



# Hablar y jugar con su bebé

## Conversar desde el embarazo: del vientre al bebé

Su bebé se ha estado comunicando desde el primer día, lo que le ayuda a desarrollar confianza y resiliencia a medida que crece.

### Consejos para conversar con su bebé

- Escuche, observe y responda a sus sonidos y expresiones.
- Use un tono cantado o melodioso: a los bebés les encanta y les ayuda a concentrarse en usted.
- Mírelo a la cara; estar a su nivel le ayuda a sentirse visto y seguro.
- Imita sus sonidos y gestos: esto demuestra que está prestando atención y fomenta la confianza.

Para más consejos y recomendaciones, visite [parentclub.scot/  
chatting-with-baby](https://parentclub.scot/chatting-with-baby)



## El juego no tiene que ser perfecto

Es normal preguntarse cómo jugar mejor con su bebé, especialmente si es el primero. Pero le damos una buena noticia:

No necesita ser una «experta» ni tener habilidades especiales. Lo que su bebé realmente quiere y necesita es su tiempo, su comunicación, su rostro y su amor.

## Por qué es importante jugar

- **Desarrolla el cerebro de su bebé.** Cada sonrisa, canción o abrazo fortalece las conexiones cerebrales.
- **Ayuda a que su bebé se sienta amado y seguro.** Esta es la base para aprender y crecer.
- **Apoya el habla, el movimiento y el pensamiento.** Incluso los juegos pequeños ayudan a desarrollar el lenguaje y la coordinación.
- **Fortalece su vínculo.** Jugar es la forma en que los bebés aprenden a confiar y conectarse con usted.

# Ideas sencillas para jugar



Actividad sencilla	Qué aporta
<b>Copie a su bebé</b>	Si hace un sonido o movimiento, trate de imitarlo. ¡Le encantará!
<b>Cante una canción</b>	Aunque piense que no sabe cantar, a su bebé le encanta su voz.
<b>Juegue a «cucú»</b>	Una forma divertida de ayudar a su bebé a entender el mundo, y además es muy entretenido.
<b>Contacto físico suave</b>	Haga cosquillas en sus pies, acaricie su cabello; esto favorece el vínculo y el confort.

## ¿Y si siento que hago el ridículo?

Es totalmente normal. Muchos padres y madres se sienten así. Pero recuerde:

- **Su bebé no lo juzga.** Para su criatura usted es maravillosa tal como es.
- **Comience poco a poco.** Incluso un minuto de juego es importante.
- **Su confianza crecerá con el tiempo.** Como con cualquier cosa nueva, se vuelve más fácil con la práctica.

## Consejos clave para padres y madres

- **Siga el ritmo de su bebé.** Si sonríe, mira o extiende los brazos, eso es su forma de «jugar».
- **Aproveche los momentos cotidianos.** El baño, los cambios de pañal o los paseos pueden ser momentos de juego.
- **No necesita ser un entretenimiento.** Su presencia es suficiente.
- **Pida que le enseñen.** Está bien pedir ayuda a su enfermera de salud infantil, a sus amistades o a un grupo de apoyo.
- **Sea amable consigo misma o consigo mismo.** No hay una forma «correcta»; lo importante son los pequeños momentos de cuidado juntos.
- **Siéntase orgullosa u orgulloso cuando haga reír a su bebé** o cuando aprenda algo nuevo gracias a usted.

Para obtener consejos sobre cómo usar los artículos de su «Baby Box» para jugar, visite [parentclub.scot/baby-box-items](https://parentclub.scot/baby-box-items)

