

Juegos y actividades para estimular los sentidos de tu bebé (0 a 6 meses)



Al estimular los sentidos de tu bebé...

✓ Ella o él conocen el mundo que les rodea.

✓ Se desencadenan miles de conexiones neuronales.

Tacto



- Pasa por su carita **diferentes texturas** y continua con sus manitas y pies.
- Crea una caja con muestras de diferentes **materiales seguros** que pueda analizar.
- Aprovecha la hora del baño y dale un **masajito** con crema.
- Utiliza un abanico y juega a echarle un poco de **aire**.
- Procura el contacto físico entre tu bebé y tú con **abrazos, caricias y besos**.

Olfato



- Al bañar a tu bebé utiliza shampoo, aceites o colonias especiales para bebés con **fragancias agradables**.
- Da a oler a tu bebé diferentes **frutas**.
- Si está inquieta o inquieto dale una **prenda que mamá haya usado** y verás se tranquilizará.
- Coloca una **vela aromática** con olor suave cerca de su habitación.

Oído

- Ponle **música y/o sonidos** ambientales.
- **Cántale**.
- Léele un **cuento o plática** con ella o él.
- Preséntale diferentes instrumentos y **objetos que hagan sonidos** como campanitas y cascabeles.
- Muéstrale imágenes de animales e **imita los sonidos** de cada uno.



Vista

- Toma un objeto o **juguete** que le llame la atención para que lo siga con los ojos.
- Coloca **objetos móviles** en su cuna.
- Enséñale un objeto y **juega a que desaparezca**.
- **Escóndete bajo una manta** y pregúntale ¿Dónde está mamá o papá?
- Muéstrale **imágenes de cuentos**.
- Juega con **luces, sombras y lámparas**.
- Permite que se **observe** en un **espejo**.



Gusto

- Limpia **juguetes** seguros que se **pueda llevar a la boca**.
- Si estás **amamantando**, lleva una dieta sana que incluya **diferentes sabores**.
- Cuando empiece a comer **alimentos sólidos** permite que los **explore con manos y boca**.



¡Recuerda!

Al realizar este tipo de actividades con tu pequeña o pequeño, **apoyas a su crecimiento y desarrollo, fortaleces su seguridad y el vínculo afectivo** que tiene contigo.