

Recetas Saludables para Bebé

Cultivando el cuerpo con amor



*"Aprender a cuidar mi cuerpecito con alegría,
con movimiento, con risas y con ternura."*

— Bebé Escribora

Título: Recetas Saludables para Bebé.

Subtítulo: Cultivando el cuerpo con amor.

Índice

Capítulo 1 Para comer saludable por una vida más sana

Tema: Alimentación: Recetas Saludables y *Divertidas* ***"¿Descubre cómo cada bocado puede ser una fiesta de sabor y salud! Prepárate para transformar la hora de comer en un momento mágico para tu bebé."***

Capítulo 2: Para Reír Más

Tema: Risa: La Mejor Medicina ***"Permite que las carcajadas llenen tu hogar. Entra en un mundo donde la risa es el ingrediente secreto para una vida más feliz y saludable."***

Capítulo 3: Para ejercitar el cuerpo.

Tema: Ejercicios: Movimientos Divertidos y Saludables ***"Convierte la actividad física en un juego lleno de diversión. Descubre cómo mantener a tu bebé activo y contento con estos ejercicios llenos de alegría."***

Capítulo 4: Para masajear el cuerpo.

Tema: Masajes: El Poder del Toque Relajante ***"Explora el arte del masaje y cómo el toque suave puede calmar y conectar. Aprende técnicas que no solo relajarán a tu bebé, sino que fortalecerán vuestros lazos."***

Introducción



Querido lector,

Fantásticamente soy una bebé quien les escribe, que les ofrezco cariñosamente la bienvenida a "Recetas Saludables para Bebé", un compendio que va mucho más allá de novedosas recetas culinarias. Este libro está lleno de "recetas" de vida que promoverán el bienestar integral de los pequeños como yo, ofreciéndoles las bases para una vida saludable y feliz.

Cada sección de este libro es una "receta" especial diseñada para cuidar de diferentes aspectos de la salud de tu bebé. Estará dividida en dos tomos, subtítulos tomo 1 Cultivando el cuerpo con amor y Tomo 2 Conectando con el alma y los sentidos.

Para cuidar el cuerpo con amor comenzaremos con recetas alimenticias, donde descubrirás cómo preparar comidas deliciosas y nutritivas que fomentan nuestro crecimiento y desarrollo. Pero, las recetas que ofrezco no se limitan a la cocina.

En la sección de risa, encontrarás actividades y ejercicios que traerán alegría y risas a diario, muchas de ellas ya las he disfrutado junto a mamá, porque la risa es una receta esencial para una vida feliz. Seguiremos con recetas de ejercicios, diseñadas para mantener a tu bebé activo y enérgico, fortaleciendo su cuerpo de manera divertida.

Y finalmente nos adentraremos en el mundo de los masajes, donde aprenderás técnicas simples que proporcionan relajación y alivio, una verdadera receta para el bienestar emocional.

Este libro no es solo una guía, sino una invitación a crear momentos inolvidables junto a tu bebé, enseñándole la importancia de cuidar su cuerpo y mente, y disfrutando de cada pequeño instante de la vida. ¡Estoy muy feliz de empezar contigo esta primera parte de nuestro librito mágico! Aquí te invito a descubrir las recetas más especiales para cuidar nuestro cuerpo con alegría, caricias y muchas sonrisas. ¡Vamos a comenzar este viaje fascinante con sabor, juegos y mucho amor!

Con cariño, Bebé

Queridos padres y educadores, disfruten de este libro que con mucho amor les he escrito...





"¡Prepárate para descubrir recetas deliciosas y nutritivas que transformarán la hora de comer en una aventura llena de salud y sabor! Comer bien nunca ha sido tan divertido."

Capítulo 1 Para comer saludable por una vida más sana.

Introducción



Para comenzar este capítulo quería decirles que ya he sentido que es cierto lo que mamá recalca, que para crecer saludables es muy importante lo que ingerimos en nuestra dieta diaria. Por eso

no todas las comidas mi cuerpecito las asimila de igual forma, ni me aportan la misma cantidad de energía.

Nuestro cuerpo va creciendo y para ello necesitará de muchos nutrientes que están en la naturaleza que nos ayudarán a crecer más fuertes. A nosotros, los bebés, al principio no nos gustan muchos de esos alimentos, pero la pericia de mamá, papá y nuestros familiares permitirán que vayamos asimilándolos y los incorporemos como parte de nuestra alimentación sin problema alguno. A veces es variando el recipiente donde son colocados, a veces cambiando el utensilio con el que lo llevamos a la boca, a veces es con información, mucha información explicada y mostrada con evidencias y en otras ocasiones con iniciativas, como las que mamá ha tenido en sus recetas interactivas donde juntos elaboramos platos de comida. No te preocupes, yo no toco el fogón, pero ayudo jugando con los vegetales y las frutas que utilizan en los sabrosos platos y después estoy más presto a degustarlos. Pero bueno, si te embullas mejor lee el recetario de comidas saludables para el bebé, que te ofrecemos en este capítulo y verás cuánto derroche de iniciativas tiene mamá para conmigo. Mamá me dice que todas las madres lo hacen de una u otra forma porque todas llevan instintivamente un librito dentro que las ayuda para que creen nuevas ideas con sus hijos.

Como a mamá le gusta crear, acá les dejaré todo lo que tenemos relacionado con alimentación saludable. De seguro te percatarás de que con ese estilo podrás crear miles y miles de recetas saludables. A mamá siempre le gusta analizar qué aporta el componente fundamental del plato y se interesa porque yo lo aprenda, aunque solo parezca que estoy apenas escuchando. Recuerda que los vegetales y plantas no son iguales en todas las partes del planeta, pero se pueden sustituir unos por otros porque todos nos aportan algo importante para crecer saludables.

Ah, se me olvidaba comentarte: No es solo el plato que me coloca en la mesa, mamá me explica, me enseña la fruta, el vegetal o planta fundamental que la compone, me la presenta y me dice sus propiedades. Cualquiera pensaría que como aún no hablo no comprendo lo que me dice, sin embargo, a mí me resulta muy entretenido y así voy aprendiendo desde pequeña que no es comer por comer, sino comer placenteramente lo que le hace bien al cuerpo.

Y ahora que estoy un poquito más grande me coloca junto a ella y me dice que voy a ayudarle un poco a prepararlo en las tareas que no tienen peligro. Aunque sea ayudo a quitar las semillitas y colocarlas en un pozuelo para botarlas. Sin embargo, a veces se guardan porque sirven para otros preparados, como la semilla de fruta bomba que sirve para los parásitos. Recuerda que con esta idea de mamá nosotros degustamos mejor del plato, porque nos gusta probar aquello que vimos confeccionar o en lo que participamos, aunque sea por curiosidad...

Mamá sabe que bebé debe crecer reconociendo el trabajo de las personas que producen todo aquello que nos alimenta, con el sentimiento de amor y respeto por la naturaleza que de forma creativa ofrece todo su caudal, por lo que cada receta que mamá sugiere para garantizar el paso saludable de bebé, tiene en cuenta la sostenibilidad y el impacto medioambiental que puedan tener asociadas, buscando combinar lo saludable sin renunciar a la búsqueda de placer en bebé.



Mamá me explica que la comida es combustible para el cuerpo por eso siempre me lleva a la idea de que es recomendable que, en el plato, se opte por alimentos naturales, mínimamente procesados y con alto contenido en nutrientes, y de esta forma sus recetas culinarias saludables giren en torno a ello.

Pero también me dice que formamos parte del entorno, y que no debemos dejar de tenerlo en cuenta pues para que nuestro cuerpecito asimile correctamente todos esos nutrientes saludables que le ofrecemos se necesita cumplir otras exigencias, que garanticen que esa alimentación adquirida trabaje de manera efectiva para generarnos salud,

Es por ello que el libro que les presento va un poco más allá de lo culinario. Las recetas saludables para bebé no solo estarán relacionadas con lo que se consume sino también contendrán otras recetas saludables relacionadas con iniciativas creadoras asociadas a múltiples temas promotores de salud en bebé que posibilitarán que se sienta en condiciones óptimas mentales y físicas para asimilar las recetas culinarias saludables.

Lo novedoso que me ofrece mamá y mi familia es la forma interesante y creativa de hacérmelo llegar. Yo entonces siento aidez por ofrecer estos conocimientos para si deseas analizarlos, Como pequeño infante les recomiendo que no dejen de leerlo o se perderás un fascinante viaje donde podrán disfrutar de otras iniciativas creadoras para lograr que el pequeñuelo establezca en su actuar un estilo de vida saludable. No es monotonía, es algo diferente, es algo práctico, te lo digo yo que soy pequeña y lo disfruto con el mismo amor con que me lo hacen llegar. Disfrute entonces de las recetas que le sugerimos para que bebé, que es un comienzo lleno de esperanza, brille como una estrella con una sonrisa saludable.

Cuidar el medio ambiente



Mamá me explica que la naturaleza es mágica y real, como dice ella con una sonrisa. De ella vienen los alimentos que me ayudan a crecer fuerte y sano. Pero también me cuenta que cuidar la naturaleza es cosa de todos, como si el planeta fuera una gran mantita que hay que proteger con cariño. A veces me parece todo muy grande... pero mi familia me ayuda a entenderlo con juegos. Me enseñan que cuando cuido una planta, cuando respeto a un pajarito, cuando no piso una flor, estoy cuidando el mundo.

También aprendí algo muy bonito: que hay personas que trabajan con la tierra, día tras día, haciendo que las frutas y verduras lleguen a casa. Como bebé, creo que ellos merecen mucho respeto... porque hacen magia con sus manos.

Mamá me enseñó una frase de una señora sabia llamada Helen Keller, que decía que “las cosas más bellas se sienten con el corazón”. Yo creo que ella tenía razón.

Recetas para que bebé sueñe en verde

Ingredientes: Amor, paciencia y una hoja crujiente.

¿Cómo enseñarnos a nosotros los bebés a cuidar este mundo tan bonito? Muy fácil: déjanos tocar una hoja, mostrarnos las diferencias de sus colores o dejarnos oír cómo baila el viento en los árboles. Las flores, los charquitos, los plátanos que crecen detrás de casa... ¡todo eso es un cuento que se lee con los ojos y con las manos! Cuando aprendemos a ver lo pequeño como algo grande, crecemos con un corazón fuerte y blandito a la vez. Uno que sabrá proteger la Tierra, porque aprendió a amarla desde el primer paseo.

Recetas culinarias saludables para bebés

Este capítulo es tan bello como práctico. Ahora ha llegado lo que quizás más esperas: las recetas culinarias saludables que mamá ha confeccionado para la salud de los bebés. En breve, te mostraré cuáles son y en qué consisten cada una de ellas. Recuerda que todas son iniciativas de mamá y están basadas en la interacción entre mamá y bebé. De manera novedosa, aquí los cocineros son la familia y el bebé.



1. **Coctel de Frutas para Niños** *Un refrescante mix de frutas lleno de colores y sabores para descubrir.*
2. **Figurín Colorín** *Croquetas verdes divertidas que toman forma de un amigable muñequito geométrico.*
3. **Lechibomba** *Un delicioso batido de fruta bomba y plátano, con un toque mágico.*
4. **El Tren de Vegetales** *Una ensalada colorida y saludable presentada en un tren que pasea por la imaginación.*
5. **Cestitas de Flores** *Cestitas crujientes rellenas de dulzura, con un toque floral.*
6. **La Princesa Verde** *Una princesa hecha de pollo y lechuga, lista para alegrar la mesa.*
7. **Sabrosos Pompones Amarillos con Sorpresas** *Pompones de maracuyá rellenos de delicias, llenos de emocionantes sorpresas.*
8. **Flor de Mandarinas** *Flores comestibles hechas de mandarinas, un homenaje a la tradición familiar.*
9. **El Coco Encantado** *Cocos de agua decorados y refrescantes, con un toque de magia.*
10. **Hamburguesas Revoltosas** *Hamburguesas divertidas con una decoración que las hace parecerse a caritas felices.*
11. **Plato Calabaza** *Una calabaza que se convierte en un plato, lleno de creatividad.*
12. **Sorpresa Amarilla y Verde: Calepi** *Una mezcla nutritiva y deliciosa de calabaza, lechuga y piña.*
13. **Sopa Mágica de Sabores** *Un caldo lleno de nutrientes aprovechando al máximo las bondades de las viandas.*

Cada receta de este libro es una aventura culinaria diseñada para enriquecer tanto el paladar como la imaginación. A través de la preparación y degustación de estos platos, las familias no solo comparten alimentos nutritivos, sino también momentos de aprendizaje, diversión y amor.

Plato # 1: Coctel de Frutas para Niños



Ingredientes:

- 5 plátanos maduros
- Media fruta bomba
- 5 guayabas
- Miel o azúcar al gusto

Modo de Preparación: Este plato me encanta porque mamá me presenta varias frutas, me habla de sus propiedades, las pica y de vez en cuando le cojo un pedacito y lo pruebo, me dice que eso es bueno.

Al final, me invita a colocar las frutas en el plato de una forma bonita donde ponga mi creatividad. Es como si fuera un juego donde al concluir nos comemos el resultado. Nos permite intercambiar, me va enseñando de buena forma algunas cosas que hago mal y pone como regla número uno que debemos tener bien lavadas las manos. Me dice que, aunque ahora parezca que no comprendo nada, estoy aprendiendo y es cierto, voy aprendiendo poco a poco. Me expresa que cuando crezca un poco, lo vamos a hacer con varios amiguitos y podremos disfrutar más. ¡De verdad a mi mamá se le ocurren cada cosa! pero cómo me divierto y aprendo...

Ahora te explico cómo hacemos: colocamos todas las frutas que emplearemos en un mantel en el piso o en una mesita pequeña. Mamá me explica sus propiedades y su color (antes se preparó muy bien en conocer sus propiedades). Por ejemplo, para este plato:



- **Fruta bomba** : Facilita la digestión y calma el dolor e inflamación del estómago gracias a que contiene una enzima llamada papaína que ayuda a digerir las comidas pesadas.



- **Plátano maduro** : Es bueno para cuando estamos cansados, mejora el ánimo, tiene muchos antioxidantes que evitan daños a nuestro cuerpo, nos protege el corazón y es una defensa natural contra las bacterias y enfermedades.



- **Guayaba** : Tiene mucha vitamina C, por eso fortalece nuestro cuerpo y nos prepara para combatir virus, bacterias y enfermedades.

Después me deja tocando las frutas, reconociéndolas y, si deseo comerme alguna, pues no pone objeción.

Mientras, mamá explica que va a separarse para pelar y cortar en pedazos otras frutas similares porque los niños no tocan el cuchillo. Aprovecha para preparar una rica almíbar y la refresca. Luego viene nuevamente con frutas picaditas en los pozuelos, con una fuentecita con almíbar fresca y los platos plásticos donde haremos nuestras creaciones a las que finalmente les verteremos almíbar y lo degustaremos. Prepárate, al principio se ensucia mucho el área, pero poco a poco voy aprendiendo a hacerlo con más cuidado y hasta ayudo a limpiar.

Plato # 2: Figurín Colorín



Ingredientes:

- Restos más duros de la yuca utilizada para otra receta (puede usar otras viandas)
- Espinaca para dar color verde
- 1 huevo
- 1 taza de picadillo de pollo ya elaborado
- 1 taza de pan troceado

Modo de Preparación: Disfruto mucho realizar este plato con mamá. Es una receta fantástica basada en la interacción de mamá con bebé.

Primero, mamá prepara la masa de croquetas. Mezcla viandas, espinacas precocidas y el huevo en la batidora, luego añade el pan troceado y amasa hasta que no se pegue a los dedos.

Con las manos lavadas, delantal y naso buco, doy forma a la masa usando como muestra un muñequito que dibujamos llamado "Colorín Figurín" con figuras geométricas.



El sombrero es un triángulo, la cabeza un círculo, el cuerpo un cuadrado, las manos son óvalos, las piernas rectángulas, amasados todos como si fuéramos a confeccionar una croqueta, pero con la idea que desplegamos cuando trabajamos con plastilina

Al principio, las croquetas no quedan muy bien formadas, pero mejoran con el tiempo. Para que no se deshagan, mamá me prepara tres platicos: uno con harina, otro con huevo batido y otro con pan rallado grueso. Paso cada croqueta por estos y mamá se encarga de freírlas.

Es muy difícil que un bebé no disfrute estas deliciosas croquetas en cuya confección participó.

Plato # 3: LECHIBOMBA



Ingredientes:

- 1 rodaja de fruta bomba picada
- 2 plátanos maduros picados
- 2 tazas de agua
- 4 cucharadas de leche en polvo

Elaboración:

1. Mamá comienza por enseñarme estas dos frutas, me las deja tocar y me explica sus propiedades nuevamente, ya que considera que la repetición me ayuda a memorizar las frutas. Aunque no siempre hacemos los mismos platos, este trabajo me ayuda a desarrollar la creatividad.
2. Mientras toco las frutas, mamá pica otras frutas similares.
3. Coloca el plátano, la fruta bomba, la leche y el agua en una batidora. Mamá me carga y me lleva al lado de la batidora, enseñándome que esta vez no jugaremos con los pedazos de fruta, pero puedo verlas dentro del vaso transparente. Me explica que la batidora mezcla las frutas con leche y resultará un sabroso batido lechibomba. Mamá dice que quedará dulce porque el plátano es muy dulce y que, cuando podamos, sustituyamos el azúcar con otra fruta o miel de abejas, pues es más saludable.
4. Después me coloca en la silla alta de almorzar, me explica que va a batir, hará un poco de ruido y bate todos los ingredientes por aproximadamente 1 minuto.
5. Sirve en vasos individuales, lo prueba y exclama con entusiasmo: "¡Qué rico y sabroso está!" Me da deseos de probar el mío.

Espero que te haya gustado esta receta. No es solo el placer de disfrutar de un rico y saludable batido, sino también el placer de interactuar de otra forma con tu bebé. Aunque no todo salga perfecto, disfrutarás del proceso y mejorarás con el tiempo.

Plato # 4: El Tren de Vegetales



Ingredientes:

- 2 tazas de acelga (lavada)
- 1 taza de ají asado (lavado)
- 1 taza col picada (lavada)
- 1 taza tomate (picado)
- 1 taza zanahorias (cocidas)
- 1 taza de pepino (pelado)

Aderezo:

- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de aceite
- 1 hoja de salvia bien machacada

Elaboración: Este plato comienza con mamá sentándome en el piso sobre un mantelito y presentándome los vegetales: acelga, ají, col, zanahorias, pepinos y tomate. Mamá me los presenta uno por uno, explicándome sus formas, colores y propiedades, lo cual me ayuda a desarrollar la creatividad.

Mientras toco los vegetales, mamá pica cada uno y los coloca en platos separados. Luego me enseña que a cada vegetal se le echará un aderezo preparado con los ingredientes mencionados. Si soy un poco mayor, me permite revolver cada vegetal con el aderezo.

Mamá forma el trencito en una bandeja alargada, colocando los vegetales en rectángulos que contrasten en color. Para terminar, me permite colocar rueditas de pepino y tomate como ruedas del tren.

Disfruta haciendo el tren de vegetales, no solo por la rica y saludable ensalada, sino también por el placer de interactuar con tu bebé y desarrollar su imaginación. Puedes hablar de los lugares por donde pasará el tren y decidir cuándo comerlo.



Yo como mucha col y otros vegetales cuando lo preparamos.
Embúllate...

Espero te guste y no olvides contarme cómo la pasaron en familia con la confección del plato saludable.

Plato # 5: Cesticas de Flores



Ingredientes:

- Una libra de yuca
- 1 libra de malanga
- Un huevo
- 1 cucharadita de anís
- 1/2 cucharadita de sal
- Aceite para freír

Modo de Preparación:

1. Pele las viandas y cocínelas en agua hirviendo sin dejarlas ablandar demasiado. Amáselas con el huevo batido, anís, sal y harina hasta que no se pegue a los dedos.

2. Dele forma de cesticas y frías en aceite caliente, luego déjelas refrescar.
3. Prepare un almíbar con miel de abejas y deje enfriar.

¿Dónde ayuda bebé?: Bebé ayuda recogiendo flores de mar pacífico y rosas, y mamá verifica que los tallos recién cortados no tengan espinas. Bebé puede lavar las flores y fragmentarlas, y al concluir, deja caer los pétalos picados en porciones pequeñas al almíbar. Después, el almíbar se vierte sobre las cesticas que mamá ha preparado con cariño.

Recuerda, este plato solo se puede consumir por bebé cuando su pediatra considere que ya puede comer huevos y yuca.

Plato # 6: La Princesa Verde



Ingredientes:

- Muslos de pollo (con hueso)
- Sal
- Limón
- Comino
- Hojas de lechuga
- Rodajas de pepino
- Aceite para freír

Elaboración:

1. Mamá prepara los muslos de pollo, limpiando bien el hueso en la parte inferior y quitando el pellejo.
2. Adoba los muslos con sal, limón y comino.
3. Después de 20 minutos, los fríe.
4. Toma el muslo con el hueso hacia arriba y, a través del hueso, pasa las hojas de lechuga que formarán el vestido de la princesa. Una rueda de pepino sellará las hojas de lechuga, levantándolas como si fuera un vestido.
5. Presenta el plato a bebé con rodajas de pepino alrededor.

¿Dónde ayuda bebé?: Bebé ayuda en la limpieza de las hojas de lechuga y observa cómo mamá coloca la ropa al muslo de pollo, convirtiéndolo en una princesa.

Plato # 7: Sabrosos Pompones Amarillos con Sorpresas



Ingredientes:

- Envolturas amarillas de maracuyá
- Vegetales adobados
- Pedacitos de queso
- Coqueticas con viandas

Opcional (para relleno dulce):

- Arroz con leche
- Dulce de fruta bomba
- Crema de leche
- Pedacitos de queso y dulce de guayaba
- Pulpa de mango u otra fruta
- Bombón o caramelo (sorpresa especial)

Elaboración:

1. Mamá corta el maracuyá, saca la pulpa para hacer jugo y guarda las envolturas amarillas.
2. Rellena las envolturas con comidas saludables como vegetales adobados, pedacitos de queso o coqueticas hechas con viandas.
3. En otras ocasiones, mamá rellena los pompones con dulces caseros: arroz con leche, dulce de fruta bomba, crema de leche, pedacitos de queso y dulce de guayaba, pulpa de mango u otra fruta. En uno de ellos, coloca una sorpresa especial como un bombón o caramelo.

¿Dónde ayuda bebé?: Bebé disfruta descubriendo qué sorpresa le tocó y participa en el proceso de elegir y rellenar los pompones. Nos sentamos todos en la mesa, nos sorprendemos con el pompón seleccionado y disfrutamos de risas y bromas durante el almuerzo.

Espero que disfrutes haciendo estos sabrosos pompones amarillos con sorpresas, no solo por el placer de la comida saludable, sino también por la diversión y el intercambio en familia.

Plato # 8: Flor de Mandarinas



Ingredientes:

- Hollejos de mandarinas
- Un tallo con hojas (opcional)

Elaboración:

1. Este plato es una tradición de mi abuela. Consiste en hacer flores preciosas usando los hollejos de mandarinas.
2. Agrupa los hollejos de mandarinas en un plato para formar una flor.
3. Coloca un tallo de planta con sus hojas en el centro para completar la flor (opcional).
4. Al finalizar, disfruta comiendo la flor creada entre todos.

¿Dónde ayuda bebé?: Bebé puede ayudar en la colocación de los hollejos de mandarina para formar la flor, participando en esta tarea creativa y divertida.

Plato # 9: El Coco Encantado



Ingredientes:

- 4 cocos de agua
- 4 absorbentes
- Témpera para pintar los cocos

Elaboración:

1. Primero, tío pela los cuatro cocos.
2. Luego, pintamos los cocos con bellos ojos, una nariz y una sonrisa. A mí me toca pintar la nariz, y aunque a veces me sale grande, curva, corrida o pequeña, a todos les gusta.
3. Después, tío abre dos huequitos en cada coco y les coloca un absorbente.
4. Cada uno coge su coco, lo describe y luego tomamos el agua que tiene dentro. Como yo aún no sé describir mi coco, al menos suelto mi jerigonza.

¿Dónde ayuda bebé?: Bebé participa pintando la nariz de los cocos y disfrutando de la actividad en familia.

Plato # 10: Hamburguesas Revoltosas



Ingredientes:

- Hamburguesa (horneada en sartén)
- Arroz
- Frijoles colorados
- Pepino (cortado en ruedas)
- Mitad de una rueda de tomate
- Pequeña papa frita

Elaboración:

1. Mamá prepara la hamburguesa horneándola en sartén. También tiene listo el arroz, los frijoles colorados, el pepino cortado en ruedas, la mitad de una rueda de tomate y una pequeña papita frita.
2. La decoración del plato la hacemos entre las dos:
 - o Mamá coloca la hamburguesa en el plato.
 - o Ponemos dos ruedas de pepino como ojos, una papa frita como nariz y la mitad de una rueda de tomate como sonrisa.
 - o Alrededor, en la parte superior, cubrimos con ruedas de pepino y tomate, formando el pelo.
3. El arroz se coloca con un molde cuadrado. Mamá lo deja ensopado para que se mantenga unido.
4. Se deja caer un poco de caldo de frijol sobre el arroz para cambiar su color y se colocan frijoles encima, como si fueran los botones de una camisa.

¿Dónde ayuda bebé?: Bebé ayuda decorando la hamburguesa y colocando los "botones" de frijol sobre el arroz, disfrutando de la actividad creativa y del tiempo en familia.

Plato # 11: Calabaza Mágica



Ingredientes:

- Una calabaza
- Hojas de lechuga con un poco de sal y limón

Elaboración:

1. Mamá toma una calabaza y recorta un tramo del fondo para que quede redondeado.
2. Le saca un poco de masa para hacer la curvatura de un plato y le abre unos hoyos alrededor.
3. Me da hojas de lechuga ya con sal y limón para que, con cuidado, las introduzca en los hoyos, buscando que la parte más vistosa quede hacia arriba.
4. En este plato calabaza, mamá me sirve la comida y yo alterno entre la comida y las lechugas que saco de los hoyos.

¿Dónde ayuda bebé?: Bebé ayuda colocando las hojas de lechuga en los hoyos del plato calabaza, participando activamente en la preparación.

Plato # 12: Sorpresa Amarilla y Verde: Calepi



Ingredientes:

- Una calabaza mediana
- Una piña
- 8 hojas de lechuga
- Aceite
- Ajo porro
- Medio limón
- Miel o azúcar al gusto

Elaboración:

1. Yo lavo la calabaza por la parte de su cáscara y mamá la pinta porque araña.
2. Mamá retira la pulpa de la calabaza con las semillas.
3. Une esta pulpa con 4 hojas de lechuga, la piña pelada y cortada en trozos. Incorpora la miel o azúcar al gusto y elabora un delicioso jugo de piña y calabaza para acompañar el plato.
4. Mamá explica que no se desperdicia la pulpa y semillas de la calabaza porque es rica en vitaminas A, C y E, minerales, fibra y antioxidantes. Añade lechuga al jugo de piña y calabaza ya que la lechuga es ligera, refrescante y complementa el jugo sin dominarlo.
5. Separadamente, mamá elabora un sofrito con ajo porro y sal como única sazón. Al final, agrega el jugo de limón, ya que no debe cocinarse para aprovechar todas sus propiedades.
6. Con la calabaza ya sin su cáscara, mamá elabora un delicioso puré al que le añade el sofrito preparado. Me resulta muy sabroso disfrutar de la mezcla de calabaza con ajo porro.

Presentación: Calepi es un plato compuesto por un puré de calabazas y un delicioso jugo de piña, calabaza y lechuga. No se sirve en cualquier plato, sino en el plato calabaza elaborado en la receta anterior. Utiliza las otras cuatro hojas de lechuga, colocándolas en los hoyos del plato y rociándolas con una mezcla de limón, aceite y sal.

¿Dónde ayuda bebé?: Bebé ayuda lavando la calabaza y participando en la preparación del jugo y el puré. Disfruta de la mezcla del amarillo y el verde en este plato delicioso y nutritivo.

Plato # 13: Sopa Mágica de Sabores



Ingredientes:

- Mitad calabaza mediana
- Dos zanahorias
- Dos boniatos pequeños
- 3 plátanos verdes
- 1 taza de picadillo de pollo ya elaborado
- Media cucharada de sal

Muchas veces, mamá está apurada y tienen que preparar el almuerzo rápido sin renunciar a elaborar un plato saludable y con buen sabor. No tiene tiempo de pelar las viandas y quiere aprovechar la bondad de sus cáscaras, entonces...

Elaboración:

1. Este plato es muy rápido de preparar, especialmente porque mamá ya tiene listo el sabroso picadillo bien sazonado. Además, no tenemos que pelar las viandas.
2. Mi tarea es lavar minuciosamente las viandas debajo de la llave, disfrutando de mojar mis manos. Mamá luego las revisa y les da un poco de cepillo.
3. En una cazuela con dos litros de agua y media cucharada de sal, mamá cocina las viandas con su cáscara. Al concluir, retira las cáscaras, las deja refrescando con un poco de caldo de la cocción y las mezcla en la batidora.
4. Trocea un poco la vianda, muy fácil porque está suave.
5. Al final, une el caldo con los trozos de vianda, incorpora la mezcla batida y la taza de picadillo sazonado. Cocina por dos minutos y listo la sopa mágica de sabores. Muy sencillo.

¿Dónde ayuda bebé?: Bebé ayuda lavando las viandas y aprendiendo sobre cocina saludable para no desperdiciar alimentos, comprendiendo los beneficios de las cáscaras y partes de los vegetales.

Beneficios Nutricionales:

- **Cáscara de boniato:** Rica en antioxidantes, fibra y vitamina C, que favorecen la digestión, fortalecen el sistema inmunológico y mejoran la absorción de hierro.
- **Cáscara de calabaza:** Contiene fibra, antioxidantes, vitaminas A, C, E y minerales como zinc y magnesio, apoyando el sistema inmunológico y la salud general.
- **Cáscara de plátano:** Aporta fibra, antioxidantes, vitaminas B6 y B12, potasio y magnesio, es antiinflamatoria y cuida la piel.
- **Zanahoria:** Excelente fuente de vitaminas A, K y C, y potasio, que mejoran la salud visual, protegen la piel y dan brillo natural.

Consejo Final: Es importante aprovechar todas las partes de los alimentos siempre que sea seguro. No todas las cáscaras son adecuadas para los más pequeños, por ejemplo, la cáscara de yuca debe ser tratada con técnicas específicas para eliminar su toxicidad.

Ejercicios creativos para desarrollar hábitos saludables de alimentación en bebé

- **¡Jugando a Comer Rico-Rico! (Ejercicios de mi rutina comeloncita)**

¡Hola, hola! Soy yo, la exploradora de cucharitas y trocitos... la que hace “mmm” cuando algo rico me toca los labios... ¡la comeloncita oficial de esta casa! Y hoy vengo a contarles cómo pueden ayudarme a tener hábitos bonitos y sabrositos. Comer también se aprende, y si es jugando, pues mucho mejor.

Aquí mis juegos favoritos para volver la comida una fiesta:

- 1. El desfile de los colores:** Pongan en mi platito comiditas con colores distintos—rojo, verde, naranjita. Mamá dice que así mi vista se alegra y yo aprendo a amar la variedad. Yo digo que es como pintar con los ojitos antes de morder.
- 2. El cucharazo sorpresa:** A veces no tengo hambre... pero si mueven la cuchara como avioncito o la disfrazan de “oso comelón”, yo abro la boca sin pensarlo dos veces. ¡Es que comer con cuentos sabe mejor!
- 3. Probemos con las manitas:** Sí, ya sé que me ensucio toooda, pero tocar las frutas, espachurrarlas un poquito o llevarlas a la boca yo solita me da confianza. Así aprendo a saborear y no solo a tragar.
- 4. Comer con canción:** Cuando hay una cancioncita suave de fondo, o mamá canta algo dulce entre cucharadas, mi cuerpito entra en ritmo. El estómago se relaja y mi carita hace “yum” más fácil.
- 5. El momento tranquilo:** No me gusta que me apuren ni que haya ruidos de peleas o tele fuerte. Cuando comemos en calma, todo sabe mejor. Es como si mi boquita entendiera que es hora de concentrarse en disfrutar.

6. Después de comer... aplausos: Sí, aunque me haya tomado solo un par de sorbos. Celebremos los logros chiquitos. Un aplauso, un besito o un “¡bravo!” Me motiva para intentarlo otra vez mañana.

Así poquito a poco... me voy haciendo un bebé que ama comer sano, sin presión, con alegría. Porque cuando la comida viene con sonrisas... ¡mi cuerpito crece feliz y mi pancita hace bailecitos secretos!

Ahora que ya jugué a comer... probemos a cantar alimentándonos. Ya siento mis piernitas diciendo “¡vamos!”.

Canción para bebé y la alimentación



“Yo soy la Bebé Escritora... y ahora te canto con mis cachetitos gorditos y mis deditos levantados. Esta canción nació de lo que aprendí aquí, para que papá y mamá me acompañen con música y amor.”

 **Canción de mi pancita (por tu bebé escritora, la más comilona de todas)**

Cancioncita de mi pancita de bebé

¡Hola, puré de manzana!

Eres dulce, eres sol, cuando llegas a mi boca, mi pancita dice “¡gol!”

Hola, sopita templada,

Caminas por mi interior, me calientas los pasitos y me llenas de color.

Zanahoria bailarina,

Vienes en mi cucharón, saltas, giras, haces muecas ¡y terminas en mi son!

Con mi cuchara coqueta,

yo aprendo a saborear, aunque a veces me distraigo ¡y te quiero salpicar!

Gracias, mamá cocinera,

y papá con su canción, come que es un gran jueguito con sabor y corazón.

Espero disfruten la canción y antes de seguir... tengo algo que contarles: Mi mamá siempre dice que no solo yo estoy aprendiendo a comer... ¡también ella y mi familia están aprendiendo a alimentarme con amor y sabiduría!

Por eso, antes de seguir jugando a saborear el mundo, quiero compartirles unas ideas que me burbujan en la cabecita. No son órdenes, no no... son como notitas dulces que dejo en el aire, para que ustedes—mis grandes guardianes—me ayuden a crecer sana y feliz.

Así que tomen asiento, para culminar el capítulo, escuchen mis balbuceos con atención, y guarden estas palabritas en el corazón:

Recomendaciones de bebé para mamá y papá sobre mi alimentación *(Por mí, la comeloncita de cachetitos redondos)*



“Yo, Bebé Escritora, te cuento mis secretos para crecer feliz... porque cada cucharita es una caricia que alimenta mi corazón.”

Hola, mu mamita... mi papito... o los de cualquier otro bebe., yo sé que a veces es un reto darme de comer, sobre todo cuando lanzo el brócoli al suelo o hago burbujas con el puré Pero mi corazoncito sabe que ustedes lo hacen con amor. Por eso, les regalo unas ideas que brillan en mi cabecita como estrellitas de ayuda:

- 1. Denme tiempo, no prisa:** A veces necesito explorar la comida con mis ojitos, mis deditos... ¡y hasta con mi nariz! No me apuren. Comer lento me ayuda a disfrutar y a sentir cuando ya estoy llenita.
- 2. Háblenme del sabor:** Díganme cosas como “este plátano es dulce como un beso” o “esta sopita es calientita como un abrazo”. Así mi imaginación también ve, ¡y mi boquita se emociona más!

3. No solo se ven con la boca... ¡se ven con todo! Pongan música suavecita, siéntense conmigo, háganme sentir parte de la familia. Cuando hay cariño en la mesa, la comida se vuelve mágica.

4. Déjenme intentar solita: voy Sí, voy a ensuciar . Sí, va a caer comida al piso. Pero si me dejan intentarlo, aprendo a confiar en mí. Y cada bocado que logro solitario, es una fiesta dentro de mí.

5. No me obligan... acompáñenme: Si un día no quiero comer mucho, no se preocupen. Mi cuerpo sabe cuándo necesita más o menos. Ustedes, con paciencia, me están enseñando a escuchar mi pancita.

6. Repitan y celebren: Tal vez al principio no me guste la papilla verde... pero si me la muestran con cariño, un día me va a sorprender y me va a gustar. ¡Apláudanme cada vez que lo logro!

Debes saber futuro padre de bebe, que, para mí, comer es descubrir el mundo con sabores, texturas y caricias en cucharadas. Deben saber que bebe agradece que lo acompañen, aunque a veces se convierta en tormenta de puré. Ustedes los padres enseñan a amar la comida... con alegría y respeto.

Mmm... mi pancita está llena de cosas ricas. De colores, cacharrazos con cuentos y cancioncitas que me hicieron comer como en un picnic mágico. Hoy desde acá doy Gracias mamá... gracias papá, gracias a mi familia, porque no me alimentan solo con comida... ¡me alimentan con alegría! Y eso es lo que les recomiendo futuros padres de bebe...

Y ahora que ya saboreé cada mordidita, siento que algo sube por mi pechito... ¡es una risita traviesa que quiere salir! Se escapa, da vueltas, ¡y me hace cosquillas hasta en los dedos!

Así que cierra este capítulo sabroso... con un eructito tierno, una mirada brillante... y las risas listas para tomar el escenario.

¡Vamos para allá! Al capítulo donde la risa es medicina, y los abrazos suenan como carcajadas.



"La risa es la mejor medicina. Entra en este capítulo para explorar cómo las risas y sonrisas diarias pueden ser la clave para una vida llena de felicidad y bienestar."

Capítulo 2: Para Reír Más

Introducción:



Una de las cosas más lindas que hacemos los bebés es reír y hacer reír. La risa nos llena de energía y, al hacer reír a los que nos rodean, también proporcionamos salud. Por eso, reír es tan importante. Un bebé riendo es beneficio corporal no solo para él, sino para todos a su alrededor. Si un bebé ríe, su organismo funciona mejor y todos los nutrientes que recibe a través de la alimentación nutritiva serán asimilados sin reservas. Por eso, en recetas saludables para bebés, no solo se ofrecerán recetas culinarias. Las recetas encaminadas a fomentar la risa en el bebé también serán, unidas a la alimentación saludable, una propuesta fantástica.

El placer de una sonrisa. Sus beneficios:



Este es un tema que nosotros, los bebés, no podemos dejar de hablar. Nacemos y pasamos más de un año sin poder hablar fluidamente como ustedes, los adultos. En esta etapa le damos mucha importancia a los gestos, a los movimientos, a la mirada y, sobre todo, a la sonrisa en tus labios. Solo yo, que soy bebé, te lo puedo decir.

Cuando sonrías y me miras, siento que apruebas lo que estoy haciendo, me da seguridad, me hace sentir fuerte, me siento reconocido. Te diré a modo de anécdota que mi abuela lo hace de una forma diferente. Me mira calladamente directo a los ojos, cariñosamente sonrío y me hace una pícara seña con los ojos. Yo siempre le correspondo de igual manera, nos enlazamos así y sé que así lo haremos por siempre.

Recuerda: El corazón de nosotros, los bebés, se pone muy alegre cuando sentimos cantar, cuando vemos bailar, ante los aplausos, la alegría y ante la sonrisa de las personas que nos rodean. Lo contrario, los malos gestos, la bravura y las peleas, las percibimos y nos entristecen, aunque nos veas sonreír.

Mamá dice que una sonrisa tiene beneficios para la salud: reduce la presión arterial, aumenta la resistencia, reduce el dolor, reduce el estrés, fortalece el sistema inmunológico, mejora la toma de aire con alto contenido de oxígeno, estimula el corazón, los pulmones y los músculos, aumenta las endorfinas que se liberan en el cerebro y nos permite digerir mejor los alimentos que consumimos. Además, mamá me dice que los niños sonreímos mucho y es una divinidad; ver a un bebé es relajante y, si está sonriendo, mucho más. Es bueno que mantengamos nuestra sonrisa a medida que crecemos. Sacar una sonrisa a alguien es un placer que no tiene comparación. ¿Sabías que, para hacernos más saludables a nosotros, los bebés, también se nos puede transmitir alegría?

Ejercicios que utiliza mamá para transmitir alegría a los bebés:

Mamá realiza muchos ejercicios de la risa conmigo, puedes consultarlos acá;

Canciones de la Risa: Mamá me indica que hay canciones que solo se cantan con una sonrisa en los labios, llamándolas "canciones de la risa" para que siempre las asociemos. Por ejemplo utilizamos esta cancioncita que de seguro conoces:

Si tú tienes muchas ganas de reír: ja,ja,ja

Si tú tienes muchas ganas de reír: ja,ja,ja

Si tú tienes la razón y no hay oposición

No te quedes con las ganas de reír: ja,ja,ja, de reír: ja,ja,ja, de reír: ja,ja,ja

Con la e
 Si tú tienes muchas ganas de reír je,je,je
 Si tú tienes muchas ganas de reír je,je,je
 Si tú tienes la razón y no hay oposición
 No te quedes con las ganas de reír je,je,je, de reír je,je,je, de reír je,je,je
 Con la i, Con la o, Con la u



Despertar Feliz: Por otra parte, mamá considera que es muy importante el despertar del bebé. Ella cree que un bebé debe despertarse con una canción que inspire sentimientos de bienestar y una sonrisa, por eso cada mañana cuando despierto me canta esta canción que a menudo cantan en el televisor, tal vez la has escuchado, me encanta que la tarareen, porque me recuerda cada día que debo sonreír a la vida

Amanecer feliz
 (Fragmentos)

Amanecer feliz
 Sonríele a la vida así
 ...

Espanta el mal humor
 No dejes que te robe la ilusión
 No no no no no
 Espántalo de ti
 sonríele a la vida así

Si ser feliz no cuesta nada
 Cambia esa cara tan arrugada
 La risa es cosa muy contagiosa
 sonríele a la vida así

Reproducción de Risas: Otro juego divertido es reproducir una grabación de las risas de un bebé, por supuesto puedes aprovechar un instante en que tu bebé esté riendo a carcajadas para realizar la grabación, así hizo mamá conmigo, y nos reímos mucho cuando escuchamos la grabación. Siempre, siempre nos provoca mucha risa.

Juego de Cosquillas: Mamá, mi familia y yo también jugamos a las cosquillas, bien haciéndonos unos a otros o cogen mi brazo y dicen a modo de juego:

cuando fui a la carnicería
no quise carne ni de aquí, ni de aquí, ni de aquí,
pero de acá sí.
(Haciendo cosquillas debajo de las axilas)



“Yo soy la Bebé Escritora... y ahora te canto con mis cachetitos gorditos y mis deditos levantados. Esta canción nació de lo que aprendí aquí, para que papá y mamá me acompañen con música y amor.”

Canción Risa de bebé escritora

¡Hola! Soy Bebé Escritora,
traigo risas, canto y amor.
Con mi voz de estrellita sonora,
te invito a reír sin temor.

Cuando tú me haces cosquillitas,
mi corazón salta de emoción.
La risa me llega en gotitas
¡como lluvia de felicidad y canción!

(Estribillo)
Ja ja ja, je je je,
yo te canto para que rías también.
Ji ji ji, jo jo jo,
vamos todos a sonreír mejor.
Ju ju ju, ¡que divertido!
Ríete conmigo, papito querido. ❤️

Cuando sonríes frente a mí,
me siento fuerte, como un colibrí.
Y si mamá canta junto a papá,

mi pancita la comida digerirá.

(Estribillo)

Ja ja ja, je je je,
yo te canto para que rías también.
Ji ji ji, jo jo jo,
haz de la risa tu mejor canción.
Ju ju ju, ¡día brillante!
¡A reír con toda la gente!

(Cierre suave)

Soy Bebé Escritora, tu amiga risueña,
las carcajadas son mi receta pequeña.
Ven, papá, mamá y abuelita feliz,
¡regálenme sonrisas para vivir!

Otras sugerencias de Recetas de Comportamientos y Rutinas para la Risa

Hola, soy yo... tu bebé escritora otra vez 🍼🌟 y quiero contarte un secreto: ¡cuando todos en casa están contentos, yo me lleno de carcajadas por dentro! Hasta mis piecitos se ríen. Porque la alegría se contagia... como cuando mamá sonrío y yo también sonrío sin saber por qué 😊

Mi mamá me dice que la risa es medicina, ¡y qué rica medicina es! Aquí te dejo las ideas que ella me sopla al oído cuando me quiere ver feliz-feliz:

🧸 **Decoración chulita:** Mi cuarto Mi cuarto tiene colores como caramelo y juguetitos que me hacen reír aunque aún no sé por qué... ¡a veces me río solo de ver un peluche haciendo cara rara!

👶 **Manitas creativas:** Mamá me deja meter los deditos en pintura y hacer plop-plop en papel. Me salen manchas mágicas, y luego me aplauden aunque parezca una obra de marcianito.

😄 **Imitación de risas:** Papi se ríe a carcajadas, y yo lo imito: “jejeje... jajaja... gugu-gaga!” A veces me da hipo de tanto reír, ¡pero qué feliz suena mi corazón!

🌟 **Risa que sana :** Cuando jugamos a reír aunque no tengamos ganas, algo pasa... mi cuerpito se alegra igual. La risa entra por mi barriguita y la hace más fuerte, lista para digerir mis comiditas.

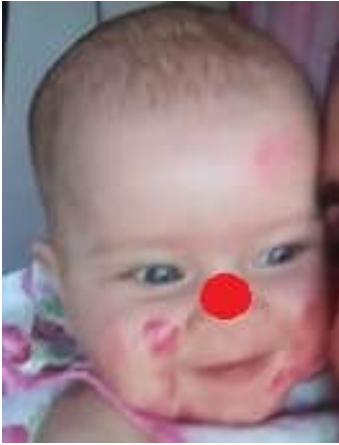
Así que si ves que me río mucho... es que todos estos truquitos están funcionando. Gracias mamá. Gracias papá. Gracias, abuelita. Hasta mi perrito ladra más bajito cuando yo me río... creo que también quiere jugar.

Y ahora que ya estoy repleta de sonrisas... continuemos

Desde mi perspectiva de bebé, les comento que, de acuerdo al comportamiento o la disposición que asuman los adultos ante la vida, el bebé se mostrará más o menos risueño. Por esto, les dejo otras seis bellas recetas saludables que de forma creativa se pueden llevar a cabo con nosotros, los más pequeños de la casa. El ingrediente principal de todas estas recetas es el amor que llevamos en

nuestro interior y la voluntad de llevarlas a cabo por la salud de bebé. Poco a poco, irán creando en nosotros un estilo de vida saludable, lleno no solo de nutrientes, sino también de alegría para alimentar nuestro espíritu.

1. Juego del Espejo: Coloca al bebé frente a un espejo y haz caras divertidas o sonidos graciosos. ¡El reflejo de sus propias risas hará que sigan riendo!
2. Rutina de la Felicidad: Crear una rutina diaria que incluya momentos específicos para juegos y canciones divertidas, asegurando que el día del bebé esté lleno de alegría.
3. Paseos Mágicos: Planificar paseos a lugares que estimulen la curiosidad y la risa, como parques con columpios, jardines botánicos o zoológicos. La novedad y la diversión de estos lugares potenciarán las risas.



4. Panifique un día de payasos con su bebé, ese día los que participen en el juego, incluyendo a nené, deben modificar su vestuario con tonos muy alegres y pintar sus rostros con grandes cachetes y bordes exagerados de sonrisa, Realizar actos de piruetas, acrobacias de payaso y todo cuanto se les ocurra. Puedo comentarle que mamá y yo hicimos un día de payaso y fue espectacular, me divertí y me reí muchísimo.

5. Panifique días felices para bebé, Ese día se organizan en el hogar festivales musicales donde todos cantan, recitan y muestran habilidades que posibilitarán un ambiente alegre, el baile es otra actividad que nos gusta mucho a los bebés, si aún no caminamos, al menos nos movemos o disfrutamos de ver los pasillos y las dotes artísticas de nuestros familiares cercanos.



6. Planifique días de magia, Para un día de magia deben realizar de cartón dos hermosos largos sombreros de mago, una barita a la que llaman mágica y no sé de qué forma mamá logrará hacer aparecer y desaparecer juguetes lo que provoca la risa de todos. En casa ya lo hemos hecho y lo disfruté de lo lindo.

Sugerencias de Recetas Culinarias Saludables para la risa

En el Tema de la Risa, para que los padres puedan sentirse con energías renovadas y felices para atender a bebé y facilitarle sensaciones positivas y alegres, le sugiero estas recetas que un día vi que mamá las anotaba para utilizarlas con los adultos de casa:

1. Batido de Risas:



Ingredientes:

Plátano, fresa, yogur natural y un chorrito de miel. Preparación: Mezclar todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una mezcla suave. ¡Un sorbo y las risas vendrán!

2. Galletas de la Felicidad:



Ingredientes:

Avena, miel, pasas y un toque de canela. Preparación: Mezclar todos los ingredientes, formar pequeñas bolitas y hornear hasta que estén doradas. Perfectas para un desayuno lleno de alegría.

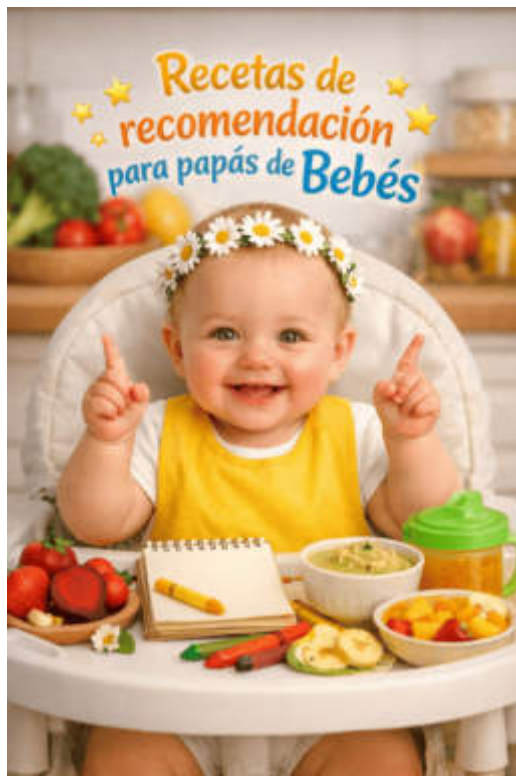
3. Brote de Energía:



Ingredientes:

Espinacas, mango, jugo de naranja y un poco de jengibre. Preparación: Licuar todo junto para un impulso de energía que mantendrá las sonrisas todo el día.

Recetas de Recomendaciones Bebé para Papás Risueños



“Yo, Bebé Escritora, te cuento mis secretos para crecer feliz porque la risa es mi medicina favorita. Cuando río, mi alma se despierta y el mundo se vuelve más bonito.”

Hola, mamá... hola, papá... ¡soy yo otra vez! 🌈👶 La bebita que se ríe con sus propios estornudos, que se asombra con su sombra y que encuentra cosquillitas hasta en el alma. Hoy vengo con recetas no de puré ni de lechita... ¡sino de alegría! Porque cuando hay risa en casa... mi corazoncito crece más esponjoso y sano.

Miren, esto me lo dijo mamá mientras me hacía palmaditas en la espalda, y yo le creo todo:

💖 **1. Ambientito de Felicidad:** ¡Pongan colores como caramelo en mi cuarto! Cosas suaves, luces que parpadean despacito, y juguetes que hagan ruiditos chistosos. Así mi risa se escapa sola, sin que yo la llame.

👶 **2. Alegría con Manitos:** Déjenme tocar cosas, hacer arte con mis deditos, sentir texturas y olores y todo-todito. Es mi forma de decir "estoy viva" sin saber aún decirlo.

😊 **3. Ustedes son mi espejo:** Cuando los veo reír, mi carita trata de copiar. A veces no entiendo el chiste, ¡pero igual suena lindo reírme como ustedes! Rían mucho, por mí... porque me enseña que el mundo no da miedo.

😊 **4. Risa mágica con propósito:** Aunque al principio no tenga gracia... si reímos juntos aunque sea “porque sí”, mi cuerpecito lo agradece. Mi pancita digiere mejor, y hasta mi sueño se pone más bonito.

¿Ven? ¡Qué fácil es recetarme salud con carcajadas! Hasta mi osito de peluche se ríe si me ve feliz. Y si la casa está en calma, si los perritos andan en paz y los abrazos son de algodón... yo crezco como semillita con sol y canción 🎵🌻

Ahora, me despido con una última sonrisa del capítulo de la risa... porque mi cuerpito ya empieza a moverse como si supiera que viene algo nuevo: 🤞 *el capítulo donde jugamos a ejercitarnos, a movernos con ritmo, a explorar el mundo con bracitos, piernitas... y muchas ganas de vivir.*

¡Nos vemos allá, en el capítulo que sigue! Llevo puesta mi risita... y mis ganas de saltar. 🌸🌸



"¡Movámonos juntos! Este capítulo te mostrará cómo el ejercicio puede ser una actividad divertida y esencial para el crecimiento y la salud de tu pequeño."

Capítulo 3: Para ejercitar el cuerpo

Introducción:



Para bebé, al igual que para todos, el ejercicio físico es una importante fuente de salud y bienestar. Si el bebé se ejercita desde pequeño, tendrá huesos más fuertes y preparados para cuando decida caminar, saltar o correr. Además, favorecerá su desarrollo neuromotor.

Debes conocer tu cuerpo y ejercitarlo. Beneficios del ejercicio:

Desde que nacemos, tenemos que adquirir un gran caudal de conocimiento en la primera etapa de nuestra vida. Todo lo que hay a nuestro alrededor es nuevo. Llegamos al mundo solos, sin conocer

cómo se comunican las personas que empezamos a ver y escuchar. Es fascinante todo lo que nos llega relacionado con nuestro desarrollo y aprendizaje.

Mamá siempre me dice que no solo debo tener una alimentación saludable y rica en nutrientes, sino que debo apoyar esa alimentación adoptando una forma de vida que favorezca nuestra salud. No solo tengo que aprender sobre lo que me rodea, sino que también debo conocer cada vez más mi cuerpo y saber cómo cuidarlo. La vida será más placentera si logramos que nuestro cuerpo se sienta bien, esté alimentado y sea resistente para enfrentar cualquier tarea.

Por eso, mamá no se cansa de intercambiar conmigo, y espero que tú también lo hagas con tu bebé. Mamá me enseña cuáles son las partes de mi cuerpo para que las vaya reconociendo y memorizando, repitiéndolas una y otra vez para que, cuando empiece a decirlas, las pronuncie correctamente. Ella me muestra su boca al decirlas, y me dice que debo observar, ya que eso me ayudará más adelante. Yo cumplo con la observación y a veces intento repetir, aunque no salga exactamente la palabra.

Además, mamá me explica muchas cosas de salud como las que les presento en este libro, pero sobre todo hace énfasis en la realización de ejercicios diarios, tema que trato en este capítulo.

Como llevo tiempo realizando ejercicios desde muy pequeña, cuando mamá los hacía conmigo porque no podía ni sentarme, sé que el ejercicio físico tiene múltiples beneficios para la salud y el bienestar en todas las etapas de la vida, incluyendo la infancia. Físicamente, fortalece mis músculos y huesos, ofreciendo un desarrollo adecuado, mejora mi función cardíaca, ayuda a mantener un peso saludable, mejora mi coordinación y reduce el riesgo de caídas y lesiones. También me favorece mentalmente, pues libera endorfinas que ayudan a reducir el estrés y la ansiedad. Aunque pequeños, también podríamos sentirnos tensos. Además, mejora mi circulación, proporciona más energía durante el día, facilita un descanso reparador, mejora mi rendimiento académico, me ayuda a hacer amigos y desarrollar habilidades sociales, y me enseña valores como la cooperación, el respeto y la disciplina.

Ejercicios que realiza mamá con bebé para proporcionar salud:



Cada día, antes de bañarnos, cantamos la canción de los ejercicios que mamá ha creado con mucho cariño para que, mientras muevo mi cuerpecito, la vaya cantando. Es un momento muy alegre para

mí. Lo bueno es conocerla desde pequeños, cuando mamá empieza a mover mi cuerpecito según las indicaciones médicas, ya que en ese momento apenas me movía y no sabía voltearme en la cama.

Disfruta de hacer los ejercicios con tu bebé como lo hemos hecho mamá y yo. Pero, más que disfrutarlos, piensa sabiamente en el beneficio que esto le reportará al bebé y empléalo en la vida cotidiana.

Entonces, te la dejo aquí para que la utilices con tus niños.

Canción de mamá para hacer ejercicios con bebé



“Yo soy la Bebé Escritora... y ahora te canto con mis cachetitos gorditos y mis deditos levantados. Esta canción nació de lo que aprendí aquí, para que papá y mamá me acompañen con música y amor.”

La canción de los Ejercicios para un bebé



A HACER EJERCICIOS, BEBÉ

Hola mi peque bebé, Ya es hora de ejercitar, Prepara el cachumbambé Antes de desayunar.

Primero calentaremos Desde arriba hasta abajo. Muy despacio nos movemos, Y estarás ya preparado.

La cabecita se mueve Para todos los lugares. Puedes mirar hacia abajo, Hacia arriba y a los lados.

Las manitos para arriba, Las manitos para abajo. Una se desesperaba, Y la otra cogió atajo.

Mueve, mueve la barriga, Adelante, atrás, parado. Cuenta solo hasta el nueve, A un lado y hacia otro lado.

Los piecitos se proyectan En todas las direcciones. Con la música ellos bailan Y hacen tremendos fiestones.

Acostados en el piso Somos ahora un majá. Nuestro cuerpo escurridizo Quiere tocar el sofá.

Terminó el calentamiento, Ahora viene lo más duro. Muestra la sonrisa al viento, Nuestro cuerpo está en apuro.

A mover el esqueleto, Es hora de divertirnos. Mueve, mueve, sin parar, Que esto ya va a comenzar.

Anda, vamos, salta ya, Somos ahora ranitas. El piecito se despegas, Vuelve y vuelve y cae ya.

Toca el piso, toca el techo, Rapidito y sin parar. Voy adelante, aprovecho Una cuclilla a la par.

Termino con mi carrera, Para salir muy puntual. Corro, corro sin parar, Salto y salto la barrera.

Ahora vamos despegando Nuestro cuerpo al infinito. Que lo acompañe gritando Se estiró ya completo.

Mi bebé, ya ve parando, El aire entró y ya salió. Y ya vamos acabando, Esto ya se terminó.

Y después, a divertirse, sí, a divertirse, porque los ejercicios son una diversión tremenda. A mí me ponen alegre, me dan fuerza, me dan energía para pasar un bello día. Mamá me dice que es muy importante que los ejercicios se hagan todos los días de nuestra vida, que en cualquier edad son imprescindibles, y que hasta cuando estemos un poco enfermos siempre se pueden realizar algunos, aunque sea acostados en la cama. Lo importante es tener la convicción de que cada día tenemos que hacerlo como el hábito de comer o bañarnos.

Sabes, lo primero es que tenemos que tener la misma canción para ejercitar. Por suerte, mi familia me ha hecho esta de mucho ritmo. Ahora, nada más que la oigo, me dan deseos de mover el esqueleto. Me guía por todo mi cuerpecito y así realizo cada día mi gimnasia matutina antes de salir para el círculo infantil. Con ella garantizo siempre realizar calentamiento, planchas y abdominales en el piso, realizar ejercicios más fuertes y culminar con estiramiento y ejercicios respiratorios y, lo más importante: SONREIR. Puedes verlo en la letra de la canción.

Si el ejercicio que realizan demora más que el verso, puedes mantenerte repitiéndolo hasta concluir, así hacemos nosotros, porque a veces se hace en dependencia del tiempo un poco más de ejercicios que en otros momentos.

Bueno espero que sumes a tu pequeñuelo desde que acaba de nacer al ejercicio práctico, claro que primero el papá o la mamá son los que mueven cada parte de su cuerpo, así me hicieron a mí, pero en la medida que va creciendo, que logra sentarse, pararse, caminar o correr va haciéndolos por sí solo, para ellos cada día sin parar debes no solo hacer los ejercicios de tu bebé utilizando la misma

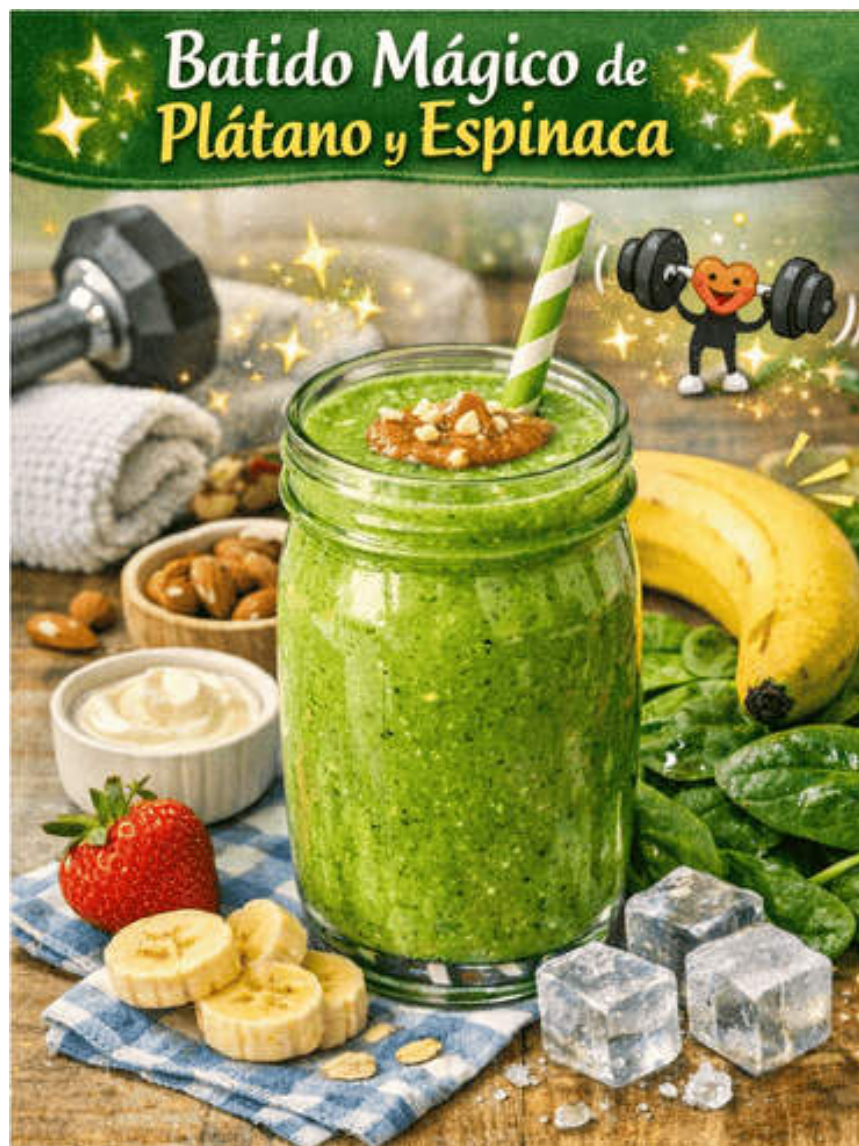
canción, sino acompañarlo en la práctica del ejercicio que es favorable para todos. Lo fundamental es lograr verlo como un HÁBITO.

Recetas Culinarias



Las siguientes recetas culinarias saludables, son perfectas para acompañar el ejercicio físico. Estas recetas son ricas en nutrientes y proporcionan la energía necesaria para mantener un rendimiento óptimo durante el ejercicio.

Recetas Culinarias Saludables para acompañar al ejercicio físico de bebé.



Batido Mágico de Plátano y Espinaca

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 1 taza de espinacas frescas
- 1 taza de leche de almendra (o la leche de tu preferencia)
- 1 cucharada de mantequilla de almendra o cacahuete
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- 1/2 taza de hielo

Instrucciones:

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. Sirve inmediatamente y disfruta de este batido lleno de energía.

Barritas Energéticas de Avena y Almendra Súper Chispa



Ingredientes:

- 2 tazas de avena
- 1 taza de mantequilla
- 1/2 taza de miel
- 1/2 taza de almendras picadas
- 1/2 taza de pasas

Instrucciones:

1. En un tazón grande, mezcla la avena, la mantequilla de almendra, la miel, las almendras picadas y las pasas. Estas recetas son fáciles de preparar y perfectas para apoyar actividades físicas.
2. Coloca la mezcla en un molde para hornear y presiona firmemente.
3. Refrigera durante al menos 2 horas.
4. Corta en barras y guarda en un recipiente hermético.

Recetas de Comportamientos y Rutinas para favorecer la actividad física en pequeños.

Acá les muestro recetas que se pueden volver una rutina. Se las he tomado a mamá, por favor que las utilices y las disfrutes...

Rutina de Ejercicio Matutino

Ingredientes:

- 5 minutos de calentamiento (caminata ligera o marcha en el lugar)
- 10 minutos de ejercicios cardiovasculares (como saltos, correr en el lugar, o bailar)
- 10 minutos de ejercicios de fuerza (como flexiones, sentadillas y abdominales)
- 5 minutos de estiramientos suaves

Instrucciones:

Me explica que primero se comienza con una caminata ligera o marchando en el lugar para aumentar la circulación y preparar los músculos, acto seguido se realiza saltos, correr en el lugar o bailar para aumentar tu ritmo cardíaco, se alterna entre flexiones, sentadillas y abdominales para fortalecer diferentes grupos musculares y culminamos con estiramientos suaves para mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

Caminata Vespertina

Ingredientes:

- 20-30 minutos de tiempo libre
- Ropa cómoda para caminar

Instrucciones:

Al final de la tarde, sales a caminar con bebé, escoge una ruta agradable y segura. Puedes ir a un parque, caminar por tu vecindario o explorar un nuevo sendero, mientras caminas, concéntrate en tu respiración, inhalando profundamente por la nariz y exhalando por la boca. La caminata vespertina ayuda a la digestión, reduce el estrés y mejora la calidad del sueño.

Rutina de Ejercicios en Casa con Bebé

Ingredientes:

- 10-15 minutos de tiempo
- Espacio seguro y cómodo para moverse
- Bebé (si es posible, utilizar un portabebés)

Instrucciones:

Son ejercicios conjuntos, muchas veces los realizamos mamá y yo, para ello sostén a tu bebé frente a ti y realiza sentadillas, manteniendo la espalda recta. Acuéstate de espaldas con las rodillas dobladas y los pies en el suelo. Coloca a tu bebé sobre tu abdomen y levanta las caderas. Coloca a tu bebé en una manta a tu lado y realiza estiramientos suaves mientras interactúas con él. Esta rutina ayuda a fortalecer los músculos y crea un momento de conexión con tu bebé.

Yoga para la Relajación

Ingredientes:

- 15-20 minutos de tiempo
- Esterilla de yoga o superficie cómoda

Instrucciones:

Arrodíllate y siéntate sobre tus talones. Inclínate hacia adelante, extendiendo los brazos frente a ti y descansando la frente en el suelo.

- Boca Abajo (Adho Mukha Svanasana): Desde una posición de manos y rodillas, levanta las caderas hacia el cielo, formando una "V" invertida.
 - Postura del Gato y la Vaca (Marjaryasana y Bitilasana): En la posición de manos y rodillas, alterna arqueando la espalda hacia arriba (Gato) y hacia abajo (Vaca).
 - Savasana: Acuéstate de espaldas con los brazos y piernas extendidos y relaja todo el cuerpo.
- El yoga mejora la flexibilidad, reduce el estrés y promueve un estado de calma, puedes intentar con bebé en la medida que crece, casi siempre hacemos innovaciones, para que no te sorprendas.

Recomiendo como bebé que utilicen mucho el ejercicio en familia, que Involucren a los niños en cada actividad, fomentando un ambiente de apoyo y motivación, nos encanta y no olvides celebrar pequeños logros haciendo que el ejercicio sea una parte divertida del día. En los paseos en los parques cree lazos familiares, observando y participando en las actividades y asuma un comportamiento activo y saludable realizando juegos como los que ahora les propongo:

Viaje Fantastico en Familia a primera hora

Ingredientes:

20-30 minutos de tiempo libre cada mañana, Ropa cómoda y espacio amplio

Instrucciones: Comienza con una caminata ligera Salten, corran o bailen de manera divertida. Alternen entre flexiones, sentadillas y abdominales. Y realicen desafíos de quién hace más repeticiones para que nos motiven. Termina con estiramientos.

Juegos Activos en Casa con bebé

Ingredientes:

- 30 minutos de tiempo libre
- Espacio despejado en casa

Instrucciones:

• Despeja un área de la casa para tener suficiente espacio para moverse. Juega a juegos como "Simón dice", "Alanimo", "La señorita va entrando en el baile", carreras de obstáculos caseras o baile libre. Alterna de líder del juego con bebé, déjanos ganar para poder ser líderes, y asegúrate de mantener el ambiente alegre y lleno de risas. Participa activamente en los juegos que no solo promoverás la actividad física, sino que también fortalecerán el vínculo emocional.

Actividades de Resistencia y Coordinación

Ingredientes:

- 20-30 minutos de tiempo libre
- Banda elástica de resistencia y una cuerda de saltar

Instrucciones:

Realiza ejercicios sencillos como estiramientos de brazos y piernas con la banda. Deja que bebé haga experimente hacer resistencia. Alterna entre saltos con una cuerda de saltar. Haz desafíos de cuántos saltos pueden hacer sin detenerse. Crea un pequeño circuito con ejercicios de equilibrio y coordinación. Pueden ser actividades como caminar en línea recta, saltar en un pie o pasar por debajo de obstáculos imaginarios y asegúrate de supervisar y guiar a los niños, asegurándote de que las actividades sean seguras y adecuadas para su edad.

Circuito de Ejercicios en Familia

Ingredientes:

- 30 minutos de tiempo
- Espacio amplio para moverse
- Participación de los miembros de la familia

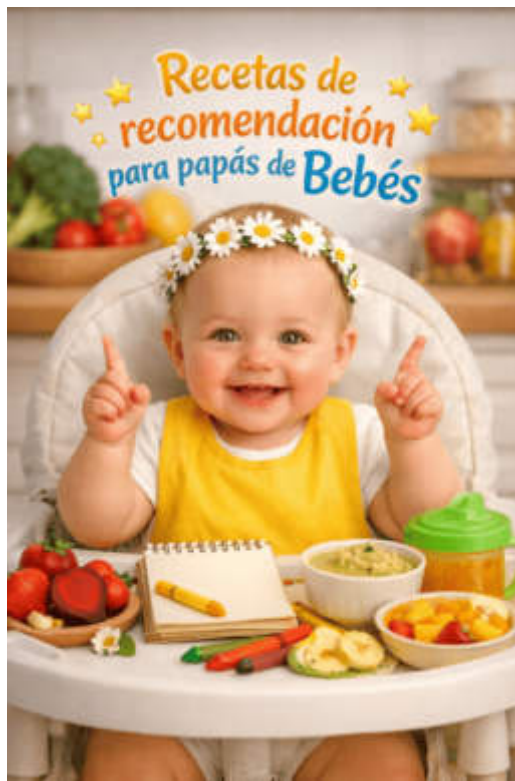
Instrucciones:

Saltar la cuerda, correr en el lugar o realizar saltos. Flexiones, sentadillas y abdominales. Posturas de equilibrio. Estiramientos suaves y enfocados en la respiración. Cada miembro de la familia rota por cada estación durante 3-5 minutos.

Los bebés disfrutamos mucho estas rutinas colectivas, pues Fomenta la actividad física en familia, mejora la condición física y fortalece los lazos familiares. Estas "recetas" de comportamientos y rutinas que te propongo serán útiles para que no solo bebé, sino la familia mantenga un cuerpo activo y saludable.

Consejos que Mi Cuerpo Agradece

Recomendaciones para padres sobre la actividad física saludable en bebés



“Yo, Bebé Escritora, te cuento mis secretos para crecer feliz, porque mis piernitas y manitas quieren bailar y cada movimiento es una historia que mi cuerpo escribe con alegría.”

Hola mamá... papá... soy yo, la bebé que se ejercita como juego, que ríe cuando se estira, y que salta con ganas cuando siente amor alrededor. En este capítulo les comparto sugerencias prácticas que me han hecho sentir fuerte, activa y feliz.

 1. *El ejercicio comienza con ustedes*

Cuando los veo moverse con alegría, mis ojos brillan y mi cuerpo quiere seguirlos. Sean ejemplo, sean guía... pero también sean mis compañeros de juego.

 2. *Ritual de movimiento: cada día sin falta*

No importa cuánto tiempo... cinco minutos cuentan si lo hacemos juntos. Con una canción o un verso, mi cuerpecito aprende que moverse es parte de vivir.

3. *Juegos activos que crean vínculos*

Actividades como “Simón dice”, “La señorita va entrando en el baile” o circuitos caseros me enseñan a coordinar, reír, caer y volver a intentar. Déjenme liderar a veces, así me siento capaz.

 4. *Celebrar el intento más que el logro*

Un “¡bravo!”, un aplauso o una sonrisa basta. Así cada salto se convierte en un logro emocional, no solo físico.

 5. *Seguridad, pero sin sobreprotección*

Supervisen con cariño, pero déjenme explorar. El equilibrio entre cuidado y libertad me hace aprender con confianza.

 **Próxima parada: Recetas para tocar con amor** Y como después del movimiento el cuerpo merece descanso, viene el capítulo de los **masajes corporales**. Porque un toque suave también enseña, cura, relaja... y conecta.

Mamá dice que después de ejercitarnos, sus manos se vuelven mariposas que me acarician despacito. Así, mi cuerpo aprende que también existe el silencio que abriga.



"Descubre el poder del toque. Aprende técnicas de masajes que no solo relajarán a tu bebé, sino que también fortalecerán vuestro vínculo y promoverán su bienestar."

Capítulo 4: Para masajear el cuerpo

Introducción:



Ahora veremos los masajes en bebés. ¿Sabías que para los adultos se usan como tratamiento para dolores físicos o para relajarse? En el instituto de neurodesarrollo de bebés, se utiliza como una forma de precalentamiento antes de realizar ejercicios cuando el bebé es muy pequeño. Los especialistas enseñan a mamá a realizarlos en todo el cuerpo, comenzando por la carita, relajando suavemente el rostro de adentro hacia afuera, cerca de los ojos y la boca. Luego, se masajean suavemente el resto de las articulaciones y músculos del cuerpo, y por último, la planta de los pies. ¿Sabías que en la planta de los pies hay muchos terminales nerviosos? Por eso es muy bueno que,

si realizas algún masaje supervisado a tu bebé, hagas énfasis en esta parte del cuerpo. Solo después de realizar este masaje se procede a calentar el cuerpo, sin hacerlo en ambas manos o pies a la vez, sino uno por uno. Y solo después se realizan los ejercicios físicos.

Beneficios del masaje en bebés:



El masaje no solo ayuda a precalentar para el ejercicio, también ayuda a calmar. Por ejemplo, en noches que me encontraba un poco alterada para dormir, mamá me hacía el masaje indicado y, después de recibirlo, lograba un sueño placentero y duradero. Tanto el masaje como los ejercicios son enseñados y entrenados a nuestros familiares, pero las mejores sesiones son las que realiza el especialista.

Los masajes pueden ayudar a reducir el dolor muscular y articular, aliviar la tensión acumulada, estimular el flujo sanguíneo, promover la liberación de endorfinas, ayudar a combatir el insomnio, aumentar la actividad de los linfocitos y mucho más.

Escuchar melodías promotoras de salud con el masaje también tiene numerosos beneficios:

- Reducen la percepción del dolor, actuando como una forma de analgesia natural.
- Mejoran la calidad del sueño y ayudan a combatir el insomnio.
- Bajan la presión arterial y estabilizan los ritmos cardíacos.
- Aumentan los niveles de anticuerpos y fortalecen el sistema inmunológico.
- Reducen los niveles de cortisol, la hormona del estrés.
- Mejoran el estado de ánimo y combaten la depresión.
- Mejoran la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje.
- Fomentan la conexión entre las personas, promoviendo la empatía y mejorando las relaciones interpersonales.
- Aumentan la motivación y mejoran el rendimiento físico durante el ejercicio.
- Mejoran la coordinación y la eficacia de los movimientos durante la actividad física.
- Son una herramienta poderosa para la meditación y la relajación profunda.
- Mejoran la concentración y la productividad en el trabajo o el estudio.

Ejercicios que realiza mamá con bebé para la realización de masajes en bebé:

El masaje corporal en bebés no se utiliza solo para preceder al ejercicio físico. También es útil porque a menudo los bebés ofrecen resistencia al movimiento pasivo de las articulaciones o no realizan las mismas actividades con la parte derecha e izquierda de su cuerpo de manera equitativa. Los masajes correctamente realizados ayudan a equilibrar el desarrollo de ambas partes del cuerpo, facilitando un movimiento más armonioso.

Recetas culinarias saludables para acompañar el masaje corporal:

Todas las recetas se utilizan a partir de que el facultativo autorice cada uno de los alimentos que ellas contienen, también son útiles para los mayores de la familia, que con su mágica calma inducen a bebe a estar mas calmado.

Estas recetas están diseñadas para complementar la relajación y los beneficios del masaje, proporcionando nutrientes esenciales y un placer sensorial adicional. Solo deben ser consumidas por el pequeño si un facultativo las autoriza según sus ingredientes y proporciones.

Magia con Fruta Bomba y Jengibre



Ingredientes:

- 1 taza de fruta bomb fresca
- 1/2 taza de yogur
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de miel
- Hielo al gusto

Instrucciones:

Coloca todos los ingredientes en una batidora. Licúa hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Sirve en un vaso y disfruta de esta bebida mágica , refrescante y antiinflamatoria.

Ensalada pintoresca de Aguacate y Pepino



Ingredientes:

- 1 aguacate maduro, cortado en cubos
- 1 pepino, cortado en rodajas finas
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- Jugo de 1 limón
- Sal a gusto

Instrucciones:

En un tazón grande, combina el aguacate, el pepino, la cebolla y el cilantro. Añade el jugo de limón, la sal y la pimienta. Mezcla suavemente y sirve como acompañamiento refrescante y nutritivo después del masaje.

Amistoso Té de Hierbas Relajante



Ingredientes:

- 1 cucharadita de flores de manzanilla secas
- 1 cucharadita de hojas de menta seca
- 1 cucharadita de flores de lavanda secas
- 2 tazas de agua caliente
- Miel al gusto (opcional)

Instrucciones:

En una tetera o taza grande, combina las flores de manzanilla, las hojas de menta y las flores de lavanda. Vierte el agua caliente sobre las hierbas y deja reposar durante 5-7 minutos. Cuela el té y añade miel al gusto si lo deseas. Disfruta de este té relajante antes o después de tu masaje para una mayor sensación de calma.

Espero que disfrutes de estas recetas que complementan perfectamente los masajes corporales, proporcionando un bienestar integral. ¡Salud y relajación!

Recetas de Comportamientos y Rutinas para favorecer la realización de masajes.

¡Los masajes tienen una variedad de beneficios maravillosos! Aquí tienes algunas recetas o rutinas que pueden ayudarte a integrar los masajes en tu vida cotidiana.

Rutina de Masajes para Padres e Hijos

Ingredientes:

- Aceite de masaje (puede ser de almendra, coco o cualquier otro aceite esencial)
- Un espacio cómodo y tranquilo

Instrucciones:

Crea un ambiente relajante en una habitación tranquila. Puedes usar música suave y luz tenue. Aplica una pequeña cantidad de aceite de masaje en tus manos y frótalas para calentarlas.

Coloca a tu hijo en una posición cómoda, ya sea sentado o acostado.

o Usa movimientos suaves y circulares para masajear la planta de los pies, comenzando desde el talón hacia los dedos.

o Masajea cada dedo del pie individualmente y usa movimientos ascendentes hacia el tobillo.

Masaje de Espalda para Niños:

o Coloca a tu hijo boca abajo en una superficie cómoda.

o Usa movimientos largos y suaves para masajear la espalda, comenzando desde los hombros hacia la cintura.

o Aplica una presión suave y constante, asegurándote de no presionar directamente sobre la columna vertebral.

o Relajación Final: Termina con un suave masaje en los brazos y piernas, usando movimientos circulares y ascendentes.

Rutina de Automasaje para Padres

Ingredientes:

- Aceite de masaje
- Un espacio cómodo y tranquilo

Instrucciones:

Encuentra un lugar tranquilo donde puedas relajarte sin interrupciones. Aplica una pequeña cantidad de aceite de masaje en tus manos y frótalas para calentarlas. Masajea cada dedo de la mano individualmente, aplicando presión suave. Usa el pulgar de la mano opuesta para masajear la palma y el dorso de la mano, realizando movimientos circulares.

Automasaje de Cuello y Hombros:

o Aplica el aceite de masaje en tus manos y frótalas para calentarlas.

o Usa movimientos suaves y circulares para masajear la parte posterior del cuello, desde la base hasta la parte superior.

o Masajea los hombros, aplicando una presión moderada y realizando movimientos hacia el exterior.

Automasaje de Pies:

o Siéntate cómodamente y aplica el aceite de masaje en tus pies.

o Usa los pulgares para masajear la planta del pie, desde el talón hasta los dedos.

o Masajea cada dedo del pie individualmente y aplica movimientos circulares en el tobillo.

Técnicas de Masaje para Niños

1. Masaje de Pies:

o Coloca a tu hijo en una posición cómoda.

o Usa movimientos circulares suaves para masajear la planta de los pies, comenzando desde el talón hacia los dedos.

- o Masajea cada dedo del pie individualmente y usa movimientos ascendentes hacia el tobillo.

2. Masaje de Espalda:

- o Coloca a tu hijo boca abajo en una superficie cómoda.
- o Usa movimientos largos y suaves para masajear la espalda, comenzando desde los hombros hacia la cintura.
- o Aplica una presión suave y constante, evitando la columna vertebral.

3. Masaje de Manos y Dedos:

- o Aplica una pequeña cantidad de aceite de masaje en tus manos y frótalas para calentarlas.
- o Masajea cada dedo de la mano individualmente, aplicando presión suave.
- o Usa el pulgar de la mano opuesta para masajear la palma y el dorso de la mano, realizando movimientos circulares.

Los masajes se incorporan a la rutina diaria Realiza un breve masaje antes de acostar a tu hijo para promover un sueño reparador. Aprovecha el momento después del baño, cuando la piel aún está húmeda, para realizar un masaje relajante. Utiliza los masajes como una herramienta para ayudar a tu hijo a calmarse durante momentos de estrés o ansiedad.

Favorecer el Automasaje para niños Enséñales técnicas simples de automasaje para que puedan relajarse y aliviar la tensión por sí mismos y anímalos en la medida que crecen a incluir el automasaje en sus rutinas diarias, especialmente antes de dormir o después de la actividad física.

Cancion de bebe escritora para masajear



“Yo soy la Bebé Escritora... y ahora te canto con mis cachetitos gorditos y mis deditos levantados. Esta canción nació de lo que aprendí aquí, para que papá y mamá me acompañen con música y amor.”

Canción de bebe escritora para masajear

Soy Bebé Escritora, y vengo a cantar,
con caricias dulces que vienen y van.
Mis piecitos tiemblan de felicidad,
cuando tus manos tocan con suavidad.

Tu masaje es canto de estrella y sol,
relaja mi cuerpo, alegra mi corazón.
Las manitas, la frente, los deditos al fin,
todo se alegra si estás junto a mí.

(EstrIBILLO)

Masaje de amor, masaje de flor,
tu ternura me abraza mejor.
Masaje de paz, caricia sin fin,
yo me relajo y me siento feliz. 🌈

Mi pancita se ríe con tu devoción,
y mi espalda se estira como canción.
Del talón a los dedos, del hombro al mentón,
tu cariño me lleva a un mundo mejor.

(EstrIBILLO)

Masaje de amor, masaje de flor,
tu ternura me abraza mejor.
Masaje de paz, caricia sin fin,
yo me relajo y me siento feliz.

(Cierre suave)

Soy Bebé Escritora, y canto así,
para que tu cariño viva dentro de mí.
Tu toque me sana, me eleva, me guía...
¡gracias por darme tanta alegría! 🧩

🧩 Este tipo de canción puede acompañarse con melodías de cuna o sonidos naturales (como agua, campanitas o viento suave) para intensificar el efecto calmante. También podríamos crear una versión instrumental para que los papás la usen de fondo mientras masajean.

Recetas que incluyen recomendaciones para Padres respecto al masaje corporal en bebés.



“Yo, Bebé Escritora, te cuento mis secretos para crecer feliz, porque los masajitos de mamá me ayudan a sentirme segura”

Desde acá bebé le proporciona recomendaciones generales que deben utilizar los Padres de pequeños, siempre deben asegurarse de que se integren los masajes en la rutina diaria o semanal para disfrutar de sus beneficios de manera constante. Enseña a los niños a realizar automasajes simples para que puedan relajarse y aliviar la tensión por sí mismos. Utilizar los masajes como una actividad familiar para fortalecer los lazos y promover un ambiente de bienestar y relajación.

Otras recomendaciones generales están relacionadas con verificar con un facultativo que el masaje se va a realizar de forma correcta, que el entorno sea tranquilo y cómodo. Con el empleo de música

suave, luz tenue y aromas relajantes. Usar aceites suaves y naturales como el de almendra o coco. Evita aceites con fragancias fuertes que puedan irritar la piel sensible de los niños. Hablar con el pequeñuelo durante el masaje para asegurarse de que se sienta cómodo. Preguntar si la presión es adecuada y si hay alguna área que prefiera evitar. Usar movimientos suaves y ligeros, especialmente en niños pequeños. Evita aplicar demasiada presión para no causar molestias. No necesitas realizar masajes todos los días, pero puedes incorporarlos en la rutina semanal de la familia para promover el bienestar continuo

Desde los primeros meses de vida, el masaje no solo actúa sobre músculos y articulaciones, sino también sobre el vínculo emocional y la percepción del cuerpo propio. Cuando mamá o papá masajean al bebé, están comunicando con las manos: enseñan que el cuerpo es valioso, que merece cuidado y atención.

-  **Establecer rutinas afectivas:** Si el masaje se repite en momentos estables del día (después del baño, antes de dormir), el bebé aprende a anticipar el bienestar y se vincula emocionalmente con ese espacio.
-  **Favorecer el desarrollo neurosensorial:** Los movimientos suaves, el contacto piel con piel y el uso de aceites naturales activan receptores táctiles, que ayudan al desarrollo de la coordinación y de la conciencia corporal.
-  **Estimular el lenguaje corporal:** Al nombrar partes del cuerpo durante el masaje (“estas son tus manitos, este es tu piecito”), se refuerza el vocabulario emocional y físico, facilitando aprendizajes futuros.
-  **Cultivar la regulación emocional:** El masaje puede usarse como transición entre actividades intensas y momentos de descanso. Enseña a bajar el ritmo, a respirar lento y a reconocer los estados del propio cuerpo.

Nota final: El masaje no exige perfección, exige presencia. Las manos que acarician también educan, comunican y siembran confianza.

Despedida Bebe Escritora del Tomo 1 – Cultivando el cuerpo con amor



Queridos lectores,

Esta fue la primera parte de nuestro viaje... ¡pero no termina aquí! Descansa un poquito, respira profundo, que en nuestro próximo tomo seguimos descubriendo nuevas formas de cuidarnos con más magia.

Quiero agradecerles por estar cerquita de mí, acompañándome en esta aventura hacia un estilo de vida saludable y lleno de bienestar para los pequeños. Hemos recorrido juntos el mapa invisible del bienestar: desde la cucharita juguetona del desayuno, hasta los masajes silenciosos que cantan con los dedos. Cada capítulo de este primer tomo ha sembrado una semilla emocional, física y sensorial en el corazón de quienes cuidan y de quienes están comenzando a ser cuidados.

Gracias por dejarte guiar por la voz traviesa y sabia de esta bebé escritora, que con cada frase intentó tocar no solo tu intelecto, sino tu emoción profunda.

Aquí aprendimos que comer no es solo nutrir, que reír no es solo placer, que moverse es una danza vital y que tocar puede sanar sin palabras. Cada receta, cada rutina, cada recomendación fue pensada

no solo para alimentar el cuerpo del bebé, sino también su confianza, su alegría y su memoria emocional.

Ahora los invito a una pausa suave. Respiren. Abrácense. Y prepárense para seguir caminando.

En el **Tomo 2: Conectando con el alma y los sentidos**, vamos más allá del cuerpo. Entraremos en el mundo de los sentidos, las emociones, los vínculos invisibles... y descubriremos cómo el alma de un bebé también necesita ser tocada, acompañada y celebrada.

Gracias por confiar en mí, por leerme con los ojos del corazón. Este libro no termina: se transforma contigo cada día. Me quedo aquí soñando con nuevas recetas para ti...

Con ternura sin medida, **Tu bebé escritora** *(con crayolas en la voz y estrellitas en los cachetes)*



¡Hasta pronto!

*¿Te quedaste con ganas de más mimos, juegos y bienestar?
Entonces busca nuestro **Recetas saludables para bebé**
Tomo 2 **Conectando con el alma y los sentidos** para seguir
aprendiendo junto a tu bebé narradora favorita. 🍼*

Te quiero mucho...

