

PLANES CON BEBÉS PARA DÍAS FRÍOS

Con la bajada del termómetro y los días cada vez más cortos, los padres nos topamos con la gran dificultad de tener que pasar mucho tiempo en casa con los niños. Sin embargo, tampoco es recomendable no salir de casa. A pesar de que el clima no acompañe, es aconsejable sacar un rato a los niños de paseo todos los días para que pueda darles el aire. Para el resto de las horas, tenemos muchas opciones para disfrutar con los niños.

Uno de los errores más frecuentes que solemos cometer cuando estamos en casa es aprovechar para realizar tareas pendientes del hogar y dejar que los niños se entretengan por sí mismos. Es cierto que es bueno que aprendan a jugar solos y, por otro lado, resulta inevitable tener que contar con un tiempo para hacer cosas propias, pero no se debe abusar.

Si no podemos salir a la calle demasiado tiempo porque es invierno, hay que prestarles atención a los niños, estar con ellos e interactuar. De este modo, conseguiremos que se comporten mejor porque están atendidos, que disfruten de nuestra compañía y nosotros de la suya, que aprovechemos el tiempo para poder estimularles e incluso les enseñemos a jugar. Para lograr todo esto es importante que las actividades que realicemos sean de diferentes tipos en cuanto a su finalidad.

ACTIVIDADES DE DESARROLLO PSICOMOTRIZ:

- Con los bebés, que todavía no andan, es fundamental que permanezcan mucho tiempo en el suelo y boca abajo. Al principio no les gusta demasiado y prefieren estar boca arriba pero resulta muy eficaz para facilitarles el movimiento. Mientras ellos están en el suelo podremos ponernos a su lado, acariciarles, ofrecerles un juguete para que tengan que desplazarse a cogerlo, o movernos como si fuéramos un soldado para que puedan imitarnos...
- Otra actividad es ayudarles a colocarse en posición de gateo y gatear con ellos para que traten de imitarnos. En el caso de los niños que ya lo hacen, es divertido y positivo gatear con ellos simulando ser un animal y jugar a perseguirse.
- Cuando ya andan, necesitan movimiento, por lo tanto, no podemos pretender que porque estén dentro de casa pasen todo el tiempo sentados o quietos. Debemos facilitar un espacio en el que puedan jugar con nosotros, por ejemplo con una pelota suave de gomaespuma, de forma controlada, enseñándoles cierta normas de comportamiento.
- Para facilitar el movimiento resulta positivo también pedirles que nos ayuden a realizar ciertas tareas que supongan movimiento, aunque tengan que ir y venir a un mismo lugar de forma repetida. A ellos les resultará divertido y conseguiremos que "gasten" adrenalina.



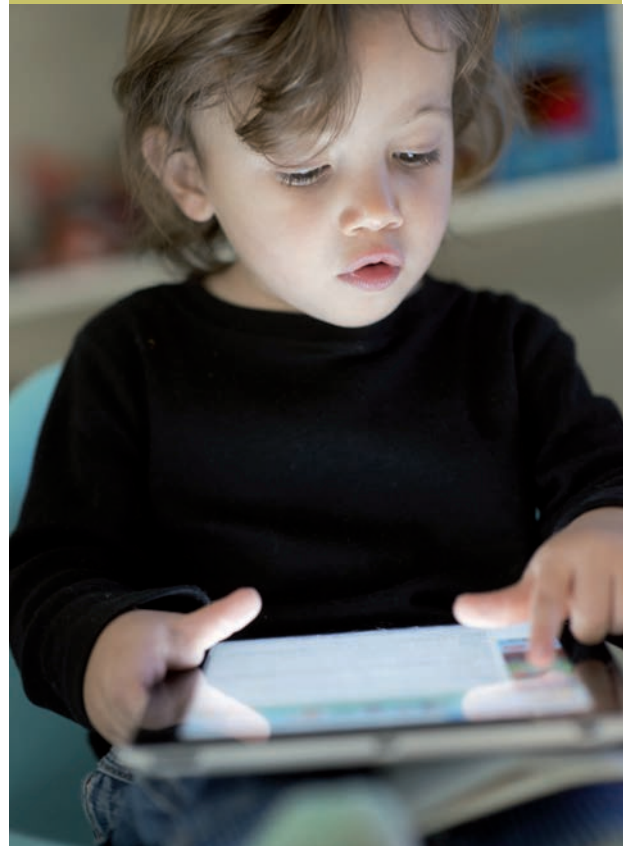
ACTIVIDADES MUSICALES:

- A todos los niños les encanta la música, con lo que podemos aprovechar para ponerles canciones y enseñarles a escuchar.
- Es interesante combinarlo con otras cantadas por nosotros acompañándolas de gestos. Ellos nos observarán con mucha atención y tratarán de imitarnos y repetirlos. Cuantas más veces repitamos las canciones, más divertido les resultará y más fácilmente las aprenderán.
- Bailar con ellos mientras escuchamos música. Este momento es muy divertido para ellos. Les gusta vernos bailar, reproducir los mismos movimientos...
- Trabajar la relajación por medio de la música.



EL USO DE DISPOSITIVOS DIGITALES:

- TV/DVD/iPad: controlado en tiempo y tipo de imágenes proyectadas. No es malo utilizarlo para trabajar la atención, calmarles o relajarles en ciertos momentos, pero no hay que abusar ni crearles una dependencia constante. Es fácil caer en su uso excesivo. Debemos tratar de evitarlos y hacer un buen uso de estos recursos.





ACTIVIDADES DE DESARROLLO COGNITIVO:

- En estas edades responden muy bien a ciertas actividades, como pintar, que pueden realizarse sobre la mesa o en un papel grande en el suelo. Con los pequeños utilizaremos pinturas de dedos, esponjas o rodillos y a partir de los dos años ya podrán utilizar ellos solos las ceras. En general, no aguantan mucho tiempo con esta actividad, por lo que tendremos que estar con ellos, motivarles, dibujar también nosotros y aplaudir sus obras de arte.
- Una vez que veamos que ya han estado un tiempo pintando, podremos cambiar de actividad y ofrecerles realizar encajables, puzzles o rompecabezas. En el caso de los bebés es interesante ofrecer objetos o juguetes que puedan manipular, sacar dentro y fuera, descubrir cajas con objetos dentro...
- Cuentos para poder desplegar y poner pegatinas: les gusta mucho y se aprovecha para trabajar la psicomotricidad fina al enseñarles a cogerlas con los dedos, así como la organización espaciotemporal al enseñarles que las peguen en el lugar adecuado.
- La lectura debe ser una actividad diaria. Resulta muy enriquecedor para ellos leerles cuentos enseñándoles las ilustraciones desde que son bebés. Luego serán ellos quienes quieran pasar las hojas o contar el cuento.
- Manualidades variadas: existen muchos recursos en Internet actualmente para poder realizar trabajos manuales con los niños desde muy pequeños y con materiales muy económicos y accesibles para todos los padres como, por ejemplo, pintar pinzas o construir muñecos con las hueveras. La revista *Hacer Familia* incluye cada mes una manualidad.
- Hacerles partícipes de las tareas del hogar: a partir de un año podrán ayudarnos a recoger la ropa en los armarios, ordenar cajones... Para ellos es un juego y a la vez les damos su espacio protagonista, mientras les enseñamos a ordenar y limpiar.

EL JUEGO COMO ENTRETENIMIENTO:

- Dentro del juego podemos utilizar los juguetes como juego libre para que puedan, de modo espontáneo y creativo, entretenerse y divertirse. Este momento no debe ser muy largo porque llega un momento en que no saben qué hacer y se aburren.
- Juego simbólico: consiste en jugar con ellos simulando situaciones cotidianas: cocinitas, mamás y papás, tiendas...
- Juego con objetos cotidianos que no son juguetes: los niños disfrutan mucho manipulando y explorando cajas, tarteras... No es negativo dejarles que los utilicen para que puedan descubrirlos y desarrollar su imaginación.
- Juego con ropa para realizar disfraces: no es necesario disponer de disfraces hechos o comprados. Si les facilitamos ropa nuestra que no usemos serán capaces de crear preciosos diseños y disfrutar de ellos.
- Ver fotos familiares: les gusta mucho ver imágenes de todos los miembros de la familia e, incluso, de ellos mismos cuando eran bebés. Nombrar a cada una de las personas que aparecen en la imagen les ayudará al reconocimiento e identificación.
- Para los mayores, las actividades de cocina resultan interesantes. Existe cierto temor entre los padres por el desorden o la suciedad que pueden generar y por el peligro ante los útiles de cocina, pero si cocinamos desde pequeños con ellos, además de ser una actividad que les gusta mucho, les relaja y les permite aprender a trabajar en equipo si lo hacen con otros miembros de la familia. En nuestra sección de Holly Fortuny solemos incluir recetas que no necesitan fuego.



En conclusión, es recomendable dedicarnos a ellos para que consigan comportarse mejor, a la vez que los estamos educando y disfrutamos de la compañía mutua. No hay que olvidar que los niños necesitan cambiar de actividad con cierta frecuencia, no tienen capacidad para mantener la atención durante demasiado tiempo y les motiva el cambio. Tampoco debemos olvidar que es un tiempo de ocio y disfrute, aunque lo aprovechemos en ocasiones para estimularles. Pero no es conveniente exigirles como si la estimulación fuera nuestro objetivo único, sino tener presente la prioridad de disfrutar de ellos.

Todas las actividades y consejos planteados están pensados para niños de edades entre 0 a 3 años, pero se pueden adaptar perfectamente a un plan familiar si tenemos más niños y de diferentes edades. Cada una de ellas se pueden moldear en cuanto a tiempo y exigencia de objetivos. Debemos recordar que todo tiempo dedicado a nuestros hijos es el mejor regalo que les podemos hacer.

María CAMPO.

Directora NClíc-Kimba. www.nclíc.com