



Estimulación Temprana



CALLE ALLENDE NO. 107
SANTO TORIBIO XICOHTZINCO,
TLAXCALA. C.P. 90780
TELÉFONO: 01 (222) 2 81 09 89
E-MAIL: clinica24hrs@yahoo.com.mx

DR. GERARDO JUÁREZ JUÁREZ
DIRECTOR GENERAL

¿Qué es la Estimulación Temprana?

La estimulación temprana consiste en una serie de actividades, juegos y dinámicas dirigidas a bebés desde un mes hasta niños de seis años. Su objetivo es desarrollar al máximo las capacidades naturales del menor en cinco áreas principales: psicomotora, afectiva, del lenguaje, sensorial y cognoscitiva, que en conjunto conforman la conducta, personalidad e identidad del ser humano.

Como todo proceso educativo, la estimulación temprana es un trabajo de largo plazo, por lo que es hasta la edad escolar cuando son más evidentes los logros de este trabajo. “Es entonces cuando el niño demuestra que puede procesar mejor la información, resolver más fácilmente los problemas, tener mejor manejo del lenguaje, de sus relaciones y de su desempeño en general”, comenta Ana Mar Mancilla, psicóloga educativa y coordinadora de Docencia Integral, centro de estimulación temprana ubicado en el D.F.

Existen diversos lugares donde puede realizarse la estimulación temprana de manera formal; sin embargo, también es posible llevarla a cabo en casa, con la asesoría del pediatra o algún especialista en el área.

LOS PRIMEROS PASOS

En el primer año de vida se desarrollan y potencian muchas capacidades. Por ejemplo, es en esta etapa cuando se trabaja la coordinación ojo-mano, que facilitará mucho la habilidad del niño cuando le llegue el momento de aprender a leer y escribir.

También en esta fase, el menor cobra conciencia

de sí mismo como un ser independiente, empieza a relacionarse con su entorno y a explorar el mundo que lo rodea. Se convierte en un ser social, y se establecen las bases para el desarrollo de otras capacidades muy importantes, como caminar y hablar.

EMPIEZALA AVENTURA

(de 1 a 4 meses)

Objetivos y materiales.

En esta etapa la estimulación se enfocará a fortalecer los músculos del cuello, espalda y extremidades del bebé. También se estimulan sus sentidos. Se utilizan diferentes sonidos. Sonajas, música y hasta la voz de la madre son muy importantes, al igual que los objetos coloridos y de diferentes texturas.

Ejercicios.

Rodar suavemente al bebé sobre una superficie blanda. Mover suavemente sus extremidades hacia arriba y abajo, para que los siga con la vista. Jugar con luces, como la de una linterna, para que la siga o la busque. Cantarle, producir sonidos para llamar su atención acariciarlo o hacer que toque diversas texturas, mientras se le explica qué es y cómo se siente.

¡VIVAN LOS SENTIDOS!

(de 4 a 6 meses)

Objetivos y materiales.

En esta etapa se utilizan los materiales del periodo anterior y se agregan nuevos instrumentos y juegos. Se ejercita la espalda para ayudar al bebé a sentarse. Asimismo, se trabaja el control de movimiento de cabeza, que pueda agarrar objetos más hábilmente y controlar sus movimientos. La coordinación ojo-mano. Continúa la

utilización de tapetes o superficies de diversas texturas, sonajas, instrumentos que producen sonidos de animales, canciones y música de todo tipo. Para la estimulación visual se usan figuras de esponja. También funciona el papel celofán.

Ejercicios.

Ayudar a que el niño gire sobre una superficie. Sentarlo cuando está más fortalecida su espalda. Proporcionarle objetos y pedirle que los pase de una mano a otra. Ofrecerle objetos para que trate de alcanzarlos. Mostrarle su imagen en un espejo para que se descubra.

EN MOVIMIENTO

(De 6 a 9 meses)

Objetivos y materiales.

Hay que trabajar con la formación de su identidad e independencia, y motivarlo para que inicie y perfeccione su gateo. “Gracias a esta actividad, el niño adquiere ubicación espacial, control de su cuerpo, y establece las bases para el momento de empezar a caminar. El gateo hace que los dos hemisferios cerebrales se conecten mejor, por lo que facilita el aprendizaje de diferentes conocimientos, como las matemáticas”, explica Ana Mar Mancilla. Se recomienda usar aros, espejos, colchonetas e instrumentos musicales, así como objetos seguros de uso diario como cucharas de plástico, cepillos, zapatitos, pelotas, etcétera.

Ejercicios.

Intensifique el uso de su nombre para llamarlo. El objetivo es que el bebé se identifique con él. Ponerlo frente a un espejo y nombrar las partes de su cara y cuerpo, gesticulando junto con él. Hay un juego que se llama la permanencia del objeto, mediante el cual el niño entiende que existen los objetos aunque él no los vea. Es el

clásico juego del escondite, en que el infante se tapa la carita y se le pregunta: ¿en dónde está mamá?.

¡YA SOY GRANDE!

(De 9 a 12 meses)

Objetivo y materiales.

En esta etapa hay que estimular al niño para que aprenda a caminar y seguir fomentando el desarrollo de su identidad (este proceso se mantiene hasta los seis años). Hay que fortalecer su autoestima y promover la relación con su entorno: familia, amigos, animales, objetos, etcétera. Empieza a conocer sus habilidades y limitaciones. Se utilizan imágenes y sonidos de animales, objetos cotidianos y comunes, flores, plantas, colores, comida, etcétera.

Ejercicios.

Sentarlo sobre sus piernas flexionadas, apoyado, en sus manos.

Ponerlo boca abajo sobre sus cuatro extremidades para que empiece a gatear.

Ayudarlo a ponerse de pie con apoyo de un barandal o una silla.

Se pueden utilizar títeres o muñequitos de peluche para interactuar con él. Darle libros con imágenes grandes y coloridas, adecuados a su edad y que pueda manipular él mismo, mientras se le describen las imágenes.

Contarle cuentos. Nombrarle los objetos a su alrededor. Hacer sonidos de animales. Animarlo a que coma por sí solo, ya sea con sus manos o utilizando cubiertos adecuados para él.

Prestarle crayolas gruesas para que raye en hojas. Apilar cubos invitándolo a que lo haga él mismo.

A PARTIR DEL PRIMER AÑO DE VIDA

Después del primer año, las etapas para la estimulación se dividen en semestres. Continúa el trabajo de la motricidad. Se afinan movimientos e inicia el desarrollo del lenguaje.

El sentido del gusto también se estimula a partir del año. Principalmente cuando el pediatra autoriza que coma más alimentos. Un plátano puede estimular todos los sentidos; el bebé puede olerlo, probarlo, tocarlo. Esto es muy interesante, y puede hacerse sin problemas a partir del año.

En esta fase se evalúa como fue su desarrollo en el primer año. Se intensifica el manejo de socialización, el orden y las rutinas. A los dos años puede levantar cosas, se incluyen hábitos y normas sociales. También se le enseña el uso de expresiones como “por favor”, “buen provecho”, “gracias” y “con permiso”, entre otras.

Para que la estimulación temprana sea provechosa y agradable al niño, hay que respetar sus ritmos. Si un día no tiene ganas, está de mal humor o cansado, no hay que forzarlo a entrar en una dinámica de estimulación. Son manifestaciones de la formación de su identidad, y hay que respetarlo.

DR. GERARDO JUÁREZ JUÁREZ
DIRECTOR GENERAL