

Consejos a la familia para la estimulación temprana del desarrollo de sus hijos:

Por Dra. Gisela Álvarez Valdés
Grupo Nacional de Puericultura.

Recién Nacido:

Es capaz de percibir y responder a estímulos de la vista, del oído, de la piel, la boca y las manos. La madre y los adultos que le rodean deben suministrarle estímulos por todas esas vías cuando el niño está despierto.

¿Qué hacer? Háblale aunque no entienda, debe cantarle, cargarlo, acariciarlo, ponerle objetos en la palma de la mano, etc.

Estos estímulos a su desarrollo harán más gratificante la relación madre-hijo, aumentarán su propia estimación, su confianza y se sentirá satisfecha como una buena madre.

Hasta los 3 meses de edad:

Para estimular el desarrollo de habilidades ¿Qué usted debe hacer?

-- Acueste al niño boca-arriba, párese frente a él y háblale o muéstrelle un objeto que suene o que tenga vivos colores, muévase hacia los lados para que la siga con la mirada, lo que favorece la rotación de la cabeza.

-- Ponga en sus manos objetos que pueda agarrar, aro, maruga, cajita, etc, que estén limpios y no sean peligrosos. Sonría y háblale estando frente a él y a corta distancia de su rostro. Hablar con voz suave, repitiendo varias veces lo que se dice, acompañar las vocalizaciones con gestos exagerados para llamar su atención. Cantarle y arrullarle siempre con la cara frente a él. Esto debe hacerlo varias veces al día. La respuesta del bebé no se hace esperar, fija la mirada en la madre y reduce los movimientos de brazos y piernas por un corto espacio de tiempo, hasta que rompe el contacto visual y su mirada se hace vaga o vira la cara hacia un lado, como una forma de descanso.

-- Estas actividades constituyen una fuente de placer para ambos y es un precursor del juego que será una magnífica fuente de aprendizaje.

Hasta los 6 meses de edad.

Para estimular las habilidades ¿Qué usted debe hacer?

_ Acostado boca-arriba tómelo de las manos o haga que él agarre los dedos del adulto con sus dos manos y tirar de él hasta sentarlo. Al final del 5to mes podrá permanecer sentado con apoyo, con la cabeza erecta, por un breve período de tiempo.

_ Siéntelo, con o sin sostén, según sea capaz el niño, y coloque objetos a su alcance como por ejemplo cucharas plásticas, marugas, dados de maderas, o plásticos, cajitas, etc, para que practique la coordinación de la vista con la mano. Puede cambiar el objeto cuando no le llame la atención.

_ Coloque la maruga en su mano y agítela para que suene, luego intente que repita él solo el movimiento.

_ Juegue al caballito. Siéntelo en sus piernas y bríncale. Cuando usted se detiene el bebé se agita para provocar que el adulto salte de nuevo. Hágale los sonidos al trote y al galope.

_ Repita los sonidos que él emite espontáneamente. El adulto debe imitarlo a él, para que el niño lo imite en estos sonidos conocidos primero, y más tarde lo hará con los sonidos nuevos. Así aprenderá a hablar y a hacer muchas cosas imitando a las personas que están a su alrededor.

_ Cargarlo, acariciarlo, mecerlo, sonreírle y reír con él son estímulos muy necesarios para su desarrollo, seguridad y confianza en sí mismo para toda la vida y que se establecen desde los primeros meses de la vida.

Hasta los 9 meses de edad

-- No espere a que el niño llore para atenderlo, demandará atención y buscará que jueguen con él pues es más sociable.

-- Haga juegos de práctica social como el cucú-tras, se esconde y reaparece. Enséñele a decir adiós, el pollito, azótate la mocita, tortitas, aplaudir, etc.

-- Si hace algo que usted desea que repita o que es un logro, estimúlelo sonriéndole, hablándole, besándole. Si por el contrario quiere que desaparezca una conducta indeseable, ignórela o cambie a otro estímulo. El regaño tiene efecto contraproducente y aumenta la frecuencia de lo que se desea evitar.

-- Cada vez que se dirija a él dígame su nombre, y no de forma impersonal, por ejemplo ¿qué quiere el niño?

-- Póngalo frente al espejo y repítale su nombre.

-- Facilite que otros niños de su edad jueguen cerca de él, imitará y sentirá agrado de estar unidos. Pueden haber discordias, debe reducirlas y actuar como árbitro.

-- Si el niño se asusta ante un extraño, manténgalo en sus brazos, háblele suavemente y no lo fuerce a aceptarlo. Es una respuesta normal y en algunos niños el proceso de familiarización es más prolongado.

Hasta 1 año de edad

-- Demuestra un marcado interés del sentido del tacto y de la vista, quiere verlo todo en mayor detalle y tocarlo y le agrada tener personas a su alrededor.

-- Descubre que con los sonidos del balbuceo puede establecer contacto con los demás y los usa como juego. Esto lo prepara para el aprendizaje y la comprensión del lenguaje. La mamá debe estimular los intercambios vocales con el niño, debe corresponderle a su llamado de atención.

-- Aún puede mostrarse tímido con los extraños como en la etapa anterior.

-- Sonríe ante su propia imagen en el espejo.

-- Es capaz de tomar una bolita pequeña con los dedos en forma de pinza, lo que necesita practicar para perfeccionarla.

-- Perfecciona los actos intencionales con un fin determinado. Ante un aro atado a un cordelito, es capaz de tomarlo y halar por la mesa.

- Le gusta gatear, aunque ya es capaz de pararse agarrado a la baranda de su camita o corralito.
- Se sienta solo y se mantiene sentado.
- Atiende a su nombre y dice una o dos palabras con sentido.
- Muestra interés por las palabras y las repite e imita, y es capaz de cumplir órdenes sencillas como dame y toma.
- Dice adiós, las torticas, etc.
- Es capaz de mostrar sentimientos como miedo, celos, ansiedad, o simpatía.
- Tiene necesidad de estímulos mediante los sonidos, el lenguaje y la comunicación.
- Imita sonidos nuevos que no había pronunciado antes, de ahí la importancia de estimular el lenguaje.
- Los estímulos visuales como juguetes de colores brillantes son muy importantes.
- El afecto debe demostrarse y es indispensable en todas las edades, ya se extiende a otras personas de su medio.
- Los juegos son funcionales, de movimiento, por ejemplo, movimientos del cuerpo y la cabeza, sacar la lengua, gatear, andar de puntillas, subir escalones, agarrar, dar golpes, llevar y traer objetos, jugar con agua o arena, arrastrar un juguete, etc. Se debe facilitar que el niño tenga oportunidad de adquirir estas experiencias con objetos del medio que le rodea.

De 1 a 1 1/2 año de edad.

- Facilitar espacios donde pueda caminar solo sin ayuda, que le permiten una mayor independencia.
- Es capaz de sentarse solo en su silla o subirse a la de los adultos, por lo que hay que tener cuidado con las caídas.
- Puede subir escalera sin ayuda y necesita de ese entrenamiento para fortalecer sus piernas.
- Puede arrastrar un juguete mientras camina, halado por un cordelito.
- Le gusta tirar pelotas y otros objetos como forma de juego, que puede establecerse con él.
- Utiliza la cuchara para comer, por lo que debe permitirse que participe en su comida.
- Cuando está despierto es capaz de controlar orina y defecación si se le ha hecho hábito o han entrenado este control.
- Es capaz de responder órdenes sencillas, pues concentra más su atención y se convierte en un experimentador activo. Utiliza una varita para atraer un objeto que no alcanza.
- Facilite un pomo de plástico de boca ancha o una cajita para introducir o sacar bolitas que agarra muy bien entre sus dedos en pinza, entre el dedo índice y el pulgar. Pues puede agarrar y soltar.
- Los juegos de construcción o daditos de madera para estimular que haga torres con 3 de ellos, los une y después los destruye.
- Puede volver las hojas de un libro, 2 o 3 juntas a la vez.
- Finge o imita acciones que ve en el adulto como escupir, toser, leer el periódico
- Enseñe las partes de su cuerpo, pelo, nariz, boca etc.

- Dice adiós en señal de despedida
- Muestre láminas con dibujos de animales, objetos de la vida diaria, etc, para que el niño desarrolle su vocabulario.
- Facilite el juego con otros niños con varios juguetes, cada uno con los suyos, pues no intercambian, son juegos paralelos.
- Es muy importante que le hable mucho, con la cara frente a él.
- Enseñe láminas de un libro y se las describe
- Los niños en estas edades no deben ver televisión, necesitan la estimulación del lenguaje que le brinda el adulto u otro niño, para aprender a hablar.
- Necesita que lo lleven a distintos paseos y actividades, zoológico, parques, etc, donde se relacione con otros niños y adultos fuera del marco familiar.
- Demuestre siempre el afecto, con abrazos, halagos, risas, etc.

De 1 1/2 y a 2 años.

- Continúa el desarrollo acelerado del lenguaje que usted debe estimular, hablando todo lo que hace con él, a la hora de comer, nombrar los utensilios y los alimentos, cuando se baña y viste, cuando pasea, etc., lo que permite ampliar su vocabulario.
- El niño ha desarrollado imágenes y puede pensar en las cosas sin que estén presentes, puede acordarse de un juguete e ir a buscarlo o de su mamá aunque no la vea.
- Fomente la independencia, para lograr que el niño pueda hacer las cosas por sí mismo, uso de los cubiertos y el vaso, comunicarse con sus familiares y con extraños.
- Debe estar atento por el riesgo de accidentes en esta etapa de mayor autonomía.
- El control de los esfínteres anal y vesical se perfecciona, se socializan estas funciones y aprende donde debe hacer la caca u orinar. Debe sentarlo o llevarlo al baño cuando se toque los genitales por si quiere orinar o inquieto cuando quiere hacer la caca y mostrar agrado cuando lo hace bien, para estimularlo a complacer y quedar bien con el adulto. Puede crear un horario para el hábito de la defecación, que puede ser en horario de la mañana, después del desayuno y sentarlo unos minutos, pero sin presionar.
- Recuerde que está en la etapa del NO por lo que no podemos entrar en batalla, que solo empeora la conducta.
- El niño debe aprender a señalar con el dedo las cosas a su alrededor o mostrar sus juguetes, ropas, etc.
- No lo presione con las comidas, pues ahora va a crecer menos por tanto come menos y además es mucho más activo y curioso por lo que se distrae durante la comida. No deben crearse conflictos alrededor de la comida.
- En esta edad ya se debe eliminar totalmente el biberón y la lactancia del pecho, debe tomar la leche en vaso y comer solo y comer todo tipo de alimento.

De 2 a 3 años de edad.

- Haga que lo imite caminando en punta de pies.

- Dele un caramelo y desenvuelva usted otro para que él lo imite, puede ayudarlo hablándole.
- Debe tener su propia sillita para sentarse o silloncito para mecerse; ofrézcale un caballito para que se balancee
- Debe subir escaleras agarrado de la mano.
- Facilite dados de madera para que construya torres de 4 o 5 dados o un puente que usted debe enseñarle a hacer para que imite la tarea.
- Que manipule libros o revistas y trate de pasar las hojas, aunque todavía no lo haga bien.
- Juegue a la pelota, frente a él, rodando e indique que la devuelva de la misma forma.
- Enseñe a sostenerse en un pie, sujetándolo por un brazo.
- Juegue con él dando varias órdenes combinadas a la vez y ayúdele con el gesto o señalando, por ejemplo, trae el libro y ven acá, etc.
- Enseñe orientando lo que está dentro y lo que está fuera, arriba y abajo. Juegue con la pelota y póngala en esas posiciones en una silla, o delante y detrás
- Muestre los opuestos de grande-chico, en los zapatos, cucharas, platos, etc.
- Opuestos de abierto-cerrado, la puerta, la ventana, etc.
- Enséñele a nombrar objetos de la vida diaria para ampliar su vocabulario o con las láminas de un libro o cuando salen de paseo en la calle. Cualquier momento es bueno para hablar con su hijo y facilitar el desarrollo del lenguaje.
- Debe aprender a identificar las partes de su cuerpo, en una muñeca o en usted mismo. (El pelo, la boca, los ojos, la nariz, etc).
- Debe decir su propio nombre y reconocerse delante del espejo o aprovechar las fotos familiares para que se reconozca él y a otros miembros de la familia.
- Cuando diga o repita una palabra nueva recompense con una sonrisa o muestras de aprobación, para que se sienta estimulado y quiera repetirlo.
- Enseñe el nombre de los alimentos, las prendas de vestir u otros objetos de uso en la vida diaria y aproveche para combinar nombres y verbos, adjetivos unidos a nombres, etc.
- Recuerde: su hijo en estas edades no debe ver televisión. Necesita del intercambio con el adulto, de su aprobación y estímulo para desarrollar el lenguaje.

De 3 a 4 años de edad.

- Necesita espacios para moverse pues sigue prefiriendo los juegos activos y las carreras, aunque se entretiene más tiempo con lápices para garabatear sobre papel o jugar con rompecabezas sencillos.
- Tiene movimientos finos más desarrollados, pero limitados, todavía no puede hacer un círculo, sólo garabatea.
- Puede subir escaleras alternando los pies, y es capaz de saltar de un escalón al piso con los dos pies., así como pedalear en un velocípedo, o pararse en un solo pie.
- Facilite cubos de madera para que pueda construir torres, puente etc (de 4 o más cubos).

- El lenguaje ha continuado su desarrollo y ya puede clasificar, agrupar o separar objetos.
- Pregunta ¿Qué es esto? Y usted debe responderle para facilitar que pueda clasificar por grupos.
- Estimule su orientación y localización de los objetos en arriba, abajo, dentro fuera, grande pequeño.
- Habla mucho más, hace oraciones largas empleando todas las partes que la contienen, artículos, verbos, adjetivos, etc .Habla solo consigo mismo, mientras juega, con la imaginación.
- Es afectivo, lo expresa y quiere agradar a las personas, aunque a veces se muestra celoso con papá o con los hermanos por el cariño de mamá.
- Pueden haber miedos que son pasajeros, a insectos, a el agua en la playa, etc, y no se le debe obligar a que los toque o entre al agua porque podemos provocar una crisis.
- Aparece de forma clara las bases de la identidad sexual, con voz, gestos, modo de caminar, de correr e intereses de juego propios de cada sexo, para lo cual es fundamental la imitación de los modelos que tiene en el hogar, papá y mamá.
- El juego consolida lo que aprendió por imitación, aparecen los juegos típicos de la infancia, representando las labores de los adultos, la casita, los soldados, etc.
- Dígale el nombre de objetos de uso cotidiano y pregunte después como se llama.
- Enseñe a identificar los diferentes sonidos que oye, timbre, claxon de autos, teléfono, etc.
- Debe enseñar su nombre completo y su edad.
- Haga que cumpla órdenes combinadas, por ejemplo, guarda el juguete y ven acá con el periódico. Estimule el uso de los pronombres mí, mío, tuyo.
- Enseñe a orientar un objeto o juguete, dentro, encima, debajo, detrás, delante, etc. Use por ejemplo una pelota que pueda ubicar en una caja, o con una silla, etc. Explore que entendió y aprendió lo que le enseñó.
- Construya torres con dados de madera o cubos plásticos de 5 ó 6 o más y que el niño participe para que aprenda a hacerlo por sí mismo.

De 4 a 5 años de edad

- La necesidad de afecto continua hasta el final de la vida, pero en esta etapa el niño necesita atención, elogios verbales, sonrisas de aprobación cuando ha tenido una conducta satisfactoria y caricias para dar y recibir.
- El estímulo, los regalos y los paseos deben realizarse en esta etapa, lo que le permite saber que es importante para sus padres, que se sienta seguro y amado.
- Los juegos en los que el niño se ejercite, también juegos de fantasía y en los que pueda interactuar con niños de su edad o no.
- Haga un círculo y una cruz en el papel y pídale que lo copie. Si lo logra intente entonces con un cuadrado, aunque no lo haga bien.
- Enseñe a vestirse y desvestirse e intente con los zapatos aunque se confunda de pies.
- Juegue a la pelota e intente que la lance, teniendo los dos pies juntos.
- Muéstrelle como dobla un papel tres veces y pídale que lo haga después.

- Pídale que dibuje una persona, que se parezca a él, a mamá o papá, todavía la figura es imperfecta y le faltan elementos o los brazos y las piernas salen de la cabeza, pero es el rudimento de la figura humana.
- Puede construir torres de 10 o 12 cubos, porque tiene mejor control muscular.
- Puede contar hasta el 10, pero los objetos que cuenta sólo corresponden hasta el 2 o el 3.
- Entrene su memoria y haga que repita frases cortas, por ejemplo: Vamos a pasear a la playa, Tengo un caballo blanco, Los niños y las niñas juegan juntos.
- Hágale preguntas como: ¿Qué debes hacer cuando tienes hambre, frío, sueño, o cuando se te pierde alguna cosa?
- Trabaje con láminas donde estén representados miembros de una familia, animales, objetos de la casa, muebles, etc y pida al niño que los señale o que los nombre, para así también ampliar su vocabulario
- Ya debe haber logrado el control de los esfínteres anal y vesical y debe ir al baño solo cuando quiere hacer sus necesidades.
- Puede comer solo sentado a la mesa con las demás personas y usar bien la cuchara y el tenedor, así como cepillarse los dientes después de comer.
- Aparecen los ¿Por qué? Se interesa por la causa de las cosas que ocurren y llaman su atención.
- Cuando estén juntos lea cuentos en voz alta, después puede preguntarle y él es capaz de narrarle pasajes del cuento que se ha aprendido. Enseñe versos cortos que también le gustará aprender.
- Ha desarrollado más sus capacidades y habilidades así como el lenguaje, la atención y la memoria, que debemos seguir entrenando.
- Haga cuentos o lea historietas que tenga ilustraciones y pídale después al niño que las narre él.
- Enseñe las posiciones de los objetos. Use una silla y muéstrole usted primero como coloca la pelota encima, debajo, delante, detrás, a la derecha o a la izquierda, y pídale después a él que lo haga o lo identifique.
- Para contar hasta 10 use fichas de dominó, bolas, bloques, chapitas, etc y vaya separando los objetos poco a poco hasta que los pueda contar.
- Es capaz de responder de qué están hechas las casas, las puertas, los libros, etc.
- Conoce los colores básicos: blanco, negro, rojo, azul, verde, amarillo .Diga otros nuevos colores mientras juega o se viste, siempre uno de cada vez para que no los confunda.
- Dibuja la figura humana aunque aún incompleta y también logra el cuadrado y el triángulo.
- Trate de que aprenda a relacionar objetos entre sí. Por ejemplo: Para vestir, pantalones y zapatos. Para jugar, pelotas y carritos. Para comer, plato y cuchara.
- Relacione además objetos del mismo tamaño, color, o uso.
- Muestre láminas donde pueda encontrar diferencias en objetos y dibujos, por el tamaño, el color o el número de ellos, por ejemplo, dos niños del mismo tamaño, vestidos igual pero las gorras son diferentes y el color del pelo también
- Juegue a completar frases que pueden ser iguales o diferentes: Un papá es un hombre, Una mamá es una...Un hermano es un niño, una hermana es una...El sol brilla de día, la luna brilla de...

-- Necesita de paseos frecuentes a lugares de interés como el Zoológico, el circo, la playa, el campo, donde se aproveche para explicarle todo lo que vea y que después le pueda contar a la familia.

-- Si tiene dificultades en la pronunciación de algún sonido, no le rectifique, no lo obligue a repetirlo. Hable Ud. despacio y claro y vuelva a repetir la palabra correctamente.

--La necesidad de compañeros de juego es importante en esta edad y los padres deben facilitarla, son juegos cooperativos con reglas, que reflejan la realidad y donde el niño asume roles que imitan a los adultos.

--También disfruta al colorear, recortar, pegar y dibujar, en compañía o solo y le agrada que elogien lo que hace.

-- Todas estas actividades le permiten al niño arribar bien preparado para lograr el aprendizaje escolar.