

UNIVERSIDAD LA SALLE



UNIVERSIDAD
LA SALLE

**“MANUAL DE ATENCIÓN ADECUADA
PARA ESTIMULACIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS
DE 0 A 6 MESES”**

Psicología del Razonamiento

PSICOLOGÍA 6^{to} SEMESTRE

Contenido

INTRODUCCIÓN	4
OBJETIVOS	4
• Objetivo General.	4
• Objetivos Específicos.	4
DESARROLLO DE ACTIVIDADES	5
ÁREA AFECTIVA:.....	6
ACTIVIDADES DE 0 A 1 MES	6
ÁREA COGNITIVA	8
MOTRICIDAD GRUESA.....	9
ÁREA AFECTIVA.....	12
ACTIVIDADES DE 1 A 2 MESES	12
ÁREA COGNITIVA	14
MOTRICIDAD GRUESA.....	15
ÁREA AFECTIVA.....	17
ACTIVIDADES DE 2 A 3 MESES	17
ÁREA COGNITIVA	18
MOTRICIDAD GRUESA:.....	21
ÁREA AFECTIVA.....	23
ACTIVIDADES DE 3 A 4 MESES	23
ÁREA COGNITIVA	24
MOTRICIDAD GRUESA	25
ÁREA AFECTIVA	28
ACTIVIDADES DE 4 A 5 MESES	28
ÁREA COGNITIVA	29

MOTRICIDAD GRUESA.....	31
ÁREA AFECTIVA.....	33
ACTIVIDADES DE 5 A 6 MESES	33
ÁREA COGNITIVA	35
MOTRICIDAD GRUESA.....	37

Bibliografía

PROPUESTA

La atención adecuada es el conjunto de intervenciones, dirigidas a la población infantil, a la familia y al entorno. El propósito de ésta, es dar respuesta, lo más pronto posible, a las necesidades transitorias o permanentes que presentan los niños y niñas con trastornos en su desarrollo o que presentan algún tipo de riesgo de padecerlos.

Un equipo profesional multidisciplinario (psicólogos, psicopedagogos, fisioterapeutas y otros profesionales), encuentran en la actividad lúdica una herramienta clave en la intervención terapéutica, principalmente por factores como la motivación y el deleite infantil, que adquieren un papel relevante en este tipo actividades de estimulación.

El presente manual, propone desarrollar el trabajo de estimulación desde la comodidad del hogar a través de la puesta en práctica de sencillos ejercicios destinados a estimular tres áreas claramente diferenciadas, que son: afectiva, cognitiva y motricidad gruesa. Los ejercicios han sido diseñados tomando en cuenta dos factores, el primero de ellos es la sencillez a la hora de aplicarlos y el segundo, pueden ser llevados a cabo con objetos o instrumentos presentes en el hogar.

INTRODUCCIÓN

Los primeros años constituyen un periodo de la vida caracterizado por rápido crecimiento, maduración y el desarrollo, ésta, es una etapa especialmente crítica ya que en ella se van a adquirir las habilidades motrices, perceptivas, lingüísticas, cognitivas y sociales que posibilitarán el desarrollo personal y social del niño y niña.

La intervención temprana posibilita ganancias significativas en el dominio de la motricidad voluntaria, en el rendimiento intelectual, en el desarrollo del lenguaje y en el manejo de las habilidades sociales.

Las estudiantes del 6^{to} semestre de la carrera de Psicología han elaborado el presente manual de estimulación adecuada, con el único fin de colaborar a todos aquellos padres de familia que se encuentren interesados en interrelacionarse con sus hijos y poner en práctica estos útiles ejercicios que colaborarán con un óptimo de desarrollo de los bebés además de una relación de padres e hijos mucho más estrecha.

OBJETIVOS

- **Objetivo General.**

Colaborar a padres de familia, en el óptimo desarrollo de las capacidades cognitivas, motoras y afectivas en niños y niñas de 0 a 6 meses a través de la implementación del manual.

- **Objetivos Específicos.**

- Desarrollar actividades lúdicas para la estimulación adecuada en niños y niñas de 0 a 6 meses en el área de motricidad gruesa.

Implementar actividades lúdicas para la estimulación adecuada en niños y niñas de 0 a 6 meses en el área cognitiva.

Desarrollar actividades lúdicas para la estimulación adecuada en niños y niñas de 0 a 6 meses en el área afectiva.



DESARROLLO DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES DE 0 A 1 MES

ÁREA AFECTIVA:



◆ Ejercicio 1:

- **Materiales:** Ninguno, se requiere la participación de ambos padres.
- **Desarrollo de la actividad:** Sonreír constantemente al bebé.

Tiempo: La mayor cantidad de veces posible, cada vez que el bebé establezca contacto visual.

◆ Ejercicio 2:

Materiales: Ninguno, se requiere personas (ambos padres y familiares, personas a cargo del cuidado del bebé)

- **Desarrollo de la actividad:** Levantar al bebé en brazos y llamarlo por su nombre.

Tiempo: Repetir el ejercicio cada vez que se levante al bebé.

◆ Ejercicio 3:

- **Materiales:** Cepillo suave, guantes con diferentes texturas.
- **Desarrollo de la actividad:** Recostar al bebé y con un cepillo suave o los guantes de diferentes texturas, cepillar o acariciar el cuerpo, (no cambiar de

texturas muy a menudo), durante el masaje repetir el nombre de la textura (p.ej.: suave, rugoso, etc.)

Tiempo: Aproximadamente 2 minutos por textura.

◆ **Ejercicio 4:**

Materiales: Ninguno, el ejercicio requiere la intervención de los padres.

Desarrollo de la actividad: El papá o mamá deberán acostarse boca arriba, con el bebé sobre su pecho, realizar inhalaciones y exhalaciones pausadas.

Tiempo: Durante 4 a 5 minutos aproximadamente.

◆ **Ejercicio 5:**

Materiales: Aceite de bebé, agua y jabón.

Desarrollo de la actividad: Masajear suavemente el cuerpecito del bebé, mientras se lo está cambiando o bañando.

Tiempo: Durante el cambio y/o el baño por 4 a 6 minutos aproximadamente.

◆ **Ejercicio 6:**

Materiales: Intervención de los padres y canciones infantiles cortas.

Desarrollo de la actividad: Tocar los deditos del bebé uno por uno y abrirlos, mientras le cantan suavemente, las canciones (infantiles) seleccionadas.

Tiempo: Durante el día o la noche antes de la siesta del bebé, tiempo aproximado 4 a 5 minutos.

ÁREA COGNITIVA



◆ Ejercicio 1:

Material: Canciones infantiles, espejo, figuras de color negro sobre fondo blanco, objetos con distintos colores (blanco, negro y rojo)

- **Desarrollo de la actividad:** Cantar las canciones infantiles, éstas relajarán al bebé, le divertirán y estimularán su audición.

Tiempo: Momentos adecuados y de distracción durante 4 a 5 minutos.

◆ Ejercicio 2:

Materiales: Ninguno.

Desarrollo de la actividad: Mecer al bebé en brazos mientras unos de los padres le habla p. ej., “soy tu mamá, él es tu papá” (la persona indicada debe acercarse al bebé para ser visto).

Tiempo: Durante 6 a 10 minutos, en un entorno libre de distracciones.

◆ Ejercicio 3:

- **Materiales:** Espejo.

Desarrollo de la actividad: Caminar por la casa con el bebé apoyado en el hombro para darle la oportunidad de mirar cosas o colocarse del modo que el bebé pueda verse en un espejo.

- **Tiempo:** Durante 4 a 5 minutos, por día o día por medio.

◆ **Ejercicio 4:**

- **Materiales:** Figuras de color negro sobre fondo blanco.

Desarrollo de la actividad: Colocar las figuras de color negro sobre fondo blanco, en ambos lados de la cuna.

- **Tiempo:** Permanente, como estímulo constante en el ambiente del bebé.

◆ **Ejercicio 5:**

- **Materiales:** Objetos de colores: blanco, negro y rojo.

- **Desarrollo de la actividad:** Mostrar dos objetos de distinto color (blanco, negro o rojo) mover primero uno y luego el otro, intentando que mire alternativamente a los dos objetos.

- **Tiempo:** Durante 4 a 5 minutos, dos veces por semana.

◆ **Ejercicio 6:**

- **Materiales:** Ninguno, intervención del papá o la mamá.

Desarrollo de la actividad: Imitar los sonidos que el bebé emita, de modo rítmico: “a-a, a-a...”

- **Tiempo:** Constante, cada vez que él bebé emita un sonido.

MOTRICIDAD GRUESA



◆ **Ejercicio 1:**

Materiales: Ninguno.

- **Desarrollo de la actividad:** El papá o mamá acercará su dedo hacia la mano del bebé para que abra el puño y lo agarre.

Tiempo: Constante, mientras él bebé se encuentre en estado de calma o tranquilidad.

◆ **Ejercicio 2:**

Materiales: Sonajeros.

Desarrollo de la actividad: Recostar al bebé boca arriba, hacer movimiento con los sonajeros a un lado y a otro (izquierda y derecha).

Tiempo: Constante, mientras él bebé se encuentre en estado de calma o tranquilidad.

◆ **Ejercicio 3:**

Materiales: Intervención del papá o la mamá.

Desarrollo de la actividad: Tomar al bebé en brazos, cargarlo a veces por el lado izquierdo y otras por el derecho, también es bueno mecerlo.

Tiempo: Constante, cada vez que levante al bebé en brazos.

◆ **Ejercicio 4:**

Materiales: Colchoneta.

Desarrollo de la actividad: Acostar al bebé en distintas posiciones: sobre el costado izquierdo, sobre el costado derecho, de espalda y de barriga, sujetando bien y cuidando que su cabecita esté a un lado o a otro, sin almohada.

Tiempo: 3 a 4 veces por semana, como sesiones de movimientos.

◆ **Ejercicio 5:**

- **Materiales:** Intervención de los padres.

Desarrollo de la actividad: Poner al bebé boca abajo y presionar suavemente los costados de su columna, bajando desde el cuello hacia la cadera, nunca en sentido contrario.

Tiempo: 1 a 2 veces por semana.

◆ **Ejercicio 6:**

Materiales: Ninguno, se requiere la intervención de los padres.

Desarrollo de la actividad: Aprovechar que está cambiando al bebé para mover sus extremidades superiores e inferiores, con el objetivo de movilizar codos y rodillas.

Tiempo: 2 a 3 minutos.

ACTIVIDADES DE 1 A 2 MESES

ÁREA AFECTIVA



◆ Ejercicio 1:

- **Material:** Canciones infantiles lentas.
- **Desarrollo de la actividad:** Bailar o balancearse con el bebé en brazos, esto les dará tranquilidad y gustará.
Tiempo: Constante como sesiones de entretenimiento y relajación del bebé, durante 4 a 6 minutos.

◆ Ejercicio 2:

- Materiales:** Canciones bastante rítmicas.
- Desarrollo de la actividad:** Coger al bebé para mecerlo subiendo y bajándolo mientras se le da cariño tarareando la canción de su preferencia. ¡Al bebé le encantará!
- **Tiempo:** Constante, como sesiones de entretenimiento, durante 4 a 5 minutos.

◆ **Ejercicio 3:**

Materiales: Ninguno.

Desarrollo de la actividad: Dejar que otra persona cargue al bebé, se le debe explicar quién es esa persona.

- **Tiempo:** 2 veces a la semana como máximo, cuando se relaciona al bebé con personas externas a la familia, durante 4 a 6 minutos si lo están cargando.

◆ **Ejercicio 4:**

Materiales: Ninguna se requiere la intervención del papá o mamá y/o ambos.

Desarrollo de la actividad: Realizar muecas (fruncir los labios, sacar la lengua, sonreír) para que así el bebé los imite.

Tiempo: Constante, como sesiones de entretenimiento y reconocimiento en el bebé.

◆ **Ejercicio 5:**

Materiales: Aceite para bebé.

Desarrollo de la actividad: Aplicar masajes afectuosamente favorece un adecuado vínculo de relación a nivel afectivo.

Tiempo: Constante durante el cambio de pañal o ropa y durante el baño.

◆ **Ejercicio 6:**

Materiales: Colchoneta.

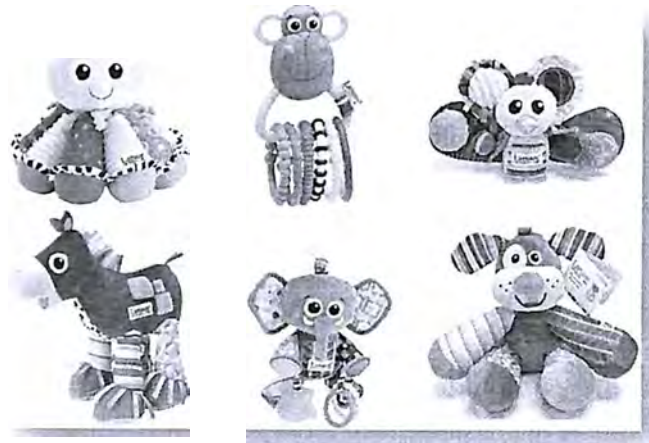
Desarrollo de la actividad: Colocar al bebé en posición boca abajo, animarlo a levantar la cabeza y los hombros apoyándose en sus antebrazos, luego acariciarlo en distintas partes del cuerpo, en la espalda, la nuca y luego en las piernas mientras le decimos:

*“Esta es tu espaldita,
la acaricio con amor
y éstas tus piernitas
que lindas que son”.*

Podemos cambiar el poema nombrando otras partes del cuerpo.

- **Tiempo:** Durante 6 a 10 minutos, una condición previa es que el bebé se encuentre relajado y tranquilo.

ÁREA COGNITIVA



◆ Ejercicio 1:

- **Materiales:** Cascabel o sonajeros que tengan cascabel.
- **Desarrollo de la actividad:** Hacer sonar un cascabel para captar su atención, no olvidar hacerlo en el costado izquierdo y luego en el derecho (a 20 centímetros del oído del bebé).
- **Tiempo:** Constante durante 5 a 6 minutos.

◆ Ejercicio 2:

- **Material:** Objetos de color brillante y llamativo.
- **Desarrollo de la actividad:** Colocar objetos de colores brillantes (naranjas, amarillos y rojos) en la cuna a la vista del bebé.
- **Tiempo:** Permanente, como estímulo contante para el bebé.

◆ Ejercicio 3:

Materiales: Ninguno, requiere la intervención de los padres (puede ser uno o ambos).

Desarrollo de la actividad: Recostar al bebé de espalda, mirarlo directamente a los ojos a una distancia de 50 cm, debe ir acercándose lentamente hacia él, hasta que se toquen los rostros, seguidamente alejarse lentamente.

Tiempo: Día por medio de la semana, durante 5 a 6 minutos.

◆ **Ejercicio 4:**

Materiales: Ninguno.

Desarrollo de la actividad: Hablar al bebé a una distancia inicial de 20 cm., poco a poco se deberán ir distanciando mientras dura la comunicación. Luego volver a acercarse.

Tiempo: Constante, como ejercicio que promueva comunicación y reconocimiento.

MOTRICIDAD GRUESA



◆ **Ejercicio 1:**

- **Material:** Colchoneta o frazada para colocar al niño.
- **Desarrollo de la actividad:** Colocar al niño boca abajo para que apoye su cuerpo en sus brazos, fortaleciendo los mismos y la parte superior del tronco, mientras va enderezando la cabeza.

Tiempo: Durante 5 a 6 minutos, 2 veces por semana.

◆ **Ejercicio 2:**

Material: Pelota de Pilates.

- **Desarrollo de la actividad:** Recostar boca abajo al bebé sobre una pelota de Pilates, mecer la pelota suavemente de adelante hacia atrás (tener cuidado para evitar accidentes).
- **Tiempo:** Durante 5 a 6 minutos, 2 veces por semana.

◆ **Ejercicio 3:**

- **Material:** Colchoneta o frazada para colocar al bebé encima.
- **Desarrollo de la actividad:** Colocar al bebé acostado boca arriba, agarrar sus manos, estirar suavemente sus brazos y girarlos hacia la derecha hasta que su cara esté totalmente ladeada. Repita la acción hacia la izquierda.
- **Tiempo:** Durante 5 a 6 minutos, 2 veces por semana.

◆ **Ejercicio 4:**

- **Material:** Objetos de color brillante y llamativos.
- **Desarrollo de la actividad:** Situar al bebé en posición prona (boca abajo) y mostrarle un juguete o cualquier objeto de color brillante para que mire y levante la cabecita.

◆ **Ejercicio 5:**

- **Material:** Sonajero.
- **Desarrollo de la actividad:** Evocar sonidos con un sonajero le ayudará a centrar su atención en el objeto girando la cabeza hasta encontrarlo, cambiar de lugar el sonido para que de este modo el bebé gire.
- **Tiempo:** Constante, durante 4 a 5 minutos.

◆ **Ejercicio 6:**

- **Materiales:** Bañera con agua, requiere intervención de los padres.
 - **Desarrollo de la actividad:** Estimular a que el bebé chapotee con sus piernas y brazos en la bañera (con ayuda de ambos padres).
- Tiempo:** Durante 6 a 9 minutos.

ACTIVIDADES DE 2 A 3 MESES

ÁREA AFECTIVA

◆ Ejercicio 1:

Materiales: Ninguno, requiere la intervención de ambos padres.

- **Desarrollo de la actividad:** Reforzar a la sonrisa del bebé, cada vez que sonría con sonrisas, felicitaciones, besos, abrazos o cualquier otra manifestación de alegría.
- **Tiempo:** Constante, cada vez que sean manifiestas las expresiones de alegría en el bebé.

◆ Ejercicio 2:

- **Materiales:** Ninguno, requiere la intervención de lo padres.

Desarrollo de la actividad: Acercarse sonriendo al bebé y hablarle en tono suave. Esto ayudara a afianzar las relaciones.

Tiempo: Diariamente y constantemente.

◆ Ejercicio 3:

Material: Ninguno, requiere la participación de los padres.

Desarrollo de la actividad: Abrazar al bebé cuando éste se sienta ansioso, y calmarlo con palabras dulces.

Tiempo: Diariamente y constantemente.

◆ Ejercicio 4:

- **Material:** Ninguno, se requiere la intervención de los padres.

Desarrollo de la actividad: Permitir que el bebé toque el rostro de la mamá o del papá mientras se le menciona nombres que correspondan como: “mamá”, “papá”, “hijo”.

- **Tiempo:** Constantemente.

♦ **Ejercicio 5:**

Materiales: Ninguno, requiere la participación de los padres.

Desarrollo de la actividad: Intercambiar miradas, sonrisas, caricias y conversaciones con el bebé; mientras le da de lactar.

Tiempo: Constante (y sobre todo cada vez que se dé al bebé de lactar).

♦ **Ejercicio 7:**

- **Material:** Ninguno.
- **Desarrollo de la actividad:** Responder afectuosamente ante cualquier intento que el bebé tenga para comunicarse con usted: llanto, balbuceó, movimientos y sonrisas.
- **Tiempo:** Constante, a cada intento de comunicación en el bebé.

ÁREA COGNITIVA



◆ **Ejercicio 1:**

Material: Texturas distintas unas de otras, en ropa o telas.

Desarrollo de la actividad: Estimular el cuerpo del bebé con diferentes texturas, le ayudará a estimular el sentido del tacto ya que la piel es el sentido que más información les transmite.

Tiempo: Durante 5 a 6 minutos, una vez por semana.

◆ **Ejercicio 2:**

– **Material:** Linterna.

– **Desarrollo de la actividad:** Hacer sombras de animales en una habitación oscura con una linterna y emitir sus sonidos.

– **Tiempo:** Durante 5 a 10 minutos, 2 veces por semana.

◆ **Ejercicio 3:**

– **Material:** Móvil.

– **Desarrollo de la actividad:** “Colocar un móvil de tal manera que su sombra se refleje en la pared, incentivará el desarrollo de la vista del bebé” (Candilili).

– **Tiempo:** Durante 4 a 5 minutos, una vez por semana.

◆ **Ejercicio 4:**

Materiales: Ninguno, requiere la participación de los padres.

Desarrollo de la actividad: Reforzar los sonidos “aaa - gggg”

Tiempo: Constantemente sobre todo cada vez que él bebé manifieste uno o varios sonidos.

◆ **Ejercicio 5:**

Materiales: Imágenes de animales.

Desarrollo de la actividad: Generar sonidos de animales que capten su atención y lo diviertan promoviendo el esfuerzo del bebé por imitarlos.

Tiempo: Durante 5 a 6 minutos, 3 veces por semana.

◆ **Ejercicio 6:**

Materiales: Ninguno.

Desarrollo de la actividad: Estimular la capacidad de reconocimiento de personas: en cada una de las actividades decir en voz alta: “Yo soy tu mamá”, “Él es tu papá”, “Tú eres el bebé”. Hacer que el bebé toque a la persona mencionada.

Tiempo: Contante, momentos adecuados, considerando el nivel de atención activo en el bebé.

◆ **Ejercicio 7:**

- **Material:** Ninguno, requiere la participación de los padres.
- **Desarrollo de la actividad:** Estimular el reconocimiento del cuerpo; cuando el bebé esté desnudo, mostrar cada parte de su cuerpo y decirle cómo se llama.
- **Tiempo:** Constante, a la hora de cambiarlo o durante el baño.

◆ **Ejercicio 8:**

- **Material:** Canciones.

Desarrollo de la actividad: Para familiarizarlo con el lenguaje, refuerza los sonidos guturales. Hágale preguntas: “¿Sí?, ¿Qué dices?, ¿Verdad?”. Háblale con palabras cortas y cántale canciones que impliquen movimientos corporales.

Tiempo: Constante, para promover la comunicación y el desarrollo corporal.

◆ **Ejercicio 9:**

Material: Alimentos, manzana o durazno.

Desarrollo de la actividad: Permitir que el bebé huela algunos alimentos como la manzana, el durazno, especias, etc. estimulación olfativa, para desarrollar sus capacidades.

Tiempo: Durante 4 a 5 minutos, 2 a 3 veces por semana.

MOTRICIDAD GRUESA:



◆ Ejercicio 1:

- **Material:** Canción.

Desarrollo de la actividad: Con el bebé tumbado podemos hacer movimientos suaves de sus piernas mientras le hablamos o le cantamos una canción.

Tiempo: Durante 6 a 10 minutos.

◆ Ejercicio 2:

Material: Ninguno.

Desarrollo de la actividad: Sopla suavemente sobre las palmas de sus manos, sopla en diferentes partes de su cuerpo mencionando el nombre de cada parte.”(candilili)

Tiempo: Constantemente y el momento que los padres vean oportuno, durante 4 a 5 minutos.

◆ Ejercicio 3:

- **Material:** móvil circular colgado por encima de la cuna.

Desarrollo de la actividad: Colocar en la cuna móviles sonoros, o un llamado gimnasio con objetos móviles, de colores llamativos, a unos de 30 cms. de distancia del niño para que al mover sus brazos los golpee.

Tiempo: A diario, durante el día antes de la siesta o durante la noche antes del sueño del bebé, durante 4 a 5 minutos.

◆ **Ejercicio 4:**

- **Material:** Objetos suaves o de goma, de tamaño grande y adecuado, aptos para que él bebé pueda tenerlos en la boca.
- **Desarrollo de la actividad:** Con la supervisión de los padres, permitir al bebé los objetos mordedores, considerando que estos sean grandes y adecuados; le vendrán bien para experimentar con la boca.

Tiempo: Durante 6 a 10 minutos y/o sin límites de tiempo.

◆ **Ejercicio 5:**

Material: Ninguno.

- **Desarrollo de la actividad:** El bebé saltando sobre mis pies (desde 2m). Siéntese y con las dos manos agarra al bebé debajo de las axilas, de modo que sus pulgares queden en su pecho y el bebé mirando hacia usted. Despéguelo de tus piernas y levántalo hasta que su cara esté frente a la suya. Cuando baje al bebé, permite que sus pies toquen su cuerpo. Enseguida comenzará a extender y doblar las piernas rítmicamente. Los pies sólo se apoyan en usted, no deben soportar su peso.

Tiempo: Momentos adecuados, considerando el nivel de atención activo en el niño.

ACTIVIDADES DE 3 A 4 MESES

ÁREA AFECTIVA



◆ Ejercicio 1:

- **Material:** Ninguno, requiere la participación de los padres.
- **Desarrollo de la actividad:** Llamar al bebé por su nombre desde atrás y él deberá girar la cabeza y la persona deberá correr hacia donde está el bebé con alegría y demostrarle que está feliz de verlo y abrazarlo.
- **Tiempo:** Todos los días las veces que se pueda. Mayormente cuando la persona llega a casa.

◆ Ejercicio 2:

- **Material:** Colcha suave y de agrado para el bebé.
Desarrollo de la actividad: Echarse con el bebé en el suelo cantarle una canción. Apoyar al bebé sobre las rodillas, moverlas suavemente arriba - abajo y alzarlo como si fuera un avión y hacer el sonido correspondiente del avión y hablarle en un tono suave y calmado (con amor).
- **Tiempo:** Todos los días antes de dormir.

◆ Ejercicio 3:

- **Material:** Una bañera con agua tibia para asear al bebé.

- **Desarrollo de la actividad:** A la hora de bañar al bebé deberán participar ambos padres, creando así un ambiente de seguridad para el bebé. El agua servirá como un agente conector de sentimientos de amor en el que los padres deberán acariciar al bebé con el agua generando comodidad y un ambiente seguro para el mismo. Los masajes se deberán dar en orden céfalo caudal o próximo distal.
- **Tiempo:** Todas las veces que el bebé requiera un baño.

ÁREA COGNITIVA



◆ Ejercicio 1:

- **Material:** Sonajas y guantes grandes.
- **Desarrollo de la actividad:** Colocar al niño los guantes grandes, atar a ellos cascabeles o sonajas. Animarlo a que mueva ambas manos. Este ejercicio colabora al concepto del propio cuerpo.
- **Tiempo:** 3 veces por semana durante 5 min.

◆ Ejercicio 2:

- **Material:** Ninguno, se requiere la intervención de los padres para sostener al bebé.
- **Desarrollo de la actividad:** Cargar al bebé mirando hacia el frente para que su campo visual sea más amplio.

Tiempo: Las veces que sea posible. Especialmente cuando salga con él bebé de paseo.

◆ **Ejercicio 3:**

– **Material:** Aprender versos.

Desarrollo de la actividad: Recitar al bebé versos pequeños, poco complicados y de ritmo marcado.

– **Tiempo:** 2 veces por semana. Durante 3 minutos.

◆ **Ejercicio 4:**

– **Material:** Canción que todos los miembros de la familia conozcan.

– **Desarrollo de la actividad:** Hacer que todos miembros de la familia entonen la misma canción al terminar de comer y en paseos familiares.

– **Tiempo:** Cada que terminen de comer cuando toda la familia esté reunida y cuando salgan de paseo.

MOTRICIDAD GRUESA



◆ **Ejercicio 1:**

Material: Muñeco con variedad de texturas y colores (preferentemente que predominen los colores fuertes, mencionados anteriormente), con tamaño apropiado para el bebé.

Desarrollo de la actividad: El niño deberá aprensar el juguete y la madre debe apoyar al bebé, sujetando su mano y el juguete, guiando ella la dirección del juguete, con movimientos de izquierda a derecha, de adelante hacia atrás, para sí practicar la coordinación ojo – mano.

◆ **Ejercicio 2:**

Material: Cojines y ayuda de la madre.

Desarrollo de la actividad: Para que el bebé aprenda poquito a poco a sentarse primero la madre deberá tomar debajo de las axilas al bebé y levantarlo suavemente para que quede sentado durante pocos segundos.

- Puede apoyarlo en cojines para que quede sentado y sienta la seguridad de que nada le pasará.
- **Tiempo:** Para que sea más fácil que el niño aprenda a sentarse este ejercicio se podrá repetir 3 veces por semana durante pocos segundos para que no se lastime.

◆ **Ejercicio 3:**

- **Material:** Una cama.
- **Desarrollo de la actividad:** Poner boca abajo al bebé y realizar sonidos musicales a un lado y a otro para que el bebé mueva la cabeza buscando el sonido. Este ejercicio ayudará al movimiento de la cabeza del bebé.

Tiempo: 3 veces por semana durante 2 min.

◆ **Ejercicio 4:**

Material: Colchoneta, juguete preferido

Desarrollo de la actividad: El bebé deberá estar acostado boca arriba, el padre o la madre deberá mover un objeto arriba y abajo, hacia los lados o en círculos, para que el bebé mueva la cabeza en diferentes direcciones.

- ◆ **Tiempo:** En las noches antes de dormir, 5 min.

◆ **Ejercicio 5:**

- **Material:** Papá y Mamá.
- **Desarrollo de la actividad:** Se deberá levantar al bebé en posición vertical, sujetándolo por debajo de las axilas y bajarlo hasta que la punta de sus pies toquen el piso, Opción: Enseñarle a dar pasitos.
- **Tiempo:** 2 veces por semana por 2 min.

◆ **Ejercicio 6:**

- **Material:** Colchoneta y juguete preferido o llamativo.
- **Desarrollo de la actividad:** El bebé deberá estar boca abajo, se le muestra un objeto llamativo, y se le retira un poco para que trate de estirarse o empujarse para alcanzarlo.
- **Tiempo:** 2 veces al día por 4 días.

◆ **Ejercicio 7**

- **Material:** Colchoneta o lugar cómodo para el bebé.
- **Desarrollo de la actividad:** Ya sea el padre o la madre deberá hacer que el bebé flexione ambas piernas provocando tensión, luego soltar las piernas y por último estirarlas.
- **Tiempo:** Antes de dormir por 2 min.

ACTIVIDADES DE 4 A 5 MESES

ÁREA AFECTIVA

◆ Ejercicio 1:

Material: Juguetes aptos para la edad del bebé, pueden ser de goma o peluches.

Desarrollo de la actividad: En esta etapa de desarrollo los bebés necesitan de mucha atención y requieren de la presencia de una persona constantemente. En este caso los padres. Los bebés están muy interesados por los objetos nuevos que aparecen a su alrededor, por eso este ejercicio consiste en interactuar por medio de los juguetes con el bebé. Si él lanza el juguete, los padres deberán estar atentos a devolverlo a sus manos, esto le dará al bebé la seguridad de que es importante para su familia.

- **Tiempo:** El tiempo que deseen los padres compartir jugando con el bebé. Se recomienda por lo menos una vez al día.

◆ Ejercicio 2:

Material: Un pedazo de tela, suficiente para cubrir el rostro y el apoyo de la mamá.

Desarrollo de la actividad: Colocarse frente al bebé y cubrirse la cara con una tela. Apenas el bebé murmure, destaparse, sonreírle y contestarle con su nombre. El padre o madre deberá emitir expresiones faciales mientras realice este ejercicio.

Tiempo: Repetirlo varias veces durante el día.

◆ Ejercicio 3:

Material: Ninguno, requiere la participación de los padres.

Desarrollo de la actividad: Provocar la risa a través de juegos, como ser tapándose el rostro con las manos y diciéndole ¿Dónde está el bebé?

Tiempo: Las veces que se pueda.

◆ **Ejercicio 4:**

- **Material:** Ninguno, requiere la participación de ambos padres.

Desarrollo de la actividad: Tomando de frente al bebé dando de vuelta dorsal para que se note la nuca, soplar cada parte del cuerpo, nombrándola, después de cada ejercicio dar besitos en la mejilla del bebé.

Tiempo: 3 veces por semana. Durante 5 minutos.

◆ **Ejercicio 5:**

Material: Trabajo de los padres.

- **Desarrollo de la actividad:** Imitar las reacciones del bebé (cuando ríe, llora, bostece o haga muecas) para reforzar imitaciones faciales.
- **Tiempo:** Cada vez que sea posible.

◆ **Ejercicio 6:**

- **Material:** Aromas, perfumes etc. del padre o madre.

Desarrollo de la actividad: La madre o el padre pueden hacer sentir sus aromas personales como ser perfume, jabón de baño, cremas. Una vez que se lo haya rociado en el cuerpo. Para que así el bebé pueda diferenciar el aroma personal de sus padres y reconocer a los mismos cuando lleguen a casa.

Tiempo: 4 veces a la semana.

ÁREA COGNITIVA



◆ **Ejercicio 1:**

Material: Espejo grande 100 cm por 100 cm preferentemente y canciones infantiles.

Desarrollo de la actividad: Sentarse con el niño ante un espejo en una corta distancia donde se puedan ver los 2 y cantar canciones infantiles al mismo tiempo que hace gestos con la cara y las manos (movimientos exagerados). Observe la reacción del bebé viendo qué hace y si es que lo imita y toma atención.

- **Tiempo:** 1 vez cada semana durante 10 min.

◆ **Ejercicio 2:**

Material: Relato de los padres.

Desarrollo de la actividad: Contarle constantemente lo que uno está haciendo (cuando lo viste, cuando usted se viste, cuando se pone las joyas, cuando toma las flores antes de olerlas, o ejecuta alguna otra actividad, etc.)

- **Tiempo:** Cada vez que sea posible.

◆ **Ejercicio 3:**

Material: Juguetes, pita.

Desarrollo de la actividad: Darle objetos amarrados a una pita, dejar que los balancee o los suelte y observe la trayectoria de la caída. La pita no deberá ser muy larga evitando así el riesgo de ahorcamientos y los objetos amarrados no deberán ser muy pequeños para evitar que el bebé se los trague.

Tiempo: Cada vez que los padres jueguen con el niño.

◆ **Ejercicio 4:**

Material: Ninguno, se requiere la intervención de los padres.

Desarrollo de la actividad: Decirle "NO" cada vez que tenga que ponerle límites, acompañándolo del movimiento de la cabeza y la mano.

Tiempo: Cada que él bebé haga algo que sea indebido.

MOTRICIDAD GRUESA



◆ Ejercicio 1:

Material: Un pony de goma pequeño del tamaño del bebé más o menos.

Desarrollo de la actividad: Tomar de las extremidades superiores al bebé y ponerlo suavemente sobre el pony sin dejarlo de sostener y balancearlo en el aire de arriba abajo en una distancia corta más o menos de 20 cm. desde el pony hasta los 20 cm hacia arriba y dejar al niño sobre el pony como 2 min. agarrándolo.

Tiempo: 2 veces por semana por 5 min.

◆ Ejercicio 2:

Material: Colchoneta o un lugar cómodo para el bebé.

Desarrollo de la actividad: El bebé deberá estar acostado boca arriba, la persona que haga este ejercicio debe ayudarlo a voltearse empujándolo por la cadera. Mínimo deberá 3 volteos.

Tiempo: 5 min. 3 vueltas por cada sesión y se deben hacer 3 sesiones.

◆ Ejercicio 3:

- **Material:** 5 objetos de diferentes pesos, pequeños.
- **Desarrollo de la actividad:** Darle el primer objeto más liviano primero y después los siguientes más pesados para que el bebé pueda llegar a

manipularlos. Por ejemplo, patito de goma y así gradualmente hasta que logre sujetar un peluche de felpa.

- **Tiempo:** 20 min. en la mañana cada 3 días.

◆ **Ejercicio 4:**

- **Material:** Chupón
- **Desarrollo de la actividad:** Darle el chupón en la mano con el chupete hacia atrás, para que tenga que voltearlo para poder llevarlo a la boca. Este ejercicio se deberá llevar a cabo solo con bebés que si utilizan el chupón.
- **Tiempo:** Cuando el bebé pida el chupón o cuando esté a punto de llorar para calmarlo.

ACTIVIDADES DE 5 A 6 MESES

ÁREA AFECTIVA.



◆ Ejercicio 1:

- **Material:** Canciones interpretadas por los padres de manera armoniosa.
Desarrollo de la actividad: La madre, el padre o personas cercanas al bebé deberán hablarle en un tono agudo y musical la mayor parte del día para que el bebé pueda sonreír y identificarse con las emociones positivas.
- **Tiempo:** Cuantas veces se pueda al día.

◆ Ejercicio 2:

- Material:** Fichas de preferencia 20 x 20 cm, el dibujo de colores vivos de caras que muestren todo tipo de expresiones emocionales.
- **Desarrollo de la actividad:** La mamá o el papá deberán mostrar las ficha de las caras que muestran emociones y expresa el mismo gesto de la ficha mostrándolo con énfasis. Se deberá seguir siempre la misma secuencia.
 - **Tiempo:** 1 ves cada 2 días por 5 min.

◆ **Ejercicio 3:**

- **Material:** Ninguno, se requiere la intervención de los padres.
Desarrollo de la actividad: Decir: Vamos a jugar a frotarnos la nariz, cuando dice "frotar", frote su nariz contra la del niño.
- **Tiempo:** Las veces que se pueda mayormente por las noches.

◆ **Ejercicio 4:**

- **Material:** Ninguno, se requiere el trabajo de los padres con el bebé.
- **Desarrollo de la actividad:** La madre o padre deberá sentarse de forma que las rodillas lleguen en el pecho, estirar las piernas un poco y apoyar la espalda del niño a las piernas para que el niño vea de frente a su mamá y pueda interactuar uno con el otro.
- **Tiempo:** Cada vez que sea posible.

◆ **Ejercicio 5:**

- **Material:** Ninguno, se requiere la presencia de los padres y de otros familiares.
- **Desarrollo de la actividad:** Cada vez que se sea horario de comida, hacer parte de la conversación al bebé, por más que este no hable, preguntarle "su opinión".
- **Tiempo:** Cada reunión familiar o en horarios de comida.

◆ **Ejercicio 6:**

Material: Guitarra u otro instrumento musical para que los papis puedan tocar.

Desarrollo de la actividad: Componga una canción para su bebé utilizando algún instrumento musical para que la pueda cantar cada que el bebé necesite dormir o en paseos familiares.

Tiempo: Las veces que sea necesario.

ÁREA COGNITIVA



◆ Ejercicio 1:

Material: Muñeco preferentemente de felpa de 60 cm de un animal determinado al cual se le dará un nombre.

Desarrollo de la actividad: La madre deberá ponerse en frente del niño sujetando el muñeco de felpa el cual se lo llamara Pipo (opcional), señalar y vocalizar exageradamente el nombre del muñeco de felpa y el nombre del niño para que el niño pueda concientizar cuál es su nombre. “El es Pipo..... Tu Pablo” y yo “mamá”

Tiempo: 2 veces al día por 3 min.

◆ Ejercicio 2:

Material: Títeres (a elección) de cualquier color aconsejablemente colores fuertes.

Desarrollo de la actividad: Estimular la permanencia de objetos en el niño. Hablarle al niño con el títere por lo menos un 1 min y luego esconderlo pero seguir hablándole y después de unos 3 min volver a mostrar el títere al niño.

Tiempo: 1 cada 2 días durante 10 min.

◆ Ejercicio 3:

Material: Objetos pequeños que quepan en la mano del bebé (que pueda sostener)

Desarrollo de la actividad: Poner diferentes objetos pequeños (los ya seleccionados) en las palmas de las manos del niño. Intentar que mantenga el objeto cada vez más tiempo en su mano. Si el bebé quiere abrir la mano y dejar que caiga el objeto se debe ayudar al bebé sujetando la mano con el objeto por unos momentos.

Tiempo: 1 vez por día durante 5 min.

◆ Ejercicio 4

Material: Una caja con tapa y un juguete que quepa en la caja.

Desarrollo de la actividad: Se deberá poner el juguete que sea de preferencia del bebé dentro de la caja y cerrarla. Luego deberá agitarla para hacer ver al niño que el objeto está ahí dentro, deberá animarlo a que lo busque. Este ejercicio ayudará al desarrollo de permanencia del objeto.

- **Tiempo:** Cada vez que la mamá juegue con el bebé será una buena oportunidad para intentarlo.

◆ Ejercicio 5

Material: Objetos que hagan sonidos como sonajeras.

Desarrollo de la actividad: Escondese y hacer sonidos con objetos para que el bebé busque la fuente.

Tiempo: 3 veces por semana.

◆ Ejercicio 6

Material: Papá, mamá y su trabajo en los tonos de voz.

Desarrollo de la actividad: Contarle cuentos en voz alta. Imitando a los diferentes personajes: voz cariñosa, severa, cansada, alegre.

Tiempo: Según la ocasión lo amerite.

◆ Ejercicio 7

Material: Objetos de uso diario.

Desarrollo de la actividad: Clasificar objetos por su uso, objetos de la cocina, prendas de vestir, etc.

- **Tiempo:** 3 veces por semana. Durante 5 minutos.

◆ **Ejercicio 8**

- **Material:** Hilo, juguete.

- **Desarrollo de la actividad:** Amarre un hilo a un juguete, sin que se vea éste. Enséñele al bebé que jalando la cuerda aparecerá el juguete. Este ejercicio deberá realizarse siempre bajo presencia de los padres o adulto responsable.

- **Tiempo:** 4 veces por semana. Cada vez que la mamá juegue con él bebé.

◆ **Ejercicio 9**

- **Material:** Monosílabos, ma, paba, etc

Desarrollo de la actividad: Pronunciar monosílabos, pa-ma-ba-ja, y luego combine en pares. Para aumentar el vocabulario del bebé.

Tiempo: Todo el tiempo que sea posible.

◆ **Ejercicio 10**

Material: Correcta pronunciación de los objetos.

Desarrollo de la actividad: Señalar las cosas por su nombre completo y correctamente pronunciado.

Tiempo: Todo el tiempo.



◆ Ejercicio 1

Material: Cobijas de color blanco, rojo y negro (esenciales para captar la atención del bebé).

- **Desarrollo de la actividad:** Cubrir por debajo al niño con la cobija y deslizar al bebé con la misma cobija, para que así él bebé pueda sentir los movimientos de su cuerpo y a la vez vaya tomando conciencia de ello. Así mismo continuando con la cobija por debajo del niño, la mamá debe agarrar con la manta las extremidades del niño y hacer movimientos circulares al igual que de arriba hacia abajo, para que así el niño haga diferencia de cuáles son las partes de su cuerpo y cuales son ajenas a él.

◆ Ejercicio 2

Material: Colchoneta o un lugar cómodo para el bebé.

Desarrollo de la actividad: El bebé debe estar acostado boca arriba, la persona que haga este ejercicio debe ayudarlo a voltearse empujándolo por la cadera.

◆ Ejercicio 3

Material: Juguete preferido y una cuerda

Desarrollo de la actividad: Amarrar con la cuerda el juguete y colgarlo sobre los pies del bebé para que intente patearlo. Mínimo, 3 volteos.

- **Tiempo:** 5 min cada 2 días antes de dormir.

◆ Ejercicio 4

- **Material:** Chupón
- **Desarrollo de la actividad:** Darle el chupón en la mano con el chupete hacia atrás, para que tenga que voltearlo para poder llevarlo a la boca. Este ejercicio se deberá llevar a cabo solo con bebés que si utilizan el chupón.

Tiempo: Cuando él bebé pida el chupón o cuando esté a punto de llorar para calmarlo.

◆ Ejercicio 5

Material: Frascos con cosas pequeñas

- **Desarrollo de la actividad:** Mostrarle un frasco con objetos pequeños (ejemplo: uvas pasas), dejar que los riegue. Sin que lleve a la boca ningún objeto.
- **Tiempo:** 15 min 2 veces por semana.

◆ Ejercicio 6

- **Material:** Ninguno, se solicita la intervención de los padres.
- **Desarrollo de la actividad:** Poner al bebé acostado en las piernas del papá o mamá y se debe hacer que intente pararse empujando sus pies contra el abdomen, mientras se le canta o juega.

Tiempo: Después de levantarse por 5 min.

◆ Ejercicio 7

Material: Mamá o Papá, bañera

Desarrollo de la actividad: En la bañera chapotear hacer chapotear al bebé para que el también lo haga con sus piernas y brazos.

Tiempo: Durante los baños (deben bañarse juntos)

Bibliografía:

- Asociación Desarrollo y Estimulación temprana LAZTNA. Disponible en:
<http://estimulacionydesarrollo.blogspot.com/LAZTANA>.
- Santos, J. 2002. *Estimulación Temprana Lineamientos Técnicos*. Disponible en:
http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/Estimulacion_Temprana.pdf
- Teletón Fundación. Estimulación temprana, 2013. Disponible en:
<https://teleton.org/te-ayudamos/sistema-crit/abc-de-la-discapacidad/guias-para-padres/guia-de-estimulacion-temprana>.
- Unidad de Intervención Temprana, 2008. Manual de Estimulación Temprana Socio-Afectiva, para bebés de 0 a 12 meses. Disponible en:
http://www.sename.cl/wsename/otros/doc_sename/Manual_Estimulacion_Temprana_0-12_meses_SENAME.pdf
- http://www.sename.cl/wsename/otros/doc_sename/Manual_Estimulacion_Temprana_0-12_meses_SENAME.pdf otro manual