

# PROGRAMACIÓN PARA ESTIMULAR EL DESARROLLO (3 – 6 MESES)

## OBJETIVOS GENERALES

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.

### 1º FAVORECER LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO

- Mover los brazos y las piernas del niño de forma alternativa, por ejemplo, haciendo la bicicleta, mientras le cantas una canción.

- Hacer el juego de las palmitas con las manos y también con los pies, a la vez que le elevas sus piernas en dirección a su rostro para ejercitar todo el tono de las piernas y favorecer su movimiento.

- Mientras lo bañas, lo cambias o juegas con él ponle juguetes alrededor que le llamen la atención para que trate de alcanzarlos.
- Estando boca abajo, hacerle cosquillas en la planta de los pies con un pincel, un cepillo suave o una pluma. Repetir lo mismo estando el niño boca arriba.
- Colocarle cascabeles o alguna pulsera o guante sonoro en las muñecas y tobillos, de forma que pueda asociar los sonidos con sus movimientos.
- Durante el baño hay que darle la oportunidad de chapotear o patear. Si no lo hace espontáneamente coger sus manos, por ejemplo, y dar palmadas contra el agua.

## **2º REFORZAR EL CONTROL DE LA CABEZA. EQUILIBRIO**

- Sienta al niño en tus rodillas, mirándole a la cara; sujetarle por el tronco. Mover las rodillas de manera que se mueva hacia arriba, abajo y a los lados, procurando que trate de controlar balanceos de su cabeza. Mientras haces esto, cántale canciones para hacer divertida la actividad.
- Sentar al niño en un balón de playa si lo tienes, sujetándolo por el tronco; moverlo en distintas direcciones y dale al niño botes sobre el balón para estimular las reacciones de equilibrio.
- Levanta al niño cuando esté acostado boca arriba cogiéndolo de las manos, sin hacer mucha fuerza para que sea el quién haga el esfuerzo final para incorporarse.

## **3º REFORZAR EL CONTROL DEL TRONCO**

- Mantén al niño cada vez más tiempo incorporado, apoyado en cojines, en una hamaquita, o si va en el cochecito mantenlo con el respaldo inclinado. Si ves que se cansa cámbialo de posición.
- Mantenlo en posición de sentado agarrándolo por la cintura y deja que juegue con objetos que pongas delante de él para que disfrute en esta posición, mientras, le hablas y le sonrías cada vez que tenga intención de jugar o de coger algún juguete.

- Toma al niño en brazos de forma que su espalda esté apoyada contra tu pecho, es decir, mirando hacia fuera. Agárralo por la cintura y mientras otra persona situada en frente debe llamarle la atención para que el niño intente levantar su cuerpo y trate de enderezarse.

#### **4º APOYO EN MANOS**

- Déjalo en el suelo boca abajo durante más tiempo y ponle cerca algunos juguetes atractivos para que se incorpore y trate de coger algún juguete con una mano mientras se apoya en la otra; también puedes ponerle un pañuelo en la cabeza para que intente quitárselo y refuerce de esta manera el control del tronco y de la cabeza. Puedes ponerlo en esta misma posición pero delante del espejo y decirle cosas mientras se mira en él estirando los brazos y apoyando las manos abiertas; igualmente ponlo así en un lugar donde pueda observar las actividades del resto de la familia y de la televisión.

- Coge al niño en brazos sujetándolo por el tronco y jugueteando con el ponerlo boca abajo para que lance los brazos hacia adelante y apoye sus manos en alguna superficie (suelo, mesa, cama). Mantenlo en esta posición unos segundos, tratando que esté, con los brazos extendidos y las palmas de las manos abiertas aguanta un poco el peso de su cuerpo. A medida que notas que el niño hace más esfuerzo, agárralo cada vez de más abajo (cintura, caderas). Repetir la acción varias veces, alabando los esfuerzos del niño con caricias, besos, etc. Si notas que él se cansa, no insistas.

#### **5º INICIACION AL RASTREO**

- Acuéstalo boca abajo y sitúate frente a él, llámale la atención con un juguete atractivo al tiempo que le hablas. Observa la reacción del niño. Si notas que intenta coger el juguete, muévete lentamente y mueve el juguete a un lado y a otro de él y anímalo a que lo busque girándose sobre su estómago y apoyándose en los antebrazos. Repite la acción hacia el otro lado. Si es preciso, ayúdalo a iniciar los

giros moviéndole las piernas hacia un lado. Progresivamente ir eliminando la ayuda. Alaba los intentos del niño con sonrisas y caricias.

- En la misma posición enséñale al niño uno o dos juguetes atractivos y pónselos cerca de sus manos anímalo a que los coja. Sepáralos un poco de su alcance para que él se esfuerce en avanzar un poco para cogérselos. Ayúdalo físicamente poniendo tus manos en las plantas de los pies del niño para que pueda avanzar y observar si a la vez que avanza adelanta los brazos, si no lo hace ir ayudándole adelantándole tu los bracitos. Ir eliminando poco a poco las ayudas.

## **6º VOLTEOS**

- Pasar de boca abajo a boca arriba. Acuesta al niño boca abajo en una superficie más o menos blanda (colchoneta, alfombra); dale algún juguete atractivo y déjale jugar un poco con él. Si notas que a él le gusta el juguete, quítaselo y ponlo fuera de su alcance hacia arriba, de forma que tenga que ir girándose hacia un lado para alcanzarlo hasta ponerse boca arriba. Al principio, ayúdalo flexionándole e impulsándole sus piernas para que se de la vuelta. Elimina esta ayuda progresivamente. Alaba los esfuerzos del niño y dale el juguete que trataba de alcanzar cuando se haya girado, aunque sea con ayuda. Repite la acción hacia el otro lado.

- Hacer lo mismo que acabamos de comentar para que el niño pase de boca arriba a boca abajo. Intenta que voltee con este ejercicio hacia los dos lados.

- Aprovecha los momentos en los que el niño esté en buena disposición para jugar con el sobre la cama u otra superficie blanda a darse volteos. Coge las piernas del niño y dale la vuelta en ambas direcciones, tratando de hacer divertido el juego. Háblale, sonríele y participa tu activamente en el ejercicio.

## **7º SEDESTACIÓN (no antes de los 6 meses)**

- Ve acostumbrándolo progresivamente a la posición de sentado. Ya puedes ir sentándolo en el ángulo del sofá y sillón y tenlo un ratito, hasta que se canse. Juega con él ofreciéndole algún juguete atractivo y que vea al resto de la familia o la tele. Auméntale el tiempo en la posición de sentado.

- Sienta al niño en tu regazo sujetándolo por la cintura, o bien por los hombros. Procura que su espalda no esté demasiado arqueada. Llámale la atención con juguetes, sentado ante un espejo, etc. Más tarde sujétalo por las manos.

- Siéntalo en el suelo o en la cama y agárralo por la cintura. Ponle sus manos sobre sus piernas y procura que las mantenga (si es preciso, las sujetas). Empuja suavemente el cuerpo del niño hacia delante para que note el peso sobre sus manos. Ponle la mano derecha de él en el suelo y llévale el cuerpo hacia ese lado impulsándolo y dejando que el niño aguante el peso sobre su mano derecha. Repite la acción sobre la mano izquierda.

## **ÁREA COGNITIVA**

### **1º ESTIMULAR LA DISCRIMINACIÓN DE DIFERENCIAS**

- Utiliza objetos familiares diversos (pelotas pequeñas, cucharas, vasos, etc.) procurando que sean diferentes en dos dimensiones al menos (color, tamaño o forma). Deja al niño manipular algún objeto que le guste, hasta que se canse de él. Luego ofrécele otro distinto al anterior en alguna dimensión.

- Varía con frecuencia el material con el que el niño juega y permítele manipular objetos que sean diferentes entre sí por varios conceptos. Aprovecha las características de algunos materiales caseros, como el papel de aluminio, las bolsas de plástico, una bola de algodón (cuidando que no se las lleve a la boca), una madeja de lana, pelotas de tela, etc.

- Deja que el niño discrimine objetos por su tacto y por su temperatura: por ejemplo, los objetos que le dejes para tocar pueden ser de textura muy diferente; también se le puede dejar tocar agua caliente y fría mientras se le baña, o bien tocar un biberón caliente y luego otro frío.

## **2º MIRAR ACTIVAMENTE ALREDEDOR**

- Ponlo en una habitación diferente o en un lugar distinto dentro de la misma habitación, para que pueda observar cosas nuevas o las mismas cosas desde diferentes perspectivas y distancias.

- Debes procurar que, cuando deje al niño en algún lugar en la hamaquita o en la silleta, que tenga un campo visual amplio y pueda mirar libremente en todas direcciones.

## **3º ESTIMULAR LA ALTERNANCIA EN LA MIRADA**

- Estando el niño acostado boca arriba o sentado con apoyo, se ponen delante de él 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.

- Hacemos algo parecido, pero ahora utilizando juguetes llamativos para el niño que sean diferentes entre sí, colocarlos a unos 15 cm de distancia uno de otro y procurar que sean sonoros para que las señales auditivas le ayuden a orientarse mejor. Atrae la atención del niño hacia uno de los juguetes y luego hacia el otro. Si le cuesta alternar la mirada, acercarle más el segundo objeto y ayuda al niño físicamente a que dirija hacia él su mirada. Poco a poco, introducir objetos que no sean sonoros y separarlos cada vez más uno de otro.

## **4º PRENSIÓN VOLUNTARIA**

- Ponerle una cinta elástica en los barrotes de la cuna con algunos juguetes llamativos colgados o bien un móvil pero a una altura que le permita tocarlos. Observa la reacción del niño para ver si se agita queriendo cogerlos o si hace

intentos para alcanzarlos. Si reacciona positivamente hacia los objetos, agitarlos de vez en cuando para llamar su atención, o bien, cogérle la mano y llevarla suavemente hacia los objetos. No canses demasiado al niño con esta actividad y no olvides cambiar con frecuencia los objetos que se le enseñan. Esta actividad se puede hacer estando él niño boca arriba, boca abajo (juguetes a ras del suelo) o sentado con apoyo pero graduando la altura de los juguetes para que le sean accesibles.

- Estando él niño boca arriba o sentado con apoyo, enséñale algún juguete atractivo para él. Espera unos segundos hasta que él se sienta motivado por el juguete y haga alguna reacción positiva para intentar cogerlo (agitar los brazos, patear, aumento de actividad en general). Después lleva el juguete lentamente hacia sus manos de forma que pueda ver al mismo tiempo su mano y el juguete; pasa el juguete por la cara externa de su mano para que ésta permanezca abierta, y anímalo a que lo coja. Cuando el niño haga el más mínimo intento por agarrar el juguete, ayúdalo y si es preciso, acaba poniéndolo en su mano, alabando mucho esa conducta. Procura usar objetos que sean fáciles de coger para el niño y recuerda que debes cambiar con frecuencia los materiales que le ofreces al niño. A medida que avanza ir procurando que sea él el que lleve su mano hacia el juguete ya que al final deberá cogerlo en el plano medio.

- Al principio la prensión es bimanual, es decir, el niño irá hacia el objeto puesto en el plano medio con las dos manos; pero más adelante hay una independización y puede coger con una sola mano. Hay que favorecer esto último procurando que coja un objeto con una mano y luego al ofrecerle otro lo coja con la otra mano, por ello le ofreceremos los objetos algo ladeados hacia la mano que pretendamos que utilice, evitando así que la otra mano intervenga en la prensión. También pretenderemos que mantenga los dos objetos un instante cogidos, si no los mantiene el solo ayúdalo sujetando suavemente sus manitas para evitar que los deje caer.

- Cuando tenga unos niveles de prensión voluntaria, siéntalo en tus rodillas ante una mesa y ponle objetos llamativos para que los coja. En un principio, deben

ser objetos grandes para facilitar al niño la prensión o, al menos el contacto, como un tentetieso o un juguete con ventosa para pegar a la mesa, etc. y luego presentarle objetos de menor tamaño. Más adelante, utiliza objetos móviles para que el niño vaya adaptando sus intentos de prensión y los movimientos del brazo a los desplazamientos de los objetos sobre la mesa. Los objetos deben desplazarse lentamente.

## **5º DESARROLLO DE ESQUEMAS**

- Ofrécele un sonajero, por ejemplo, para que lo sostenga en su mano bien agarrado ayúdalo llevándole la mano para que lo ponga ante su vista y déjalo ahí unos segundos. Agita la mano del niño para que el sonido del objeto atraiga más su atención. Disminuye progresivamente la ayuda física y deja que él vaya, por sí solo, inspeccionado y explorando visualmente el sonajero y otros objetos diferentes que tenga en su mano.

- Cuando los niños tienen algún juguete, es posible que se interesen más por el placer que le produce su actuación sobre el objeto que éste en sí mismo. Les gusta, entonces, repetir acciones, como golpear el objeto contra una superficie, agitarlo para que haga ruido. Se trata de esquemas motores simples que conviene estimular en el caso de que no aparezcan espontáneamente: coge el brazo del niño y muéstrale esas acciones, procurar que se fije en ellas cuando las hace el adulto para que las vaya incorporando a su repertorio.

- Cuando los niños tienen 5-6 meses, aparece otro esquema muy típico: pasar el objeto de una mano a otra; para ello, son más útiles los objetos redondos, como aros o sonajeros circulares. Se requiere que el niño coja los objetos con una mano y que tenga un mínimo de coordinación que le permita coger el objeto con la otra mano después de soltarlo la primera. Para ayudarlo, procurar que el niño coja el objeto con la mano en apariencia menos dominante para pasarlo luego más fácilmente a la mano que parece ser la dominante.

## **6º ESTIMULAR LA PERMANENCIA DEL OBJETO**

- Juega con el niño al cucú (escondite) tapándote la cara o parte de ella y luego destapándola. Haz participar al niño en este juego tapando también su cara y animándolo a que se quite el trapo; si el niño no colabora activamente, ayúdalo guiándole el brazo o poniéndose ambos ante un espejo. Lo que se pretende es que el niño continúe interesándose por la búsqueda de la persona cuando ésta se esconde total o parcialmente.

- En los juegos con el niño, estando él acostado boca arriba o sentado con apoyo, enséñale algún objeto grande, sonoro, atractivo y desplázalo lentamente hasta hacerlo desaparecer mientras suena y espera a ver la reacción del niño y muéstrale luego sólo una parte del objeto. Poco a poco ir utilizando objetos sin sonido, pero que llamen la atención del niño.

- Ofrécele un sonajero o cualquier otro juguete de fácil prensión. Cuando lo tenga cogido con la mano y esté entretenida con él, tapa con un trapo grande el juguete la mano del niño. Observa su reacción. Procura hacer ver al niño que el juguete y su mano todavía continúan ahí aunque estén escondidos: quita momentáneamente el trapo, o bien agitar la mano y el juguete tapados para que hagan ruido al ser agitados. Puedes hacer lo mismo tapando un objeto con un pañuelo transparente o bien tapando sólo parte del objeto. O bien con un juguete móvil, un cochecito por ejemplo, y que al desplazarse desaparezca de su campo visual o bien caiga al suelo para que él lo busque; si no lo hace, incorpóralo y ayúdalo a buscarlo y a encontrarlo.

## **7º CONCEPTO DEL PROPIO CUERPO**

- Siéntalo ante el espejo y juega con él. Centra su atención para que mire su imagen en el espejo y observa sus reacciones. Cogido por las axilas balancéalo ante el espejo, acercándole y alejándole, mientras le haces cosquillas para que se divierta.

- Acerca las manos del niño hacia el espejo haciendo movimientos como si él acariciara su propia imagen. Detén la actividad y observa si el niño quiere o intenta seguir.

- Estando acostado cógele las piernas y las manos para que se las mire; hazle cosquillas en su barriga, en el cuello y en otras partes de su cuerpo. Puedes hacer todo esto delante del espejo también.

## **8º IMITACION DE GESTOS Y ACCIONES SENCILLAS**

- Cántale canciones con gestos: palmitas, pom-pom, lobitos, etc moviendo manos y cabeza y poniendo expresiones diversas con la cara.

## **AREA SOCIO-COMUNICATIVA**

### **1º ESTIMULAR LA COMUNICACION**

- Cuando el niño esté relajado y en buena disposición cántale canciones de diferentes ritmos; y háblale haciendo pausas para darle la oportunidad de responder. Elige un sonido que el niño emita con frecuencia, repíteselo y sonríele. Haz una pausa, y esperar la respuesta del niño. Repite varias veces el mismo sonido, sin cansar al niño, dejándole su turno. A medida que él va dominando ésta situación, introducir poco a poco otros sonidos que él pueda emitir. Entone los sonidos de diferente forma y alárgalo como canturreando para que el niño los imite.

### **2º SOCIALIZACION**

- Lo normal es que el niño pequeño pase la mayor parte de su tiempo en casa, lo cual le permite aprender lo relativo a los rasgos comunes del ambiente físico (juguetes, habitaciones, ruidos) y del ambiente social (miembros de la familia). Por eso, se le debe sacar regularmente para que vaya siendo consciente de las situaciones diferentes a las de su medio habitual. Llama la atención del niño sobre objetos o situaciones: las lámparas de una casa, los colores del sofá, los patos del

estanque, los coches, etc. Habla al niño sobre dónde vais a ir y qué estáis viendo durante las salidas a diferentes sitios. Déjalo tocar objetos y explorar objetos, oír otros ruidos, que lo cojan y le hablen otras personas. Es muy importante que tanto el niño como vosotros disfrutéis de las diferentes situaciones ya que él estará a gusto si vosotros lo estáis. Si al niño le cuesta la separación, hay que hacerla de manera progresiva y si llora hay que esperar un poquito, estando tranquilos, para darle la oportunidad de que se adapte sin que él perciba que nos preocupamos por su reacción. Aprovecha las nuevas situaciones para que se adapte a gente nueva, que lo cojan y jugueteen con él.

### **3º INTERCAMBIOS COMUNICATIVOS**

- Háblale con las distintas entonaciones que se utilizan en la rutina diaria: de sorpresa, de susto, de alegría, de tristeza, de interrogación... Háblale exagerando las vocales, variando el volumen, prolongando las pausas. Si llora, aprovecha los sonidos del llanto para canturreárselos e imitarlos. Acompaña los sonidos y el habla con expresiones faciales apropiadas. Deja al niño un tiempo suficiente para participar en estos juegos.

- Es importante que el niño participe en situaciones familiares y observe y jugueteen con todos los miembros de la familia ya que así le será más fácil acostumbrarse luego a situaciones y personas diferentes.

### **4º IMITACION**

- Cuando juegues con él a cara, estimula la imitación de sonidos no verbales relacionados con los labios (besitos, hacer chasquidos con los labios, hacer pucheritos, poner morritos, pedorretas). Saca la lengua y muévela por entre los labios, animando al niño a que imite estas acciones, reforzando sus intentos. Repite las acciones varias veces sin cansar al niño y procura hacer pausas para darle la oportunidad de intervenir.

- Haz lo mismo pero con gestos en canciones, moviendo las manos, la cabeza y reforzar e imitar los movimientos que haga el niño espontáneamente. No agobiar al niño y hacer el juego divertido.

## **5º ADAPTACION SOCIAL AL MEDIO**

- Conviene enseñar al niño a predecir sucesos en sus rutinas diarias (baño, comida). Para facilitar este aprendizaje, hacer las transiciones muy claras entre las actividades, dejando un lugar y un tiempo para cada actividad; por ejemplo, darle de comer en la misma habitación y tratar de seguir la misma rutina en los preparativos a la vista del niño usando el mismo material. Háblale mientras preparas cada rutina y explicar al niño que estás haciendo. Alábalo cuando esté atento. Acompaña los sonidos y el habla con gestos faciales apropiados. Deja al niño un tiempo suficiente para participar en los juegos de entonación. Nombra todo lo que utilices y mostrárselo al niño para fomentar también la comprensión, empezar por cosas que sean familiares para él como su ropita, el cepillo del baño, su biberón o cuchara, etc.,.

- Escucha con el niño durante un ratito música tranquila y luego otra más rápida. Cogelo y baila con él al ritmo de la música; luego déjalo sentado con apoyo o en su hamaquita y mover sus manos rítmicamente y anímalo a moverse un poco cuando escuche la música. Centra la atención del niño hacia cosas que hacen ruido: campanas, aspiradoras, teléfono, timbre de la puerta, etc; coge al niño en brazos, señala el sonido y llama al objeto por su nombre y trata de imitar ese sonido.

## **6º JUEGOS DE INTERACCIÓN**

- Jugar con el niño al “cucú” tapándole los ojos y destapándoselos con ropita de él y después tápate y destápate la cara haciendo la actividad divertida.

- Otros juegos a realizar el con niño: encender la radio y bailar con él, estrujar papeles, ofrecerle juguetes como un tambor, cucharas, etc. y ponérselas en las manos y ayudarle a golpetear mientras cantas y haces el juego divertido.

Todos estos juegos es bueno que los desarrolles tu y también otros miembros de la familia o conocidos para que el niño se acostumbre a jugar en diferentes ambientes y con diferentes personas.

## **CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA**

1. El mejor juguete para tu hijo no lo olvides, sois vosotros mismos (padre, madre, hermano), sobre todo tu cara. Mirarlo siempre directamente a la cara, hablarle, sonreírle y alabarlo mucho cuando el niño responda y ser vosotros los que le mostréis los juguetes y las cosas de alrededor, ya que vais a ser inicialmente su medio de aprendizaje y su forma de alcanzar los estímulos de su entorno.

2. Ir introduciendo juguetes, cambiando un juguete nuevo por algún juguete o persona familiar para evitar reacciones aversivas o miedo ante una nueva experiencia de forma que el niño vaya poco a poco acostumbrándose a los estímulos nuevos.

3. Procurad elegir juguetes adecuados para la edad del niño.

4. Los juguetes no tienen el por qué ser caros; cualquier objeto puede convertirse en un juguete atractivo para tu hijo, y no olvides 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. Es bueno ir creándole rutinas al niño: por ejemplo, a la hora de dormir ponerle siempre su mantita, su chupete y su muñeco e intentar que se duerma siempre en su cuna. Utilizar por ejemplo a la hora del baño siempre su toallita, su peine, su colonia, etc... Todo esto para que el niño sepa en cada momento que va a ocurrir y vaya asociando determinados objetos y acciones a actividades concretas.

7. Evita situaciones artificiales, haz las actividades lo más natural posible, aprovechando los momentos cotidianos de comida, baño, vestido, etc.