

¿Cómo estimular

a tu bebé?

La estimulación temprana son acciones que ayudan a desarrollar las capacidades y habilidades en los bebés de forma natural. En los primeros años de vida se producen la mayor cantidad de conexiones neuronales, por ello es vital empezar cuanto antes. Los ejercicios deben estar adaptados a la edad y al nivel de desarrollo del niño.

Cada bebé es un mundo diferente y reacciona de formas distintas. Estas son algunas actividades de estimulación temprana:

VISTA:

Los objetos luminosos y móviles ayudan a estimular su visión y su coordinación ojo-mano.

1



Acerca a su rostro juguetes con colores planos (blanco, negro y rojo) y muévelos lentamente, para ayudarlo a enfocar. Luego de algunas semanas, utiliza burbujas y mira como tu pequeño las sigue con la mirada.

TACTO:

Masajea sus piernas y brazos, esto ayudará a estimular su sentido del tacto y se sentirá más cerca de ti.

2



Utiliza objetos de distintas texturas (pañuelo, esponja, bufanda, etc.), para acariciar su cuerpo y que aprenda a reconocerlas.

OÍDO:

Los bebés reconocen rápidamente la voz de la mamá y esto los pone felices y tranquilos.

3



Para estimular el sentido del oído puedes cantarle y leerle. También puedes ir mostrándole dibujos de animales y hacer los sonidos repetitivamente.

MÚSCULOS:

Colocando a tu bebé boca abajo ayudas a fortalecer su cuello y espalda, porque él hará fuerza para ponerse boca arriba.

4



Puedes hacer diversos ejercicios para favorecer su motricidad dependiendo de su edad.

Aprovecha estos momentos para hablarle y festejar sus logros, esto lo ayudará a que se sienta seguro y logre coordinar mejor sus movimientos.

Fuente:

1. Helen Baker-Henningham Florencia Lopez Boo. Early Childhood Stimulation Interventions in Developing Countries: A Comprehensive Literature Review IZA DP No. 5282 October 2010 en: <http://ftp.iza.org/dp5282.pdf>
2. Child Development Infants (0-1 year of age) En: https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/infants.html?fbclid=IwAR0caPwLk63_VzKxCz3V9uCE86ZYv_-B9-RN87Y-oc9tBlXPVAjvQ00cfF8
3. Nurturing care for early childhood development - A global framework for action and results. WHO 2018. En: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/child/nurturing-care-framework-first-draft.pdf

AVISO IMPORTANTE. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida seguido de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida hasta los dos años de edad o que se extienda por el mayor tiempo posible.