

## Estimulación motriz para niños de 1 año de edad.

**La estimulación temprana es un grupo de técnicas** para el desarrollo de habilidades y capacidades de los más pequeños. Mediante determinados ejercicios y juegos se potencian las funciones cerebrales.

**Se basa en la repetición de unidades de información o bits.** Es decir la repetición secuencial y sistemática de ejercicios o actividades que refuerzan las bases neurológicas del bebé, se potencia su desarrollo motor, cognitivo, emocional, individual y social.

### **Beneficios de la estimulación ¿qué logramos con esto?**

La finalidad de estimular a los bebés es **contribuir a potenciar el proceso de formación de su estructura cerebral, haciendo que este alcance sus máximas posibilidades.** Para ello la estimulación se basa en el empleo de estímulos adecuados en el momento oportuno, para lograr favorecer el desarrollo.

---

### **Consejos de estimulación temprana**

- **Crea un entorno rico en estímulos**, pero adecuados y oportunos, sin motivación y pasión la estimulación no sirve de nada.
  - **Respetar el ritmo de respuesta** y de desarrollo de cada pequeño. Sobre estimularlo no sirve de nada, todo lo contrario. Busca momentos tranquilos para jugar con el bebé, y evita hacerlo cuando este cansado. No alargues los juegos mucho tiempo.
  - **Emplea el juego y las canciones en todo momento**, el aprendizaje lúdico es fundamental en esta etapa, el pequeño debe sentirse libre y motivado.
  - **Elige objetos agradables** a los sentidos del niño o niña (tacto, oído, vista) que llamen su atención y que sean seguros.
- 

### **Juegos de estimulación temprana**

#### **0-3 Meses**

- **Masajes, caricia y besos:** los masajes y las caricias son esenciales desde el primer momento, ya que ayudan a establecer las conexiones neuronales. Debemos hacerlos como un juego, y acompañarlo de palabras cariñosas, podemos emplear las cosquillas. Vamos a contribuir a su desarrollo motriz, afectivo y cognitivo, el bebé nota caricias y abrazos, estrecha el vínculo afectivo y toma conciencia de su cuerpo.

- **Parloteo:** parlotear con los pequeños es fundamental, aunque ellos no puedan respondernos en un primer momento, irán reconociendo los sonidos del habla y poco a poco nos darán una respuesta. Habla con él, dile cosas bonitas y emplea las canciones y los cuentos.
- **Música tranquilizante:** la música les ayuda a desarrollar su sentido del oído y su estructura cerebral. Podemos emplearla para dormirle o cuando consideremos oportuno.
- **Ponle cosas en el dedo.** Los bebés tienen el reflejo natural de agarrar con fuerza lo que se les pone en el dedo. Aprovecharemos esto y le pondremos cosas en el dedo, de esta forma estamos contribuyendo a su desarrollo motor y su coordinación, y el bebé toma conciencia de que algo tiene en el dedo.
- **Mueve un objeto de colores vistosos para que lo siga con la mirada.** Les encanta esto, desarrolla su sentido de la vista y favorece el desarrollo cognitivo. Utiliza sonajeros u objetos que suenen y haz que siga el sonido.
- **Ponte delante del pequeño y emplea diferentes caras y sonidos:** tose, bostezo, sonrío, saca la lengua y haz sonidos mientras lo haces.

### 3-6 meses

Además de lo anterior podemos introducir nuevos estímulos.

- **Masajes, caricias y besos:** ahora además de masajear podemos ir nombrando las partes del cuerpo del bebé que tocamos la nariz, la boca, las manos, etc. Acompaña estos juegos de palabras cariñosas.
- **Enséñale varios objetos que se muevan,** no sólo un pañuelo, los seguirá con la mirada. Emplea la palabra en todo momento.
- **Para su desarrollo motor:** Túmbate y levanta al bebé, súbelo y bájalo con suavidad fortalece de esta manera los músculos del cuello, habla con el pequeño mientras lo haces, puedes ir diciendo por ejemplo que alto está mi bebé. Mueve sus piernas y sus brazos mientras el niño o niña está tumbado, emplea alguna canción o frases agradables.
- En este momento es importante que **hagas sonidos para que los imite,** sílabas repetitivas como ba ba ba -ma ma ma
- **El número de palabras que escucha influye en su inteligencia,** háblale, dile por ejemplo que día más bonito hace hoy, él responderá con balbuceos, pero se irá quedando con los sonidos.

### 6-9 meses

- En esta etapa podemos emplear los **juegos delante del espejo,** ponte con ellos delante del espejo y pon diferentes caras, haz diferentes movimientos, explícale lo que estáis haciendo. El bebé tomará conciencia de su identidad poco a poco.
- **Esconde cosas y juega con el pequeño a buscarlas.** Podemos esconder algo que suene y buscarlo, mientras iremos diciéndole donde

está el.....y cuando lo encontremos diremos esta aquí. Escóndelo cerca, bastará con taparlo con un pañuelo. También podemos hacerlo con un objeto que no suene.

- **Dale un objeto blandito y seguro, pero que suene y ánimale a que de golpes**, les encanta y estimula su motricidad, su oído y su coordinación.
- **Los masajes y las caricias** siguen siendo fundamentales: Tócale y deja que te toque; ponle en tus piernas y haz que bote.
- Usa las **canciones y los cuentos**.
- Juega a la pelota con el bebé cuando pueda sentarse, empújala rodando hasta él, deja que la coja y procura que te la empuje él a ti.

### 9-12 meses

Seguiremos empleando los estímulos anteriores, pero aumentando poquito la complejidad de las tareas.

- Juega al **aire libre**, deja que gatee, nómbrale las cosas que llamen su atención, deja que experimente.
- **Mete y saca cosas con el bebé dentro de una caja**
- **Enséñale fotos** donde tenga que buscar diferentes miembros de la familia y a él mismo, le preguntaremos ¿Dónde está mamá? ¿Dónde está el abuelo? ¿Dónde está el bebé?
- Menciónale **las partes del cuerpo** y espera a que el las señale, ¿Dónde está la boquita?, ¿Dónde están los ojos?, etc.
- Nómbrale **animalitos** con su sonido, y haz que el pequeño los repita.

### 12 a 18 meses

- El niño disfruta con los **juguets de arrastre** (camión, animal, tren, etc.).
- **Juega con cajas** de distintos tamaños.
- Juega con juguetes que **tienen movilidad**, ya sea a través de una pila o de una cuerda.
- Se entretiene con **cochecitos de bebé**, carretillas o anillas.
- Es la época en la que el niño **puede entretenerse jugando con plastilina**.
- A partir de ahora, puede jugar con **piezas que encajan** y puzzles.
- Animad al niño a que **ande solo**. Poneos delante de él con los brazos extendidos para darle seguridad y **animadle** a que vaya hacia vosotros.

- Podéis coger al niño de la manita, hacer rodar una pelota o un globo por el suelo y **correr detrás de ellos**.
- Haced correr un cochecito, un tren, etc. por el suelo y **motivad al niño a que lo persiga**.
- Coged un cesto con objetos (juguetes, pelotas, pinzas de la ropa, cajas de plástico, etc.), y estimularle a que **los saque del mismo y los coloque sobre una mesa**, fomentando que el bebé se agache y se incorpore.
- Animad al niño a empujar un cochecito o un carrito para recoger los juguetes del suelo. Con esto, le estimularéis de nuevo el ejercicio de **agacharse y ponerse de pie**.
- Otro juego divertido puede consistir en agrupar cojines de distintas formas y tamaños, y colocarlos en el suelo de forma escalonada para que el niño **pueda trepar sobre ellos**.
- Enseñad al niño cómo caminan distintos animales (perro, gato, canguro, rana, pájaro, serpiente, etc.) y **estimuladle a que os imite**. Al mismo tiempo, simulad el sonido del animal al que imitáis.
- Colocaos frente a una escalera y dad la mano al bebé, mientras lo animáis a que **suba ayudado por vosotros**.
- Podéis **enseñarle a chutar una pelota pequeña o un globo** cogiéndole de la mano para que no se caiga.

Referencias:

Tomado de:

<https://www.dodot.es/bebes-de-1-3-anos/actividades/articulo/actividades-para-el-desarrollo-psicomotor-de-bebes-de-12-a-18-meses>