

PROGRAMACIÓN PARA ESTIMULAR AL BEBÉ EN CASA

(0-3 meses)

Con estas actividades que a continuación le presentamos se pretende:

1º- Elevar al máximo los procesos del niño para lograr su independencia en las distintas áreas del desarrollo.

2º- Emplear situaciones naturales (baño, comida, etc...).

3º- Mantener una mayor interacción con su hijo.

Con estas actividades nunca pretendemos sobreestimar a su hijo, por eso debemos parar cuando el niño de muestras de cansancio y siempre debemos alabar al niño en todos sus esfuerzos de colaborar.

Recuerde: Los padres no debéis ser terapeutas, sino padres.

AREA MOTORA

Es importante trabajar éste área con el fin de mejorar sus posibilidades de movilidad y de mayor exploración del medio.

OBJETIVOS:

1º. FAVORECER LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO

- Mueva los brazos y las piernas del niño de forma alternativa, haciendo la bicicleta, mientras le canta una canción apropiada.

- Mientras le baña, le cambia o juega con él hablele mirándole a la cara, tóquele, apriétele con suavidad las extremidades. Procurando estimular los

movimientos de los brazos y piernas enseñándole algún juguete que le llame la atención.

- Estando el niño boca abajo, hágale cosquillas en las plantas de los pies con un pincel, una pluma. Repita la acción estando el niño boca arriba.

- Colóquele en sus muñecas y tobillos cascabeles, de forma que pueda asociar los sonidos con movimientos.

- Cuando esté bañándole dele la oportunidad de que patalee en el agua.

2º- CONSEGUIR EL CONTROL DE LA CABEZA EN VARIAS POSICIONES

- Acostado boca arriba, anímelo a girar la cabeza, colocando juguetes de colores vivos o sonoros a ambos lados. Igualmente, aproxime hasta el niño su cara y cuando le mire mueva lentamente su cara para que gire su cabeza siguiéndole.

- Ponga al niño en su hamaquita colocado en posición horizontal o bien ya puede ir también incorporándolo un poco aunque no por mucho rato, bien en su hamaca o en el rincón del sofá con cojines. Líveselo con usted a la habitación en que esté trabajando. Háblele y haga movimientos que estimulen al niño a volver la cabeza. Cuando gire su cabeza, alábele con sonrisas y vocalizaciones.

- Siente al niño en sus rodillas, mirándolo a la cara; sujételo por el tronco. Mueva las rodillas de manera que se mueva hacia arriba, abajo y a los lados, procurando que trate de controlar balanceos de su cabeza. Mientras hace esto, cántele canciones para hacer divertida la actividad.

- Cuando tome al niño en brazos, agarrándolo fuertemente por la espalda en posición vertical, no sujete su cabecita con su mano, para que se vea obligado a empezar a hacer esfuerzos para controlarla. Ponga una mano cerca de la cabeza por si se le cae bruscamente hacia atrás. Procure que pueda fijar su mirada en algo atractivo.

- Puede repetir la misma acción sujetándolo por la espalda contra su pecho y procurando agarrar bien el tronco del niño. Si la cabeza le cae hacia delante, estimúlelo con el chupete en el labio superior o levantándole suavemente su cabecita.

- Acueste al niño boca abajo, procurando que sus brazos estén extendidos hacia delante. Llámeme su atención con objetos atractivos o sitúese delante de él para que intente levantar la cabeza. Si no lo hace dele pellizquitos en la nuca. Sonríale y háblele cada vez que levante su cabeza. Estimúlelo con algún juguete atractivo, animándolo a mover la cabeza hacia los lados. Si en esta posición mantiene las manos cerradas procure hacerle cosquillas o acarícielo la cara externa de sus manos para que las abra y apoye toda la palma.

- Cuando el niño esté despierto y se mantenga atento, acérquese a él, háblele y sonríale. Cójalo por los brazos y llévelo lentamente hasta la posición de sentado. Fíjese si va controlando la cabeza al hacer esta maniobra. Recuerde que debe hacerlo lentamente, mientras le sonrío y le habla. Después cuando vea que va controlando cójalo por los antebrazos y repita esta misma acción y luego de las manos.

3º- ESTIMULACIÓN VESTIBULAR (del equilibrio)

- Procure cambiarlo de posición. No lo deje siempre en la misma postura.
- Siente al niño agarrándolo por el tronco. Inclínelo a la izquierda y a la derecha. Hable y sonrío al niño.
- Colóquelo en un balón de playa boca arriba y boca abajo y muévalo en distintas direcciones. O bien póngalo encima de la cama y haga que bote en ella.

4º- ACOSTADO BOCA ABAJO

- En la posición de acostado boca abajo es aconsejable que acostumbre a su hijo a aceptar ésta posición a ratitos cada vez más largos. Procure que extienda sus brazos hacia delante. Póngale delante juguetes atractivos y anímelo a levantar la

cabeza y hombros apoyándose en sus antebrazos. Acarícielo por distintas partes del cuerpo mientras le habla y le sonríe.

- Ponga al niño boca abajo, apoyando su pecho en una pequeña almohada, coloque frente a él un espejo o juguete llamativo para que levante la cabeza. Otra forma es colocando al niño sobre su pecho ya que así tendrá delante el mejor estímulo que es la cara de usted.

Con estas actividades también trabajamos el control cefálico (de la cabecita), como hemos visto en objetivos anteriores y, por otra parte, acostumbramos al niño a esta posición que favorecerá posteriormente la aparición de los volteos.

5º- ESTIMULACIÓN DE VOLTEOS

- Iniciar semivolteos: cuando usted esté cambiando al niño, estando acostado boca arriba, gírele el cuerpo hacia los lados cogiéndole las manos.

- Acueste al niño de lado y llame su atención con juguetes atractivos para que gire su cuerpo hasta la posición de boca arriba. Ayúdele si es necesario.

ÁREA PERCEPTIVO - COGNITIVA

- Desde sus primeros días de vida, los niños empiezan a relacionarse con su mundo físico y en consecuencia, a aprender de ellos. Los sistemas sensoriales están funcionando desde el nacimiento, por eso son susceptibles de estimulación.

- Los objetivos de esta área tienen gran importancia, tratan de estimular la conciencia del niño de su mundo y de sí mismo como una entidad separada.

1º. FAVORECER LA EXPLORACIÓN VISUAL

- Ponga distintos objetos de colores vivos dentro del campo visual del niño. Ponga un espejo frente a sus ojos mientras está acostado boca arriba.
- Enseñe al niño sus manos y pies y muévaselos a la vez.
- Ate varias cintas de colores vivos y cuélguelos sobre la cuna del niño.
- A la hora de ponerle objetos y enseñarle cosas para que los mire, recuerde que los niños pequeños se sienten atraídos por los colores vivos y por los objetos de forma irregular (dibujos de caras, líneas horizontales, cartulinas con machas de ajedrez, etc).
- Ponga al niño en un lugar de alturas diferentes (en el suelo, sofá, parque), también conviene que lo ponga en distintas habitaciones y en diferentes partes de cada habitación.

2º. ORIENTACIÓN A ESTÍMULOS VISUALES

- Incorpore al niño con el tronco vertical sujetándole firmemente la cabecita. Sitúese entre su ojo y oreja derechos y provoque en él una reacción de búsqueda girando los ojos para mirar su cara. Si no lo hace espontáneamente, ayúdele volviendo suavemente la cabecita hacia ese lugar. Cuando el niño la mire, sonríale, háblele reforzando así sus esfuerzos. Repita la operación hacia el otro lado. Además de su cara utilice sonajeros, campanillas, etc... .

3º. SEGUIMIENTOS VISUALES

- Cuando el niño fije su mirada en el rostro humano y otros objetos, muévase lentamente (o el objeto) en sentido horizontal unos 60º, procurando que gire sus ojos siguiendo el rostro u objeto. Haga lo mismo en sentido vertical (hacia arriba y hacia abajo). Para facilitar la acción, incorpórelo sujetándole bien la cabeza y hablándole mientras se le va moviendo.

- Poco a poco vaya aumentando el arco de sus movimientos laterales (90°) y disminuya la presencia de estímulos auditivos. Procure alabar siempre los esfuerzos del niño por seguir desplazamientos (canciones, besos, sonrisas, etc...).

Puede repetir estas mismas acciones aprovechando momentos idóneos (cuando lo haya bañado, le haya cambiado los pañales, etc), utilizando objetos familiares (algún frasco de gel o colonia, alguna prenda de vestir, etc).

4º. ESTIMULACIÓN AUDITIVA

- Hable y cante al niño cambiando el tono de voz (susurros, alto y bajo) y aprovechando las situaciones adecuadas para ello: alimentación, baño, cambio de pañales. Procure hablar al niño de acuerdo con las necesidades que demandan en determinados momentos: llanto, inquietud, etc.

- Cuando el niño esté despierto, déjelo en la habitación en que esté usted o algún otro miembro de la familia. Háblele y póngale música a un volumen no muy elevado para que perciba sensaciones auditivas. Si la familia está reunida en alguna habitación con TV puesta o conversando, deje al niño allí si está despierto.

5º. RESPUESTAS DE ORIENTACIÓN AUDITIVA

- Ponga al niño incorporado sujetándole la cabeza y sitúese entre ojo y oreja derechos, de forma que el no la pueda ver directamente. Háblele, cántele suavemente para que busque la fuente de sonido girando sus ojos hasta ver su cara. Sonría y alabe la conducta del niño.

- Haga la misma actividad pero utilice una fuente de sonido (campanillas, sonajeros, etc.). Recuerde alabar los esfuerzos del niño.

- Haga sonar un juguete que haga ruido directamente frente a él, asegurándose que mira el objeto, mueva el objeto a derecha e izquierda mientras lo

hace sonar. Procure que mientras usted hace ésta actividad no haya en la habitación otros estímulos sonoros que le distraigan.

6º. ESTIMULACIÓN TÁCTIL

- Después del baño, del niño dele un masaje, haciendo hincapié en la zona del abdomen y columna vertebral, (ver libro recomendado). También puede coger diferentes texturas y estimular diferentes partes del cuerpo del niño (algodón, un cepillo suave, una pluma, un peluche, etc.). En determinados momentos puede centrar el masaje en una sola parte del cuerpo, lo pueden hacer sobre todo en los brazos para relajarlos y que así no los mantenga flexionados ni tensos.

7º. ESTIMULAR REFLEJO DE PRENSIÓN

- Ponga su dedo en la mano del niño con el fin de que abra y cierre alternativamente su mano cogiendo y soltando su dedo. Haga esta actividad en las dos manos. Pruebe también con otros objetos pequeños: sonajeros, pulseras, etc; que sean fácilmente prensiles.

- Poco a poco, procure que el niño mantenga su dedo o el objeto que se le da más tiempo en sus manos. Si es preciso, sujete usted la mano cerrada del niño mientras le habla, le canta y le ofrece el objeto.

8º. CONCIENCIA DE SUS MANOS

Coja las manos del niño y lléveselas hacia la línea media poniéndole una contra otra. Juegue con el niño a hacer palmitas. Llévele usted sus manos a la boca, acaricie la cara del niño con sus propias manos, etc.

9º. ESTIMULAR APERTURA DE MANOS

- Frote con suavidad la cara externa de la mano del niño con su cara (de usted), sus manos u objetos suaves como un cepillo, una pluma, etc. También puede

usar alguna crema o colonia después del baño. Es importante que el niño vaya abriendo sus manos, como paso previo a la prensión voluntaria. Este objetivo es importante trabajarlo para evitar que pase la mayor parte del tiempo con las manos cerradas.

10º. ESTIMULAR EL INICIO DE LA DISCRIMINACIÓN DE DIFERENCIAS

- Variad con frecuencia el material con el que el niño juega y permítale manipular objetos que sean diferentes entre sí por varios conceptos (color, tamaño). Aproveche las características de algunos materiales caseros una bola de algodón (cuidando que no se la lleve a la boca), una madeja de lana, pelotas de tela, etc.

11º ESTIMULAR EL INICIO DE LA ALTERNANCIA EN LA MIRADA

- Estando el niño acostado boca arriba o sentado con apoyo sobre cojines por ejemplo, se ponen delante de ella dos personas conocidas (papá, mamá, abuela, etc) separadas las caras una de la otra unos 10-15 cm. aproximadamente. Mientras una de las personas llama la atención del niño hablándole y sonriéndole, la otra persona en silencio con indiferencia. A los pocos instantes, la persona que estaba hablando se calla y la segunda toma el relevo, llamando la atención del niño para que éste se fije en ella alternando la mirada. Repetir varias veces la actividad procurando que el niño fije la mirada alternativamente en una y en otra persona. Hágalo primero con uno y luego con el otro.

AREA SOCIO-COMUNICATIVA

1. INTERACCIÓN MADRE/PADRE-HIJO

- Cuando el niño esté llorando por cualquier motivo, tranquilízelo meciéndole en la cuna o cogiéndole, dándole suaves masajes en la espalda o en el estómago o bien cambiándolo de posición. Al mismo tiempo, háblele o cántele dulcemente al

niño de manera que pueda asociar el mensaje verbal tranquilizador con el bienestar físico.

- Hable al niño mientras la maneja, baña, alimenta y/o viste, etc. Sonríale y háblele en un tono dulce y suave cuando lo coja y acaricie.

- Cuando esté despierto aprovechando momentos a lo largo del día, debe hablarle mirándole fijamente a la cara y llamando su atención. Pongan al niño erguido sujetándole la cabeza, a unos 20-30 cm de su cara (de usted) y procure que enfoque su cara hasta conseguir un buen contacto ocular.

Procure no agobiarlo. Debe utilizar frases cortas y hacer pausas para esperar la reacción del niño.

2. SOCIO-COMUNICACIÓN

-Hable al niño con voz suave mientras hace actividades rutinarias de cuidado con él. Téngale de forma que pueda ver su cara (la de usted), o bien póngase cerca de las orejas del niño y háblele sobre cualquier cosa. Haga una breve pausa después de algunas frases para permitir que establezca su turno. Dele oportunidad para responder a la conversación. Usted debe responderle nuevamente procurando hacerlo de alguna de estas formas:

- a) Háblele como si lo que él dice tuviera sentido.
- b) Emita usted vocalizaciones similares o parecidas a la del niño.
- c) Si el niño solamente la mira y no le habla, emita sonidos que usted sabe que él dice y sonríale al mismo tiempo.

- Ate a los pies del niño o manos cascabeles o algo por el estilo. Ayúdele a mover sus brazos y piernas para producir el sonido, o bien espere que se produzca un sonido accidentalmente. Alabe al niño por mover sus piernas o brazos, sonriéndole, haciéndole caricias, etc. Utilice diferentes objetos que hagan ruido y observe si muestra preferencia por alguno en particular. También puede usted

ponerle un sonajero de campanillas en las manos que haga ruido cuando mueva estas.

AREA DE AUTONOMIA

1. ALIMENTACIÓN

- Observe usted si el niño reacciona con movimientos de succión cuando se dispone a darle pecho o biberón. Háblele acerca de la comida en un tono agradable mientras le mira a los ojos y empieza a darle el alimento.

Procure facilitarle la alimentación buscando posturas seminclinadas, con un buen apoyo para que esté cómodo. Poco a poco vaya incorporando al niño en posición semincorporada para darle el alimento. Progresivamente, a medida que la madurez motora vaya mejorando, incorpórelo cada vez más.

- Mientras le habla y sonrío, acérquele el biberón y póngalo frente a él cerca de sus manos y espere unos instantes a que acerque sus manos. Si no lo hace, póngaselas en el biberón y vaya dándoselo. Vaya eliminando poco a poco la ayuda física y anime al niño a que trate de coger el biberón con sus manos.

2. VESTIDO

- Cuando lo vista y desvista procure que vaya tomando conciencia de estas actividades: háblele sobre lo que está haciendo, nombrando las prendas que le pone o le quita, las partes del cuerpo procurando que mantenga el contacto ocular.

- Cuando el niño esté desnudo, estimule su cuerpo con caricias, besos, pederretas, incitando respuestas afectivas y tratando de hacer divertido para ambos este juego.

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA

1. Durante los primeros meses, el mejor juguete para su hijo no lo olvide, es usted mismo (padre, madre, hermano), sobre todo su cara. Mírenle siempre directamente a la cara, háblenle, sonríanle y alábenle mucho cuando el niño responda.
2. Poco a poco vaya introduciendo algunos juguetes, cambiando un juguete nuevo con algún juguete o personas familiares para evitar reacciones adversas.
3. Procure elegir juguetes adecuados para la edad del niño.
4. Los juguetes no tienen por qué ser caros; cualquier objeto puede convertirse en un juguete atractivo para su hijo, y no olvide que pueden ser fabricados con materiales caseros.
5. Las áreas guardan relación entre sí, por eso muchos de los objetivos deben ser estimulados de forma conjunta.
6. Evite situaciones artificiales, haga las actividades lo más natural posible.

**FUNDACION SALUD INFANTIL
CENTRO DE ATENCION TEMPRANA**