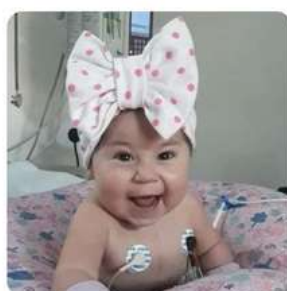


Manual de estimulación temprana

Desde el primer mes hasta los dos años



Somos PROMESA



Septiembre 2020.

“Manual de estimulación temprana - desde el primer mes hasta los dos años de edad” ha sido producida en el marco del Programa PROMESA, con el objetivo de promover en los cuidadores la práctica de estimulación temprana en niñas y niños menores de 2 años con diagnóstico de Cardiopatía Congénita compleja.

Elaborado por:

Daniela Mojica Ortiz.

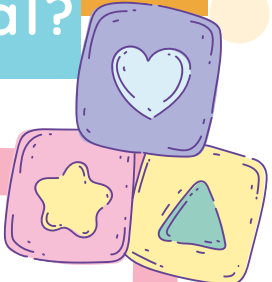
Juliana Ardila León.



Contenidos

¿Qué encontrarás en este manual?

Módulos

- 
- 1 ¿Qué es el neurodesarrollo? PG. 2
 - 2 ¿Qué es la estimulación temprana? PG. 5
 - 3 Etapa de 1 a 3 meses PG.10
 - 4 Etapa de 3 a 6 meses PG.21
 - 5 Etapa de 6 a 9 meses PG.33
 - 6 Etapa de 9 a 12 meses PG.45
 - 7 Etapa de 12 a 18 meses PG.57
 - 8 Etapa de 18 a 24 meses PG.69

1

¿QUÉ ES EL NEURODESARROLLO?



Todos los bebés cuentan con una serie de habilidades innatas, que conocemos como reflejos, pero hay otras que se van adquiriendo y desarrollando durante los primeros meses y años de formación.

El proceso de adquisición y desarrollo de esas habilidades se conoce como desarrollo psicomotor o **neurodesarrollo**, y abarca las habilidades del lenguaje, o las habilidades lingüísticas; las habilidades motoras y las habilidades socioafectivas.

Área motriz

Hace referencia a todos los sentidos y **movimientos** del niño, pues, en la interacción con el medio, el niño conoce las características de las cosas. El desarrollo motor abarca el desarrollo motor **grueso** el desarrollo motor **fino**





Desarrollo motor grueso:

Se refiere al control de los movimientos musculares generales del cuerpo que llevan al niño a poder desplazarse solo. Incluye por ejemplo, el control de la cabeza, sentarse, gatear, mantenerse de pie, caminar, saltar, lanzar una pelota, entre otros.

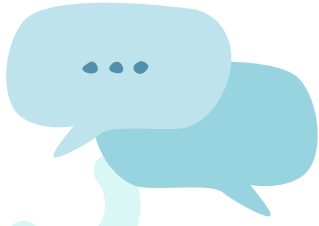
Desarrollo motor

fino:

Hace referencia a al trabajo con el grupo de pequeños músculos que realizan movimientos específicos y muy controlados, como las palmas de las manos y los dedos.

Estos músculos nos permiten levantar objetos, lograr una coordinación óculo manual (es decir, entre los ojos y las manos), y permite al niño conocer el mundo y tomar contacto con él.





Área lingüística

Está relacionada con la capacidad del ser humano para comunicarse por medio de sonidos y símbolos. Este proceso inicia en los bebés con el llanto, luego quejidos, balbuceos, gestos o movimientos y por último, las palabras.



Área socioafectiva

Es la habilidad del niño de reconocer y expresar sus emociones y sentimientos. Es muy importante porque su desarrollo es el que permite que el niño logre socializar, establecer vínculos afectivos y expresar sus emociones y sentimientos.

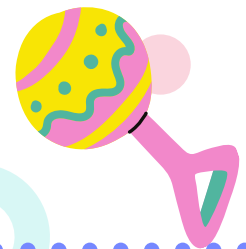


2

¿QUÉ ES LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA?



La estimulación temprana son **ejercicios, juegos y actividades** desarrolladas con el bebé en sus primeros meses y años de vida, que tienen como objetivo **desarrollar** y potenciar las funciones de su cerebro.



Para qué sirve



Sirve para aprovechar al máximo la capacidad de aprendizaje y de adaptación del bebé de una forma más sencilla, rápida e intensa; sus beneficios son **físicos, emocionales e intelectuales**.

¿Qué influye en el desarrollo de mi bebé?

La literatura científica nos dice que el **neurodesarrollo** de los niños y niñas está determinado no solo por la genética, sino que aspectos como la **estimulación** que reciben de parte de nosotros como cuidadores, e incluso la **alimentación**, tienen una relación muy directa. Por esta razón debemos prestar especial atención a estos aspectos

Importante

Es importante que conozcamos que el desarrollo ocurre con **cierto orden** más o menos determinado y a determinada edad, y es por esto que demos conocer qué esperar, para así poder hacer un **seguimiento** de algunos **signos de alarma** que pueden indicarnos que hay alguna dificultad en ese desarrollo y poder **informar** al médico de manera oportuna.



Estimulación

Algunos aspectos que debemos tener en cuenta para TODAS nuestras sesiones de estimulación son:

- **No** debemos realizar la sesión de estimulación **luego** de que nuestro bebé se haya **alimentado**. Lo ideal es esperar mínimo 30 minutos.
- Al realizar las actividades, debemos procurar que el niño o niña esté con la menor cantidad de ropa posible: por ejemplo, el pañal o un pantalón **cómodo** y una camiseta holgada.
- Debemos estimular al niño o niña a que realice las actividades, **felicitándolo** por sus logros **y** haciendo que se sienta importante.
- Se sugiere repetir cada actividad de **tres** a cuatro veces por **sesión**.

Estimulación

- Se recomienda que realicemos al menos **tres sesiones** de estimulación **semanales**, por ejemplo, lunes, miércoles y viernes.
- La **duración** de la **sesión** debe ser acorde a la edad de nuestro bebé, para evitar que se agote o se frustre. Se sugiere empezar con 30 minutos.
- Si nuestro bebé se opone a realizar alguna actividad, podemos esperar, **no debemos forzarlo**.



Recomendaciones de los expertos si nuestro bebé tiene una Cardiopatía Congénita

1

Mantener muy **limpia el área** donde realicemos la estimulación, pues debemos prevenir virus y bacterias. Por esta misma razón, debemos **lavar muy bien** nuestras **manos** antes y después de cada sesión,

2

Estar muy atentos a los **signos de alarma** en nuestro bebé, y si notamos alguno, suspender de inmediato la actividad. Podemos **evaluar su tolerancia** de manera paulatina a las actividades empezando por aquellas que requieran menor esfuerzo.

3

Si nuestro bebé tiene **gastrostomía**, debemos verificar que la sonda siempre esté **fija** a la pared del abdomen, especialmente en casos en que se requiera movimiento del bebé, para evitar **retiros accidentales**. También debemos verificar que nuestro bebé no la pise ni se enrede en ella.

Ahora sí, ¡empecemos!

3

DE 1 A 3 MESES



En este módulo abordaremos las distintas áreas del desarrollo en nuestro bebé de 1 a 3 meses, los signos de alarma y algunos ejercicios de estimulación para cada una.

Área motriz

A los tres meses, nuestro bebé debe poder:

Desarrollo motor grueso:

- Sostener su cabeza solito
- Tratar de levantarse cuando está boca abajo
- Mover sus bracitos y piernas con soltura

Desarrollo motor fino:

- Coger o agarrar objetos con las manos.

Signos de alarma:

Debemos alertarnos si:

- No se lleva las manos a la boca.
- No es capaz de agarrar objetos.
- No puede sostener la cabeza en alto cuando empuja el cuerpo hacia arriba estando boca abajo.



Para la primera sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- Una pelota grande.
- Una manta o cobija.
- Un sonajero.
- Una toalla áspera.
- Un algodón.
- Un cepillo de cerdas suaves.
- Un objeto de color rojo.



Actividad 1



Vamos a colocar a la niña o niño boca abajo sobre una pelota grande y lo vamos a mecer, sin soltarlo, en diferentes direcciones, moviendo la pelota: adelante, atrás, a un lado y al otro lado.

Actividad 2



Acostamos a la niña o niño boca arriba sobre una manta extendida en el piso. Vamos a colocar nuestros dedos pulgares dentro de las manos de la niña o niño, sujetándolo firmemente y levantándolo un poco hacia la posición sentado, para que intente sostener la cabeza.

Actividad 3



Vamos a acercar un objeto de color rojo a 30 cm de la cara de la niña o niño y a mover el objeto lentamente de un lado a otro para que el niño o niña lo siga con la vista e intente mover la cabeza. Debemos asegurarnos que la niña o niño fije la mirada en el objeto antes de comenzar a mover.

Actividad 4

Con una toalla áspera vamos a recorrer el cuerpo de la niña o niño y nombrar cada parte del cuerpo mientras lo hacemos: brazo, pierna, pecho. De preferencia lo haremos sobre la piel. Luego repetimos la acción con un algodón y con un cepillo con cerdas suaves.

El experimentar sensaciones distintas a través de diferentes texturas en lugares poco estimulados como brazos y pecho, permite ir formando la conciencia corporal en el bebé.



Área lingüística

Entre el primer y tercer mes, nuestro bebé comenzará a emitir sonidos monosilábicos (de una sola sílaba), como gorjeos o arrullos. Y, cuando le hablamos, dirigirá su mirada a los sonidos.



Signos de alarma:

Debemos alertarnos si:

- No emite ningún sonido.
- No responde ante ruidos fuertes.
- No presta atención a la voz de su madre.



Para estaseión de estimulación, vamos a necesitar:

- Un sonajero y diversos objetos que hagan ruido, como por ejemplo un silbato, cascabel o campana.
- Un libro o revista con ilustraciones.



Actividad 1

Vamos a tomar a la niña o niño en brazos y, cuando fije la mirada en nosotros, vamos a llamarlo por su nombre. Jugamos con él, le hacemos muecas y gestos, abrimos y cerramos la boca, los ojos y le sonreímos.



Actividad 2

Vamos a emitir sonidos frente al niño o niña: con la boca, con distintos objetos (como un sonajero, un silbato, o dando golpecitos a algo), también podemos silbar o aplaudir, para que él o ella busque la fuente y cuando la encuentre, vamos a sonreírle y abrazarlo.

Actividad 3



Vamos a mirar ilustraciones, por ejemplo de revistas o periódicos junto a nuestro bebé y vamos a hablarle sobre lo que vemos en ellas, usando palabras sencillas. Podemos mostrarle imágenes de animales y nombrárselos.



Aprovechando momentos como el baño o el cambio de pañal o ropa, podemos ir mencionándole uno a uno los objetos que utilizamos: “este es el shampoo”, “esta es la camiseta”, o jugar a pasarle a unos 30 cm de distancia de los ojos algún objeto para que lo siga con la mirada.

Actividad 4



Área socioafectiva

Un recién nacido es capaz de fijar la mirada en los ojos de las personas, en especial de su madre; con el tiempo aprenderá a seguir su mirada y darse cuenta cuando hay caras desconocidas o cuando su madre no está. A los 3 meses más o menos logra sonreírle a las personas.



Signos de alarma:

Debemos alertarnos si:

- No fija su mirada en nosotros.
- No nos sigue con la mirada.
- No reconoce cuando no estamos cerca.



Para la primera sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- Aceite para bebé o una crema corporal.
- Música relajante.



Actividad 1



Vamos a ubicar a nuestro bebé en la cama, boca arriba, y cuando fije la mirada en nosotros, vamos a acariciar lentamente su cuerpecito, sonriéndole. Podemos poner música relajante de fondo.

Actividad 2

Vamos a hacerle un masaje relajante a nuestro bebé haciendo uso de un aceite o crema corporal. El contacto piel con piel es muy importante para nuestro bebé.

Actividad 3



Vamos a tomar a nuestro bebé en brazos y hablarle con cariño, diciéndole sus cualidades físicas de forma positiva, por ejemplo, "mira qué ojitos más bonitos".



Actividad 4

Aprovechando momentos como el baño o el cambio de pañal o ropa, podemos acariciar a nuestro bebé, sonriéndole. Es importante que nos vea y nosotros lo veamos a los ojos. Podemos también jugar a esconder nuestra cara detrás de las manos y sonreírle al retirirlas.



4

DE 3 A 6 MESES



En este módulo abordaremos las distintas **áreas** del **desarrollo** en nuestro bebé de 3 a 6 meses, los **signos** de **alarma** y algunos **ejercicios** de **estimulación** para cada una.

Área motriz

Entre los tres y seis meses, nuestro bebé debe poder:

Desarrollo motor grueso:

- Mantenerse sentado sin ayuda.
- Acostarse sobre su abdomen con las piernas extendidas.
- Voltearse, es decir, quedar boca arriba cuando está boca abajo.
- Mover su cabeza en todas las direcciones cuando está acostado.
- Tambalearse si se sienta en una silla.
- Levantar la cabeza estando acostado sobre su espalda.
- Empujarse con las piernas cuando tiene los pies sobre una superficie firme.
- Llevarse los pies a la boca y chupar sus dedos.
- Mantener la cabeza erguida cuando se sienta.



Área motriz

Desarrollo motor fino:

- Pasar objetos de una mano a la otra.
- Sostener el tetero con una o dos manos.
- Agarrar objetos pequeños entre sus dedos índice y pulgar.
- Coger los objetos colgantes y llevárselos a su boca.
- Alcanzar objetos con una o con ambas manos, y pasarlos de una mano a otra.
- Comenzar a palmotear.
- Si se le cae un juguete, extender la mano para alcanzarlo.

Signos de alarma:

Debemos alertarnos si:

- No es capaz de permanecer sentado sin ayuda.
- No sostiene su cabeza solito.
- No intenta agarrar objetos con las manos.
- No se lleva las cosas a la boca.
- No empuja con los pies al estar sobre una superficie dura.



Para esta sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- Una manta o cobija y almohadas.
- Varios juguetes.
- Objetos pequeños, de diferente color y textura.
- Una caja o recipiente plástico.



Actividad 1

Vamos a colocar a la niña o niño boca arriba sobre una manta o cobija, lo tomamos de los antebrazos y lentamente lo sentamos, mientras le decimos “arriba”. Estando sentado, lo inclinamos lentamente hacia adelante para que apoye sus manos en medio de sus piernas.

Actividad 2

Acostamos a la niña o niño boca abajo sobre una manta extendida en el piso. Vamos a colocar juguetes un poco retirados de sus manos. La idea es que debe intentar alcanzarlos. Podemos ayudarlo colocando nuestras manos en la planta de los pies del niño, para que le sirva de apoyo e impulso.



Actividad 3

Sobre una superficie plana, colocamos varios objetos como: toallas enrolladas y almohadas como si fuesen obstáculos. Al final de la pista de obstáculos, colocamos algunos juguetes. Ahora, colocamos al bebé boca abajo y le mostramos alguno de los juguetes que está al final de la pista, para que intente ir a alcanzarlo.



Actividad 4

Colocamos en una caja o un recipiente plástico diferentes juguetes (animalitos de peluche, cubos, retazos de tela...) y le damos la caja al niño o niña, quien debe empezar a sacar los objetos y mientras tanto, nosotros le vamos nombrando el objeto que el niño ha sacado de la caja. Se repite el ejercicio pero guardando los objetos en la caja nuevamente.



Área lingüística

Entre el tercer y sexto mes, nuestro bebé debe poder:

- Estar atento a cuando le hablamos.
- Sostenernos la mirada al hablarle.
- Sonreír cuando le sonríen.
- Empezar a balbucear.
- Imitar los sonidos que escucha, por ejemplo, cuando le hablamos, puede que sonría e intente emitir sonidos en respuesta.
- Llorar de diferentes maneras para mostrar cuando tiene hambre, siente dolor o está cansado.



Signos de alarma:

Debemos alarmarnos si:

- Tiene un llanto raro o diferente al que conocemos
- No sonríe cuando le sonreímos.
- No vocaliza ni balbucea, incluso cuando nosotros le hablamos.
- No nos sostiene la mirada cuando le hablamos.

Para esta sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- Un espejo.
- Cuentos infantiles.
- Música infantil.



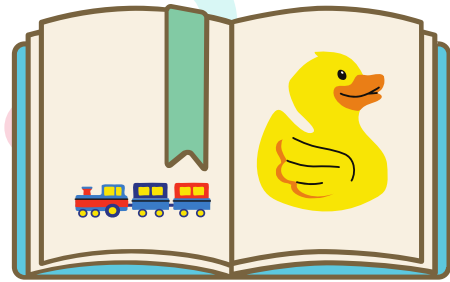
Actividad 1

Poner en frente de un espejo al bebé, que él o ella pueda tocar su imagen; mientras tanto podemos comenzar a hablarle de él/ella, decirle cómo se llama, incentivarlo, contarle sus características físicas, color de ojos, piel, cabello, qué función cumple cada parte del cuerpo

Actividad 2

Repetimos los sonidos que realice el bebé, tomando sus manitas y poniéndolas sobre nuestros labios, para que nuestro bebé pueda percibir y sentir el movimiento y el escape del aire. Posteriormente podemos realizar esta misma acción pero ahora en los labios del bebé intentando que balbucee o emita algún sonido.

Actividad 3



Leamos un cuento que incluya animales u objetos que emitan algún sonido, por ejemplo si el cuento habla de los animales como la vaca, entonces decirle cual es el sonido que realiza este animal (muuuuu), el pollito (pio, pio, pio), el pato (cuak, cuak) o un tren (puuu, puuu) etc.



Actividad 4



Cantemos al bebé canciones infantiles, incorporando palmas siguiendo el ritmo e intentando vocalizar muy bien, frente al bebé. Podemos utilizar los recursos tecnológicos como nuestro celular para poner la música.

Área socioafectiva

Entre los tres y seis meses nuestro bebé ya podrá:

- Sonreír cuando alguien le sonrío.
- Mirar a los ojos y reírse espontáneamente cuando hay otras personas.
- Reír sin estimulación táctil o sin cosquillas, es decir, que no sea la risa reflejo.
- Alzar las manos y disfrutar que lo carguemos.
- Notar cuando no estamos e inquietarse.



Signos de alarma:

Debemos alarmarnos si:

- No le sonrío a las personas.
- No se ríe por sí solo.
- No nota cuando su madre o cuidador no está.
- No siente deseos de que lo carguemos o no lo disfruta.



Para esta sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- Nuestra disposición.

Actividad 1

Jugamos imitando a nuestro bebé en todo lo que haga: si él tose, si él abre la boca, palmotea, o sonríe hacemos lo mismo.



Actividad 2

Le enseñamos a aplaudir, primero haciéndole una demostración para que intente hacerlo solito; si no puede hacerlo entonces tomamos sus manos y ejecutamos la acción de aplaudir con ayuda, para que se familiarice con esta acción y cuando lo haga, sonreímos.



Actividad 3

Para que nuestro bebé reconozca los diferentes estados de ánimo, hacemos gestos de risa con carcajadas, fruncimos el seño para demostrar enojo, pucheros, susto, asombro, siempre por medio del juego que le permitan a nuestro bebé poder identificarlos.



Vamos a realizar masajes al bebé, por ejemplo usando la técnica de “gotas de lluvia”: moviendo los dedos rápidamente de arriba abajo sobre el cuerpecito de nuestro bebé, mientras le decimos palabras bonitas.

Actividad 4



5

DE 6 A 9 MESES



En este módulo abordaremos las distintas **áreas** del **desarrollo** en nuestro bebé de 6 a 9 meses, los **signos** de **alarma** y algunos **ejercicios** de **estimulación** para cada una.



Área motriz

Entre los seis y nueve meses, nuestro bebé debe poder:

Desarrollo motor grueso:

- Halar para ponerse de pie cuando se encuentra sentado.
- Pararse sosteniéndose en algo, por ejemplo, un mueble.
- Levantarse sobre sus manos y rodillas. Va adquiriendo la posición de gateo.
- Sentarse y mecerse sobre sus nalgas.
- Arrastrarse con un objeto en la mano, usualmente hacia adelante.
- Cuando comienza a gatear, hacerlo hacia adelante y hacia atrás

Importante: Llegado este momento, el 75% de los bebés comienza a **gatear**; sin embargo, se conoce que el porcentaje restante que **no lo hace** no presenta **ninguna complicación** posterior y esto no es algo patológico. Lo importante es estar atentos a los demás indicadores y estar pendientes del desarrollo posterior, es decir, que nuestro bebé se logre poner de pie y dar sus primeros pasos.

Área motriz

Desarrollo motor fino:

- Pasar juguetes de una mano a la otra.
- Agarrar cosas y llevarlas a la boca.
- Levantar cosas como cereales en forma de “o” entre el dedo índice y el pulgar, a esto lo conocemos como “pinza”.
- Manipular, golpear y explorar objetos con sus manos, girándolos, dejándolos caer y volviéndolos a agarrar.
- Explorar su cuerpo con su boca y sus manos.
- Aplaudir y agitar sus manos.



Signos de alarma:

Debemos alertarnos si:

- No se sostiene en las piernas con apoyo.
- No se sienta con ayuda.
- No pasa juguetes de una mano a la otra.
- No es capaz de agarrar objetos entre el índice y pulgar (pinza).



Para esta sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- Objetos varios como juguetes, cojines, peluches y otros que no representen riesgo para nuestro bebé.
- Una pelota.
- Diversos recipientes de boca ancha y angosta con diversos juguetes dentro.
- Granos como frijol, arveja o botones, algodón, etc.



Actividad 1



Para estimular el movimiento del gateo, ofreceremos a nuestro bebé un juguete colorido y que sea de su agrado, a una distancia prudente que le permita desplazarse un poco. Lo vamos a ayudar a adoptar una posición de gateo y motivarlo para que pueda ir en busca de él.

Otra forma en que podemos hacer este ejercicio, es que papá o mamá nos sentemos en el suelo con las piernas ligeramente abiertas poniendo a un lado el juguete y al otro lado el bebé, para que él o ella deba pasar por encima de ellas y pueda alcanzarlo.

Actividad 2

Vamos a ubicar a nuestro bebé en frente de nosotros sentado con las piernas ligeramente abiertas y totalmente extendidas y vamos a rodar hasta él o ella pelotas de diferentes tamaños, una a la vez pidiéndole que nos la devuelva.



Actividad 3

Colocamos en un recipiente o caja varios juguetes llamativos y vamos a pedirle a nuestro bebé que los saque. Iniciaremos con recipientes de boca ancha, por ejemplo cajas, y paulatinamente vamos a ir escogiendo aquellos con la boca más angosta, por ejemplo botellas.



Actividad 4

Vamos a estimular el trabajo de la pinza recogiendo arroz y diferentes semillas o granos como frijol, arvejas, algodón, botones etc, siempre estando muy atentos de que nuestro bebé no se los lleve a la boca.

Para agregarle más dificultad, podemos echar los objetos en un envase y pedirles que las saque del mismo uno por uno, indicándole cómo hacerlo.



Área lingüística

Entre el sexto y noveno mes, nuestro bebé debe poder:

- Responder a los sonidos produciendo también sonidos. Emitir sonidos para demostrar alegría o descontento.
- Unir varias vocales cuando balbucea (“a”, “e”, “o”) y le gusta hacer sonidos por turno con los padres.
- Reaccionar cuando se menciona su nombre.
- Decir papá o mamá, y nombres específicos.
- Repetir sonidos monosílabos como ba-ba-ba-ba, ma-ma-ma o da-da-da.
- Le gusta que le hablen, le canten y le pongan música .
- Comprender el significado de algunas palabras y gestos como risas, aplausos y felicitaciones

Signos de alarma:

Debemos alarmarnos si:

- No reacciona ante los sonidos de alrededor.
- No emite sonidos de vocales (“a”, “e”, “o”).
- No es capaz de decir “mamá” o “papá”.



Para esta sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- Títeres, medias de colores o paletas de helado con caritas.
- Un espejo.
- Una revista o libro con ilustraciones.



Actividad 1

Vamos a mostrarle los títeres a nuestro bebé y con ellos vamos a hacerle cosquillas, darle besitos y bailarle. Luego haremos que los títeres “saluden a el/la niño/a” y “se saluden entre ellos”, diciendo: “hola yo me llamo__” “y tú, ¿cómo te llamas?” La idea es crear una pequeña conversación entre los títeres. Podemos terminarla con una pequeña canción.

Actividad 2



Haciendo uso de los mismos títeres, vamos a entregarle uno de los títeres a nuestro bebé y a establecer “una conversación” entre su títere y el nuestro. Podemos saludar a su títere, llamarlo por el nombre, señalar con su títere las partes del cuerpo y nombrarlas o lo que nos indique nuestra imaginación.

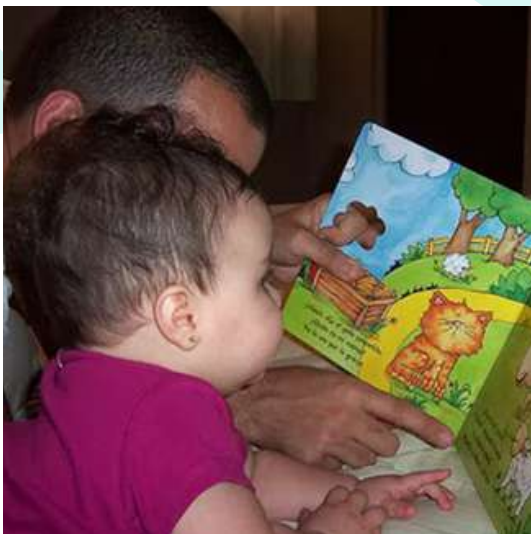
Actividad 3

Vamos a hacer un juego de sentarnos con el niño/a sobre el regazo mirando un espejo. Vamos a tomar su manita y tocar el espejo, luego, con nuestra mano vamos a ir tocando las diferentes partes de su cuerpo con el respectivo nombre y mostrándole en el espejo.



Actividad 4

Vamos a mostrarle a nuestro bebé diversas ilustraciones, mencionando con palabras cortas lo que vemos en ellas. Por ejemplo, podemos usar un libro con ilustraciones de animales y mencionar los nombres, señalándolos. Si usamos una revista, podemos señalarle y nombrarle los colores, si vemos un niño o una niña, si algo es grande o pequeño, y así.



Área socioafectiva

Entre los seis y nueve meses nuestro bebé ya podrá:

- Reconocer las caras familiares y comienza a darse cuenta si alguien es un desconocido.
- Responder ante las emociones de otras personas y generalmente mostrarse feliz.
- Le gusta mirarse en el espejo.
- Le gusta jugar con los demás, especialmente sus padres.
- Mostrar deseos de ser incluido en interacción social.
- Emocionarse ante el juego.
- Conocer el significado del “no” por el tono de la voz.
- Decir adiós con la mano.
- Empujar o rechazar algo que no quiere.

.....

Signos de alarma:

Debemos alarmarnos si:

- No se ríe ni hace sonidos de placer.
- No le interesa jugar.
- No muestra emoción o descontento ante ningún estímulo, por ejemplo, el juego.
- No busca nuestra atención.



Para esta sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- Un cuento.
- Un juguete.
- Un espejo.



Actividad 1

Para contribuir a la aceptación de desconocidos podemos decirles a ellos que tomen un libro o juguete que sea del agrado del bebé para que intenten a través de esto lograr un contacto directo y una interacción.



Actividad 2

Para contribuir al desarrollo de la confianza del bebé, vamos a jugar a las escondidas. En un comienzo pueden esconderse madre e hijo para que el padre vaya a buscarlo y viceversa, cuando el bebé se haya adaptado al juego podremos hacerlo de a uno.

Actividad 3

Vamos a sentarnos en el piso y colocar a nuestro bebé en medio de nuestras piernas frente a frente. Con dulzura, empezamos a llamarlo/a por su nombre, a hablarle y acompañarlo con diferentes expresiones faciales (cara de felicidad, de tristeza, enojo, sacar la lengua, abrir y cerrar la boca). Inmediatamente tendremos como respuesta a nuestro bebé intentando hacer gestos y sonidos “como si nos contestara”. Siempre debemos hacer esta actividad mirándolo/a a los ojos.



Actividad 4

Vamos a hacer un juego de sentarnos con el niño/a sobre el regazo mirando un espejo. Luego vamos a acariciarlo y darle besitos para que pueda observar las demostraciones de cariño en el espejo, vamos a dejarlo que toque el espejo si desea hacerlo y luego vamos a ir haciéndole cosquillas o acariciar las diferentes partes de su cuerpo, acompañando esto con palabras bonitas.



6

DE 9 A 12 MESES



En este módulo abordaremos las distintas áreas del desarrollo en nuestro bebé de 9 a 12 meses, los signos de alarma y algunos ejercicios de estimulación para cada una.

Área motriz

Entre los nueve y doce meses, nuestro bebé debe poder:

Desarrollo motor grueso:

- Tender a pararse.
- Dar pequeños pasos entre los muebles y las paredes.
- Subir y bajar de las sillas y muebles.
- Se soltará a caminar por ratos.
- Trepar y bajar escaleras.
- Acurrucarse e inclinarse.



Área motriz

Desarrollo motor fino:

- Recoger minuciosamente pequeños objetos.
- Colocar y quitar objetos dentro de una caja.
- Sus dedos índice y pulgar funcionan más efectivamente como pinza.
- Hacia el final de esta etapa puede lanzar objetos intencionadamente y tomarlos con mayor precisión.
- Saludar con la mano si se le ha enseñado.
- Insistir en alimentarse solo aunque le cueste conseguirlo.

Signos de alarma:

Debemos alertarnos si:

- No puede permanecer de pie con ayuda.
- No busca las cosas que ve esconder.
- No señala cosas.
- No usa gestos, como agitar las manos o mover la cabeza.



Para esta sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- Sábana.
- Juguete y silla.
- Papeles de colores.
- Cuento infantil, cartilla, imágenes o historia sencilla.



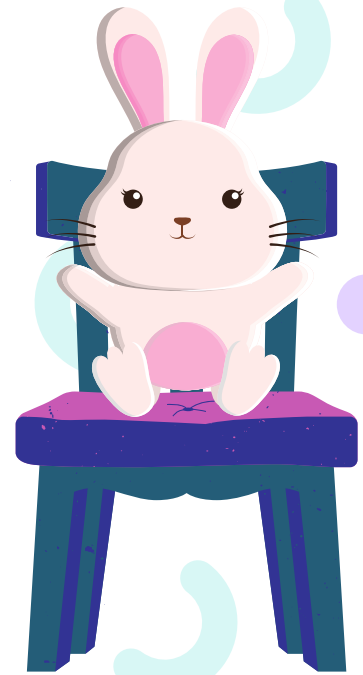
Actividad 1

Vamos a amarrar una sábana en el tronco del bebé, por debajo de sus brazos para que lo pueda sostener y él pueda dar sus primeros pasos.



Actividad 2

Colocar un juguete sobre una silla para que el bebé intente pararse sostenido de ella y pueda alcanzarlo. Cuando el bebé haya desarrollado la fuerza muscular de sus piernitas y pueda permanecer sostenido de una silla durante un tiempo prolongado, se cambia el juguete de una silla a otra para motivar al niño que de unos pasos en busca de ese juguete.



Actividad 3

Entréguele al bebé diferentes papeles de colores, diferentes texturas. Ahora, enséñele como rasgar y depositar dentro de un recipiente



Actividad 4

A una caja de cartón, ábrale huecos de diferentes tamaños. Luego, entréguele al niño diferentes objetos que no tengan punta para evitar accidentes e indíquele que debe introducir esos objetos por los orificios que tienen la caja.



Área lingüística

Entre los nueve y doce meses, nuestro bebé debe poder:

- Comprender y ejecutar órdenes sencillas.
- Usar gestos simples, como mover la cabeza de lado a lado para decir “no” o mover la mano para decir “adiós”.
- Hacer sonidos con cambios de entonación (suena como si fuera lenguaje normal).
- Decir “mamá” y “papá” y emite exclamaciones como “oh-oh”.
- Tratar de imitar las palabras que escucha.
- Comenzar a asociar un sonido o palabra con un objeto o idea.
- Entretenerse con rondas y canciones con movimientos simples.

Signos de alarma:

Debemos alarmarnos si:

- No dice palabras sencillas como “mamá” o “papá”.
- No aprende a usar gestos como saludar con la mano o mover la cabeza.
- No señala cosas y trata de nombrarlas.
- No imita sonidos de objetos u animales.
- No cumple con órdenes sencillas.



Para esta sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- Sonajero, pandereta, maraca o tambor.
- Objetos pequeños, de diferente color y textura.
- Pin pon.
- Cuento infantil, cartilla, imágenes o historia sencilla.



Actividad 1

Vamos a seleccionar una maraca, sonajero, pandereta o tambor y se repetirán sílabas o vocales al son de la música. Por ejemplo: a- a- a. Quiere decir que, a medida que usted dice cada “a” va a tocar también el instrumento. Luego, le indica al bebé que es su turno de imitar eso que usted como mamá/papá acaba de hacer.

Actividad 2



Entréguele al bebé varios objetos y empiecen a contar juntos, enséñele a contar. Menciónele el nombre de los objetos, pídale que seleccione alguno en específico, si el objeto hace algún sonido en especial pídale que imite el sonido.

Actividad 3



Coloque el bebé boca abajo en una superficie plana. Coloque delante de él una pelota pin pon e indíquele que debe soplar la pelotita y perseguirla a donde ella vaya. Usted puede acompañarlo haciendo la actividad con el bebé.



Actividad 4

Utilice alguna cartilla, cuento infantil o ayúdese de los medios digitales que presentan historias cortas y sencillas de entender. Siéntese al lado del bebé y empiece a leerle la historia o mencionarle las imágenes, por ejemplo, animales y el sonido que hacen ellos y pídale que repita. Descríble todo lo que usted ve en la historia, cuento o serie de imágenes, de qué colores son, cuántos objetos se observan, qué están haciendo, qué dicen, etc...

Área socioafectiva

Entre los nueve y doce meses nuestro bebé ya podrá:

- Imitar gestos, expresiones sociales y sonidos.
- Mostrar preferencias por uno o varios juguetes.
- Mostrar miedo a lugares extraños.
- Imitar movimientos que hacen los adultos.
- Cuando hace algo mal demuestra culpabilidad.
- Reconocer a las personas de la familia y tener algunos conocidos “predilectos”.

.....

Signos de alarma:

Debemos alarmarnos si:

- No repite sonidos que oye.
- No intenta imitar lo que hacen otras personas.
- No muestra empatía o existe falta de interés por relacionarse con otros, incluso con su misma familia.



Para esta sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- Peluche.
- Fotografías familiares.
- Juguetes.
- Cuento infantil, cartilla, imágenes o historia sencilla.

Actividad 1

Vamos a tomar uno de sus peluches o muñeco favorito y enseñarle cómo dar cariño este juguete, motivándolo a que lo abrace, lo acaricie, le diga palabras bonitas y le de besos.

Vamos a tomar varias fotografías familiares, mostrárselas y decirles el nombre de cada uno. Podemos incluir características como el color del cabello y otras que sean fáciles de reconocer.

Actividad 2



Actividad 3

Entréguele al bebé diferentes juguetes y usted quédese con algunos. Luego, empiece a interactuar con el niño(a) diciéndole palabras como: “¿me presta este juguete? (señalando con el dedo)” y usted también entréguele uno de sus juguetes o permita que él escoja. A su vez, enséñele palabras como gracias, por favor, présteme, tome.

Actividad 4



Vamos a marcar una línea en algún espacio que simbolice la meta. Luego, desde cierta distancia, siéntese con el bebé e indíquele que cada uno tiene un turno para lanzar la pelota hasta la línea de meta. Juegue con él, y cuando no alcance lanzar el balón hasta la meta motiveo para que no se frustre, y si no quiere respetar su turno, enséñele la importancia de esperar y de compartir en el juego.

7

DE 12 A 18 MESES



En este módulo abordaremos las distintas **áreas del desarrollo** en nuestro bebé de 12 a 18 meses, los **signos de alarma** y algunos **ejercicios de estimulación** para cada una.



Área motriz

Entre los doce y dieciocho meses, nuestro bebé debe poder:

Desarrollo motor grueso:

- Lograr estar de pie, caminar y pasear.
- Aunque camina, a veces prefiere gatear.
- Pararse flexionando las rodillas.
- Agacharse y ponerse de pie con soltura.
- Bajarse sin ayuda de la cama o una silla pequeña.
- Comenzar a saltar en dos pies. Esto sucede al final de esta etapa.



Área motriz

Desarrollo motor fino:

- Probablemente insistir en alimentarse solo o sola.
- Utilizar su mano preferida para alcanzar los objetos.
- Encajar una cosa con otra en vez de separarlas solamente.
- Tender a llevarse uno o dos objetos a la boca.
- Disfrutar con el agua en el lavamanos o en el baño.

Signos de alarma:

Debemos alertarnos si:

- Vemos presencia de movimientos involuntarios, anormales, repetitivos...etc.
- No se pone en pie ni con apoyos.
- No camina solito.
- No coge objetos.



Para esta sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- Cuerda.
- Juguete.
- Bolitas de plastilina y papel dentro de una bolsa o en un recipiente.
- Botella de boca angosta.
- Sábana.
- Arroz.
- 2 tazas pequeñas plásticas.
- Dos cucharas o palitas.



Actividad 1

Vamos a amarrarle una cuerditita a algún juguete que se pueda arrastrar, para que el niño lo tome de esa cuerda y lo pasee alrededor de la casa.



Actividad 2

Vamos a entregarle al niño una bolsita con bolitas de plastilina, papel u objetos pequeños. El bebé deberá ir sacando cada uno de estos objetos y depositarlos en una botella de boca angosta.

Actividad 3

Arrodílese frente a su bebé, tómelo de sus brazos y baile diferentes ritmos con él, También puede alzarlo.

Puede utilizar música de fondo y variar los ritmos a medida que cambia la música, bailando más rápido o más despacio, aplaudiendo, etc.



Actividad 4

Extienda una sábana en el piso y ubique sobre ella un recipiente con un poco de arroz dentro y dos cucharas, o palitas. En otro lugar sobre la misma sábana ubique un recipiente vacío.

Siéntese con el bebé y enséñele a llenar cucharitas de arroz en el primer recipiente y desocuparlas en el otro.



Área lingüística

Entre los doce y dieciocho meses, nuestro bebé debe poder:

- Emitir sonidos consientes y con sentido.
- Al año dice una o dos palabras con claridad, y a medida que avanza en meses incorpora otras palabras más, lo que le permite al final de esta etapa lograr un vocabulario aproximado de entre 5 y 10 palabras.
- Escuchar y observar cuando le hablan para poder imitar.
- Intentar relatar cosas aunque no se le entienda palabras claras.

Signos de alarma:

Debemos alarmarnos si:

- No es capaz de decir “no” y sacudir la cabeza como negación.
- No señala para mostrarle a otra persona lo que quiere.
- No sabe para qué sirven las cosas familiares.
- No copia lo que hacen las demás personas.



Para esta sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- Cuentos infantiles.
- Sonajero, pandereta, maraca o tambor.
- Teléfono didáctico o algo similar.
- Espejo.

Actividad 1

Vamos a seleccionar una canción infantil corta y llamativa. Ahora, entréguele al niño o niña un instrumento (maraca, tambor, sonajero, pandereta). Ahora, cántele la canción y permita que el niño le acompañe haciendo sonar el instrumento, así él se sentirá incluido en la actividad y le encantará poder escuchar los sonidos que estos emiten.

Actividad 2

Sentados en algún lugar, va a empezar a darle órdenes al bebé. Por ejemplo. “veo, veo una pelota azul”, entonces el niño(a) debe ir a traerla y repetir lo que dijo la mamá/papá. “Veo, veo un carro verde”, así sucesivamente.

Actividad 3

Tome al bebé en brazos y ubíquense frente a un espejo. Ahora, guíe el juego diciendo frente al espejo “estoy feliz” y haga la expresión facial de estar feliz de forma exagerada. Otras expresiones que puede usar son: “mira mi lengua, abre-cierra la boca, enseñar los dientes, bajar y subir la lengua”. También puede usar estados de ánimo, por ejemplo “mami/papi está triste (hace la boca hacia abajo”); lo importante es que, en cada acción que usted haga, el niño(a) la imite.



Actividad 4

Entréguele al bebé un teléfono didáctico o un objeto que simule ser un teléfono, luego juegue a hablar por teléfono con el niño, y simule con él una conversación donde le pregunte como se llama, como está, que está haciendo, trate de mantener la conversación el mayor tiempo posible.

Área socioafectiva

Entre los doce y dieciocho meses nuestro bebé ya podrá:

- Expresar muchas emociones como rabia, celos, alegría, cariño, tristeza orgullo o vergüenza y las distingue en otras personas.
- Demostrar un gran interés por lo que hacen los adultos.
- Manifestar cariño hacia las personas y juguetes favoritos.
- Colaborar cuando se le pide algo.

Signos de alarma:

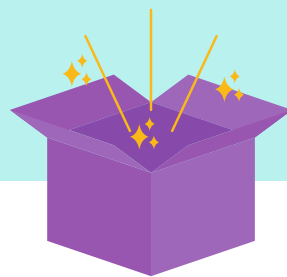
Debemos alarmarnos si:

- No muestra interés por lo que hacen los demás.
- No comunica enojo, alegría, tristeza...
- No se extraña cuando le dejan solo o llega gente nueva.



Para esta sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- 3 recipientes plásticos de un mismo color o 3 cajas similares.
- Una pelota suave y pequeña o un objeto liviano.
- Juguetes.
- Cuento infantil



Actividad 1

Juegue con la niña o niño a ponerse de pie, echarse y sentarse. Háganlo al mismo tiempo y vaya diciendo en voz alta la orden.



Actividad 2

Con los tres recipientes de un mismo color los ponemos boca abajo, ahora, coloque una pelotita o un objeto liviano que no haga ruido debajo de alguno de los recipientes. Mueva y mezcle los recipientes de un lado a otro y pídale al niño que siga con su mirada los recipientes. Luego de mezclarlos un par de veces, pregúntele ¿dónde está el objeto?

Actividad 3

Siéntese con el niño en un espacio de la casa. Ahora coloque varios juguetes y objetos, empiece a hacer el rol de comprador y el bebé el rol de vendedor. Pregúntele por el valor de los objetos, el color, para qué sirve, aunque no pronuncie o se le entienda completamente, será un juego divertido. Luego de 5 minutos, cambien los roles.



Actividad 4

Tome varios juguetes, peluches, muñecos o animales. Siéntese con el bebé en un espacio cómodo y narre historias con esos juguetes. Cuénteles sobre el nombre de los personajes, lo que hace, de qué color son, qué estado emocional tiene, cambie el tono de voz. Al finalizar la historia, pregúntele al niño(a) sobre la historia.

8

DE 18 A 24 MESES



A

B

C

En este módulo abordaremos las distintas áreas del desarrollo en nuestro bebé de 18 a 24 meses, los signos de alarma y algunos ejercicios de estimulación para cada una.



Área motriz

Entre los dieciocho y veinticuatro meses, nuestro bebé debe poder:

Desarrollo motor grueso:

- Tener una gran soltura al subir y bajar escalas.
- Lograr un buen equilibrio en todos sus movimientos.
- Saltar con los pies juntos.
- Pararse en un solo pie con ayuda.
- Tener ciertas nociones del espacio.
- Sincronizar brazos y piernas al caminar.
- Experimentar otras formas de caminar: en círculo, hacia atrás etc.
- Bailar, patear la pelota con precisión, mantener el equilibrio



Área motriz

Desarrollo motor fino:

- Armar torres de seis o siete cubos y alinear más de 20.
- Lograr pasar hasta 3 hojas de los libros de una en una.
- Doblar las hojas de papel intencionalmente, desenvolver un regalo o un dulce.
- Lanzar y recibir la pelota.

Signos de alarma:

Debemos alertarnos si:

- No es capaz de guardar objetos en un recipiente.
- No es capaz de lanzar objetos.
- No es capaz de sentir las diferentes texturas.
- No es capaz de moldear.



Para esta sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- Dos balones, uno pequeño o y uno más grande.
- Juguetes.
- Plastilina.



Actividad 1

Vamos a jugar con el niño(a) a lanzar el balón con las manos y tratar de agarrarlo con las manos también. Luego chutarlo con los pies y recibirlo con los pies. Podemos hacer esto varias veces, intercalando un balón pequeño y luego con uno más grande, y lanzarlo desde diferentes distancias.



Actividad 2

Vamos a tomar al niño(a) de la mano y caminar deprisa, dando zancadas o pasos largos, corriendo y yendo muy despacio, de forma alterna. Se puede hacer el mismo juego pero gateando.



Actividad 3

Vamos a colocar varios juguetes grandes y pequeños por el suelo. Ahora, tome al niño(a) de la mano e indíquele que debe recoger los juguetes del suelo y depositarlos en un recipiente, pero sin soltarse de la mano de mama/papá. Varíe el ejercicio cambiando de mano.



Actividad 4

Entréguele al niño(a) varios pedazos de plastilina y enséñele a hacer bolitas, palitos, a espichar la plastilina, enrollarla, hacer figuritas sencillas, o imprima un dibujo para colorear, es decir, que solo esté definida la silueta y enséñele a rellenarlo con plastilina de diferentes colores.



Área lingüística

Entre los dieciocho y veinticuatro meses, nuestro bebé debe poder:

- Utilizar “sí” o “no” con conocimiento.
- Decir su nombre cuando se lo piden.
- Utilizar mucho: ese, esa, así, dame.
- Cada mes incorpora cerca de 6 a 10 palabras a su vocabulario.
- Cerca del mes 22 comienza a utilizar plurales.
- Cerca del mes 24 aumenta a 20 palabras nuevas por mes.

Signos de alarma:

Debemos alarmarnos si:

- No expresa lo que desea, por ejemplo, en cuanto a la comida.
- No expresa sí o no.
- No intenta armar frases. Por ejemplo: “agua niño”.



Para esta sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- Juguetes, peluches, colores.
- Recortes de animales, objetos, medios de transporte, entre otros.
- Pitillo y vaso plástico.
- Cuento infantil.



Actividad 1

Vamos a echar un poquito de agua en el vaso plástico, a continuación le damos al niño el vaso con un pitillo dentro, con el que debe soplar para hacer burbujas.



Actividad 2

Vamos a recortar variedad de papel, trozos grandes y pequeños y los extendemos sobre una mesa. Ahora, en el centro de la mesa, coloque un pedazo de cartón relativamente grande. Pídale al niño que sople con cuidado para hacer llegar los trozos de papel al cartón que está al otro lado.

Actividad 3



Vamos a seleccionar variedad de objetos como carros, lápices, animales, peluches, fichas o juguetes. Ahora, siéntese con el bebé y forme grupos. Por ejemplo, de carros y otro de colores y dígame "acá hay tantos carros" y "acá hay tantos colores", "en este grupo hay más, en este grupo hay menos", etc.



Actividad 4

Recortaremos de una revista o una cartilla imágenes de animales, medios de transporte, objetos sencillos y cotidianos. A continuación, vamos a sentarnos con el bebé en un espacio tranquilo y cómodo y le va a mostrar cada una de las láminas recortadas y le va a preguntar el nombre del objeto, animal o medio de transporte, el color, para qué sirve, entre otras. A su vez, debe ir corrigiendo las palabras que pronuncie mal y pedirle que las repita correctamente.

Área socioafectiva

Entre los dieciocho y veinticuatro meses nuestro bebé ya podrá:

- Establecer fácilmente relaciones con personas extrañas a él.
- Ya es más independiente pero llora cuando alguien se va y lo deja.
- Distinguir muy bien “lo mío” y comienza a reclamarlo, y distingue entre “tu” y “yo”.
- Al final del segundo año de vida (20 a 24 meses) comienza a tener control de sus esfínteres y puede comenzar a avisar anticipadamente.

Signos de alarma:

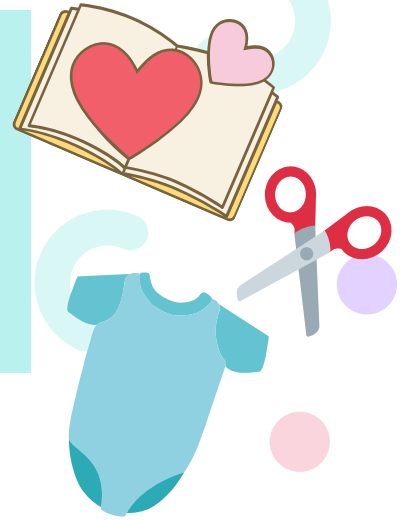
Debemos alarmarnos si:

- No demuestra interés cuando alguien cercano se va y lo deja.
- No demuestra interés o empatía por conocer personas y objetos.
- Sus rabietas son demasiado fuertes e incontrolables.



Para esta sesión de estimulación, vamos a necesitar:

- Ropa del bebé.
- Punzón, hoja de papel y cartón.
- Juguetes.
- Cartilla o revista para recortar.



Actividad 1

Tome varia ropa del niño(a) y en un lugar cómodo y a su nivel, enséñele y pídale que le ayude a doblar la ropa, encontrar los pares de las medias, entre otras.



Actividad 2

Vamos a colocar una hoja de papel sobre un cartón. Tome un punzón y enséñele a hacer agujeros en el papel con este objeto. Luego de ello, hacerle tocar cómo era el papel de suave antes y cómo quedó de áspero luego.



Actividad 3

Recortar de una revista varias caras ojalá de niños que indiquen las emociones: Una cara de niña con miedo y una cara de niño con miedo, y así para las demás emociones como tristeza, alegría, enojo.



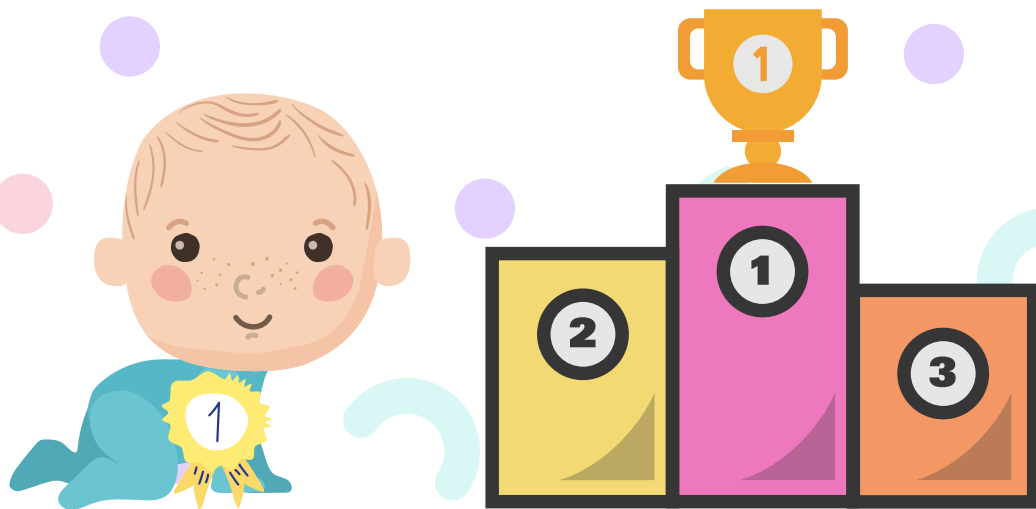
Ahora le va a decir al pequeñín que debe escoger dos caras que sean iguales, o que expresen la misma emoción. A su vez, debe preguntarle qué emoción es y que la represente con sus expresiones faciales.

Actividad 4

Tome varios juguetes, específicamente peluches, muñecos y animales. Siéntese con el bebé en un espacio cómodo y narre historias con esos juguetes donde el tema principal sea alguna emoción: ira, llanto, temor, alegría. Cuénteles sobre el nombre de los personajes, lo que hace, de qué color son, cambie el tono de voz. Al finalizar la historia, pregúntele al niño(a) sobre la historia, sobre la emoción, cómo reaccionaba el personaje.

BIBLIOGRAFÍA

- Alzate, E., Gómez, A., & Seúlveda, N. (2010). Manual de Estimulación Adecuada Bebés recién nacidos hasta los 2 años. *Universidad de Antioquia*, 102.
- CDC. (2018) Indicadores del neurodesarrollo infantil. Recuperado de <https://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/actearly/milestones/index.html>
- Instituto Nacional de Atención Integral a la Primera Infancia. (2018). Guía de estimulación temprana para niños y niñas de 0 - 2 años. Recuperado de <https://inaipi.gob.do/phocadownload/Documentos-Institucionales/3.-Componente-educacion-inicial/3.%20Guia%20de%20estimulacion%20temprana%20para%20NN%20de%200%20a%202.pdf>
- Medina Alva, M. D. P., Kahn, I. C., Muñoz Huerta, P., Leyva Sánchez, J., Moreno Calixto, J., & Vega Sánchez, S. M. (2015). Neurodesarrollo infantil: características normales y signos de alarma en el niño menor de cinco años. *Revista Peruana de medicina experimental y salud Pública*, 32(3), 565-573.
- Imágenes tomadas de: Canva, FreePik, Google Imágenes y fotografías propias bajo consentimiento de imagen.



"SI UN NIÑO ES CAPAZ DE SENTIR SU PROPIO PROGRESO Y CRECIMIENTO, INCLUSO EN PEQUEÑOS INCREMENTOS, PUEDE LOGRAR MILAGROS". MAKOTO SHICHIDA.

