

LOS MUNDOS DE NOA | SENSORIAL | 0 A 6 MESES

Tarjetas de contraste para bebés

Cómo hacerlas y usarlas paso a paso. Incluye 4 plantillas listas para imprimir y recortar.

Mar Lorente, educadora infantil

Edad 0-6 meses | Tiempo 10 min | Coste aprox. 1 euro

Qué desarrolla y por qué funciona

En los primeros meses la vista del bebé todavía está madurando. Al nacer ve mejor lo que tiene cerca, a unos 20 o 38 cm (más o menos la distancia entre tu cara y la suya cuando le das de comer), y le llaman la atención los patrones de mucho contraste y las caras.

Las tarjetas le ofrecen justo eso: algo grande y claro que mirar. Con unas rayas, unos círculos o un tablero, el bebé practica fijar la mirada y distinguir una forma de otra. Cuando mueves la tarjeta despacio, empieza a seguirla con los ojos, algo que se espera que aparezca hacia los 2 o 3 meses.

Atención visual
Mantener la mirada en lo que le interesa.

Seguir con los ojos
Acompañar con la mirada algo que se mueve.

Vínculo
La tarjeta es la excusa para estar juntos.

Materiales

Cartulina blanca (3 o 4 trozos), rotulador negro grueso, tijeras de punta redonda, una manta o alfombra de suelo y una toalla enrollada para el paso 4. Si prefieres no dibujar, usa las plantillas de las dos últimas páginas.

Paso a paso

1. Dibuja los patrones

Corta cuadrados de cartulina blanca de unos 15 a 20 cm. Dibuja en cada uno un patrón sencillo: rayas anchas, círculos concéntricos o un tablero. Trazo firme, negro bien cerrado y formas grandes. Redondea las esquinas para que no pinchen.

2. Enséñale una tarjeta, quieta

Con el bebé boca arriba, despierto y tranquilo, sostén una tarjeta a unos 20 o 30 cm de su cara y deja que la mire sin moverla. Háblale con voz suave. Con unos pocos minutos basta; para cuando se canse o aparte la mirada.

3. Muévela muy despacio

Cuando ya la mira con atención, desplaza la tarjeta hacia un lado, luego hacia el otro, y también arriba y abajo. Hazlo sin prisa y deja pausas. Fíjate en si sus ojos la acompañan.

4. Prueba también boca abajo

Si ya hace ratos de tripa, apoya una tarjeta en una toalla enrollada delante de él o ella, a la altura de su mirada, y quédate a su lado. Si protesta, vuelve a ponerlo boca arriba y lo dejas para otro día.

Qué observar

- **¿Se queda mirando la tarjeta?**
  Es atención visual. Te dice qué patrón le llama más.
- **¿Mueve los ojos o la cabeza cuando la desplazas?**
  Está empezando a seguir objetos con la mirada.
- **¿Aparta la mirada o se inquieta?**
  Se ha cansado. Termina ahí, sin insistir.
- **¿Te mira a ti cuando le hablas?**
  El vínculo también está en juego. La tarjeta es la excusa.

Adaptaciones por edad

0 a 6 meses: una tarjeta cada vez, a 20-30 cm y casi sin movimiento al principio. Poco a poco, desplázala despacio de un lado a otro.

6 a 12 meses: cuando ya agarra objetos, déjale tocar la tarjeta con tu ayuda y vigila que no se la lleve a la boca. Cada bebé va a su ritmo.

Variaciones

Un espejo irrompible a la altura de su mirada, cuando esté tumbado o boca abajo.

Una nana o tu voz acompañando el movimiento de la tarjeta: la mirada y el oído trabajan a la vez.

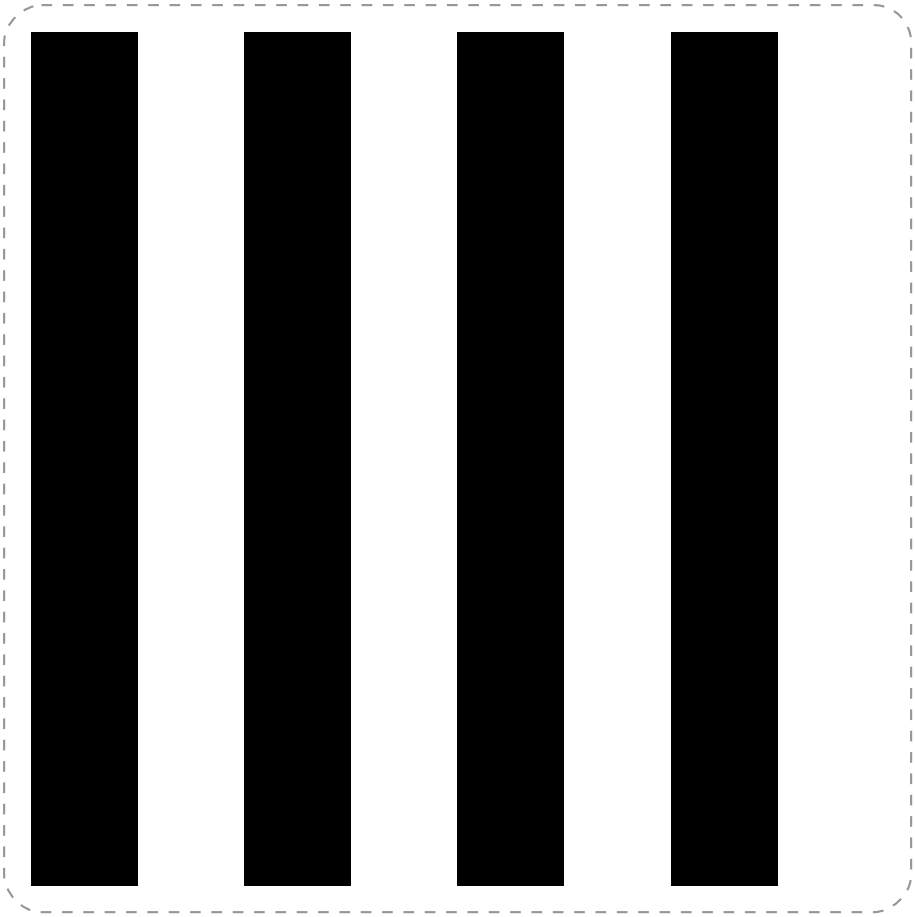
Un patrón nuevo cada semana (puntos grandes, zigzag, líneas cruzadas) para ver cuál prefiere.

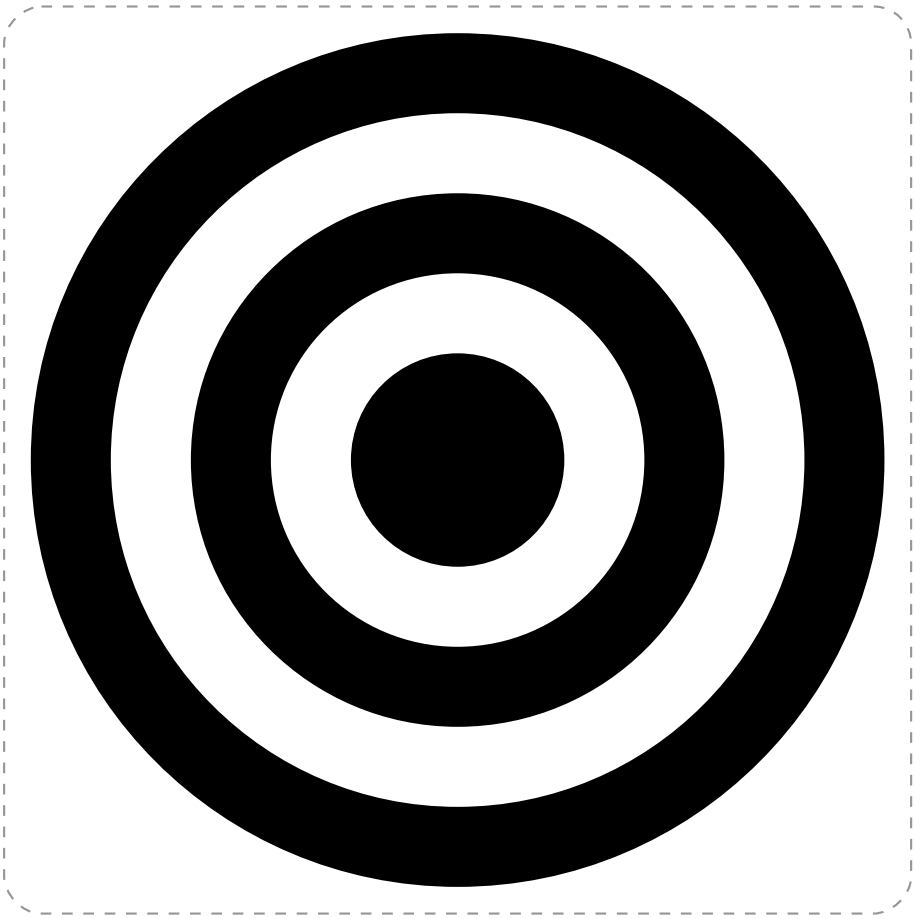
> **Seguridad y tip de Noa**
>
> Usa siempre las tarjetas con un adulto presente y con el bebé despierto. No dejes tarjetas, cuerdas ni cintas en la cuna mientras duerme. Haz varias tarjetas y enséñale solo una o dos cada vez, en el momento tranquilo del día, no cuando tenga sueño ni hambre.

Si tienes dudas sobre cómo ve tu bebé, coméntalas con su pediatra. Esta actividad no sustituye ninguna revisión. Datos de visión del bebé: guía de visión del recién nacido de Prevent Blindness.

Plantillas para imprimir (1 de 2)

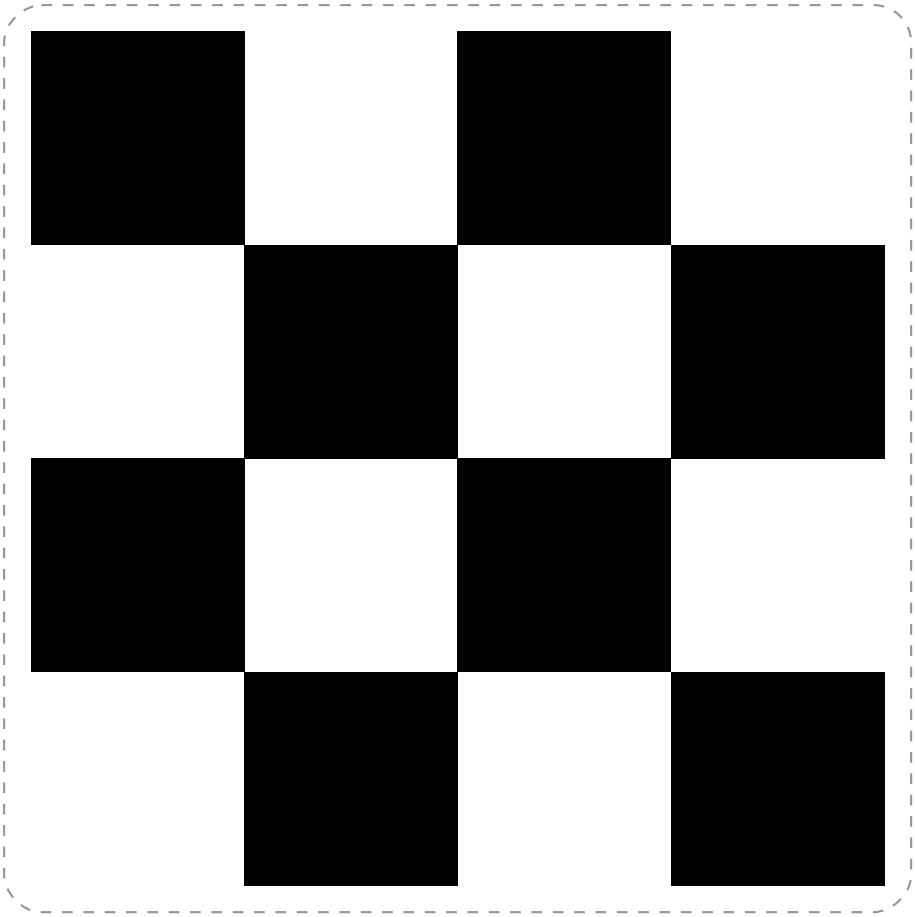
Imprime en blanco y negro a tamaño real (100%), en papel o cartulina blanca. Recorta por la línea de puntos y redondea las esquinas.

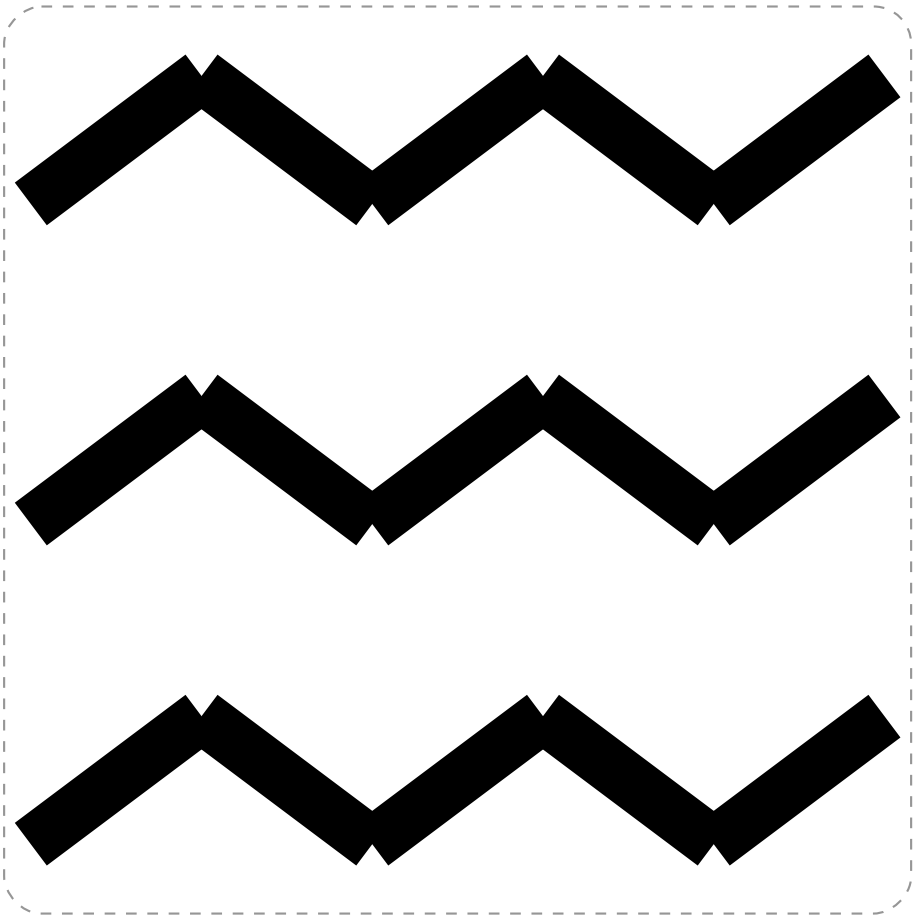




Plantillas para imprimir (2 de 2)

Enséñale una o dos cada vez, a unos 20 o 30 cm de su cara.





Uso personal y educativo. Creado por Los Mundos de Noa (losmundosdenoa.com). CC BY-NC-ND.