



revista digital para profesionales de la enseñanza

Nº 17 - Noviembre 2011

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía

ISSN: 1989-4023

Dep. Leg.: GR 2786-2008

LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA Y SU IMPORTANCIA

¿Qué es la estimulación temprana?

Hoy en día, sabemos que nuestros bebés nacen con un gran potencial y que está en las manos de sus padres el aprovecharse de esa oportunidad en el proceso de maduración del bebé, para que este potencial se desarrolle al máximo de la forma más adecuada y divertida.

La estimulación temprana es el conjunto de medios, técnicas, y actividades con base científica y aplicada en forma sistemática y secuencial. Se emplea en niños/as desde su nacimiento hasta los 6 años, con el objetivo de desarrollar al máximo sus capacidades cognitivas, físicas, emocionales y sociales, evitar estados no deseados en el desarrollo y ayudar a los padres con eficacia y autonomía en el cuidado y desarrollo del infante. El papel unido de familia y escuela trabajando unidos y al unísono en este proceso y en este periodo es esencial.

La estimulación temprana en niños/as sanos/as (sin ninguna patología asociada o ninguna deficiencia de tipo física, cognitiva y/o sensorial) desde ningún punto de vista es una terapia, ni un método de enseñanza formal.

Los niños/as desde que nacen reciben estímulos externos al interactuar con otras personas y con su entorno. Cuando estimulamos a nuestros bebés les estamos presentando diferentes oportunidades para explorar, adquirir destrezas y habilidades de una manera natural y entender lo que sucede a su alrededor.

Cada etapa de desarrollo necesita de diferentes estímulos que se relacionan directamente con lo que está sucediendo en el desarrollo individual de cada niño/a.

Es muy importante respetar este desarrollo individual sin hacer comparaciones o presionar al niño/a. El objetivo de la estimulación no es acelerar el desarrollo, forzando al niño/a a lograr metas que no está preparado para cumplir, sino el reconocer y motivar el potencial de cada niño/a en particular y presentarle retos y actividades adecuadas que fortalezcan su auto-estima, iniciativa y aprendizaje.

Las investigaciones médicas han avanzado muchísimo y, hoy, sabemos mucho más sobre el desarrollo del cerebro infantil y la importancia que tienen los primeros años de vida. Estamos totalmente seguros de que la estimulación que un niño/a recibe durante

sus primeros años constituye la base sobre la cual se dará su desarrollo posterior. ¿Cómo no aprovechar de estos momentos?...

Factores importantes para estimular a un bebé adecuadamente:

La estimulación temprana es una manera de potenciar el desarrollo motor, cognitivo, social y emocional de nuestros hijos/as, pero al mismo tiempo se debe respetar el desarrollo individual y la predisposición del bebé. Al inicio las actividades se enfocan en reforzar el vínculo emocional, masajes y estímulos sensoriales, respetando el desarrollo natural del bebé, y el instinto natural de sus padres. Luego se inician actividades de motricidad gruesa, motricidad fina, concentración y lenguaje. Es muy importante cuidar y proteger la iniciativa, la independencia y la autoestima del niño durante todo su proceso de aprendizaje. Al mismo tiempo vale la pena tomar en cuenta factores importantes para lograr aprovechar los estímulos adecuados a los cuales nuestros hijos/as pueden estar expuestos/as.

- Cada niño es diferente:

Todos los niños NO son iguales, cada uno tiene su propio ritmo de desarrollo. Su desarrollo individual depende de la maduración del sistema nervioso.

- Parámetros de desarrollo del niño:

Es importante entender los parámetros de desarrollo pero es más importante todavía entender que estos son bastante amplios y que su desarrollo depende de varios factores. Al reconocer el patrón de desarrollo general, podemos utilizarlo como una guía para presentarle al bebé los estímulos y actividades adecuados.

No debemos hacer comparaciones estanco, ni pretender que dos niños/as evolucionen siempre en el mismo sentido o en las mismas capacidades o les guste o destaquen en lo mismo. Cada niño es un mundo igual que de adultos cada persona lo es y no hay dos que se comporten justo de la misma forma siempre o desarrollen los mismos gustos en todo. Además, obsesionarse con que el amigo o el primo avanza más en un área y nuestro hijo/a no, sólo puede traer problemas, si no toleramos las diferencias de las que parte cada uno.

- No forzar al niño:

La estimulación debe ser una experiencia positiva. No se debe forzar al niño a hacer ninguna actividad. Tenemos que aprender a "leer" lo que nuestros hijos sienten en ese momento.

- Jugar con el niño:

La única forma que el niño aprende durante esta primera etapa es si está predispuesto a aprender y asimilar nueva información, es decir jugando. El juego es la mejor manera de estimular a un niño. Además es importante que el niño haya comido bien, que haya hecho su siesta y se sienta cómodo. Los padres van aprendiendo a leer el comportamiento de su bebé y a respetar sus necesidades.

¿Alguna vez te has preguntado el motivo por el que los seres humanos dependemos de los padres durante tanto tiempo en comparación con el resto de animales? La razón básica estriba en nuestro cerebro, cuya maduración requiere mucho más tiempo que el de la mayoría de especies. Todos hemos visto imágenes de animales que a las pocas horas de nacer ya caminan al lado de sus madres sin aparente dificultad. Desde luego, la supervivencia de un cervatillo resultaría muy difícil si éste no fuera capaz de seguir a su madre, que continuamente se está desplazando en busca de pastos frescos. Ni que decir tiene si no pudiera correr a las pocas semanas ante la presencia de un depredador.

Un bebé, sin embargo, tarda algo más de un año en empezar a caminar, por lo que su supervivencia depende en extremo de la protección de los padres. El caminar no es una habilidad innata que posea el bebé, sino que es el resultado de un aprendizaje. Un recién nacido sólo muestra un limitadísimo conjunto de capacidades si las comparamos con las que irá adquiriendo con el transcurso de los años. Y la mayoría de habilidades que posee están relacionadas con su supervivencia: succionar para poder alimentarse, llorar para atraer la atención de su madre o padre, o cerrar las manos para intentar aferrarse a aquello que las toca.

Esta total indefensión es consecuencia de un cerebro aún por formar. Pero esta circunstancia que puede parecer en principio negativa conlleva, en realidad, una enorme ventaja: el bebé será capaz de adaptarse mucho mejor al entorno y a las circunstancias cambiantes que cualquier otro animal cuyo cerebro ya esté programado en el momento de nacer. Disponer de un cerebro moldeable es lo que ha permitido a la especie humana progresar y sobrevivir incluso ante las condiciones naturales más adversas.

La estimulación temprana tiene por objetivo aprovechar esta capacidad de aprendizaje y adaptabilidad del cerebro en beneficio del bebé. Mediante diferentes ejercicios y juegos su intención es la de proporcionar una serie de estímulos repetitivos, de manera que se potencien aquellas funciones cerebrales que a la larga resultan de mayor interés. No sólo se trata de reforzar aspectos intelectuales, como su capacidad para la lectura o el cálculo matemático, sino que la estimulación temprana también contempla los aspectos físicos, sensoriales y sociales del desarrollo.

La estimulación temprana se basa en la repetición de lo que se viene a llamar unidades de información o *bits*. Al igual que todos los niños aprenden a hablar por sí mismos (a base de oír diariamente los sonidos del lenguaje), su cerebro es capaz de adquirir toda otra serie de conocimientos mediante la repetición sistemática de estímulos o ejercicios simples. Con la repetición se consigue reforzar las áreas neuronales de interés. Por ejemplo, para que un bebé gatee es necesario que controle el llamado patrón cruzado, esto es, la capacidad de coordinar su mano derecha con su pie izquierdo (y viceversa) y así avanzar. Nuestro cerebro está dividido en dos hemisferios, izquierdo y derecho, cada uno de los cuales controla la parte opuesta del cuerpo. Pues bien, los ejercicios de gateo refuerzan el patrón cruzado y, por tanto, ayudan a mejorar la coordinación entre los dos lados de nuestro cuerpo.

En la actualidad no existen estudios fiables que determinen si la estimulación temprana realmente resulta efectiva o no en el desarrollo neuronal de un bebé. El problema es que no es posible volver atrás y probar que hubiera pasado si se hubiera actuado de manera diferente. Lo que sí resulta irrefutable son los resultados obtenidos sobre animales sometidos a algún tipo de estimulación. A pesar de la limitada

flexibilidad de sus cerebros, muchos investigadores han verificado un desarrollo neuronal superior de las áreas que fueron estimuladas de algún modo.

Desde luego, la decisión de poner en práctica un plan de estimulación temprana es absolutamente personal. Pero debemos tener en cuenta que la maleabilidad del cerebro decrece rápidamente con la edad. Así, el máximo desarrollo neuronal coincide con la etapa que va desde el nacimiento hasta los tres años de edad, para luego decrecer y prácticamente extinguirse a la edad de seis años.

A partir de ese momento, las interconexiones neuronales del cerebro ya están establecidas y los mecanismos de aprendizaje se asemejan a los de un adulto (ni que decir tiene que el papel que tiene aquí el trabajo de los docentes en educación infantil es de extrema importancia).

Es cierto que un programa de estimulación puede resultar pesado y rutinario para los padres, ya que exige una cierta dedicación diaria. Pero, a pesar de que algunos autores puedan dudar de su efectividad, el tiempo invertido con los hijos siempre resulta provechoso.

La **estimulación temprana o atención temprana infantil** se basa sobretodo en la repetición, a la que los expertos denominan unidades de información o bits, como comentábamos anteriormente. Del mismo modo que aprendemos a decir *mamá* o *papá*, repitiendo lo que nos repiten una y otra vez, podemos también aprender a leer, a lograr un pensamiento matemático, e incluso a desarrollar aspectos físicos, sensoriales y sociales. La repetición sistemática y secuencial de estímulos o ejercicios, y de actividades con base científica, refuerzan las áreas neuronales de los bebés.

Durante la estimulación, no solo se potenciará adecuadamente el desarrollo motor, cognitivo, social y emocional del bebé, como también se respetará su desarrollo individual, sus capacidades, su predisposición, y su ritmo. Cada niño es único y diferente, y los padres lo deben tener muy en cuenta a la hora de estimularle. El bebé deberá vivir libremente esta experiencia y no como una obligación. Jamás se deberá forzar al niño a que haga alguna actividad para la que él no esté preparado ni suficientemente estimulado. El bebé debe sentirse libre y motivado para mantener siempre una buena autoestima durante todo el proceso de aprendizaje. Por esta razón los padres deben respetar su desarrollo individual, evitando comparaciones y presiones sobre su hijo.

Los padres también aprenderán y crecerán en su tarea de padres durante la estimulación de su hijo/a. Antes de empezar con la estimulación del bebé es importante que ellos conozcan las etapas de desarrollo de un bebé para que puedan presentarle los estímulos y las actividades adecuados a su edad y capacidades.

La estimulación del bebé refuerza el vínculo emocional con los padres:

La estimulación empieza con actividades de contacto con el bebé. Se reforzará el vínculo emocional, afectivo, a través de masajes y estímulos sensoriales, entre padres e hijos/as. A partir de ahí, se dará inicio a las actividades de motricidad gruesa, fina, de concentración y de lenguaje. El juego es una efectiva herramienta de estimulación para los bebés, porque como hemos comentado, en un ambiente lúdico y relajado todo el mundo aprende sin ser conscientes de ello y se retienen mejor las cosas porque no hay presión, ni nadie se siente evaluado. A través del juego, los padres pueden

observar el comportamiento de su hijo y conocer sus necesidades, deseos, gustos, e inquietudes.

En la estimulación temprana se debe buscar el equilibrio. Por eso, debe ser integral, tanto física como intelectual. Si un niño solo aprende a jugar con la pelota y no es adecuadamente estimulado en la lectura, por ejemplo, será un genio en el deporte, pero se sentirá incapaz de leer un libro. La estimulación temprana debe circular por todos los caminos: físico, intelectual, emocional, en todos. Otra cosa es que al niño se le dé mejor la lectura que jugar al baloncesto. Eso ya será una opción personal del niño y se debe respetar. En todo caso, la estimulación debe, a través de experiencias y habilidades, crear la motivación en los niños.

Niños motivados son niños felices.

Si los padres optan por la **estimulación temprana**, deben tener claro que esta decisión les exigirá una cierta dedicación al día. Muchos padres opinan que es muy efectiva y provechosa, por lo menos en lo que se refiere al tiempo que comparten con sus hijos.

Consejos de estimulación temprana de los bebés para los padres:

- 1- Respetar el tiempo de respuesta de tu hijo/a. Elige un momento tranquilo para jugar con él. Evita jugar con tu hijo cuando notes que él está cansado y sobrecargarlo de tareas y de estímulos.
- 2- Elige objetos agradables al tacto, al oído, al paladar, y que sean, claro, seguros.
- 3- Los juegos deben ir acompañados por canciones, palabras y sonrisas. De cariño y dulzura, también.
- 4- El juego tiene que ser algo placentero, para los dos.
- 5- Aprovecha el momento del baño para dar un masaje a tu hijo.
- 6- Usa la música mientras llevas a tu hijo en el coche o en casa.
- 7- Enseña libros a tu hijo. Hay libros de tela, de plástico, con olores y distintas texturas.
- 8- Cuenta cuentos a tu hijo antes de dormir...

- BIBLIOGRAFÍA:

- Assido- Candel, I. (1999). "Programa de atención temprana. Intervención en niños con síndrome de Down y otros problemas de desarrollo. 3ª edición". Edit. CEPE- Madrid.
- Glenn, D. (1986). "Cómo multiplicar la inteligencia de su bebé". Edit. Edaf.
- Glenn, D. (1993). "Cómo despertar la inteligencia de su bebé". Edit. Medici.
- Estalayo, V. y Vega, R. (2001). "El método de los Bits de inteligencia". Edit. Edelvives.

- Trester, D. y Heroman, C. (1999). "Cómo estimular el cerebro infantil". Edit. Teaching Strategies Inc.