

# ¿Cómo usar la alfombra de goma Eva para estimular el desarrollo de su guagua?

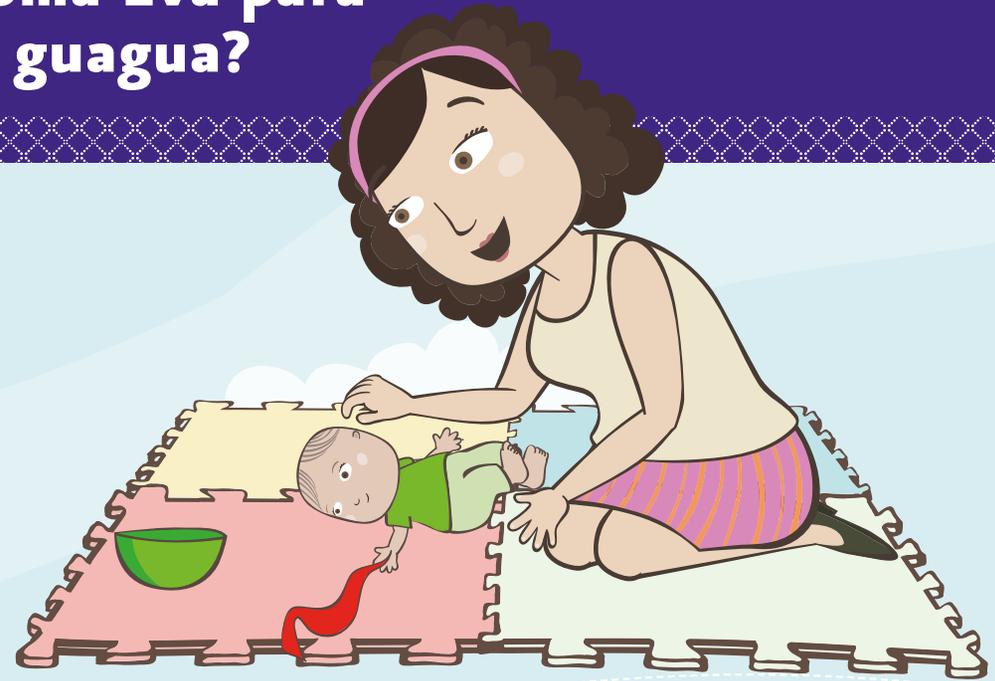
## ¿Qué es esta alfombra?

- \* Esta alfombra es para poner de forma segura a tu guagua en el suelo y así mejorar su desarrollo psicomotor.
- \* La alfombra consta de 4 piezas que encajan como un rompecabezas entre sí.
- \* Está confeccionada de un material durable, lavable y seguro.

## El Juego

Juego y aprendizaje van de la mano. El juego es una de las actividades más importantes para el desarrollo saludable de tu hijo o hija. Busca oportunidades para jugar en las que ambos lo pasen bien. Basta un poco de imaginación y ganas de compartir.

Observa a tu guagua y pronto aprenderás a conocer las señales con las que te indica que quiere jugar.



## ¿Para qué sirve poner a las guaguas en el suelo?

- \* Las guaguas se desarrollan mucho mejor cuando tienen libertad de movimiento, en una superficie segura y firme en el suelo.
- \* Pero en Chile, las guaguas pasan muchas horas sentadas en coche, en silla nido, en gimnasio, en mecedoras, en saltarines y andador.
- \* Estos aparatos impiden que tu guagua se mueva y explore con libertad, lo que puede llegar a atrasar su desarrollo.
- \* Por esto, se ofrece esta alfombra para que puedas darle a tu guagua la mejor oportunidad de desarrollo psicomotriz.

## ¿Cómo se usa la alfombra?

1. Elige un lugar seguro en el SUELO de tu casa que esté limpio y ojalá llegue luz natural, para armar la alfombra. Aunque te parezca raro, **es muy importante que sea sobre el suelo**, porque el cuerpo de tu guagua necesita sentir la superficie dura y estable, ni la cama ni la cuna sirven para ello.
2. Siempre que tu guagua esté sobre la alfombra en el suelo debe estar acompañada por un adulto.
3. A partir del segundo mes de vida, pon a tu guagua de espaldas sobre la alfombra, con objetos o juguetes livianos a unos 20 centímetros de su cara, uno a cada lado.
4. Tu guagua va a sentir placer al ejercitar con libertad su cuerpo de espaldas. Recién en el segundo a tercer

mes de vida va a empezar a girarse para alcanzar un objeto: Primero se pondrá de costado, luego, a partir de los cuatro o cinco meses podrá ponerse de guatita sola y regresar a la postura de espalda por sí sola. Algunos bebés se tardan un poco más en poder girarse por sí solos.

5. Pon a tu guagua mínimo 4 veces al día en la alfombra. Al principio por períodos cortos de unos minutos y después alargándolos poco a poco hasta llegar a 30 minutos o más, según la tolerancia de él o ella. Tú puedes acostar en la misma posición a su lado y jugar con ella o él.
6. Cuando la pongas en la alfombra debe estar cómoda, sin hambre, ni sueño y con el pañal limpio.



Gobierno de Chile



Chile CRECE contigo

gob.cl



Para más información visita

[www.crececontigo.gob.cl/categoria/recursos-audiovisuales](http://www.crececontigo.gob.cl/categoria/recursos-audiovisuales)

# ¡A jugar sobre la alfombra en el suelo!

## Durante el 1<sup>er</sup> mes



En el primer mes de vida tu guagua necesita mucho contacto físico y ser tomada en brazos. Se recomienda no poner a la guagua parada porque aún no puede sostener el peso de su cabeza.

## Durante el 2<sup>o</sup> y 3<sup>o</sup> mes



Desde el segundo mes empieza a ponerla de espaldas sobre la alfombra en el suelo. Ponte frente a tu guagua para que te pueda ver, háblale, sonríele y muéstrale una tela de color. Promueve esta posición de espaldas durante el segundo y tercer mes. Es muy importante que patalee libremente y que su pataleo suba de a poco hacia arriba, esto fortalecerá los músculos de su abdomen.



También va a mover sus brazos libremente hasta lograr juntar sus dos manos al medio. Su cabeza girará para ambos lados. En este período de espaldas, ponle suave y lentamente de lado para que se vaya interesando en lograr otras posturas, poniendo un objeto que le interese a unos 20 centímetros de distancia, para que quiera tomarlo.

## Durante el 4<sup>o</sup> y 5<sup>o</sup> mes



Durante el 4 y 5 mes, tu guagua de espaldas ejercitará y mantendrá sus piernas arriba y sostenidas en el aire por más tiempo. Ofrécele un objeto al medio para que lo tome. Podrá juntar sus manos y tomar un objeto y llevárselo hacia su boca. Esto es muy importante para su desarrollo y en vez de prohibírselo, fomenta que explore y se lleve los juguetes adecuados a la boca. El juntar sus manos al medio va a coincidir con que empieza a juntar los labios y a hacer sonidos labiales. Tu guagua ya está empezando a girarse y a estar de guatita.



Esto es muy importante para su desarrollo porque así va a lograr levantar firme la cabeza y moverse para tomar objetos. De guatita va a aprender a apoyarse primero en ambos codos y después en uno solo para explorar mejor con su mano libre. En esta posición, los objetos se deben mostrar en el suelo a unos 10 centímetros de su mano para motivarle que los alcance, ya que al quinto mes, tu guagua ya será capaz de tomar intencionalmente un objeto con una mano y llevarlo al medio.

## Observa que:

- \* Es importante que en este proceso tu guagua se sienta cómoda y segura porque está acompañada y no es exigida a adoptar posiciones que no domina por sí misma.
- \* Acompaña y refuerza la actividad espontánea de tu guagua: si está intentando lograr una posición o alcanzar un objeto, animala y no le interrumpas.
- \* Mientras más segura se vaya sintiendo tu guagua, mejor va a poder explorar su ambiente.
- \* Es importante poner objetos a su alcance para que los mire y gradualmente intente tomarlos, pero no es necesario ni recomendable presionarle para que los agarre.
- \* Tiene que ser una actividad placentera, si tu guagua se queja o llora suspende la actividad, consuélate y vuelve a intentarlo en otro momento.

