

Recetas Saludables para Bebé

Conectando con el alma y los sentidos



*"Acompañar mis emociones, mi energía y mi descanso,
para que mi mundo interior florezca."*

— Bebé Escritora

Título: Recetas Saludables para Bebé.

Subtítulo: Conectando con el alma y los sentidos.

Índice

Capítulo 1: Para respirar mejor.

Tema: Respiración: El Arte de Respirar Bien **"Respirar es vivir. Aprende técnicas de respiración que no solo relajarán a tu hijo, sino que también fomentarán su bienestar emocional y físico."**

Capítulo 2: Para usar mejor el agua para la vida.

Tema: Consumo de Agua: Hidratación para la Vida **"Descubre el poder del agua y cómo mantener a tu bebé hidratado puede transformar su salud y energía. Hidratación sencilla, diversión asegurada."**

Capítulo 3: Para utilizar la digito puntura.

Tema: Digitopuntura: Equilibrio y Salud Natural **"Sumérgete en el mundo de la digitopuntura y cómo esta antigua técnica puede equilibrar la energía y mejorar la salud de tu bebé de manera natural."**

Capítulo 4: Para mejorar el sueño .

Tema: Sueño: Dulces Sueños para un Día Brillante **"El descanso es la base de un día brillante. Descubre rutinas y consejos que garantizarán un sueño reparador para tu pequeño, asegurando su desarrollo y felicidad."**

Capítulo 5: Para vivir en un mundo de colores, .

Tema: Colores **"Llena tu vida de colores y verás cómo se ilumina tu bienestar. Cada tono tiene su propio poder para sanar y energizar."**



Introducción



¡Hola, hola! ¿Me extrañaste? Soy yo otra vez, tu bebé escritora, y volví para seguir compartiendo contigo muchas más recetas de bienestar. Ahora que ya aprendimos a cuidar nuestro cuerpecito, te invito a descubrir cosas aún más mágicas que vienen del corazón, de la respiración y de los sueños. ¿Listos para seguir este viaje?

En este segundo tomo: **Conectando con el alma y los sentidos**, comenzaremos con la respiración, conocerás ejercicios que ayudan a manejar el estrés y a conectar con el interior. Nuestra siguiente parada, será para garantizar el consumo de agua que es vital, y aquí encontrarás consejos prácticos para asegurar que tu bebé se mantenga hidratado, una receta esencial para la salud. La digitopuntura, una técnica antigua pero efectiva, nos mostrará cómo equilibrar la energía y mejorar la salud de manera natural. Acto seguido exploraremos recetas para un sueño reparador, fundamentales para el desarrollo y crecimiento adecuado. Desde rutinas nocturnas hasta ambientes propicios para el descanso, cada receta está diseñada para asegurar que tu bebé duerma profundamente como lo hago yo. Y para cerrar, te contaré cómo mamá me ha enseñado a jugar con los colores... ¡verás qué mágico puede ser pintar el mundo con alegría!

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. Me alegra que me acompañen en este viaje hacia una vida saludable y llena de amor.

¡Continuemos juntos disfrutando cada detalle!

Con cariño, Bebé



"Respirar bien es vivir bien. En este capítulo, aprenderás técnicas de respiración que ayudarán a tu hijo a relajarse, concentrarse y disfrutar de cada día al máximo."

Capítulo 1: Para respirar mejor

Introducción:



Hola, en esta sesión les hablaré de otro tema relacionado con tener más salud en nosotros los peques. Se trata de algo fundamental: aprender a respirar correctamente. Saber respirar nos ofrecerá salud y energía. Enseñe entonces las mejores técnicas de respiración a su pequeño bebé, y sepa que también pueden aprender algo de yoga.

Mamá dice que la respiración puede considerarse la función más importante del cuerpo. La respiración trae lo que necesita el resto del cuerpo para continuar alegre y elimina los desechos que nos hacen daño. No podemos vivir sin respirar; sin aire nuevo, la sangre se enferma. Pero también los malos hábitos de respiración pueden enfermarnos.

Los pequeñuelos deben saber, a medida que crecen, que es incorrecto respirar por la boca. El único aparato protector o filtro de los órganos respiratorios está en la nariz. Cuando se respira por la boca, no hay nada que detenga el polvo u otras materias extrañas. Además, esta respiración incorrecta deja pasar el aire frío y nos puede enfermar. Bebé debe saber que, así como no se intenta tomar alimentos por la nariz, tampoco se debería respirar por la boca, salvo cuando la nariz está tapada.

Respirar mal no solo se refiere a la respiración bucal. Nuestro cuerpo debe realizar respiraciones cada vez más completas, que utilicen en toda su dimensión nuestro aparato respiratorio para desarrollarlo completamente y llevar oxígeno a más lugares de nuestro cuerpo. Para ello, es bueno que desde pequeñas edades se realicen ejercicios de respiración yoga, que es la respiración más completa y la que más aportará a nuestra salud, ayudando a desarrollar nuestros pulmones al máximo.

Claro que este es un tema complejo para nosotros los bebés, pero mamá y la familia pueden ayudar. Una vez que el bebé ha creado el hábito de ejercicio diario, se pueden incorporar ejercicios que vayan a un ritmo con la respiración. Al inhalar, buscamos llenar todo nuestro espacio y, al exhalar, sentir que limpiamos nuestro cuerpo. Muchos ejercicios de respiración pueden realizarse desde posiciones de estiramiento, ayudando a que el oxígeno llegue con más fuerza a muchos lugares de nuestro cuerpo.

Beneficios de la respiración:

¿Sabías que cuando respiro despacito, como si soplara una florecita... pasan cosas maravillosas dentro de mí? Mira, te cuento con mis piecitos quietos y los ojitos bien abiertos:

- Cuando respiro profundo, mi barriguita se infla como globo y le lleva aire fresquito a mis órganos, ¡así todos pueden jugar mejor!
- Cada exhalación barre las cositas que ya no me sirven. ¡Chao toxinas! Mi cuerpito se pone más fuerte, como un superhéroe de ternura.
- Cuando respiro suavecito, mi cuerpito se relaja, como cuando mamá me acaricia la espalda... y el estrés se va a dormir.
- Mis pulmones se vuelven más fuertes, como si hicieran ejercicio en miniatura. ¡Son mis musculitos invisibles!
- Y mi cabecita, ¡ay!, mi cabecita se calma. El monstruo del estrés se esconde y deja lugar a los pensamientos bonitos.
- Respiro y me pongo feliz. Dicen que se liberan endorfinitas, pero yo digo que son cosquillitas de alegría.
- Con más aire en mi cerebritito, recuerdo más cosas: como el sabor del puré de calabaza de ayer... ¡y las canciones que me canta papá!
- A veces, cuando algo en la pancita no anda bien, solo respiro profundo y ¡zas! Mi digestión dice “gracias, bebé”.
- La sangre corre más ligerita y contenta, como si jugara a las escondidas por mi cuerpito. Así, mi presión se porta bien.

- Y ¿sabías? Cuando respiro, mi cuerpo se equilibra solito, como un jueguito de bloques bien puestos.
- Si respiro antes de dormir, los ojitos se cierran solitos y ¡llega el sueño blandito, como nube de algodón!
- Cuando gateo y me canso, respiro hondo y es como si me pusiera pilas nuevas. ¡Sigo!
- Después de jugar mucho, la respiración me ayuda a que mis muslitos no se quejen tanto... ¡gracias, airecito!
- Y si respiro todos los días con amor, como me enseñó mamá, mi cuerpito crece feliz y fuerte, y mi mente también.

¡Es como tener una varita mágica dentro mío! Solo tengo que usarla... ¡y puff! Todo se siente mejor.

Recetas Culinarias Saludables para acompañar ejercicios de respiración.



Ahora, aunque soy pequeña, les comento que he aprendido mucho de mi familia, por eso les ofreceré estas recetas culinarias saludables que pueden ayudar a mejorar la respiración en su pequeñuelo. Estas recetas están diseñadas para proporcionar nutrientes esenciales que apoyan la salud respiratoria y el bienestar general:

Sopa de Calabaza y Jengibre



Ingredientes:

- 1 calabaza mediana, pelada y cortada en cubos
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 trozo de jengibre fresco (aproximadamente 1 pulgada), rallado
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de leche de coco
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

Instrucciones:

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y sofríe hasta que estén tiernos. Agrega la calabaza y el jengibre, y cocina durante unos minutos. Vierte el caldo de verduras y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que la calabaza esté tierna. Usa una licuadora de mano para triturar la sopa hasta que quede suave. Agrega la leche de coco y sazonar con sal y pimienta. Sirve caliente. Esta sopa es rica en antioxidantes y antiinflamatorios que ayudan a mejorar la salud respiratoria.

- **Ensalada de Espinacas y Naranjas**



Ingredientes:

- 4 tazas de espinacas frescas
- 2 naranjas, peladas y en gajos
- 1/4 taza de nueces, picadas
- 1/4 taza de cebolla roja, finamente picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

En un tazón grande, mezcla las espinacas, las naranjas, las nueces y la cebolla roja. En un tazón pequeño, combina el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la sal y la pimienta. Bate bien para emulsionar. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien. Sirve inmediatamente. Las naranjas son ricas en vitamina C, que es beneficiosa para la salud pulmonar.

Recetas de Comportamientos y Rutinas para favorecer la respiración.

¡ ¡Ay, qué emoción me da compartir estas recetitas contigo! Pero... antes de empezar, tengo que decir algo con mis manitos en alto: estas recetas no son solo para los grandes, ¡no, no, no! Son para que estemos juntos, jugando y aprendiendo. Yo las explico con mi vocecita de bebé curiosa, y tú me acompañas, papá, mamá, abuelita, hermanito... ¡todos! Porque cuando respiramos en familia, el aire se vuelve más mágico.

Recetas para Respirar como Bebé Feliz

- **Ejercicios de Respiración Profunda**

Ingredientes mágicos: • 10-15 minutos de “tiempo abrazado” • Un rincón donde se escuchen los suspiros (shhh)

Pasitos para hacerla juntos: Busca un lugarcito tranquilo, de esos donde hasta los peluches se quedan callados. Tú te sientas y yo me recuesto en tu pecho o a tu ladito. Juntos, inhalamos suave como quien huele una flor: por la nariz... uno, dos, tres, cuatro. Detenemos el aire como si fuera un secreto: uno, dos, tres, cuatro. Y lo soltamos despacito por la boca como quien sopla burbujas. Repetimos, repitamos... hasta que nuestros corazones bailen lento.

- **Respiración con Pancita (Diafragmática)**

Ingredientes mágicos: • 5-10 minutos de mimitos • Una cobijita cómoda

Pasitos dulces: Tú pones tus manos donde mamá dice que late el amor (una en mi pecho, otra en mi barriguita). Jugamos a ver cuál se mueve más. ¡La pancita gana! Respiramos juntos mientras mi abdomen sube como un globito y baja como un suspiro. Este jueguito me encanta antes de dormir.

- **Posturas de Bebé Mágico (Yoga)**

Ingredientes para estirarnos juntos: • 20-30 minutos de tiempo compartido • Un tapete blandito donde yo pueda moverme sin rodar lejos

- **Pasitos juguetones:**

1. **Balasana (Postura del Bebé):** ¡Uy, esa ya me sale natural! Me acomodo como cuando me escondo en tus brazos y respiro.
2. **Perro Boca Abajo:** ¿Jugamos a ser perritos? Subo mi colita al cielo y tú también. ¡Aullamos bajito y respiramos profundo!
3. **Guerrero I:** Tú haces el guerrero grande y yo hago el mini, con bracitos al cielo y risas en los labios.
4. **Savasana:** Este es mi favorito. Nos acostamos como estrellitas cansadas y dejamos que el aire nos acaricie.

- **Caminata Natural (Mi paseo respirón)**

Ingredientes suaves: • De 30 a 60 minutos de airecito puro • Y muchas ganas de mirar pajaritos conmigo

Pasitos del paseo: Me llevas de la manito o en el cochecito, y juntos inspiramos el aroma de los arbolitos y el viento que despeina. Yo te cuento cosas con señas y tú me miras con amor. Cada pasito es una caricia al corazón.

- **Aromaterapia Juguetona**

Ingredientes olorosos: • Gotitas de lavanda, menta o eucalipto • Difusor o vaporcito tibio

Pasitos perfumados: Me pones en mi cunita o junto a ti, y dejamos que el aroma nos cuente cuentos. Yo respiro profundo y me siento como en un campo de flores. ¡A veces hasta me río solita!

Recetas para que mi casita me ayude a respirar mejor



“Yo, Bebé Escritora, te cuento mis secretos para crecer feliz, porque cuando respiro suave, mi cuerpo canta. Te enseño cómo el aire puede ser un abrazo invisible que me hace fuerte.”

A veces yo solo quiero jugar y respirar tranquilita... pero hay cosas que los grandes tienen que hacer para ayudarme. ¡Escuchen, por favor!

- **Receta 1: Aire Limpio, Nariz Feliz**

Ingredientes mágicos: • Un hogar sin humito • Un poquito de conciencia

Instrucciones: Si alguien tiene ganas de fumar, que lo haga muuuy lejos de donde yo juego y respiro. El humito entra sin pedir permiso y hace cosquillas feas en mi nariz. ¡Así que mejor lo mandamos de paseo!

- **Receta 2: Postura de Osito Erguido**

Ingredientes: • Ojitos atentos de los grandes • Abrazos que enderezan con amor

Instrucciones: Cuando estoy sentada o caminando, ayúdame a mantenerme derecha como una princesita de aire. Si me encorvo, mi pecho se cierra y respiro cortito. ¡Pero si me ayudas con una canción o con tu voz suave, me acuerdo de crecer para arriba como una flor!

- **Receta 3: Jueguitos para Fortalecer mis Pulmoncitos**

Ingredientes: • Días de sol o tardes bajo techo • Actividades para mover el cuerpito

Instrucciones: Invítame a caminar contigo, a correr detrás de mi pelota, a chapotear si hay agüita o a estirarme como en la clase de yoga de mamá. Cada movimiento hace que mis pulmones se estiren y se llenen como globos de fiesta. ¡Y yo me vuelvo una experta en respirar felicidad!

Y como yo sé muchas cosas (aunque todavía diga pocas palabras), te aviso: cuando tú cuidas el aire que entra en casa... también me estás cuidando por dentro. ¡Eso me hace muy feliz!

¡Y así termina este capítulo lleno de suspiros, burbujas de aire y abrazos que respiran!

Hemos aprendido que cada inhalación es una caricia y cada exhalación, un pequeño descanso para el alma. Ahora que ya sabemos cómo respirar como los sabios bebés —con calma, con alegría y en familia—, estamos listos para seguir descubriendo más recetas de vida, con el corazón hinchado de oxígeno y amor.

Nos vemos en el próximo capítulo... ¡pero no sin antes soplar juntos un “hasta pronto” con la nariz y el corazón!



“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.”



Soy Bebé Escritora, y hoy quiero cantar,
con airecito nuevo que me hace volar.
Papá respira y yo también,
nuestros corazones laten a la vez.

(Inhalamos suave, como flor de miel,
exhalamos juntos, ¡tan bonito se ve!)

(Estríbillo)

Respiro contigo, papá, mamá,
y el aire me abraza como nube sin fin.
Con cada soplido, mi cuerpito va
creciendo feliz desde el jardín. 🌻

Mi pancita se infla como un globito,
mis pulmones bailan, ¡qué bonito!
Cuando tú me enseñas con tu voz de sol,
mi respiración se vuelve canción.

(Estríbillo)

Respiro contigo, papá, mamá,
y el aire me abraza como nube sin fin.
Con cada soplido, mi cuerpito va
creciendo feliz desde el jardín.

(Cierre suave)

Soy Bebé Escritora y respiro así,
aprendo del amor que hay dentro de ti.
Que el aire nos una como juego sin fin...
¡y cada suspiro nos haga más feliz! 🎵



"El agua es vida. Sumérgete en este capítulo para aprender cómo mantener a tu bebé hidratado de manera divertida y saludable, asegurando su bienestar integral."

Capítulo 2: Para usar mejor el agua para la vida

Introducción:



Hola, desde muy pequeña, mamá me explica que hay niños a quienes no les gusta tomar mucha agua, pero que eso no es bueno. A mamá le gusta mucho explicarme, sabe que aunque seamos pequeños, nuestro cerebro está en desarrollo y captando todo lo que se le explique. Por eso, lo que considera más importante, no deja de transmitírmelo. Me dice que el agua es uno de los agentes naturales más importantes para que nuestro cuerpo viva, después del aire, que es el principal fundamento de la vida. Pero también me dice que son muy pocos los que le dan al agua la

importancia que merece y muchos menos los que la utilizan inteligentemente en su vida diaria. Desde bebés debemos saberlo para que después, los que nos sigan también le den la importancia requerida.

Ya sé que más de la mitad del peso de mi cuerpecito lo constituye el agua, que nuestro cuerpo libera litros de agua por los poros de la piel y a través de la orina, y entonces necesita que este preciado líquido entre de nuevo a nuestro cuerpo para mantenernos saludables. Por eso mamá inventa muchas actividades que tienen que ver con el agua y en este capítulo te las dejaré por si deseas usarlas con tus peques.

Beneficios del Agua... según yo, tu bebé escritora

¿Sabías que cada vez que bebo agua... mi cuerpecito se alegra? Es como si hiciera “¡glup!” y adentro sonaran campanitas. Te cuento todo lo que pasa cuando tomo sorbitos mágicos:

- El agua viaja por todo mi cuerpo como si fuera en un tobogán resbaloso, ¡y equilibra todo-todito!
- Si hace calor y sudo, ella me ayuda a no derretirme como helado. También cuando respiro fuerte, me da frescura en silencio.
- En mi pancita, el agua es una amiga que ayuda con la digestión y dice “fuera estreñimiento”. ¡Gracias, glup-glup!
- Me ayuda a sacar lo que ya no necesito, como si mi cuerpecito tuviera una manguera interna para limpiar por dentro.
- Mi corazoncito late mejor cuando el agua fluye por mis venitas con alegría.
- Y mira mi piel... más suave que peluche nuevo. Es el agua que la besa desde dentro.
- Si me sale algún granito travieso, el agua ayuda a que se vaya corriendo. “¡No moleste a la bebé!”
- Mis riñones la aplauden porque con ella filtran mejor, como si colaran juguito saludable.
- Mis articulaciones y músculos bailan felices, sin crujidos ni quejidos.
- Me defiende de los bichitos: mantiene húmedas mis naricitas y gargantita, ¡como escudos invisibles!
- Cuando mi cerebritito está bien hidratado, aprendo, recuerdo y me concentro más... hasta para gatear sin salirme de la alfombra.
- Cuando tengo suficiente agua, mi estrés se esconde y mi cuerpecito suspira “ahhhh...”
- Mis músculos dicen “¡vamos!” porque el agua los mantiene fuertes y sin rabieta después de jugar.
- Después del ejercicio, ella viene como regadera amable y me llena de energía otra vez.
- ¡Y nada de infecciones! El agua barre y limpia, como escobita mágica.
- ¿Tienes hambre o solo sed? A veces confundo, pero con agua, mi cuerpo decide mejor cuándo y cuánto comer.
- ¡La energía me dura más! Porque el agua me ayuda a no sentirme como osito cansado.
- Y hasta mis proteínas y carbohidratos bailan mejor dentro de mí gracias al agua. ¡Todo funciona como coreografía feliz!

Así que no olvides, por favor, ofrecerme agua todos los días. No solo porque tengo sed... sino porque mi cuerpecito lo celebra en secreto. Cada traguito es una fiesta silenciosa por dentro. .
¿Seguimos con más sorbos de capítulos? Estoy lista, con mi vasito a medio llenar y muchas ganas de escribir.

Actividades que realiza mamá con bebé para propiciar el consumo de agua y proporcionar salud:

1. Como no se debe beber toda el agua de una vez, sino que se debe espaciar durante las horas del día, tenemos una cancioncita que nos lleva a la costumbre muy saludable de beber un vaso de agua fresca por la mañana al levantarnos y otro al irnos a la cama por la noche. Los otros se toman a lo largo del día con diferentes actividades.



“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.”



Me despierto con el sol, abro bien mi ojito, y mi vaso de agua me canta despacito.
“Bébeme con calma, bebé soñador, que te pongo pilas y te lleno de color.”

Antes de la comida viene mi segundo vasito, para que mi pancita haga bien su trabajito.
Luego, cuando juego y corro en el salón, el tercer vasito me refresca el corazón.

En la tarde me relajo, preparo mi rincón, y el cuarto vasito llega con canción. Si hay ejercicio o baile con mamá, el quinto me hidrata sin molestar jamás.

El día se despide, la luna me guiña, y el sexto vasito entra como estrellita. Luego viene uno más, suave y dormilón, para que mi cuerpo sueñe con razón.

Agüita, agüita, ven cuando te llamo, no toda de golpe, mejor si la esparramo. Ocho abrazos líquidos en mi horario feliz... ¡y mi cuerpito dice “gracias”, de raíz!

2. En los juegos y en la actividad diaria, inculca esta buena práctica. Por ejemplo, cuando jugamos con las muñecas, mamá me dice: "Bueno peque, debes enseñar a las muñecas que deben tomar agua. Dales un poquito con tu tacita, pero antes debemos las dos tomarnos un vasito para que aprendan de nosotras". Así hacemos; al principio no entiendo mucho, pero con el tiempo sí. Ah, se me olvidaba, me explica que las muñequitas toman el agua por fuera, no vaya a ser que se le ocurra a tu nene, lo que a mí se me ocurrió, abrir un huequito en su boca para poder colar el agua...

3. En días de mucho calor, mamá me pide que le acompañe a regar las plantas con su manguera porque también son seres vivos que requieren tomar mucha agua. Ella lleva mi pomito de agua para que de vez en cuando yo tome agua de mi pomo, así como las plantas toman de la manguera. Disfruto mucho de regar o ver cómo riegan las plantas porque puedo ver el agua moverse en muchas direcciones. Mamá me explica que, cuando crezca un poquito más y sea verano, me permitirá regar mi cuerpo con la manguera si estoy con buena salud, realizando un conteo que será más largo o más corto dependiendo de si tomé mucha o poca agua. Claro, supongo que eso lo puedo hacer porque vivo en un país cálido, no lleno de nieve como uno que me enseñó un día...

Bueno, estas son las actividades que mamá utiliza, pero la creatividad es infinita. Nosotros, los seres humanos, pequeños o grandes, somos impresionantes. Con solo escuchar formas diferentes de hacer algo y llevarlas a la práctica, comenzarán a surgir nuevas y mejores ideas que podrías comentar acá. Hasta aquí recibe mis saludos y que continúes pasando un bello día.

Recetas Culinarias Saludables para Hidratarnos Jugando

¡Hola otra vez! Soy yo, tu bebé escritora. Hoy vengo con mi vasito en la mano, llena de emoción por compartirte mis recetas favoritas para que el agua no sea solo un vaso... sino una bebida refrescante. ¡Vamos a jugar de forma saludable!

- **Agüita con Frutas y Hojitas de Magia**



Ingredientes:

- 1 litro de agua
- Rodajas de limón como lunas
- Pepinos redonditos como ruedas
- Hojas de menta que hacen "¡frescor!"
- Fresas que me sacan sonrisas

Instrucciones para jugar: En una jarrita de vidrio (para ver el arcoíris), pon toda esa fruta juguetona y las hojitas risueñas. Déjala dormir en el refrigerador por un ratito largo. ¡Cuando despierte, será una bebida feliz! Sirve con una pajilla que haga cosquillitas en la lengua.

- **Gelatina Saltarina de Frutas**



Ingredientes mágicos:

- 2 tazas de jugo de naranja con sol
- Fresas traviesas y arándanos curiosos
- 3 sobres de gelatina sin sabor (como polvo de hada)
- 2 tazas de agua calentita

Pasitos para preparar: El agua se calienta como si fuera a contar un cuento. Agrega la gelatina y revuélvela suavemente. Luego mezcla con el jugo de naranja y deja caer las frutitas dentro de moldes con forma divertida. Espera que se enfríe... ¡y verás cómo tiembla de alegría al comerla!

- **Poción Calientita de Jengibre y Limón**



Ingredientes:

- Un trocito de jengibre (como una piedrita con poderes)
- Un limón amarillo como el sol
- 1 litro de agua
- Una cucharadita de miel si quieres dulzura

Modo bebé de hacerlo: Hierves el agua como si hiciera frío afuera. Le echas el jengibre y el limón para que bailen ahí dentro. Lo dejas contar hasta quince. Luego lo cueles con cuidado (¡ese paso lo hace un grande!). Al final, si quieres, le pones miel y soplas para que esté tibiecito. Mmmm... ¡esto me hace sentir invencible!

Rutinas de Bebé para beber agua sin olvidar

Las rutinas son como canciones: si las repites con alegría, se vuelven parte del día.

- **Recuerda tomar agua, dice mi osito**

Ingredientes:

- Un celular de adulto con alarma que suene bonito
- Una botella colorida, ¡como mi juguete favorito!

Pasos mágicos: Pon una alarma que diga: “¡Glup, glup, tiempo de amor líquido!” y cada vez que suene, todos los que estamos en casa bebemos un traguito. ¡Hacemos salud con nuestras botellitas!

- **Un vaso de agua al despertar (antes del primer bostezo)**

Ingredientes:

- 1 vaso de agua que esperó toda la noche
- Una mesita donde duerme la lámpara

Ritual de la mañana: Antes de decir “buenos días”, el vaso me da sus buenos sorbos. Así despierta mi cuerpo, mis ideas y hasta mis piececitos.

- **Comer cosas que tienen agua adentro (shhh... no lo dicen, pero lo hacen)**

Ingredientes secretos:

- Pepino, sandía, apio, lechuga, fresitas felices

Modo festivo: Comemos colores que crujen y salpican frescura. Son como mimos escondidos. Y yo mastico despacito como si fueran tesoros líquidos.

- **Aplicaciones que dicen “¡agua ya!”**

Ingredientes:

- Un teléfono sabio
- Una app que me recuerde con cariño

Truco de grande con corazón bebé: La aplicación hace “bling bling” y yo miro a mamá y le digo: “¡toca beber, que mi cuerpo tiene sed!” Es como un jueguito para cuidar nuestro templo.

Qué tal si “¡seguimos chapoteando con más recetas!”

Recomendaciones Bebé para Papás que Quieren Hidratación con Amor



“Yo, Bebé Escritora, te cuento mis secretos para crecer feliz, porque el agua me enseña a jugar y a fluir. Cada gotita es una amiga que refresca mis sueños y mi piel.”

¡Hola, grandes cuidadores! Aquí estoy otra vez, con mi botellita de agua abrazada como osito. Estas recetas son para ustedes, porque mi cuerpecito tiene sed de cariño... ¡y ustedes pueden ayudarme a beberlo!

- **Vamos a Crear el Hábito del Agua (¡en familia!)** Decoramos juntos nuestras botellas con estrellitas, stickers de dinosaurios o corazones. ¡Así beber se vuelve un juego! Yo también quiero la mía, eh. Llévenla donde vayan, como si fuera mi peluche viajero.
- **Recordatorios que suenan como canciones** ¿Un reloj que dice “glup, glup, glup”? ¡Sí, por favor! Pongan alarmas para que todos recordemos tomar agüita. Yo, con mi sonajero... y ustedes con su celular.
- **Infusiones que saben a episodio** Frutas flotando en el agua como si jugaran a las escondidas. ¡Eso me gusta! Ustedes pueden prepararlas... y yo las saboreo feliz.
- **Que el Agua sea la Estrella del Show** Cuando alguien pide una bebida dulce, digan: “¿Qué tal agüita con burbujas y un besito de fresa?” ¡Qué elegante suena eso!
- **Jugamos a quién bebe más salud** Pongan una tablita con stickers y hagamos un desafío de sorbitos. No importa quién gane... ¡todos ganamos hidratación y sonrisas!
- **Hablemos del Agua (como en un cuento)** Lean conmigo libros de gotitas viajeras o hablen de cómo el agua llega a la barriguita. A mí me gusta cuando usan palabras chiquitas y mimosas.

Y no lo olviden... cuando ustedes también beben agua, me están enseñando a cuidarme desde adentro. ¡Gracias, grandes míos!

Fin del Capítulo... pero no del Encanto

Ya mojé mis mejillas con risas, mi pancita con agua rica y mi alma con amor. ¡Este capítulo ha sido una ducha de alegría!

Pero esperen... ¡que aún no se acaba mi viaje de bienestar!

En el próximo capítulo... ¡toc, toc! ¿Quién toca? ¡La Digitopuntura!

No es un monstruo. Ni una palabra difícil. Es un juego con los deditos... Yo cierro los ojitos y tú me tocas en puntitos especiales que hacen magia: me ayudan a dormir, a sentirme mejor o a reírme más fácil. ¡Prepárate! Porque en el siguiente capítulo... tus dedos serán mis varitas de amor.

Con agua en el cuerpo y estrellas en la piel, **se despide tu bebé escritora, hasta la próxima receta...**



"Equilibra la energía y potencia la salud. Explora cómo la digitopuntura puede ser una herramienta natural y efectiva para cuidar de tu hijo."

Capítulo 3: Para utilizar la digito puntura.

Introducción



¡Ay! Espera, que ahora no necesito beber... ¡necesito que me toquen con ternura en puntos mágicos!

En este capítulo, me pongo muy seria (pero solo un poquito), porque vamos a descubrir juntos algo muy especial: la **digitopuntura**. No, no es brujería, ¡aunque parece! Es tocar con amor ciertos puntitos de mi cuerpito que despiertan la calma, la energía, el sueño... ¡hasta la alegría!

Y no solo eso, va más allá ¿Qué hacer cuando en el hogar se nos presentan algunos de esos síntomas tan recurrentes en nosotros por no tener un sistema de defensa todavía fuerte? ¿Cómo tratar determinadas situaciones en lo que nos trasladamos al médico para ayudar a nuestra salud? Para estos momentos mamá utiliza los puntos de dígito puntura. Son puntos que mamá utiliza mientras nos trasladamos para llegar al médico o para aliviar después que estamos utilizando el tratamiento que el médico indicó. Nunca para sustituir al médico. En otras ocasiones los usa para relajarme...

Así que si tienes dedos (¡y sé que tienes!), ven conmigo a aprender a usarlos como varitas suaves que alivian y abrazan sin palabras.

¡Aquí viene tu bebé escritora! Con mis deditos regordetes, mi vocecita de algodón y mis ojos brillantes diciendote: "¡Esta parte está llena de magia invisible!" Mira cómo la traduce mi corazón pequeñito:

Beneficios de la Digitopuntura... contados por mí, bebé experta en caricias con propósito

A veces no tengo palabras, pero mi cuerpito sí tiene botones escondidos que se iluminan cuando tú me tocas con ternura...

Cuando me presionas suavemente con tus dedos donde hace falta, mi cuerpo dice: "¡ahhh, gracias!" y se me van esas molestias que no sé explicar. Es como si mi sangre se subiera a un trencito y repartiera oxígeno y nutrientes por todos mis rinconcitos. Cuando hay partes de mí que están rojas, calientes o incómodas, esos toquitos ayudan a calmar el fuego —como una nana que sopla. Si mi pancita hace ruidos raros o me molesta por dentro, tú puedes ayudarla sin decir nada... solo con tus dedos sabios. Mis hormonas (esas cosas secretas que no entiendo, pero me hacen sentir de mil formas) se vuelven a abrazar y jugar en paz. También se me sueltan dentro unas cositas invisibles llamadas endorfinas... ¡que hacen cosquillas de felicidad en mi corazón! Y cuando no logro dormir, aunque tenga los ojos como cortinas cerradas, tus dedos encuentran el lugarcito justo que me invita a soñar. Me ayuda a sentirme mejor sin agujas, sin pinchazos, sin máquinas... ¡solo tú, yo, y ese dedito que sabe dónde tocar! Me siento segura, amada y contenta... como si el mundo fuera blandito otra vez.

Así que sí, grandes míos... la digitopuntura es como un secreto que se susurra con los dedos, no con la boca. Yo no la veo, pero la siento. Y vaya si funciona...

¿Quieres que te cuente dónde están esos botones mágicos en mí? Quédate cerquita... que en el siguiente pedacito, ¡te enseñaré las recetas con mapas de puntos y mucho amor!

Actividades de mamá conmigo y sus toques de estrellita (¡digitopuntura!)

Mamá estudió un libro grandote. Yo no lo entendí todo, ¡pero ella sí! Y lo que aprendió... me lo puso en los deditos, en la barriguita, en la cabecita... en forma de cariño que sana.

Dicen que hace muuuuchos, muuuuchos años, en China, descubrieron que si tocas con cuidado ciertos puntitos del cuerpo, el malestar se va caminando despacito. Mamá lo leyó en un libro

difícil con un nombre que yo no puedo pronunciar: “Pierre Diderot Ch’ih i Sheng shou”... ¡yo solo digo “el libro de los puntitos”!

Mamá buscó entre 106 puntos... ¡y encontró solo 3 que sirven para mí! Sí, solo 3. Como si me dijera: “No te preocupes, bebé, esto sí lo vamos a entender juntas.” Mamá dibujó una tabla con mis molestias de siempre: catarritos, dolor de pancita, sustos pequeñitos, dentición que pica, mocos rebeldes. Y ahí eligió mis 3 puntos mágicos:

Los 3 puntos favoritos de mamá (¡son como interruptores de bienestar!)

- **Punto 9 — Para los “atchús” y las tos que no quieren irse** Este punto me ayuda cuando me pica la garganta o tengo mocos que me tapan las ideas. También cuando me da hipo y no sé cómo espantarlo.



Localización: En la parte interior del antebrazo, sobre la línea de dobles del codo, no exactamente en el medio, sino en la parte exterior del tendón

- **Punto 25 — Para cuando estoy “remolinada” por dentro** Sirve si no logro dormir, o si estoy triste, o si lloro sin razón. También cuando me duele salir el dientito o estoy resfriada y sensible.



Localización: Sobre la punta de la pequeña protuberancia que se forman en la unión del pulgar con la mano.

- **Punto 8 — Para esos días de estómago saltarín** ¿Vómito? ¿Diarrea? Mientras mamá busca ayuda, usa este punto como si fuera su abrazo sanador que dice: “Ya va a pasar.”



Localización: Sobre el centro de la línea del doblar de la parte interior del codo entre los dos ligamentos

¿Y cómo los toca mamá? Pues así:

1. Primero me mira y piensa cuál de mis molestias quiere acariciar.
2. Busca el punto como quien encuentra un tesoro escondido.
3. Lo toca suave, suave... como tocando una flor.
4. Si ve que yo sonrío o me relajo... ¡ese es!
5. Y luego su dedo se queda quieto un ratito... y se va sin hacer ruido.

Mamá no hace magia con varitas. Hace magia con sus dedos y su amor aprendido. Y aunque ella diga que esto es solo un alivio hasta que lleguemos al doctor, yo lo siento como un “te cuido mientras respiras”.

Y casi se me olvida, si deseas puedes acompañarlo con una cancioncita: ¡sí! Una mini canción para que puedan cantarla mientras practican digitopuntura amorosa. Te propongo esta versión dulzona:



“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.”

Cancioncita de los toquecitos mágicos (Melodía suave, como canción de cuna)

Toca aquí, toca allá,
dedo suave como el mar.
En mi bracito hay un botón,
que calma el hipo y el resfrión.

Punto ocho es de mi pancita,
cuando da vueltas o está marchita.
Y si la noche no me deja soñar,
el veinticinco me va a relajar.

No son cosquillas ni es masaje,
es cariño en forma de viaje.
Con tus deditos me haces sentir
que el malestar se quiere ir.

Recetas Culinarias para Comer Rico Después de los Toquecitos Mágicos de digitopuntura

¡Hola, soy yo otra vez! Y después de que mamá me toca los puntitos secretos con tanto amor, mi pancita también quiere mimos. Así que te traigo recetas que la hacen bailar de felicidad.
¡Vamos a prepararlas juntos!

- **Ensalada de Aguacate y Naranja que me pone contentita**



Ingredientes:

- 1 aguacate blandito, cortado en cubitos como bloques de juguete
- 1 naranja dulce y jugosa, hecha en gajitos que parecen sonrisas
- Un puñadito de nueces crujientes (como piedritas mágicas)
- Un poquito de cebolla roja, picadita como lluvia
- Jugo de 1 limón que hace “¡puh!”
- 2 cucharaditas de aceite que brilla
- Una pizquita de sal

Pasitos para jugar a cocinar: Pon todo en un tazón grandote, menos el limón y el aceite. En otro tazoncito, mezcla el jugo y el aceite como si fueran mejores amigos. ¡Echa la mezcla brillante sobre la ensalada y revuelve con cariño! Yo no sé cortar... ¡pero sí sé saborear!

- **Batido Verde que me da alas**



Ingredientes:

- Un puñito de hojas verdes (espinacas que parecen alas de dragón bebé)
- Un plátano amarillo que huele a abrazo
- Una tacita de leche de almendras (o de lo que me guste más)
- Miel (solo un poquito, como un beso dulce – si mamá lo permite)
- Hielo para hacerlo divertido

Instrucciones mágicas: Pon todo en la licuadora (¡esto lo hace mamá!) y deja que suene “bruummm”. Cuando esté cremita, ¡sírvelo en mi vasito con asas y me lo bebo feliz como si fuera poción de alegría!

- **Recetas de Rutinas para Toques Suavecitos con Deditos**



Ahora te enseño cómo preparar el momento perfecto para que mamá use su digitopuntura de amor. Shhh... se hace con calma.

Respirar como si soplara burbujas

Ingredientes:

- De 5 a 10 minutos de abrazos tranquilos
- Un lugar donde los juguetes no interrumpen

Pasos relajantes: Nos sentamos (o me acuesto como estrella de mar), cierro los ojitos y respiramos. Por la nariz: uno, dos, tres, cuatro... Aguantamos el aire como si escondiéramos un secreto... Y lo soltamos por la boca como si sopláramos una velita. Después de eso... ya estoy lista para que mamá toque mis puntitos.

Recetas para Grandes que Tocan con Cariño



“Yo, Bebé Escritora, te cuento mis secretos para crecer feliz porque los toquecitos mágicos de mamá son palabras sin voz. Me ayudan a sentirme segura, como si el amor tuviera dedos.”

Hola papá, mamá, tío, abuela... ¡a todos los que tienen manos mágicas! Antes de que empiecen a usar sus deditos como estrellas curativas, les comparto mis “recordatorios de ternura” —porque, aunque soy chiquita, sé mucho sobre sentirme cuidada:

- 1. Pregunta primero a quien sabe mucho (¡los doctores!)** Antes de empezar a presionarme aquí o allá, mejor asegúrate con un profesional a partir de qué edad puedes hacerlo y si eso es bueno para mí. Mi cuerpito es pequeño, ¡pero valioso como un planeta entero!
- 2. Manitas limpias, como cuando jugamos a “cocinar con tierra”** Lávense las manos como si fueran a tocar mi comida favorita. Así me cuidan por dentro y por fuera.
- 3. Presiona suave, suave... como quien acaricia una nube** No hace falta empujar fuerte. Si el toque viene con amor y calma, ya funciona. Si me molesta, mi carita lo va a decir —¡estén atentos a mis gestos!

Y con estos cuidados... ya se pueden encender mis tres estrellitas del cuerpo. ¡Toquecito por toquecito, yo me siento más en paz!

Ahora me acomodo, cierro los ojitos, y dejo que todo lo aprendido hoy se transforme en dulces sueños...

Porque el próximo capítulo, shhh... es sobre lo que pasa cuando dormimos bien. ¡Y ahí también tengo recetas para soñar bonito!

Con un bostezo y una sonrisita, **tu bebé escritora**



"Dulces sueños para un día brillante. Descubre rutinas y consejos que garantizarán un sueño reparador para tu pequeño, ayudándole a crecer fuerte y feliz."

Capítulo 4: Para mejorar el sueño

Introducción:



Ya mi cuerpecito puede percibir cuán importantes han sido las horas de sueño. Por eso, me voy a basar en algo que me sucedió en la última consulta a la que asistí. Resulta que, como había cumplido un año, estaba en la consulta del pediatra Jorgito, quien me palpaba, estudiaba mi ritmo al caminar y me examinaba pacientemente con su talentoso equipo médico, verificando si había alcanzado los logros de mi edad. Veo que felicitan a mamá porque alcancé el máximo del examen. Entonces

sucedío algo que agradezco: aquellos pediatras experimentados se percataron sabiamente de un detalle que andaba mal y tenía que ver con el sueño.

Una de las doctoras había notado que mi tono al balbucear y hablar algunas palabras era más alto de lo normal, aunque no presentaba problemas auditivos. Me notaba muy ansiosa en la forma en que me comunicaba con los demás. Llamándolos, sonriéndome y diciendo adiós a un ritmo tal vez un poco acelerado, sospeché que no estaba durmiendo lo suficiente. Entonces veo que interrogan a mamá sobre mi sueño nocturno. Le preguntaron si aún mamaba de madrugada y cómo se hacía cada noche el rito de dormir. Mamá explicó con total transparencia que cada noche, primero se esperaba la novela que todos en la familia veían en el cuarto donde yo duermo. Como no está permitido que los bebés veamos la tele porque nos hace daño, en ese momento me colocaba a la teta para que mamara, y después tal vez tomara una pizca de leche en vaso, y enseguida me dormía. Luego nos acostábamos bastante cercanas una de la otra: yo en mi colchoncito situado sobre su cama y mamá un poco más abajo en su colchón.

Mamá explicó que en la madrugada, aunque al terminar la novela me daba de mamar, últimamente notaba que me arrastraba hacia ella y me prendía a la teta cuando sentía el olor a la leche, tantas veces como se botara la leche de sus senos, porque mamá siempre ha tenido mucha leche a chorros.

Los médicos cariñosamente explicaron a mamá que los niños de mi edad deben ir temprano a dormir, cuando más a las 8:00 p.m. Que se debe buscar que sobre todo en horario nocturno haya silencio y poca iluminación para que la vista descanse, y que no debe estar cerca de mí para que yo no me pasara la madrugada mamando, porque al siguiente día podría estar decaída o un poco alterada.

Y aquí entre nosotros, y sin que mi mamá se entere, unas cuantas cosas de las que los médicos nos indicaban, estábamos haciendo mal mi mamá y yo.

Pues nada, sucedió lo que era de esperar. Mamá como de costumbre, me explicó y exactamente esa noche, comenzó a cambiar nuestros hábitos nocturnos, guiada por los consejos de los sabios médicos. El televisor se comenzó a ver en otro lugar, me empezó a dormir más temprano y me puso en la cuna muy separada de su cama para que no sintiera el olor de la leche cuando se botara. Yo les diré que no me gustó mucho esa primera noche y lloré un poco, pero en la mañana, en mi rostro y en mi comportamiento se notaba el agradecimiento.

Mamé en la noche solo cuando de verdad sentí hambre, no a todo momento. Me levanté con más sonrisa que de costumbre al ver los rayos del sol entrando por la ventana. Comenzaron a resolverse otros problemas, como que en la mañana no deseaba desayunar porque estaba muy llena, y comencé a hacerlo. Además, ya me habían llamado la atención porque no pocas veces apretaba y arañaba un poco fuerte el rostro de las personas que palpaba. Continué palpando rostros de una forma un poco rústica o tosca como lo hacemos los bebés, pero de una manera más sosegada y tranquila, sin arañazos ni apretones.

¡Cómo saben nuestros médicos! Ellos saben que muchos de nuestros llantos pueden ser por falta de sueño.

Comprendí entonces, y espero usted también, que un bebé necesita para crecer saludable y ecuánime muchas cosas, y entre ellas está el sueño placentero.

Beneficios de Dormir... contados con voz de bebé soñadora

¿Sabías que cuando cierro los ojitos... no es solo porque estoy cansadita? Es porque al dormir, mi cuerpo y mi corazón hacen magia sin que nadie lo vea. Mira todo lo que pasa cuando me acurruco...

Cuando duermo, mi cuerpito se repara solito, como si se cosiera por dentro con hilos invisibles. Se hacen fuertes mis huesitos, mis músculos, ¡y hasta mis ideas! Mi sistema inmune —ese escudo de superhéroe mini— se levanta y me protege de bichitos invisibles. Las hormonas del apetito se organizan, y yo empiezo a saber cuándo tengo hambre de verdad... y cuándo solo quiero un mimo. Mi corazoncito late feliz, con ritmo suave, como canción de cuna por dentro. Mi humor cambia: si dormí bien, sonrío fácil y me peleo menos con mi sonajero. Mis recuerdos del día se acomodan como piezas de rompecabezas: lo que aprendí, lo que sentí, lo que soñé despierta. Mientras duermo, mi cerebro saca sus pinceles y pinta las emociones para que no me pesen mañana. ¡Y crezco! De verdad. Como si cada hora de sueño estirara mis piernitas y acariciara mi cabeza. También se ordenan las cosas de adentro —el azúcar, la energía, los suspiros— todo vuelve a su lugar. Y al despertar, me siento como si volviera de un viaje lleno de luz: con energía para gatear, reír, y descubrir.

Así que no, dormir no es perder el tiempo... es encontrarme con la parte más sabia de mí, la que trabaja cuando yo ya no juego.

Por eso me gusta tanto dormir cuando tú me ayudas: con luces bajitas, con voz de algodón, con tus brazos que me envuelven...

Y ahora que sabes todo esto, ¿me ayudas a preparar la siguiente receta para dormir rico?

Se despide la bebé escritora... ya casi en su nube.

Recetas Culinarias Saludables para mejorar el sueño

La bebé escritora ya tiene su pijamita puesta... y también sus cucharitas listas para preparar cositas ricas que me ayudan a dormir como osito feliz. ¿Me acompañas a la cocina de los sueños?

- **Batido de Plátano y Almendra que me da sueñito en las pestañas**



Ingredientes:

- 1 plátano maduro, como los que se esconden en mi lonchera
- 1 tacita de leche de almendra (o la que le guste a mi pancita)
- 1 cucharadita de miel que parece abrazo
- Una pizquita de canela, como si fuera polvito mágico
- 1/2 taza de hielo travieso

Pasitos nocturnos:

Pon todo en la licuadora (mamá ayuda, que yo no alcanzo). Haz que suene “brrrrrr” hasta que quede cremita como nube. ¡Y a dormir con la pancita feliz! Este batido tiene magnesio y triptófano, que son como hadas que relajan mis piernitas para el viaje al mundo de los sueños.

- **Infusión de Jengibre y Miel para calmar al dragón que vive en mi barriguita**

**Ingredientes:**

- Un trocito de jengibre que parece piedrita mágica
- 1 taza de agua calientita
- 1 cucharadita de miel (siempre con permiso de mamá)

Pasitos suaves como caricia:

Pon el jengibre en la taza, échale el agua tibia como si lo abrigaras. Espera que cuente hasta diez (o que mamá diga “ya”). Cuélala, endúlzala con miel... y cuando esté tibiecita como cuento de buenas noches, tómala conmigo. Ayuda a que mi pancita esté tranquila y mi corazoncito, más blandito.

Estas recetas me ayudan a cerrar los ojitos más fácil y soñar con estrellas, peluches que cantan y barcos hechos de almohadas. No es solo comida... es magia líquida para dormir como solo un bebé puede hacerlo.

- **Recetas de Comportamientos y Rutinas para mejorar el sueño.**



Aromaterapia

Ingredientes:

- Aceites esenciales de lavanda, manzanilla o eucalipto
- Un difusor de aromas o unas gotas de aceite en la almohada

Instrucciones:

Añade unas gotas de aceite esencial en un difusor y enciéndelo en tu dormitorio. Si no tienes un difusor, puedes poner unas gotas de aceite esencial en un pañuelo y colocarlo cerca de tu almohada. Permite que el aroma te ayude a relajarte y preparar tu mente para el sueño. Los aceites esenciales como la lavanda y la manzanilla tienen propiedades relajantes que pueden mejorar la calidad del sueño.

- **Ejercicio Regular pero no Nocturno**

Ingredientes:

- 30 minutos de actividad física moderada (como caminar, nadar o yoga)
- Ropa cómoda para hacer ejercicio

Instrucciones:

1. Realiza al menos 30 minutos de ejercicio físico moderado cada día. Evita hacer ejercicio intenso justo antes de dormir. ejercicio regular mejora la calidad del sueño, pero hacerlo demasiado cerca de la hora de dormir puede tener el efecto contrario.

Espero que estas "recetas" ayuden a su bebé y a sus familiares a garantizar un sueño efectivo y reparador.

Y así, con un dedito amoroso y un sorbito de cariño, la magia se completa... ya casi estamos listos para soñar, entonces te regalo otra cancioncilla, puede ser ese arrullo final antes de que bebé se deslice al mundo de los sueños.



“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 del Sueñito Rico” (para cantar mientras se toma el batido o la infusión antes de dormir)

Plátano y miel en mi vasito, me arrullan despacio, suavcito. Un sorbo, dos sorbos... ya quiero soñar, con lunas de leche y mares de azahar.

Cierro mis ojitos, mi pecho va lento, mi almohada respira el mismo viento. Jengibre calienta mi barriguita, y el sueño me abraza con su mantita.

Psst... ya no hablo, no corro, no río, me duermo en tus brazos, calentito el nido. La noche me canta desde su sillón, ¡buenas noches, mundo... cerré mi botón!

Recomendaciones a padres para que yo duerma como nube feliz



“Yo, Bebé Escritora, te cuento mis secretos para crecer feliz... porque cuando cierro los ojitos, el mundo se vuelve suave. Dormir es mi manera de volver a empezar con ternura.”

Del sueño tengo muuuchas cosas que contarles, porque a veces estoy tan inquieta como un saltarín invisible... Pero cuando ustedes, los grandes, me ayudan con amor y paciencia, mi cuerpo dice “ahora sí” y yo... me duermo con una sonrisa.

1. Acostarme siempre a la misma hora Mi relojito interno es chiquito, pero si todos los días hacemos lo mismo, él aprende. Un baño tibio, un cuento con voces suaves y una canción en susurros... ¡y ya sé que es hora de volar a mis sueños!

2. Mi habitación: mi cuevita mágica Oscura como el cielo cuando nacen las estrellas, con cortinas que me tapan del sol y un ruidito blanco que canta shhhh. Un colchoncito cómodo donde los peluches también quieren dormir.

3. Apagar las pantallas y encender los abrazos Nada de luces azules ni juguetes parlantes cerca de dormir... Mejor un cuentito con voces divertidas o dibujar una nube con crayolas tranquilas.

4. Comidita ligera antes del pijama Nada de cosas pesadas ni dulces que me espanten el sueño. Solo cena suavecita que no haga fiesta en mi pancita mientras yo duermo.

5. Jugar mucho durante el día Si brinco, corro y me divierto... ¡luego mi cuerpo pide descanso! Pero no muy cerquita de dormir, que si no me quedo con rueditas en las piernas.

6. Un lugar seguro para soñar Que mi camita no tenga peligros, que las sábanas estén suaves, y que mamá o papá estén cerquita por si me asusto con algún sonido raro.

7. Háblenme del sueño como si fuera un regalo Cuéntenme que dormir me hace crecer, que me ayuda a sanar, que mi corazón late más sereno y mi mente ordena los juguetes que son mis pensamientos.

8. Y por favor... denme el ejemplo Si yo veo que ustedes también descansan y cuidan sus noches, voy a entender que dormir no es aburrido... ¡es un lugar al que quiero ir!

Así que sí, dormir bien es como una receta mágica hecha con horarios, ternura, cuentos, cena suavecita y brazos amorosos. Y si me ayudan... cada noche será más bonita.

La próxima parada de esta aventura será aún más colorida... porque les contaré cómo mamá me enseñó a jugar con los colores y a pintar el mundo desde mi corazón.

¡Nos vemos en el capítulo de los colores, con crayolas en la mano y los sueños todavía en los ojos!



"El color no solo da vida a lo que nos rodea, sino también a nuestro espíritu. Explora cómo los colores pueden transformar tu salud y felicidad."

Capítulo 5 Para vivir en un mundo de colores

Introducción:



Hola, papá o posible papá. Cuánto me gustaría que le des mucha importancia a este tema. El uso correcto de los colores puede ayudarnos mucho a nosotros, los bebés, para tener más salud, más energía, para sentirnos mejor, para tranquilizarnos o para motivarnos a aprender más y tener un sueño placentero. Pero si se usa incorrectamente, puede tener el efecto contrario. A veces, una habitación de un bebé con el empleo de un color indebido puede ser la causa de su irritabilidad. Mamá me dice que está comprobado que los colores inciden directamente en las emociones de

una persona. Algunos pueden irritarnos o, por el contrario, relajarnos y calmarnos. Todas las tonalidades que nos rodean tienen un efecto en cada persona y, por ende, en cada bebé.

El color influye en la forma en que nos relacionamos con los demás, en nuestra propia energía y en lo que transmitimos. Por eso, es importante aprender a notar y a conocer algunos de los efectos del color. No debemos olvidar las tonalidades; no es lo mismo el efecto que hace sobre nuestro cuerpo un azul marino que un azul opaco y triste. Puedes utilizar el conocimiento de los colores para seleccionar el lugar que frecuentas con tu bebé, notando si sus paredes son de uno u otro color. Úsalo para pintar de uno u otro color la habitación del bebé, pues un ambiente relajante ayuda a conciliar el sueño; por eso, al elegir el color de la habitación, sería conveniente evitar colores excitantes e intensos. Se deben usar los colores que producen más paz y relajación.

Beneficios del empleo de colores en los más pequeños:

¡Hola, hola! Llegamos al capítulo más colorido de todos, y como bebé escritora... ¡estoy feliz como crayola nueva!

¿Sabías que los colores no solo pintan el mundo, sino que también pintan cómo nos sentimos por dentro? Yo veo los colores con ojos grandes de asombro, y cada uno me cuenta un secreto. Te lo voy a contar como yo lo entiendo, con mi vocecita suave y mi corazón curioso:

Beneficios de los colores contados por mí, bebé que pinta con emoción

Cada color tienen su magia

 **Amarillo como mi risita:** me hace sentir alegre, como cuando me lanzas al aire y yo sé que me vas a atrapar.

 **Naranja jugoso:** me da energía en las piernitas y me dan ganas de correr hasta que me abracen.

 **Azul de sueño y cielo tranquilo:** cuando lo veo, suspiro hondo... y me dan ganas de acurrucarme a dormir con mi osito.

 **Verde como las hojas que bailan:** me calma, me hace sentir segura, como si estuviera dentro de una canción suave.

 **Rojo de emoción:** me acelera el corazón, como cuando aprendo algo nuevo o veo mi comida favorita.

 **Colores claritos y naturales:** como las paredes de mi habitación o el abrigo de mamá... me abrazan sin hablar.

Colores que contrastan: me despiertan la imaginación, como si me invitaran a inventar cuentos o crear un sol cuadrado y una nube de fresas.

- Los colores me ayudan a aprender, a recordar, a moverme más contenta... ¡hasta a dormir mejor si mi cuarto es celeste o crema!

- Cuando los colores son bonitos y respetuosos con la naturaleza, todo el planeta parece sonreír.
- Y si el lugar donde juego está pintado con armonía, yo también me siento en armonía.

Así que sí, yo todavía soy pequeñita... pero los colores me hablan. Me susurran cómo estar mejor, cómo jugar más bonito, cómo calmar mi corazón y cómo soñar más alto.

¿Quieres ver qué recetas mágicas vienen después? Agarra tus crayolas, porque la bebé escritora ya está por enseñarte cómo pintar el mundo... desde adentro.

Ejercicios con Bebé y una Crayola en la Mano: Pintando el Bienestar

Hola, hola... soy yo otra vez, tu bebé con las manos manchadas de arcoíris. Hoy no solo vamos a colorear... ¡también vamos a movernos! Porque el cuerpo también quiere expresarse como lo hacen los colores: con libertad, alegría y amor.

1. Rayitas que se Estiran

Materiales:

- Una hoja grande en el suelo
- Crayolas gorditas que no se rompan fácil
- Y mi cuerpito con ganas de jugar

Actividad: Papá o mamá colocan la hoja y me tumban boca abajo o sentadita, según mi edad. Cada vez que yo estire el brazo para alcanzar la crayola... ¡pinto una rayita! Y tú me nombras el color: “¡Rojo! ¡Amarillo!” Así ejercito mis bracitos y aprendo sin darme cuenta.

2. Garabatos con Movimiento

Materiales:

- Hojas o cartón sobre la pared baja
- Cinta adhesiva
- Crayolas (una en cada mano si soy valiente)

Actividad: Tú me colocas de pie, sosteniéndome, y yo hago garabatos mientras estiro, subo y bajo mis brazos. Si me canso, cambiamos de color. Cada línea es un paso más hacia mi coordinación... ¡y hacia el arte moderno de bebé feliz!

3. Masaje de Color

Materiales:

- Papel kraft largo (puede ir sobre la mesa o el piso)
- Crayolas sin punta afilada
- Música tranquila

Actividad: Mientras tú guías mis manos suavemente, vamos dibujando al ritmo de la música. Puedes decir cosas como “vamos al cielo... bajamos a la montaña... subimos al sol”. Es un momento de conexión, imaginación y conciencia corporal.

4. Dibujar Caritas de Emoción

Materiales:

- Cartón con círculos dibujados
- Crayolas de colores
- Un espejo bajito (opcional)

Actividad: Tú haces una cara de sorpresa, de tristeza, de alegría... y yo trato de imitarla mientras tú pintas ese gesto en un círculo. Nos ponemos en el espejo, para ver nuestro rostro y el dibujo. Luego me das la crayola y me dejas garabatear encima. Es una forma suave y divertida de empezar a reconocer mis emociones.

Estos ejercicios no son para que pintemos “bonito”. Son para que pintemos “juntos”, que es lo más bonito que existe.

"Con crayola en la mano y tus ojos en los míos... mi cuerpo aprende, mi alma se ríe, y el mundo se vuelve más brillante."

Cancioncita de los Colores que Hablan



"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."

Soy bebé, y ahora deseo regalarte una bella canción de colores

Arcoíris de bebe escritora

Soy bebé, soy escritora,
mi voz pinta con color,
murmullos rojo pasión
y crayolas del amor.

Desde mi arcoiris interno,
brilla el verde de la paz,
amarillo de alegría,
azul que sabe abrazar.

Papá, mamá — les invito
a mirar con el corazón,
porque el rosa de ternura
también canta su canción.

Mi cuerpesito arcoiris
se expresa sin condición,
cada paso una acuarela
de pura celebración.

Rojo, rojo, como mi osito,
cuando me abrazas, late rapidito.
Naranja, naranja, como mi voz,
grita alegría y dice “aquí estoy”.
Amarillo es mi risa en flor,
cuando brilla el sol y tengo calor.
Verde, verde, como hojita en abril,
me calma, me arrulla, me hace dormir.
Azul profundo, como el mar sin fin,
es mi pensamiento cuando estoy por dormir.
Morado suave, como sueño de algodón,
dibuja estrellas en mi rincón.
Y todos juntitos bailan sin fin...
pintando mi mundo de arcoíris y tamborín.

Ser feliz es sentir todos
los colores sin temor,
y amar en tonos libres
es la forma superior.

Esta canción pueden acompañarla de movimientos con pañuelos de colores o crayolas en mano mientras se nombra y reconoce cada color. También puedes imprimírsela como lámina ilustrada en la página, con los objetos favoritos de bebé representando cada color.

Y ya casi terminamos este arcoíris de capítulos, pero antes de que guarde mis crayolas, quiero contarles algo importante a los grandes que me cuidan con amor...

Recetas Culinarias que Pintan el Mundo con Color y con Cariño. La Cocina de los Colores de la Vida

Hola... soy yo otra vez, tu bebé escritora. He aprendido que los colores no solo viven en los crayones o en las flores, también se esconden en las cucharitas, en los platos y en los besos que saben a fruta.

Cuando era más chiquitita, pensaba que el rojo servía para amar, el verde para respirar profundo, el amarillo para reír sin miedo, y el morado para pensar despacito. Ahora sé que cada color tiene su magia, y que cuando mamá me da un bocadito de algo bonito, mi pancita se llena de luz y mi corazón se pinta de esperanza.

Por eso hoy te invito a mi mesa de arcoíris, donde los sabores juegan a ser emociones, y cada plato cuenta un pedacito de mi historia: la del amor rojo, la calma verde, la alegría amarilla, la diversidad de mi ensalada arcoíris, y los sueños dulces del coctel de frutas que brilla como estrellas.

Y es que el mundo culinario para los pequeños puede ser una verdadera fiesta visual y emocional, donde cada plato se convierte en una paleta de alegría y salud. Te propongo cinco recetas que espero disfruten mucho, ah y se me olvidaba, puede adornarse con flores naturales, frutas frescas y utensilios coloridos, formando una mesa arcoíris que celebre la diversidad de la vida:



Rojo de Amor: Batido de Fresa y Remolacha



Ingredientes:

- Fresas dulces como besitos.
- Un trocito de remolacha cocida (para el corazón fuerte).
- Yogur natural o vegetal.
- Un chorrito de miel.

Magia: Licuar todo hasta que el rojo brille como un abrazo. Servir con una pajilla blanca y una sonrisa. **Color simbólico:** El rojo representa **amor, energía y vitalidad**.

Verde de Esperanza: Crema Suave de Aguacate y Manzana



Ingredientes:

- Medio aguacate maduro.
- Media manzana verde.
- Unas gotitas de limón.
- Yogur o leche vegetal.

Magia: Mezclar hasta obtener una crema suave y fresca. **Color simbólico:** El verde es **vida, crecimiento y calma.**

🍌 Amarillo de Alegría: Pudín de Mango y Plátano



Ingredientes:

- Mango maduro y plátano.
- Leche de coco.
- Un toque de cúrcuma (como sol líquido).
- Miel o dátiles para endulzar.

Magia: Licuar y refrigerar hasta que se vuelva cremoso. **Color simbólico:** El amarillo es **luz, optimismo y juego.**

🥗 Ensalada Arcoíris de la Alegría



Ingredientes:

- Tomates rojos como corazones.
- Zanahorias naranjas como rayos de sol.
- Maíz amarillo como risas.
- Pepinos verdes como hojitas de esperanza.
- Repollo morado como sueños profundos.
- Brotes o germinados blancos como nubes.

Magia: Coloca cada color en franjas o círculos dentro del plato, formando un arcoíris. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. **Simbolismo:** Cada color alimenta una emoción —el rojo da energía, el verde calma, el amarillo alegra, el morado inspira.

🍓 Coctel de Frutas de los Sueños

Ingredientes:



- Fresas rojas, mangos dorados, kiwis verdes, uvas moradas y piña amarilla.
- Unas hojitas de menta y agua de coco.

Magia: Coloca las frutas en capas dentro de un vaso de cristal transparente, como si fueran joyas. Añade el agua de coco y decora con una ramita de menta. **Simbolismo:** Este coctel enseña que la vida es más bella cuando los colores se mezclan con armonía.

🌟 Reflexión Final: Mi Mesa de Colores

Ahora que ya probé tantos sabores y descubrí que los colores también se comen, mi corazón se siente como una paleta de pintor: lleno de rojo para amar, verde para respirar, amarillo para reír, morado para pensar, y azul para soñar con los brazos de mamá.

He aprendido que cada día tiene su color, y que cuando mi pancita está feliz, mi alma también canta. A veces necesito el rojo para correr detrás de mis risas, otras el verde para quedarme quieta mirando las nubes, y hay noches en que el amarillo me ayuda a recordar que la alegría también se puede beber con una pajilla.

Gracias por acompañarme en esta cocina de emociones, donde los ingredientes son abrazos, los utensilios son palabras, y el fuego que calienta todo es el amor. Yo soy pequeña, sí, pero ya sé que los colores no solo pintan los dibujos... también pintan la vida.

Recetas para Papás que Pintan con Cariño



“Yo, Bebé Escritora, te cuento mis secretos para crecer feliz porque los colores son mis amigos. Cada uno me enseña algo distinto: el rojo me abraza, el verde me calma, el amarillo me hace reír.”

Los colores no son solo bonitos. Son como caricias que se ven. Por eso, quiero dejarles estas recomendaciones para que pinten mi mundo con intención y ternura.

- **Colores para dormir rico:** Azul clarito, verde suave, lavanda... esos colores hacen “shhh” en mis pensamientos y me ayudan a dormir más profundo. ¡Como si mi habitación fuera un susurro!
- **Colores para jugar con sonrisas:** Rojo, naranja, amarillo... ¡son como fuegos artificiales para mis ideas! Úsenlos en mi rincón de juegos y verán cómo mi imaginación corre más rápido que yo.
- **Colores para concentrarme sin distraerme:** Verde bosque, marroncito suave o beige me ayudan a estar quietita y atenta. Como si cada cosa en su color supiera qué tiene que hacer.
- **Colores para equilibrarme por dentro:** A veces estoy inquieta, a veces triste. El azul y el verde me devuelven la calma... como cuando mamá me canta bajito.
- **Comidas que parecen arcoíris:** Una zanahoria naranja, una uva morada, un arroz blanco... ¡y mi plato parece un cuento para saborear! Me hace querer comer y descubrir sabores nuevos.

- **Ropitas que cantan sin palabras:** Vestirme con colores alegres me da energía. Como si llevara la primavera puesta. Un gorrito amarillo, una bufanda rosa... y ya quiero bailar.
- **Juegos que mezclan colores con risas:** Clasificar, pintar, pegar papeles de colores... Cada actividad que tenga tonos distintos me ayuda a ver, a elegir, a crear.
- Y lo más importante: cuando ustedes usan los colores con amor, yo los siento en el alma. Aprendo sin que me enseñen. Siento sin que me lo expliquen.

Recuerda querido mamá o papá

Los colores no son solo para decorar... ¡son para sanar, imaginar, abrazar desde lejos y construir mi mundo desde adentro!

Azul me acaricia. Amarillo me despierta. Verde me conecta. Rojo me emociona. Y todos juntos... ¡me hacen crecer feliz!

Gracias por pintar conmigo este capítulo mágico. Y ahora... guarden las crayolas con cuidado, porque en la próxima página...

Yo, bebé escritora, les tengo preparada una despedida con todo el amor del tomo 2.

Despedida de bebé escritora:



Queridos lectores,

Hemos llegado al final de este maravilloso viaje, y queremos agradecerles por acompañarnos en esta aventura hacia un estilo de vida saludable y lleno de bienestar para los pequeños. Esperamos que cada "receta" y consejo haya sido útil y enriquecedor, ayudándolos a descubrir nuevas formas de nutrir, cuidar y amar a sus hijos.

Recuerden, la salud y el bienestar no son destinos, sino un viaje continuo lleno de pequeños pasos y elecciones diarias. A través de la alimentación balanceada, la risa contagiosa, el ejercicio dinámico, los masajes relajantes, la respiración consciente, la hidratación adecuada, la digitopuntura equilibrante, un sueño reparador y el adecuado uso de los colores, estamos creando un entorno donde nuestros hijos pueden florecer y prosperar.

Cada esfuerzo que hacemos por ellos se convierte en una inversión en su futuro, brindándoles las herramientas que necesitan para crecer fuertes, felices y saludables. Sigamos compartiendo momentos de amor, cuidado y conexión, y recordemos que lo más importante es el cariño y la dedicación que ponemos en cada acción.

Me siento honrada de haber sido parte de este capítulo en sus vidas y les deseo lo mejor en su continuo camino hacia una vida saludable y plena. mi corazoncito está feliz de haber compartido contigo tanto amor y aprendizaje. Recuerda siempre que cuidarnos es un juego hermoso. ¡Te abrazo con alas de mariposa y dulces sueños de colores, deseándoles que sus días estén llenos de alegría, amor y salud!

Ah, y antes de que cierres este libro con una sonrisa... ¿Recuerdas que te dije que tenía reservada una sorpresita? ¡Aquí va, con rimas de algodón y voz chiquita!

🎵 Si llegaste hasta aquí, caminamos juntitos,
entre sueños, colores y juegos bonitos.
Te dejé mis recetas, mis risas, mis pasos
, mis mimos, mis trucos... ¡y muchos abrazos!
Cuídame siempre con manos de flor,
que yo creceré fuerte, alegre y mejor.
Y si alguna vez dudas, ¡vuelve a leerme!
Mi vocecita suave siempre va a sostenerme.

Y ahora sí...Hasta pronto, con cariño,

Bebé



¿Te quedaste con ganas de más mimos, juegos y bienestar? Entonces busca nuestro **Recetas saludables para bebé Tomo 1 Cultivando el cuerpo con amor** para seguir aprendiendo junto a tu bebé narradora favorita.