Fomenta conductas de independencia a la hora de la comida, al vestirse, al lavarse las manos y los dientes.
- Muéstrale fotografías de su familia y pídele que identifique a los miembros.
- Dale crayones y hojas para que dibuje a su familia.
- Dale la oportunidad de que participe en casa haciendo mandados. Cooperar es divertido.
- Enséñale a abotonar y a abrir y cerrar cierres.



# Mi tercer año de vida

(25 a 36 meses)

# 25 a 36 meses



## Comunicación

**Conversar y construir frases | silencio | lectura e historias | actividades sociales | vocabulario**

- Mantén la lectura de cuentos, asegúrate de que ve libros y permite que te cuente las historias que ve.
- Selecciona vídeos educativos y restringe el tiempo para verlos.
- Desarrolla la asociación de levantarse en el día y dormir en la noche.
- Cuéntale historias sobre ella|él mismo.
- Pídele algunos objetos indicando el color. Dile el color de sus prendas.
- Refuerza el uso del singular y plural, así como de preposiciones y opuestos.
- Motívalo a que establezca una conversación con otros niños.
- Acércale al espejo y pregúntale quién es el que se ve.

## Motricidad

**Caminar | jugar pelota, con agua y objetos | saltar, balancearse, bailar**

**Objetos: apilar, encajar, dibujar | ejercicios finos**

- Pídele que camine sobre una línea recta llevando un objeto ligero.
- Pídele que dé un paso al frente y uno atrás.
- Fomenta el escalar, correr, saltar y jugar con pelota. Emplea circuitos con obstáculos.
- Enséñale a abrir botellas de plástico con tapa de rosca.
- Muéstrale objetos ligeros y pesados para que compare su peso.
- Permite que ordene objetos distintos (monedas, botones, etc) en una caja de huevos.
- Pídele que asocie fotos con objetos reales.
- Pídele que agrupe cosas en grupos de dos, tres...

## Personal y social

**Rutina | amor | seguridad expresión de emociones | juegos interactivos | comidas en familia | resolver problemas**

- Planeen salidas divertidas.
- Fomenta conductas de independencia a la hora de la comida, al vestirse, al lavarse las manos y los dientes.
- Apoya al niño en el control de esfínteres.
- Ayúdale a reconocer sus emociones.
- Al vestirse deja que escoja vestimentas y que lo haga sin ayuda.
- Enséñale qué cuidado debe tener al cruzar la calle.
- Indícale cuáles son las sustancias peligrosas que hay en casa y que no las debe tomar.



**Has llegado al final de este maravilloso viaje; pero recuerda, este es solo el comienzo de una aventura llena de amor y descubrimiento con tu hija o hijo. Cada página de este manual ha sido un paso en el camino del crecimiento y desarrollo de tu pequeño. Ahora tienes las herramientas para guiar a tu bebé en su viaje de desarrollo; pero más importante aún, tienes el amor y la dedicación que son el verdadero regalo para tu bebé.**

**En Kinder Beginners, estamos emocionados de haber sido parte de este viaje y esperamos que este manual sea un recurso valioso en los años venideros. Recuerda, cada momento es una oportunidad para aprender y crecer juntos. ¡Feliz viaje!**

BEGINNERS