



ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN PARA HACER EN CASA

Ser madre es una **experiencia maravillosa** pues vivimos en constante aprendizaje desde el momento en el nacen nuestros hijos; cuidarlos, guiarlos y brindar amor se vuelve algo maravilloso. A medida que nuestro bebé va creciendo nos damos cuenta que **explorar el mundo se vuelve su prioridad**. Es allí donde empiezan a surgir inquietudes para buscar orientación y lograr el desarrollo de forma divertida, a partir de esto, surge la estimulación temprana, la cual consiste en **proporcionar al bebé las mejores oportunidades de desarrollo físico, intelectual y social**.

La estimulación temprana se realiza, preferiblemente, **a partir de los 3 meses** de edad, ya que es justo en esa etapa donde los bebés empiezan a adquirir conciencia de su cuerpo como seres humanos y mayor plasticidad cerebral. Cabe destacar que se debe **entender como un juego, un momento lúdico y divertido** que pasaremos con nuestros hijos, evitando forzar al niño para hacer los ejercicios estimuladores. Si no le apetece, o el juego no le parece divertido, **lo abandonamos inmediatamente**. De igual modo es necesario dejarlo explorar y actuar según sus necesidades. No podemos dirigir todas sus acciones y **el tiempo que dediquemos a la estimulación del bebé debe estar relacionado con la edad** y con las características de cada niño. A continuación se darán a conocer algunos **ejercicios útiles y muy sencillos** que podemos realizar en casa según su edad.

¿Cómo podemos trabajar la estimulación en casa?

Para bebés de **3 a 6 meses** es importante **acostarlo boca abajo** y acarícialo la espalda para que **enderece su cabeza, tronco y se afiance el control cefálico**; cuando él bebé esté boca arriba, ofrécele tus dedos pulgares para que se agarre, sujétalo firmemente y levántalo un poco para trabajar el equilibrio, la fuerza y el control del tronco, con tus dedos rosa la carita del bebé y señala sus partes acompañado de una canción frente al espejo, así **empezará a observarse y reconocerse como ser humano**.

Levanta las piernas del bebé juntas y extendidas devuelvelas a su posición inicial. Alterna el movimiento con cada pierna. Cuando esté boca arriba **agita juguetes que hagan ruido a su alrededor** para que siga el sonido con la finalidad de que los agarre, ahí **desarrollamos la coordinación óculo manual, la prensa, la fuerza y la abertura de las manos**, después le servirán de soporte para el gateo

En la etapa de pre gateadores entre los **7 y 10 meses** se deben realizar ejercicios de fuerza en donde **el bebé sea capaz de reconocer sus rodillas como apoyo** para mantenerse en posición de gateo, uno de ellos es el balanceo en el aire para **proporcionar confianza** en relación a la sensación de vacío y movimiento en la parte inferior del cuerpo, recordemos que el gateo es el momento que implica mayor coordinación ya que el bebé realiza un **gran esfuerzo para controlar su cuerpo** en 4 apoyos, avanzar con velocidad y equilibrio.

Por otro lado, la marcha se refleja como un **momento de confianza** sabiendo que ya nuestro bebé se va a desplazar en 2 apoyos, para este proceso es recomendable no sostenerlos con las manos hacia arriba para marchar ya que esto dificulta la posición **correcta de los pies completos en las distintas superficies**.

Por último cabe señalar que cada niño es único y diferente, los padres lo deben tener muy en cuenta a la hora de estimularlo. El bebé debe sentirse libre y motivado para mantener siempre un buen autoestima durante todo el proceso de aprendizaje, el amor y el cariño son indispensables durante todo el proceso.

“La estimulación temprana no crea -superniños- sólo ayuda a mejorar y potenciar los aprendizajes futuros”