



DIRIGIDO A FAMILIAS

**DOWN**  
España

# Guía del bebé

## Cómo comunicarse a través de los sentidos

Colabora:

FUNDACIÓN  
**INOCENTE**   
INOCENTE





# **Guía del bebé**

## **Cómo comunicarse a través de los sentidos**

---

## Miembros de la Red Nacional de Atención Temprana de DOWN ESPAÑA\*:

\*Red de mejora formada por profesionales vinculados a las asociaciones federadas a DOWN ESPAÑA.

DOWN ANDALUCÍA	DOWN SEGOVIA. ASIDOS
DOWN ALMERIA. ASALSIDO	DOWN VALLADOLID
ASPANRI-DOWN	DOWN CIUDAD REAL
DOWN CADIZ. LEJEUNE	DOWN CUENCA
CEDOWN	DOWN GUADALAJARA
DOWN CÓRDOBA	DOWN TOLEDO
DOWN GRANADA	IBERDOWN DE EXTREMADURA
DOWN HUELVA. AONES	DOWN GALICIA
DOWN JAÉN Y PROVINCIA	DOWN COMPOSTELA. FUNDACIÓN
DOWN JEREZ-ASPANIDO ASOCIACIÓN	DOWN FERROL. TEIMA
DOWN MÁLAGA	DOWN OURENSE
ASD-DE SEVILLA Y PROVINCIA	DOWN PONTEVEDRA. XUNTOS
DOWN HUESCA	DOWN VIGO
DOWN ZARAGOZA	DOWN LA RIOJA. ARSIDO
DOWN BURGOS	FUNDACIÓN SD CASTELLÓN
DOWN LEÓN. AMIDOWN	FUNDACIÓN ASINDOWN

### Coordinación de la edición:

Patricia Míguez Gómez: Coordinadora de la Red Nacional de Atención Temprana  
Mónica Díaz Orgaz: Coordinadora Técnica de Programas DOWN ESPAÑA

### Elaboración de contenidos:

Marta Gálvez Rojas | DOWN CIUDAD REAL  
M<sup>a</sup> del Carmen Fiz Hernández | ASPANRI-DOWN  
Belén Gil Ardilla | DOWN TOLEDO  
José Antonio Caballero Blanco | DOWN GRANADA  
M<sup>a</sup> del Carmen Fiz Hernández | DOWN VALLADOLID  
Beatriz Montoro Agea | ASD DE SEVILLA Y PROVINCIA  
Patricia Míguez Gómez | DOWN VIGO

### Con especial agradecimiento como experta en Atención Temprana a:

Carmen de Linares Von Schmitterlöw

### Fotografías:

Portada: Sofía Velázquez. Interior: DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados.

### Edita:

DOWN ESPAÑA. 2013

### Diseño, maquetación e impresión:

ZINK soluciones creativas

Dep. Legal: M-28689-2013

Impreso en papel FSC



Respetuoso con  
el medio ambiente

#### DOWN ESPAÑA:

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad  
Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad  
Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa  
Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación  
Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud  
Declarada de utilidad pública (UP /F-1322/JS)

# Índice de sentidos

Página

## **Introducción**

---

7

### **EL TACTO:**

#### **Con vuestras manos, me regaláis vuestro cariño y calidez**

Y tu piel, bebé, nos recuerda que eres parte de nosotros

---

8

### **LA VISTA:**

#### **Vuestra mirada me llena de confianza**

Y al mirarte, pequeño, te descubrimos

---

11

### **EL OIDO:**

#### **Guardo vuestras dulces palabras para decírosas algún día**

Mi niño, con tus sonrisas nos expresas todo

---

13

### **EL OLFATO:**

#### **Sé que estáis ahí. Gracias**

Bebé, tu olor despierta nuestro amor por ti

---

15

### **EL GUSTO:**

#### **Mientras me alimentáis en vuestro regazo, crezco**

Cariño, verte crecer nos hace más fuertes

---

16

**Nos comunicamos a través de miradas, sonrisas, olores,  
palabras, besos... al dar, recibes.**



## Introducción

Después de una larga y dulce espera, finalmente estoy aquí con vosotros. Seguro que ahora os surgen muchas preguntas y dudas respecto a cómo cuidarme. Es necesario que tengáis un poquito de paciencia y veréis como todas vuestras dudas irán encontrando sus respuestas.

Debéis tener en cuenta que soy único, con identidad, personalidad y carácter propios, y que el cariño que me dais es la base más importante de mi desarrollo. En el recorrido de este camino hacia el aprendizaje, vosotros seréis mi mayor apoyo, vuestros abrazos, caricias, sonrisas... me darán la confianza y el bienestar que necesito para crecer feliz.

Cada día es una nueva oportunidad para llegar a la meta y que sea un niño dichoso, capaz e independiente. Se trata simplemente de compartir mi felicidad cuando veo un juguete, mi alegría cuando escucho música, mis gestos cuando algo no me gusta, mi placer al probar algo sabroso y mi respuesta cariñosa cuando me abrazáis.

Tengo mis sentidos listos para absorber los estímulos que iré recibiendo a lo largo de toda mi vida y que son especialmente importantes en estos primeros meses.

**¡¡VAMOS A DESCUBRIR UN MUNDO LLENO DE EMOCIONES,  
COLORES, SABORES, SONIDOS Y TEXTURAS!!**

**RECORRAMOS ESTE CAMINO JUNTOS**

# EL TACTO

**Con vuestras manos, me regaláis vuestro cariño y calidez**



¡¡ Estrújame, achúchame, bésame, acaríciame, masajéame, sóplame, hazme cosquillas...!!

Que me toques y tocarte es para mí una poderosísima fuente de estímulos y mi mejor alimento emocional.

Tus caricias y el contacto piel con piel, me permiten recibir información del medio y establecer gran cantidad de conexiones neuronales en mi cerebro.

¿Sabías que mi piel se formó aproximadamente al finalizar el segundo mes de embarazo?. Por eso pude sentirte y sentir el exterior incluso antes de nacer. ¿Y sabías que es el mayor órgano de mi cuerpo?

Es mi principal fuente para establecer vínculos afectivos y un buen equilibrio emocional.

Si me das un contacto adecuado seré un bebé sociable y feliz, con una mayor autoestima y más seguridad ante lo externo.

**¿Y sabías que?.....** Además, fortalecerás mi:

- Sistema nervioso central
- Sistema inmunológico
- Sistema gastrointestinal
- Sistema circulatorio
- Sistema muscular

No busques un momento determinado, no te preocupes. Cualquier momento es bueno para mí. Aprovecha los momentos que nos brindan los cambios de pañal o el baño para acercarte más a mí; No me refiero solo a tí, mamá, también necesito que hagas esto tú, papá, y mis hermanitos y abuelos. Pero quizá os apetezca achucharme en otro momento... Yo os estoy esperando.

¿Sabes?, cuando me haga un poco más mayor iré abriendo las manitas y podrás estimular mi sentido del tacto a través de ellas.

Ayúdame a ir descubriendo mis manos, llévalas a mi boca para que las chupe y ayúdame a jugar con ellas, a tocarme una con la otra, a acariciarme la barriga... y déjame que yo te toque la cara, el pelo...

Pásame algún objeto rozándome el dorso de la mano, así la abriré y buscaré lo que me das para agarrarlo.

Es bueno que me busques un sonajero adecuado, que no pese mucho y que sea fácil de coger.

Luego no pararé de tocar todo lo que esté a mi alcance, y así, poco a poco, iré descubriendo el mundo que tengo alrededor.



¡Eh! No te olvides de los pies, me encanta que me hagas cosquillas y me beses los pies... Más adelante me gustará cogérmelos, mirarlos y chuparlos.

Experimentar con la comida es otra forma estupenda de conocer el mundo. ¿Sabías que con mi boca puedo explorar objetos? También forma parte del tacto.

Juega con mis labios, con mi lengua, encías, mofletes, y me ayudarás a desarrollar mejor mi succión, masticación, respiración, expresión de emociones, lenguaje...

Me gusta que me acaricies, y creo que a ti también te gusta; descubrirás que te sientes más feliz, con menos estrés y más unido a mí.



## Vuestra mirada me llena de confianza



¡Mírame!

La cosa que más me gusta es ver tu cara.

Ponla muy cerquita de la mía. De vez en cuando, mueve tu cabeza lentamente de lado a lado, mientras mantienes tus ojos fijos en los míos. Así me enseñaras a seguirte con la mirada.

¡Me gusta que me mires y estar contigo!

Al principio, cuando soy muy bebé, me gustan más los contrastes como el blanco y el negro (tableros de ajedrez, círculos concéntricos...), pero según me voy haciendo mayor, prefiero otros colores.



Hacia mi segundo mes de vida, ya puedo distinguir el naranja, verde y amarillo, y es a partir del mi tercer mes aproximadamente, cuando ya puedo distinguir todos los colores. El rojo suele ser el que más me atrae.

Enséñame dibujos y juguetes con diferentes colores: brillantes, naranjas, rojos... Y de vez en cuando muévelos, ¡me gustará seguirlos con la mirada!

También puedes colocar en mi cuna un móvil (debe estar fuera de mi alcance).

Cuando observes que dejo de mirar los juguetes es que estoy aburrido. ¡Cámbiamelos!

Como voy cumpliendo más meses, disfruto jugando al "cucú-tras", mientras te tapas y destapas la cara, o mirándonos en el espejo.

Ya tengo más habilidad para seguir con mis ojos las cosas más pequeñas y las que se mueven.

¡Me gusta tanto verte pasar a mi lado!

# EL OÍDO

## Guardo vuestras dulces palabras para decíroslas algún día



Me gusta que me hables cuando estoy intranquilo porque tu voz me calma.

Cuando me meces y escucho el latido de tu corazón me siento parte de ti. Igual que cuando me coges en tus brazos o me hablas al oído. También cuando me cantas mientras me bañas o me vistes, o cuando haces como si mis muñecos hablaran.

Me apasiona escuchar diferentes tonos de voz, risas, sonidos, canciones y melodías.

Me sorprende cuando escucho el teléfono, la lavadora, el lavavajillas, la tele, el secador... Ayúdame a conocerlos, aunque pienses que puedan asustarme.

Me divierto con mis sonajeros de diferentes tonos, con campanillas, con el móvil que tenemos colgado junto a la ventana o con mis instrumentos.

También me llaman la atención los sonidos de la calle: bocinas, sirenas, canto de los pájaros, las risas y gritos de los niños en el parque.

Pero sobre todo, me gusta cuando os reís a carcajadas, cuando jugamos juntos, me contáis vuestras cosas y lo que vamos a hacer.

A través del oído, me llegan los sonidos sin que tenga que hacer nada, pues estoy constantemente recibiendo información, y eso, a la vez, hace que vaya adquiriendo un montón de experiencias enriquecedoras y que vaya estableciendo vínculos con todo lo que me rodea.



# EL OLFATO

**Sé que estáis ahí. Gracias**



Aunque parezca mentira, recuerdo vuestro olor desde hace unos meses. Sé como oléis y eso me tranquiliza y me hace sentir seguro. Si usáis siempre la misma fragancia me será más fácil reconocerlos.

Hay otros olores que pueden ser nuevos para mí en este momento (cocina, ropa, mi mantita, etc..) pero que pronto reconoceré. Esos olores me ayudan cada día a saber dónde me encuentro y me van diciendo que estoy en sitio seguro y conocido.

Huelo cuando me bañáis, cuando me ponéis las cremas y, sobre todo, huelo vuestro cuerpo cuando me cogéis, me acariciáis, jugáis y os acercáis para darme de comer. Me gustan esos momentos tranquilos, seguros, en los que disfrutamos juntos.

Por el olfato vamos conociéndonos cada vez más y nos vamos entendiendo poco a poco.

# EL GUSTO

## **Mientras me alimentáis en vuestro regazo, crezco**

Aunque soy pequeñín, ¡quiero probarlo todo!! No os preocupéis, mi pediatra os recomendará cómo y cuándo introducir los alimentos en mi dieta.

No tengáis miedo de darme cosas nuevas. Poco a poco me iré acostumbrando a los nuevos sabores.

Me atraen todos los colores, todas las formas y todas las texturas. Dejadme que los lleve a mi boca y los pruebe.

¿Sabíais que el gusto se educa? Tened paciencia, porque a veces me cuesta adaptarme a nuevos sabores y texturas.

¡Educadme desde pequeño!



## Conclusión

Como veis, hay muchas formas de enseñarme a aprender de manera divertida y a despertar poco a poco mis sentidos y mi curiosidad por conocer el mundo que me rodea. Pero... ¡recordad!, soy un bebé. Respetad mi tiempo de descanso, pues mis ritmos son diferentes a los vuestros. No me sobreestimuléis: me pongo nervioso y me cuesta más conciliar el sueño.

¡Qué importante es crecer y disfrutar juntos! Estar a vuestro lado me tranquiliza y me da seguridad. Acompañadme y compartid conmigo estas experiencias tan asombrosas, y veréis lo maravilloso que SOY.

**¡ES HORA DE DESCUBRIR LAS POSIBILIDADES  
DEL MUNDO QUE NOS RODEA!**

**En [www.mihijodown.com](http://www.mihijodown.com), web de referencia para familias que esperan un hijo con síndrome de Down, encontraréis multitud de recursos, materiales y contenidos de apoyo de gran utilidad.**





# Guía del bebé

## Cómo comunicarse a través de los sentidos



[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)  
[www.mihijodown.com](http://www.mihijodown.com)  
[www.centrodocumentaciondown.com](http://www.centrodocumentaciondown.com)

**ANDALUCÍA:** DOWN ANDALUCÍA · DOWN ALMERIA-ASALSIDO · ASODOWN · ASPANRI-DOWN · DOWN BARBATE-ASIQUIPU · BESANA-ASD CAMPO DE GIBRALTAR · DOWN CADIZ-LEJEUNE · CEDOWN · DOWN CORDOBA · DOWN EL EJIDO · DOWN GRANADA · DOWN HUELVA-AONES · DOWN HUELVA VIDA · DOWN JAEN Y PROVINCIA · DOWN JEREZ-ASPANIDO ASOCIACIÓN · DOWN JEREZ-ASPANIDO FUNDACION · DOWN MALAGA · DOWN RONDA Y COMARCA-ASIDOSER · ASD DE SEVILLA Y PROVINCIA **ARAGÓN:** DOWN HUESCA · DOWN ZARAGOZA **ASTURIAS:** DOWN PRINCIPADO DE ASTURIAS **BALEARES:** ASNIMO · FSDIB-FUNDACIÓN SD ISLAS BALEARES · DOWN MENORCA **CANARIAS:** DOWN LAS PALMAS · DOWN TENERIFE-TRISÓMICOS 21 **CANTABRIA:** FUND. SD DE CANTABRIA **CASTILLA Y LEÓN:** DOWN CASTILLA Y LEÓN · DOWN ÁVILA · DOWN BURGOS · DOWN LEÓN-AMIDOWN · ASD DE PALENCIA · DOWN SALAMANCA · DOWN SEGOVIA-ASIDOS · DOWN VALLADOLID · ASD DE ZAMORA · FUNDABEM **CASTILLA LA MANCHA:** DOWN CASTILLA LA MANCHA · aDOWN VALDEPEÑAS · DOWN CIUDAD REAL · DOWN CUENCA · DOWN GUADALAJARA · DOWN TOLEDO **CATALUÑA:** DOWN CATALUNYA · DOWN SABADELL-ANDI · DOWN GIRONA-ASTRID 21 · DOWN LLEIDA · DOWN TARRAGONA · FCSD-FUNDACIÓN CATALANA SD · FUNDACIÓ PROJECTE AURA · FUNDACIÓN TALITA **CEUTA:** DOWN CEUTA **EXTREMADURA:** DOWN EXTREMADURA · DOWN BADAJOZ · DOWN CÁCERES · DOWN DON BENITO-VILLANUEVA DE LA SERENA · DOWN MÉRIDA · DOWN PLASENCIA · DOWN ZAFRA · FUNDHEX · IBERDOWN DE EXTREMADURA **GALICIA:** DOWN GALICIA · DOWN COMPOSTELA FUNDACIÓN · DOWN CORUÑA · DOWN FERROL-TEJMA · DOWN LUGO · DOWN OURENSE · DOWN PONTEVEDRA-XUNTOS · DOWN VIGO **MADRID:** APADEMA · FUNDACIÓN APROCOR · FUNDACIÓN PRODIS · CEE MARIA CORRENTORA **MURCIA:** ÁGUILAS DOWN · ASIDO CARTAGENA · ASSIDO MURCIA · DOWN MURCIA-AyNOR · FUNDOWN **NAVARRA:** DOWN NAVARRA **PAÍS VASCO:** AGUIDOWN · DOWN ARABA-ISABEL ORBE **LA RIOJA:** DOWN LA RIOJA-ARSIDO **COMUNIDAD VALENCIANA:** DOWN ALICANTE · ASOCIACIÓN SD DE CASTELLÓN · FUNDACIÓN SD CASTELLÓN · ASINDOWN ASOCIACIÓN · FUNDACIÓN ASINDOWN

Síguenos en:

