



# Como estimular a tu bebé con un libro en tela



## Guía Práctica de 0 a 12 meses

Elaborado por la Fisioterapeuta  
Vannesa Roman para Just Imagine

Just  Imagine

En **Just ♥ Imagine** queremos que cuentes con las mejores herramientas para tus hijos en lo que a desarrollo se refiere, por eso hemos diseñado esta maravillosa guía práctica y sencilla de la mano de profesionales que sabemos será de gran ayuda y sobre todo, despejaremos muchas dudas que nos surgen cada día como papás.

🐞 ¿Cómo puedo usar los libros en tela ?

🐞 ¿Qué puedo hacer según la etapa del desarrollo de mi bebé?

🐞 ¿Cómo estimo la visión con los libros en tela?

🐞 ¿Cómo ayudo a mi bebé a permanecer sentado ?

Esta es una guía de referencia, aquí resolveremos todas estas dudas y más, sin embargo es importante que sepas que no representa ningún tratamiento o diagnóstico médico.







¡Léela hasta el final, valdrá la pena !

Vane ♥

[just-imagine.co](http://just-imagine.co)



# Recomendaciones

-  A partir de los 3 meses utiliza una superficie estable y firme como tapetes de fomy o de estimulación.
-  Asegúrate que no coincida la hora del juego con la rutina de sueño o alimentación.
-  Recuerda interactuar y conectar con tu bebé al momento de realizar los ejercicios.
-  Ideal que tu bebé siempre este calmado y feliz con los ejercicios.
-  Si tu bebé llora, cambia la posición (*no te preocupes, con paciencia y amor lo va a poder lograr*).
-  Lo importante es entender en que etapa del desarrollo se encuentra tu bebé sin importar la edad, así sabrás con mas claridad que puede o debería estar haciendo y ubicarte en la guía.



# PRIMER TRIMESTRE

de los 0 a los 3 meses

Cada bebé tiene su proceso de desarrollo y todo dependerá de el entorno y los estímulos acordes a su edad que se le brinden para motivarlo, por eso queremos dejarte estas súper herramienta que te permitirá integrar y enriquecer los sentidos y habilidades motoras en tu bebé.

Debemos tener claro cuáles son los hitos o habilidades principales que deben estar presente en tu bebé en este primer trimestre; éste sera el punto de partida y así entender que el primer trimestre de 0 a 3 meses de edad es uno de los trimestres más sensoriales, de mayor maduración y evolución de los sentidos.

- Control cefálico
- Tummy time o posición boca abajo
- Seguimiento visual
- Detección auditiva
- Coordinación ojo mano



# Mes 1: Control cefálico y maduración visual

¡Descubro como enfocar! con el libro de alto contraste *¿Cómo suenan los animales?* del *Kit Baby Book*.

Respetando el proceso de maduración de tu bebé ya podemos interactuar con nuestros libros en tela del *Kit Baby Book*, los contraste de colores y simplicidad de las imágenes le permitirán el enfoque y maduración de sus ojitos al igual que observar sus movimientos en su cabeza y cuello.

¿Como lo hacemos ?

Toma con tu manos el libro de alto contraste *¿Cómo suenan los animales?* y fija su atención en el centro de su campo de visión línea media. A una distancia de unos 20-30 cm de sus ojos desplazaremos lentamente el libro hacia la derecha, y volveremos a la línea media deteniéndonos para que tu bebe logre nuevamente enfocar lo que esta viendo; desplazaremos el libro a la izquierda y haremos una pausa a la línea media



- **Repeticiones:** De 3 a 5 repeticiones según tolerancia. Recuerda hacerlo lentamente para que pueda seguir el movimiento tu bebé,
- **Respuesta positiva:** Tu bebé intentará seguir el movimiento con sus ojos y con la cabeza.
- **Respuesta alterada:** Que no logre seguir el objeto o no sea capaz de girar su cabecita por restricción y limitación del cuello (si la respuesta es alterada consulta con un especialista).

# Mes 2: Seguimiento visual y fuente auditiva

¡Tan cerca y tan lejos! con el libro *¿De qué color son las frutas y verduras?* del Kit Baby Book.

¿Como lo hacemos ?

Coloca a tu bebe en la posición boca abajo, recuerda hacerlo lentamente (mejor si lo llevas desde el boca arriba ayudándolo a rolar), puedes apoyarte de una almohada o dona de lactancia por debajo de su pecho.

Toma con tu manos el libro *¿De qué color son las frutas y verduras?* de tu *Kit Baby Book* fija su atención en el centro de su campo de visión línea media a una distancia de unos 20-30 cm de sus ojos.

Desplazaremos lentamente el libro acercándolo y alejándolo de su mirada, repitiendo cerca, lejos, tratando de hacer cambios en la voz. Luego puedes hacer el ruido crocante de nuestro libro colocándolo cerca a su oído y esperar que tu bebe logre identificar de donde viene ese ruido girando la cabeza hacia donde se origino ese ruido.



- **Repeticiones:** De 3 a 5 repeticiones según tolerancia. Recuerda hacerlo lentamente para que pueda seguir el movimiento tu bebé,
- **Respuesta positiva:** Tu bebé intentara seguir el movimiento con sus ojos enfocando y girando la cabeza hacia donde esta el ruido, tu bebe tolerará con agrado la posición de boca abajo ( 2 a 3 mins.)
- **Respuesta alterada:** Que no logre seguir el libro con su cabecita , que alguno de sus ojitos no permanezcan alineados , que no tolere la posición y llore inmediatamente ( si la respuesta es alterada consulta con un especialista )

# Mes 3: Cordinación ojo mano

¡Atrápalo! con el libro de tela *¿Cómo suenan mis juguetes?* del Kit Baby Book.

¿Como lo hacemos ?

Toma con tus manos el libro *¿Cómo suenan mis juguetes?* hazlo crujir para atraer su atención, llévalo lentamente hacia una de sus manos, ayúdale a que lo tome con una de sus manos y también sienta la textura.

Mueve lentamente el libro llevándolo hasta la línea media de su cuerpo (asegúrate que lo siga con su cabeza y con sus ojos) realiza toquecitos con el libro en su mano para ayudarle a dirigir todo el brazo y la mano hasta el centro y repita con la otra manito.



- **Repeticiones:** De 3 a 5 repeticiones según tolerancia.
- **Respuesta positiva:** Tu bebé Intentara seguir el movimiento con sus ojos ,cabeza y abrirá sus manitos para tomar el libro.
- **Respuesta alterada:** Que no logre seguir el libro, uno de sus ojitos no permanezcan alineados , no sea capaz de girar su cabecita , mantenga sus manos en puño y no logre tomar el libro ( si la respuesta es alterada consulta con un especialista).

# SEGUNDO TRIMESTRE

de los 4 a los 6 meses

Es el trimestre dónde notaremos mayores cambios, ya que tu bebé se volverá más consciente de su entorno. Ya está pasando la etapa de recién nacido, y a medida que esté más alerta irá logrando mayor interés y movilidad, las preferencias de tu bebé comienzan a notarse .



just-imagine.co



# Mes 4: ¡A rodar!

---

Utiliza el libro de preferencia de tu bebé de nuestro *Kit Baby Book*

¿Como lo hacemos ?

Posiciona a tu bebe boca arriba sobre una superficie estable y firme. Llama su atención con una de nuestros maravillosos libros del *Kit Baby Book*, lleva el libro con tus manos en dirección arriba y afuera por encima de su oreja , guíalo a que cruce su mano por encima de la línea media logrando un patrón cruzado ayudándolo a disociar su tronco, verás como despega su espalda del tapete , luego deja reposar el libro en el tapete en la misma dirección en la que estaban y con tu mano guía su rodilla a la misma dirección hacia donde están girando. Recuerda esperar a que tu bebé complete el movimiento



- **Repeticiones:** De 2 a 3 repeticiones según tolerancia. Recuerda hacerlo lentamente para que pueda seguir el movimiento tu bebé
- **Respuesta positiva:** Tu bebé intentará seguir el movimiento cruzando su mano por encima de la línea media despejando su espalda del tapete y llevando su cadera logrando quedar boca abajo
- **Respuesta alterada:** Que no logre cruzar sus manos por encima de la línea media, que no pueda realizar el despegue de su espalda del tapete y no logre el cambio de posición de boca arriba a boca abajo (si la respuesta es alterada consulta con un especialista).

# Mes 5: ¡Sentado veo mejor!

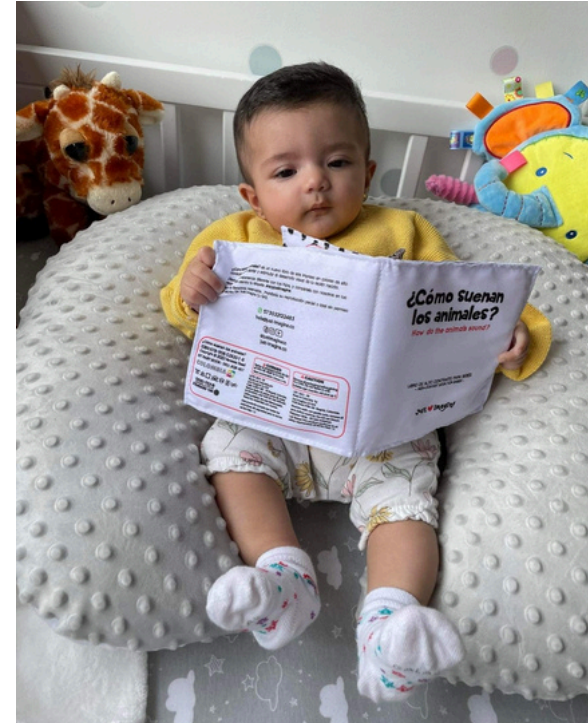
Utiliza el libro *Mi Primer Quietbook*

¿Como lo hacemos ?

Posiciona a tu bebe sentado sobre una superficie estable y firme, llama su atención con el libro *Mi Primer Quietbook*, coloca en su espalda un cojín o almohada que le pueda ayudar a mantener apoyo en su columna lumbar y estar estable.

Abre sus piernas en forma de V, ya que ampliará su base de apoyo y dará mas estabilidad, siéntate frente a tu hij@ y abre el libro, guíalo a explorar a las diferentes páginas mientras te escucha hablar de las características de lo que esta tocando y explorando con sus manos.

Sobre sus piernas puedes colocarle una almohada o cojín en el piso y ahí encima colocar el libro para que quede mas alto y ayudarle a mantener la posición.



- **Repeticiones:** De 2 a 3 repeticiones según tolerancia. Recuerda hacerlo lentamente para que pueda seguir el movimiento tu bebé
- **Respuesta positiva:** Tu bebé Intentara seguir el movimiento con sus ojos ,sacara sus manitas en la dirección que le des el libro sin caerse manteniendo la estabilidad de su tronco.
- **Respuesta alterada:** Que no logre seguir el libro con su cabecita, que no tenga intención ni interés en tomar el libro , al momento de realizar el movimiento lllore inmediatamente y se caiga fácilmente (si la respuesta es alterada consulta con un especialista).

# Mes 6: ¡Sostenerse en la posición sentado!

¿Como lo hacemos ?

Posiciona a tu bebe sentado sobre una superficie estable y firme, llama su atención con el libro *Mi Primer Quietbook*, abre sus piernas en forma de V ya que ampliará su base de sustentación y dará mas estabilidad.

Siéntate frente a tu hij@ y abre el libro, guíalo a explorar las diferentes páginas mientras te escucha hablar de las características de lo que esta tocando y explorando con sus manos (color , forma , textura , sonidos).

Coloca el libro a un lado de tu bebé dejándolo en el tapete y guía a que tu bebe logre abrir sus brazos e inclinarse de manera lateral y alcanzar el libro con sus manitos, recuerda trabajar en ambos lados así ayudaras a darle mayor estabilidad y disociación de los movimiento de tronco.



- **Repeticiones:** De 3 a 5 repeticiones según tolerancia. Recuerda hacerlo lentamente para que pueda seguir el movimiento tu bebé
- **Respuesta positiva:** Tu bebé Intentara seguir el movimiento con sus ojos ,sacara sus manitas en la dirección que le des el libro sin caerse manteniendo la estabilidad de su tronco.
- **Respuesta alterada:** Que no logre seguir el libro con su cabecita, que no tenga intención ni interés en tomar el libro , al momento de realizar el movimiento llore inmediatamente y se caiga fácilmente (si la respuesta es alterada consulta con un especialista).

# TERCER TRIMESTRE

de los 7 a los 9 meses

A esta edad el bebé se vuelve más independiente y autónomo. Controla más sus movimientos y empieza a realizar nuevas posiciones. Veremos la maduración de grandes movimientos y habilidades motoras y sociales, te darás cuenta que tu bebé comienza a deslizarse, que se mueve hacia adelante y hacia atrás o muchas veces ya son capaces de gatear por todos lados



[just-imagine.co](http://just-imagine.co)



## **Mes 7: ¡Cambio de Sentado a boca abajo!**

¿Como lo hacemos ?

Posiciona a tu bebé sentado sobre una superficie estable y firme, llama su atención con el libro y abre sus piernas en forma de V ya que darás mas estabilidad.

Siéntate por detrás de tu bebé con tus piernas abiertas, abre el libro, guíalo a explorar las diferentes páginas mientras te escucha hablar de las características de lo que esta tocando y explorando con sus manos (color, forma, textura, sonidos...).

Flexiona una de sus rodillas llevando el talón del pie de tu bebé en dirección hacia el pañal, toma el libro y colócalo en el tapete en la dirección hacia donde doblaste la piernita, coloca tu mano en su pecho y realiza un pequeño empuje hacia adelante en dirección hacia donde está el libro y flexionaste la rodilla. Guíalo hasta que pueda quedar en la posición boca abajo ,recuerda trabajar en ambos lados así ayudarás a darle mayor movilidad y disociación de los movimientos.

- **Repeticiones:** De 3 a 5 repeticiones según tolerancia. Recuerda hacerlo lentamente para que pueda seguir el movimiento tu bebé
- **Respuesta positiva:** Tu bebé intentará seguir el movimiento con sus ojos, sacará sus manitas se inclinará y tomará el libro quedando en la posición boca abajo.
- **Respuesta alterada:** Que no tenga intención ni interés en tomar el libro o a moverse , al momento de realizar el movimiento llore inmediatamente (si la respuesta es alterada consulta con un especialista) .

# Mes 8: ¡De rodillas!

---

¿Como lo hacemos ?

Posiciona a tu bebe sentado sobre una superficie estable y firme , coloca de frente un cojín alto o almohada, llama su atención colocándole el libro encima de el cojín o almohada. Guía con tus manos y acompaña a que pueda llegar a la posición de rodillas, llevando su pecho hacia adelante y luego ayudando a las rodillas a quedar por debajo de su cadera lo mas juntas posibles.

Sostenlo por su cadera intentando que despegue su colita de los talones y logre inclinarse a tomar el libro, una vez que lo tome permanecerá en la posición el tiempo que sea cómodo, luego guíalo a sentarse nuevamente.



- **Repeticiones:** De 3 a 5 repeticiones según tolerancia. Recuerda hacerlo lentamente para que pueda seguir el movimiento tu bebé
- **Respuesta positiva:** Tu bebe acompañará el movimiento empujando con sus manos y cadera,, sacará sus manitas se inclinará, tomara el libro quedando en la posición de rodillas con agrado.
- **Respuesta alterada:** Que no tenga intención ni interés en tomar el libro o a moverse , al momento de realizar el movimiento lllore inmediatamente (si la respuesta es alterada consulta con un especialista) .

# Mes 9: ¡Posición Cuadrúpeda!

¿Como lo hacemos ?

Posiciona a tu bebé sentado sobre una superficie estable y firme, coloca el libro en el tapete a una distancia de 20 cms. aproximadamente.

Colócate por detrás de tu bebé, guía sus rodillas y sus piernas para que llegue a la posición de los 4 puntos, llevando sus manos hacia adelante logrando mantener sus codos extendidos. Coloca el libro en el tapete y ayúdale a mantener la posición; puedes mover el libro en diferentes direcciones e intenta que tu bebé logre despegar su mano del tapete y tome el libro.

Una vez en posición de gateo, el bebé irá aprendiendo poco a poco a pasar de la posición de sentado a la de gateo y descubrirá que puede balancearse de adelante hacia atrás cuando este en esta posición.



- **Repeticiones:** De 3 a 5 repeticiones según tolerancia. Recuerda hacerlo lentamente para que pueda seguir el movimiento tu bebé
- **Respuesta positiva:** Tu bebe acompañará el movimiento empujando con sus manos y cadera, sacará sus manitas se inclinará, tomara el libro quedando en la posición de gateo con agrado.
- **Respuesta alterada:** Que no tenga interés en tomar el libro o a moverse, al momento de realizar el movimiento lllore inmediatamente, que no sea capaz de mantener la posición, y trate de arquearse llevando sus hombros y espalda hacia atrás y se oponga a la posición (si la respuesta es alterada consulta con un especialista).

# CUARTO TRIMESTRE

de los 10 a los 12 meses

A esta edad tu bebé aprenderá a hacer muchas cosas, será un experto gateador, se levantará y se mantendrá de pie por sí sólo y cómo ya es capaz de caminar con tu apoyo muy probablemente aparezcan sus primeros pasitos.



[just-imagine.co](http://just-imagine.co)



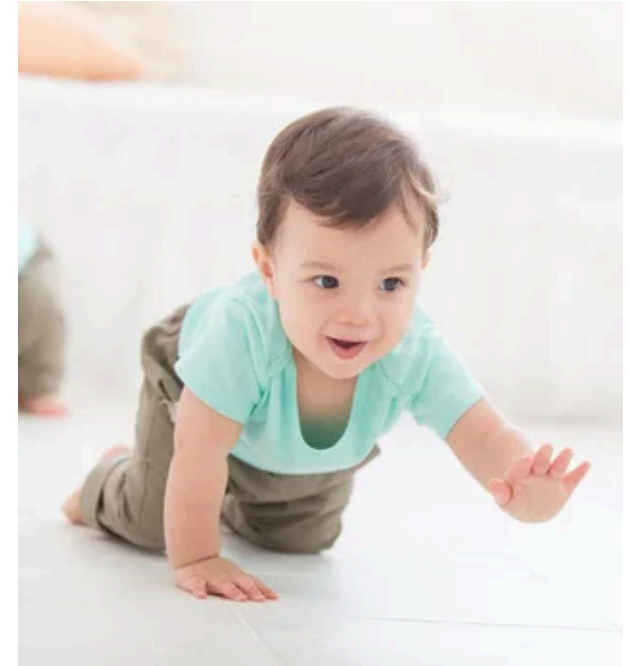
# Mes 10: ¡Desplazamiento en Gateo!

¿Como lo hacemos ?

Posiciona a tu bebé sentado sobre una superficie estable y firme, coloca el libro en el tapete a una distancia de 20 cms. aproximadamente.

Colócate por detrás de tu bebé, guía sus rodillas y sus piernas para que llegue a la posición de los 4 puntos, luego toma el libro y colócalo a una distancia donde le quede fácil desplazarse en gateo, recuerda que no debe estar tan lejos el libro ya que perderá el interés por que sentirá que esta “muy” lejos.

Toma con tu palmas de las manos entre el muslo y la colita, ayúdale llevando su cadera hacia adelante y espera que pueda sacar sus manos, luego alterna con la cadera contraria y espera a que pueda llevar nuevamente sus manos hacia adelante, recuerda que debes siempre esperar que pueda sacar sus manos hacia adelante para mantenerse estable y seguro en la posición.



- **Repeticiones:** De 3 a 5 repeticiones según tolerancia. Recuerda hacerlo lentamente para que pueda seguir el movimiento tu bebé
- **Respuesta positiva:** Tu bebe acompañará el movimiento empujando con sus manos y cadera, reptará sus rodillas y sacará sus manitas logrando el gateo con agrado.
- **Respuesta alterada:** Que no tenga interés en tomar el libro o a moverse, al momento de realizar el movimiento lllore inmediatamente, que no sea capaz de mantener la posición, trate de salir de la posición y rechace el desplazamiento (si la respuesta es alterada consulta con un especialista).

# Mes 11: ¡ De Gateo a Posición de Pie !

¿Como lo hacemos ?

Guíalo a que se ponga de pie colocando su libro favorito sobre cualquier superficie alta a su alcance para que lo intente coger. En casa puede funcionar el sofá, una vez que logre llegar a el borde del sofá y quedar de rodillas, guíalo a liberar el peso de su pierna inclinándolo un poco hacia el lado contrario de donde sacará su pie y pueda pasar su rodilla hacia adelante, luego pueda sacar el pie y quedar en la posición de caballero apoyando correctamente la planta de su pie en el tapete o piso.

Luego ayúdale dando un pequeño empuje hacia arriba y asegúrate de que quede estable y pueda terminar de empujar y quedar en la posición de pie.

Recuerda que durante la etapa en que tu bebé aprende a ponerse de pie, es importante proporcionarle un ambiente seguro para sostenerse de los objetos y explorar.



- **Repeticiones:** De 3 a 5 repeticiones según tolerancia. Recuerda hacerlo lentamente para que pueda seguir el movimiento tu bebé
- **Respuesta positiva:** Tu bebé acompañará el movimiento empujando con sus manos y cadera, logrará cambiar la posición desde rodillas a posición bípeda apoyando correctamente la planta de los pies.
- **Respuesta alterada:** En el momento de realizar el movimiento lllore inmediatamente, no tenga fuerza, que no sea capaz de mantener la posición y no apoye correctamente sus pies (si la respuesta es alterada consulta con un especialista).

# Mes 12: ¡Desplazamientos laterales!

¿Como lo hacemos ?

Guíalo a que se ponga de pie colocando su libro favorito sobre cualquier superficie alta a su alcance para que tu chiqui lo intente coger, en casa puede funcionar el sofá. Una vez que logre llegar a el borde del sofá y quedar de pie colócale uno de sus libros favoritos a el otro lado del sofá e intenta llamar su atención y comenzara a abrir y cerra sus piernitas y desplazarse con sus manos tratando de ir a coger sus libros.

Si aún no identifica como desplazarse ayúdale abriendo su piernita hacia el lado de donde se va a desplazar y luego cerrando el paso con la otra pierna y así intentaremos hacia ambos lados para trabajar la lateralidad de sus movimiento .

Recuerda que durante la etapa en que tu bebé aprende a ponerse de pie, es importante proporcionarle un ambiente seguro para sostenerse de los objetos y explorar.



- **Repeticiones:** De 3 a 5 repeticiones según tolerancia. Recuerda hacerlo lentamente para que pueda seguir el movimiento tu bebé
- **Respuesta positiva:** Tu bebe acompañara el movimiento empujando con sus manos y pies , logrando desplazarse de un lado para otro de forma lateral
- **Respuesta alterada:** Que no tenga interés en tomar el libro o a moverse, al momento de realizar el movimiento llore inmediatamente, que no sea capaz de mantener la posición, no apoye correctamente sus pies y no logre los desplazamientos (si la respuesta es alterada consulta con un especialista).

# ¿Cuándo algo no está bien?

Tu bebé podría alcanzar ciertos hitos importantes en el desarrollo antes de lo previsto y retrasarse un poco con otros. Esto es lo esperado pero recuerda que es recomendable estar atentos a los signos y síntomas de una posible alerta.

Consulta con un profesional si te preocupa su desarrollo o si observas alguno de estos signos en tu bebé:

- 🚩 Su cuerpo es muy durito o muy blandito.
- 🚩 No mantiene la mirada ni sigue los objetos.
- 🚩 No gira en ninguna dirección.
- 🚩 No se sienta con ayuda.
- 🚩 No apoya parte de su peso en las piernas.
- 🚩 No intenta llamar la atención mediante gestos o movimientos.
- 🚩 No balbucea.
- 🚩 No muestra interés con ningún juguete.

¡Confía en tus instintos. Cuanto antes es mejor !

