

## El juego del recién nacido

### ¿Cómo es el juego en el recién nacido?

[El juego](#) es la principal forma que tienen los bebés de aprender a comunicarse con el mundo que los rodea. Sus cinco sentidos están alerta. Su instinto le predispone a aprender del ambiente. A un recién nacido le encanta mirar caras, sobre todo la de su mamá. También es capaz de reconocer la voz de su madre. El bebé se pone en estado de alerta cuando oye la voz de su madre u otros sonidos interesantes. Puede intentar averiguar de dónde proviene mirando a su alrededor.

Una de las primeras cosas que su bebé aprenderá es a asociar [la sensación del contacto con usted](#), el sonido de su voz y su cara con la satisfacción de sus necesidades de cariño y comida. Estimule sus sentidos con sonrisas, sonidos relajantes y caricias suaves.

### ¿Cuándo jugar con mi bebé?

A lo largo del primer mes de vida, su bebé dedicará mucho tiempo a dormir. Cuando su bebé esté tranquilo y alerta podrá prestar atención a lo que pasa a su alrededor.

Es importante que reconozca cuándo su bebé está alerta y preparado para aprender y jugar y cuando prefiere que no se le moleste. Si su bebé está despierto pero inquieto, es menos probable que centre su atención en usted. Puede que se agite o empiece a llorar cuando intente llamar su atención.

Es aconsejable mantener un ambiente agradable para el bebé en cuanto a temperatura, ruidos, luminosidad, cambiarle de postura de vez en cuando, no dejarle llorar y disponer de lo que precise (pañales, comida...).

### Los reflejos

Los bebés nacen con reflejos o respuestas programadas a ciertos estímulos, como el contacto. Les ayudan a garantizar su supervivencia y les permiten interactuar con el mundo. El *reflejo de succión* se provoca acariciando suavemente las mejillas del recién nacido. La respuesta consiste en girar la cabeza y la boca hacia ese lado, dispuesto a comer. Mas tarde, en torno a las 3-4 semanas de edad, se volverán hacia el pecho o el biberón, no cómo un reflejo, sino porque han aprendido de dónde viene el alimento. Otro ejemplo es el *reflejo de prensión palmar*, la presión en la palma del recién nacido provocará el cierre de su mano.

### ¿Cómo juego con mi bebé?

Mientras usted cuida a su bebé, él está aprendiendo a reconocer la sensación de estar con usted, el sonido de su

voz y su cara. El principal juguete del bebé a esta edad son sus padres, sobre todo su madre. Estar entre sus brazos, escuchar su voz, reconocer su olor, recibir cariños y arrumacos son juegos de estimulación que despiertan la curiosidad de su bebé por el mundo que lo rodea.

La forma de jugar con su bebé, es estimulando sus cinco sentidos. Puede usar juguetes simples adecuados a su edad como sonajeros, juguetes musicales o con diferentes texturas.

- Pruebe con juguetes de diferentes formas y colores. Los colores y contrastes fuertes (como el rojo, blanco y negro), las curvas y la simetría estimulan el [desarrollo de la visión](#). Los móviles de cuna les entretienen y les proporcionan estímulos visuales y auditivos. Los muñecos blanditos y los peluches estimulan su sentido del tacto.
- Muéstrelle un juguete a 20-30 centímetros para que centre su atención. Y muévelo muy despacio para que lo siga. O agite un sonajero para que su bebé lo localice.
- Ponga música relajante. Coja a su bebé en brazos o mézalo suavemente. El ritmo del mecido lo tranquiliza, le da seguridad y le ayuda a dormir.
- Escoja una canción relajante o una nana y cántesela con frecuencia a su bebé. Las palabras y el sonido conocido tendrá un efecto relajante en su bebé. Todos los sonidos les fascinan. Sobre todo si son dulces y rítmicos, como el corazón de su mamá.
- Acaricie a su bebé por todo el cuerpo. Déle un suave masaje. Empiece por los hombros. Siga hacia las palmas de las manos y sus dedos. Continúe por el abdomen y siga hasta las piernas y los pies. Colóquelo boca abajo y acaricie su espalda. Así fortalece los músculos del cuello. Si usa algún aceite o aroma para bebés, también estimulará su olfato.
- Juegue con sus manitas y sus pies. Acerque el dedo índice a las manos del bebé para que éste lo apriete. Así estimula el movimiento de sus dedos.
- Pasee con él en brazos o en una mochila pectoral. También puede bailar suavemente. De esta forma se favorece el sentido del equilibrio.
- Sonría, saque la lengua y haga muecas a su pequeño.
- Hable a su bebé con frecuencia.

Tenga en cuenta que los bebés se desarrollan a diferentes velocidades. Existe una gran cantidad de posibilidades dentro del desarrollo normal. Si le preocupa algo sobre [el desarrollo de su bebé](#), consulte con su pediatra.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

# EL JUEGO DEL RECIÉN NACIDO

María Alfaro González. Pediatra



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

---

**Fecha de publicación:** 6-12-2014

*Última fecha de actualización:* 22-11-18

**Autor/es:**

- [María Alfaro González](#). Pediatra. Hospital Comarcal de Medina del Campo. Medina del Campo (Valladolid)

