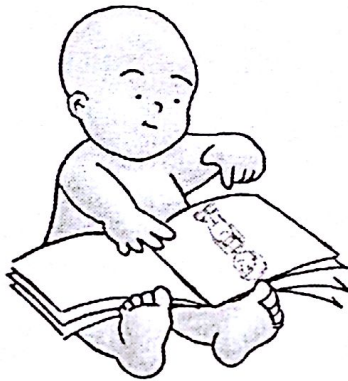


# Estimulación Temprana



Guía de actividades  
para niños de hasta 2 años

Liliana Stein

# Sumario

|  |    |
|--|----|
| <b>Introducción</b> . . . . .  | 13 |
| <b>La estimulación temprana</b> . . . . .                                  | 15 |
| Cerebro humano vs. Cerebro animal . . . . .                                | 17 |
| El bebé y sus necesidades . . . . .  | 18 |
| Qué es la estimulación temprana . . . . .                                  | 19 |
| Qué no es la estimulación temprana . . . . .                               | 21 |
| Cómo se lleva a cabo . . . . .   | 21 |
| Temprana sí, precoz no . . . . .   | 21 |
| El peligro de la sobreestimulación . . . . .                               | 23 |
| <b>Cómo implementar un programa<br/>de estimulación temprana</b> . . . . . | 25 |
| Consejos básicos . . . . .   | 25 |
| Precauciones imprescindibles . . . . .                                     | 30 |
| <b>Estructura del programa de estimulación temprana</b> . . . . .          | 33 |
| Actividades para favorecer el desarrollo motriz . . . . .                  | 33 |



|  |    |
|--|----|
| Actividades para favorecer el desarrollo de la coordinación fina . . . . . | 34 |
| Actividades para favorecer el desarrollo del lenguaje . . . . .            | 34 |
| Actividades para favorecer el desarrollo social . . . . .                  | 34 |
| Otras actividades . . . . .  | 35 |
| <b>El primer mes de vida . . . . .</b>                                     |    |
| La apariencia del recién nacido . . . . .                                  | 37 |
| Los sentidos del recién nacido . . . . .                                   | 39 |
| Comenzar la estimulación . . . . .   | 41 |
| Actividades para favorecer el desarrollo motriz . . . . .                  | 43 |
| Actividades para favorecer el desarrollo de la coordinación fina . . . . . | 45 |
| Actividades para favorecer el desarrollo del lenguaje . . . . .            | 45 |
| Actividades para favorecer el desarrollo social . . . . .                  | 46 |
| Otras actividades . . . . .  | 46 |
| <b>La estimulación entre el mes y los tres meses . . . . .</b>             | 47 |
| Actividades para favorecer el desarrollo motriz . . . . .                  | 49 |
| Actividades para favorecer el desarrollo de la coordinación fina . . . . . | 51 |
| Actividades para favorecer el desarrollo del lenguaje . . . . .            | 53 |
| Actividades para favorecer el desarrollo social . . . . .                  | 53 |
| Otras actividades . . . . .  | 53 |
| El techo del cuarto del bebé . . . . .                                     | 54 |
| <b>La estimulación entre los cuatro y cinco meses . . . . .</b>            | 57 |
| Actividades para favorecer el desarrollo motriz . . . . .                  | 59 |
| Actividades para favorecer el desarrollo de la coordinación fina . . . . . | 61 |
| La etapa de la prensión . . . . .  | 63 |
| Actividades para favorecer el desarrollo del lenguaje . . . . .            | 63 |
| Actividades para favorecer el desarrollo social . . . . .                  | 64 |
| Otras actividades . . . . .  | 65 |
| La matronatación. . . . .  | 66 |



|   |     |
|---|-----|
| <b>La estimulación entre los seis y siete meses</b> . . . . .                 | .69 |
| Actividades para favorecer el desarrollo motriz . . . . .                     | .71 |
| Actividades para favorecer el desarrollo<br>de la coordinación fina . . . . . | .72 |
| Actividades para favorecer el desarrollo del lenguaje . .                     | .74 |
| Actividades para favorecer el desarrollo social . . . . .                     | .74 |
| Otras actividades . . . . .   | .75 |
| El corralito . . . . .  | .76 |
| <br>  |     |
| <b>La estimulación entre los ocho y nueve meses</b> . . . . .                 | .77 |
| Actividades para favorecer el desarrollo motriz . . . . .                     | .79 |
| Actividades para favorecer el desarrollo<br>de la coordinación fina . . . . . | .80 |
| Actividades para favorecer el desarrollo del lenguaje . .                     | .81 |
| Actividades para favorecer el desarrollo social . . . . .                     | .82 |
| Otras actividades . . . . .   | .82 |
| <br>  |     |
| <b>La estimulación entre los diez y once meses</b> . . . . .                  | .83 |
| Actividades para favorecer el desarrollo motriz . . . . .                     | .85 |
| Actividades para favorecer el desarrollo<br>de la coordinación fina . . . . . | .86 |
| Actividades para favorecer el desarrollo del lenguaje . .                     | .87 |
| Actividades para favorecer el desarrollo social . . . . .                     | .87 |
| Otras actividades . . . . .   | .87 |
| <br>  |     |
| <b>La estimulación entre los doce y trece meses</b> . . . . .                 | .89 |
| Actividades para favorecer el desarrollo motriz . . . . .                     | .91 |
| Actividades para favorecer el desarrollo<br>de la coordinación fina . . . . . | .92 |
| Actividades para favorecer el desarrollo del lenguaje . .                     | .94 |
| Actividades para favorecer el desarrollo social . . . . .                     | .95 |
| Otras actividades . . . . .   | .95 |
| <br>  |     |
| <b>La estimulación entre los catorce y quince meses</b> . . . . .             | .97 |
| Actividades para favorecer el desarrollo motriz . . . . .                     | .99 |



|   |     |
|---|-----|
| <b>Actividades para favorecer el desarrollo de la coordinación fina</b> | 99  |
| <b>Actividades para favorecer el desarrollo del lenguaje</b>            | 101 |
| <b>Actividades para favorecer el desarrollo social</b>                  | 101 |
| <b>Otras actividades</b>  | 102 |
| <br>  |     |
| <b>La estimulación entre los dieciséis y diecisiete meses</b>           | 103 |
| Actividades para favorecer el desarrollo motriz                         | 105 |
| Actividades para favorecer el desarrollo de la coordinación fina        | 105 |
| Actividades para favorecer el desarrollo del lenguaje                   | 107 |
| Actividades para favorecer el desarrollo social                         | 107 |
| Otras actividades   | 108 |
| <br>  |     |
| <b>La estimulación entre los dieciocho y diecinueve meses</b>           | 111 |
| Actividades para favorecer el desarrollo motriz                         | 113 |
| Actividades para favorecer el desarrollo de la coordinación fina        | 113 |
| Actividades para favorecer el desarrollo del lenguaje                   | 114 |
| Actividades para favorecer el desarrollo social                         | 115 |
| Otras actividades   | 115 |
| Dejar los pañales   | 116 |
| <br>  |     |
| <b>La estimulación entre los veinte y veintiún meses</b>                | 119 |
| Actividades para favorecer el desarrollo motriz                         | 121 |
| Actividades para favorecer el desarrollo de la coordinación fina        | 121 |
| Actividades para favorecer el desarrollo del lenguaje                   | 122 |
| Actividades para favorecer el desarrollo social                         | 122 |
| Otras actividades   | 123 |
| <br>  |     |
| <b>La estimulación entre los veintidós y veintitrés meses</b>           | 125 |
| Actividades para favorecer el desarrollo motriz                         | 127 |
| Actividades para favorecer el desarrollo de la coordinación fina        | 127 |



|   |     |
|---|-----|
| Actividades para favorecer el desarrollo del lenguaje . . . | 128 |
| Actividades para favorecer el desarrollo social . . . . .   | 130 |
| Otras actividades . . . . .                                 | 130 |
| Adiós al chupete . . . . .                                  | 130 |

**La estimulación a través del masaje . . . . . 131**

|  |     |
|--|-----|
| La actitud ante el masaje . . . . .          | 132 |
| Dónde dar el masaje . . . . .                | 132 |
| Cuándo dar el masaje . . . . .               | 132 |
| Duración del masaje . . . . .                | 133 |
| Complementos para el masaje . . . . .        | 133 |
| El sentido del tacto . . . . .               | 135 |
| Una sesión de masajes para el bebé . . . . . | 136 |
| - Masaje de pies . . . . .                   | 136 |
| - Masaje de piernas . . . . .                | 138 |
| - Masaje de brazos . . . . .                 | 140 |
| - Masaje abdominal . . . . .                 | 140 |
| - Masaje torácico . . . . .                  | 143 |
| - Masaje de espalda . . . . .                | 145 |
| - Masaje de cara . . . . .                   | 147 |

**A partir de los dos años . . . . . 153**

**A modo de epílogo . . . . . 157**



# Introducción

**S**i usáramos una metáfora que facilite la comprensión, podríamos decir que en el momento del nacimiento, el cerebro del niño es como un libro con las páginas en blanco. Y depende de cómo se realicen las conexiones neuronales, especialmente durante los dos primeros años de vida, se escribirá ese libro, pudiendo llegar a ser una auténtica obra maestra o un simple best-seller que se lee y se olvida.

Al ver por primera vez la luz el pequeño tiene ya millones de células cerebrales, denominadas *neuronas*. Sin embargo, casi todas se encuentran desconectadas entre sí. Algunas ya han sido enlazadas genéticamente para formar los circuitos que, entre otras cosas, ordenan la respiración, regulan la temperatura corporal, controlan los latidos del corazón o producen los reflejos. Pero otras, en número incontable, son puras, están aisladas y tienen un gran potencial que debe ser desarrollado. Es como un caos, una mezcla, un revoltijo de neuronas que esperan ser tejidas, conectadas entre sí en el intrincado tapiz de la mente. Sin cone-



xiones, esas neuronas sirven para bien poco: están esperando conectarse para funcionar y ser útiles al bebé. Y para hacerlo necesitan ser estimuladas.

Por esa razón, el desarrollo intelectual que puede adquirir el pequeño está íntimamente relacionado con el número y la calidad de las conexiones de sus neuronas. La pregunta es, entonces: ¿cómo y cuándo conseguir esas conexiones?, ¿cómo efectuarlas?, ¿hay algo que los padres del bebé puedan hacer para lograr que las neuronas de su hijo se conecten? Sí: recurrir a la **estimulación temprana**, estimular a su pequeño de múltiples maneras y de forma constante, de manera tal que se realicen esas conexiones neuronales que permanecerán a lo largo de toda la existencia y que le garantizarán al niño una vida más plena.



# La estimulación temprana

**S**egún numerosos estudios científicos, los primeros años de vida son el mejor momento para que las neuronas sean activadas o estimuladas. Es durante los años iniciales de existencia de un ser humano cuando el cerebro es especialmente receptivo a nuevas experiencias y está particularmente capacitado para aprovecharlas. Más tarde, aún será posible perfeccionar esas conexiones entre neuronas y esos circuitos ya creados acerca de los cuales hablábamos en el punto anterior, pero resultará más difícil, y las más de las veces imposible, crear nuevas conexiones. La información navegará por los circuitos creados, pero no se generarán otros nuevos. Por eso, el desarrollo intelectual de una persona depende en gran medida de los circuitos establecidos durante la etapa más adecuada de su vida para hacerlo, es decir, durante los primeros años.

Desde que el niño se encuentra en el útero hasta los ocho años aproximadamente, el enriquecimiento del cerebro es



consecuencia directa de las conexiones que se efectúan entre las neuronas. Los cinco sentidos (vista, oído, tacto, gusto y olfato) sirven de canal o de vía de entrada para que los estímulos lleguen a las neuronas y descarguen en ellas pequeñas dosis de carga positiva. El olor de una flor, un masaje, una música agradable, una caricia, la sonrisa de la madre, un nuevo sabor incorporado a la comida diaria, un paseo por un parque o una calle, el contacto del bebé con diferentes personas, los objetos que el niño toma con sus manos, las pataditas que da cuando le están cambiando los pañales, todo ello y muchas actividades más producen descargas que activan las neuronas y las conectan unas a otras y van entrenando el cerebro del pequeño para desarrollar numerosas potencialidades.

Quando a un bebé y, luego, a un niño, se le proporcionan medios ricos y vastos para desarrollarse, florece en él un interés y una capacidad para aprender que puede resultar sorprendente. La **estimulación temprana** se concibe como un acercamiento directo, simple y satisfactorio, para gozar, comprender y conocer al pequeño al tiempo que se expande su potencial de aprendizaje.

Ante esos estímulos, las neuronas reaccionan creando circuitos por los que canalizar esas informaciones. De esa manera, aunque el cerebro aún no pueda entender los mensajes, se prepara para hacerlo más tarde de una manera más eficaz.



## Cerebro humano vs. Cerebro animal

Los seres humanos dependemos de nuestros padres durante mucho más tiempo que el resto de los animales. ¿Cuál es la razón de ello? El motivo básico reside en nuestro cerebro, cuya maduración es mucho más lenta que el de la mayoría de las especies. Todos hemos visto imágenes de animales que, una vez expulsados del cuerpo materno, se incorporan con cierta dificultad sólo segundos después de haber nacido y, a las pocas horas, ya caminan al lado de sus madres sin aparente dificultad. Es el caso, por ejemplo, de las jirafas y de los ciervos.

Desde luego, la supervivencia de un cervatillo o de una jirafa bebé resultaría muy dificultosa si el pequeño no fuera capaz de seguir a su madre, que continuamente se está desplazando en busca de pastos frescos. Un bebé, en cambio, tarda algo más de un año en empezar a caminar, por lo que su supervivencia depende en grado extremo de la protección y el cuidado que le pueda brindar su madre u otra persona adulta que se ocupe de él. Un recién nacido humano sólo muestra un conjunto extremadamente limitado de capacidades si las comparamos con las que irá adquiriendo con el transcurso de los años. La mayoría de esas habilidades (íntimamente relacionadas con los reflejos) que posee durante sus primeros días, semanas y meses de vida están claramente dirigidas a la supervivencia: succionar con su boca para poder alimentarse, llorar para atraer la atención de su madre o cerrar las manos para intentar aferrarse a aquello que las toca.

Esa indefensión prácticamente absoluta es consecuencia de un cerebro aún por formar, de conexiones neuronales todavía por establecerse. Pero esa circunstancia que bien puede aparecer en principio como algo negativo conlleva, en realidad, una enorme ventaja: ***el bebé será capaz de***



*adaptarse mucho mejor al entorno y a las circunstancias cambiantes* que cualquier otro animal cuyo cerebro ya esté programado en el momento de nacer.

*Disponer de un cerebro moldeable es lo que ha permitido a la especie humana progresar y sobrevivir, incluso, ante las condiciones naturales más adversas.*

## **El bebé y sus necesidades**

Tal como lo decíamos en el tópico anterior, los seres humanos dependemos en un principio de los padres (o de alguna otra persona adulta que cumpla su rol) para que cubran nuestras necesidades.

¿Cuáles son? Las resumimos brevemente:

- **NECESIDAD DE ALIMENTO:** un bebé, y luego un niño, necesita nutrirse bien porque está creciendo. Una buena alimentación sienta las bases de una vida saludable, de la misma manera en que las funestas consecuencias de una dieta deficiente en los primeros años resultan irreversibles, aunque se coma muy bien en etapas posteriores.
- **NECESIDAD DE CARIÑO:** los mimos, caricias y abrazos que recibe un bebé y un niño pequeño actúan a modo de protección e inmunización para atravesar de manera positiva situaciones frustrantes o estresantes que se presentarán en la edad adulta.

Todos los componentes de la denominada *inteligencia emocional* –confianza, autocontrol, capacidad de relacionarse y de comunicarse– dependen, en buena medida, de la atención y de las demostraciones de afecto que un ser humano recibe de quienes lo rodean en sus años iniciales.



- **NECESIDAD DE APRENDIZAJE:** de la misma manera en que su hijo necesita alimentar su cuerpo con comidas y su corazón con cariño, su mente y su cuerpo necesitan desarrollar todas las potencialidades de las que son capaces. La **estimulación temprana** es el método adecuado para ello.

## Qué es la estimulación temprana

- Es un método pedagógico basado en teorías científicas y en estudios de neurólogos de todo el mundo.
- Es alentar el talento innato que tienen los bebés y los niños para aprender con facilidad, teniendo en cuenta los distintos períodos sensitivos y cognitivos del pequeño.
- Es toda aquella actividad de contacto o juego con un bebé o niño que propicie, fortalezca y desarrolle adecuada y oportunamente sus potenciales humanos.
- Es aprovechar la capacidad de aprendizaje y adaptabilidad del cerebro en beneficio del bebé a través de diferentes ejercicios y juegos cuya intención es la de proporcionar una serie de estímulos repetitivos, de manera tal que se potencien aquellas funciones cerebrales que, a la larga, resultan de mayor interés.
- Es una manera muy especial de contactar y divertirnos con el niño, siguiendo los ritmos que él nos marque, animándole y teniendo fe en sus posibilidades, a través del amor, la atención, la creatividad y la imaginación, inventando cosas nuevas y llevándolas a la práctica observando los resultados.
- Es prevenir y mejorar posibles déficits de desarrollo del pequeño.
- Es colocar los cimientos para facilitar el crecimiento armónico y saludable, así como para el posterior aprendizaje y formación de la personalidad del niño.



- Es trabajar en una serie de tareas de una manera constante, pero introduciendo una pequeña novedad.
- Es un programa que pretende favorecer la autonomía del sujeto, y lograr un nivel socioeducativo óptimo.
- Es enseñar a los niños jugando.
- Es brindarle al bebé y al niño herramientas adecuadas a su edad que le permitan ir superando desafíos y, al mismo tiempo, le generen deseos de explorar cada vez más el mundo que lo rodea.
- Es utilizar colores, formas, sonidos, movimientos y otro tipo de estímulos para conseguir que el niño, desde su nacimiento, estructure de manera óptima su capacidad cerebral y psicomotora.

Numerosas guarderías y jardines de infantes han incorporado en los últimos años la estimulación temprana como pieza fundamental en su proyecto educativo. Del mismo modo, cada vez son más las familias conscientes de que sus hijos pueden llegar a ser tan inteligentes como oportunidades tengan para desarrollar su cerebro a través de una estimulación adecuada y constante que resulta muy sencilla de realizar y que está al alcance de cualquier grupo familiar.



## Qué no es la estimulación temprana

- No es hacer una tarea mecánica y repetitiva hasta que el niño la aprenda de memoria.
- No es intentar conseguir una respuesta positiva siempre que trabajemos con él, y frustrarnos si no lo logramos.
- No es comparar los logros del pequeño con otros alcanzados por niños de la misma edad.
- No es intentar convertir a su hijo en genio.

## Cómo se lleva a cabo

La estimulación temprana se basa en la repetición de los *bits* o unidades de información. Al igual que todos los niños aprenden a hablar por sí mismos (como consecuencia de oír diariamente las palabras que profieren quienes lo rodean), su cerebro es capaz de adquirir toda otra serie de conocimientos mediante la repetición sistemática de estímulos o ejercicios simples. Es, justamente, mediante esa reiteración que se consigue reforzar las áreas neuronales de interés. Esa repetición útil de diferentes eventos sensoriales tiene múltiples efectos que se potencian mutuamente. Por un lado, amplían su habilidad mental, lo que le facilita el aprendizaje, ya que desarrolla destrezas para estimularse a sí mismo a través del juego libre y del ejercicio de la curiosidad, la exploración y la imaginación. Por otro, aumentan el control emocional, proporcionándole al niño una sensación de seguridad y placer.

## Temprana sí, precoz no

Los estímulos oportunos en el tiempo, favorecen el aprendizaje y el desarrollo de las capacidades del niño.



Pero se trata de una incorporación de habilidades temprana, y no precoz. Esta última, que no es de ninguna manera conveniente, tiene lugar antes de que la capacidad natural del niño esté lo suficientemente desarrollada.

En esos casos, cuando al pequeño se le intenta hacer aprender algo antes de tiempo, sin que sus circuitos neuronales estén lo suficientemente desarrollados, puede existir un cierto peligro de que esos conocimientos presenten lagunas y afecten a su desarrollo posterior.

Si bien es cierto que la inteligencia está determinada en gran parte por el código genético de la persona, es aún más cierto que ésta no se desarrolla sin una adecuada estimulación en las etapas más tempranas de su crecimiento.

Por eso, nuestro libro está separado en diferentes capítulos de acuerdo a las diversas edades: no necesita el mismo tipo de estimulación un bebé recién nacido que otro de seis meses. Cada niño debe cubrir las etapas lógicas de aprendizaje que le marca la naturaleza y no debe ser forzado nunca a hacer algo para lo que no está preparado. Si, desde que es bebé, se le estimula adecuadamente quizá llegue a hablar o a caminar o a leer antes que otros niños. Pero no porque se le fuerce a hacerlo, sino porque ha desarrollado mejor los mecanismos y las estructuras para conseguirlo.



## El peligro de la sobreestimulación

Asediados por un entorno social cada vez más exigente y más veloz, muchas veces los padres terminan angustiados porque su hijo no alcanza determinados logros a los que supuestamente debería arribar. En realidad, se trata de metas que responden más a una expectativa de la sociedad que a las necesidades de desarrollo del niño.

Frente a esa situación, los padres sobrecargan de estímulos al pequeño generándole una exigencia que no puede cumplir. ¡Cuidado con esa actitud! **No por recibir una sobrecarga de estímulos un niño va a ser más inteligente.** Por el contrario, muchas veces esa exigencia le genera inseguridades y, como consecuencia de ello, aparece la dependencia. Por eso, es importante acompañar, primero al bebé y luego al niño, en su desarrollo respetando sus tiempos.

De esa forma, se promoverá su crecimiento en un ambiente que respete sus particularidades para así diferenciarse como un ser independiente y no como una extensión del deseo de sus padres.

Conocer los estímulos adecuados a cada etapa del desarrollo del niño es fundamental para no caer tanto en una deficiencia como en un exceso de estímulos, ambos contraproducentes.



¿Qué consecuencias puede tener la sobreestimulación?  
Éstas pueden ir desde la hiperactividad a la dispersión y  
pueden derivar en trastornos de conducta bastante importan-  
tes. Por eso repetimos: ***se debe acompañar y estimular al  
pequeño, respetando siempre sus propios tiempos.***



# Cómo implementar un programa de estimulación temprana

**M**ás adelante, detallamos ejercicios concretos para cada etapa del pequeño, desde su nacimiento hasta los dos años. A continuación, proporcionamos una serie de consejos que, como una suerte de telón de fondo, deben ser tenidos en cuenta a lo largo de todo el programa de estimulación.

## Consejos básicos

- Es importante estimular al bebé desde el momento mismo del nacimiento. Todo niño, no importa cuán pequeño sea, desea aprender y quiere que lo ayuden a hacerlo.
- Todos los meses, desde que el niño nace, hay que enseñarle cosas nuevas sin por eso dejar de incentivarlo con los mismos estímulos o muy parecidos a los de los meses anteriores.



• El alimento que debe recibir un niño es distinto según la edad: un recién nacido sólo deberá tomar leche materna, mientras que un pequeño de un año es conveniente que ya haya incorporado a su dieta yogurt, harinas y fruta piñada. Lo mismo sucede con el alimento para la inteligencia que constituye la estimulación temprana: un niño de un mes debe apretar el dedo que se coloca entre los suyos, pero no debe incitársele a que tome un vaso de plástico, por ejemplo.

• Los niños que crecen sin cariño (o que creen que así lo han hecho) tienen luego muchos problemas de diversa especie. Por esa razón, toda estimulación temprana deberá ser llevada a cabo desde el amor y el cariño. Y es importante que se expresen signos claros al respecto, de modo tal que el niño pueda captarlos.

Algunos de ellos son:

- Es necesario que usted realice todas las actividades propuestas con una actitud tranquila y una sonrisa. El niño percibirá si usted está nerviosa o con una carga agresiva y eso no es conveniente.
- Cada vez que el pequeño realice un progreso, hágasele saber. Puede hacerlo con un beso, una caricia o una frase alentadora del tipo "¡Qué bien lo que hiciste!". También puede darle otro tipo de premio, como alcanzarle un juguete de su agrado. Algo fundamental al respecto es que la recompensa, cualquiera ésta sea, debe dársela inmediatamente después de que haya hecho algo bien. Cuando el premio aparece mucho tiempo después, el niño no entenderá qué es lo que se está recompensando.
- Jamás lo castigue: el castigo hace que el pequeño le tome miedo a las cosas y también a las personas que lo castigan. La punición no es, de ninguna manera, una buena forma de educar a un niño y es importante saber que se aprende más y mejor premiando los logros ob-



- tenidos que castigando aquellos que no se han logrado.
- Nunca se enoje ni reprenda al niño si éste no alcanza el objetivo que supuestamente debe lograr. Tenga paciencia.
  - No descalifique nunca sus avances o la falta de ellos, diciéndole que fue algo muy fácil de hacer, que hubiera podido hacerlo mejor, que es torpe o tonto. Tampoco se lo haga sentir, aún sin decirlo: muchas veces, una mirada desaprobatoria puede tanto como una frase de reproche. Tenga en cuenta que cuando a un niño le hacen sentir que es poco inteligente o torpe, lo más probable es que termine siéndolo.
  - Tampoco permita que ninguna otra persona tenga para con él actitudes desaprobatorias.

Cuantos más objetos con los cuales entrar en contacto y experimentar tenga el pequeño, más rica será su experiencia y más profundo su aprendizaje. Pero... ¡atención! Eso no quiere decir que usted deba salir a comprar un batallón de los por demás costosos juguetes que el mercado ofrece hoy en día. Por supuesto, un limitado número de juguetes siempre es conveniente, pero cuando el cuarto del niño se convierte en una suerte de juguetería de lujo no se le está proporcionando una buena educación, sino incitándole al consumo. Piense que, especialmente después de los cinco o seis meses su hijo estará muy contento de poder contar con:

- Discos de vinilo que a usted ya no le interese escuchar.
- Cajas de cartón medianas o grandes.
- Vajilla irrompible que usted ya haya descartado.
- Retazos de tela obtenidos de prendas que a usted ya no le interese usar.
- Las mismas prendas (enteras) que usted ya haya descartado.
- Tubos de papel higiénico o de papel de cocina.
- Revistas viejas.
- Bolsas de papel o cartón.



- Recipientes de plástico como vasitos de yogurt, de crema, de helado, etcétera.
  - Madejas de lana de colores llamativos: rojo, turquesa, amarillo, etcétera.
  - Esponjas.
- Para que el niño aprenda a hacer algo, para que verdaderamente incorpore ese conocimiento, tiene que hacerlo por sí mismo. Usted podrá ayudarlo a hacerlo, pero la meta final es siempre que logre hacerlo solo. El caminar es buen ejemplo para ilustrar lo que decimos: usted podrá prestarle ayuda en el proceso de aprendizaje y es muy conveniente que lo haga. Pero su hijo recién habrá aprendido cuando pueda pararse por él mismo y emprender la marcha sin ayuda.
  - No es bueno que usted u otro adulto ayuden al niño a hacer cosas que ya sabe y puede hacer por sí mismo. En cuanto el pequeño haya aprendido a hacer algo, permita que lo haga solo.
  - La curiosidad del pequeño es fundamental para su desarrollo y es importante no coartarla si no existe un peligro. Por supuesto, si el niño ve a su madre cosiendo y siente curiosidad por las agujas y las tijeras, será necesario explicarle que no es conveniente que las investigue, ya que resultan peligrosas para él. Pero si, por ejemplo, experimenta curiosidad por la ropa que está en un cajón, no hay que impedirle tocarla o reprenderlo si lo hace. Muchos padres obran de esa manera, quizá por comodidad para evitar luego arreglar lo desacomodado por el niño y, de esa forma, impiden su desarrollo.
  - Tal como ya se lo señaló con anterioridad, la repetición es fundamental para el aprendizaje a través de la estimu-



lación. Para que el pequeño aprenda algo no sólo deberá hacerlo sino repetirlo varias veces. Nadie incorpora conocimientos o habilidades de repente; es necesario repetir varias veces para realmente aprehender algo.

- La prisa y la exigencia no tiene lugar en un programa de estimulación temprana. La paciencia es un elemento primordial y siempre debe estar presente. No se debe apurar al niño a que corra tras los logros que los padres esperan de él. El camino debe ser calmo y placentero. Respecto a esto último, si el pequeño manifiesta disgusto ante una actividad, déjela de lado por el momento e intente horas después u otro día.
- De la misma manera que la estimulación no debe llevarse a cabo de forma apresurada ni demandante, tampoco tiene lugar la comparación con los logros obtenidos por niños de edad similar. Cada ser humano es un ente único y hará su proceso según sus posibilidades. Si un bebé aprendió a decir "ma" a los seis meses, no quiere decir que su hijo está atrasado porque tiene siete y aún no lo ha dicho. Cada niño es diferente y algunos aprenden más rápido unas cosas y otros, otras.
- Es fundamental tener en cuenta que, aunque sea pequeño, su hijo tiene sus gustos y sus diferentes estados de ánimo. Algunas veces quiere jugar con una cosa y otras, con otra. Por eso, no se empecine en que juegue sí o sí y ahora con el nuevo muñeco que usted le compró, si él está gustoso y entusiasmado apilando cajas.
- Si bien es conveniente (y hasta imprescindible) que el niño sea estimulado para desplegar plenamente sus capacidades, no esté siempre supervisando la actividad de su hijo: es bueno que él juegue espontáneamente.



- En todo programa de estimulación temprana (en realidad, en toda la crianza de un niño) deben evitarse los desacuerdos manifiestos frente al pequeño, especialmente sobre cuestiones que lo atañen a él. Es muy usual (pero no por eso menos nocivo) que, por ejemplo, el niño se ensucie jugando y el padre ría ante esto, mientras que la madre se enoja. De esa manera, el pequeño recibe un mensaje doble que lo desorienta en tanto y en cuanto no sabe si lo que hizo está bien o mal. O, peor aún, comienza a sentir que no es posible complacer a su papá y a su mamá al mismo tiempo y que gratificar a uno de ellos conlleva la frustración del otro.

## Precauciones imprescindibles

El niño es un ser muy curioso: necesita mirar, tocar, tirar, chupar y empujar buena parte de los objetos que se le presentan. Todo pequeño sano y normal es curioso y para su desarrollo es bueno que así sea.

Por eso, es necesario cuidarlo y mucho. Él no sabe que puede llevarse a la boca cosas tóxicas, o que tirando de un cordón que asoma por la mesa terminará echándose encima una plancha, o que los objetos de vidrio se rompen y sus fragmentos cortan de manera muy peligrosa.

Si sucede alguna de las cosas que se acaban de enumerar, la responsabilidad no es del niño, sino del o de los adultos que, con una actitud negligente, permitieron que pasara. Por eso, la estimulación temprana debe ser acompañada sí o sí de una serie de cuidados imprescindibles y continuos.

Ellos son:

- Tenga en cuenta que la cocina es el lugar de la casa donde más se accidentan los niños. Por ello, lo mejor será que cuando su pequeño hijo se encuentre allí lo haga en un lu-



- gar seguro, como puede ser una silla alta o un corralito.
- Utilice siempre las hornallas de atrás y coloque los mangos de ollas y sartenes hacia dentro.
- No transporte líquidos o comidas calientes mientras tiene a su bebé en brazos.
- Coloque las protecciones necesarias a toda fuente de calor: estufas, braseros, puerta de horno, etcétera.
- Tape los enchufes o coloque un disyuntor eléctrico en su hogar.
- No deje a su bebé solo en la cama, el cambiador o cualquier otro lugar desde donde se pueda caer.
- Instale puertas de protección en las escaleras y rejas en balcones y ventanas.
- Una vez que su hijo comience a caminar, nunca deje sillas o escaleras que le permitan acceder a lugares peligrosos.
- Cierre siempre con llave la puerta que da al exterior (calle en el caso de una casa, pasillo en el caso de un departamento).
- No deje a su alcance ninguna sustancia peligrosa que el niño pueda llevarse a la boca: detergente, pintura, alcohol, medicamentos, kerosene, etcétera. ¡Atención! Eso incluye también vistosas y familiares plantas de interior que resultan muy tóxicas si se ingieren, como los potus.
- Coloque trabas en los lugares donde guarda sustancias que puedan ser peligrosas para su hijo.
- No permita que su bebé esté en contacto con objetos muy pequeños –de menos de 5 cm–: monedas, piedritas, maníes, anillos, aros, piezas de juguetes que se puedan desmontar, botones, etcétera.
- No le dé el biberón acostado.
- Nunca lo deje solo en el baño o cerca del agua.
- No permita que tome contacto con bolsas de plástico. Podría colocárselas sobre la cabeza, tapar su carita y ahogarse. Ha habido casos funestos al respecto.
- Antes de dejarlo solo preocúpese de que tenga todo lo que necesite o pueda desear.



# Estructura del programa de estimulación temprana

Los capítulos que aparecen a continuación proponen, cada uno de ellos, una serie de actividades que favorecen los distintos tipos de desarrollo del niño. A excepción del capítulo que cubre el primer mes de vida, todos los restantes están organizados por bimestres, hasta llegar a los dos años de vida.

A su vez, cada capítulo se encuentra estructurado de la siguiente manera:

## Actividades para favorecer el desarrollo motriz

En ese apartado se incluyen todos los ejercicios que tienen como objetivo ayudar al niño a adquirir fuerza muscular y control de sus movimientos, de modo tal que progrese, desde el simple hecho de sostener la cabeza hasta caminar y correr. Se vincula con los cambios de posición del cuerpo y con la capacidad de mantener el equilibrio.



## **Actividades para favorecer el desarrollo de la coordinación fina**

Ese área permite realizar actividades motrices más complejas –tales como tomar objetos con la mano– así como también coordinar lo que el niño capta a través de sus sentidos con la actividad, por ejemplo, aquello que oye con lo que ve. Comienza en los primeros meses, cuando el bebé descubre sus manos y continúa poco a poco, a través de experimentar y trabajar con ellas, de modo tal de empezar a darle un mayor y más complejo manejo.

## **Actividades para favorecer el desarrollo del lenguaje**

Estimular el lenguaje significa que está ayudando a su hijo a utilizar la herramienta de comunicación más rica y privilegiada: las palabras. Es muy importante comenzar a hablarle de manera correcta desde el principio, de forma tal que el pequeño pueda incorporar el lenguaje correcto.

## **Actividades para favorecer el desarrollo social**

La persona es un ser básicamente social. De poco le servirá tener buena motricidad y un lenguaje adecuado, si teme o está imposibilitado de relacionarse con sus semejantes. Este apartado trabaja sobre ese punto con el objetivo de activar en el niño los elementos necesarios para interactuar en el medio ambiente en que se desenvuelve.



## Otras actividades

Hemos incluido allí buena parte de la ejercitación que favorece simultáneamente dos o más tipos de desarrollo, así como también juegos y actividades que apuntan al desenvolvimiento holístico del pequeño.