

OBJETIVOS ESPECÍFICOS PROPUESTOS PARA ESTE MES

5 MESES

ámbito 1

- Ampliar los objetivos
 - Levantar y ladear la cabeza con firmeza mientras yace sobre el estómago.
 - Patalear alternativamente. Tumbado mantener las piernas extendidas.
 - Girar boca arriba y la posición de costado.
- **Con ayuda y apoyo, mantenerse sentado.**
- **Chupar unidad objeto-mano y retirarla de la boca.**
- **Comer semi-sólidos con cuchara.**
- **Sonreír ante su imagen en el espejo.**

ámbito 2

- Ampliar los objetivos
 - Coger y sujetar objetos cercanos.
 - Seguir con la vista un objeto en movimiento.
- **Agitar objetos y golpearlos contra una superficie.**
- **Sonreír y patalear ante juguetes y personas conocidas.**

ámbito 3

- Ampliar los objetivos
 - Volver la cabeza hacia la persona que lo llama.
 - Jugar con sonidos consonánticos.
 - Atender a la música, dejando de llorar.
- **Emitir sonidos para atraer la atención del adulto.**
- **Imitar expresiones faciales.**

NOTAS

- *Es conveniente que durante 10-15 minutos se ponga como música de fondo fragmentos de música clásica (Mozart, Bach, Vivaldi, Brahms, etc...) fundamentalmente vibrante pero suave. Las melodías suaves y pausadas, a volumen bajo, crean un ambiente relajado antes de dormir. Las canciones alegres y rítmicas son estimulantes para los ratos de juego.*
- *Igualmente es conveniente poner cintas de cuentos o canciones en inglés, con una duración similar al anterior, para que el oído vaya educándose a la banda de decibelios de este idioma. . - El lugar donde juega debe ser diferente del lugar donde duerme.*
- *Algún cambio en la decoración es aconsejable igual que el lugar donde se sitúa la cuna en la habitación que puede variar una vez al mes.*

ACTIVIDADES

Reforzar las actividades correspondientes a estos objetivos propuestas en el mes anterior hasta que sean superadas por el niño o la niña.

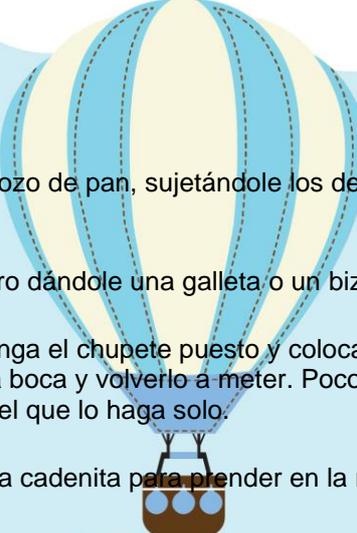
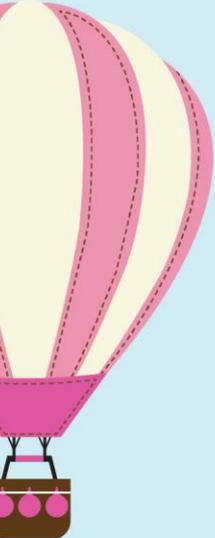
CON AYUDA Y APOYO MANTENERSE SENTADO

- a) Estando el bebé boca arriba, llevarle hasta la posición de sentado, lentamente, mediante una ligera tracción sobre sus antebrazos. Es conveniente acompañar esta acción con la orden verbal "arriba".
- b) Cuando el niño o niña esté tumbado boca arriba, realizar la maniobra de tracción anteriormente descrita e ir disminuyendo progresivamente el refuerzo del adulto de modo que el bebé sujeto a sus manos vaya realizando el esfuerzo hasta sentarse.
- c) Colocar al bebé, a ratos, sentado, en diferentes lugares de la casa, con las piernas extendidas y sujetándolo entre almohadones para que no se caiga. Ofrecerle juguetes en esta postura y permanecer a su lado.
- d) Coger al bebé, colocando su espalda contra el pecho del adulto sujetarlo por la cintura e intentar que mantenga así la espalda derecha. Ir bajando progresivamente la sujeción hasta la altura de las caderas.
- e) Repetir esta actividad pero sentando al niño o niña frente al espejo sujeto por la cintura.
- f) Sentar al bebé sobre una superficie dura con las piernas extendidas en forma de V y las manos en el espacio que queda entre ellas, ayudándole con almohadones o saquitos de arena para que se apoye.
- g) Dentro de una caja pequeña sentaremos al bebé, colocando un cojín en su espalda. El borde de la caja le llegará justo hasta las axilas y así podrá jugar y manipular los diferentes objetos que le presente el adulto.
- h) Sobre el balón grande de playa colocaremos al bebé boca arriba sosteniéndolo por los muslos y moviendo lentamente el balón en todas las direcciones para ejercitar los músculos que intervienen en la sedestación.

NOTAS

- *En el quinto mes de edad del bebé podemos realizar muchas de las actividades cotidianas con el niño o niña sentado (alimentación, vestirle o desvestirlo, etc...), cuidaremos siempre de que tenga un apoyo alrededor de la cintura y de que su posición sea lo más erguida posible.*

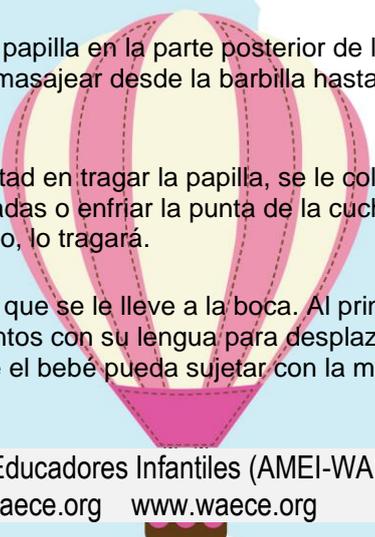
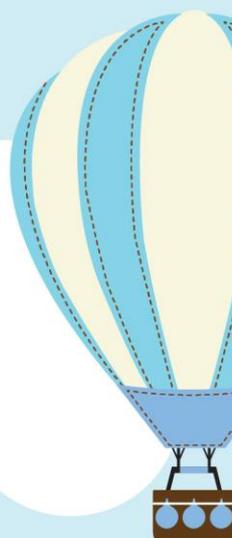
CHUPAR UNIDAD OBJETO-MANO Y RETIRARLA DE LA BOCA

- 
- 
- 
- a) Ayudar al bebé a agarrar un trozo de pan, sujetándole los dedos alrededor de éste y llevárselo a la boca.
- b) Repetir el ejercicio anterior pero dándole una galleta o un bizcocho duro.
- c) Aprovechar cuando el bebé tenga el chupete puesto y colocar sus deditos alrededor de la anilla. Tirar de él sacándolo de la boca y volverlo a meter. Poco a poco retiraremos la ayuda, permitiendo así que sea el bebé el que lo haga solo.
- d) Podemos poner al chupete una cadenita para prender en la ropa, de este modo el bebé lo tendrá a mano.
- e) Poner al alcance del niño o niña (en la cuna o en la colchoneta cuando lo sentemos) mordedores con anilla redonda y ayudarle para que se los lleve a la boca. Poco a poco los cogerá él solo y se los meterá en la boca sin ninguna ayuda. También podemos facilitarle un cepillo de dientes pequeño y blandito, junto con los mordedores también alivian las molestias de la dentición.

NOTAS

- *Conviene prestar atención a la longitud de las cadenas de los chupetes; si éstas son demasiado largas, podrían en alguna ocasión enredarse en el cuerpo del bebé.*
- *Normalmente las cadenas de venta en farmacias tienen la longitud idónea, no obstante, se mantendrá vigilancia al respecto. Asimismo no es aconsejable utilizar cadenas que prendan a la ropa mediante cierres que pudieran desabrocharse y clavarse en el cuerpo del bebé. El sistema de pinza es el más cómodo y seguro.*
- *Cuando le ofrezca un trozo de pan, galleta, etc, tenga cuidado de los trozos pequeños que puedan desprenderse, esté siempre atento.*

COMER SEMI-SÓLIDOS CON CUCHARA

- 
- 
- 
- a) Colocar una cuchara entre los juguetes del niño o niña. Jugar con ella, mostrándosela a varias distancias y llevársela vacía a al boca para que se acostumbre al nuevo objeto.
- b) Para empezar podemos tocar la lengua varias veces con la parte de abajo de la cuchara. Luego le meteremos un poco de papilla en la boca, dejándola en el centro de la lengua.
- c) Podemos ayudar al bebé colocando la papilla en la parte posterior de la boca y cerrándole con suavidad los labios. Acto seguido le masajear desde la barbilla hasta la altura de la "nuez" ligeramente.
- d) Cuando el bebé muestre alguna dificultad en tragar la papilla, se le coloca un poquito de hielo muy picado en las primeras cucharadas o enfriar la punta de la cuchara con hielo. Por acto reflejo, al tocar la lengua el objeto frío, lo tragará.
- e) Ofrecer una galleta al niño o niña para que se le lleve a la boca. Al principio la chupará y comenzará a realizar diferentes movimientos con su lengua para desplazar la comida dentro de ella. Ofrecerle también trozos de pan que el bebé pueda sujetar con la mano. Procurar que el pan no sea muy reciente.

f) Aprovechar cuando el bebé tenga pequeñas molestias con motivo de la dentición ofreciéndole un trocito de manzana para que la lleve a la boca (retirar los trozos pequeños que puedan desprenderse). El frescor de la fruta le aliviará de las molestias y asociará los alimentos sólidos con experiencias gratificantes.

NOTAS

- *Los ejercicios para la alimentación de semi-sólidos se comenzarán después de que el pediatra lo haya recomendado.*
- *Para comenzar la alimentación con cuchara sostendremos al bebé en brazos, de modo que pueda ver el rostro sonriente del adulto, que no mostrará gestos de desaprobación cuando el bebé no colabore. Por el contrario, expresará su alegría cuando tome alguna cucharada.*
- *Si se niega a ingerir el alimento, o una parte de él, no le forzaremos a tomarlo, intentándolo en una próxima ocasión en la que tenga apetito.*

SONREÍR ANTE SU IMAGEN EN EL ESPEJO

- a) Coger al bebé en brazos y movernos con él delante del espejo donde pueda ver todo su cuerpo, de forma rápida para que así vea como aparece y desaparece la imagen.
- b) Dar al niño o niña, entre otros juguetes, un espejo que no se rompa y dejarle que juegue con él observando cómo reacciona cada vez que se ve su imagen reflejada.
- c) Repetir esta actividad pero sentando al bebé, con apoyo, junto al espejo de pared para que pueda tocar su imagen reflejada. Alabarle cuando sonría ante su imagen.
- d) Colocar al bebé, sujeto por las axilas o sentado con apoyo, frente al espejo colgado en la pared. Alabarle cuando sonría ante su imagen.
- e) Colocar al bebé, sujeto por las axilas o sentado con apoyo, frente al espejo colgado en la pared. Jugar con sus manitas golpeando su imagen. Poco a poco dejar que sea él quien lo realice solo.
- f) Cuando el bebé esté atento a su imagen en el espejo, el adulto juega a aparecer y desaparecer delante del espejo.
- g) Delante del espejo coger suavemente las manos del bebé y hacer masajes por su cuerpo. Dé vez en cuando hacerle cosquillas para provocar su sonrisa.
- h) Dirigir las manos del bebé para que toque y explore partes de su propio rostro delante del espejo. Tapar y destapar sus ojos provocando su sonrisa.

NOTAS

- *Conviene disponer de un gran espejo pegado a la pared. Las dimensiones mínimas aconsejadas son de 1mx65cm., partiendo del suelo. Podemos dejar al niño o niña tumbado sobre una colchoneta algunos períodos de tiempo para que explore visualmente las imágenes reflejadas.*

- Siempre que el bebé vea su imagen reflejada repetiremos su nombre para que lo asocie consigo mismo.

AGITAR OBJETOS Y GOLPEARLOS CONTRA UNA SUPERFICIE

- Colocar al niño o niña la pulsera de cascabeles alrededor de los dedos de la mano y para que la golpee siguiendo un ritmo contra la mesa o el suelo, mientras el adulto le canta una canción.
- Sentar al bebé en el suelo, apoyado en cojines, y ofrecerle frascos cerrados que contengan distintas sustancias (lentejas, arroz, etc.). Mostrarle que, si agita estos botes producen ruidos diferentes. Retirando progresivamente la ayuda dejaremos que el bebé agite y golpee los frascos contra el suelo para conseguir producir sonidos.
- En la misma posición, dejaremos a su alcance sonajeros o alguna pelota atada a una silla, de modo que el bebé pueda coger y agitar los diferentes objetos.
- Coger la mano del bebé y mostrarle cómo puede golpear la mano del adulto para hacer palmas.

NOTAS

- *La variedad de objetos será múltiple y los alternaremos en estimuladores sensoriales diferenciados: tacto (bolas de algodón, lijas suaves, peluches, trozos de fieltro, terciopelo, etc...) gusto (galletas, patatas fritas, trozos de frutas o pan, bizcochos, etc..., además de asirlos y agitarlos los llevará a la boca) vista (linternas pequeñas, pelotas de colores fosforescentes, objetos con colores contrastados, sobre todo blanco y negro, etc...) oído (pulseras de cascabeles, campanillas, sonajeros, pelotas con cascabel dentro, tarros pequeños llenos de lentejas, garbanzos, etc...) olfato (bola de algodón o lana impregnada en el perfume que habitualmente usan el padre y la madre, flores, frascos de ambientador, barritas de vainilla, canela y chocolate, etc...)- Siempre que presentemos un objeto al bebé lo nombraremos repetidamente.*

- Dar al bebé diferentes objetos y situarle delante de una caja de cartón, mostrándole como puede golpear los objetos contra la caja.
- Golpear la mesa con ambas manos siguiendo el ritmo de una canción.
- Mostrar al bebé como golpear con la mano una pandereta pequeña para obtener sonidos.

SONREÍR Y PATALEAR ANTE JUGUETES Y PERSONAS CONOCIDAS

- El padre o la madre deben acercarse y esperar un instante antes de coger al bebé en brazos, para que así el niño muestre su alegría.
- Mostrar al bebé aquellos juguetes que le gusten más, pero esperar unos segundos antes de dárselos para que manifieste su alegría moviendo brazos y piernas y sonriendo al adulto.

- c) Mostrar alternativamente varios juguetes y objetos al niño o niña. El adulto le dará aquellos por los que demuestre más alegría y predilección.
- d) Escenificar con marionetas y animales de peluche, apareciendo y desapareciendo en su campo visual.
- e) Jugar a "cucú-tras", tapando y destapando la cara del adulto.

NOTAS

- *Procurar que actividades rutinarias como el cambio de pañal, el baño, la alimentación, etc..., se realicen de forma similar (en los mismos lugares y con los mismos movimientos) de esta forma el niño o niña asocia lo que observa con la actividad que corresponde y muestra alegría al saber que se van a satisfacer sus necesidades y deseos.*
- *El adulto siempre debe expresar su aprobación cuando el niño o niña muestre sus emociones, favoreciendo así la exteriorización de su mundo interior.*

EMITIR SONIDOS PARA ATRAER LA ATENCIÓN DEL ADULTO

- a) Siempre que el bebé emita sonidos, el adulto le prestará atención, repetirá las mismas emisiones y alabará sus progresos.
- b) Cuando el bebé observe un objeto que desee y esté fuera de su alcance, el adulto esperará hasta que haga algún sonido para atraer su atención antes de dárselo.
- c) Mostrarle un juguete u objeto que le guste y esperar a que emita algunos sonidos, para atraer la atención del adulto y que éste se lo dé.
- d) Repetir la actividad anterior a la hora de la comida y cuando tenga sed. Después de mostrarle el biberón, esperaremos unos segundos a que el bebé lo reclame emitiendo diferentes sonidos.
- e) Colocar una lámpara musical, junto a la cuna, a la hora de dormir. Además de facilitar la relajación le proporciona estimulación auditiva y la incita a reproducir sonidos.

NOTAS

- *Si para atraer la atención del adulto en vez de sonidos emite un llanto débil, no se prestará atención, haciéndolo sólo cuando deje de llorar. De este modo interiorizará la forma correcta de solicitar la atención del adulto.*
- *No conviene dar al bebé todo lo que el adulto cree que puede desear, es importante que aprenda a reclamar aquello que desea.*

IMITAR EXPRESIONES FACIALES

a) El adulto imita diferentes expresiones faciales sencillas delante del bebé: reír, llorar, cara de enfado, etc. Elogiar cualquier cambio de expresión por su parte.

NOTAS

- *Aprovechar la predilección del niño o niña por observar los rostros para que asocie las expresiones faciales con diferentes estados de ánimo.*

b) Provocar la risa del bebé delante del espejo de forma que pueda ver la expresión de su cara.

c) Poner al bebé frente al espejo cuando lllore atrayendo su atención sobre la imagen reflejada. cuando el niño lllore.

d) Con el rostro frente a la cara del bebé, el adulto saca la lengua y la mueve. Realizar el mismo gesto estando el bebé y el adulto frente al espejo. Alabar cualquier intento de imitación.

e) Abrir la boca de forma exagerada cuando el bebé tome una cucharada de comida. Felicitarle cuando abra la boca anticipándose a la proximidad de la cuchara. Sentados frente al espejo abrir la boca para que el bebé lo imite.

f) Dibujar rostros en color blanco sobre cartulina negra. Mostrar primero uno que muestre tristeza, luego otro sonriente.

g) Elaborar un mural grande, sobre fondo negro o rojo pegar dibujos o fotografías de rostros con diferentes expresiones faciales.