

## ESTIMULACIÓN TEMPRANA

*Dr. Luis Pérez Álvarez - Proyecto Esperanza para los niños discapacitados - Camaguey, Cuba.*

### INTRODUCCIÓN:

Se define como tal, el procedimiento terapéutico que incluye un conjunto de técnicas específicas para estimular el desarrollo del niño.

La llegada del bebé constituye un acontecimiento importante para la familia, esta adquiere el deber de contribuir para que el niño logre un desarrollo integral, crezca sano y fuerte, con un elevado potencial que le permita una plena integración social.

Los padres necesitan conocer cómo estimular el desarrollo de sus hijos. La estimulación sensorial múltiple representa una secuencia de actividades científicamente organizadas que permite con los recursos existentes en el hogar estimular el desarrollo de forma integral, la estimulación consiste en ofrecer al niño actividades que faciliten el desarrollo de sus potenciales biológicos, sus capacidades, sus habilidades. Su esencia es brindar un ambiente variado, armónico, rico en estímulos de todo tipo.

La ciencia se ha encargado de demostrar ampliamente los beneficios de la estimulación para el desarrollo de capacidades y habilidades, así como también ha demostrado el impacto negativo de la falta de estimulación para el desarrollo integral del niño.

Las actividades propuestas ayudan al niño a conocer el medio que le rodea, desarrollar sus habilidades motoras, sensoriales, cognoscitivas, incrementar su lenguaje, socializarse y ser cada día más independiente, las actividades deben desarrollarse en un ambiente tranquilo, higiénico, ventilado, bien iluminado; los materiales a emplear son los juguetes y objetos de uso diario del bebe, que deben ser atractivos y de colores brillantes, lavables, resistentes, de fácil manejo y que no resulten peligrosos al manipularlos.

Las actividades a desarrollar deben seleccionarse de acuerdo con las características individuales de cada caso, la persona que estimula debe ser preferentemente los padres, o aquellas encargadas del cuidado diario del niño, estas deben recompensar los resultados y mostrar afecto al niño. El momento ideal para estimular es cuando el niño está despierto y tranquilo, también deben aprovecharse las actividades de la vida diaria como la alimentación, el baño, el juego, el vestirlo, nunca debe forzarse la respuesta y deben siempre premiarse los resultados obtenidos.

Este programa está diseñado para poder ser empleado tanto en el niño con un curso normal de desarrollo, como en los portadores de retardo. En el primer caso, como medio de estimulación de sus potencialidades y en el segundo, como tratamiento del retardo.

Es fundamental destacar la necesidad de la vigilancia sistemática del desarrollo como única vía para el diagnóstico de los retardos que con frecuencia son expresión de discapacidades latentes.

El programa que se presenta a continuación ha sido desarrollado tomando en consideración el curso del desarrollo del niño normal, pero para seleccionar las actividades a emplear puede tomarse en cuenta tanto la edad cronológica del niño como su capacidad de realizar la actividad propuesta.

## **PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN: 0-3 MESES**

### ACTIVIDAD # 1

#### **ALIMENTACIÓN: COMO ESTIMULAR**

Previa higiene de la mama, sentada en una posición cómoda, relajada, sostenga al bebé con firmeza dejando su nariz libre.

- Toque las mejillas o los labios con el pezón o los dedos.
- Estimule la succión dándole a oler la leche regada alrededor del pezón.
- Con serenidad y paciencia permita que sea el niño el que coja el pezón, excitando los alrededores de su boca.

### ACTIVIDAD # 2

#### **ALIMENTACIÓN: COMO ESTIMULAR**

- El momento de la alimentación debe ser agradable para el niño, no se apresure.
- Háblele en tono afectuoso mientras lo alimenta, puede cantarle o arrullarlo.
- La alimentación es un momento que permite estrechar los lazos afectivos entre usted y su hijo.

### ACTIVIDAD # 3

#### **CONTROL DE LA CABEZA Y EL CUELLO. (Boca abajo): COMO ESTIMULAR**

- Coloque al niño en posición boca abajo sobre una superficie firme, con sus manos estiradas frente a él para lograr un buen apoyo.
- Situada frente a él, llame su atención con un juguete de color brillante y sonoro (sonajero), recompénselo si levanta la cabeza o la mueve y mira hacia usted.
- Si el niño no levanta la cabeza, ayúdelo suavemente a aprender el movimiento repitiendo la actividad varias veces.

### ACTIVIDAD # 4

#### **CONTROL DE LA CABEZA Y EL CUELLO ( Boca-arriba ): COMO ESTIMULAR.**

- Coloque al niño en posición boca arriba sobre una superficie dura.

- Situado cerca de él, y utilizando un juguete de color llamativo, preferiblemente sonoro, atraiga su atención.
- Desplace el juguete a la derecha y a la izquierda suavemente, tratando de que el niño lo siga con la vista, moviendo su cabeza. Si no lo realiza, asístalo para que lo haga.
- También puede trasladarse de un lado al otro de la cuna, mientras le habla para atraer su atención.

#### ACTIVIDAD # 5

##### CONTROL DE LA CABEZA Y EL CUELLO ( Sentado ). COMO ESTIMULAR

- Coloque al niño en posición boca arriba sobre una superficie dura.
- Tomándolo suavemente por sus brazos, desplácelo a la posición de sentado, sosteniéndolo con firmeza.
- Desarrolle la actividad en forma de juego, estimule la flexión de la cabeza mientras pasa a la posición de sentado, asístalo en caso necesario.

#### ACTIVIDAD # 6

##### CONTROL DE LA CABEZA Y EL CUELLO (Sentado). COMO ESTIMULAR

- Con el niño en la posición de sentado, sosténgalo firmemente por los hombros, desplácelo hacia la derecha y a la izquierda, hacia delante y atrás, estimule para que la cabeza siga los movimientos del tronco manteniéndose alineada con este.
- Con el niño en la posición de sentado y sostenido por los hombros, indique a otra persona que se coloque a su lado y le llame la atención hablándole o mostrándole un juguete sonoro para que mire hacia ese lado, luego repita la actividad en el lado contrario.

#### ACTIVIDAD # 7

##### ESTIMULAR LA SONRISA. COMO ESTIMULAR

- Cuando el niño sea alimentado, cuando le cambien los pañales, o esté cargado, háblele suavemente y sonría con frecuencia.
- Cuando el niño sonría, hágalo usted también, demostrándole afecto.
- No es recomendable hacerle cosquillas, esto puede irritarlo o desencadenar actividad refleja anormal.

## ACTIVIDAD # 8

### EJERCICIOS PARA LOS BRAZOS Y LAS PIERNAS. COMO ESTIMULAR

- Coloque al bebé boca arriba sobre una superficie dura, tomándolo por las manos y estimulando que se agarre, realice el movimiento de abrir los brazos en cruz y desde esta posición flexione los brazos sobre el pecho.
- Sujetado por el tercio distal de las piernas, realizamos el movimiento de flexión de las mismas sobre el tronco y de extensión, en forma alterna.
- En la posición anterior realizamos movimientos de abrir y cerrar las piernas.

## ACTIVIDAD # 9

### EJERCICIOS REFLEJOS. COMO ESTIMULAR

- Con el niño acostado boca abajo sobre una superficie dura, apoyado en sus antebrazos, acaricie la espalda o pase su dedo por la columna vertebral para estimular que enderece la cabeza y el tronco.
- Con el niño acostado boca arriba sobre una superficie dura, sujetándole las piernas con una mano, con la otra pase suavemente el dedo por el abdomen, trazando líneas en dirección al ombligo, para estimular la contracción de los abdominales.

## ACTIVIDAD # 10

### RELACIÓN ENTRE EL BEBÉ Y LA MAMA: COMO ESTIMULAR

- Permita que el niño esté cerca de la mamá mientras esta realiza las actividades del hogar.
- Responda al llanto del niño satisfaciendo sus necesidades de forma apropiada, cuando el niño llora y usted lo atiende no lo está malcriando.
- Observe la expresión de su cara y comuníquese con él, aprenda a distinguir sus diferentes formas de llanto.
- Háblele constantemente mientras lo atiende, use un tono de voz suave pero sin deformar su voz.

## ACTIVIDAD # 11

### RELACIÓN ENTRE EL BEBÉ Y LA FAMILIA: COMO ESTIMULAR

- Permita a los hermanos y hermanas participar en la atención del bebé, programe

actividades en grupo tales como el baño, estimule a los miembros de la familia a hablar al bebé llamándolo por su nombre.

- Es un error frecuente pensar que el niño, porque es pequeño, no comprende lo que sucede a su alrededor, es importante cargarlo, pasearlo por la casa y relacionarlo con las diferentes personas de la familia que se encuentran en ella.

#### ACTIVIDAD # 12

##### RELACIÓN ENTRE EL BEBÉ Y LA FAMILIA. COMO ESTIMULAR

- No es necesario cargarlo para que se relacione con sus familiares, es más beneficioso aproximarse y hablarle, el niño no debe estar constantemente cargado, resulta más beneficioso para su desarrollo colocarlo sobre una superficie dura ( EL SUELO).

- Es importante de que cada miembro de la familia dedique tiempo a interactuar con el recién nacido.

#### ACTIVIDAD # 13

##### ESTIMULACIÓN INICIAL AL LENGUAJE: COMO ESTIMULAR

- Llámelo por su nombre para atraer su atención.

- Háblele cada vez que tenga una oportunidad.

- Cuando hace un sonido la madre debe repetirlo para estimular a que lo repita.

#### ACTIVIDAD # 14

##### ESTIMULACIÓN INICIAL DE LA VISIÓN. COMO ESTIMULAR

- Mírelo a la cara con ternura y procure atraer su mirada.

- Estimule las reacciones a la luz cambiándolo de lugares claros a oscuros y de oscuros a claros.

- Utilice juguetes de colores brillantes para atraer su atención, desplace los mismos frente a sus ojos para estimular a que los siga con la vista.

- Juegue a que le siga con la mirada, moviéndose lentamente de un lado a otro.

#### ACTIVIDAD # 15

##### EL BAÑO DEL BEBÉ: COMO ESTIMULAR

- El baño debe ser una fuente de estímulos y resultar una actividad placentera, debe realizarse con agua tibia, en una tina amplia que le permita realizar movimientos libres, sosténgalo por la cabeza para permitir que el resto del cuerpo realice movimientos libres de chapoteo.
- Debe emplear juguetes flotantes de colores vivos para llamar su atención y propiciar el juego.
- Mientras lo baña debe realizar un roce suave de la piel que permita un contacto íntimo entre la madre y el niño.

### ACTIVIDAD # 16

#### DESPUÉS DEL BAÑO. COMO ESTIMULAR

- Al secarlo mediante una fricción suave debe activar la circulación, evitando paralelamente la humedad a nivel de los pliegues de la piel.
- Esta es una buena oportunidad para realizar los ejercicios de los brazos y las piernas.
- Puede emplear golpes suaves con las yemas de los dedos sobre las masas musculares.
- Estimule la piel con un cepillo de felpa suave, o realice un masaje suave con la yema de los dedos para activar la circulación.

### ACTIVIDAD # 17

#### CUANDO LO CAMBIA DE ROPA. COMO ESTIMULAR

- Aproveche para revisar la piel, para mantenerla limpia, seca, evitando zonas de irritación.
- Vístalo con ropas que no le queden apretadas y que le permitan realizar los movimientos con facilidad.
- Aproveche la oportunidad para hacerle ejercicios en los brazos y las piernas, abrirle y cerrarle las manos.
- Debe hablarle suavemente cerca del oído o emplear una canción o tonada infantil mientras lo viste.

## **PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN: 3-6 MESES**

### ACTIVIDAD # 18

#### ESTIMULACIÓN DE LAS FUNCIONES MANUALES. COMO ESTIMULAR

- Use un sonajero o juguete sonoro pequeño y colóquelo en las manos del niño, ayúdelo a sacudir el juguete de manera que pueda oírlo.
- Sostenga un juguete sonoro de colores brillantes y muévalo cerca de las manos del niño, haga ruido para atraer su atención, estimúlelo a cogerlo, guíe en caso necesario las manos del niño hacia el juguete, gradualmente reduzca la ayuda para tratar de que lo alcance por su cuenta.
- Cuando tenga el juguete en sus manos deje que lo examine, que juegue con él, permita incluso que se lo lleve a la boca.

### ACTIVIDAD # 19

#### ESTIMULACIÓN DE LAS FUNCIONES MANUALES. COMO ESTIMULAR

- Ayude al niño guiándole la mano a tocar diferentes partes de su cuerpo, (boca, nariz).
- Ayúdelo a dar palmadas con sus manos frente a su cara.
- Coloque las manos del niño alrededor del pomo de la leche cuando lo alimenta, o sobre su pecho.
- Suministre al niño objetos de diferentes consistencias y estimúlelo a tocarlos.

### ACTIVIDAD # 20

#### ESTIMULACIÓN DE LAS FUNCIONES MANUALES. COMO ESTIMULAR

- Sitúe un aro de goma al alcance del niño, ayúdelo a cogerlo y llevárselo a la boca.
- Use juguetes de goma que hagan sonido de chiflido, coloque las manos del niño alrededor del juguete y estimúlelo a obtener el sonido, bríndele ayuda en caso necesario.
- Ponga al alcance del niño un juguete que se mueva o se balancee, estimule al niño a moverlo.

### ACTIVIDAD # 21

#### EJERCICIOS PARA EL TRONCO. COMO ESTIMULAR

- Coloque al niño sobre una superficie dura, boca abajo, apoyado en sus antebrazos, colóquese por detrás y llame su atención con un juguete preferido para tratar de que gire el tronco hacia usted.

- En la misma posición sitúe un juguete frente a él, para que realice la extensión del cuello y los brazos tratando de alcanzarlo. En esa posición, situándose por detrás y tomándolo por los hombros, estimule la extensión del tronco.

### ACTIVIDAD # 22

#### EJERCICIOS PARA EL TRONCO. COMO ESTIMULAR

- Siente al niño sobre sus piernas, sosténgalo firmemente y desplácelo hacia delante y hacia atrás, hacia la izquierda y hacia la derecha, realice la actividad como un juego acompañándose de una tonada infantil.

- Coloque al niño acostado, de espalda, sobre una superficie dura, sosteniendo entre sus piernas las del bebé, tomándolo por las manos, trate de que se siente, bríndele ayuda en caso necesario y reduzca progresivamente la ayuda.

### ACTIVIDAD # 23

#### EJERCICIOS PARA EL TRONCO. COMO ESTIMULAR

- El bebé acostado boca abajo, con las piernas fuera del borde de la mesa, estimule los glúteos para lograr que extienda las piernas.

- Con una mano sostenga al bebé por el abdomen, con la otra mano estimule la columna para lograr que extienda el tronco.

- Con el bebé sostenido en posición de sentado, realice movimientos de flexión de tronco.

### ACTIVIDAD # 24

#### DARSE VUELTAS EN LA CAMA. COMO ESTIMULAR

- Coloque al niño sobre una superficie dura, boca arriba, con los brazos al lado del cuerpo, tómelo por un brazo y tire de él para estimularlo a darse vueltas.

- Con el niño acostado boca arriba, tómelo por la cabeza y gire suavemente la misma hacia un lado, brinde ayuda en caso necesario para que el cuerpo siga el movimiento de la cabeza y el niño dé la vuelta.

- Con el niño en la posición de boca arriba, tomándolo por las piernas, cruce una por encima de la otra y gire esta última para que dé la vuelta.

### ACTIVIDAD # 25

#### COMO PREMIAR LOS RESULTADOS. COMO ESTIMULAR

- Siempre premie el esfuerzo para realizar una actividad con una sonrisa, una caricia, una palmada, una palabra de cariño.
- Mientras estimule la respuesta motora, hablele en tono dulce y afectuoso, puede emplear una voz de mando firme pero agradable, recuerde que el niño en esta etapa responde sobre todo a los tonos de la voz.
- Ayúdelo siempre que sea necesario, pero gradualmente suprima la ayuda a medida que el niño sea capaz de hacer más por sí mismo.

### ACTIVIDAD # 26

#### SENTARSE CON AYUDA. COMO ESTIMULAR

- Coloque al niño sentado en una silla pequeña o en el coche, ayudándolo con almohadas o cojines.
- Siente al niño en el suelo colocado entre sus piernas, de manera que sus piernas y su abdomen le brinden un completo soporte.
- Con el niño en la silla coloque la misma en la habitación en que usted está trabajando, hablele constantemente, suene los platos, llame su atención, estimúlelo a mover la cabeza.

### ACTIVIDAD # 27

#### JUEGO EN EL CORRAL. COMO ESTIMULAR

- Ponga al niño en el corral boca abajo, si no tiene corral puede improvisar uno en el suelo con algunas sillas, muéstrela un juguete preferido y estimúlelo a que trate de alcanzarlo.
- No coloque demasiados juguetes en el corral.
- Dé golpes suaves sobre la superficie estimulando al niño a imitarlo, premie los resultados.

### ACTIVIDAD # 28

#### JUEGO EN EL SUELO. COMO ESTIMULAR

- El suelo constituye una fuente inapreciable de estímulos para el niño, siempre que se cumplan las medidas elementales de higiene.
- Coloque al niño en el suelo, siéntese frente a él, abra sus brazos hablándole con afecto para estimularlo a que se desplace hacia usted.
- Estimule para que se voltee del estómago a la espalda desplazando un juguete favorito.
- No lo deje solo, el niño debe sentir cerca la presencia de sus seres queridos.

### ACTIVIDAD # 29

#### APRENDER A ARRASTRARSE. COMO ESTIMULAR

- Coloque al niño en el suelo boca abajo, usted frente a él con un juguete preferido, otra persona le mueve simultáneamente el brazo y la pierna del mismo lado para desplazar el cuerpo hacia el juguete.
- En la misma posición anterior, en este caso se mueve simultáneamente el brazo de un lado y la pierna del lado contrario, reduzca la ayuda de forma progresiva hasta que realice la actividad por sí solo. Puede facilitar el movimiento empleando un plano inclinado.

### ACTIVIDAD # 30

#### ALIMENTARSE SOLO. COMO ESTIMULAR

- Déle el alimento sentado en una silla pequeña, manténgalo en la posición correcta mediante almohadas.
- Permita que el niño participe activamente mientras le da la comida.
- Permita que el niño toque el alimento con sus manos y estimúlelo a llevárselo a la boca.
- Prepare los alimentos de la forma más agradable posible.

### ACTIVIDAD # 31

#### ALIMENTARSE SOLO. COMO ESTIMULAR

- Déle la comida en recipientes altos que permitan su participación activa, ej: platos plásticos de bordes altos. Coloque en sus manos una cucharilla, estimúlelo a imitar el movimiento de llevársela a la boca.
- Déle el agua o la leche en un jarrito, en pequeñas cantidades y enséñelo a agarrar el vaso por el asa o con ambas manos de acuerdo con su grado de destreza, no se preocupe

si derrama parte del contenido, el niño necesita aprender.

- La alimentación debe ser un momento de placer, no lo regañe, ni le trasmite ansiedad mientras come.

### ACTIVIDAD # 32

#### EL JUEGO SENTADO. COMO ESTIMULAR

- Coloque al niño en posición sentado con el menor sostén posible para lograr una posición correcta y cómoda, provéalo de juguetes de colores brillantes, estimule el juego en esta posición.

- En la misma posición, ponga sobre su cara un pañal o sábanita, estimúlelo a quitárselo, recompense el esfuerzo.

- Reduzca progresivamente los elementos de sostén hasta que el niño sea capaz de mantenerse sentado por sí solo.

### **PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN: 6-9 MESES**

### ACTIVIDAD # 33

#### AGARRE PALMAR. COMO ESTIMULAR

- Déle al niño para que sostenga en su mano cubos de madera, bríndele ayuda para colocarlos uno al lado del otro.

- Coloque una taza plástica o jarrito boca abajo frente al niño, estimúlelo a tomarlo por el asa y levantarlo.

- Coloque una pelota pequeña a su alcance, trate de que la coja con sus manos y la sostenga.

- Déle una cuchara para que golpee la mesa.

### ACTIVIDAD # 34

#### SOCIALIZACIÓN. COMO ESTIMULAR

- Estimule al niño a extender sus brazos, extendiendo usted los suyos y preguntándole si quiere que lo carguen.
- Llámelo por su nombre cada vez que tenga que atenderlo.
- Déle órdenes sencillas empleando un tono de voz suave y cariños, por ej: (dame la mano), (toma el sonajero).
- Cántele canciones infantiles, utilice también rimas y juegos.

### ACTIVIDAD # 35

#### EJERCICIOS PARA LOS BRAZOS Y LAS PIERNAS. COMO ESTIMULAR

- Coloque al bebé acostado de espalda, sitúe un juguete a la distancia de su brazo, estimúlelo a tratar de golpearlo.
- Coloque al bebé en la posición de pie sosteniéndolo por los muslos, luego otra persona le muestra un juguete y lo estimula a cogerlo, especialmente tratando de que extienda los brazos por encima de la cabeza.
- Acostado de espalda, con las piernas flexionadas, coloque en la planta de los pies una pelota, estimule a que empuje la pelota y oponga una leve resistencia.

### ACTIVIDAD # 36

#### EJERCICIOS PARA LAS PIERNAS Y EL TRONCO. COMO ESTIMULAR

- Coloque al niño en posición de pie, sostenido por los muslos, en el suelo frente al pequeño sitúe un juguete y estimule a que lo coja realizando la flexión del tronco.
- En la misma posición anterior utilice el juguete para estimular la torsión del tronco.
- Coloque al niño con el tronco fuera del borde de la mesa y sostenga firmemente sus piernas, estimule con el dedo los músculos de la columna para que realice la extensión de tronco.

### ACTIVIDAD # 37

#### SENTARSE SOLO. COMO ESTIMULAR

- Con el niño boca arriba y tomándolo por un hombro, inicie un movimiento de torsión del tronco y flexión simultáneamente, puede estimular además con la yema de los dedos

los abdominales para lograr que participen en el movimiento.

- Para entrenarlo a sentarse solo, utilice juguetes preferidos para lograr su activa participación.

### ACTIVIDAD # 38

#### IMITA A DAR PALMADAS. COMO ESTIMULAR

- Tomando al niño por sus manos, ayúdelo a dar palmadas, mientras que realiza la actividad, sonría y halague los progresos, reduzca progresivamente la ayuda.

- Dé palmadas llamándole la atención al niño, trate, que él lo imite.

### ACTIVIDAD # 39

#### SE DESPIDE CON LAS MANOS. COMO ESTIMULAR

- Sugiera a la familia despedirse con las manos y decir "Adiós" cuando se aleje del niño.

- Tome la mano del niño y muévala en señal de despedida cuando alguien dice "Adiós".

- Cuando alguien dice adiós, ayúdele a alzar la mano pero deje que la mueva sola en señal de despedida, disminuya gradualmente la ayuda, recompense el éxito con abrazos y halagos.

### ACTIVIDAD # 40

#### ESTIMULACIÓN DEL LENGUAJE. COMO ESTIMULAR

- Estimule el lenguaje mencionándole el nombre de las cosas que le rodean.

- Responda al juego verbal del niño con una sonrisa y repitiendo los sonidos que él hace.

- Estimule al niño a responder a la palabra "NO", ej: quite las manos del niño del objeto al decir "NO", demuéstrele que a usted le agrada que siga sus instrucciones.

- Utilice figuras u objetos y nómbralos, ej: el perro, el gato, el pollito, la vaca.

### ACTIVIDAD # 41

#### ESTIMULACIÓN DE LA FUNCIÓN MANUAL. COMO ESTIMULAR

- Empleando una vasija de boca ancha y un objeto pequeño, enseñe al niño a entrar y sacar el objeto de la vasija, diciendo: adentro, afuera.
- Deje caer al suelo un juguete preferido, estimúlelo a recogerlo, bríndele ayuda en caso necesario.
- Estimule al niño a trasladar un juguete de una mano a la otra, guíe su mano en caso necesario, premie el esfuerzo.

#### ACTIVIDAD # 42

##### RECONOCIMIENTO DEL ESQUEMA CORPORAL. COMO ESTIMULAR

- La mamá y el niño frente a un espejo, tóquelo y diga el nombre del niño, y luego señale para usted y diga mamá.
- Con el niño frente al espejo guíe su mano hacia distintas partes del cuerpo diciendo su nombre, ej: pelo, ojos, nariz, etc.
- Utilice muñecos y estimule al niño a identificar partes de su cuerpo, ej: el pelo de la muñeca.
- Enseñe al niño a diferenciar su cuerpo de los objetos que lo rodean, ej: el pelo del nene, los bracitos de la muñeca, las patas del perrito, etc.

#### **PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN: 9-12 MESES**

#### ACTIVIDAD # 43

##### EJERCICIOS PARA BRAZOS Y PIERNAS. COMO ESTIMULAR

- Con el niño sentado en una silla y los pies apoyados en el suelo, coloque una pelota colgando encima de su cabeza, estimule al niño a golpear la pelota con sus manos.
- Coloque al niño sobre una superficie dura boca arriba, déle un bastón para que se agarre y bríndele ayuda para realizar la flexión y extensión de los brazos.
- El niño de pie, sostenido por los muslos, utilice un juguete preferido para estimular los movimientos de los brazos para tratar de alcanzar el juguete.

#### ACTIVIDAD # 44

##### EJERCICIOS PARA LAS PIERNAS Y EL TRONCO. COMO ESTIMULAR

- Coloque al niño acostado boca arriba sobre una superficie dura, déle un aro o bastón para que se agarre con sus manos, asístalo para llegar a la posición de sentado, reduzca la ayuda de forma progresiva.
- Enseñe al niño a pasar de la posición de rodilla a la de pie, con el niño arrodillado primero, ayúdelo a adelantar y apoyar un pie, luego el otro, y a pararse, déle la posibilidad de ayudarse con las manos, agarrándose a las barras del corral.

#### ACTIVIDAD # 45

##### SENTARSE POR SÍ SOLO. COMO ESTIMULAR

- El niño acostado boca arriba sobre una superficie firme, muéstrelle un juguete preferido diciéndole "siéntate", bríndele ayuda en caso necesario.
- El niño acostado boca abajo sobre una superficie dura, muéstrelle un juguete preferido diciéndole "siéntate", primero debe rodarse a un lado, luego flexionar la rodilla sobre el pecho, empujará con sus manos y se sentará, ofrézcale ayuda en caso necesario, recompense el esfuerzo.

#### ACTIVIDAD # 46

##### EQUILIBRIO SENTADO. COMO ESTIMULAR

- El niño sentado en el suelo con las piernas estiradas, los brazos extendidos y las manos apoyadas en el suelo. Presione ligeramente sobre los hombros del niño para enseñarlo a apoyarse con sus manos en el suelo.
- En la misma posición, pero sin apoyar las manos en el piso, empújelo ligeramente por los hombros hacia los lados, tratando de que él use sus manos para apoyarse y no perder el equilibrio.

#### ACTIVIDAD # 47

##### DESARROLLO DEL EQUILIBRIO. COMO ESTIMULAR

- Prepare un columpio donde el niño pueda permanecer sentado solo, sin peligro, mézalo suavemente hasta que disfrute la actividad, evite que se asuste.
- Con el niño sentado solo en un balance, o cabalgando en un caballito de madera, mézalo, permitiendo que se apoye con las manos.

- Coloque una tabla encima de un rodillo, el niño sobre la tabla primero acostado, luego, cuando pierda el miedo, sentado, desplace la tabla en un movimiento de balanceo, realice la actividad como un juego.

#### ACTIVIDAD # 48

##### EL GATEO. COMO ESTIMULAR

- Ponga al niño en el suelo en posición de gateo, apoyado sobre sus manos y rodillas, puede ayudarlo a separar el abdomen del piso con una almohada o rodillo, con un juguete preferido trate de que se desplace hacia usted en esa posición.

- Coloque una toalla grande debajo del pecho del niño y sosteniéndola por los extremos, levántela un poco de manera que solo las manos y las rodillas del niño toquen el piso, desplácelo lentamente, halagándolo a medida que avanza hacia delante.

#### ACTIVIDAD # 49

##### EL GATEO. COMO ESTIMULAR

- Coloque al niño sentado en el suelo, muéstrele un juguete, trate de que adopte la posición de gateo y se desplace hacia usted.

- El niño en posición de gateo, muéstrele un juguete y trate de que lo coja desde esa posición, levantando una mano del suelo.

- El niño en posición de gateo, el adulto lo toma por las piernas y levanta estas del suelo y estimula al pequeño a desplazarse hacia un juguete, (juego de la carretilla).

#### ACTIVIDAD # 50

##### VESTIR AL NIÑO. COMO ESTIMULAR

- Juegue con el niño mientras lo viste, haga que esta actividad le sea agradable.

- Mientras lo viste, estimúlelo a participar activamente, nombre la ropa a medida que se la pone.

- Tenga paciencia a medida que gana en habilidad, siempre permita que el niño trate de vestirse solo, aunque requiera más tiempo, o no lo haga correctamente.

- Use ropas holgadas, fáciles de ponerse, y broches sencillos, preferentemente del tipo "PEGA-PEGA".

### ACTIVIDAD # 51

#### ESTIMULACIÓN DEL LENGUAJE. COMO ESTIMULAR

- Estimule la comprensión de ordenes simples como tira la pelota, dame el juguete. Enséñelo a contestar preguntas simples: ¿Dónde esta la pelota?, etc.
- Estimule al niño a repetir sonidos asociados con una actividad o juego, ej: una pistola, bang bang.
- Emplee sonido de animales conocidos, trate de que los repita. Ej: el perro, guau guau; el gato, miau.
- Háblele constantemente mientras esté con él, siempre en un lenguaje claro y bien articulado, no distorsione las palabras ni use diminutivos.

### ACTIVIDAD # 52

#### AVISAR PARA HACER PIPI Y CACA. COMO ESTIMULAR

- Ayúdele al nene a aprender a avisar cuando se hace pipí o caca, hablándole cuando lo cambia, ej: el nene se hizo pipí, emplee siempre las mismas palabras.
- Trate de establecer una rutina cuando considere que está próximo a orinarse: póngalo en el orinalito y estimúlelo a orinar.
- Cuando el niño logre avisarle, no importa que no le dé tiempo, siempre recompense el aviso con caricias y halagos. Recuerde siempre que el niño necesita un reforzador de la conducta positiva y nada mejor que sentirse querido.

### ACTIVIDAD # 53

#### JUEGO CON OTROS NIÑOS. COMO ESTIMULAR

- Propicie que su hijo juegue con otros niños, preferiblemente de su edad.
- Estimule el desarrollo de actividades como jugar con una pelota, emplee juguetes apropiados que permitan la participación de varios niños en el juego.
- Trate de que imite las actividades realizadas por los otros niños.

### ACTIVIDAD # 54

#### JUEGO A LOS ESCONDIDOS. COMO ESTIMULAR

- Utilice un juguete preferido, delante del niño coloque el juguete debajo de una tela, estimule al niño a encontrarlo, levantando la tela.

- Coloque un caramelo debajo de un jarrito, estimule al niño a encontrarlo levantando el jarrito.
- Utilizando un pedazo de tela o periódico, cubra su cara y descúbrase diciendo: ya estoy aquí. Estimule al niño a imitarlo.

#### ACTIVIDAD # 55

##### LA FUNCIÓN MANUAL. COMO ESTIMULAR

- Siéntese cerca del niño y déle una pelota o juguete que pueda sostener en una mano, aléjese unos cuantos pies y abra las manos diciendo: "tíralo".
- Ofrezcale al niño juguetes pequeños que lo estimulen a coger con el índice y el pulgar.
- Con fichas de dominó, enséñelo a formar figuras, torres, filas.
- Emplee aros plásticos de colores llamativos y enséñelo a colocarlos en una estaca. Coloque en un recipiente de boca ancha bolas pequeñas, estimúlelo a entrarlas y sacarlas.

#### ACTIVIDAD # 56

##### SE PARA CON AYUDA. COMO ESTIMULAR

- Ayúdelo a ponerse de pie al costado de la cuna o corral colocando las manos del niño en los travesaños.
- Con el niño sentado, sitúe las manos en los travesaños del corral e impúselo por las caderas a la posición de pie.
- Brinde al niño puntos de apoyo tales como escalones o barra de madera para estimularlo a pararse.

#### ACTIVIDAD # 57

##### SE PARA CON APOYO. COMO ESTIMULAR

- Cuando el niño esté de pie, apoyándose en la baranda de la cuna o en el corral, ofrezcale un juguete preferido para estimularlo a cogerlo.
- Coloque al niño en la posición de pie, recostado contra la pared que le sirve de apoyo, déle un juguete preferido para que lo sostenga con las dos manos.
- Cuando esté parado, enséñelo a sentarse colocando un juguete en el suelo, ayudándole a doblar la rodilla hasta ponerse en cuclillas y moviendo las manos del niño hacia abajo

en la cuna para no perder el apoyo.

### ACTIVIDAD # 58

#### DA PASOS CON AYUDA. COMO ESTIMULAR

- Coloque al niño en la posición de pie, sitúe un juguete preferido a cierta distancia para estimular que se desplace hacia él, premie el esfuerzo.
- Coloque un paño por debajo de los hombros del niño en posición de pie, estimule al niño a dar pasitos, siempre con un objetivo establecido, ej: vamos a donde esta papá.
- Déle al niño un punto de apoyo que pueda moverse, ej: una silla, póngalo de pie apoyándose en el borde de la misma, desplace la silla lentamente para que el niño dé pasos.

## **PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN: 1-2 AÑOS**

### ACTIVIDAD # 59

#### **JUEGO CON BLOQUES DE MADERA. COMO ESTIMULAR**

- Emplee una vasija de boca ancha y varios cuadrados de madera pequeños, tome uno, introdúzcalo en la vasija, trate de que el niño lo imite, luego sáquelo y estimule al niño a hacer lo mismo.
- Tome tres bloques y colóquelos uno encima del otro, estimule al niño a imitarlo.
- Use 6 bloques y construya dos torres juntas, trate de que el niño imite simultáneamente la actividad, recompense los resultados.

### ACTIVIDAD # 60

#### **PONE AROS EN UNA ESTACA. COMO ESTIMULAR**

- Utilice aros de madera o de plástico y una estaca pequeña, tome al aro y colóquelo en la estaca, estimule al niño a imitarlo, aumente progresivamente el número de aros, coloque los aros progresivamente más lejos y estimule a desplazarse para alcanzarlos, también puede colocar la estaca a una altura donde deba estirarse para meter el aro, recompense los esfuerzos y gratifique los resultados. Emplee aros de diferentes colores, diga el color cuando lo coge, los aros pueden hacerse de madera.

### ACTIVIDAD # 61

#### **COLOCA ESTACAS EN UN TABLERO. COMO ESTIMULAR**

- Prepare unos bolitos de madera de diferentes colores con una tabla perforada, enseñe al niño a colocarlos en cada agujero de la tabla, muéstrelle al niño cómo hacerlo y trate de que lo haga, aumente progresivamente la complejidad de la actividad aumentando el número de bolitos, también puede cambiar el tamaño de los mismos haciéndolos cada vez más pequeños, recompense el esfuerzo, y diga el color cada vez que coloca uno.

### ACTIVIDAD # 62

#### **GOLPEA CON UN MARTILLO. COMO ESTIMULAR**

- Prepare un pequeño martillo de madera o palillo de tambor, muéstrelle cómo martillar sobre una superficie determinada, trate de que lo haga, puede usar un tambor pequeño, una lata o cualquier vasija que no se rompa ni ofrezca peligro, aumente la complejidad de la actividad a medida que mejore su coordinación de movimientos, reduciendo progresivamente el área sobre la que debe golpear, recompense el esfuerzo y premie los

resultados.

### ACTIVIDAD # 63

#### RESPONDE A INSTRUCCIONES. COMO ESTIMULAR

- Desarrolle con el niño juegos utilizando instrucciones sencillas tales, como: siéntate, párate, levanta los brazos, da la vuelta.
- Combine las palabras con gestos y movimientos para facilitar la comprensión del niño.
- Realice usted los movimientos simultáneamente a modo de juego, puede utilizar rimas infantiles que comuniquen las instrucciones al niño.

### ACTIVIDAD # 64

#### CONCEPTO DE ARRIBA ABAJO ADENTRO AFUERA. COMO ESTIMULAR

- Mientras juega con el niño, repita la posición de los diferentes objetos, ej: la pelota dentro del corral, el perro fuera de la casa.
- Pronuncie la palabra que muestra la dirección, y estimule al niño a cumplir la instrucción, “la muñeca dentro de la caja”.
- Utilice un juguete preferido y nombrándolo colóquelo en distintas posiciones en relación con otro, estimule al niño a imitarlo, ej: la pelota encima, debajo de la mesa, la bata dentro o fuera de la gaveta.

### ACTIVIDAD # 65

#### RECONOCE OBJETOS Y PERSONAS. COMO ESTIMULAR

- Comience con objetos familiares y déle ordenes sencillas, ej: recoge la cuchara, dame la pelota.
- Utilice láminas, dibujos, fotos, y pida al niño que señale los objetos.
- Cuando visite algún lugar, hable al niño acerca de lo que ve, estimúlelo a identificar aquellas cosas que le son familiares.
- Muéstrelle fotografías de miembros allegados de la familia, trate de que los identifique, ej: ¿Este quien es? , ¿papá?

### ACTIVIDAD # 66

#### IDENTIFICA PARTES DEL CUERPO. COMO ESTIMULAR

- Tome la mano del niño y colóquela en una parte de su cuerpo y nómbrela, ej: esta es tu nariz, pregunte después: ¿ donde esta tú nariz ?, y trate de que la señale.
- Use un espejo, haga que simultáneamente con usted señale partes del cuerpo.
- Coja un muñeco, pregunte donde están los brazos del muñeco, trate de que los señale.
- Utilice partes de su cuerpo en una actividad y nómbrela, ej: tocar con la mano la pelota.

### ACTIVIDAD # 67

#### SENTADO EN EL PISO SE PARA. COMO ESTIMULAR

- Con el niño sentado en el piso, ofrézcale un juguete preferido sosteniendo el mismo por encima del alcance de sus manos, para obligarlo a pararse si quiere cogerlo, brínделе ayuda en caso necesario.
- Reduzca progresivamente la ayuda hasta que sea capaz de realizar la actividad sin necesidad de un punto de apoyo.
- Siéntese con el niño en el suelo a jugar, cuando él lo esté mirando, párese, estimule al niño a imitarlo.

### ACTIVIDAD # 68

#### RECOGE OBJETOS DEL SUELO SIN CAERSE. COMO ESTIMULAR

- Juegue con el niño a agacharse, diciendo: ahora somos chiquitos, mientras se agacha, y ahora somos grandes, mientras se pone de pie.
- Juegue con una pelota, trate de que la recoja del suelo y la tire en una dirección determinada.
- Coloque en el suelo sus juguetes y trate de que los recoja y los guarde.

### ACTIVIDAD # 69

#### SOSTIENE CON UNA MANO. COMO ESTIMULAR

- Use un jarrito cuando le da agua o leche, permita que la tome solo, déle un juguete para que lo sostenga simultáneamente en la otra mano.

- Permita que coma usando la cuchara, adiéstrelo en usarla correctamente.
- Déle la oportunidad de ayudar en las actividades del hogar, tales como sacudir, limpiar los muebles con un paño, barrer, etc. Esto estimula el desarrollo de su destreza manual.

### ACTIVIDAD # 70

#### PARTICIPA EN SU ASEO PERSONAL. COMO ESTIMULAR

- Bríndele la oportunidad al niño de participar activamente en su aseo personal, con frecuencia los padres apurados por llegar temprano al trabajo le hacen las cosas al niño por andar más rápido y no le dan la necesaria oportunidad de desarrollar sus habilidades. Mientras se baña deje que se enjabone, o que se seque solo, aunque lo haga mal y usted al final deba completar la tarea, trate de lograr progresivamente el mayor grado de independencia posible.
- Juegue a bañar a la muñeca, cepillarle los dientes, peinarla.

### ACTIVIDAD # 71

#### RECONOCE POR SU NOMBRE. COMO ESTIMULAR

- Señale al niño, tóquelo suavemente y diga su nombre, estimule a repetirlo, llámelo siempre por su nombre, evite diminutivos o apodos.
- Use un espejo y permita que el niño se observe a sí mismo, repita mientras lo hace el nombre de él, trate de que el niño señale su imagen, repita la actividad usando fotografías.
- Llame siempre por su nombre a los miembros de la familia de manera que el niño los oiga, trate de que los repita y los diferencie.
- Haga que los miembros de la familia le pregunten al niño sus nombres.

### ACTIVIDAD # 72

#### NOMBRA EL ALIMENTO. COMO ESTIMULAR

- Haga que el niño nombre los alimentos que le son servidos en el plato, ayúdelo en caso necesario.
- Utilice láminas y nombre diferentes alimentos familiares al niño, trate de que este los identifique y nombre.
- Permita que el niño le ayude mientras cocina, déle instrucciones sencillas como dame la naranja, escoge el arroz, dame el pan, etc.

### ACTIVIDAD # 73

#### SOCIALIZACIÓN. COMO ESTIMULAR

- Trate de que el niño juegue con otros, prepare la actividad, inicialmente participe y luego retírese y déjelos a ellos jugando, permita que sus familiares y vecinos jueguen con el niño.
- Trate de que las personas que llegan a la casa saluden al niño y que este responda al saludo.
- Organice situaciones para que salude a sus familiares, use un teléfono de juguete.

### ACTIVIDAD # 74

#### AYUDA A VESTIRSE. COMO ESTIMULAR

- Deje que el niño participe activamente mientras lo viste, cuando le está quitando una prenda deje que él intente hacerlo solo, tenga paciencia, recompense el esfuerzo.
- Adiéstrelo para que desarrolle habilidades, use ropa amplia, y con broches sencillos, zapatos de pega-pega, shoes, pulóveres, etc.
- Programe juegos en los que el niño vista y desvista a los muñecos.

### ACTIVIDAD # 75

#### COME SOLO. COMO ESTIMULAR

- Cuando le vaya a dar la comida, utilice recipientes adecuados al grado de habilidad desarrollada, estimule para que coma solo, no se preocupe si bota comida, la única forma de desarrollar habilidades es intentando.
- El momento de la comida debe ser agradable, no lo regañe ni le pele, no lo fuerce a comer, no transmita ansiedad si no come todo lo que usted desea, recuerde que ya tiene preferencias y gustos, varíe los platos y su forma de presentación, coma en familia.

### ACTIVIDAD # 76

#### DESARROLLAR EQUILIBRIO. COMO ESTIMULAR

- Utilice un balancín, columpio, sillón, tabla de equilibrio, coloque al niño y muéstrelle el movimiento de balanceo, trate de que lo repita él solo.
- Sentado en el suelo con las piernas cruzadas, colóquese a su espalda, y con pequeños

empujones trate de balancearlo en diferentes direcciones, entrénelo para que no pierda el equilibrio y se mantenga sentado correctamente, recompense el esfuerzo.

### ACTIVIDAD # 77

#### CAMINA SOLO. COMO ESTIMULAR

- Coloque al niño de pie apoyado con la espalda en la pared, usted frente a él, pídale que se desplace hacia usted, muéstrela un juguete preferido.
- Ofrezca un punto de apoyo que se desplace, ej: andador, silla, carrito; permita que lo empuje.
- Coloque varios puntos de apoyo a distancia progresivamente mayor, estimule al niño a moverse de un punto al otro, recompense el esfuerzo.

### ACTIVIDAD # 78

#### IMITA SONIDOS DE ANIMALES. COMO ESTIMULAR

- Muestre al niño cómo hacen diferentes animales, imitando el maullido del gato, el ladrido del perro, el rugido del león, etc.
- Lea cuentos sencillos en los que participen diferentes animales, estimule a que él haga el sonido de cada animal del cuento, bríndele ayuda en caso necesario, recompense el esfuerzo.
- Utilice láminas con figuras de animales, ayúdelo a identificar el animal y a imitar cómo hace.

### ACTIVIDAD # 79

#### SUBE Y BAJA ESCALERAS. COMO ESTIMULAR

- Comience con los dos primeros escalones de una escalera, coloque la mano del niño en el pasamano, y ud. tome la otra mano ofreciéndole ayuda, estimúlelo a subir o bajar, reduzca progresivamente la ayuda.
- Utilice juguetes preferidos y colóquelos cada dos o tres escalones, para que trate de alcanzarlos.
- Practique la marcha con música, elevando todo lo posible los pies, esto le dará la idea de escalamiento y mejorará el equilibrio.

### ACTIVIDAD # 80

#### EJERCICIOS FÍSICOS. COMO ESTIMULAR

- Realice frente al niño ejercicios físicos con movimientos rítmicos de los miembros superiores: elevación, flexión, extensión, rotación; trate de que el niño lo imite.
- Acostado en el suelo, realice ejercicios de movimientos de los miembros inferiores.
- Sentado en una silla realice ejercicios de tronco, rotando el mismo hacia la derecha y la izquierda, aumente progresivamente el número de repeticiones de cada ejercicio; recompense la participación del niño.

### ACTIVIDAD # 81

#### CONTROL DE ESFÍNTER. COMO ESTIMULAR

- Háblele siempre que lo cambie de ropa después de orinar o defecar, use siempre la misma palabra, ej: el niño se hizo pipí, el niño se hizo caca.
- Deje que el niño lo vea siempre que usted use el servicio, repita la palabra adecuada, (pipí, caca), recuerde que el niño aprende por imitación.
- Controle el tiempo, y cuando lo considere necesario, ponga al niño en el orinalito diciendo pipí o caca, no lo tenga sentado por más de 5 mts, y manténgase a su lado mientras espera, nunca lo castigue o regañe si se orina o defeca sin avisar.

### ACTIVIDAD # 82

#### HACER BURBUJAS. COMO ESTIMULAR

- Prepare una solución de agua con champú, detergente o jabón en un recipiente de boca ancha, prepare un arito con un alambre o emplee un pitillo, sentado frente al niño muéstrelle cómo hacer las burbujas, soplando el arito o el pitillo después de introducirlo en la solución. Estimulé al niño a imitarlo, realice la actividad a modo de juego o competencia, recompense el esfuerzo.
- Puede además jugar a atrapar las burbujas antes de que caigan al suelo, lo que desarrolla la motricidad.

### ACTIVIDAD # 83

#### COMBINAR NOMBRE Y VERBO. COMO ESTIMULAR

- En las actividades dentro de la casa combine con frecuencia el nombre del niño con las actividades que realiza, ej: Roberto come, come la comida.

Repita tantas veces como sea necesario, y estimule al niño a imitarlo.

- Emplee juegos preguntándole al niño: ¿ qué está haciendo mamá ?, (cerrando la puerta, tomando agua) etc.

- Pregunte al niño qué esta haciendo y estimúlelo a responder.

#### ACTIVIDAD # 84

##### PASAR LAS PAGINAS DE UN LIBRO. COMO ESTIMULAR

- Lea libros de cuentos infantiles al niño y muéstrelle cómo pasar las páginas a medida que lea la historieta, trate de que él pase las páginas por sí solo.

- Dé al niño libros infantiles con láminas llamativas, para que juegue, estimúlelo a pasar las páginas.

- Construya un álbum con hojas de cartulina gruesa, pegue en él láminas con animales conocidos, fotos de familiares allegados, objetos de uso común, muñecos infantiles atractivos y populares. Trate que el niño juegue con este álbum frecuentemente y que en cada página haga un comentario.

#### ACTIVIDAD # 85

##### COLOCA FIGURAS EN UN TABLERO. COMO ESTIMULAR

- Emplee un rompecabezas de figuras, si no lo hay usted mismo puede hacerlo, solo tome una tabla o una pieza de cartón y dibuje y cale tres figuras: un círculo, un cuadrado y un triángulo; deben ser grandes y de colores diferentes. Entrene al niño en identificar las figuras, y a colocarlas en el espacio que le correspondan, según su forma, recompense el esfuerzo. Para aumentar la complejidad, aumente el número de figuras a medida que domina bien las anteriores.

#### ACTIVIDAD # 86

##### GARABATEAR EN EL PAPEL. COMO ESTIMULAR

- Sumínístrelle al niño los materiales necesarios para garabatear o dibujar: papel, lápices de color, crayola etc. Muéstrelle qué hacer, oriéntele que imite figuras sencillas hechas por usted, gué su mano en caso necesario, reduzca la ayuda de forma progresiva, estimule constantemente su esfuerzo.

También puede emplear una pizarra pequeña, plumones, pintura de agua. Recuerde que el niño necesita prepararse para el futuro desarrollando sus habilidades manuales, su creatividad y pensamiento.

### ACTIVIDAD # 87

#### JUEGA CON PLASTILINA. COMO ESTIMULAR

- Utilice plastilina. En caso de no tenerla, puede preparar un material similar con dos tazas de harina de trigo, una de sal, dos cucharadas de aceite y media taza de agua y algún colorante, mézclelo para lograr la consistencia apropiada.
- Demuéstrele al niño cómo hacer figuras con plastilina, comience por figuras sencillas y aumente progresivamente la complejidad de acuerdo con las habilidades del niño, estimule y halague los resultados, estimule su creatividad.

### ACTIVIDAD # 88

#### EVITAR QUE LLORE POR GUSTO. COMO ESTIMULAR

- No preste atención al niño cuando muestre una conducta indeseable para llamar la atención, espere hasta que la conducta indeseable finalice, pero siempre tenga mucho cuidado de que el llanto o la conducta indeseada no guarde relación con una necesidad básica del niño que debe ser atendida y resuelta.  
Recompense y estimule un buen comportamiento, nunca lo fuerce a participar en una actividad en la que él no desea participar, respete su individualidad, que existe a pesar de su corta edad.

### ACTIVIDAD # 89

#### CORRE LIBREMENTE. COMO ESTIMULAR

- Permita que el niño explore el medio que lo rodea, bríndele espacio seguro donde pueda jugar libremente, estimúlelo a desplazar juguetes de un lado al otro.
- Propicie juegos como el de los escondidos, la pelota, el fútbol.
- Promueva el contacto con otros niños de su edad, organice actividades al aire libre, llévelo con frecuencia al parque, la playa, etc.

### ACTIVIDAD # 90

#### ACEPTAR LA AUSENCIA DE LA MADRE. COMO ESTIMULAR

- Ponga el niño a jugar por períodos cortos de tiempo en una habitación donde no esté la madre, esta debe regresar a la habitación después de un corto tiempo de ausencia, aumentará el tiempo de forma progresiva, en un principio puede quedar otro familiar en la habitación cuando la madre se ausente, a medida que el niño mejore, se podrá quedar solo por más tiempo. Juegue con el niño a los escondidos, escóndase, por un tiempo progresivamente mayor.

### ACTIVIDAD # 91

#### DISFRUTA LA MÚSICA. COMO ESTIMULAR

- Ofrezcale la oportunidad de escuchar canciones infantiles, cántele, use la radio, la televisión, trate de crearle el hábito de ver programas infantiles.
- Repítale canciones infantiles, emplee ritmos asociados a movimientos de su cuerpo, estimúlelo a imitarlos, desarrolle actividades con otros niños, cantando canciones, bailando.
- Permítale participar en cumpleaños, fiestas infantiles, representaciones de títeres, etc.

### ACTIVIDAD # 92

#### UTILIZA LAS PALABRAS POR FAVOR Y GRACIAS. COMO ESTIMULAR

- Utilice expresiones de cortesía cuando habla con el niño, enséñele su significado, cómo y cuándo emplearlas.
- Emplee los términos cuando le pide algo, ej: Por favor, cierra la puerta.
- Las relaciones familiares deben caracterizarse por el hábito de cortesía en las actividades cotidianas, estimule los hábitos correctos, recompense la buena conducta, recuérdese cuando no lo hace bien.

## **PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN: 2-3 AÑOS**

### ACTIVIDAD # 93

#### **LANZAR A PELOTA. COMO ESTIMULAR**

- Situado a corta distancia del niño, lance o haga rodar una pelota hacia él, dígame que tire la pelota hacia usted, aumente progresivamente la distancia.
- Juegue con un aro o con un cubo, colóquelo a corta distancia del niño, enséñele cómo tirar la pelota para que caiga dentro del cubo.
- Use bolos o cualquier otro objeto que pueda servir de blanco para tumbarlo con la pelota, muéstrelle cómo hacerlo, estimule a repetirlo, premie el esfuerzo.

### ACTIVIDAD # 94

#### **HACER MANDADOS. COMO ESTIMULAR**

- Déle al niño la oportunidad de participar en las actividades del hogar cooperando con usted, mediante órdenes sencillas tales como: tráeme la escoba, llévale el periódico a papá, tiende la cama. No importa que no lo haga bien y usted luego tenga que arreglarlo, lo importante es la formación desde pequeño de hábitos de comportamiento.
- Siempre dé las gracias cuando el niño coopere en alguna actividad, gratifique la buena conducta.

### ACTIVIDAD # 95

#### **JUEGO A ENSARTAR. COMO ESTIMULAR**

- Use aros pequeños y una cuerda, los aros pueden hacerse cortando una botella plástica, enseñe al niño a ensartar, bríndele ayuda en caso necesario, hasta que pueda hacerlo por sí solo.
- Puede aumentar la complejidad de la actividad reduciendo el tamaño de los aros, también puede controlar el tiempo que se demora, estimulando para hacerlo más rápido.

### ACTIVIDAD # 96

#### **RECONOCE SONIDOS. COMO ESTIMULAR**

- Facilite al niño incrementar su capacidad de identificar sonidos, nombrándole los sonidos que ocurren a su alrededor, ej: el sonido del camión, de los animales, del timbre de la puerta, etc.

- Cuando se escuche el sonido, pregúntele el significado, estimule al niño a imitarlo.
- Haga usted sonidos familiares y pida al niño que los identifique y los repita.

### ACTIVIDAD # 97

#### HACE TRAZOS EN EL PAPEL. COMO ESTIMULAR

- Use un lápiz, creyón o papel, trace líneas horizontales y verticales, pida al niño imitar el trazo, recompense el esfuerzo.
- Aumente progresivamente la complejidad de los trazos a medida que el niño gane en habilidad, reduzca el tamaño del papel de forma progresiva.
- Puede emplear una pizarra, lápices de colores, pinceles, también puede emplear libros de colorear.

### ACTIVIDAD # 98

#### CONTAR PEQUEÑAS HISTORIAS. COMO ESTIMULAR

- Emplee la lectura de historietas infantiles cortas como una actividad habitual a desarrollar con el niño.
- Hágale preguntas al niño sobre lo que le leyó, trate de que repita parte de la historia haciéndole preguntas.
- Dramatice el cuento haciendo muecas y gestos durante la lectura, imitando la voz de los personajes o los sonidos de animales o cosas.

### ACTIVIDAD 99

#### HABILIDAD MANUAL. COMO ESTIMULAR

- Déle al niño la oportunidad de utilizar sus manos, proporcionele juguetes de armar y desarmar, juegos de ensarte, tableros de bolos de madera.
- Haga figuras usando un juego de dominó, enséñelo a modelar con el barro o con plastilina.
- Póngale progresivamente metas más difíciles, cuando este realizando alguna actividad manual en el hogar, trate de que el niño se interese, y permita que coopere, recuerde que su torpeza o habilidad en el futuro dependen de las posibilidades de desarrollarse en el presente.

### ACTIVIDAD # 100

#### EVADIR OBSTÁCULOS. COMO ESTIMULAR

- Ponga en el suelo marcas con tiza o carbón a modo de obstáculos que el niño debe evadir mientras corre o camina, desarrolle la actividad como un juego, muéstrole cómo hacerlo.
- Coloque en el suelo pequeños obstáculos que no ofrezcan peligro, tales como un palito entre dos soportes, trate de que pase por encima sin tumbarlo, aumente la complejidad poco a poco.
- Enséñele a pararse en un solo pie y a dar saltos, trate de que esté cada vez más tiempo, recompense el esfuerzo.

### ACTIVIDAD # 101

#### PARTICIPA EN LAS ACTIVIDADES DE LA CASA. COMO ESTIMULAR

- Resulta importante lograr que el niño participe en las actividades cotidianas del hogar como barrer, fregar, sacudir, trapear, lavar. Trate de que lo realice, aunque no importa cómo lo haga.
- Déle responsabilidades como la recogida de sus juguetes, ordenar su cuarto, recuerde que lo más importante es formar el hábito.
- Mientras participe nombre los objetos: escoba, vaso, plato etc.

### ACTIVIDAD # 102

#### COPIAR DIBUJOS. COMO ESTIMULAR

- Utilizando papel, lápiz o creyón, dibuje figuras tales como: círculos, cruces, triángulos, cuadrados. Déle instrucciones y bríndele ayuda para que lo imite, recompense el esfuerzo.
- Empleando un libro de colorear y figuras que no sean muy complejas, demuestre al niño como pasar el lápiz por el contorno de la figura.

### ACTIVIDAD # 103

#### NO BABEARSE. COMO ESTIMULAR

- Recuérdele al niño, todas las veces que sea necesario, que cierre la boca y trague la saliva.
- Haga que el niño imite un sonido de succión y luego dígame que trague.

- Déle a tomar batidos, o líquidos espesos con pitillo absorbente.
- Póngalo a hacer burbujas de jabón con un arito, a soplar una hoja de papel en una mesa, a apagar un fósforo o a inflar un globo.

#### ACTIVIDAD # 104

##### CAMINAR EN PUNTAS DE PIE. COMO ESTIMULAR

- Haga que el niño camine en puntas de pie, primero muéstrele cómo hacerlo, bríndele apoyo si fuera necesario, recompense el esfuerzo.
- Coloque objetos (juguetes preferidos) en lugares donde para alcanzarlos el niño deba ponerse en puntas de pies, estimúlelo a cogerlos.
- Coloque colgando del techo una pequeña piñata (que puede hacer con una caja de cartón), a una altura en la que para alcanzarla deba estar en punta de pies.

#### ACTIVIDAD #105

##### CORRER CON SOLTURA. COMO ESTIMULAR

- Estimule la participación del niño en actividades en las que corra al jugar con otros niños, tales como competencias de carreras, juego a los cogidos, etc.
- Llévelo a parques o lugares de recreación pública y propicie el juego al aire libre en espacios abiertos: “ A que no me alcanzas”, “ Quién llega primero” etc.
- Propicie el juego de patear la pelota y correr detrás de ella para patearla de nuevo.

#### ACTIVIDAD # 106

##### DESARROLLO DEL EQUILIBRIO. COMO ESTIMULAR

- Coloque al niño en un balance pequeño de manera que sus pies toquen el piso, muéstrele cómo impulsarse usando sus brazos y piernas.
- Confeccione una pequeña tabla de equilibrio usando una tabla y dos balancines de forma que la superficie se balancee, ponga al niño en diferentes posiciones y haga que se balancee.
- Haga un columpio y ponga al niño a que se balancee.

### ACTIVIDAD # 107

#### RECONOCE LOS COMESTIBLES. COMO ESTIMULAR

- Coloque frente al niño dos cosas: una que se pueda comer y otra que no se pueda, ej: una naranja y un jabón, trate de que identifique cuál se come.
- Emplee láminas con alimentos y cosas no comestibles, trate de que el niño los identifique.
- Utilice palabras como sabroso amargo, salado, dulce.

### ACTIVIDAD # 108

#### COMER SOLO. COMO ESTIMULAR

- Permita que el niño coma con el resto de la familia en la mesa, use una silla apropiada, nombre los cubiertos y muéstrelle su uso.
- Entrénelo para que aprenda a usar el tenedor y la cuchara.
- Por terminar rápido no le dé usted la comida, deje que coma solo, no importa que se ensucie, en caso necesario brinde ayuda para terminar de comer.

### ACTIVIDAD # 109

#### CUMPLIR ÓRDENES. COMO ESTIMULAR

- Déle órdenes relacionadas: “ Coge los zapatos y pónelos “, si no lo realiza apropiadamente déle una demostración y estimule a que lo imite.
- Aumente la complejidad de la actividad de forma progresiva, recompense siempre la conducta positiva.
- Enséñele el significado de conceptos tales como cerca, lejos, arriba, debajo, emplee ordenes como: coge el juguete que esta encima de la cama.

### ACTIVIDAD # 110

#### IDENTIFICAR OBJETOS POR SU TAMAÑO. COMO ESTIMULAR

- Use objetos de diferentes tamaños, muéstrelle cuál es el grande y cuál es el pequeño, estimule al niño a identificarlo, reduzca la diferencia de tamaño de forma progresiva.
- Con cartulina recorte figuras de diferentes tamaños, juegue a agruparlas por su tamaño.

- Muéstrelle objetos mientras camina con él por la calle, resalte las diferencias de tamaño.

#### ACTIVIDAD # 111

##### CORTAR CON TIJERAS. COMO ESTIMULAR

- Emplee tijeras de poco filo, coloque los dedos del niño en la posición adecuada y enséñele a cortar el papel.
- Comience cortando una banda de papel de forma longitudinal, aumente la complejidad cortando figuras de diferentes formas: círculos, triángulos cuadrados, enséñelo a pegar los recortes en un álbum.

#### ACTIVIDAD #112

##### JUGAR EN GRUPO. COMO ESTIMULAR

- El juego constituye una fuente importante de estímulos para el desarrollo. Organice juegos con otros niños.
- Refuerce las conductas positivas durante el juego, que son la base para su futuro comportamiento social, debe aprender a compartir con otros niños los juguetes, a esperar su turno mientras juega, etc.

#### ACTIVIDAD # 113

##### CONSTRUIR FIGURAS CON BLOQUES O FICHAS. COMO ESTIMULAR

- Puede emplear bloques de madera o fichas de dominó, construya figuras no muy complejas como torres, casas, cercas; estimule al niño a imitarlo.
- Utilice cartón, bloques de madera, papel de color, lápiz, goma de pegar y haga la representación de un cuento simulando un árbol, una casa de madera, un muñeco de papel, estimule la creatividad y la fantasía.

#### ACTIVIDAD # 114

##### SALUDAR Y SER CORTÉS. COMO ESTIMULAR

- Cuando los miembros de la familia lleguen a la casa deben saludar al niño y mostrar cortesía con él, saludándolo o dándole las gracias cada vez que resulte apropiado.
- Muéstrelle al niño cómo saludar a las visitas dándole las manos o un beso. Cuando toquen a la puerta permita que el niño la acompañe a abrir y salude al visitante,

recompense el esfuerzo.

- Empleando un teléfono de juguete, simule situaciones en las que el niño salude a sus familiares cercanos.

+

\*\*\*\*\*