



CENTRO MÉDICO
REY FERNANDO

C/ Rafael Alberti nº 15, local
Tf consulta: 976-51-78-21
Zaragoza

ESTIMULACION DEL NIÑO EN LOS DOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

La estimulación del niño fortalece el cuerpo y fomenta el desarrollo de las emociones e inteligencia de los niños. Lo ideal es integrarlo a los juegos diarios que se realizan con ellos.

Para estimular bien a un niño debemos considerar:

Desarrollemos las actividades en un ambiente tranquilo y seguro para el niño, con el niño bien despierto y tranquilo.

Reforzar positivamente los resultados obtenidos para motivarlo.

No forzarlo si no le apetece en ese momento jugar.

Las actividades deben realizarse diariamente o por lo menos tres veces por semana.

Repetir los ejercicios en series de 5, acompañados de música, canciones, rimas y juegos.

Lo ideal es dejar pasar 30 minutos después de alimentarlo .

Bebé de 0 a 3 meses :

Durante la alimentación hablarle afectuosamente, cantarle, arrullarlo, acariciarlo mientras come con delicadeza

ESTIMULACIÓN MOTORA:

Para estimular el levantar y controlar la cabeza:

■Tumbarlo boca abajo sobre una superficie firme extendiendo los brazos e intentar llamar su atención con sonidos u objetos brillantes.

■Tumbarlo boca arriba tomando suavemente sus brazos y levantarlo delicadamente hasta que este semisentado, sujetarlo con firmeza y poco a poco echarle de lado para incorporarlo otra vez.

Actividades para brazos y piernas:

■Tumbado boca arriba, extenderle los brazos hacia abajo, hacia arriba y hacia los lados con delicadeza, luego cruzarlos sobre su pecho, y alternar la posición de los brazos.

■Estirar y flexionar suavemente sus piernas , en la misma posición mover al bebé hacia un lado y hacia el otro, procurando que la cabeza siga el movimiento del cuerpo.

■Darle masajes de los hombros a las manos y de las piernas a los pies.

■De ser posible tumbarlo en una hamaquita y mecerlo suavemente.

Las manos son parte importante para la estimulación de los niños, intentar que abra las manos con frecuencia frotando desde el dedo meñique a la muñeca, cuando ya sujete objetos darle un sonajero o algo seguro para sujetar.

VISION Y AUDICIÓN:

■Mirarle a la cara intentando atraer su mirada, hablarle para que nos identifique como fuente del sonido.

■Llevarle a lugares con diferente iluminación.

■Intentar llamar su atención con objetos brillantes (de preferencia rojo, blanco y negro), mover los objetos despacio hacia la derecha, hacia la izquierda para que lo siga con la vista.

■Hacer sonidos delicados cerca de sus oídos (campanitas, cascabel, sonajero).

LENGUAJE

■Imita todos los sonidos que haga con un tono suave para animarlo a continuar.

■Sonreírle y hablarle mientras lo miras y atiendes.

■Cantarle.

BEBÉ DE 4 A 6 MESES

ESTIMULACION MOTORA:

- Tumbiar al bebé boca abajo apoyado en sus antebrazos, sobre una superficie dura llamar la atención con un juguete, intentando que gire hasta quedar boca arriba.
 - Poner al bebé boca abajo y colocar un juguete un poco más adelante , apoyamos la palma de nuestra mano en su pie y empujarlo suavemente para ayudarlo a desplazarse hacia el juguete , hacer lo mismo con el otro pie.
 - Acostarlo boca arriba a intentar incorporarle, tirando suavemente de ambos brazos a la vez hasta sentarlo.
 - Sentarlo con la ayuda de varios cojines para evitar que se vaya de lado.
 - Cuando esté sentado con o sin apoyo, balancearle hacia los lados con cuidado , sujetándole de los hombros para tener mejor equilibrio, hacer lo mismo hacia detrás y hacia delante .
 - Poner en su mano un sonajero y ayudarlo a agitarlo para que haga ruido.
 - Animar a que sujete algún juguete con sus manos, ayudarlo hasta que lo alcance por si mismo.
 - Cuando ya tenga el juguete en las manos dejarlo que lo explore, juegue con el y hasta que lo lleve a la boca siempre que sea seguro y limpio.
- Intentar que toque objetos con diferentes consistencias y texturas .

LENGUAJE:

- Imitarlo algunas veces cuando balbucee o grite, hablar con el bebé. Responder a los llamados del bebé lo motiva a comunicarse.
- Llamarle siempre por su nombre en tono agradable.

SOCIAL:

- Reforzar positivamente los esfuerzos del bebé.
- Hablarle mirando a su cara.
- Colocarle frente al espejo y decir: “Aquí está (decir su nombre) “ “ese eres tú”.
- Acostumbrarlo a jugar con otras personas del entorno.

BEBE DE 7 A 9 MESES

ESTIMULACIÓN MOTORA:

- Sentarlo en el suelo con brazos y pernas extendidos, sin que apoye las manos en suelo, empujar ligeramente y con cuidado los hombros hacia los lados , tratando de que use sus mano para no caerse .
- Poner al bebé a gatas e intentar llamar su atención para q se desplace.
- Mientras esta a gatas, muéstrale un juguete y trata de que lo coja para que apoye solo una mano.
- Procurar que utilice sus manos y que las junte en la línea media, darle dos objetos para que los golpee uno contra el otro.
- Intentar que coja juguetes de diferente tamaño y texturas.
- Intentar que coja objetos pequeños con el índice y el pulgar.
- Dejarlo que coma solo algunos alimentos como galletas , que sean seguros para el bebé.
- Motivarlo que pase objetos de una mano a otra.
- Intentar que juegue con una pelota a lanzarla.

LENGUAJE:

- Intentar que juegue con una pelota a lanzarla.
- Estimularlo con distintos sonidos e identificarle lo que produce el sonido.
- Llamarle siempre por su nombre y hablar con el bebé.
- Enfatizar tonos, de pregunta, de sorpresa , etc., para que logre diferenciarlos.
- Cantarle canciones , contarle historias cortas.
- Mencionar los nombres de los alimentos a la hora de comer.

- Estimular sus primeras palabras y reforzarlas positivamente.

SOCIAL:

- Jugar al escondite, cubriendo la cara y que la descubra.
- Sentarse con el bebé y tapar un juguete con una manta de forma que tenga que buscarlo.
- Enseñarle a decir adiós con la mano.

BEBÉ DE 10 MESES A 1 AÑO:

ESTIMULACIÓN MOTORA:

- Intentar que le niño se mantenga de pie, sujetándole de las caderas , y que separe sus pies para que esté bien apoyado.
- Ayudarle a ponerse de pie con apoyo, ayudándole a adelantar y apoyar un pie y luego el otro.
- Sujetándolo de las dos manos intentar que de sus primeros pasos.
- Intentar que se lleve su cuchara plástica de comer a la boca y felicitarle cuando logre introducir los alimentos en la boca con la cuchara , animarle a utilizar vasos, tazas y platos .
- Enseñarle a meter y sacar objetos de un cubo de boca ancha.
- Darle hojas de papel que pueda romper y arrugar.

LENGUAJE:

- Intentar el uso de la palabras como “ toma y dame” para que entienda ordenes sencillas.
- Enseñar los nombres de las partes del cuerpo.
- Jugar a hacer sonidos de animales conocidos, e imitarlos.
- Hablar claramente, no usar diminutivos, ni modificar palabras, usar un tono normal. Utilizar frases completas e incluirlo en las conversaciones de la familia.

SOCIAL:

- Incentivar el juego con otros niños y niñas preferiblemente de su edad.
- Ayudarle a integrarse en actividades con otros niños.
- Crear hábito de lavarse las manos, guardar sus juguetes, etc.

NIÑOS DE 1 AÑO A 1 AÑO Y MEDIO

ESTIMULACIÓN MOTORA:

- Sentado en el suelo ofrecerle un juguete para que se levante y lo coja, al inicio puede ser necesario ayudarle hasta que lo haga por si solo.
- Intentar estimular el sentarse y levantarse del suelo con juegos.
- Ofrecerle un espacio seguro para jugar libremente , estimular que lleve sus juguetes de un lado a otro.
- Intentar que apile 3 o 4 cubos.
- Dejarle libros para que intente pasar las páginas, mire las figuras del libro y las señale.

LENGUAJE

- Enseñar al niño que traiga, señale o busque diferentes objetos.
- Preguntarle y enseñarle las distintas partes del cuerpo y señalarlas en él o ella.
- Enseñarle canciones infantiles y que se mueva al ritmo de las canciones.
- Llamarle por su nombre y pedirle que lo pronuncie.
- Incluirlo en las conversaciones familiares y hablar claro con palabras y frases enteras.

SOCIAL:

- Fomentar que coma solo, aunque tire algo de alimentos por la mesa o trona.
- Enseñarle a decir gracias, adiós, hola.
- Fomentar que juegue con otros niños y niñas sin forzarle.
- Intentar que logre hacer cosas por si mismo y felicitarle cuando lo haga.

NIÑO DE 1 AÑO Y MEDIO A 2 AÑOS

ESTIMULACIÓN MOTORA:

- Jugar incentivando a que corra con seguridad.
- Enseñarle a patear una pelota.
- Que salte de alturas pequeñas como un escalón (siempre con precaución y supervisado).
- Estimularlo que suba al sofá, cuidando de que no se lastime.
- Intentar que suba escaleras con ayuda , cogiéndole de la mano, siempre que lo haga debe estar acompañado.
- Poner música , bailar juntos, en grupos etc. Intentar que lleve el ritmo de la canción con su cuerpo.
- En una hoja de papel que dibuje con lápices de colores adecuados para su edad , después preguntarle que ha dibujado y comentarlo.
- Dejarle frascos de plástico para tapar y destapar.
- Intentar que apile algunos cubos en torre.

LENGUAJE:

- Incentivar que repita los nombres de personas y cosas de su entorno.
- Al dar un paseo mencionar las cosas con su nombre y animarle a que lo repita , por ejemplo nombre de animales .
- Hablarle utilizando frases de dos palabras: “ los perros” “tu ropa”
- Enseñarle las diferentes partes de su cuerpo.
- Hablar con el niño, usar frases completas, explicar lo que haces, las cosas que ven cuando salen de paseo, lo que ve en la tele etc.

SOCIAL:

- Se debe llamar al niño siempre por su nombre.
- Preguntarle si necesita ir al baño, familiarizarlo con el orinal, sin forzarlo. No dejarlo en el orinal más de 5 minutos.
- Favorecer que el niño empiece a desvestirse solo, luego a vestirse con ayuda.
- Que aprenda a convivir con otros niños y/o adultos.
- Incorporarlo en alguna tarea del hogar (que se sienta integrado, con cuidado y supervisado) que sea agradable para el niño.

- Siempre demostrar cariño y amor a nuestros hijos ...