



el libro  
del bebé

FeiSD

Federación Española del Síndrome de Down

# el libro del bebé

Autoras: Apolonia Albarracín y Adelaida Sastre.

Fotógrafo: Roberto Villagraz.



MUTUALIDAD DE PREVISION SOCIAL  
PRO MINUSVALIDOS PSIQUICOS



Federación Española del Síndrome de Down

**Copyright:** FEISD Federación Española del Síndrome de Down

C/ Bravo Murillo, 79, 1º A

28003 Madrid

Tel.: 91 533 71 38

Fax: 91 553 46 41

E-mail: [feisd@sindromedown.net](mailto:feisd@sindromedown.net)

<http://www.sindromedown.net>

**Dirige y coordina:** Antonio Pascual Martínez

**Fecha de edición:** Septiembre 2003

**Impresión:**

**Depósito legal:**



6 el olfato



el gusto 8



10 el oído



la vista 12



15 el tacto



"para todos  
esos pequeños  
que son grandes"

## 1. introducción

Tras varios años de experiencia trabajando con niños con síndrome de Down, hemos visto la necesidad de estimular y desarrollar al máximo los sentidos del bebé en los primeros meses de su vida.

El desarrollo de los sentidos le facilitará el conocimiento de si mismo y del mundo que le rodea y como consecuencia su adaptación al medio.

Con este libro pretendemos orientar a los padres para que saquen el máximo partido de su relación con ellos.





## 2. el olfato

Cuando cocines procura que yo esté en un sitio donde pueda oler la comida.

Cuando vengas de la compra abre cerca de mi las bolsas de fruta para que me llegue el aroma.



Dame a oler algodoncitos untados de colonia, que no lleve alcohol. No me los metas en la nariz y evita los olores fuertes o desagradables.

También puedo oler agua de rosas, manzanilla, menta, poleo, hierbabuena.



### 3. el gusto

Moja tu dedo en zumo de naranja y dámelo a chupar, haz lo mismo con limón rebajado con agua.

Dame a probar mi chupete en agua fría y luego mojado en agua caliente.



Antes de darme el biberón dame a probar un poquito de leche mojada en tu dedo, así podré reconocer un sabor familiar.

## 4. el oído



Ponme boca-abajo y mueve un sonajero a ambos lados de mi cara para que intente mirarlo, si no lo hago gírame la cara hacia el sonido.



Repetir el ejercicio boca-arriba. Ponme una pulsera de cascabeles alternando en manos y pies para que al moverme la oiga.

Cuando esté en mi sillita o en la cuna, llámame para que te busque, háblame desde distintas direcciones: de frente, oído izquierdo, oído derecho, desde atrás...

A close-up photograph of a baby lying on its back in a playpen. The baby is looking upwards with a curious expression. The playpen contains various colorful toys, including a red ring-shaped toy and a green frog-shaped toy. The baby is wearing a white t-shirt.

## 5. la vista

Acércame mis pies a los ojos para que pueda empezar a conocer mi cuerpo. Hazlo también con mis manos.

Mueve un objeto ante mis ojos desde 25 ó 40 cm. para centrar mi atención.



Cuelga móviles en la cuna así me fijaré en ellos y trataré de tocarlos.

Mírame a la cara y háblame, cántame a 20 ó 30 cm. de distancia.

Enséñame dibujos geométricos hechos sobre cartulinas pequeñas para que me fije en ellos y los siga con la mirada. Las medidas pueden ser 25 x 16 cm.



## 6. el tacto



Después del baño, con una crema suave unta mi cuerpo. Comienza por la espalda de arriba abajo, luego los brazos y piernas. Al final dame la vuelta y haz lo mismo. Cuando me des el masaje en las manos y en los pies acaríciame desde la punta de los dedos hasta la base.



Tócame con tus manos a diferentes temperaturas: frías, calientes, secas, húmedas...

Acaríciame el cuerpo con una brocha, con una pluma, con un cepillo más duro, con una esponja seca y luego húmeda.

Con las yemas de tus dedos ve presionando mi cuerpo.

Haz rodar suavemente y muy despacio una pelota mediana por mi cuerpo de arriba abajo y también por las extremidades.  
Boca arriba y boca abajo.



Cubre mi cuerpo con un papel de celofán, luego deja que yo me lo quite. Podré ver el mundo de otro color; apreciaré el sonido de este papel y haré ejercicios con mis extremidades.



Para desarrollar los músculos de mi boca... Dame pellizcos a los lados de la mejilla. Levanta mi labio superior hacia arriba, tira de él hacia abajo, haz lo mismo con el labio inferior.



Coge mi barbilla y haz que abra y cierre la boca. Tira de mis mejillas como si dibujaras una sonrisa.

Rózame con un cepillo suave los labios, para que los movilece.

Acaricia mis mofletes con una pluma, un algodón o la punta de un pañuelo para que haya un cambio en mi expresión. Emite sonidos frente a mí para que yo te vea, utiliza tonos de voz y ritmos diferentes con agudos, graves, poesías, cantos...



El agarre... Dame tu dedo para que lo agarre y lo chupe.

Intenta quitarme lo que agarro y así aumentaré mi fuerza.

Dame objetos poco pesados para agarrar, si los suelto enseguida ayúdame tú, manteniendo mi mano cerrada.

Cuando esté acostado dame tus dedos para intentar levantarme.



el libro  
del bebé

## ¿cómo podemos asegurar el futuro de nuestros hijos?

La Mutualidad fue creada por nosotros, las familias del movimiento asociativo, para responder a esta inquietud que todos los padres tenemos por el día en que no podamos estar a su lado.



Es un respuesta que la Mutualidad, desde hace 30 años, está dando en forma de rentas vitalicias y en exclusiva para las personas con discapacidad psíquica. Son rentas que los beneficiarios empiezan a percibir desde el momento en que el/la mutualista falta. Y son muchos los padres que en previsión de ese futuro contratan para su hijos la rentas de la Mutualidad desde la edad infantil como una fórmula de seguro de vida.

**Puedes asesorarte sin compromiso llamando al 900 505 125**

el libro  
del bebé

# FeiSD

Federación Española del Síndrome de Down

Tel.: 91 533 71 38  
[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)

PATROCINA



MUTUALIDAD DE PREVISION SOCIAL  
PRO MINUSVALIDOS PSIQUICOS

Tel.: 900 505 125  
[www.mutualmin.com](http://www.mutualmin.com)

COLABORAN

