

Centro de Investigaciones Educativas y de la Salud
e
Instituto de Ciencias de la Educación
de la Universidad Complutense de Madrid

ESTIMULACIÓN PRECOZ

Tratamiento en familia

PROGRAMA PARA
EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES
MES A MES

En cada una de las actividades de las siguientes unidades de estimulación aparecerán unas siglas, cuyo significado es:

M – estimulación motriz.

L – lenguaje.

P – estimulación del área perceptiva (cognitiva o sensorial)

S – estimulación del área social

1 MES:

OBJETIVOS:

- Chupar sin problemas.
- Fijar la mirada, aunque sea un ratito muy corto, ante algo que se ponga delante de él.
- Apretar el dedo que se le ponga en la manita.
- Seguir suavemente con la mirada algo que se le ponga por delante.
- Hacer pequeños intentos de sujetar la cabeza cuando se le enderece.
- Hacer algunos ruidos de garganta.
- Reaccionar frente algunos ruidos.

Para que aprenda estas cosas, se sugieren las siguientes actividades.

ACTIVIDADES:

1. Mientras se le alimenta:

- (L-M) ● Introducir bien el pezón, la tetina o el chupete en la boca del niño, porque al sentirlo y tocarlo entre la lengua y el paladar, aprenderá a chupar mejor.
- (L-M) ● Aprovechar el rato de darle la leche para hacerle mimos, acariciando las manitas o la cara, y para hablarle suavemente (no importa que no entienda estrictamente el mensaje). Cuidar no distraerle mientras mama. Esperar a que termine su mamada para tenerlo brevemente en brazos y comunicarse con él, a través de caricias y mimos.

En ese momento podrá:

- (P-M) ● Tocarle los deditos, uno por uno.
- (P-M) ● Abrirle los deditos.
- (L-P-S) ● Cantarle suavemente.
- (P-M) ● Mecerle.
- (P-M) ● Hacerle cosquillas en las manitas. Se puede usar la cancioncilla: “Rata, ratita, estoy en la primera escalerita”, e ir subiendo despacito por el brazo.
- (L) ● Repetirle sonidos de modo rítmico: “a-a, a-a...”

2. Mientras se le muda o baña:

Aproveche el rato en que se le hace el aseo para:

- (P) • Masajear suavemente el cuerpecito.
- (M) • Dejarle mover libremente los pies y las manos, dentro y fuera del baño.
- (L-S) • Hablarle.
- (P-M) • Ponerle un dedo en la manita, para que se lo agarre. Si no lo hace, ayudarle.
- (M) • Si el niño aprieta el dedo, tirar de su mano para que haga fuerza.
- (M) • Hacer el mismo ejercicio anterior, con las dos manos.

3. Ratos entre las comidas:

Pudiera ser que el bebé pase la mayor parte del día durmiendo. No obstante, es bueno que se consideren algunas cosas:

- (M) • Acostarlo en distintas posiciones: para un lado, para otro, boca arriba, boca abajo...
- (S) • Acostumbrarle a estar con distintas personas.
- (P-T-L) • Dejarle chupar cosas que no le hagan daño, como un dedo, el chupete,...
- (P-T-L) • ESTIMULAR LA SUCCIÓN. Esto se puede hacer colocando el chupete mojado en agua entre los labios, moviéndolo giratoriamente, incluso alrededor de los labios, para que se ejercite y desarrolle la acción de chupar (en él es un instinto básico, pero tiene que aprenderlo).
- (P) • Mostrarle de vez en cuando alguna cosa de color vivo (rojo, azul, amarillo, verde, naranja, lila, rosa fuerte). Moverlo lentamente ante sus ojos, para que lo siga. No tiene que ser necesariamente un juguete; cualquier objeto, pañuelo,... de color vistoso o atractivo puede servir.
- (P) • Aprovechando un momento en que no llora y esté tranquilo, acúnelo suavemente, durante poco rato.
- (P) • Una forma interesante de desarrollar su vista es colgarle un móvil cerca del lugar donde duerme o sobre él. Se puede fabricar en casa. Los comercializados no son precisamente los más cercanos al bebé. (Ver detrás la explicación de cómo construirlo en «TALLER».)

4. Mientras duerme:

- (P) • Respetar las horas de sueño del niño, tratando de evitar los ruidos y movimientos fuertes y sorprendidos en exceso. Es muy bueno, sin embargo, que se acostumbre a dormir CON LOS RUIDOS HABITUALES DE LA CASA.

RESUMEN:

Si su hijo de un mes pudiera hablarle, le diría:

“Mamá, si quieres que aprenda a comprender, háblame, muéstrame cosas sencillas para mirar, tócame, muéveme, hazme mimos...”