

5 Estimulación temprana

Los propósitos de las próximas páginas van en ese sentido: por un lado, que el lector tome conciencia de los beneficios de la estimulación temprana; y, por otro, que adquiera confianza y conocimiento para desarrollar un programa de actividades de estimulación, con nuestra guía como especialistas.

¿Qué es y qué no es estimulación temprana?

La estimulación temprana es un programa de actividades dirigido a estimular y potenciar las capacidades del bebé con la intención de favorecer su desarrollo óptimo, o lo que es igual, con el objetivo de alcanzar el equilibrio armónico entre las capacidades física, social, emocional y mental del bebé.

No obstante, conviene saber que la estimulación temprana no es, ni debe ser, un programa desmedido de estimulación sin rumbo. El bebé, entre otras necesidades, tiene las de dormir, descansar y desarrollarse con naturalidad; en consecuencia, en un programa de esti-

mulación temprana no tienen cabida ni las actividades que queden fuera de la zona cercana de evolución del bebé, ni la sobrecarga de estímulos.

¿Quién puede recibir estimulación temprana y quiénes pueden llevarla a cabo?

Tradicionalmente la estimulación temprana ha tenido un fuerte apoyo médico y educacional en los casos en los que el bebé presentaba alguna limitación o discapacidad. Siendo esto muy cierto y de eficacia comprobada, el planteamiento de la estimulación temprana se ha extendido también a los bebés y niñas y niños sin patologías. El razonamiento es sencillo pero de gran tras-



condencia: un adecuado programa de actividades de estimulación no conlleva consecuencias negativas para el bebé, tenga una enfermedad crónica o no, sino que por el contrario favorece el surgimiento y expresión de la plenitud de capacidades, lo que finalmente redundará en un mejor desarrollo de la persona. En síntesis, cualquier bebé puede recibir estimulación temprana y beneficiarse de ello.

Diversos colectivos de profesionales pueden llevar a cabo un programa de estimulación temprana, por ejemplo y sin el ánimo de ser exhaustivos: pediatras, psicólogos, técnicos de educación infantil, educadores físicos, fisioterapeu-

tas, psicomotricistas, maestros, etc.

Sin embargo, a nuestro juicio y en la línea de lo expresado por otros autores, cualquier persona que tenga a su cuidado un bebé, especialmente si es un niño sano que no presenta una enfermedad compleja, puede aplicar un programa de estimulación temprana si tiene el deseo de hacerlo y las ganas necesarias de aprender. Son éstos los dos propósitos de las próximas páginas: uno, que el lector tome conciencia de los beneficios de la estimulación temprana y, dos, que adquiera confianza y conocimiento para desarrollar un programa de actividades de estimulación, guiadas por nosotros como especialistas.



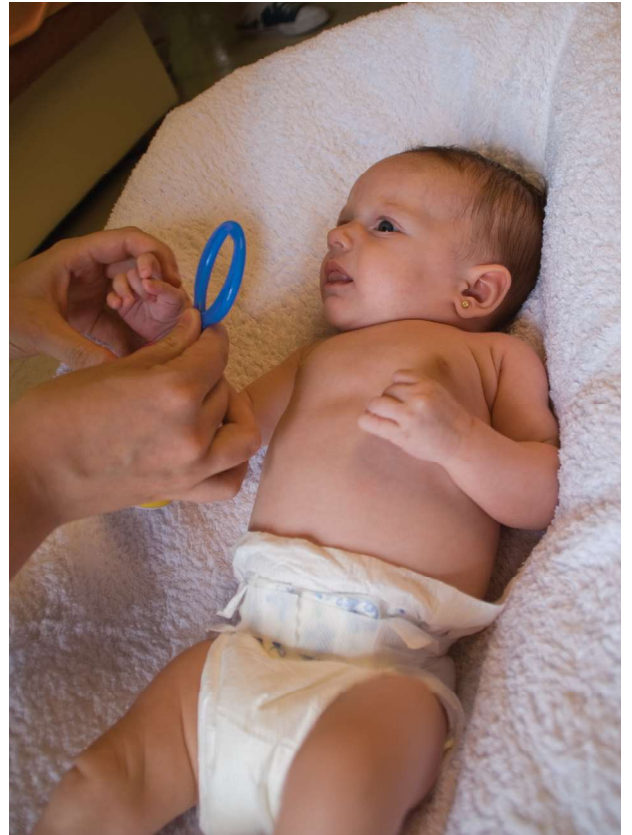
¿Dónde y cómo llevar a cabo un programa de estimulación temprana?

La estimulación temprana puede llevarse a cabo o bien en centros especializados o bien en casa. Nosotros defendemos que una buena opción es hacerlo en casa. Esto evita los posibles viajes innecesarios del bebé y la optimización del tiempo de los padres o cuidadores, lo que esperamos venza la falta de tiempo para llevar a cabo el programa de estimulación. La combinación ideal, si es posible, es que los padres lleven a cabo el programa de estimulación en casa y que, de vez en cuando pero de forma planificada, acudan al centro especializado para hacer el seguimiento del programa.

Si finalmente decides aplicar el programa de estimulación temprana en casa, conviene que nos detengamos y tomemos conciencia de algunas pautas de actuación. Veámoslas.

☀ **Respetando los tiempos necesarios de sueño y digestiones del bebé**, si bien no toda la vida del bebé consiste en dormir y comer, puedes aprovechar cualquier momento del día para llevar a cabo el programa de estimulación. A nuestro modo de ver, un camino adecuado para conseguir que la estimulación temprana se instaure positivamente como rutina, ya que un principio de ésta es la constancia, es establecer un horario fijo destinado al programa, por ejemplo,

después del baño, por la mañana antes de las comidas, a media tarde, etc.



☀ **Tampoco es estrictamente necesario disponer de material o mobiliario especializado**, más allá de una habitación espaciosa y con temperatura adecuada, juguetes didácticos adecuados, y otros objetos en función de la actividad, por citar algunos: complementos musicales (campañillas, panderos...), una linterna, espejos, colchoneta o en su defecto una manta bien estirada y toallas. Además, como ya sabe el lector por capítulos previos, una buena idea es amenizar la estimulación con música oportuna (infantil, de relax, clásica, de ritmos alegres, etc.), en fun-

ción del momento y la estimulación que persigamos.

☀️ **Confía en tu creatividad**, tu sentido común, tu intuición y tu instinto a la hora de plantear actividades de estimulación o proporcionar nuevas experiencias al bebé. Nadie mejor que tú conoce a tu hijo y eso siempre será algo positivo, más todavía si te dejas aconsejar por especialistas y te formas en programas de estimulación. En cualquier caso, existen algunas actividades -como por ejemplo los juegos y los masajes-, y determinadas actitudes -como es el afecto, en definitiva, el amor-, que deben estar presentes en todas las épocas, independientemente del mes en el que se encuentre tu hija o hijo.

☀️ **Por último, no compares a tu bebé con otros bebés;** compárale con él mismo. Es imprescindible que sepas que cada bebé tiene su propio ritmo de maduración y desarrollo, en consecuencia, la temporalización de metas y actividades que presentamos en el programa de estimulación es meramente informativo u orientador. No debes alarmarte si tu bebé no alcanza alguna de las metas que se plantean. Y siempre, en el caso de que consideres que existe un retraso muy generalizado, debes acudir y consultar al pediatra. En este sentido, es tu obligación respetar y seguir el calendario de vacunas y de revisiones pediátricas.



Programa de estimulación temprana mes a mes. Metas a conseguir y propuesta de actividades

Mes

1

Metas a conseguir

- ★ Ser capaz de dormir en el entorno habitual.
- ★ Succionar de forma eficaz los pezones de la madre o en su caso la tetina del biberón.
- ★ Cerrar y apretar la mano si se pone un dedo u objeto en la palma.

- ★ Ser capaz de fijar la mirada en las personas u objetos que se sitúan delante del él, aunque sea de forma muy breve.



- ★ Tranquilizarse al escuchar la voz de la persona que le cuida y/o cría.
- ★ Levantar la cabeza, al menos durante un instante, si se pone al bebé tumbado boca abajo.

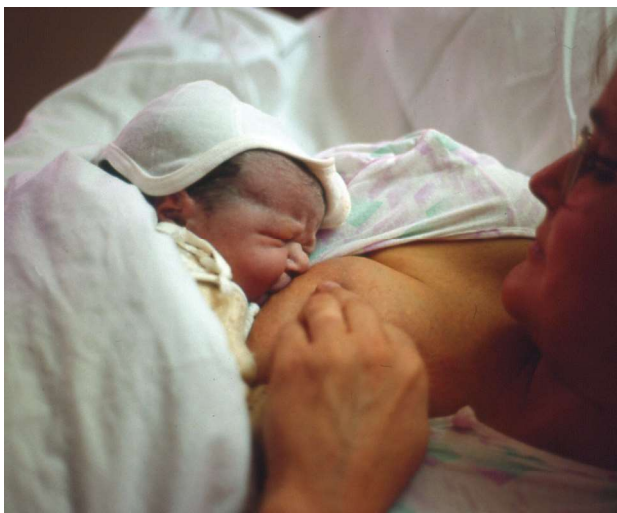
- ★ Expresar mediante el llanto cuando tiene hambre o cuando tiene molestias físicas como pueden ser una mala postura, tener gases o sentir humedad.

Propuesta de actividades

Acuesta al bebé en entornos con un nivel de ruido similar al que se va a encontrar habitualmente, lo que significa que, generalmente, tendrás que ubicar la cuna del bebé en habitaciones que no tengan ruidos fuertes ni violentos, ni tampoco de silencio absoluto. La idea es que la niña o niño se acostumbre a dormir de forma plácida, independientemente del lugar.

Enseña al bebé cuanto antes a “engancharse” al pezón, de tal forma que, más allá de la postura que elija la mamá para coger a su hija o hijo (acunado sobre uno de sus brazos, estando la madre acostada, o cogiendo al bebé a modo de balón ovalado o de rugby), es importante que la cara del bebé mire hacia el pecho de la madre, que no tenga el cuello torcido y que abarque con la boca no sólo el pezón sino también el máximo posible de la aureola (zona circular situada en el centro del seno, de color ocre y que rodea al pezón).

Pon un dedo sobre la palma de la mano del bebé para que lo coja o agarre. Repetiremos el ejercicio en ambas manos.



Como variante de la actividad anterior, una vez que el bebé tenga cogido el dedo, moveremos suavemente nuestro brazo en diferentes direcciones con la intención de mover (estimular) el suyo.

Coloca al bebé tendido prono (tendido sobre el estómago o boca abajo) con el propósito de que intente levantar su cabeza, fortaleciendo así el tono cervical (músculos de cuello y nuca), siendo necesario vigilar al bebé en esta posición con el fin de evitar que se quede dormido boca abajo.

Al hilo de lo cual se recuerda al lector que la posición más segura para prevenir la trágica muerte súbita del lactante durante el sueño, es tendido supino (tendido sobre la espalda o boca arriba), posición menos segura es acostar al bebé de lado y, de mayor inseguridad, como ya se ha dicho, es acostar al bebé boca abajo.

Mece o acuna al niño mirándole a los ojos para que vaya fijando la mirada, teniendo cuidado de no acostumar al bebé a los brazos y de no cogerle cuando llora sin razón que lo justifique.

Masajea al pequeño después del baño. Vigila la temperatura de la habitación y las corrientes de aire. No olvides que tú puedes sentir calor pero que el pequeño tal vez no.

Facilita que otras personas que no sean los padres o cuidadores habituales, también cojan y abracen al bebé. Ello facilitará que tu hija o hijo se vaya acostumbrando a las personas ajenas, dentro de los límites razonables.

Mes 2



Metas a conseguir

- ★ Consolidar las metas del mes anterior.
- ★ Que reaccione o se sorprenda ante ruidos fuertes que se produzcan cerca de él.
- ★ Ser capaz de hacer pequeños seguimientos visuales si se le mira a los ojos.
- ★ Prestar atención a objetos móviles y de colores vivos.
- ★ Sonreír o emitir pequeños ruiditos o sonidos cuando se le habla afectivamente y se le acaricia.



Propuesta de actividades

Repite las actividades del mes anterior, especialmente aquellas en las que mostró menos seguridad.

Estimula la audición y la orientación mediante sonido de tu hija o hijo, tocando objetos sonoros (botella de cristal, campanillas, pandereta, etc.), a uno y otro lado del bebé y cerca de él.

Mira al bebé intentando que capte tu mirada. Cuando se fije en ti, reconóceselo con afecto e intenta que te siga con la mirada. Balancéate y muévete de forma lenta.

Muestra al bebé objetos coloridos y estimula que los siga con la mirada. Repite el ejercicio con una linterna que no deslumbre ni proyecte luz demasiado intensa. También puedes utilizar juguetes u objetos coloridos y musicales, tipo carrusel, carillón musical de cuna o de manta-parque infantil, etc.

Comunícate con el bebé, hablándole y acariciándole. Refuerza con sonrisas y elogios si sonríe o emite pequeños sonidos.

Mes 3

Metas a conseguir

- ★ Consolidar las metas del mes anterior.
- ★ Ser capaz de mantener la cabecita erguida, al menos durante un breve espacio de tiempo, cuando se le coge en brazos de forma vertical.
- ★ Apoyarse sobre sus antebrazos, tumbado boca abajo, a la vez que levanta ligeramente la cabeza.
- ★ Extender sus brazos hacia arriba, tumbado boca arriba, y mirarse las manos jugando con ellas.



Propuesta de actividades

Repite las actividades del mes anterior, especialmente aquellas en las que mostró menos seguridad

Coge al bebé en brazos varias veces al día en posición vertical con la intención de que ejercite los músculos del cuello y nuca.

Tumba al bebé boca abajo, ayudándole a que busque apoyo en sus antebrazos.

Desde la posición anterior, colócate enfrente del bebé llamando su atención para que levante la cabeza y te mire.

Coloca al bebé tumbado sobre su espalda y ayúdalo a descubrir sus manos: déjale pequeños sonajeros o cascabeles para que los coja y juegue a moverlos, hazle cosquillas en las palmas de las manos, etc.



Mes 4

Metas a conseguir

- ★ Consolidar las metas del mes anterior.
- ★ Responder al estímulo de las cosquillas riéndose y mostrando alegría.
- ★ Intentar coger los objetos que se le muestran cerca de él, especialmente si hacen ruido y son de colores vivos.
- ★ Captar la atención de las personas que le interesan, orientando su cabeza hacia ellas y emitiendo ruidos para atraerlos.



- ★ Tender a conocer las cosas llevándoselas a la boca.

Propuesta de actividades

Repite las actividades del mes anterior, especialmente aquellas en las que mostró menos seguridad.

Haz cosquillas al bebé estimulando diferentes partes del cuerpo: palmas de manos y pies, cara interior de muslos, laterales del abdomen (costados inferiores del tronco), parte posterior del cuello, espalda, etc.

Acércale objetos que le resulten llamativos (llaveros, sonajeros, juguetes pequeños, blandos y musicales, etc.) y ayúdale a moverlos.

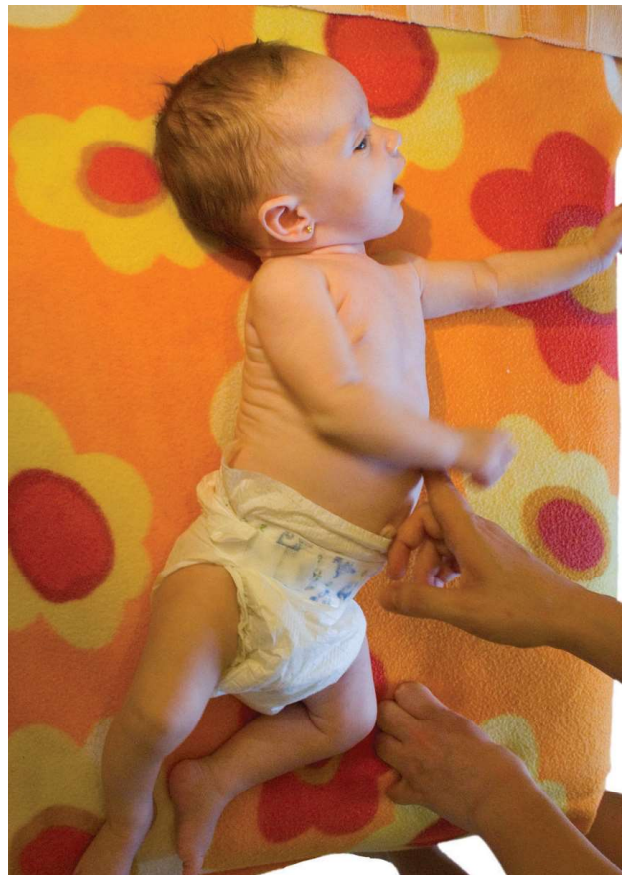
Juega a "El espejo" con tu bebé, imitando las conductas más básicas: abrir la boca, sacar la lengua, sonreír, etc.

Permite que el bebé se lleve a la boca objetos no peligrosos ni tóxicos y suficientemente grandes y seguros, que no se puedan tragar. El pequeño debe explorar el mundo y ésta es su forma de hacerlo.

Mes 5

Metas a conseguir

- ★ Consolidar las metas del mes anterior.
- ★ Jugar con sus extremidades, moviendo los bracitos, levantando las piernas y pateando.
- ★ Mantener la cabeza erguida durante un ratito, si mantenemos al bebé sentado con ayuda.
- ★ Reconocer su nombre cuando lo pronunciamos mirándole.
- ★ Ser capaz de coger los objetos sonoros que le ofrezcamos y que los mueva con intención de hacerlos sonar.



Propuesta de actividades

Repite las actividades del mes anterior, especialmente aquellas en las que mostró menos seguridad.

Permite que el bebé mueva sus extremidades tanto como quiera, particularmente durante el baño, la cuna, etc. En este sentido es conveniente arrojar al bebé de forma adecuada, es decir, que pueda moverse sin resistencias.

Llama al bebé por su nombre cuando le apliques el programa de estimulación con la intención de que lo reconozca. No utilices diminutivos o motes cariñosos (chiqui, gordi, etc.) en todas las ocasiones. Enséñale cuál es su nombre.

Juega a esconder tu cara detrás de un trapo, al quitártelo llama al bebé por su nombre.

Sitúa estratégicamente cerca del bebé objetos sonoros que los pueda alcanzar si extiende sus brazos. Refuerza con tu actitud que los coja y los haga sonar.

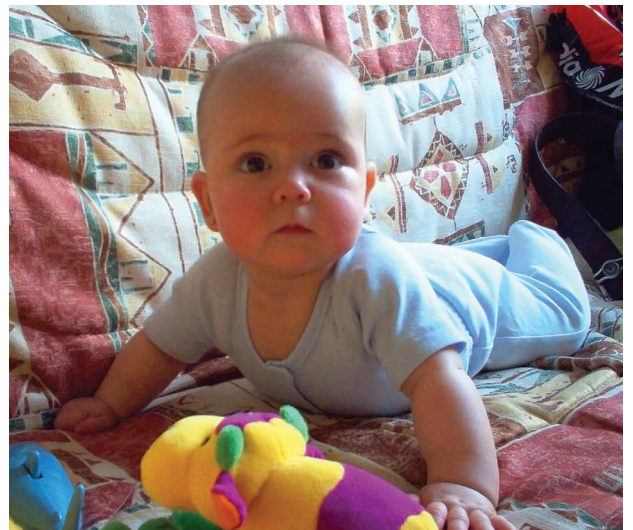
Ayuda al bebé a sentarse, cogiéndole y sentándole en tus rodillas, o en un sillón o sofá con ayuda de cojines. Desde esta posición, mírale o enséñale objetos atractivos para que mantenga la cabeza erguida o levantada.



Mes 6

Metas a conseguir

- ★ Consolidar las metas del mes anterior.
- ★ Cogerse sus propios pies, tumbado boca arriba y jugar con ellos.
- ★ Levantar el tronco, tumbado boca abajo, sustentándose sobre las manos y con los brazos casi extendidos. La cabeza puede mantenerse erguida con cierta soltura hasta que se cansen los músculos de cuello.
- ★ Mantener conversaciones con gorgoteos, ruiditos o sonrisas cuando se le habla.
- ★ Comenzar a voltearse o moverse ligeramente en diferentes direcciones si se deja al bebé tumbado.



Propuesta de actividades

Repite las actividades del mes anterior, especialmente aquellas en las que mostró menos seguridad.

Comunícate con el bebé. Llámale por su nombre y si te contesta —a su manera con gorgoteos, ruiditos o sonrisas—, muéstrale tu afecto y refuézase lo manteniendo tan “peculiar” comunicación.

Tumba al bebé sobre el suelo o una manta, en diferentes posiciones. Permite que se mueva, estando tú presente y vigilando los posibles riesgos.

Tumba al bebé boca arriba y lleva sus pies a sus manos, permite que juegue a tocarse los pies, tirar de los calcetines, etc.

Tumba al bebé boca abajo y coloca un espejo a cierta distancia para que se mire. Ayúdale a que levante el tronco y la cabecita sustentándose sobre las manos con los brazos extendidos.

Mes 7

Metas a conseguir

- ★ Consolidar las metas del mes anterior.
- ★ Explorar objetos y juguetes, cogiéndolos con las manos y dándoles vueltas delante de él.
- ★ Emitir monosílabos del tipo ba, da, mu, etc.
- ★ Ser capaz de estar sentado en el suelo al menos durante unos segundos y con apoyo de sus manos.
- ★ Percibir las expresiones emocionales de alegría y preocupación de la madre, el padre o el cuidador principal.



Propuesta de actividades

Repite las actividades del mes anterior, especialmente aquellas en las que mostró menos seguridad.

Ofrécele juguetes y objetos para que los coja con las manos y los de vueltas. Déjase los primero en una mano y después en la otra. Intenta que él mismo se los pase de una mano a otra.

Juega a repetir todo tipo de monosílabos que emita el bebé. No obstante,

es importante que cuando nombremos objetos, alimentos, ropa, etc., lo hagamos con claridad y sin omitir silabas; no imites "la media lengua" del bebé.

Sienta al bebé en el suelo, lleva sus brazos hacia delante para que apoyen en el suelo y déjale unos segundos sin ayuda para que busque su propio equilibrio, siempre con precaución y situando tus manos muy cerca de él por si no lo consigue.

Mes 8

Metas a conseguir

- ★ Consolidar las metas del mes anterior.
- ★ Mostrar apego a los padres y/o cuidadores y extrañe y llore ante personas con las que no está muy familiarizado.
- ★ Mostrar interés por explorar el espacio próximo. Que intente coger los juguetes que le atraen, aunque no estén a una distancia muy cercana.
- ★ Coger cosas (objetos, juguetes...) y los deje caer al suelo, a la vez que observa su caída y le llama la atención el ruido que produce la misma.



- ★ Ser capaz de moverse arrastrándose.

Propuesta de actividades

Repite las actividades del mes anterior, especialmente aquellas en las que mostró menos seguridad.

Ofrécele juguetes y objetos para que los coja con las manos y los de vueltas. Déjaselos primero en una mano y después en la otra. Intenta que él mismo se los pase de una mano a otra.

Juega a repetir todo tipo de monosílabos que emita el bebé. No obstante,

es importante que cuando nombremos objetos, alimentos, ropa, etc., lo hagamos con claridad y sin omitir sílabas; no imites "la media lengua" del bebé.

Sienta al bebé en el suelo, lleva sus brazos hacia delante para que apoyen en el suelo y déjale unos segundos sin ayuda para que busque su propio equilibrio, siempre con precaución y situando tus manos muy cerca de él por si no lo consigue.

Mes 9

Metas a conseguir

- ★ Que consolide las metas del mes anterior.
- ★ Quedarse sentado con seguridad, sin titubeos de caída o desequilibrio.
- ★ Ser capaz de reconocer cuando se van a producir determinadas actividades como por ejemplo comer, salir a la calle o ir a dormir, a partir de la observación de indicios (calentar el biberón, sacar un abrigo, preparar el pijamita y la cuna).
- ★ Expresar el deseo de que le cojan, extendiendo sus brazos en la dirección donde se encuentra el adulto.

Propuesta de actividades

Repite las actividades del mes anterior, especialmente aquellas en las que mostró menos seguridad.

Juega con el bebé, dejándole dos objetos pequeños, uno en cada mano. Permite que golpee uno contra otro.

Sienta al bebé varias veces al día, con las debidas medidas de seguridad, pero intentando que permanezca sentado varios minutos. Déjale juegos o libros de fotos para que se entretenga durante la actividad.



- ★ Coordinar el agarre de ambas manos de tal forma que pueda coger dos objetos pequeños, uno en cada mano. Que coordine el golpeo entre ambos.
- ★ Desplazarse mediante gateo.

Ubícate en el suelo de tal forma que el bebé te pueda ver, llámale y estimula que acuda a ti desplazándose mediante gateo. También puedes jugar a hacer persecuciones "a gateo", bajar pendientes ligeras gateando, etc.

Nombra correctamente los objetos que utilices, si el bebé está presente, explicando qué estás haciendo con ellos y para qué, por ejemplo: "éste es tu abrigo y te lo voy a poner ya que tú y yo nos vamos a ir a dar un paseo".

Mes 10

Metas a conseguir

- ★ Consolidar las metas del mes anterior.
- ★ Responder ante su propia silueta en el espejo, sonriendo y queriendo tocar la imagen.
- ★ Intentar coger objetos llamativos o desconocidos para él, yendo hacia ellos y buscándolos si observa dónde los hemos guardado.
- ★ Ser capaz de ponerse de pie si cuenta con ayuda, por ejemplo, agarrándose de las manos de un adulto, de las barras de la cuna o de las patas de una silla.
- ★ Poder sentarse por sí mismo desde la posición de pie.



Propuesta de actividades

Repita las actividades del mes anterior, especialmente aquellas en las que mostró menos seguridad.

Ayuda al bebé a que se ponga de rodillas con el tronco vertical; por ejemplo, sitúa al bebé de rodillas enfrente de una mesa baja y ofrécele juguetes para que permanezca en esta posición, ubica a la niña o niño de rodillas delante de un espejo mientras observa su imagen reflejada, etc.

Coloca al bebé delante del espejo y estimula que acaricie la imagen y se ría.

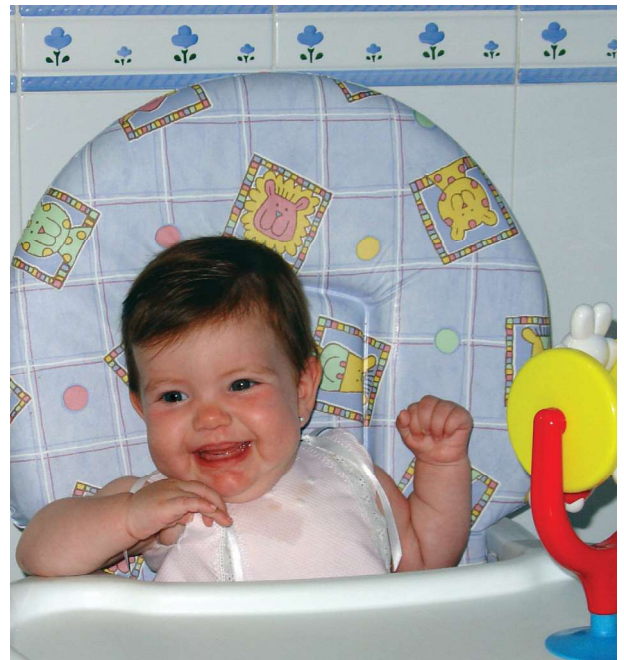
Juega con el bebé a esconder objetos —siempre y cuando te esté mirando—, con el objeto de que los busque; por ejemplo, esconde su juguete favorito debajo de una alfombra, detrás de un cojín, etc. Refuerza con aplausos cuando los encuentre.

Coge las manos del bebé intentando que se ponga de pie. También puedes sentarte y ponerle de pie sobre tus muslos, cogiéndole por la cintura. Permite que lleve acciones como éstas ayudándose de los barrotes de la cuna, las patas de la silla, etc.

Mes 11

Metas a conseguir

- ★ Consolidar las metas del mes anterior.
- ★ Adquirir la capacidad de ir comiendo solo, aunque sea con los dedos y comida fácil de coger.
- ★ Ser capaz de pasar las páginas de un cuento, no importando que sean varias a la vez y de forma no muy coordinada.
- ★ Ponerse de pie o levante sin ayuda.
- ★ Saber interpretar cuando se le niega algo o se le dice la palabra no.
- ★ Dar un objeto dejándolo en nuestra mano si se le pide a la vez que se extiende el brazo hacia él.



Propuesta de actividades

Repite las actividades del mes anterior, especialmente aquellas en las que mostró menos seguridad.

Permite que de vez en cuando el bebé coma con los dedos, sobre todo comida que se preste a ello por textura y comodidad, por ejemplo: trocitos de plátano, tiritas de jamón york, etc.

Juega a ponerte de pie y sentarte sin ayuda delante de tu hijo, intentando que imite tus movimientos.

Estimula las manos del bebé con juegos del tipo "Palmitas, palmitas" o "Los cinco lobitos".

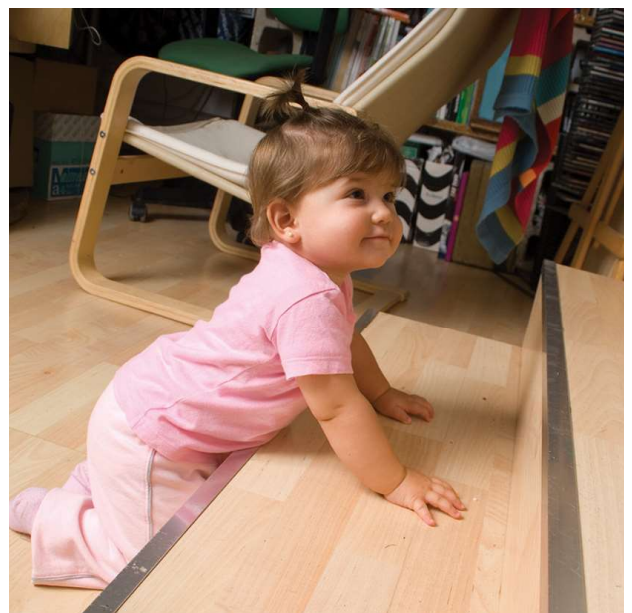
Déjale un cuento o revista de animales para que pase las páginas con el propósito de que ejercite la coordinación entre ojos y manos.

Juega a pedirle cosas a tu hijo, extendiendo tu brazo para que te las deje en la mano. Prémiale la hazaña con una sonrisa. Practica con las palabras toma y dame.

Mes 12

Metas a conseguir

- ★ Consolidar las metas del mes anterior.
- ★ Aumentar considerablemente su curiosidad y capacidad de exploración, recorriendo la casa, abriendo cajones, etc.
- ★ Ser capaz de subir escaleras gateando.
- ★ Utilizar las palabras mamá y papá.
- ★ Entender frases cortas y ordenes sencillas.



- ★ Ser capaz de apilar o formar torres con objetos que tengan una forma y un tamaño considerables, como pueden ser cubos o cajitas infantiles.

Propuesta de actividades

Repite las actividades del mes anterior, especialmente aquellas en las que mostró menos seguridad.

Permite que tu hijo, dentro de un límite y respetando todas las posibles medidas de seguridad, explore la casa y juegue a abrir los cajones. Estimula también que suba escaleras gateando.

Dirígete al bebé como si ya conversara, utilizando frases sencillas y directas pero bien construidas (sujeto, verbo y predicado).

Juega con tu hijo a hacer pequeñas torres o construcciones, para ello puedes utilizar cubos, cajitas infantiles, etc. Enséñale a agrupar objetos en función del tamaño y del color. También puedes jugar con él a meter y sacar objetos de una caja grande.

Enséñale libros de cuentos con animales. Intenta que vaya identificándolos y señalándolos con su mano.

Nombra las partes del cuerpo y las prendas cuando vistas al bebé.

