

ESTIMULACION TEMPRANA Afecto y Cariño



PRESANCA II
Programa Regional de Seguridad
Alimentaria y Nutricional
para Centroamérica

PRESISAN
Programa Regional de Sistemas
de Información en Seguridad
Alimentaria y Nutricional



ESTIMULACION TEMPRANA





Que es la Estimulación Temprana?

Estimular es dar estímulos.

LOS ESTÍMULOS.- Son todas las cosas que nos rodean; como por ejemplo un sonido, un juguete, una caricia, una voz, una planta, un olor, el sol, la luz y muchas cosas mas.

Y se le llama temprana por que los estímulos son brindados a los niños o niñas desde que son recién nacidos hasta los 5 primeros años de vida.

Por lo tanto, la Estimulación Temprana es un conjunto de ejercicios, juegos y otras actividades que se les brinda a los niños y niñas de manera repentina en sus primeros años de vida, con el objetivo de desarrollar al máximo sus capacidades físicas, sociales y de aprendizaje.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA?

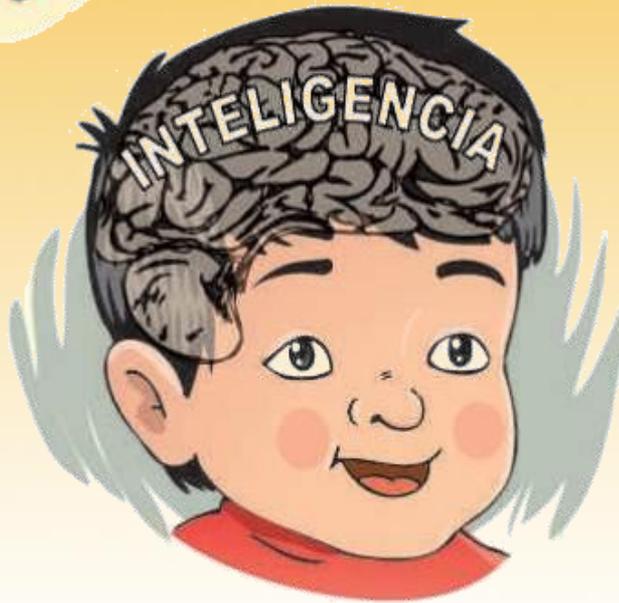
Porque favorece el desarrollo del cerebro y por lo tanto la inteligencia en los niños y niñas.

El cerebro se triplica en tamaño en los dos primeros años de vida y completa la mayor parte de su desarrollo hasta los 5 años, por eso es importante estimularlo a esta edad.

La inteligencia se va desarrollando de la misma forma en que lo hace el cuerpo.

¿QUÉ ES UNA SESIÓN DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA?

Es un conjunto de juegos, cantos y ejercicios que realiza un grupo pequeño de madres o padres con sus niñas y niños, y que son dirigidos por una persona capacitada en estimulación temprana.





Que vamos a estimular en una niña o niño?

Estimularemos las áreas de desarrollo terapéutico que son: movimiento, coordinación, lenguaje y socialización.

Movimiento:

- La niña o niño inicia su desarrollo con el movimiento.
- Desarrolla movimientos grandes como: gatear, ponerse de pie, caminar y correr.
- Desarrolla movimientos pequeños como; agarrar los objetos con los dedos, pintar, dibujar, tocar instrumentos musicales y otros.

Coordinación:

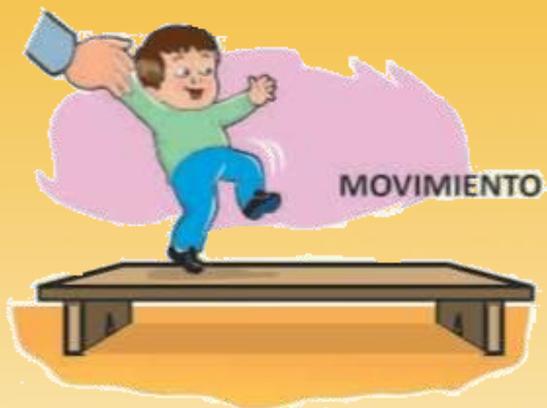
- Desde que la niña o niño nace, ve y oye y percibe las cosas y el medio que lo rodea.
- Esta área se relaciona con el desarrollo de los sentidos y el pensamiento.
- Desarrolla el pensamiento, la capacidad de razonar, poner atención y seguir instrucciones.

Lenguaje:

- La función principal del lenguaje es la comunicación entre las personas.
- Desarrolla las primeras formas de lenguaje (agu-agu, gritos, risas).
- Mas adelante desarrollara en forma correcta el habla y la escritura.

Socialización:

- Esta área se relaciona con el desarrollo del afecto y las emociones.
- Permitirá que la niña o niño pueda establecer buenas relaciones con sus padres y las demás personas que lo rodean
- Desarrolla la confianza y seguridad en si mismo y ayuda a formar la personalidad.



Antes de iniciar con la sesión de Estimulación:

Debe tener en cuenta lo siguiente:

- No realice las actividades después de que la niña o niño haya comido sus alimentos (debe transcurrir 30 minutos desde la última comida).
- Al realizar las actividades procure que la niña o niño esté con la menor ropa posible (pañal, camiseta delgada, pantalón cómodo).
- Estimule a la niña o niño a realizar las actividades, festeje sus logros y hágalo sentir importante.
- Repita cada actividad de tres a cuatro veces.
- Acompañe el desarrollo de las sesiones con rimas, cantos, juegos o música.
- Se sugiere que la sesión se realice 1 vez por semana y que sea practicada en el hogar por lo menos tres veces por semana.

«Alimenta el cerebro de tu niña o niño con estímulos desde que nace, para asegurar su inteligencia el resto de su vida»

Sesión de Estimulación: Recién Nacido



Poca ropa



Repita 4 veces cada actividad



No después de comer



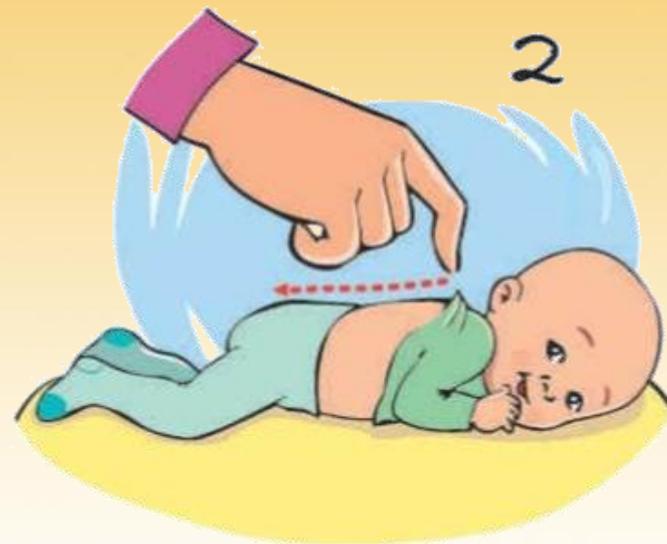
Festeje sus logros



Acompañe las actividades con música



Sesión de Estimulación: Recién Nacido





RECEN NACIDO

Materiales a Utilizar

- Sonajero o campanilla de color rojo o negro.
- Linterna de bolsillo.

ACTIVIDADES EN LA SESION DE ESTIMULACION

3. Coloque al bebe boca arriba, sobre una manta extendida en el piso. Colocar una linterna de bolsillo encendida u otro objeto brillante a unos 30 cm de su rostro, moverla hacia los lados y en pequeños círculos para que el bebe la siga la siga con la mirada. (3 minutos)
4. Continúe con el bebe boca arriba, con ayuda de sus dedos, forme una sonrisa en la boquita del bebe; sonríale mientras realiza este ejercicio. Pase sus dedos por encima y por debajo de los labios del bebe; luego haga un circulo con los pulgares alrededor de los ojos y termine acariciándole la frente desde el centro hacia los lados.(4 minutos).



RECIEN NACIDO

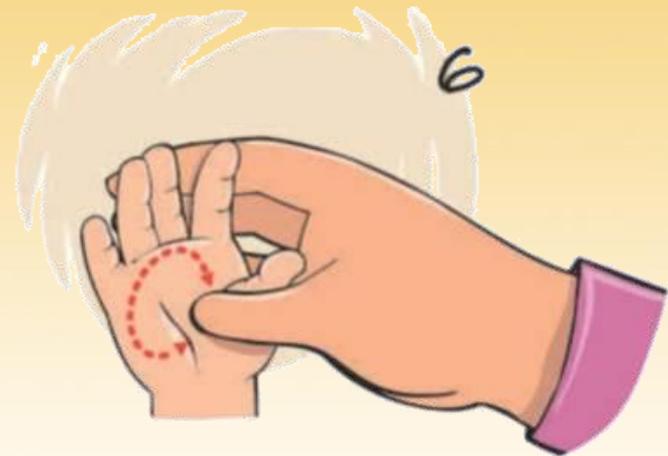
MATERIALES A UTILIZAR

- Algodón

Actividades en la sesión de estimulación

5. Tome un pedazo de algodón y hágalo rozar suavemente por las mejillas, labios y toda la cara del bebe.(3 minutos)

6. Acaricele las manos haciendo movimientos circulares dentro de sus palmas; estire y acaricie cada uno de sus dedos. (3 minutos)





ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN EN EL HOGAR

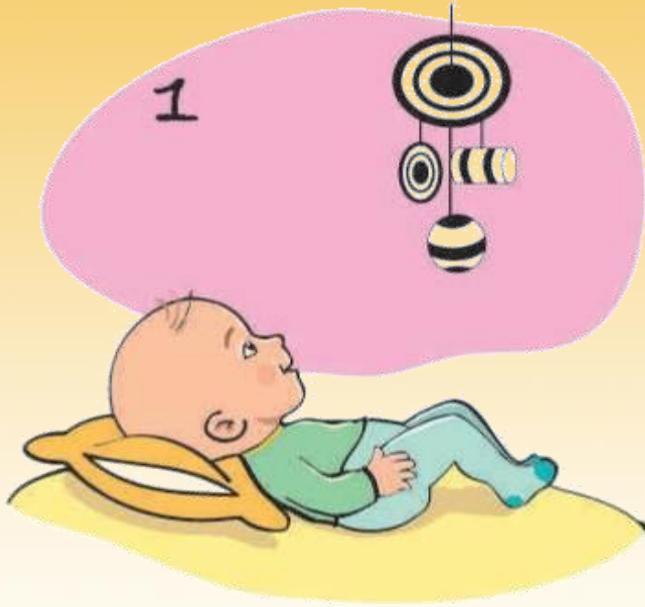
Aconsejé a la madre realizar las siguientes actividades en la casa:

1. Colocar un móvil de colores blanco con negro, en la parte alta del lugar donde usualmente duerme o se coloca al niño.
2. Háblale suavemente y llamarlo por su nombre.

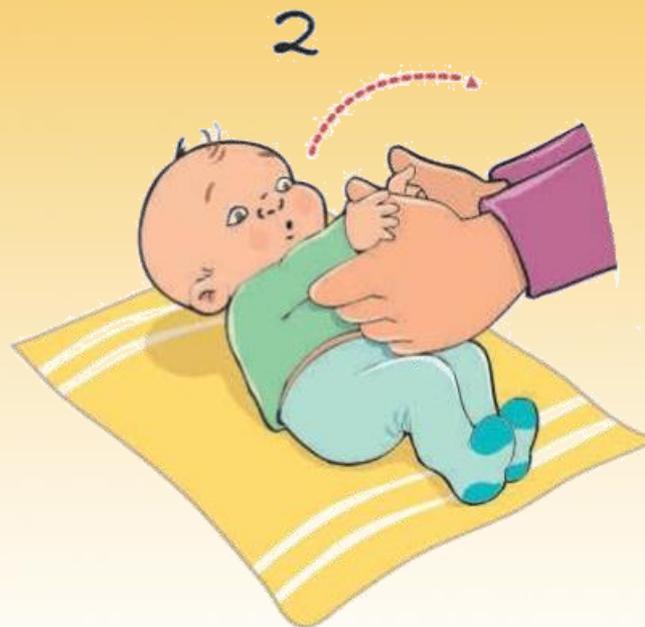
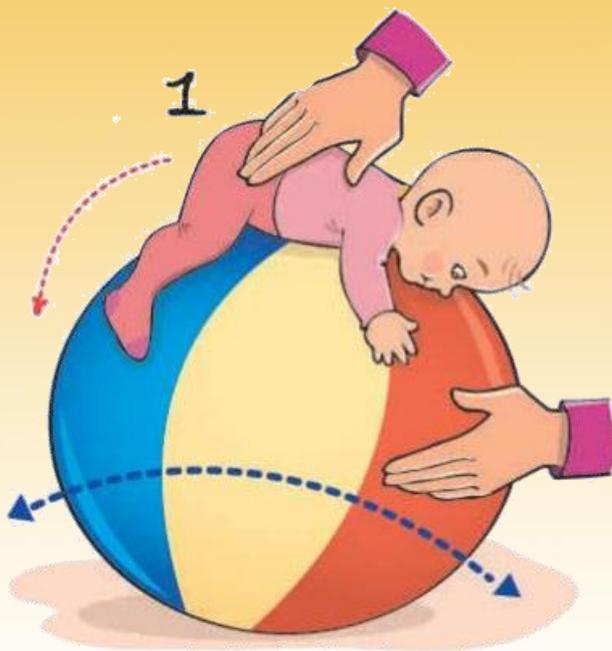
ADEMAS, TODOS LOS DIAS...

- Abrazar y acariciar suavemente a la niña o niño.
- Hacerlo escuchar música clásica o infantil para relajarlo.
- Cantarle suavemente.
- Darle masajes tocando su piel.
- Poner en practica una actividad de la sesión por día aprovechando momentos como el baño o el cambio de pañal o ropa.

« Acariciar la piel de todo el cuerpo de tu bebe, lo hará un niño seguro y feliz».



SESIÓN DE ESTIMULACIÓN: 1 A 3 MESES



NIÑO DE 1 A 3 MESES

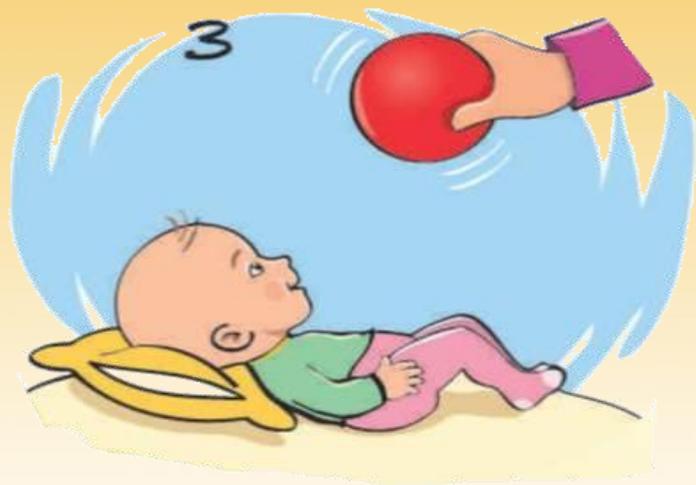
MATERIALES A UTILIZAR

- Pelota grande
- Pelota pequeña de color rojo
- Sonaja, campana o cascabel

ACTIVIDADES EN LA SESION DE ESTIMULACION

3. Coloque un objeto de color rojo a 30 cm de la cara de la niña o niño y muévelo lentamente de un lado a otro para que lo siga con la vista e intente mover la cabeza. Asegúrese que el niño fije la mirada en la pelota antes de comenzarla a mover.(5 minutos).

4. Continúe con la niña o niño boca arriba. Coloque una sonaja, campana o cascabel a unos 15 cm de una oreja y hágala sonar, para que la niña o niño busque la fuerte sonido al escucharlo; repita esta acción con la otra oreja, muéstrole el objeto haciéndolo sonar y luego deje que juegue con el. (5 minutos).





NIÑO DE 1 A 3 MESES

MATERIALES A UTILIZAR

- Retazo de tela de toalla
- Algodón
- Cepillo de cabello de cerdas suaves

ACTIVIDADES EN LA SESION DE ESTIMULACION

5. Hablar o cantar frente a la cara de la niña o niño, cuando haya fijado la mirada en usted muévase de un lado a otro para que lo siga con la vista e intente mover la cabeza.

6. Con una toalla áspera recorrer el cuerpo de la niña o niño y nombrar cada parte del cuerpo mientras lo hace: brazo, pierna, pecho. De preferencia hacerlo sobre la piel. Repetir luego la acción con un algodón y con un cepillo de cabello con cerdas suaves.(5 minutos)





NIÑO DE 1 A 3 MESES

ACTIVIDADES DE ESTIMULACION EN EL HOGAR

Aconseje a la madre realizar las siguientes actividades en la casa:

1. Tome a la niña o niño en brazos y cuando fije la mirada en usted, llámelo por su nombre, juegue con el, hágale muecas, abra y cierre la boca, los ojos y sonríale.
2. Cuando la niña o niño vocalice, murmure o haga balbuceos(aaa, agu) sonríale y hablele como contestando.

ADEMAS, TODOS LOS DIAS...

- Abrazar y acariciar suavemente a la niña o niño.
- Hacerle escuchar música clásica o infantil para relajarlo.
- Cantarle suavemente.
- Darle masajes tocando su piel.
- Cuando la niña o niño lo este mirando, desaparezca para que lo busque con la mirada.
- Poner en practica una actividad de la sesión por día aprovechando momentos como el baño o el cambio de pañal o ropa.

« Las manos, brazos y piernas de tu niño deben estar libres para moverse, a través del movimiento ellos aprenden».



NIÑO DE 4 A 6 MESES

MATERIALES A UTILIZAR

- Espejo.
- Pañuelo.
- Sonajas, tambor, maracas, cascabeles, campanas

ACTIVIDADES DEN LA SESION DE ETIMULACION

3. Acueste a la niña o niño boca arriba sobre una manta en el piso, tómelo de los antebrazos y lentamente siéntelo, acompañe la acción diciéndole «arriba». Estando sentado inclinarlo lentamente hacia adelante para que apoye sus manos entre sus piernas en reacción de defensa. (10 minutos).

4. Coloque a la niña o niño semi-sentado sobre una manta, apoyado con cojines o almohadas; haga sonar objetos delante de el a un ritmo(sonajas, tambor, maracas, cascabeles, campanas) y con el mismo ritmo intente hacerlo con su voz; por ejemplo:

Con el tambor: pon, pon, pon, pon...; con la voz: Pon, pon, pon, pon

Con maracas: Shh, shh, shh...; Con la voz: Shh, shh, shh.

De este modo el niño/ ira diferenciando la voz de otros sonidos, (10 minutos)

1



2





NIÑO DE 4 A 6 MESES

MATERIALES A UTILIZAR

- Costalitos de tela rellenos de lentejas, garbanzos, arroz, maiz, de diferentes pesos y texturas.
- Muñecos que suenan al presionarlos, sonajero.

ACTIVIDADES EN LA SESION DE ESTIMULACION

5. Continué con la niña o niño semisentado sobre una manta, darle costalitos de tela con rellenos diversos (frijol, arroz, lentejas, garbanzos) para que los pueda agarrar y sentir diferentes texturas y peso. Ofrecer uno por uno dejando que manipule por unos minutos.(10 minutos).

6. Acueste a la niña o niño boca abajo sobre una manta y póngale juguetes un poco retirados del alcance de sus manos para que trate de alcanzarlos. Ayuda colocando sus manos en la planta de sus pies para que le sirva de apoyo e intente arrastrarse.





NIÑO DE 4 A 6 MESES

ACTIVIDADES DE ESTIMULACION EN EL HOGAR

Aconseje a la madre realizar las siguientes actividades en la casa.

1. Mantenga a su niño o niña en posición semisentado, apoyando entre almohadones y coloque objeto colgantes

De colores llamativos rojo, azul, amarillo, verde por adelante.

2. Cuando bañe a su niña o niño aproveche para acariciarle los dedos de las manos y haga que chapotee golpeando el agua con sus brazos.

ADEMAS, TODOS LOS DIAS...

- Hacerle escuchar música clásica o infantil para relajarlo.
- Cantarle suavemente.
- Darle masajes tocando su piel.
- Realice trompetillas en su barriguita.
- Cárguelo por las axilas y balancéelo.
- Poner en practica una actividad de las sesión por día aprovechando momentos como el baño o el cambio de pañal o ropa







NIÑO DE 7 A 9 MESES

MATERIALES A UTILIZAR

- Sabana.
- Rodillo o frazada enrollada
- Juguetes diversos.

ACTIVIDADES EN LA SESION DE ESTIMULACION

3. Coloque a la niña o niño boca abajo y pásele una sabana doblado a lo largo del vientre. Luego colocarlo apoyando en manos y rodillas, para que se acostumbre a la posición de gateo, coloque juguetes delante de él. Déjelo avanzar si intenta hacerlo.

4. Acuéstese boca arriba coloque el niño o niña encima de su pecho, tómelo por las axilas y ayúdelo a sentarse. Junte la frente de usted con la frente del niño o niña, hágale y cántele amorosamente. Esta postura le gusta al niño o niña ya que tiene la oportunidad de mirarlo a usted desde arriba, una visión diferente completamente a la que está acostumbrado.





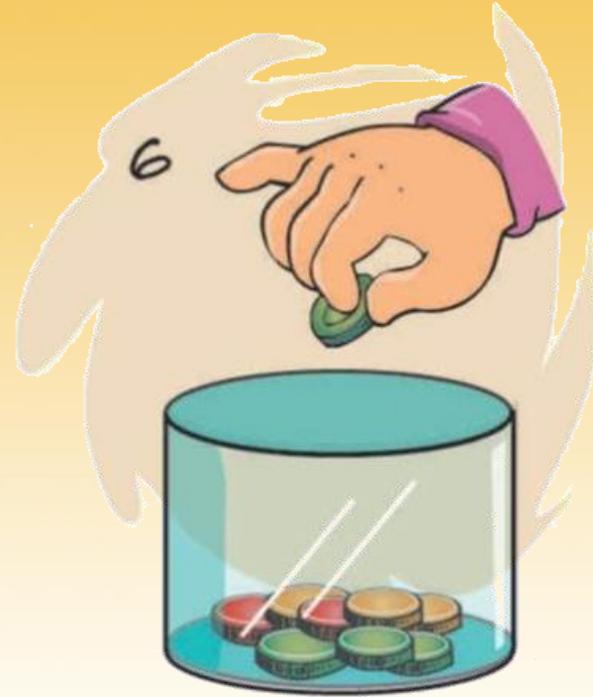
NIÑO DE 7 A 9 MESES

MATERIALES A UTILIZAR

- Sabana o tela circular de colores.
- Pedazo de tela, bolsas, caja pequeña.

ACTIVIDADES EN LA SESION DE ESTIMULACION

5. Con una sabana circular de colores jueguen a esconderse bajo de ella, deben esconderse los dos, mírense cuando estén dentro y dígame ``hola 'sonriendo.
6. Dele a su niño o niña una caja mediana o recipiente plástico para que meta y saque objetos pequeños cubos y tapas de gaseosa.





NIÑO DE 7 A 9 MESES

ACTIVIDADES DE ESTIMULACION EN EL HOGAR

Aconseje a la madre realizar las siguientes actividades en la casa.

1. Coloque juguetes frente a su niño o niña y luego cúbralos con una tela ante su vista para que intente buscarlos, haga lo mismo metiendo los juguetes en una bolsa y dentro de una caja pequeña ligeramente cerradas.
2. Cargue a su niña o niño de espaldas sobre el pecho de usted, sosténgalo por las piernas y el abdomen, manténgalo en esta posición por momentos para que se acostumbre a la sensación de estar libre.

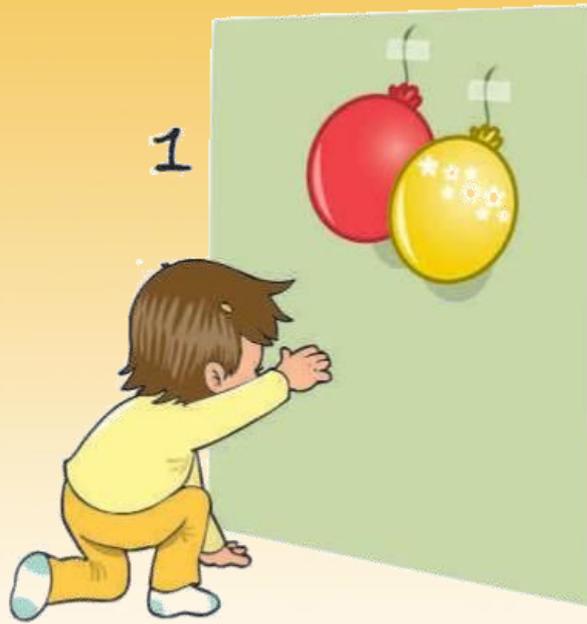
ADEMAS, TODOS LOS DIAS...

- Cantarle suavemente.
- Decirle adiós 'chau con gestos a la niña o niño y motivarlo a que lo intente.
- Cárguelo por las axilas y balancéelo.

Cando la niña o niño haga algún sonido intentando llamar a alguien, acérquese y háblale frente a su cara

- Coloque a la niña o niño en posición de gateo y muéstrela como gatear
- Poner en practica una sesión por día.







NIÑO DE 10 A 12 MESES

MATERIALES A UTILIZAR

- Globos pequeños de colores.
- Moños de cintas de agua de colores.
- Pasas pequeñas
- Taza o recipiente plástico
- Encaje de aros.
- Juguetes musicales (piano, tambor, maracas, panderas, xilofón, guitarra).

ACTIVIDADES EN LA SESION DE ESTIMULACION

3. Entregarle a la niño o niña un juguete porta aros de plástico o elaborado en el hogar para que pueda retirarlos uno por uno e intente colocarlos. Hágale una demostración si fuera necesario para que pueda imitarlo.

4. Entrégale a la niña o niño juguetes que produzcan diferente sonidos piano, tambor, maracas, pandereta, xilofón guitarra. Darle uno por uno mostrándole como producir el sonido y dejar que lo manipule por un momento. quítele uno y dele otro.





NIÑO DE 10 A 12 MESES

MATERIALES A UTILIZAR

- Lamina de micro poroso con agujeros.
- Hoja de papel.
- Crayolas.

ACTIVIDADES EN LA SESION DE ESTIMULACION

5. Perfore un micro poroso con agujeros pequeños e diferentes tamaños para que la niña o niño meta sus dedos y mire de ellos.

6. Entregar a la niña o niño una crayola y una hoja de papel para que haga garabatos, enseñarle como hacerlo y dejar que lo haga solo.





NIÑO DE 10 A 12 MESES

ACTIVIDADES DE ESTIMULACION EN EL HOGAR

Aconseje a la madre realizar las siguientes actividades en la casa

1. Siente a su niña o niño frente a usted a una corta distancia y juegue a aventarle una pelota haciéndolo rodar y pídale que haga lo mismo.

2. Mencione en forma clara y sencilla las cosas que esta haciendo cuando este con su niña o niño o mientras lo mira

ADEMAS, TODOS LOS DIAS...

- Decirle adiós ``chau`` con gestos a la niña o niño y motivarlo a que lo imite
- Darle objetos de la casa con los que pueda producir sonidos. Cucharon y olla, cucharon y recipiente plástico, dos cucharones y otros.
- Decirle ``toma`` o ``dame`` cada vez que le de o le pida algo a la niño o niña.
- Hágale oler y nómbre los alimentos que le da de comer.
- Poner en practica una actividad de la sesión por día.

``Aprovecha cada momento que estas con tu niño para hablarle y contarle lo que esta haciendo``





NIÑO DE 13 A 15 MESES

MATERIALES A UTILIZAR

- Radio y CD de música.
- Cubos de madera, latas de leche.
- Bolitas pequeñas.
- Botellas de plástico transparentes.
- Sabanas.
- Recipientes plásticos grandes.
- Tazas de plástico.
- Sémola, arroz.

ACTIVIDADES EN LA SESION DE ESTIMULACION

3. Mostrar a la niña o niño como mantener pequeñas bolitas de colores dentro de una botella de plástico transparente y deja que lo haga solo, hasta que llene la botella. No deje de observar al niño mientras lo hace para evitar que se los lleve a la boca.

4. Extienda una sabana en el piso y siéntese en ella con su niña o niño. Ponga al alcance del niño un recipiente grande lleno de sémola y enséñale como llenar una taza sémola agarrándola con la mano. Luego lo mismo con arroz (10 Minutos).



NIÑO DE 13 A 14 MESES

ACTIVIDADES DE ESTIMULACION EN EL HOGAR

Aconseje a la madre realizar las siguientes actividades en la casa:

1. Tome a la niña o niño en brazos y cuando fije la mirada en usted, llámelo por su nombre, juegue con el, hágale muecas, abra y cierre la boca, los ojos y sonríale.
2. Cuando la niña o niño vocalice, murmure o haga balbuceos(aaa, agu) sonríale y hágale como contestando.

ADEMAS, TODOS LOS DIAS...

- Abrazar y acariciar suavemente a la niña o niño.
- Hacerle escuchar música clásica o infantil para relajarlo.
- Cantarle suavemente.
- Darle masajes tocando su piel.
- Cuando la niña o niño lo este mirando, desaparezca para que lo busque con la mirada.
- Poner en practica una actividad de la sesión por día aprovechando momentos como el baño o el cambio de pañal o ropa.

« Las manos, brazos y piernas de tu niño deben estar libres para moverse, a través del movimiento ellos aprenden ».





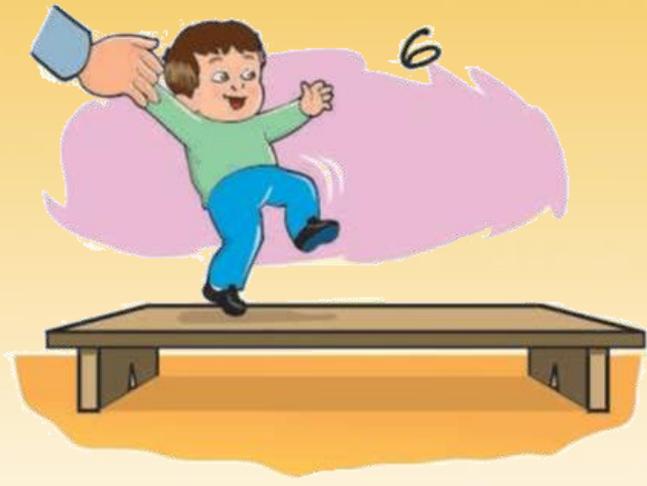
NIÑO DE 13 A 15 MESES

MATERIALES A UTILIZAR

- Plastilina o masa.
- Banca de 20 cm de altura, largo y ancho o ser de equilibrio.
- Mesa pequeña o túnel

ACTIVIDADES EN LA SESION DE ESTIMULACION

5. Entregue a la niña o niño plastilinas suaves de diversos colores o masas para que las manipule. Enséñele a hacer formas simples como bolitas, palitos o platillos para que haga el intento de hacerlo aunque no lo logre. (10 minutos).
6. Haga caminar a la niña o niño alrededor de la habitación y póngale obstáculos en el camino, como una silla para que pase por debajo o unos bultos o para que pase por encima.(10 minutos).



NIÑO DE 13 A 15 MESES

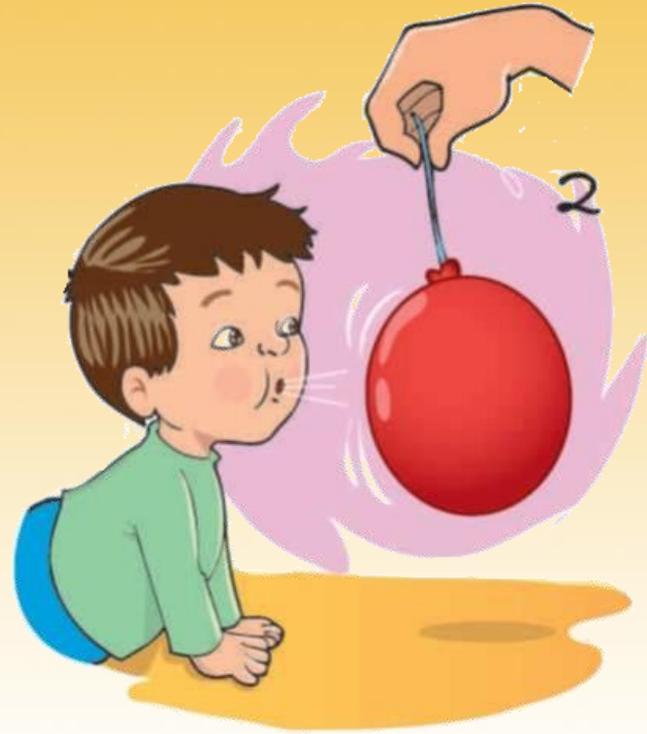
Aconseje a la madre realizar las siguientes actividades en la casa:

1. Amarrar algún juguete a una cuerda y mostrarle a su niña o niño que pueda jalarlo y arrastrarlo.
2. Darle cosas para estimular el soplido; encender un fosforo, una vela, un globo inflado, pedazos de papel, algodón.

ADEMAS, TODOS LOS DIAS...

- Poner a su alcance libros y revistas para que de vueltas a las hojas.
- Permita que la niña o niño tome algún objeto con ruedas y lo empuje para adelante.
- Hablarle en forma clara y constante.
- Poner en practica una actividad de la sesión por día.

«Los obstáculos al caminar ayudaran a tu niño a pensar»





NIÑO DE 16 A 18 MESES



- Materiales a utilizar
- Hojas de papel.
- Plumones.
- Crayolas.
- Juguetes varios.
- Papelotes.
- Pintura vegetal o temperas.
- Laminas de animales.
- Almohadones o frazadas.
- Escalones para subir y bajar.

ACTIVIDADES EN LA SESION DE ESTIMULACION

3. Escribir en una hoja de papel con letras grandes el nombre de la niña o niño y leérsela varias veces enseñándole lo que escribió. El facilitador repartirá juguetes a las niñas o niños diciendo; !Este es para (nombre del niño)!, ¿Quién es(nombre del niño)?. Y el niño deberá responder con ayuda de su madre o padre «yo soy(nombre del niño).», tocándose el pecho.(10 minutos).

4. Coloque en el piso varios papelotes para cubrirla, con un frasco de pintura vegetal o temperas píntese las manos y enseña a la niña o niño como hacerlo, luego de ello, muéstrole como dejar huella de sus manos y dedos en sus papelote. Déjalo jugar con ello libremente. (10 minutos).



NIÑO DE 16 A 18 MESES

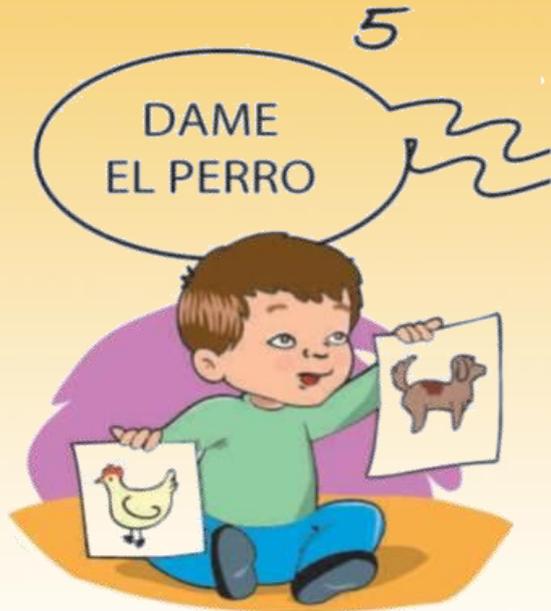


- Materiales a utiliza
- Laminas de animales.
- Banca de 20cm de altura, larga y ancha o set de equilibrio.
- Mesa pequeña o set de equilibrio.
- Escalones para subir y bajar o set de equilibrio.
- Almohadones o frazadas o set de olas.

ACTIVIDADES EN LA SESION DE ESTIMULACION

5. Muestre laminas de cuatro animales(perro, gato, gallina, vaca) enséñele como se llaman uno por uno; luego entréguelo solo dos(perro y gallina), que los observe un momento y pídale que le entregue solo el perro, si se equivoca dígale el nombre del animal que le entrego y refuerce el nombre del perro. (10 minutos).

6. Haga caminar a la niña o niño alrededor de la habitación y póngale obstáculos en el camino, como una silla para que pase por debajo o unos bultos o para que pase por encima, almohadas o frazadas para que trepe y pase por encima y escalones para que suba gateando de frente y baje gateando de espaldas. (10 minutos).



NIÑO DE 16 A 18 MESES



ACTIVIDADES DE ESTIMULACION EN EL HOGAR

Aconseje a la madre realizar las siguientes actividades en la casa:

1. Permitir que coma solo con la cuchara por algunos momentos.
2. Cuando su niño o niña diga la ultima parte de una palabra, repita la palabra completa de lo que quiso decir.

ADEMAS, TODOS LOS DIAS...

- Mostrarle a la niña o niño plátanos, arvejas, mandarinas y enseñarle a como pelarlas y dejar que lo haga.
- Enseñarle a la niña o niño a quitarse los zapatos.
- Cada vez que prohíbe a la niña o niño hacer algo, explicarle por que no lo debe hacer.
- Preguntarle a la niño o niña donde están las cosas para que las señale.
- Poner en practica una actividad de la sesión por día

«Pronuncia bien las palabras para que tu niño las aprenda correctamente»



Publicado por CEDESAN "Markala"
Ubicado en el Barrio Concepción, local de la Biblioteca
Municipal, frente a la iglesia Católica. Marcala, La Paz, HN.
E-mail: cedesanmarkala@yahoo.es
Sitio web: www.marcala.simsan.org



Este Rotafolio forma parte de la Estrategia de Comunicación del Proyecto "Mi Casita" que contribuye a disminuir las condiciones de Inseguridad Alimentaria y Nutricional del municipio de Marcala

Este fue elaborado con la adaptación del Rotafolio de Agencia Adventista para el Desarrollo y Recursos Asistenciales.

Primera Edición, 2014

Marcala, La Paz, Honduras, Centroamérica. 11 de marzo de 2014.

