

# El recién nacido, sus juegos y nuestro modo de vincularnos



El presente informe es de distribución libre y gratuita con la única limitación de que NO podrá hacer cambio alguno, de ninguna naturaleza, debiendo entregarlo tal cual está recibiendo esta copia. También puede ser bajado gratuitamente desde <http://www.canciondecunaonline.com.ar>

## El recién nacido, sus juegos y nuestro modo de vincularnos

El momento de la gestación es una de las etapas de la vida tan importante como las otras, el niño en gestación es único y el modo de vincularnos lo será también.

Cada gestación es irrepetible y conlleva una mezcla de sentimientos por parte de los padres, que van desde la alegría hasta el miedo, sean éstos primerizos o no.

Son momentos únicos y que no se volverán a repetir, por lo que es de suma importancia estar preparados para vivir ese embarazo y aprovechar ese tiempo para calmar ansiedades, evacuar dudas y acomodarnos para la llegada del bebé.

Al nacer el bebé, ese mundo de intrigas respecto de cómo será se va calmando y comienza la etapa de la crianza, donde tendremos que desarrollar nuestra creatividad para realizarla de la mejor manera posible acompañando cada momento de su desarrollo.

La sensación de no saber nada es abrumadora, pero la energía, el entusiasmo ayudan a equilibrar los sentimientos negativos que pueden surgir al experimentar la sensación de **“que no se sabe nada”** respecto de este nuevo ser

Lo mejor que puede suceder es aceptar los sentimientos que comienzan a surgir, comprenderlos y aceptarlos como algo natural propio del momento.

El bebé trae la oportunidad de para cambiar y llevar una vida mejor. Y si el bebé que nace es dentro del seno de una pareja, debemos aprovechar la oportunidad para desmitificar que el cuidado del bebé es **“cosa de mujeres”**, y **darle al papá una participación activa en su crianza.**

El que sea aceptado y querido ayudará al desarrollo de su potencial. Conocer acerca del desarrollo del recién nacido es una herramienta fundamental para saber acerca de lo bueno y lo malo para la crianza del bebé que acaba de nacer. Los padres deberán adaptar los conocimientos a la dinámica familiar y a las necesidades personales del bebé. Ante situaciones nuevas .Los padres descubrirán así sus propios recursos, lo que les dará mayor seguridad, realizando sus propias experiencias y sacando conclusiones personales respecto de la mejor manera de criar s su hijo



Al nacer el bebé deberíamos establecer la primer comunicación a través de la mirada, primer modo de entablar un “diálogo”. La comunicación como juego se impone en esos primeros minutos de vida. Establecer un diálogo, un lenguaje gestual, verbal, es

fundamental para iniciar el vínculo con el bebé. La comunicación nos permite saber de sus necesidades.

El recién nacido percibe gran cantidad de estímulos y a través de las posturas en que es colocado y de las diferentes maneras de alzarlo, o del modo en que es tocado, y acariciado, comienza a recibir información de estados de temperaturas, objetos, olores, posiciones espaciales...

Durante la gestación estuvo en equilibrio constante. Su sentido del equilibrio ha sido estimulado durante nueve meses, ahora su medio ambiente ha cambiado y el espacio que lo rodea es diferente, de un medio acuático ha pasado a un medio seco, aireado y la gravedad lo desconcierta.

El equilibrio corporal es la condición de toda acción y las diversas acciones serán más coordinadas y precisas cuantos más estímulos aportemos a ésta competencia.

Los reflejos de equilibración son el resultado de las sensaciones propioceptivas (sensibilidad con que son recogidas las informaciones por los órganos de los sentidos sobre las actitudes y movimientos que permiten la postura y el ajuste de los actos).

En el desarrollo del equilibrio corporal, al igual que en todo comportamiento humano, siempre se halla implicado el ser entero, por lo que la relación de ayuda (estimulación) debe facilitar el desarrollo y la estructuración de las actividades que pongan en juego los diferentes niveles de organización neuropsicológica.

Cada niño es un ser único y original y sus dificultades son forzosamente personales. Lo importante en definitiva, es la dinámica relacional que se instaura y desarrolla con los demás, ya que, equilibrio corporal, es también un equilibrio tónico relacional, que implica estar bien consigo mismo y con los otros.

De ahí la importancia del equilibrio y de la necesidad de los juegos de equilibrio

### **Juegos de Equilibrio**

Los siguientes juegos se proponen para realizarlos con los bebés desde su nacimiento hasta alrededor de los cuatro meses.

Trabajaremos con una almohada, rectangular, chata. La misma deberá ser del doble de largo de la altura del bebé.

Cada uno de los ejercicios se podrá realizar un máximo de tres veces por día, cada uno deberá durar no más de un minuto y los movimientos irán de muy lento a ligero a medida que el bebé se acostumbre.

1-Lo acostaremos sobre la almohada paralelo a la misma boca arriba, tomaremos los extremos de la misma y comenzaremos a moverla de derecha a izquierda, arrastrando la almohada.

2- Lo acostaremos sobre la almohada paralelo a la misma boca abajo, tomaremos los extremos de la misma y comenzaremos a moverla de derecha a izquierda.

3-Lo acostaremos sobre la almohada paralelo a la misma boca arriba, tomaremos los extremos de la misma y comenzaremos a balancearla hacia arriba y hacia abajo.

4-Lo acostaremos sobre la almohada perpendicular a la misma boca arriba, tomaremos los extremos de la misma y comenzaremos a balancearla hacia arriba y hacia abajo.

5- Lo acostaremos sobre la almohada perpendicular a la misma boca abajo, tomaremos los extremos de la misma y comenzaremos a girar la almohada en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario

Al momento de hacer los ejercicios, podemos ir brindando información de las posiciones espaciales y de los movimientos.

**“Te estoy moviendo suavemente hacia atrás”**. Cuando el bebé acostado boca arriba y con su cabecita hacia nuestra derecha movamos la almohada hacia la izquierda  
O le diremos **“Te estoy moviendo de un lado hacia el otro”**

Del mismo modo en que le nombramos las partes del cuerpo al cambiarlo, podemos ir nombrando las posiciones espaciales. Para el bebé es tanto de fácil o difícil aprender el concepto de **“Pancita”** como el de **“Derecha”**, es cuestión de los adultos pensar que se le hace difícil comprender algunos vocablos.

### **Recomendaciones Generales**

El bebé deberá estar con ropa cómoda.

Realizar los juegos sobre una superficie plana y en el suelo.

Buscar un momento del día donde el bebé esté relajado.

Los juegos de equilibrio deben ser realizados por un adulto

Se deben hacer pasados 30 minutos de cualquier ingesta.

Deberán tener una duración de 30 a 60 segundos cada ejercicio.

Su frecuencia podrá variar entre una y tres veces al día

La intensidad de los movimientos será de muy lentos y suaves a más ligeros a medida que el bebé se acostumbra a los ejercicios.

*Prof. María Marta Castro Martín  
Especialista en Estimulación Adecuada/Temprana  
Buenos Aires-Argentina  
Telf Cel: 15-66055633  
[www.estimulosadecuados.com.ar](http://www.estimulosadecuados.com.ar)  
[info@estimulosadecuados.com.ar](mailto:info@estimulosadecuados.com.ar)*