



# ESTIMULACIÓN TEMPRANA

# ESTIMULACIÓN TEMPRANA

- La **estimulación temprana** o **atención temprana** consiste en proporcionar al bebé y al niño las mejores oportunidades de desarrollo físico, intelectual y social para que sus capacidades y habilidades le permitan ser mejor de lo que hubiera sido sin ese entorno rico en estímulos intelectuales y físicos de calidad.
- La estimulación temprana incluye un conjunto de actividades que pueden ser aplicadas desde el nacimiento hasta los 6 o 7 años del niño, franja de edad con mayor plasticidad cerebral. No solamente conviene aplicarla a niños sanos sino también a niños con trastornos reales o potenciales en su desarrollo, para así estimular sus capacidades compensadoras. Las madres y padres que reciben la adecuada información son los que obtienen mejores resultados con sus hijos, aunque también hay diversas guarderías y escuelas de ciclo inicial que realizan actividades de estimulación temprana en sus aulas.

# PUEDE LA ESTIMULACIÓN PRENATAL MEJORAR EL COEFICIENTE INTELECTUAL (CI)?

- Una gran cantidad de estudios han demostrado que sí. La estimulación prenatal parece tener un efecto favorable sobre la inteligencia y el CI. A la edad de tres años.
- Los bebés estimulados muestran un promedio de CI por encima que los bebés que no fueron estimulados.

En promedio, los infantes estimulados consistentemente muestran valores superiores que el grupo control de los no estimulados en la escala Brazelton de desarrollo neurológico y comportamiento y en la escala Bayley para desarrollo mental y motor.

- Lo más importante es que las técnicas de estimulación prenatal les enseñan a los padres como proveer un ambiente seguro y amoroso que motive a los niños a aprender desde el nacimiento

# ***DE QUÉ MANERA SE PUEDE ESTIMULAR AL BEBÉ DENTRO DEL VIENTRE MATERNO?***

- Desde las primeras semanas del embarazo, comienza a formarse el sistema nervioso del bebé así como su cerebro y las neuronas. Las células nerviosas necesitan conectarse entre sí para que se puedan realizar las funciones de los diferentes órganos y sistemas. Estas sinapsis o conexiones, requieren de la estimulación. Los movimientos de mamá al caminar, las voces y demás ruidos que el bebé escucha desde el útero, las sensaciones que percibe cuando su mamá se acaricia el abdomen y muchas otras sensaciones lo bombardean continuamente estimulándolo y con esto, se va madurando su sistema nervioso.
- El bebé, desde que está en el vientre de su madre, tiene la capacidad de sentir, ver, oír y hasta tiene preferencias del sentido del gusto. Todo lo que los padres hacen durante el embarazo para comunicarse y comenzar a estrechar lazos afectivos con el bebé, tiene una repercusión positiva en él.

# CONOZCAMOS



# MÁS...



Está referida a los cambios de posición del cuerpo y a la capacidad para mantener el equilibrio, es decir, que implica el uso hábil del cuerpo como un todo e incluye la postura y la movilidad.

**Es el primero en hacer su aparición, desde el momento en el que el bebé empieza a sostener su cabeza. Sentarse sin apoyo, gatear, caminar, correr, saltar, subir escaleras...** son otros logros de motricidad gruesa que, con el paso de los años, irá adquiriendo y aprendiendo el niño.

## DESARROLLO MOTOR GRUESO



- Se hace patente un poco más tarde, cuando el bebe se descubre las manos, las mueve observándolas y comienza a intentar coger los objetos y manipular su entorno. La motricidad fina incluirá tareas como dar palmadas, la habilidad de pinza, realizar torres de piezas, tapar o destapar objetos, cortar con tijeras... hasta alcanzar niveles muy altos de complejidad.

## DESARROLLO MOTOR FINO



# ACTIVIDADES PARA FAVORECER EL DESARROLLO POR ETAPAS

REVISAR  
HOJAS DE  
TRABAJO

Ejercicios de Estimulación Temprana



# 0 A 3 MESES

## Actividades para favorecer su desarrollo

### Motor Grueso

- Recuéstala boca arriba para que observe lo que hay a su alrededor y pueda mover libremente sus brazos y piernas.
- Tómalo de sus manos y ayúdala a doblar sus brazos hacia el pecho, luego extiéndeselos suavemente hacia afuera; muévelos despacio hacia arriba y hacia abajo.
- Estimula suavemente sus mejillas con tu dedo para provocar el movimiento de su cabeza hacia un lado y hacia el otro.



- Acuéstalo boca abajo cuidadosamente y descúbrele un poco la espalda. Con tu dedo, suavemente recorre una línea siguiendo su columna para que intente levantar la cabeza.
- Colócala boca abajo por momentos breves, muéstrale de frente algo que le guste para lograr que levante la cabeza.



## Motor Fino

- Cuando lo abrigues o lo cobijes, deja sus manos libres para que los explore
- Lleva la atención del bebé hacia sus manos amarrándole una pulserita de color rojo o amarillo.
- Colócale trozos de hule lavable o rueda una pelota pequeña en la palma de su mano para provocar que la abra y la cierre.

- Pasa por la palma de su mano una brocha pequeña de cerdas suaves, haciendo pequeños círculos, arriba y abajo, de un lado a otro
- Abre su mano suavemente y coloca tu dedo sobre su palma para que te agarre.

# Comunicación

## Actividades para favorecer su desarrollo

- Cárgalo dejando su oído a la altura de tu pecho para que escuche el latido de tu corazón.
- Háblale mientras come, lo bañas, vistes, caminas con él; le gustará escuchar tu voz.

## Cognitivo

### Actividades para favorecer su desarrollo

- Agita una campana o cascabeles frente a sus ojos para llamar su atención y propiciar que siga el sonido.
- Cuelga en su cuna o cama un móvil o un juguete.
- Pon una mordedera en sus manos mientras lo cambias.



- Repítale a tu bebé los sonidos guturales que emite, usando la misma entonación.
- Ponle la música que acostumbrabas escuchar cuando estabas embarazada.
- Cántale canciones o rondas infantiles haciendo gestos, sonidos y movimientos.

- Ayúdale a descubrir diferentes texturas a través de objetos de tela o plástico.
- Háblale con ternura acercándote y alejándote a un lado y después al otro de su cabeza.
- Da una palmada suave del lado derecho y otra del lado izquierdo de su cabeza para que voltee hacia el sonido.



# 3 A 6 MESES

## Motor Grueso

- Pone boca arriba y flexiona alternadamente sus piernas a modo de pedaleo.

45 días  
a 3 meses

Flexione la pierna derecha hacia su barriguita, colóquela en la posición inicial estirándola un poco, continúe con la izquierda.



- Recuéstalo boca arriba y toma sus brazos. Levántalo suavemente hasta sentarlo, sostenlo con firmeza por unos segundos y ve recostándolo poco a poco de lado.



# Afectivo – Social

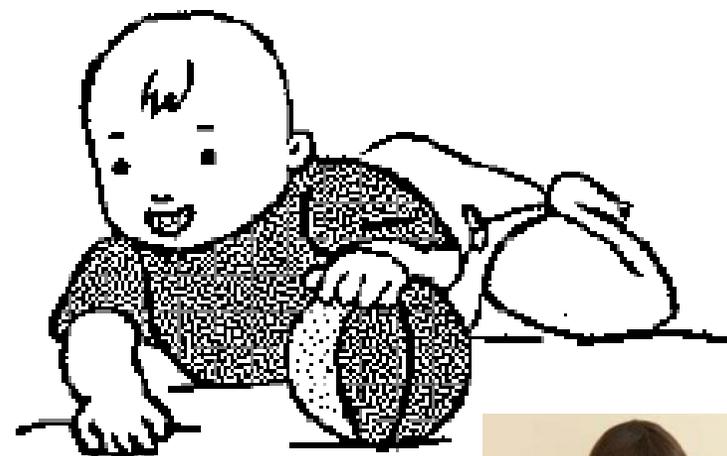
## Actividades para favorecer su desarrollo

- Atiéndelo cuando llora y establece con tu bebé rutinas de alimentación, sueño, e higiene.
- Respeta el horario natural de tu bebé ya que algunos niños comen o duermen más tiempo que otros.
- Acércate a tu bebé para que aprendas a reconocer cuando necesite, sienta o quiera algo; ya que puede llorar por hambre, sueño, dolor o porque necesita un abrazo tuyo.
- Dale caricias usando diferentes texturas y explícale lo que haces.
- Mira a tu bebé a los ojos.
- Exprésale afecto con palabras, gestos y con el contacto físico al abrazarlo, cargarlo y sonreírle. Dile palabras dulces y amables como: "te quiero", "eres importante para mí".



## Motor Fino

- Pon en su mano una sonaja y ayúdalo a sacudirla.
- Dale objetos ligeros y enséñale a tomarlos con ambas manos.
- Colócala boca abajo y muéstrale un juguete para que intente tomarlo hasta que quede apoyado en una sola mano.



## Comunicación

### Actividades para favorecer su desarrollo

- Pídele a papá, hermanos y familiares que lo llamen por su nombre desde diferentes espacios para que voltee a verlos.
- Hazle pequeñas representaciones con títeres para llevar su atención hacia los personajes.
- Anímalo a balbucear (ma, pa, ta) repitiendo los sonidos que él haga.
- Háblale despacio y susúrrale a unos 20 cm de distancia.

## Cognitivo

### Actividades para favorecer su desarrollo

- Establece horarios con tu bebé para realizar ciertas actividades, descríbele lo que harán y muéstrale algún objeto que se relacione con la hora del baño, la comida o la hora de dormir.
- Haz rodar una pelota para que el bebé la siga con la mirada.
- Enséñale un juguete que llame su atención y después muéstrale otro con la intención de que desvíe su mirada hacia el segundo juguete.
- Colócate frente a él, escóndete detrás de un pañuelo y reaparece llamándolo por su nombre y sonriéndole.



## Afectivo – Social

### Actividades para favorecer su desarrollo

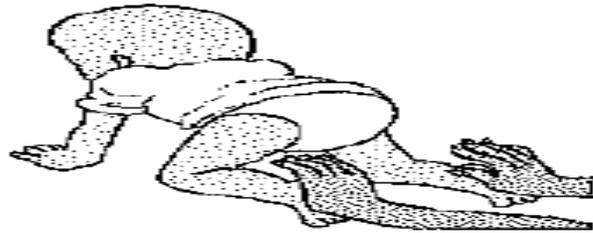
- Permite que toque tu rostro y dile que eres su mamá/abuelo/papá, según sea el caso.
- Fomenta que los integrantes de la Familia platiquen y jueguen con él.
- Cógalo suavemente, elévalo al nivel de tus hombros con cuidado, háblale, cántale y ríe con él.
- Ponte frente al bebé para que vea tu cara y tu boca mientras le hablas usando diferentes tonos de voz: cariñosa, cansada, alegre, etc.
- Cuando lo notes inquieto, arrúldalo y háblale con cariño o ponle música tranquila en un volumen bajo para que se relaje.
- Realiza gestos como de risa, enojo, pucheros, susto y asombro para que el bebé vaya reconociendo los diferentes estados de ánimo.

# 6 A 9 MESES

## Actividades para favorecer su desarrollo

### Motor Grueso

- Ayúdale en sus primeros intentos de voltearse cruzándole las piernas hacia un lado sobre una superficie plana y suave.
- Acuéstalo boca abajo y pon tus manos en las plantas de sus pies para promover que se arrastre hasta llegar al gateo.



- Enséñale objetos llamativos o con los que le guste jugar y colócalos a cierta distancia para que los vea y se esfuerce para llegar a ellos.
- Juega con él en el suelo con una pelota, para que mantenga las piernas extendidas y la espalda recta.



### Motor Fino

- Ofrécele objetos cilíndricos o redondos para que los tome con la palma de la mano.
- Proporcióname juguetes de diferentes tamaños y pesos para que los manipule libremente.

- Da un suave masaje en cada uno de sus dedos y al mismo tiempo cántale una canción relacionada con esta acción.
- Cuando esté sentado dale una sonaja u otro juguete que no se rompa para que pueda golpear sobre la mesa.

# Comunicación

## Actividades para Favorecer su desarrollo

- Repítele los sonidos que él haga
- Cuando te pida algo señalándolo con el dedo o haciendo sonidos, dile el nombre del objeto al mismo tiempo que se lo das.
- Muéstrole imágenes de un cuento y haz el sonido que producen los animales, objetos o personas que ahí aparecen.
- Córdalo y recorran los lugares de la casa o de un jardín y pídele acerca de lo que ven y lo que escuchan.



# Cognitivo

## Actividades para Favorecer su desarrollo

- Promueve que escuche diferentes ruidos como: el del teléfono, timbre, licuadora, etc
- Ponle música con diferentes géneros y con sonidos de la naturaleza a un volumen moderado (mar, aves, viento, lluvia, etc.).
- Haz sonar un instrumento musical debajo de un pañuelo y permite que él lo encuentre.
- Permítele dejar caer un objeto para que conozca el sonido que produce y regrésaselo todas las veces que lo tire.
- Muéstrole las partes de tu cara señalándolas y posteriormente dirige su dedo hacia las de él, como: "esta es mi nariz y esta es tu nariz".
- Colócalo frente al espejo para que se mire, se reconozca y señale cada parte de su cuerpo.
- Esconde un juguete de modo que queda una parte visible y pídele que te lo dé.

# Afectivo – Social

## Actividades para Favorecer su desarrollo

- Consuélate si llora o se asusta, abrazándolo, sobándolo la espalda y diciéndole que estás acompañándolo para transmitirle paz y armonía.
- Dile palabras que expresen cariño, méralo, abrázalo, dile lo importante que es para ti y cuánto lo quieres; reconoce sus logros y ayúdalo cuando se le dificulte hacer algo.
- Permítale convivir y jugar con las personas que le rodean.
- Anímalo a acercarse extendiéndole los brazos
- Mantente atento a las texturas, alimentos, música y objetos que le agradan y le desagradan.
- Toma un vaso y dale otro al niño. Simula beber un poco de agua para que intente imitarte.



# 9 A 12 MESES

## Actividades para favorecer su desarrollo

### Motor Grueso

- Pon objetos a un costado de él cuando esté sentado para que gire su cuerpo y los tome.
  - Acuéstalo boca abajo y pon frente a él su juguete favorita, ponte atrás y ayúdalo a mover suavemente sus piernas en posición de gateo para alcanzar el objeto.
  - Coloca al bebé boca abajo sobre una toalla o cobija enrollada, de tal manera que sus piernas y brazos toquen el piso para que se balancee.
  - Cuando logre ponerse de pie, sujétalo de la cadera y separa sus pies para que le den apoyo.
- Enséñalo a ponerse de pie; primero ponlo de rodillas y permítele agarrarse de ti o de algún soporte. Después, ayúdalo a adelantarlo y apoyar un pie y después el otro.
  - Arma un camino con objetos suaves en el piso para que el niño gatee alrededor, arriba, abajo o por un lado de estos. Gatea con él.
  - Ayúdalo a caminar sosteniéndolo de ambas manos.
  - Puedes pararlo y motivarlo para que camine de un lado a otro, apoyándose en muebles estables y seguros.



## Motor Fino

- Colócale objetos o juguetes cerca para que los jale
- Juega con él en el suelo y con una pelota pequeña Manténla sentada, con las piernas extendidas y la espalda recta, y pide que te la dé, haciéndola rodar
- Dale instrumentos musicales en los que tenga que utilizar sus manos directamente para hacerlos sonar como: tambor, piano, maracas o pandero
- Baja su calcetín a la mitad de su pie para que termine de quitárselo.

- Si ya se sienta solo, coloca Frente a él varios objetos de diferentes tamaños con la finalidad de que los tome con dedo pulgar e índice. Cuida que sean seguros



## Comunicación

### Actividades para favorecer su desarrollo

- Muéstrole imágenes de animales u objetos tridimensionales y pídele repetir el sonido que producen: "vaca, muuuuuuu".
- Cuéntale cuentos e historias en los que tenga que imitar el sonido de los personajes o de los objetos.

- Dile "no" de manera firme y cariñosa cuando haga algo que le afecte a él o a los demás. No abuses del "no".
- Cuando le digas "no", acompáñalo con un movimiento de cabeza o de la mano para que él lo imite.

# Cognitivo

## Actividades para favorecer su desarrollo

- Juego con él o esconderte, llámalo por su nombre y cuando te encuentre, sonríele al aparecer y afirmale que te ha encontrado.
- Jueguen a hacer caras, gestos y movimientos imitando a algún animalito frente al espejo.
- Toma sus manos para aplaudir juntándolas y separándolas y después permíte que lo haga por sí solo.



- Enséñale cantos acompañados de movimientos corporales y gestos.
- Paseen por la casa. Enséñale que al apretar el interruptor de la luz se prende el foco; que al tocar el timbre suena, y que al mover la manija, la puerta se abre o se cierra.



# Afectivo - Social

## Actividades para favorecer su desarrollo

- Puedes dejarlo solo por breves momentos en su cuna o corral, mientras vas a otro cuarto de la casa, háblale desde donde estás y hazle saber que estás allí cuando no te vea para que esté tranquilo.
- Colóquense frente a un espejo y pregúntale, "¿quiénes son?" Toma su mano y dirígala hacia él y menciona su nombre lentamente, después dirige la mano hacia ti y di tu nombre, soy mamá o papá.
- Enfatízale tonos de pregunta, sorpresa o afirmación con gestos cuando platicas con él
- Pon palabras a lo que le pasa al niño tanto en situaciones positivas como desfavorables: "estás contento", "tienes sueño", etc.
- Inventa canciones relacionados con las prendas de vestir que le ayuden a identificar en qué parte del cuerpo van.

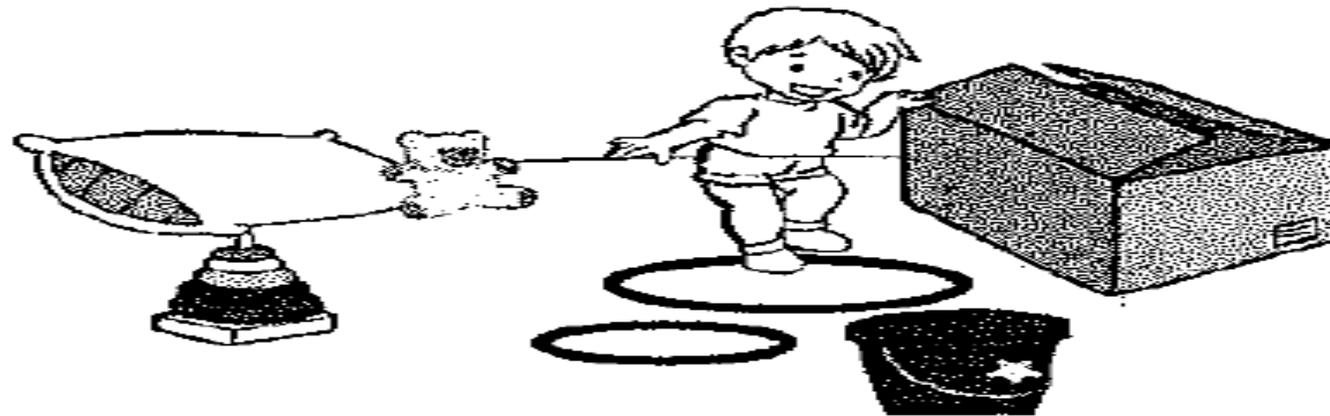


# 12 A 18 MESES

## Actividades para favorecer su desarrollo

### Motor Grueso

- Dale una sillita baja para que juegue, en la que pueda sentarse y ponerse de pie solo.
- Siéntate con él en el piso para jugar; cuando te esté mirando, párate y animalo a que te imite
- Enséñale a jalar un carrito atado a un listón.
- Arma un camino de obstáculos con almohadas, juguetes, cajas, etc., para que el niño lo recorra caminando y apoyándose en ellos.
- Dile que te dé los juguetes que están en el piso, no olvides pedirselo por favor y darle los gracias.
- Ponle música e invítalo a jugar, o caminar lento, rápido y a detenerse.
- Coloca frente a él una pelota y enséñale cómo patearla, voyan hacia donde llegó y pídele que ahora lo haga él.



## Motor Fino

- Dale una caja con objetos y permítele que los saque y los vuelva a meter.
- Acércale material de ensamble para que lo explore y muéstrale cómo unir las piezas. Permítele que lo realice por sí solo.
- Enséñale a tapar y destapar frascos de rosca y plástico.
- Jueguen a reventar burbujas con la mano y con un dedo.
- Coloca trozos de fruta pequeños en un plato frente a él y permítele que los tome con la mano y los pruebe.
- Permítele que raye libremente en papel con crayolas gruesas.



@pataditablog

## Comunicación

### Actividades para favorecer su desarrollo

- Invita al niño a tocar un instrumento musical.
- Pon música de fondo y pídele que se mueva al ritmo de la música. Si no tienes música, cántale una canción.
- Cántale la canción "Pin Pon" (Jorge Guerra) y realicen juntos los gestos y movimientos que se vayan mencionando.
- Jueguen a escuchar los diferentes sonidos del entorno y pregúntale de qué son.
- Pídele repetir sonidos que escuche en la casa o en la calle como el tren, las aves, etc.
- Muéstrale diferentes objetos y dí su nombre como: leche, agua, pan y pídele que los repita.
- Ayúdale a completar palabras como: "esto es una pelo...ta".
- Cuando intente decir una palabra, repítesela correctamente.
- Díle palabras sencillas, (mamá, papá, agua, etc.) despacio y de frente para que vea tus labios e intente imitarte.
- Enriquece su vocabulario mencionando los objetos a su alrededor, no uses diminutivos.

# Cognitivo

## Actividades para favorecer su desarrollo

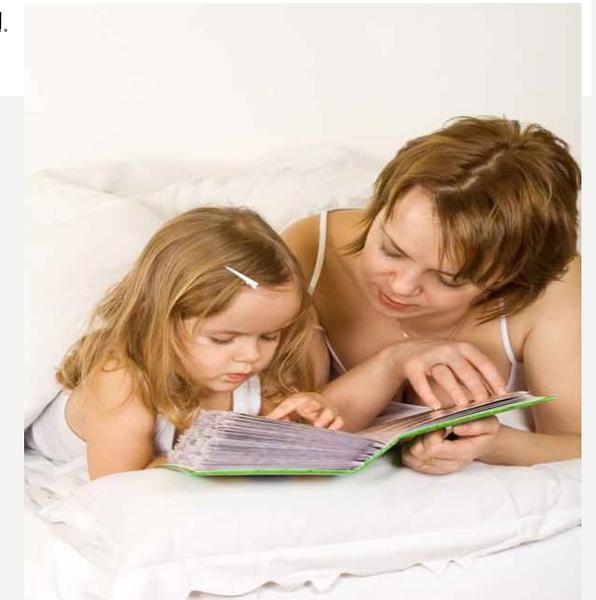
- Aprovecha cualquier momento para platicar con él, primero establece contacto con su mirada y hazle preguntas como: "¿quieres jugar?", "¿quieres salir al sol un ratito?" Y cuida que su respuesta sea hacia ti.
- Enséñale dos objetos y cúbrelos con una manta, posteriormente quita uno de ellos, retira la manta y pregúntale cuál falta.
- Coloca frente a él diferentes objetos y explícale para qué sirven.
- Simula actividades cotidianas con objetos tridimensionales como: peinarse, abrir una puerta, comer, lavarse los dientes, etc., para que los imite.
- Dale diversos objetos para que él los explore y les dé un uso, pueden ser: un peine, un vaso, un jabón, etc.
- Dale objetos ligeros para que los entregue a personas cercanas a él, como: "dale la pelota a papá", "dale la sonaja a tu hermano".



# Afectivo – Social

## Actividades para favorecer su desarrollo

- Muéstrole afecto con tu postura, tus gestos, tus palabras y la atención que le brindas.
- Enséñale fotografías de familiares y platicale sobre ellas.
- Da un juguete a la persona que desconoce para que se vaya acercando poco a poco a jugar con él pero permanece cerca en todo momento.
- Siempre háblale con la verdad y si te vas o dejar por un momento, anticipalo y procura hacerlo por periodos cortos.
- No lo fuerces a jugar con otros niños, respeta los momentos en los que quiera jugar solo.
- Un muñeco de felpa o tela puede ser su compañero de juego por mucho tiempo.
- Ofrecele un poco de líquido en un vaso o taza y jueguen a beber de él. Recuerda que para que aprenda tendrá que practicar y esto implica que se ensucie.
- Permítele que coma solo aunque tire un poco de alimento.



**GRACIAS**

**PSICOLOGÍA/ SALUD MENTAL  
LICDA. LOLITA CAMPOSECO**