

ESTIMULACION TEMPRANA.

jose alberto cruz vazquez
UDS. Universidad del sureste.

INTRODUCCION.

La estimulación temprana o también llamada atención temprana consiste en proporcionar al bebe un mayor desarrollo tan físico como intelectual y social para que de esta manera sus habilidades y capacidades le permitan ser mejor de lo que hubiera sido estimulándose de manera natural, esta estimulación incluye un conjunto de actividades que pueden ser aplicadas desde que nace hasta los 6 o7 años del niño, franja de edad con mayor plasticidad cerebral, no solo es necesario aplicar este tipo de estimulación a niños con trastornos reales o potenciales en su desarrollo sino también en cualquier niño, para que obtenga mejores cualidades día tras día, no está de más recalcar que aquellos padres que reciben la adecuada información son aquellos que obtienen mejores resultados con sus hijos, aunque hoy en día contamos con numerosos centros y guarderías que facilitan aquella estimulación dentro de sus aulas.

DESARROLLO.

Hace algunas décadas se creía que un niño en condiciones normales, solo debía dormir sin tener que realizar ningún tipo de actividad, mientras que los que nacían con alguna enfermedad como retraso mental o alguna deficiencia psicomotora, eran los únicos que podían recibir atención a una edad temprana, en otras palabras, los únicos que necesitaban de estimulación temprana. Como nos damos cuenta, todo bebé y cualquier ser humano se va desarrollando a paso del tiempo con ayuda del ambiente y todo lo que le rodea. Es por eso que realizamos este manual para darles un poco de información bajo experiencias y evidencias de una parte de lo que es el desarrollo motriz.

Este manual contiene ejercicios para niños de 1 años hasta 2 años de edad y ha sido desarrollado tomando en cuenta por la etapa de desarrollo en la que se encuentra el niño estos ejercicios serán de gran utilidad para nuestros hijos ya que le ayudaremos a desenvolverse un poco más y así ir haciéndolos independientes y que puedan hacer la cosas por sí mismo.

Hoy en día sabemos que nuestro bebé nace con un gran potencial y que está en las manos de sus padres el aprovechar de esa oportunidad en el proceso de maduración del bebé para que este potencial se desarrolle al máximo de la forma más adecuada y divertida.

Se mostrarán algunos ejercicios de estimulación, el tipo de desarrollo motor, la descripción de la población, con qué fin querer realizar cada estimulación (objetivo), con que material podemos realizarlas, el tiempo necesario que se requiere para los ejercicios y el procedimiento adecuado para una mejor estimulación al niño sin dañarlo. La estimulación temprana es el conjunto de medios, técnicas y actividades con base científica y aplicada en forma sistemática y secuencial. Un proceso natural, que la madre pone en práctica en su relación diaria con el niño a través de este proceso el niño ira ejerciendo mayor control sobre el mundo que lo rodea al tiempo

que sentirá gran satisfacción al descubrir que puede hacer las cosas por sí mismo. Se emplea en niños desde su nacimiento hasta aproximadamente los 6 años de edad con el objetivo de desarrollar al máximo sus capacidades cognitivas, físicas, emocionales y sociales, evitar estados no deseados en el desarrollo y ayudar a los padres con eficacia y autonomía en el cuidado y desarrollo del niño. Así este manual les facilitara para una investigación de trabajo, ya que hay información sobre el desarrollo de las habilidades de los niños, para que en un futuro adquiriera un mejor desempeño a lo largo de la vida y estas estimulaciones sirven para acelerar el desarrollo motor en el bebé (niño). En nuestra actualidad existen muchos medios, métodos, técnicas para realizar una adecuada estimulación a nuestros niños ya que para eso debemos de tener la mejor información para realizarla para no lastimar al niño o realizar una estimulación no correcta para la edad en el que el niño se encuentre.

Es por eso que realizamos estos pequeños ejercicios para niños de 1-2 años de edad para que ellos vayan desarrollando y avanzando en su desempeño, habilidades y actitudes con la estimulación proporcionada en cada uno de los ejercicios. No solo queremos que el niño adquiriera el estímulo en el momento de la aplicación si no que con ello obtener resultados en cualquiera de las actividades que el niño realice en su vida diaria y así dejando una huella en el área motriz, social, ya que son movimientos de brazos, piernas, y su cuerpo corporal y que tenga un mejor desenvolvimiento en la comunicación hacia las personas.

En primera instancia se debe considerar como una habilidad “toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado” (Singer, 1983). Estas habilidades pueden ser divididas en básicas, siendo aquellas que requieren un menor grado de exigencia y se basan en el desarrollo natural del niño sin ser sometido a normas exigentes. Como también encontramos las habilidades motrices específicas las cuales derivan de las básicas, requiriendo un mayor nivel de desarrollo en las capacidades físicas y perceptivas motrices.

Tomando en cuenta la mencionado anteriormente, “el ser humano desde la instancia en que se encuentra en el vientre materno, va realizando movimientos,

mediante los cuales va manifestando sus emociones, ya sean de agrado o, por el contrario, de desagrado, situaciones de tensión y relajación” (Dallen, 1979). A medida que pasa el tiempo los movimientos van madurando y se realizan con una mayor precisión, cumpliendo su objetivo, como por ejemplo caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, etc. Y más adelante en base a las habilidades mencionadas, poder desarrollar alguna actividad específica como deporte, trabajo u ocio.

Para poder lograr las habilidades que ya he mencionado, es necesario que el sujeto reciba una estimulación por parte del medio en el que se encuentra, ya sean los padres o el cuidador del bebé, eso debe llevarse a cabo a la edad más temprana posible, más aun si presenta algún tipo de discapacidad, definiendo estimulación temprana como “un conjunto de acciones y motivaciones ambientales que se ofrecen al niño desde aun antes de su nacimiento para ayudarlo a crecer y desarrollarse saludablemente” (McGraw – Hill, 1993), tomando en cuenta también que la estimulación temprana, no solo puede ser entregada a algún niño diagnosticado con algún problema de desarrollo, siempre será beneficiosa para el desarrollo evolutivo de cualquier niño. ¿Por qué se debe actuar de manera temprana? Ya que dentro de los primeros 12 meses de vida, es un periodo vital, caracterizado por un potente ritmo evolutivo, donde la capacidad de adaptación del sistema nervioso del cerebro, es un factor determinante para el desarrollo posterior. Este periodo es en el que quizás más que ningún otro, se da perfecta confluencia del desarrollo corporal, el desarrollo mental, y el control de las emociones (Vayer y Berruezo 1995).

También cabe mencionar que si el niño es familiarizado con los ejercicios que pueda realizar con los brazos, piernas, como ejercicios con balones, con los que pueda mantener su postura, se sentirá mucho más motivado en esta área, considerando como parte de su rutina diaria y cuando tenga una edad más avanzada no tendrá dificultades al momento de realizar alguna actividad física, ya que los niños tienen aprendizajes que son significativos cuando existen conocimientos previos y una motivación según su interés.

Gracias a estos factores que son desarrollados de manera temprana en los niños, les permite ser capaces de desenvolverse con sus pares mucho más seguro de sus capacidades, no solo en el área de la motricidad, también en relación a la interacción que se establece con sujetos de su edad, tomando en cuenta que el desarrollo psicomotor abarca aquello que está relacionado con las habilidades locomotrices que se caracterizan por el desplazamiento del cuerpo de un lugar a otro en el espacio. Capacidades manipulativas, caracterizadas por imprimir fuerza sobre los objetos o personas, como, por ejemplo, lanzar, atrapar, golpear, etc. Y finalmente las habilidades de estabilidad, en las cuales se consideran la adaptación y adecuación del cuerpo.

Es por esto que se considera que, al poder desarrollar las habilidades básicas en el sujeto, le dará un paso para poder desarrollar aquellas habilidades motrices específicas, proceso en el cual el niño se verá beneficiado, ya que, no llevará una vida sedentaria y podrá desarrollar un sinnúmero de habilidades relacionadas con el deporte o actividades como danza, teatro, habilidades laborales, etc.

Para finalizar, me gustaría resaltar la importancia de la estimulación temprana, para así lograr cada uno de los objetivos que mencione en el desarrollo de este ensayo, para así, de esta manera potenciar las habilidades que tienen los niños desde la edad más temprana posible, así se potenciara la autoestima, yendo de la mano, el desarrollo social, emocional, cognitivo y corporal. La importancia de la estimulación temprana es tal que se considera un requisito básico para el óptimo desarrollo del cerebro del bebé, ya que potencia sus funciones cerebrales en todos los aspectos (cognitivo, lingüístico, motor y social)

Nuestro cerebro requiere información que le ayude a desarrollarse. Su crecimiento depende de la cantidad, tipo y calidad de estímulos que recibe; las capacidades no se adquieren sólo con el paso del tiempo.

El bebé precisa recibir estos estímulos a diario, desde el momento de su nacimiento. Si recibe estímulos pobres, de una forma irregular o en cantidad insuficiente, el cerebro no desarrolla adecuadamente sus capacidades al ritmo y con la calidad que cabría esperar. Por otro lado, una estimulación temprana, abundante, periódica y

de buena calidad nos garantiza un ritmo adecuado en el proceso de adquisición de distintas funciones cerebrales.

La estimulación temprana de los niños es más eficaz porque su cerebro tiene mayor plasticidad; esto hace que se establezcan conexiones entre las neuronas con más facilidad, rapidez y eficacia.

Las deficiencias o falta de estimulación en el primer año de vida del bebé pueden tener consecuencias en el desarrollo óptimo de sus habilidades motoras, cognitivas, lingüísticas y sociales.

En muchas ocasiones los padres, aun sabiendo y siendo conscientes de lo importante que es una buena estimulación temprana, suelen pasar por alto algunos aspectos fundamentales, tales como su carácter general (es decir, que abarcan todas las áreas del desarrollo y no centrarnos sólo en una en concreto), la abundancia de estímulos o la regularidad en el tiempo.

No sólo se trata de reforzar, por ejemplo, aspectos intelectuales o lingüísticos, sino que la estimulación temprana también debe abarcar las demás áreas (motora, sensorial y social) del desarrollo del niño.

El cerebro de nuestros hijos puede procesar y adquirir toda una serie de conocimientos mediante la repetición sistemática de estímulos o ejercicios simples, comúnmente llamados unidades de información o bits. De este modo, lo que se hace es ayudar a reforzar las distintas áreas neuronales (relacionadas con el lenguaje, la motricidad, la inteligencia...)

El máximo desarrollo neuronal está comprendido entre el nacimiento y el tercer año de vida, para luego ir poco a poco desapareciendo hasta llegar a los seis años, momento en el que las interconexiones neuronales del cerebro ya están establecidas y los mecanismos de aprendizaje se asemejan a los de un adulto.

Nuestro hijo nace con un gran potencial y, para que ese potencial se desarrolle al máximo de la forma más adecuada y satisfactoria, nosotros somos los encargados de aprovechar esa oportunidad en su proceso de maduración.

Todo esto lo podemos hacer aprendiendo a leer el comportamiento de nuestro bebé, a respetar sus necesidades, a hacerle sentirse bien y cómodo, a proporcionarle una alimentación sana y equilibrada, a asegurarnos de que lleve una vida saludable y, lo esencial, a jugar con él.

En conclusión, la estimulación temprana en los bebés es importante ya que aprovecha la capacidad y plasticidad del cerebro en su beneficio para el desarrollo óptimo de las distintas áreas. Todo esto se logra proporcionando una serie de estímulos repetitivos (mediante actividades lúdicas), de manera que se potencien aquellas funciones cerebrales que a la larga resultan de mayor interés.

Importancia del problema

La importancia de la estimulación temprana es tal que se considera un requisito básico para el óptimo desarrollo del cerebro del bebé, ya que potencia sus funciones cerebrales en todos los aspectos (cognitivo, lingüístico, motor y social)

Nuestro cerebro requiere información que le ayude a desarrollarse. Su crecimiento depende de la cantidad, tipo y calidad de estímulos que recibe; las capacidades no se adquieren sólo con el paso del tiempo.

El bebé precisa recibir estos estímulos a diario, desde el momento de su nacimiento. Si recibe estímulos pobres, de una forma irregular o en cantidad insuficiente, el cerebro no desarrolla adecuadamente sus capacidades al ritmo y con la calidad que cabría esperar. Por otro lado, una estimulación temprana, abundante, periódica y de buena calidad nos garantiza un ritmo adecuado en el proceso de adquisición de distintas funciones cerebrales.

La estimulación temprana de los niños es más eficaz porque su cerebro tiene mayor plasticidad; esto hace que se establezcan conexiones entre las neuronas con más facilidad, rapidez y eficacia.

Las deficiencias o falta de estimulación en el primer año de vida del bebé pueden tener consecuencias en el desarrollo óptimo de sus habilidades motoras, cognitivas, lingüísticas y sociales.

En muchas ocasiones los padres, aun sabiendo y siendo conscientes de lo importante que es una buena estimulación temprana, suelen pasar por alto algunos aspectos fundamentales, tales como su carácter general (es decir, que abarcan todas las áreas del desarrollo y no centrarnos sólo en una en concreto), la abundancia de estímulos o la regularidad en el tiempo.

No sólo se trata de reforzar, por ejemplo, aspectos intelectuales o lingüísticos, sino que la estimulación temprana también debe abarcar las demás áreas (motora, sensorial y social) del desarrollo del niño.

El cerebro de nuestros hijos puede procesar y adquirir toda una serie de conocimientos mediante la repetición sistemática de estímulos o ejercicios simples, comúnmente llamados unidades de información o bits. De este modo, lo que se hace es ayudar a reforzar las distintas áreas neuronales (relacionadas con el lenguaje, la motricidad, la inteligencia...)

El máximo desarrollo neuronal está comprendido entre el nacimiento y el tercer año de vida, para luego ir poco a poco desapareciendo hasta llegar a los seis años, momento en el que las interconexiones neuronales del cerebro ya están establecidas y los mecanismos de aprendizaje se asemejan a los de un adulto.

Nuestro hijo nace con un gran potencial y, para que ese potencial se desarrolle al máximo de la forma más adecuada y satisfactoria, nosotros somos los encargados de aprovechar esa oportunidad en su proceso de maduración.

Todo esto lo podemos hacer aprendiendo a leer el comportamiento de nuestro bebé, a respetar sus necesidades, a hacerle sentirse bien y cómodo, a proporcionarle una alimentación sana y equilibrada, a asegurarnos de que lleve una vida saludable y, lo esencial, a jugar con él.

En conclusión, la estimulación temprana en los bebés es importante ya que aprovecha la capacidad y plasticidad del cerebro en su beneficio para el desarrollo óptimo de las distintas áreas. Todo esto se logra proporcionando una serie de

estímulos repetitivos (mediante actividades lúdicas), de manera que se potencien aquellas funciones cerebrales que a la larga resultan de mayor interés.

CONCLUSION.

Es importante estimularlos tempranamente porque su plasticidad cerebral está en pleno desarrollo y apto para aprender cualquier cosa. Desde pequeños los niños ya van a centros iniciales para que desarrollen su capacidad intelectual. Finalmente, la estimulación temprana es favorable en el desarrollo de los niños; por eso es indispensable que los padres y profesoras se involucren en el crecimiento integral del niño. La estimulación temprana es el elemento primordial para el adecuado desarrollo y crecimiento del niño, a través de la estimulación en edad temprana se desarrollan habilidades y capacidades en los niños, de manera que se desarrollen como personas, la estimulación temprana es muy importante porque esta estimula las cuatro áreas: cognitiva, motriz, lenguaje y socio emocional. Es importante trabajar en estas áreas con el fin de mejorar sus posibilidades de movilidad y de mayor exploración del medio en el que se desenvuelven.