



LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA

para promover el neurodesarrollo de tu bebé.

La **estimulación temprana** es indispensable para que los niños tengan un correcto desarrollo, puede definirse como el conjunto de medios, técnicas, y actividades con base científica y aplicada en forma sistémica y secuencial que se emplea en niños desde su nacimiento hasta los seis años.

¿Para qué sirve? sirve para que el bebé desarrolle al máximo sus capacidades cognitivas, físicas y psíquicas y evita obstáculos en el desarrollo. Además, este tipo de técnicas ayudan a los padres a cuidar a sus hijos de la manera más correcta, pues les enseñan autonomía a sus hijos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA?

- ☺ Permite el perfeccionamiento de los órganos y los sentidos, especialmente la vista y el oído, además, los procesos psíquicos y las habilidades que se constituyen mediante estas técnicas son de mucho beneficio para la vida posterior del niño.
- ☺ El niño aprende a orientarse, desarrolla sus estados emocionales y aprende más rápido.
- ☺ Comprende varias áreas, que son:

MOTOR FINO: se refiere a los movimientos finos y precisos de las manos y dedos.

MOTOR GRUESO: son los grandes movimientos del cuerpo, piernas y brazos.



LENGUAJE: es para mejorar su capacidad de comunicarse y hablar.

SOCIAL-AFECTIVA: le ayudará al niño a relacionarse con los demás y expresar sentimientos y emociones.



SUGERENCIAS PARA ESTIMULAR A TU BEBÉ, DE 0 A 12 MESES.

- **Masajes.** Pásale por el cuerpo un pañuelo suave a tu bebé, así fortaleces sus lazos de empatía y su gusto al tacto.
- **Cabeza.** Acuéstalo boca abajo, ponle juguetes coloridos y con sonidos agradables para que él se sienta motivado a mover su cabeza. Acuéstalo boca arriba y pon juguetes a los lados para que mueva y gire su cabeza a los lados.
- **Rodar.** Cuando el bebé haya aprendido a mover su cabeza enséñale a girar su cuerpo. Acuéstalo sobre una manta suave, levanta lentamente un lado de la manta y permite que él ruede, repite las acciones y háblale con alegría mientras lo haces, juega con él. Favorecerás la motricidad de tu bebé.
- **Que agarre tu dedo.** Pon tu dedo en la palma de su mano, harás que él cierre su mano. Esto le ayuda a estimular sus reflejos. Si tu bebé se la pasa con la mano cerrada frótale desde el dedo meñique hasta la muñeca, así abrirá la mano y tomará tu dedo. Con este simple ejercicio lo ayudas a desarrollar su psicomotricidad.
- **Háblale.** Para desarrollar tu lenguaje acarícialo, sonríe y háblale cuando no pueda dormir, llámalo por su nombre en tono dulce.
- **Parpadeos.** Da ligeros toquitos en su nariz para estimular su reflejo de parpadeo.

LOS PASOS A SEGUIR DE TU HIJO

A continuación podrás conocer conductas esperables en cada periodo de vida de tu hijo desde cero mes hasta los cuatro años las cuales se deben tener en cuenta al momento de llevar a cabo intervenciones estimuladoras.

Es importante saber que los cambios durante el primer año de vida del niño son diversas y de modo progresivo.



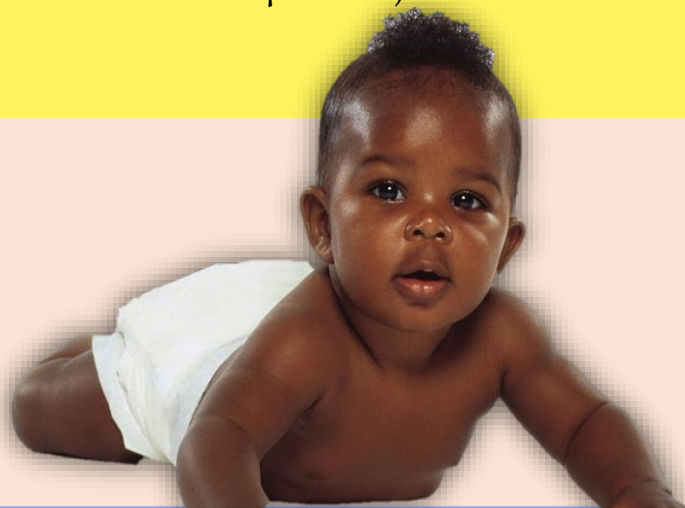


De 0 a 6 meses



- Responde a los sonidos haciendo sonidos.
- Sonríe cuando una persona le sonríe.
- Sigue objetos con la mirada.
- Levanta la cabeza estando en posición boca abajo.
- Agarra y sostiene un juguete pequeño.
- Voltea la cabeza cuando lo llaman por su nombre.
- Disfruta juegos sociales (como a jugar a las escondidas “cucú “¡Te veo!”).
- Se voltea solo.
- Se arrastra e impulsa hacia un juego.

De 6 a 12 meses



- Choca objetos entre sí.
- Gatea (apoyado en manos y rodillas)
- Sujeta objetos pequeños con el dedo índice y pulgar
- Imita acciones cuando está jugando (como aplaudir cuando usted aplaude).
- Mete y saca objetos de un recipiente.
- Usa gestos simples tales como mover la cabeza para decir “no” o agitar las manos para decir adiós.
- Entiende órdenes sencillas.
- Se para solo o con apoyo.
- Dice mamá y papá.



18 meses



Mira un objeto cuando usted se lo señala y dice “¡mira!”.
Camina sin ayuda.
Usa palabras sueltas para conseguir lo que quiere.
Señala los objetos interesantes.
Juega juegos imaginarios (como hablar por un teléfono de juguete).

2 años



Muestra más interés por otros niños.
Sigue instrucciones simples.
Usa frases de 2 a 4 palabras.
Patea la pelota.
Señala objetos o una foto cuando se le menciona.



3 años



Muestra afecto a sus compañeros.

Usa oraciones de 4 a 5 palabras.

Imita a los adultos y compañeros (como correr cuando los otros niños corren).

Sube o trepa bien.

Juega imaginativamente con las muñecas, los animales y la gente (como “alimentar a un osito”).

4 años



Sigue órdenes de 3 pasos (como “vístete, péinate y lávate la cara”).

Salta y se puede parar en un pie hasta por 5 segundos.

Usa oraciones de 5 a 6 palabras.

Coopera con otros niños.

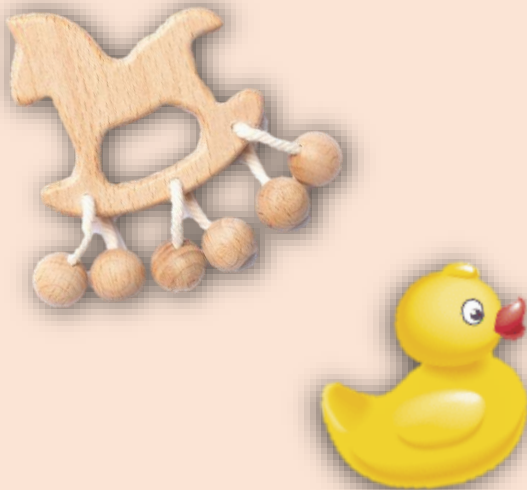
Dibuja círculos y cuadrados.



JUGUETES SUGERIDOS PARA ESTIMULAR A TU HIJO

De 0 a 4 meses

- ☺ Juguetes blandos de colores fuertes.
- ☺ Muñecos de goma que produzcan sonidos suaves.
- ☺ Móviles de colores con figuras de gran contraste.
- ☺ Figuras y carteles con imágenes bien definidas.
- ☺ Cajitas musicales.
- ☺ Sonajeros.



De 4 a 8 meses

- ☺ Cubos de goma o material plástico.
- ☺ Aros para morder.
- ☺ Maraca, tamborcitos, campanitas y sonajeros.
- ☺ Espejo irrompible, bien sujeto alguna pared.
- ☺ Libros para bebé hechos con catón grueso o tela.

De 8 a 12 meses

- ☺ Cubos y grandes bloques de diferentes colores y tamaño.
- ☺ Tazas, cajas, bolsas.
- ☺ Envases plásticos que se abran de diferente forma.
- ☺ Globos de colores de diferentes formas y tamaño.
- ☺ Muñecos y títeres grandes.
- ☺ Autos y otros vehículos, flexibles que puedan soltarse.
- ☺ Juguetes que floten, para emplear en agua.
- ☺ Teléfonos de juguetes.





De 1 a 2 años

- ☺ Cubos y bloques de diferentes formas, colores y tamaño, de plástico o madera.
- ☺ Pelotas de varios tamaño y materiales, pero más grande que la boca del bebé.
- ☺ Juguetes para empujar o arrastrar.
- ☺ Juguetes para cavar (pala, balde, rastrillo).
- ☺ Tazas, cajas, tubos de cartón, envases plásticos, revistas viejas, etc.
- ☺ Juguetes que flotan, para emplear en el agua.
- ☺ Juguetes plásticos que sirvan para imitar situaciones de la vida cotidiana.
- ☺ Rompecabezas simples de dos o tres piezas.
- ☺ Libros de cuentos simples con imágenes grandes y coloridas.





De 2 a 3 años

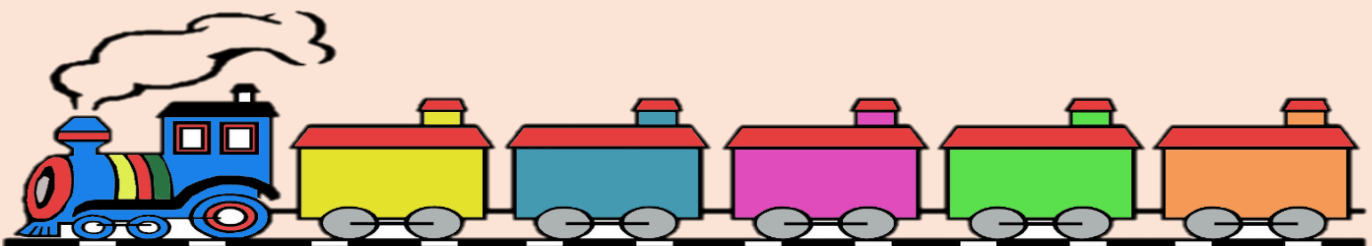
- ☺ Cubos y bloques de diferentes colores y tamaños, de plástico o de madera.
- ☺ Pelotas de varios tamaños.
- ☺ Papeles grandes, crayones.
- ☺ Animales para jugar a la granja.
- ☺ Rompecabezas de tres y a cinco piezas.
- ☺ Juegos de enhebrado.
- ☺ Triciclo.
- ☺ Pinceles grandes, acuarelas y témperas.
- ☺ Plastilinas y diferentes tipos de masas para moldear.
- ☺ Revistas.
- ☺ Libros de cuentos simples con imágenes que sean grandes y coloridas.
- ☺ Instrumentos musicales.
- ☺ Jugar a los espejos, imitando mímicas y movimientos de manera simultánea.





CONSEJOS AL BRINDAR ESTIMULACIÓN TEMPRANA.

- Empezar un programa de estimulación temprana requiere de dedicar unos momentos al día en la casa también.
- Acompañe las actividades de estimulación temprana con música.
- Sea paciente y respete el tiempo de respuesta del niño. No lo presione.
- Utilice objetos seguros y agradables.
- Recuerde que los juegos siempre deben ser placenteros.
- Motívelo.
- Felicítelo. Aplaudirle y recordarle los logros, son puntos clave dentro de la estimulación temprana.





Elaborado por:
Departamento de Estimulación Temprana
IPHE Penonomé

Miriam Castillo
Yarelis Barragán
Dalys Barahona
Yezibell Gálvez