

## **Estimulación temprana en lactante (0-2 años)**

Los ejercicios de estimulación temprana son actividades como juegos, ejercicios físicos y canciones, que debemos presentar de forma atractiva con el objetivo de impulsar sus capacidades y áreas de desarrollo.

Los ejercicios deben ser cortos, repetitivos, variados y si es posible acompañarlos con una canción que puedan recordar fácilmente; esto responde también a que la atención de un niño es breve y podemos explotarla con ocupaciones que tengan más de un beneficio.

Es recomendable acudir a una clase por semana, y reforzar en casa lo aprendido; la continuidad le ayudará a crear un ambiente más estructurado, que fomente su bienestar.

### Ejercicio de estimulación temprana

Para antes de iniciar los estímulos del bebé es importante tenerlo en un lugar cómodo y seguro donde pueda tener más facilidad de movimiento. (Como por ejemplo poniendo una manta gruesa, fomi especializado, o bien tenerlo en la cama).

Después del que bebé esté en el lugar donde se realizarán los ejercicios ahora si continuaremos con ejercicios de calentamiento de motor grueso que quiere decir que se harán movimientos generales del cuerpo, piernas y brazos. (Primero se agarraran sus bracitos y se moverá un brazo hacia arriba y otro hacia abajo esto ayuda a que el niño valla agarrando calor para que al momento de hacer la estimulación no se lastimé con facilidad)

Ya que el niño haya tenido un calentamiento satisfactorio ahora si iniciaremos con los ejercicios/práctica de la estimulación en la cual al bebé le ayudará a tener una mejor movilidad de equilibrio, esos ejercicios le ayudarán a tener un mejor control de sí mismo.

Ahora si iniciaremos con la práctica, primero debemos de tomar al bebé de un bracito y una piernita y trataremos lentamente de voltear al bebé bocabajo , ya que el menor se encuentre boca abajo lo

acomodaremos de sus piernas (de esta manera para que el niño se valla familiarizando con la posición de gateo) y sus brazos ( de esta manera para que el niño valla agarrando un poco más de equilibrio y fuerza) y ya que su posición esté correctamente lo dejaremos por 5 segundos aproximadamente no debe de estar tanto tiempo bocabajo porque el bebé aún no tiene la suficiente fuerza para cargar con todo su peso y tampoco cuenta con mucho equilibrio de su cabeza por eso mismo no debe de durar tanto en la posición boca abajo. (claro que si se practica seguido ésta práctica el niño fácilmente va a ir agarrando fuerza y más equilibrio y se podrá quedar más tiempo pero si son las primeras veces es recomendable no dejarlo tanto tiempo en esa posición ya que podría llegar a lesionarse).

Ésta práctica le ayudará al bebé más adelante poder gatear y también para tener un mejor equilibrio de sí mismo. (Esto se realiza para que el bebé tenga una mejor estimulación sobre su motor grueso y motor fino ya que cuando el niño se encuentra boca abajo los dedos de sus manos pueden llegar a estirarse para tener una mejor posición).

### **Estimulación Lúdica Maternal (2 a 4 años)**

Aunque el juego del niño/a tiene que ser libre y no acotado, la elección del juguete es esencial para orientar su desarrollo y aumentar la calidad del juego.

#### Práctica de estimulación lúdica

El juego que elegí para explicar es ¿qué objeto falta? ( este juego sirve para fortalecer la memoria)

Primero elegirás de 5 a 7 elementos y los colocaras en un lugar donde se pueden llegar a tapar con un pañuelo. ( de preferencia que se elijan cosas que los niños ya saben su nombre y uso)

Después de colocar los objetos los mostrarás una vez para que los menores observen cada objeto que se muestra y tendrán que descubrir que objeto hace falta. ( Este juego ayudará al menor a tener

una mejor memoria y capacidad de aprendizaje por ejemplo cuando tengan que memorizar las vocales, números, etc.)

Después de que los objetos estén cubiertos por el pañuelo los niños estarán ansiosos por saber que objeto falta, después de haber contado hasta 3 el pañuelo será levantado y los niños tendrán que pensar que objeto a desaparecido, el alumno que lo descubra y diga primero podrá el decidir en la siguiente ronda que objeto será oculto y podrá poner y quitar el pañuelo y así sucesivamente. (Esta actividad es importante que se realicen porque refuerzan su cerebro y su memoria y conforme el niño valla creciendo va a tener una mejor concentración de las cosas, este juego les da mucha ventaja en su aprendizaje).