

Bebemundo

PROGRAMA SEMANAL DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA





ESTIMULACIÓN TEMPRANA

De 0 a 3 meses

SEMANA	ACTIVIDAD
1. <input checked="" type="checkbox"/>	Recuéstalo boca arriba. Extiende sus brazos con delicadeza hacia abajo, arriba y a los lados.
2. <input type="checkbox"/>	Acostado boca arriba, estira y flexiona sus piernas suavemente.
3. <input type="checkbox"/>	Para ayudarlo a abrir su mano, frota con una brocha o toalla la base de la mano hacia afuera extendiendo su dedo pulgar.
4. <input type="checkbox"/>	Cárgalo junto a tu pecho y cántale. Procura acariciarlo, arrullarlo y sonreírle lo más posible.
5. <input type="checkbox"/>	Recuéstalo boca abajo y deja que explore en la forma de levantar su cabecita espontáneamente.
6. <input type="checkbox"/>	Llámalo por su nombre en cada una de las actividades que realicen.
7. <input type="checkbox"/>	Exprésale tu cariño mediante besos y masaje suaves.

Sigue leyendo





ESTIMULACIÓN TEMPRANA

De 0 a 3 meses

SEMANA	ACTIVIDAD
8.	● Recuéstalo boca arriba. Extiende sus brazos con delicadeza, luego crúzalos sobre su pecho.
9.	● Recostado boca arriba, toma sus piernas flexiónalas hacia arriba suavemente. Sepáralas delicadamente y estíralas hacia abajo otra vez, para estimular sus caderas.
10.	● Muéstrale juguetes coloridos como peluches o sonajeros. Deja que los mire y explore.
11.	● Recuéstalo boca arriba y toma sus piernas suavemente, simulando movimientos de bicicleta.
12.	● Estimula las plantas de sus pies con distintos tipos de texturas: telas, papeles, objetos sólidos y ásperos.



Sigue leyendo





ESTIMULACIÓN TEMPRANA

De 4 a 6 meses

SEMANA	ACTIVIDAD
13. <input checked="" type="checkbox"/>	Acuéstalo boca arriba y ayúdalo a que se siente, sujetándolo suavemente de las manos.
14. <input type="checkbox"/>	Prueba la posición trípode. Coloca sus manos entre sus piernas, con los codos extendidos para que logre mantenerse sentado unos segundos.
15. <input type="checkbox"/>	Colócalo boca abajo y deja que explore con el movimiento de su cabeza y haga esfuerzo por mantenerla erguida.
16. <input type="checkbox"/>	Recuéstalo boca arriba y toma sus piernas para que las plantas de sus pies se toquen entre sí.
17. <input type="checkbox"/>	Cerca de su mano mueve un juguete y anímalo a tomarlo.
18. <input type="checkbox"/>	Coloca en su mano una sonaja u otro objeto que haga ruido, ayúdalo a sacudirlo.



Sigue leyendo





ESTIMULACIÓN TEMPRANA

De 4 a 6 meses

SEMANA	ACTIVIDAD
19.	● Siempre premia el esfuerzo de tu bebé con una sonrisa, una caricia o una palabra de cariño.
20.	● Recostado boca arriba, ayúdalo a darse la vuelta hasta quedar boca abajo y viceversa.
21.	● Cuando balbucee o grite, imítalo o conversa con el/ella, responder a sus llamados los motiva a comunicarse libremente. Es importante hablarle y sonreírle continuamente.
22.	● Recuéstalo boca arriba y haz que toque sus piecitos con su mano contraria.



Sigue leyendo





ESTIMULACIÓN TEMPRANA

De 4 a 6 meses

SEMANA

ACTIVIDAD

- 23.** ● Colócalo boca abajo. Si hasta sus tres meses dejabas que permaneciera en esta posición y explore, ahora puedes hacer lo mismo, pero estimularlo a ir más arriba, colocando juguetes a una mayor altura. Este avance en la posición se conoce como el paracaidista o, de manera más técnica, como patrón natatorio.
- 24.** ● Empieza a ayudarlo a sentarse. La forma correcta es ayudarlo a levantarse de lado, colocando primero sus coditos y luego sus manos, con las que se va a impulsar.



Sigue leyendo





ESTIMULACIÓN TEMPRANA

De 7 a 9 meses

SEMANA	ACTIVIDAD
25. <input checked="" type="checkbox"/>	Explícale lo que haces en cada actividad de la rutina diaria e incluso puedes ir anticipándole o que va a ir pasando: ahora, voy a lavar tu cuerpito, ahora vamos a enjuagar tu pelo, etc.
26. <input type="checkbox"/>	Proporcióname juguetes de diferentes tamaños para que los manipule libremente. Anima a tu bebé a que tome juguetes pequeños con los dedos índice y pulgar.
27. <input type="checkbox"/>	Estimula sus primeras palabras y festéjalas.
28. <input type="checkbox"/>	Pídele que haga cosas sencillas como darte la sonaja o la taza. Cuando te las dé, agrádecele.
29. <input type="checkbox"/>	Aprovecha los estímulos de juguetes como gimnasios de pelotas o de figuras colgantes.
30. <input type="checkbox"/>	Si tu bebé no se ha descubierto aún los pies, es importante que se los muestres e incluso lo estimes para que se los meta en la boca.
31. <input type="checkbox"/>	Juega a esconder y a encontrar juguetes.

Sigue leyendo





ESTIMULACIÓN TEMPRANA

De 7 a 9 meses

SEMANA

ACTIVIDAD

32. Haz rotaciones con el tronco hacia atrás, adelante o a los lados, para exhibir esta parte del cuerpo. Una excelente opción para estimularlo es el **ejercitador** ya que alienta a los niños a agarrar los juguetes y a girar 360 grados.
33. Enséñalo a sentarse, primero apoyando sus codos y luego sus manos con las que se irá impulsando para lograr sentarse.
34. Siéntalo en una pelota de yoga o en tus muslos, al estilo caballito y alterna la colocación de sus manos: a los lados, adelante, atrás.
35. Siéntalo con la ayuda de una almohada o cojín de lactancia, para evitar que se vaya de lado.
36. Cuando este sentado, con o sin apoyo, balancéale hacia los lados, tomándolo de los hombros para tener mejor equilibrio, igualmente hacia adelante y hacia atrás.

Sigue leyendo





ESTIMULACIÓN TEMPRANA

De 10 a 12 meses

SEMANA

ACTIVIDAD

- 37.** Empieza a estimular a tu bebé para el gateo. Pon a tu bebé en cuatro puntos de apoyo, puedes ayudarlo a separar el abdomen del piso con una almohada o una toalla, llama su atención para que se desplace en esa posición.
- 38.** Después de estimular su gateo, empieza a ayudarlo a que se desplace, moviendo sus rodillas y manos poco a poco.
- 39.** Una vez que gatee, para llegar a pararse, se lo coloca de rodillas y la secuencia correcta es sacar un pie hacia adelante. Estas son sus primeras sensaciones del apoyo total del pie. Es importante que no se fuerce al niño a pararse antes de esta etapa.



Sigue leyendo





ESTIMULACIÓN TEMPRANA

De 10 a 12 meses

SEMANA	ACTIVIDAD
40. <input checked="" type="checkbox"/>	La primera forma en la que aprenderá a caminar es de manera lateral. Después empieza a caminar de manera frontal.
41. <input type="checkbox"/>	Cuando tu bebé empiece a pararse, sujétale de la cadera y separa sus pies para que esté bien apoyado.
42. <input type="checkbox"/>	Ayúdale a dar sus primeros pasos, sujétalo de las dos manos, luego con una sola y pídele que camine. También puedes usar un arnés de asistencia para caminar. Pregunta por él en Bebemundo .
43. <input type="checkbox"/>	Enséñale a meter y sacar objetos en una cubeta o un bote de boca ancha.



Sigue leyendo





ESTIMULACIÓN TEMPRANA

De 10 a 12 meses

SEMANA	ACTIVIDAD
44	● Déjalo jugar con plastilina o masa de harina.
45.	● Cuando lo vistas o bañes, enséñale los nombres de las partes del cuerpo.
46.	● Practica con tu bebé palabras como "ten" y "dame" para que comprenda instrucciones sencillas.
47.	● Llévale a jugar con otros niños y niñas, de preferencia de su edad.
48.	● Créale buenos hábitos como lavarse las manos o guardar sus juguetes en su lugar.



Sigue leyendo

