

4 MESES	Adecuado al desarrollo	Actividades recomendadas para estimular el desarrollo y aprendizaje del bebé:
	<p>En esta etapa el bebé tiene más establecido su rutina de sueño y comida. También responde más activamente a los padres y cuidadores.</p>	<p>Los padres y cuidadores empezarán a aprender sobre las preferencias del bebé; qué le gusta y no le gusta cómo prefiere dormir, comer y jugar.</p>
Área social y emocional	<ul style="list-style-type: none"> ● Sonríe espontáneamente, especialmente con otras personas. ● Le gusta jugar con la gente y puede ser que hasta llore cuando se terminan los juegos. ● Copia algunos movimientos y gestos faciales, como sonreír o fruncir el ceño. ● Reconoce a personas familiares. 	<ul style="list-style-type: none"> ● El contacto físico como sentirse abrazado o cargado y la atención inmediata cuando llora le da mucha seguridad al bebé. ● Sonríele y háblale constantemente. ● Carga al bebé enfrente de un espejo. Al verse en el espejo, el bebé estará sintiendo el tacto y aprendiendo sobre lo que está viendo. ● Juega a esconderte tapando tu cara con las manos o alguna manta, y diciendo “buu” o alguna otra frase al descubrirte. ● Al bebé le puede gustar jugar a que lo tapen y lo descubran. ● Continúa dándole masajes después del baño.
Lenguaje y Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> ● Se comunica con movimientos corporales, sonidos y con su llanto, de esta forma deja saber si está contento o triste. ● Responde ante las demostraciones de afecto. ● Sigue con la vista a las cosas que se mueven, moviendo los ojos de lado a lado. ● Observa las caras con atención. ● Reconoce objetos y personas conocidas desde lejos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Háblale con tono de voz suave. ● Al bebé le gustará que repitas los sonidos que él hace. ● Las canciones son un gran apoyo para el desarrollo de lenguaje, puedes componer la letra y agregar su nombre en las canciones, al igual de darle la oportunidad de escuchar música. ● Muéstrale libros simples ilustrados y fotos de la familia. ● Ayuda al bebé a darse cuenta de los sonidos que hay en la casa, por ejemplo “Escucho que suena el teléfono”.

		<ul style="list-style-type: none"> • Cuando el bebé llora, consuela y ofrece razones por las que puede ser el llanto.
Área cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> • El bebé responde a sonidos y a voces. • Deja saber si está contento o triste. • Responde ante las demostraciones de afecto. • Trata de alcanzar los juguetes con la mano. • Tiene la visión cercana bien establecida y le gusta analizar las cosas. • Sigue con la vista a las cosas que se mueven, moviendo los ojos de lado a lado. • Observa las caras con atención. • Reconoce objetos y personas conocidas desde lejos. • Es capaz de reírse con fuerza. • Anticipa que lo van a alimentar al ver el biberón (en caso de alimentarse con biberón). • Empieza a mostrar memoria. • Es capaz de arrullarse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a tu bebé a que siga un objeto llamativo con sus ojos, a una distancia de 20 cms aproximadamente de la cara del bebé. • Platícale mientras juegan, esto lo hará sentirse parte de lo que está pasando. • Para desarrollar el sentido del olfato, puedes impregnar un algodón con gotitas de menta, vainilla o algún olor agradable y pasarlo cerca de su nariz. • Puedes estimular el oído, presentando el sonido que hacen un par de cucharas. • Deja que el bebé toque tu cara.
Área motora	<ul style="list-style-type: none"> • Está aprendiendo a controlar su cuerpo y cada día lo fortalece más. • Coordina las manos y los ojos. • Utiliza sus manos y pies para explorar. • El bebé tratará de levantar su cabeza. • Se empuja con las piernas cuando tiene los pies sobre una superficie firme. • Cuando está boca abajo empieza a empujar para darse vuelta y quedar boca arriba. • Puede sostener un juguete y sacudirlo y golpear juguetes que estén colgando. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dale masaje con aceite o crema en cada dedo de las manos y pies, le gustará la sensación e irá aprendiendo sobre su cuerpo. • Ayúdale a dar vueltas sobre su cuerpo. • Utilice un columpio si el bebé tiene control de la cabeza. • Juegue sobre el estómago para que levante su cabeza. Puedes acercarle algún juguete para que lo trate de alcanzar. • Deje que el bebé tome tu dedo y lo apriete. • Ayúdale a sentarse sin soltarlo para fortalecer los músculos de su espalda y estómago. • Para al bebé sobre tus rodillas, abrazándola poniendo sus manos alrededor de su cuerpo para ayudarle a pararse.

	<ul style="list-style-type: none">• Se lleva las manos/objetos a la boca.• Cuando está boca abajo, levanta el cuerpo hasta apoyarse en los codos.• Puede sostener y soltar un objeto.	<ul style="list-style-type: none">• Sienta al bebé sobre tu regazo con la cara frente a la tuya. Jala al bebé de sus brazos hacia arriba suavemente y hacia abajo.
--	---	--

Pon atención y comenta con tu pediatra si tu bebé:

- No sigue con la vista a las cosas que se mueven
- No le sonríe a las personas
- No puede sostener la cabeza con firmeza
- No gorjea ni hace sonidos con la boca
- No se lleva las cosas a la boca
- No empuja con los pies cuando le apoyan sobre una superficie dura
- Tiene dificultad para mover uno o los dos ojos en todas las direcciones

Fuentes:

<http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/actearly/milestones/milestones-4mo.html>

Feigelman S. The first year. In: Kliegman RM, Behrman RE, Jenson HB, Stanton BF, eds. *Nelson Textbook of Pediatrics*. 19th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2011:chap 8.

Calendario del Desarrollo Infantil, Margarita y Jorge Ramos (2010)

Ages & stages learning activities. Elizabeth Twombly - Ginger Fink - Diane Bricker - P.H. Brookes Pub. – 2004