

1-3 meses



2
Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Háblale mirándole a la cara para que mire tu boca. Mueve la boca, canta, sonríe. Repite los sonidos que tu bebé emita. Mientras le hablas, acarícialo la cara y la comisura de los labios.
Beneficios: Desarrolla el lenguaje, la comunicación y la vinculación afectiva.



3
Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Haz sonar diferentes sonidos cerca de tu bebé con sonajeros, llaveros, campanillas o cajitas de música. Acércaselos al oído izquierdo y al derecho.
Beneficio: Desarrollo de la audición.



4
Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Introduce tu dedo o un sonajero en la palma de la mano del bebé e intenta que lo sujete brevemente. Ofrécele juguetes adaptados a su mano, de tamaño pequeño. Los juguetes pueden ser de texturas diferentes (madera, goma, plástico, tela, etc.)
Beneficios: Desarrollo de la precisión de la mano.



1
Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Muéstrale un juguete de vivos colores, muévelo a una distancia aproximada de 30 cm. de sus ojos, de un lado a otro, pasando por la línea media.
Beneficios: Desarrolla la coordinación de la vista, la cabeza y el cuello.

5
Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Toma el antebrazo por encima de la muñeca, y llévalo hacia el hombro contrario con mucha suavidad. Haz lo mismo con el otro. El ejercicio se realiza sólo hasta que notas dificultad por parte del bebé para extender el brazo. (De 2 a 3 veces seguidas)
Beneficios: Desarrollo de la musculatura y los movimientos de los brazos.



6
Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: El mismo ejercicio anterior, pero coge los dos brazos del bebé al mismo tiempo. Siempre con mucha suavidad. (Se puede realizar de 3 a 5 veces)
Beneficios: Desarrollo de la musculatura y la coordinación de los brazos.



7
Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Sujeta al bebé por las manos, procura que agarre tus dedos pulgares. Voltea despacio su cuerpo de un lado a otro. (Se puede repetir 2 ó 3 veces a cada lado)
Beneficios: Equilibrio y desarrollo muscular.



8
Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Coge a tu bebé suavemente por los tobillos y estíralo alternativamente la pierna derecha y la izquierda. (Se puede realizar de 3 a 5 veces)
Beneficios: Fortalecimiento de la musculatura de las piernas.



9
Posición: Tumbado boca abajo
Actividad: Coloca sus brazos doblados y apretados contra su pecho. Ponle delante de su cabecita un juguete llamativo y animalo a que suba la cabeza. Cuando fije sus ojos en el juguete, elévalo para que suba también su cabeza.
Beneficios: Control de la cabeza. Desarrollo de la musculatura del cuello y de la espalda.

3-6 meses



Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Repite los sonidos del bebé, insistiendo en los sonidos que se parezcan a los de nuestra lengua materna. Juega a tirar besos, sacar y meter la lengua, haz ruido con los labios.
Beneficios: Desarrollo del lenguaje, la comunicación y la vinculación emocional.



Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Coloca una anilla en cada mano de tu bebé. Empuja la de su mano derecha para hacerle volverse hacia la izquierda; luego la de la mano izquierda para hacerle volverse hacia la derecha. (Se puede repetir de 2 a 3 veces)
Beneficios: Fortalecimiento de la musculatura general y equilibrio.



Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Emite diferentes sonidos cerca del bebé con sonajeros, llaveros, campanillas, cajitas de música. Acércaselos al oído izquierdo y al derecho.
Beneficio: Desarrollo de la audición.



Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Con mucha suavidad, lleva al bebé a la posición de sentado tirando lentamente de sus antebrazos. De la misma forma, llévalo despacio hasta la posición de tumbado. (Se puede repetir de 2 a 3 veces)
Beneficios: Fortalecimiento de la musculatura abdominal y de la espalda.



Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Coloca tu dedo o un sonajero en la palma de la mano del bebé e intenta que lo sostenga brevemente.
Beneficio: Desarrollo de la precisión de la mano.



Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Coloca una goma gruesa contra la planta de los pies del bebé, luego, aplica una pequeña presión. El bebé empezará a extender y doblar sus piernecitas rítmicamente.
Beneficio: Fortalecimiento de la musculatura de las piernas.

Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Muéstrale al bebé un juguete de vivos colores y muévelo a unos 30 cm. de sus ojos, empezando por la línea media. Muévelo hasta que el bebé logre una rotación de 180°. Aumenta, poco a poco, la velocidad y la amplitud del movimiento.
Beneficios: Desarrollo de la coordinación de la vista, la cabeza y el cuello.



Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Coge las manos de tu bebé y júntaselas hasta que se toquen, como si aplaudiera.
Beneficio: Coordinación de la vista y las manos.



Posición: Tumbado boca abajo
Actividad: Apoya al bebé en sus antebrazos y coloca delante de su cabecita un juguete llamativo. Cuando fije sus ojos, eleva el juguete para que suba su cabeza.
Beneficio: Control de la cabeza y musculatura de la espalda.

6-9 meses



Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Ofrécele un espejo pequeño e irrompible y déjale que se observe mientras tú repites su nombre.
Beneficios: Visión y lenguaje.



Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Tápale la cara al bebé con un pañuelo y espera a que se lo quite. Llámale pronunciando su nombre con claridad.
Beneficios: Visión y lenguaje.



Posición: Tumbado boca arriba.
Actividad: Ofrécele un objeto en cada mano y animale a que los choque. Si no lo hace por sí solo(a), cógele las manos y acércaselas para que se toquen entre sí, moviéndolas como si aplaudiera. Disminuye progresivamente tu ayuda para que tu bebé pueda hacerlo por su cuenta.
Beneficios: Coordinación de las manos.



Posición: Tumbado boca arriba.
Actividad: En cada mano de tu bebé coloca una anilla y tira suavemente de éstas hasta llevarlo a la posición de sentado. Despacio, vuelve a colocarlo en la posición de tumbado. (Se puede realizar de 3 a 5 veces)
Beneficios: Fortalecimiento y desarrollo de la musculatura abdominal y de la espalda.



Posición: Tumbado boca arriba.
Actividad: Acércate al rostro de tu bebé, gesticula y háblale en forma exclamativa. Si el bebé repite silabas (ta-ta), repítelas tú hasta que las imite.
Beneficios: Lenguaje y comunicación.



Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Flexiona las piernecitas de tu bebé sobre su abdomen, coge sus pies y enséñaselos. Ponle a tu bebé un calcetín llamativo para que intente cogerlo. Intenta que flexione sus piernecitas sobre el abdomen, para que luego las estire.
Beneficios: Fortalecimiento de la musculatura de las piernas.



Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Mientras le cambias el pañal, cuéntale lo que estás haciendo. Utiliza palabras familiares, con un lenguaje claro.
Beneficios: Lenguaje y comunicación.



Posición: Tumbado boca abajo
Actividad: Apoya al bebé en sus antebrazos y con las manos abiertas. Muéstrale delante de su cabecita un juguete llamativo. Eleva el juguete y muévelo de un lado a otro.
Beneficio: Fortalecimiento de la musculatura del cuello y el tronco.

9-12 meses



2
Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Ofrécele un cuento con ilustraciones de animales. Entonces, imita a los animales más comunes. Di el nombre del animal y a continuación emite el sonido: Perro, gua gua gua.
Beneficio: Estimulación del lenguaje.



3
Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Juega a poner diferentes expresiones con tu cara: alegría, tristeza, sorpresa... Abre y cierra tus ojos, tu boca... saca la lengua, haz ruidos con la lengua y los labios, tira besos, sopla.
Beneficios: Estimulación del lenguaje y la comunicación.



4
Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Envuelve con un papel un juguete que produzca sonido. Dale el juguete a tu bebé para que él/ella lo desenvuelva.
Beneficio: Desarrollo de la precisión manual.



5
Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Ofrécele cubiletes de varios tamaños. Anímale a que los saque y los choque.
Beneficio: Desarrollo de la precisión manual.



6
Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Flexiona las piernecitas de tu bebé sobre su abdomen, coge sus pies y acércaselos a la boca. (Se puede repetir de 3 a 5 veces)
Beneficio: Fortalecimiento de la musculatura abdominal y de las piernas.



7
Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Coge los bracitos de tu bebé, luego crúzalos y ábrelos. (Se puede repetir de 3 a 5 veces)
Beneficio: Fortalecimiento y coordinación de los brazos.



8
Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Ofrécele tus manos al bebé para ayudarle a que se siente. Cuando ya esté sentado, vuelve a tumbarlo con mucha suavidad.
Beneficio: Fortalecimiento de la musculatura abdominal.



9
Posición: Tumbado boca abajo
Actividad: Ofrécele juguetes medio tapados con pañuelos y déjale que los descubra. Luego, cúbrelos totalmente y pregúntale por el juguete hasta que vuelva a descubrirlo.
Beneficios: Desarrollo de la capacidad de atención.

1
Posición: Tumbado boca arriba
Actividad: Jugad juntos al escondite: primero, oculta la cara de tu bebé con un pañuelo. Luego, llámale por su nombre. Cuando se haya quitado el pañuelo, esconde tu cara detrás del pañuelo y pregúntale: "¿Dónde está mamá / papá?" Finalmente, déjale que te lo quite.
Beneficio: Estimulación del lenguaje.

