



Recetas Saludables para Bebé

Hecho con amor, ternura y creatividad
desde el universo de Bebé Escritora

Recetas Saludables para Bebé



Índice Compacto

Guía esencial para padres y educadores con poco tiempo

Capítulo 1 — Alimentación: Para comer saludable por una vida más sana

Pequeñas recetas y hábitos sencillos para transformar cada comida en un momento de salud, alegría y conexión.

Capítulo 2 — Risa: Para reír más

Cómo la risa fortalece el cuerpo, calma el alma y crea vínculos afectivos profundos en el hogar.

Capítulo 3 — Ejercicio: Para ejercitar el cuerpo

Movimientos divertidos y seguros que ayudan al bebé a crecer fuerte, activo y feliz.

Capítulo 4 — Masajes: Para masajear el cuerpo

El poder del toque amoroso para relajar, aliviar tensiones y fortalecer el vínculo afectivo.

Capítulo 5 — Respiración: Para respirar mejor

Técnicas simples para enseñar a tu hijo a respirar bien, relajarse y regular sus emociones.

Capítulo 6 — Agua: Para usar mejor el agua para la vida

La hidratación como herramienta de salud, energía y bienestar diario.

Capítulo 7 — Digitopuntura: Para equilibrar el cuerpo de forma natural

Puntos suaves y seguros que ayudan a aliviar molestias y promover el equilibrio.

Capítulo 8 — Sueño: Para mejorar el descanso

Rutinas y claves para lograr noches tranquilas y días más brillantes.

Capítulo 9 — Colores: Para vivir en un mundo lleno de luz

Cómo los colores influyen en el estado emocional, la creatividad y el bienestar del niño.

INTRODUCCIÓN

Por Bebé Escritora

Querido lector:

Soy yo, tu bebé escritora, y te doy la bienvenida a esta versión compacta de *Recetas Saludables para Bebé*, un librito pensado especialmente para padres y educadores que desean cuidar a los pequeños con amor, pero cuentan con poco tiempo. Aquí encontrarás lo esencial de mis dos tomos: **cómo cultivar el cuerpo** y **cómo conectar con el alma y los sentidos**.

En estas páginas reuní las recetas más importantes para acompañar a tu bebé en su crecimiento. Empezamos por el cuerpo: alimentación sencilla y nutritiva, momentos de risa que fortalecen el corazón, ejercicios divertidos para movernos juntos y masajes que relajan y conectan.

Luego viajamos hacia adentro: aprender a respirar mejor, mantenernos hidratados, equilibrar la energía con digitopuntura suave, dormir profundamente y descubrir cómo los colores influyen en nuestras emociones.

Este librito no es solo una guía rápida: es una invitación a crear pequeños rituales de bienestar, a disfrutar cada instante y a recordar que los adultos también son niños... solo que ahora cuidan a otros.

Gracias por acompañarme en este viaje lleno de salud, ternura y magia. Sigamos creciendo juntos, paso a paso, con alegría.

Con cariño, **Bebé**



CAPÍTULO 1

Para comer saludable por una vida más sana

Hola... soy yo, la bebita de la casa. Vengo a contarte, con mis manitas chiquitas y mi corazón redondito, lo que he ido aprendiendo mientras ustedes me enseñan a comer. No sé decir muchas palabras, pero sí sé sentir... y mi cuerpecito entiende cuando algo me hace bien.

Quiero contarte despacito, como lo hacemos los bebés, lo que necesito para crecer fuerte y feliz.



1. Lo que mi cuerpecito necesita

Yo ya descubrí que no todo lo que como me cae igual. Hay cosas que me dan energía, otras me hacen sonreír, y otras... bueno, todavía no me gustan mucho.

Pero cuando ustedes:

- me muestran las frutas,
- me dejan tocarlas,
- me explican sus colores,
- me enseñan de dónde vienen,

mi pancita se alegra y mi cabecita aprende.

A veces no entiendo todas las palabras, pero sí entiendo el cariño. Y eso me ayuda a probar cosas nuevas.



2. Las recetas que hacemos juntos

En mis tomos grandes de este libro, te dejo muchas Recetas Saludables para **Bebés**, pero son recetas creativas, novedosas y muy especiales porque allí **Bebé** también es Chef de Cocina. No te voy a contar todo largo, porque soy bebé y hablo cortico. Pero sí quiero decirte lo que más me gusta de nuestras recetas:

- Cuando hacemos **cocteles de frutas**, yo toco todo y aprendo jugando.
- Cuando hacemos **muñequitos croquetas de comida**, yo moldeo muñecos raritos, y después que mama los fríe, me río y quiero probar.
- Cuando hacemos **batidos**, me encanta ver cómo gira todo en la batidora.
- Cuando hacemos **trenes, flores o princesas**, mi imaginación se despierta.
- Cuando pintamos **cocos con caritas**, siento que la comida también es familia.

Lo importante no es si queda perfecto... es que lo hacemos **juntos**.



3. Cositas que me ayudan a comer mejor

Te lo digo yo, con mis cachetitos suaves:

- Me gusta ver **colores** en el plato.
- Me gusta cuando la cuchara viene con **cuento**.
- Me gusta tocar la comida con mis **manitas**.
- Me gusta cuando hay **música suave**.
- Me gusta cuando no me apuran.
- Me gusta cuando celebran mis **pequeños logros**.

Así mi pancita aprende sin miedo.



4. Lo que quiero pedirte, con respeto de bebé

No te lo digo mandando... te lo digo con amor, como quien estira los brazos para que lo carguen.

- Dame tiempito.
- Háblame bonito del sabor.
- Enséñame con calma.
- Déjame intentar aunque me ensucie.
- No me obligues... acompáñame.
- Repite conmigo, que yo aprendo despacio.

Mi cuerpo sabe cuándo tiene hambre y cuándo ya está llenito. Confía en mí, como yo confío en ti.



5. Para terminar este capítulo...

Mi pancita está contenta. Mi corazón también.

Gracias por alimentarme con comida... y también con paciencia, juegos, canciones y cariño.

Ahora que ya comí rico, siento que una risita quiere escaparse... y creo que es hora de ir al capítulo donde la risa hace cosquillitas en el alma.

CAPÍTULO 2

Para reír más

Hola... soy yo otra vez, tu bebita risueña. Vengo con mis cachetitos suaves y mi risa chiquita para contarte algo importante: cuando yo me río, mi cuerpito se llena de luz... y cuando tú te ríes conmigo, la casa entera se vuelve más bonita.



1. Por qué mi risa es tan importante

Cuando tú sonríes frente a mí, yo siento:

- que me quieres,
- que estoy segura,
- que estoy haciendo algo bien,
- que el mundo es un lugar suave.

Mi abuelita me mira calladita, me guiña un ojito... y yo le devuelvo la misma sonrisa. Así hablamos sin palabras.

Y aunque soy chiquita, sí siento cuando hay gritos, enojos o caras duras. Mi corazón se pone triste, aunque tú me veas sonreír.

Por eso, cuando tú estás alegre... yo también florezco.



2. Cositas que hacen que mi risa salga solita

Te lo digo yo, con mi vocecita de bebé:

- Me encanta cuando cantas canciones que tienen risas.
- Me encanta cuando escuchamos grabaciones de mis carcajadas.
- Me encanta cuando me haces cosquillitas suaves.
- Me encanta cuando jugamos a imitar risas: “ja-ja-ja”, “je-je-je”, “ji-ji-ji”.
- Me encanta cuando haces caras raras frente al espejo conmigo.

Mi risa es como una medicina dulce: me calma, me fortalece, me ayuda a digerir, me ayuda a dormir.



3. Cancioncita corta de mi risa

No te pongo toda la canción larga, solo la esencia:

“Cuando tú me haces cosquillitas, mi corazón salta de emoción. La risa me llega en gotitas... como lluvia de felicidad.”

Con eso basta para que tú recuerdes que mi risa es un puente entre nosotros.



4. Recetas de alegría que yo, la bebé, te recomiendo

No son recetas de comida... son recetas de **corazón**:

- **Colores bonitos** en mi cuarto para que mis ojos se alegren.
- **Juegos con mis manitos**, para sentir texturas y hacer arte de bebé.
- **Imitar tus risas**, porque tú eres mi espejo.
- **Reír aunque no haya motivo**, porque mi cuerpito lo agradece igual.
- **Paseos mágicos** donde todo es nuevo y divertido.
- **Días felices en familia**, con música, baile y abrazos.

Cuando tú estás bien... yo estoy mejor.



5. Recetitas para que los adultos tengan energía de risa

Estas son para ti, no para mí: (pero cuando yo sea más grande, también puedes incorporármelas)

- **Batido de risas**: frutas dulces con yogur.
- **Galletas de la felicidad**: avena, miel y pasitas.
- **Brote de energía**: espinaca, mango y jugo de naranja.

Si tú te cuidas... puedes cuidarme mejor.



6. Para terminar este capítulo...

Gracias por hacerme reír. Gracias por dejar que mi risa te contagie. Gracias por enseñarme que la alegría también se aprende.

Ahora siento mis piernitas moviéndose... como si supieran que viene algo nuevo: el capítulo donde jugamos a movernos, a saltar, a explorar el mundo con mis bracitos y mis pies chiquitos.

Vamos allá... con una sonrisa que todavía me hace cosquillitas por dentro.

CAPÍTULO 3

Para ejercitar el cuerpo

Hola... soy yo, tu bebita que se mueve como un gusanito curioso. Vengo a contarte algo que mi cuerpito ya sabe, aunque todavía no pueda decirlo bien: **moverme me hace feliz, fuerte y valiente.**



1. Por qué necesito moverme

Cuando tú me ayudas a ejercitarme:

- mis huesitos se hacen más fuertes,
- mis músculos despiertan,
- mi equilibrio mejora,
- mi corazón late contento,
- mi mente se calma,
- y mi energía se vuelve más bonita.

Aunque soy chiquita, también puedo sentir estrés... y cuando me muevo contigo, ese estrés se va como un globito que sube al cielo.



2. Lo que mamá me enseña sobre mi cuerpo

Mamá me muestra mis manitos, mis pies, mi barriguita... me dice sus nombres despacito, moviendo la boca para que yo aprenda.

Yo la miro, la observo, la imito... y aunque mis palabras todavía no salen bien, mi cabecita va guardando todo.

Cuando tú me enseñas mi cuerpo, yo aprendo a quererlo.



3. Nuestra canción de ejercicios

No te pongo toda la canción larga, solo la esencia:

“Muevo mi cabecita, muevo mis manitas, muevo mis piecitos... y mi risa se mueve también.”

Con esa canción, mi cuerpo sabe que es hora de jugar a ser fuerte.



4. Cositas que hacen que el ejercicio sea divertido para mí

Te lo digo con mis piernitas inquietas:

- Me gusta cuando calentamos despacito.
- Me gusta cuando me ayudas a mover mis brazos y piernas.
- Me gusta cuando bailamos juntos.
- Me gusta cuando hacemos “ranitas”, “saltitos” y “carreritas”.
- Me gusta cuando tú también te mueves conmigo.

Si tú te diviertes... yo me divierto más.



5. Recetitas para que tú tengas energía mientras me ejercitas

Estas son para los adultos:

- **Batido mágico:** plátano + espinaca + leche.
- **Barritas chispa:** avena + miel + almendras.

Si tú tienes energía, puedes acompañarme mejor.



6. Rutinas que me hacen sentir segura y fuerte

Dicho por mí, con mi vocecita suave:

- **Rutina de la mañana:** un poquito de movimiento cada día.
- **Caminata de la tarde:** me calma y me ayuda a dormir mejor.
- **Ejercicios en casa:** me encanta cuando me llevas en brazos mientras te mueves.
- **Yoga suave:** tus manos me enseñan a respirar despacito.
- **Juegos activos:** “Simón dice”, baile, obstáculos, risas.
- **Circuitos en familia:** todos moviéndose juntos... eso me hace sentir parte de algo grande.



7. Consejitos que mi cuerpito quiere decirte

No son órdenes... son susurros de bebé para los adultos que ama:

- Muévanse conmigo, que yo aprendo mirándolos.
- Háganlo todos los días, aunque sea poquito.
- Déjenme intentar, aunque me caiga.
- Celebren mis esfuerzos, no solo mis logros.
- Cuídenme, pero déjenme explorar.
- Hagan del ejercicio un juego... así mi cuerpo lo recordará siempre.



8. Para terminar este capítulo...

Después de moverme contigo, mi cuerpo se siente como una mariposa cansadita... y tus manos se vuelven suaves, como si me arroparan con silencio.

Gracias por enseñarme que moverme es vivir. Gracias por hacer del ejercicio un abrazo con ritmo. Gracias por acompañarme mientras crezco.

Ahora mi cuerpito quiere descanso... y eso nos lleva al próximo capítulo: **el de los masajes**, donde tus manos hablan y mi corazón escucha.

CAPÍTULO 4

Para masajear el cuerpo

Hola... soy yo, tu bebita de piel suave y corazón chiquito. Hoy quiero contarte algo que mi cuerpito siente aunque todavía no pueda decirlo con palabras largas: **cuando tú me masajeas, yo me siento segura, tranquila y amada.**



1. Por qué los masajes son tan importantes para mí

Cuando tus manos me tocan despacito:

- mi cuerpito se relaja,
- mi respiración se hace suave,
- mi sueño se vuelve más profundo,
- mi corazón se calma,
- y mi mente chiquita aprende que el mundo es un lugar seguro.

Aunque soy bebé, sí siento cuando algo me preocupa... y tus manos me ayudan a soltarlo.



2. Cómo me gusta que me masajees

No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesito que estés conmigo.

Me gusta cuando:

- empiezas por mi carita,
- sigues por mis bracitos,
- bajas por mis piernitas,
- y terminas en mis piecitos.

Mis pies tienen muchos nerviositos... cuando los tocas, siento como si mi alma respirara.



3. Cancioncita corta para acompañar el masaje

Solo la esencia, para que la recuerdes:

“Tu masaje es caricia, tu caricia es amor. Mi cuerpo se relaja, mi corazón se abre mejor.”

Con esa melodía suave, yo me entrego al descanso.



4. Cositas que hacen que el masaje sea mágico para mí

Te lo digo con mis ojitos brillantes:

- Me gusta que el cuarto esté tranquilo.
- Me gusta la luz bajita.
- Me gusta la música suave.
- Me gusta que calientes tus manos antes de tocarme.
- Me gusta que me hables bajito mientras me masajeas.

Cuando tú estás calmado... yo también lo estoy.



5. Recetitas para acompañar el momento (para los adultos)

Estas son para ti, no para mí:

- **Batido suave:** fruta bomba + yogur + naranja + jengibre.
- **Ensalada fresca:** aguacate + pepino + limón.
- **Té relajante:** manzanilla + menta + lavanda.

Si tú estás relajado, tus manos también lo estarán.



6. Rutinas que me ayudan a disfrutar más el masaje

Dicho por mí, con mi vocecita suave:

- Después del baño, mi piel está lista para tus manos.
- Antes de dormir, el masaje me ayuda a descansar.
- Cuando estoy inquieta, me calma.
- Cuando estoy triste, me reconforta.
- Cuando estoy feliz, me hace sentir aún más cerquita de ti.

El masaje no es solo para mi cuerpo... es para nuestro vínculo.



7. Consejitos que mi cuerpito quiere decirte

No son órdenes... son susurros de bebé para los adultos que ama:

- Usa aceites suaves, sin olores fuertes.
- No presiones mucho, mi piel es delicada.
- Pregúntame con tu voz si estoy cómoda.
- Observa mis gestos: yo te digo todo sin hablar.
- No hace falta hacerlo todos los días... solo cuando haya calma.
- Lo importante no es la técnica... es tu presencia.

Tus manos me enseñan que mi cuerpo es valioso.



8. Para terminar este capítulo...

Gracias por tocarme con amor. Gracias por enseñarme que el contacto es seguro. Gracias por regalarme calma cuando mi mundo es tan nuevo.

Ahora que mi cuerpecito está suave como nube... vamos al próximo capítulo, donde aprenderemos a respirar juntos, como si nuestros corazones fueran un mismo latido.

CAPÍTULO 5

Para respirar mejor

Hola... soy yo, tu bebita que respira suavcito como una florecita cuando amanece. Hoy quiero contarte algo que mi cuerpito sabe desde que llegué al mundo: **cuando respiro bien, todo dentro de mí se pone más feliz.**



1. Por qué la respiración es tan importante para mí

Mamá me dice que respirar es como darle un abrazo al cuerpo por dentro. Y yo lo siento así:

- Cuando respiro por la nariz, mi airecito entra limpio y calentito.
- Cuando respiro profundo, mi barriguita se infla como un globito alegre.
- Cuando exhalo, mi cuerpo suelta lo que ya no necesita.
- Cuando respiro despacio, mi mente se calma como si escuchara un cuento suave.
- Cuando respiro con amor, mis pulmoncitos se hacen fuertes.

Aunque soy bebé, sí siento cuando respiro mal... y tú puedes ayudarme a aprender a hacerlo bonito.



2. Cositas que me ayudan a respirar mejor

Te lo digo con mis manitos chiquitas:

- Me gusta respirar por la nariz, no por la boca.
- Me gusta cuando me enseñas a inflar mi pancita.
- Me gusta cuando hacemos respiraciones juntos, como si fuéramos un mismo corazón.
- Me gusta cuando me hablas bajito mientras respiro.
- Me gusta cuando me ayudas a estirarme para que el aire llegue más lejos.

Respirar es como un jueguito mágico que me hace sentir fuerte por dentro.



3. Cancioncita corta para respirar juntos

Solo la esencia, para que la recuerdes:

“Inhalo despacito, como flor de miel. Exhalo suavcito, y mi cuerpo está bien.”

Con esa melodía, mi respiración se vuelve un abrazo.



4. Recetitas de respiración que me encantan

Te las digo con mi vocecita dulce:

- **Respiración de florecita**

Inhalamos por la nariz como si oliéramos una flor... y exhalamos por la boca como si sopláramos burbujas.

- **Respiración de globito**

Tu mano en mi pancita... y vemos cómo sube y baja como un globito feliz.

- **Respiración de perrito**

Nos ponemos en cuatro patitas y respiramos profundo, como si estuviéramos oliendo el viento.

- **Respiración para dormir**

Respiramos lento, lento... hasta que mis ojitos se cierran solitos.



5. Recetitas para que tú tengas energía mientras me enseñas a respirar

Estas son para los adultos:

- **Sopa suave de calabaza y jengibre** para calentar el cuerpo.
- **Ensalada de espinaca y naranja** para llenar los pulmones de vitamina C.

Si tú respiras bien... yo aprendo mejor.



6. Rutinas que hacen que la respiración sea un momento mágico

Dicho por mí, con mis piecitos quietos:

- Me encanta cuando respiramos juntos en silencio.
- Me encanta cuando hacemos yoga suavcito.
- Me encanta cuando caminamos y respiramos el airecito del parque.
- Me encanta cuando pones aromas suaves que huelen a flores.
- Me encanta cuando la casa tiene aire limpio y sin humito.

Cuando tú cuidas el aire... me cuidas a mí.



7. Consejitos que mi cuerpito quiere decirte

No son órdenes... son susurros de bebé para los adultos que ama:

- Enséñame a respirar por la nariz.
- Ayúdame a mantener mi espaldita derechita.
- Juega conmigo a inflar la pancita.
- Llévame a caminar para respirar aire nuevo.
- Haz de la respiración un juego, no una obligación.

Mi cuerpo aprende mejor cuando tú estás tranquilo.



8. Para terminar este capítulo...

Gracias por enseñarme a respirar bonito. Gracias por acompañarme con tu airecito suave. Gracias por hacer que cada inhalación sea una caricia y cada exhalación un descanso para mi alma chiquita.

Ahora que ya respiramos juntos... vamos al próximo capítulo, donde aprenderemos a usar el agua como un abrazo para la vida.

CAPÍTULO 6

Para usar mejor el agua para la vida

Hola... soy yo, tu bebita con el vasito en la mano y los ojitos brillantes. Hoy quiero contarte algo que mi cuerpito sabe desde que nació: **el agua es vida, juego, frescura y salud.**

Cuando tomo agua, siento como si adentro de mí sonaran campanitas felices.



1. Por qué el agua es tan importante para mí

Te lo digo con mis sorbitos chiquitos:

- Más de la mitad de mi cuerpito es agua.
- Cuando sudo o hago pipí, pierdo agua... y necesito recuperarla.
- El agua limpia mi cuerpo por dentro, como si barriera lo que ya no sirve.
- Mi pancita trabaja mejor cuando tiene agua.
- Mi piel se pone suave como peluche nuevo.
- Mi corazón late más contento.
- Mis pulmoncitos respiran mejor.
- Mi cerebro aprende más rápido.
- Mis músculos no se cansan tanto.
- Mi ánimo se vuelve más dulce.

Cada traguito es como un abrazo líquido que me ayuda a crecer.



2. Cositas que me ayudan a tomar agua

A veces no tengo sed... pero sí necesito agua. Por eso me encanta cuando tú:

- me das agua en vasitos bonitos,
- me enseñas con canciones,
- me recuerdas con cariño,
- me das frutas llenas de agua,
- haces del agua un juego y no una obligación.

Cuando tú tomas agua... yo quiero imitarte.



3. Cancioncita corta para beber agua

Solo la esencia, para que la recuerdes:

“Agüita fresquita, ven a mi pancita. Sorbo a sorbito, me pongo más bonita.”

Con esa canción, mi vasito se vuelve un amigo.



4. Actividades que hacen que el agua sea divertida para mí

Te lo digo con mis manitos mojadas:

1. Agua por la mañana y por la noche

Un vasito al despertar... otro antes de dormir. Mi cuerpo lo agradece.

2. Enseñar a mis muñecas

Tú me dices: “Dale agua a tu muñeca”... y yo aprendo jugando.

3. Regar las plantas

Mientras ellas beben de la manguera... yo bebo de mi pomito.

4. Agua en días de calor

Me enseñas que el agua me refresca por dentro... y a veces por fuera también.



5. Recetitas para que el agua sea más rica

Estas son mis favoritas:

- **Agüita con frutas**

Limón, pepino, fresas, menta... y el agua se vuelve un arcoíris.

- **Gelatina saltarina**

Agua + jugo + frutitas = ¡una fiesta que tiembla de alegría!

- **Poción tibiecita de jengibre y limón**

Para cuando necesito calorcito por dentro. Solo para cuando he crecido...



Rutinas que me ayudan a no olvidar el agua

Dicho por mí, con mi vocecita suave:

- Una alarma que diga “glup-glup”.
- Un vaso de agua al despertar.
- Comer frutas llenas de agua.
- Apps que recuerdan beber.
- Botellitas decoradas con estrellitas.

Cuando el agua es un juego... yo la busco solita.



7. Consejitos que mi cuerpito quiere decirte

No son órdenes... son susurros de bebé para los adultos que ama:

- Dame agua a lo largo del día, no toda junta.
- Enséñame a distinguir sed de hambre.
- No me des bebidas muy dulces... el agua es mi mejor amiga.
- Toma agua tú también, para que yo aprenda mirándote.
- Haz del agua un hábito familiar.

Mi cuerpo te dice “gracias” cada vez que bebo.



8. Para terminar este capítulo...

Gracias por darme agua con amor. Gracias por enseñarme que el agua me cuida por dentro. Gracias por hacer que cada sorbito sea un momento de cariño.

Ahora que ya estoy hidratada y feliz... vamos al próximo capítulo, donde tus deditos se vuelven varitas mágicas y la **digitopuntura** se convierte en un juego de amor.

CAPÍTULO 7

Digitopuntura: Para equilibrar el cuerpo de forma natural

Hola... soy yo, tu bebita con los ojitos cerrados y la carita tranquila. Hoy quiero contarte un secreto: tus deditos son varitas mágicas que me ayudan a sentirme mejor.



1. Qué es la digitopuntura para mí

Con tus toquecitos suaves:

- Mi pancita se calma.
- Mi respiración se vuelve tranquila.
- Mi sueño llega más rápido.
- Mi cuerpo siente paz y seguridad.



2. Los tres puntos favoritos de mamá

Solo tres botones mágicos que me cuidan:

- Punto 9: calma tos, hipo y catarritos.
- Punto 25: ayuda cuando estoy inquieta, triste o no logro dormir.
- Punto 8: alivia molestias de la pancita como vómito o diarrea.



3. Cómo hacerlo sencillo

- Manitas limpias.
- Presión suave, como acariciar una nube.
- Si sonrío o me relajo... ese es el punto correcto.



4. Cancioncita corta para acompañar

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



5. Consejitos que mi cuerpito quiere decirte

No son órdenes... son susurros de bebé para los adultos que ama:

- Pregunta siempre al médico antes de empezar.
- Lávate las manos como si fueras a tocar mi comida favorita.
- Tócame suave, suave... sin apuros.
- Mira mi carita: yo te digo si me gusta o no.
- No uses fuerza.
- No uses prisa.
- Usa amor.

Tus dedos hablan. Y yo los escucho.



8. Para terminar este capítulo...

Gracias por aprender a tocarme con ternura. Gracias por usar tus dedos como estrellas que me cuidan. Gracias por acompañarme cuando algo me molesta y no sé explicarlo.

Ahora que mis puntitos están tranquilos... vamos al próximo capítulo, donde aprenderemos a dormir bonito, como si el sueño fuera una manta suave que nos arropa a los dos.

CAPÍTULO 8

Para mejorar el sueño

Hola... soy yo, tu bebita soñadora, con mis pestañitas pesadas y mi corazón suavecito. Hoy quiero contarte algo que aprendí sin palabras, solo con mi cuerpito:

Dormir bien es tan importante como comer, respirar o jugar.

Cuando duermo bonito, todo dentro de mí se acomoda como un rompecabezas feliz.



1. Por qué el sueño es tan importante para mí

Te lo digo con mis ojitos que ya quieren cerrarse:

- Cuando duermo, mi cuerpo se repara solito.
- Mis huesitos y músculos crecen como plantitas al sol.
- Mi sistema inmune se vuelve fuerte como un escudo.
- Mi humor se vuelve dulce y suave.
- Mi cerebro ordena lo que aprendí durante el día.
- Mis emociones se calman y se vuelven ligeritas.
- Mi energía se recarga como si tuviera pilas nuevas.
- Mi apetito se organiza y mi pancita trabaja mejor.

Dormir no es perder tiempo... es **crecer por dentro**.



2. Lo que aprendimos mamá y yo

Un día, en la consulta, los médicos se dieron cuenta de que yo estaba un poquito ansiosa... y no era por mis juguetes.

Era porque **no estaba durmiendo bien**.

Mamá y yo hacíamos cosas sin saber que no eran buenas para mi sueño:

- me dormía muy tarde,
- había ruido y luces,
- mamaba muchas veces sin tener hambre,
- dormía muy cerquita de mamá y sentía el olor de la leche toda la noche.

Cuando cambiamos esos hábitos...

✨ dormí mejor, ✨ amanecí más tranquila, ✨ desayuné con ganas, ✨ dejé de estar tan inquieta, ✨ y mis manitos tocaron más suave.

Dormir bien me cambió el día entero.



3. Cancioncita corta para dormir rico

Solo la esencia, para que la recuerdes:

“Cierro mis ojitos, mi pecho va lento. El sueño me abraza con su suave viento.”

Con esa melodía, mi cuerpo entiende que es hora de descansar.



4. Cositas que me ayudan a dormir mejor

Te lo digo con mi vocecita bajita:

- Me gusta dormir siempre a la misma hora.
- Me gusta que mi cuarto esté oscuro y tranquilo.
- Me gusta que apagues pantallas antes de dormir.
- Me gusta cenar suavcito.
- Me gusta jugar mucho durante el día.
- Me gusta que mi camita sea segura y cómoda.
- Me gusta que me hables del sueño como si fuera un regalo.
- Me gusta que tú también descanses... para aprender de ti.

Cuando tú duermes bien... yo también quiero hacerlo.



5. Recetitas para ayudarme a dormir

Estas son mis favoritas:

- **Batido de plátano y almendra**

Suave, dulce y lleno de magia para relajar mis piernitas.

- **Infusión tibiecita de jengibre y miel**

Para calmar mi pancita y mi corazón, cuando sea mas grandecita...



6. Rutinas que hacen que el sueño llegue más fácil

Dicho por mí, con mis manitas en la mantita:

- **Baño tibio**

Me deja blandita como nube.

- **Cuento suave**

Tu voz me arrulla más que cualquier canción.

- **Aromita de lavanda**

Mi cuarto huele a calma.

- **Ejercicio durante el día**

Si juego mucho... duermo mejor.

- **Luz bajita**

Mis ojos entienden que la noche llegó.



7. Consejitos que mi cuerpito quiere decirte

No son órdenes... son susurros de bebé para los adultos que ama:

- No me acuestes muy tarde.
- No me duermas con pantallas cerca.
- No me des comidas pesadas antes del sueño.
- No me sobreestimules cuando ya estoy cansada.
- No me despiertes con ruidos fuertes.
- No me dejes dormir demasiado en la tarde.
- No me duermas con luces brillantes.

Mi cuerpo te habla... solo tienes que mirarme.



8. Para terminar este capítulo...

Gracias por ayudarme a dormir bonito. Gracias por cuidar mis noches para que mis días sean más felices. Gracias por entender que el sueño es mi manera de crecer, sanar y aprender.

Ahora que ya estoy acurrucadita... vamos al próximo capítulo, donde los **colores** se vuelven magia y pintamos el mundo con el corazón.

CAPÍTULO 9

Para vivir en un mundo de colores

Hola... soy yo, tu bebita con las manos manchadas de crayola y los ojos llenos de asombro. Hoy quiero contarte algo que mi corazón pequeñito ya descubrió:

Los colores no solo pintan el mundo... también pintan cómo me siento por dentro.

Cuando un color me abraza, mi emoción cambia. Cuando un color me grita, mi cuerpito se inquieta. Cuando un color me calma, mi alma suspira.



1. Por qué los colores son tan importantes para mí

Te lo digo con mi vocecita suave:

- Los colores pueden darme energía o quitarme el sueño.
- Pueden calmarme o ponerme inquieta.
- Pueden ayudarme a aprender o distraerme.
- Pueden hacer que mi cuarto sea un refugio... o un lugar ruidoso.

Los colores hablan. Y aunque yo no tenga palabras, **yo los escucho.**



2. Qué me dice cada color

- **Amarillo** Es mi risa. Me despierta, me alegra, me hace sentir como un rayito de sol.
- **Naranja** Es energía. Me da ganas de mover mis piernitas y jugar sin parar.
- **Azul** Es sueño. Me calma, me arrulla, me invita a cerrar los ojitos.
- **Verde** Es paz. Me hace sentir segura, como si estuviera dentro de un abrazo suave.
- **Rojo** Es emoción. Me acelera el corazón, como cuando descubro algo nuevo.
- **Colores claritos** Son caricias que se ven. Me ayudan a descansar y a sentirme tranquila.
- 🌈 **Colores combinados** Despiertan mi imaginación. Me invitan a inventar cuentos y mundos nuevos.



3. Actividades que me encantan para jugar con colores

Dicho por mí, con mis manitos llenas de arcoíris:



1. Rayitas que se estiran

Estiro mis bracitos para alcanzar la crayola... y cada estirón es un aprendizaje.



2. Garabatos con movimiento

Subo y bajo mis brazos mientras dibujo. Mi cuerpo y mi creatividad bailan juntos.



3. Masaje de color

Tú guías mis manos sobre el papel... y dibujamos al ritmo de la música.



4. Caritas de emoción

Tú haces una cara... yo la imito... y luego la pintamos juntas.

No es para pintar bonito. Es para pintar **juntos**.



4. Cancioncita corta de los colores

Solo la esencia, para que la recuerdes:

“Rojo que abraza, verde que calma, amarillo que ríe, azul que me arropa el alma.”

Con esa canción, los colores se vuelven mis amigos.



5. Recetitas de colores para comer con alegría

Estas son mis favoritas:



Batido rojo de amor

Fresa + remolacha + yogur = un abrazo que se bebe.

Crema verde de esperanza

Aguacate + manzana = calma en cucharaditas.

Pudín amarillo de alegría

Mango + plátano + coco = sol en mi pancita.

Ensalada arcoíris

Rojo, naranja, amarillo, verde, morado... mi plato se vuelve un cuento.

Coctel de frutas de los sueños

Frutas de todos los colores + agua de coco = magia en capas.



6. Consejitos que mi cuerpito quiere decirte

No son órdenes... son susurros de bebé para los adultos que ama:

- Para dormir: azul clarito, verde suave, lavanda.
- Para jugar: rojo, naranja, amarillo.
- Para concentrarme: verde bosque, beige, marroncito.
- Para calmarme: azul y verde.
- Para comer mejor: platos llenos de colores.
- Para vestirme feliz: ropitas alegres, suaves y luminosas.

Los colores son como abrazos que se ven.



7. Para terminar este capítulo...

Gracias por pintar mi mundo con amor. Gracias por entender que los colores no son solo decoración... son emociones, son energía, son caricias silenciosas.

Yo soy pequeña, sí... pero ya sé que los colores me ayudan a crecer feliz.

Ahora que guardamos las crayolas... viene la despedida del tomo 2, con todo el amor que cabe en mis manitas.

DESPEDIDA FINAL



Por tu bebé escritora

Hola... soy yo, tu bebita escritora, con mis manitas chiquitas abiertas y mis cachetitos llenos de luz. Llegamos al final de este librito compacto... ese que hicimos cerquita, tú y yo, para aprender rápido, suave y con amor.

Quiero decirte algo con mi voz pequeñita:

Gracias por cuidarme. Gracias por leerme. Gracias por caminar conmigo.

En estas páginas aprendimos juntos a:

- comer con alegría,
- reír para sanar,
- mover el cuerpecito con juego,
- relajarnos con masajes,
- respirar bonito,
- beber agua con cariño,
- usar toquecitos mágicos,
- dormir como nube feliz,
- y pintar el mundo con colores que abrazan.

Este librito es chiquito... pero está lleno de semillas que tú riegas cada día con tu amor.

Si quieres seguir descubriendo más recetas, más juegos, más magia y más aprendizajes, te invito —con mis deditos levantados y mi corazón redondito— a leer mis **Tomos Mayores**:



Tomo 1: Cultivando el cuerpo con amor



Tomo 2: Conectando con el alma y los sentidos

Allí encontrarás todo completo, con más detalles, más historias, más ideas y más ternura para acompañarme mientras crezco.

Yo me quedo aquí, soñando con que vuelvas a abrir mis páginas cuando necesites un abrazo de palabras... o cuando quieras recordar que criar también es un acto de poesía.

Con un beso de nube, una risa chiquita, y un “hasta pronto” lleno de luz...



Tu bebé escritora que te quiere cerquita, siempre.