

Actividades para estimular el desarrollo cognitivo del bebé de 0 a 1 años

En ocasiones quizás te surjan algunas dudas e interrogantes sobre cómo y cuál es la mejor forma de ayudar y a tu hij@ a desarrollarse de forma adecuada. Para despejar algunas de tus dudas te recomendamos algunas actividades que incluyen el desarrollo cognitivo. La percepción, el aprendizaje, la memoria, el lenguaje o el pensamiento.

Aunque todo esto puede parecer complejo en un principio, el bebé adquiere desde su nacimiento, habilidades sencillas que lo empujan y le llevarán siempre más lejos. ¿Intentamos ver un poco más de claridad en este tema juntos?



Las diferentes etapas

El bebé nace con una serie de capacidades cognitivas que se han desarrollado durante el periodo de gestación. Es capaz de reconocer el olor de su mamá, de mamar y de interactuar con su entorno a través del llanto para captar la atención. Sin embargo, cuando el bebé deja el nido, tan acogedor y confortable, que es el vientre de su madre, su cerebro vulnerable va a ser objeto de estímulos intensos que debe aprender a manejar. Serán esas diferentes experiencias de estimulación las que van a permitirle desarrollar su sistema nervioso y orientarle según las respuestas que ha recibido.

En los dos primeros años de vida todo su desarrollo cognitivo es muy rápido. Es el periodo en el que sus facultades de aprendizaje están en "plena forma". Aunque el aprendizaje nunca se acaba y marca el día a día del ser humano.

¿Cómo podemos estimular la inteligencia del bebé en cada etapa de su crecimiento?

De 0 a 6 meses: desarrollar su curiosidad

Desde su nacimiento, el bebé se desarrolla a un ritmo vertiginoso. Entre los 0 y 6 meses el bebé ya se interesa por todo lo que le rodea. Es capaz de reconocer a las personas y los objetos que le son familiares, de distinguir el día de la noche y de coordinar varias acciones, por ejemplo coger un objeto para llevárselo a la boca. Para estimular su desarrollo cognitivo los papás pueden:

- Ponerlo boca abajo y dejar cerca de él varios objetos que él sea capaz de coger.
- Dejar a su disposición objetos de colores llamativos.
- Hablar al bebé de las acciones que están realizando y de las cosas y personas que hay a su alrededor. Hay que descubrir con él todo su entorno, llevándole en brazos y recorriendo con él la casa, el parque, el coche, el exterior...y contarle todos los pasos que damos.

De 6 a 12 meses: estimular al bebé con actividades lúdicas

A partir de los 6 meses, el bebé empieza a manifestar una **intención en sus comportamientos**. (Si quiere tal cosa pondrá tal gesto) y empieza también a entender la relación causa/efecto (por ejemplo: “veo un biberón o el pecho de mamá, esto significa leche”). Le encantan los **juegos de cucú-tras**, es capaz de buscar un juguete que se le ha caído al suelo o de meterlo en un recipiente. También sabe encontrar un objeto que hayamos escondido bajo otro. Estas son las actividades que pueden hacer con él los papás para su desarrollo cognitivo:

- Hacerse con un juguete de plástico en el que se puedan insertar **figuras geométricas**. Hay que enseñar al bebé cómo introducir las en el recipiente para que luego él imite nuestra acción. Si las piezas que se introducen hacen ruido, al caer dentro, también será muy interesante para el peque.
- Sentar al bebé en su trona y ponerle delante botes, cajas o vasos boca abajo y esconder bajo uno de ellos un objeto. Animar al bebé a que busque dónde está el objeto.
- Jugar con él a cucú-tras con cualquier cosa, tus manos, una muselina, un babero... jugar al escondite, esconder algo bajo la sábana, etc. A los bebés a esa edad les encantan esos juegos.



De 1 a 2 años: Conocerse a sí mismo y la permanencia de las cosas

En esta etapa, el bebé logra entender la permanencia del objeto, es decir que ya puede comprender que una cosa sigue existiendo aunque ya no la vea. También es capaz de **reconocer su imagen en el espejo**. A través del juego imita situaciones de la vida diaria y cambia la función de los objetos. Puede asociar objetos con las imágenes que los representan, en un libro por ejemplo. Además sabe señalar con su dedo las partes de su cuerpo cuando se le pregunta y suele ponerse de puntillas cuando se pregunta, sin mirarlo, dónde está.

Actividades para el desarrollo cognitivo en esta etapa:

- Jugar con él delante de un espejo. Se puede utilizar lapices de maquillaje y hacer dibujos sobre su cara, borrarlos y volver a hacer otros.
- **Jugar con él a imitar.** Utilizar personajes como muñecas o figuras de plástico y reproducir con él actividades de la vida diaria: comer, dormir, jugar, vestirse... ¡ No os podéis ni imaginar lo que pueden aprender los papás con esta actividad! Muchos papás descubren algunas cosas que el niño no es capaz de expresar todavía por sí mismo. (Por ejemplo la forma en que le gusta que le duerman o los alimentos que prefiere)
- Crear, con un cuaderno o un **álbum personalizado para el bebé**. Inserta o pega en él imágenes de su día a día. Los alimentos que consume, las mascotas que hay en casa, objetos de su día a día (cama, trona, sillita, muebles de la casa, cuartos, parque...) y fotos de las personas que le rodean. Dejarlo a su disposición para que lo ojee cada vez que se le antoje. ¡Será uno de los libros que más le guste! Os lo aseguro.
- Mientras se le está bañando por ejemplo, cuando está desnudo, al lavarle las diferentes partes del cuerpo, nombrarlas y preguntarle después dónde están. Hay que esperar hasta que sea capaz de señalar con el dedo la parte por la cual se le ha preguntado. (Por ejemplo: vamos a lavar el brazo, la barriga, el pie... ¿Dónde esta tu barriga?)

Referencia:

Recuperado de : <https://blog.bblandia.es/desarrollo-cognitivo-del-bebe-0-2-anos/>