

EL ESTÍMULO DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

(Stimulation During the First Year of
Life)

No hay nada tan importante en el desarrollo de los niños que exponerlos a un medio ambiente estimulante. Un ambiente estimulante es el que ofrece a los niños muchas cosas interesantes para ver, oír y tocar. El papel de los padres es proveer este ambiente a sus hijos. Durante el primer año de vida, la cantidad de contacto positivo que los padres tienen con sus bebés afectará su desarrollo físico, emocional, social, e intelectual. Entre más convivan los padres con sus pequeños, más rápido se desarrollarán.

El estímulo ofrece también otras ventajas. Los padres que proveen un ambiente estimulante para sus hijos les hacen saber lo importante que ellos son. También aprenden a conocer a sus hijos y sus hijos aprenden a conocer a sus padres. De

manera que entre más cerca estén los padres de sus hijos, estarán en mejor posición para proveer un ambiente estimulante.

Los padres deben tratar el estímulo como un juego. El juego estimula el uso del cuerpo y los sentidos. Ayuda al desarrollo de la habilidad de pensar y la inteligencia. Lo más importante sin embargo, es la diversión. El juego tiene que ser divertido para ambos padres e hijos, o ninguno querrá participar.

Los bebés buscan estímulo en su medio ambiente. Por ejemplo, el simple hecho de cambiar un pañal estimula el sentido del tacto. Los padres que platican con sus bebés cara a cara estimulan los sentidos del oído y la visión (los bebés estudian las caras de las gentes que platican con ellos). Muchas actividades cotidianas son estimulantes para los infantes. Los padres pueden también estimular a sus bebés de maneras más específicas. Pueden lograr esto participando en juegos diseñados para estimular áreas específicas del desarrollo. Estos tipos de juegos y actividades serán discutidos más adelante en este folleto.

El comienzo

Recuerde, el estímulo debe ser divertido para ambos padres e hijos. Interactuar con los niños tampoco tiene que ser

complicado. Muchas de las formas en que los padres juegan con sus hijos son estimulantes. El juego debe ser parte de la rutina diaria del bebé. Los padres deben considerarlo parte de la educación de sus niños. A continuación se ofrecen algunas sugerencias para incorporar el estímulo en la rutina diaria:

***Provéea cariño.** El amor hacia el bebé ocurre naturalmente en casi todos los padres. Nada ayudará más al bebé a crecer y prosperar que el cariño y la aceptación de sus padres. De hecho, una relación cercana con los padres y/o las personas que cuidan a los bebés es necesaria para un desarrollo normal.

***Conviva con su bebé.** Padres deben tomar cada oportunidad para platicar o cantarle a sus bebés. Existen muchas oportunidades cada día para que los padres convivan con sus niños. Los padres pueden platicar o cantarle a sus bebés mientras les cambian al pañal, les dan un baño, van de compras, o mientras conducen. Reiterando, la meta es que los padres tomen parte en la vida de sus bebés y se comuniquen con ellos.

***Conozca a su bebé.** Los padres deben descubrir lo que a sus bebés les gusta o disgusta. Deben tratar de enterarse a qué tipo de estimulación responden sus hijos y lo que parece disgustarles. Generalmente, los bebés responden al estímulo agradable. Tienden a alejarse del estímulo que no les interesa o que es demasiado para ellos.

Los padres deben utilizar esta información para guiarse en la manera que conviven con sus bebés. Recuerde, cada bebé es un individual único. Los padres aprenderán mas de sus hijos que de cualquier libro o fuente de información. También los padres deben poner atención al estado de ánimo del bebé. Cuando el niño está calmado, es más probable que responderá a un juego calmado. Cuando están activos, puede que disfruten actividades bulliciosas. Reiterando, los padres deben poner atención. Sus bebés les harán saber lo que necesitan o quieren con respecto a la interacción.

***Disfrute a su bebé.** Los bebés aprenden a su propio paso. Los padres no deben preocuparse por el funcionamiento de sus bebés. Cualquier presión por parte de los padres impedirá, no ayudará, el desarrollo de sus niños. Así que relájese, y diviértase con su hijo.

***Dele espacio a su bebé.** Es importante que los padres presten atención a sus infantes. También es importante que los padres sepan cuando dejar a sus bebés solos. Si los padres se enciernen sobre sus hijos, los bebés nunca aprenderán a entretenerse por si solos. Si los padres resuelven cada problema de sus hijos, los niños nunca aprenderán a resolver sus problemas por mismos.

***Deje que su bebé lo guíe.** Los padres deben permitir que sus hijos dirijan el juego. Los padres que permiten que sus

niños tomen su propia dirección les hacen saber que lo que a ellos les interesa es importante. De esta forma los padres sabrán que los juegos que están jugando son importantes para sus hijos. Los padres deben también dejar que los niños indiquen cuando han tenido suficiente. Las indicaciones de estimulación excesiva incluyen el alejarse, las quejas, el llanto, o los bebés muestran desinterés o enfado. Los padres no deben ignorar estas señas de sus hijos. Si lo hacen, el resultado será que los niños se divertirán menos durante el juego.

***Adapte el estímulo al nivel de desarrollo de su bebé.** El estímulo debe ser apropiado al nivel de desarrollo de cada niño. Si los padres no adaptan el juego al nivel de su niño, es probable que frustrarán al bebé y a ellos mismos. Si los juegos que los padres juegan con sus hijos son muy simples, sus bebés se aburrirán muy rápidamente. Para proveer la forma adecuada de estimulación, los padres deben estar conscientes del nivel de desarrollo de su bebé. Por ejemplo, si los padres notan que sus hijos están aprendiendo a rodar de espalda a estómago, pueden estimular esta nueva habilidad colocando un objeto al lado del bebé, un poco fuera de su alcance. Su bebé tendrá que voltearse para poder alcanzar dicho objeto. La clave es que los padres estén enterados de las habilidades que sus hijos están desarrollando para dirigir el juego y estimular estas habilidades.

***Interactúe al tiempo apropiado.** El tiempo más indicado para que los padres estimulen a sus hijos y jueguen con ellos, es cuando los bebés están listos para juegos activos o cuando están quietos y listos para otro tipo de aprendizaje. Recuerde que los bebés ponen atención por períodos breves. Para los bebés, aún diez minutos es mucho tiempo. Los padres deben recordar también que los bebés reaccionan más lentamente que los adultos. Deben darle a sus bebés la oportunidad para responder. Tenga paciencia.

***Demuestre aprobación.** Demostrar aprobación es la manera más temprana en que los padres pueden ayudar a sus hijos a establecer el esfuerzo interno para lograr algo. Los padres pueden mostrar aprobación con abrazos, besos, aliento, aplausos, - lo que les parezca cómodo.

Maneras Más Específicas Para Estimular a Su Bebé

La Visión

El sentido de la visión se desarrolla rápidamente durante los primeros seis meses de vida.

Al nacer, la vista es nublada, pero al fin del primer mes, los niños pueden ver caras y otros objetos. El desarrollo intelectual y el aprendizaje comienzan con el contacto visual y siguiendo los objetos con la

mirada. Los niños desarrollan la habilidad de seguir objetos con la mirada. Así que la estimulación del sentido de la vista es muy importante para ellos. Durante el primer mes de vida, la mayoría de bebés pueden enfocar la vista en objetos a una distancia de 8 a 10 pulgadas (20 centímetros). A un mes, los bebés pueden usualmente seguir objetos con la mirada. Esta habilidad progresará en los meses siguientes. Entre los cuatro y seis meses de edad, la mayoría de los niños pueden enfocar gradualmente la mirada en objetos a cualquier distancia. Pueden también seguir con la mirada objetos en movimiento que atraen su atención.

A continuación se ofrecen algunas sugerencias que los padres pueden hacer para estimular el sentido de la vista de sus bebés.

Demuestre y ofrezca:

***Contrastes y colores** - Cuando escoja juguetes para el bebé y decore su cuarto, tenga presente que a los bebés les gustan los contrastes (como blanco y negro), y colores brillantes (especialmente el rojo).

***Un móvil** - Cuelgue el móvil a no más de 12 pulgadas (25 cm) sobre el rostro del bebé. Los padres deben asegurarse de que sus bebés puedan ver las figuras en el móvil desde su posición. La mayoría de bebés prefieren mirar de lado en lugar de mirar directamente hacia arriba. Así que los padres deben encontrar la dirección

favorita en que su bebé dirige su mirada y colgar el móvil en ese lado de la cuna.

***Objetos fijos** - La mayoría de bebés pasan mucho tiempo mirando cosas a su alrededor. Los padres deben asegurarse de que sus bebés tengan muchos objetos interesantes que puedan mirar. Los padres pueden mostrar a sus bebés figuras geométricas, caras dibujadas, o cualquier cosa que pueda interesarle al bebé.

***Espejos** - A la mayoría de los bebés les encanta mirarse y a otra gente en un espejo. Los padres deben asegurarse de que los espejos sean espejos de metal seguros para bebés.

***Libros** - Los padres pueden mostrar a sus bebés las ilustraciones en los libros. Los bebés prefieren imágenes simples, de colores brillantes y sin muchos detalles.

***Gente** - A los bebés les encanta mirar caras de cerca. Los padres deben pasar mucho tiempo cerca de sus bebés. También pueden sugerirle a los miembros de la familia a hacer lo mismo.

***Juguetes** - A los bebés les gustan especialmente los juguetes con caras, ya sea humanas o de animales, ojos grandes y de mirada fija.

Una vez que los bebés empiezan a seguir objetos con la mirada, ellos disfrutarán especialmente juguetes de cuerda.

La clave para estimular el sentido de la vista es proveer al bebé con una variedad de cosas interesantes para mirar. Los padres deben cambiar la posición y el sitio del bebé de vez en cuando para que cambie el escenario y su punto de vista. Cambiando la posición del bebé ayudará a mantener su mirada alerta. Es importante también mover de vez en cuando los objetos que los bebés miran. Los padres deben mostrar al bebé un objeto a la vez para evitar estimulación extra. Los padres deben sacar a sus niños de la casa y mostrarles el mundo exterior. Un simple paseo alrededor de la cuadra, a la tienda, o un parque cercano, brindarán al bebé muchas cosas nuevas e interesantes para mirar.

El oído

El sentido del oído está desarrollado en el bebé al nacimiento. De hecho, se piensa que los bebés pueden oír sonidos **en la matriz** hasta cuatro meses antes de nacer. Cuando se estimula el sentido del oído de los bebés, los padres deben recordar que la mayoría de bebés prefieren el sonido de la voz humana más que cualquier otro sonido. Es por esto que es importante que los padres platiquen con sus bebés lo más que se pueda. Recuerde también que a través del oído los infantes aprenden acerca del lenguaje. Para cuando los bebés llegan a un mes de edad, serán capaces de responder físicamente de alguna manera a los sonidos, ya sea llorando, sobresaltándose, o aquietándose.

A continuación se ofrecen algunas formas de estímulo auditorial:

***La voz humana** - Este es el sonido más importante en la vida de cada bebé. Los padres deben asegurarse de que sus bebés escuchen sus voces a menudo. Deberían hablar y cantarle a sus hijos a cada oportunidad. Algunos padres pueden sentirse incómodos primero. Deben solo relajarse e intentarlo. Será después más fácil. Pueden también intentar de imitar los sonidos que hacen sus bebés. Esto ayudará a que los bebés hagan esos sonidos de nuevo. Los padres pueden usar sus voces también para imitar sonidos que los bebés oyen a menudo como un gato, un perro, o un pájaro.

***Un sonajero** - O cualquier juguete que haga ún sonido. Los padres deben asegurarse de que el sonido que el juguete hace no moleste al bebé, o que no sea muy alto. Los padres pueden hacer ruido con el sonajero o sonar una campana pequeña detrás del bebé. Al principio los bebés se pueden sobre saltar por estos sonidos, pero pronto empiezan a voltear su cabeza en la dirección de donde vienen los sonidos.

***Cajas de música y juguetes musicales** - Bebés pronto aprenden a reconocer ciertas tonadas.

***Discos y cintas.** A los bebés les gusta escuchar cassettes infantiles y otros tipos de música. Los padres deberían

escuchar diferentes tipos de música. Pueden observar también a sus bebés para determinar cual es su favorita.

***El tacto**

No hay mejor manera para que los padres muestren cariño a sus hijos que proveer contacto físico cercano, y afectuoso. Los bebés necesitan este contacto físico con sus padres para crecer bien. Especialmente importante es que los padres abracen y acaricien a sus bebés lo más que se pueda. Cuando los bebés ganen el control adecuado de su cabeza, los padres pueden intentar cargarlos en un morral cuando hacen los quehaceres del hogar. Cambiar pañales y dar baños a sus hijos también son ejemplos de actividades cotidianas que estimulan el sentido del tacto.

A continuación se ofrecen otras maneras de estimular el sentido del tacto:

***Caricias suaves** - Los padres pueden cosquillear suavemente el estómago o las piernas del bebé. A la mayoría de ellos les gusta esto. Los padres pueden también soplarle al bebé en el estómago, los dedos de las manos, de los pies - lo que a los bebés les guste.

***Masaje.** Los padres pueden frotar y acariciar el cuerpo de sus bebés. Los padres descubren las caricias que sus bebés disfrutan y las áreas del cuerpo que le gusta que les acaricien.

***Exposición a diferentes texturas** - Los padres pueden frotar la piel de su bebé con texturas diferentes, tales como material de toalla, seda, piel sintética, y terciopelo. Esto enseñará al bebé lo diferente que estas cosas se sienten. Los padres también pueden estimular el sentido del tacto colocando a sus bebés en una variedad de superficies como una alfombra, un piso de linóleo, o un abrigo de piel artificial.

***Juguetes** - Los padres deben proveer a sus hijos con juguetes de texturas interesantes. Por ejemplo, un oso de peluche suave y otro de peluche áspero, bloques de material de toalla y otros de madera.

Desarrollo de Músculos Mayores

Proveer cuidado de salud adecuado y la propia nutrición son dos cosas muy importantes que los padres pueden hacer para que ayudar a su bebé a desarrollar los músculos mayores. El cuidado adecuado de salud incluye visitas al doctor cuando los niños están sanos al igual que cuando los niños están enfermos.

Los movimientos de los bebés recién nacidos son generalmente por reflejo. Conforme los bebés crecen, los padres notarán movimientos con más propósito en sus bebés. Una de las mejores cosas que los padres pueden hacer por sus bebés para promover el desarrollo de sus músculos mayores, es proveerles espacio

para que se muevan. Los padres no deberían de mantener a sus bebés atrapados en asientos infantiles o envueltos en mantas. Los bebés necesitan estar libres para aprender como funcionan sus cuerpos. Solo podrán hacer esto si están en movimiento.

Como se há mencionado antes, es importante que los padres cambien la posición del bebé durante el día. Esto no solo permitirá a los bebés mirar su mundo, sinó que también los ayudará a explorar nuevas formas de moverse. Por ejemplo, poniendo a los bebés en sus estómagos les dá la oportunidad de aprender a levantar la cabeza. Esta posición ayuda a que aprendan a voltearse de estómago a espalda.

A continuación se ofrecen formas específicas que promueven el desarrollo de los músulos mayores:

***Practique sentarlos.** Cuando los bebés están en sus espaldas, los padres pueden tratar de levantarlos de los brazos lenta y suavemente y ponerlos en una posición sentada. Este ejercicio ayudará al control de la cabeza y el cuello.

***Póngalos en una posición sentada.** Los padres pueden sentar a sus hijos. Esto ayudará al control y la fuerza del cuello y la cabeza. Asegúrese sin embargo de dar soporte al cuello y la cabeza. La mayoría de bebés no tienen buén control de cabeza hasta los seis meses.

***Ayúdelos a que rueden.** Para lograr esto, los padres pueden colocar un objeto de interés al lado del bebé, cuando esté acostado de espaldas.

***Ayúdelos a arrastrarse.** Para ayudar a los bebés a arrastrarse, los padres pueden permitir que sus bebés se apoyen en las manos cuando están de estómago en el suelo.

***Coordinación de ojos y manos.** Los padres pueden sostener un objeto un poco fuera del alcance del bebé, pero a un lado. Esto ayudará la coordinación de ojos y manos cuando el bebé intenta alcanzar el objeto. Colgando objetos en la cuna al alcance del bebé, también estimula la coordinación de ojos y manos.

***Desarrollo de músculos menores.** Al nacer los bebés, el movimiento de las manos está controlada por lo que se llama el reflejo de agarrar. Durante el primer més de vida, los infantes pueden agarrar involuntariamente objetos que se ponen en sus manos cuando se trata de abrirles las manos. Después del més, el reflejo de agarrar empieza a desaparecer. A los dós meses, el esfuerzo será voluntario.

La mejor manera para que los padres puedan estimular el desarrollo de los músculos menores de sus bebés, es darles libertad plena. Deben mantener descubiertas las manos del bebé lo más que se pueda (siempre y cuando se

mantengan tibias). Los padres deben también asegurarse de proveer objetos interesantes que sean lo suficientemente pequeños para que la manitas los puedan recoger y manipularlos (pero no tan pequeños que se los puedan pasar por la boca). Cosas como las sojaneras, bloques, bloques suaves, gimnasios de cuna y pisarras de actividades ayudan el desarrollo de los músculos menores.

A continuación se ofrecen algunas actividades para estimular el desarrollo de los músculos menores:

***Practique agarrar.** Los padres pueden colocar objetos pequeños en la mano del bebé, luego retirárselos.

***Practique alcanzar.** Los padres pueden sostener objetos pequeños e interesantes para que los bebés los traten de agarrar. Los padres deben ofrecer el objeto al lado del bebé en lugar colocarlo al frente. Los padres también pueden hacer que sus bebés se esfuercen solo un poco a alcanzar el objeto. Esta actividad no solo estimulará la coordinación entre ojos y manos, y agarrar, sino que también brindará a los niños con un sentido de haber logrado algo cuando tienen éxito en alcanzar un objeto.

***Desafíelos.** A medida que los bebés crecen, pueden agarrar objetos con más facilidad. Luego podrán agarrar objetos más y más pequeños. También podrán tenerlos en las manos por más tiempo. Los

padres pueden hacer que sus bebés practiquen ofreciéndoles una variedad de objetos de muchas formas y tamaños para que ellos los traten de alcanzar y agarrar.

***Ofréscales comida pequeña.** Tan pronto como los niños se puedan sentar y puedan comer alimentos sólidos, los padres pueden ofrecerles cereales (Donitas) para que jueguen y practiquen agarrarlos.

Desarrollo Social

Los bebés son creaturas sociales. Primero aprenden el comportamiento social principalmente observando a sus padres y otros miembros de la familia. Después aprenden de gente fuera de la familia. Mientras sus bebés están pequeños, los padres les pueden mostrar como se debe comportar una gente con otra poniéndoles el ejemplo.

A continuación se ofrecen algunas actividades para estimular el desarrollo social:

***Platiquen con ellos.** Los padres necesitan platicar con sus bebés, aún cuando ellos no entiendan por un tiempo lo que se les dice. Los padres deben pausar en sus conversaciones también, para darles a sus bebés la oportunidad de responder. Esto les enseñará como mantener una "plática" con otros, lo cual es una habilidad social muy importante.

***Repita sonidos.** Los padres deben repetir los sonidos que hacen sus bebés. Esto les demostrará que sus padres están poniendo atención a lo que se les dice, y que lo que los bebés tratan de decir es importante.

***Preveea interacción social.** Los padres deben proveer a sus bebés oportunidades para interacción social. Cuando los bebés están despiertos, los padres pueden colocarlos en lugares donde puedan ver y oír lo que sucede alrededor.

***Proveea juguetes sociales.** Los padres deben proveer juguetes sociales - como animales de peluche, animales móviles, y muñecas. Los bebés pronto "platicarán" con ellos.

***Ayúdelos a sonreír socialmente.** Los padres pueden ayudar a sus bebés a sonreír socialmente (lo cual sucede como a los cuatro meses de edad) sonriéndoles a menudo.

Desarrollo del Lenguaje

La mejor manera de estimular el desarrollo del lenguaje de los bebés es platicar, platicar y platicar. Los bebés aprenden el lenguaje escuchándolo. Los padres deben tomar cada oportunidad para platicar con sus bebés. También deben tratar de no hablar sin parar. En cambio, pueden conversar con sus bebés, tomando pausas a menudo para que los bebés puedan responder. Cuando los bebés

empiezan a balbucear, los padres pueden repetir estos sonidos a sus bebés. Otra cosa que los padres pueden hacer para estimular el desarrollo del lenguaje en sus bebés es señalar y nombrar las cosas que ven. Platicar estimula el desarrollo auditivo, social y del lenguaje. Estudios han mostrado que bebés que escuchan a sus padres platicales con frecuencia hablan mejor y quizás más temprano que bebés a los cuales se les habla poco.

Estimulando al Bebé de Más Edad

Seis a Doce Meses

Ojalá que conforme los bebés crecen, los padres continuarán el estímulo y la interacción con ellos. Lo más importante que los padres pueden hacer es **participar** con sus bebés. A medida que los padres practican, sabrán qué juegos y ejercicios disfrutan sus bebés. Luego podrán hacer ajustes a estas actividades conforme a las necesidades de sus bebés.

Es importante también que los padres agreguen juegos y ejercicios a sus rutinas. Esto mejorará las habilidades que los bebés estarán perfeccionando en los meses venideros.

Durante el período de seis a doce meses, los bebés aprenderán muchas habilidades importantes. Para nombrar unas pocas, ellos aprenderán a sentarse, a pararse, a gatear, y a comprender palabras. Imagínese todas las formas nuevas en que

los padres pueden estimular el desarrollo de sus bebés.

Músculos Mayores

Este será un período de cambios rápidos para la mayoría de bebés. Ellos aprenderán nuevas habilidades del movimiento de los músculos mayores. A continuación se ofrecen algunas cosas que los padres pueden hacer para estimular el desarrollo de sus bebés en esta área:

Control de Cabeza y Cuello

***Sosténgalos ergidos.** Los padres deben sostener a sus bebés ergidos por unos pocos minutos a la vez, sosteniéndoles la cabeza al principio, hasta que su cuello tenga la suficiente fuerza para sostener su cabeza.

***Use morrales para cargar al bebé.** Los padres pueden cargar a sus bebés en morrales tan pronto como puedan controlar la cabeza adecuadamente.

***Estímulo hacia arriba.** Los padres pueden colocar a sus bebés en sus estómagos, luego sostener o sacudir algo interesante sobre ellos. Los bebés mirarán naturalmente hacia arriba, de donde viene el sonido. Esto también se puede lograr haciendo un sonido interesante sobre la cabeza del bebé.

La Habilidad de Sentarse

Sentarse es una habilidad que los niños estarán aprendiendo durante el período de seis a ocho meses. Primero los bebés solo podrán sentarse solos, sin ayuda, por unos segundos. Gradualmente podrán sentarse por más tiempo. A los nueve meses, es posible que la mayoría de bebés podrán sentarse sin ayuda por mucho más tiempo.

A continuación se ofrecen algunas sugerencias para ayudar a los bebés a aprender a sentarse.

***Sostenga al bebé en posición sentada.**

Los padres pueden sostener al bebé en posición sentada, y si es necesario sostenerles la cabeza y el cuello.

***Apóyelos en algo.** Los padres pueden apoyar a sus bebés en algo en posición sentada en un lugar cómodo y seguro.

***Siéntelos en el suelo.** Los padres pueden sentar a sus bebés en el suelo con las piernas separadas y las manos apoyadas en el suelo frente a ellos y en medio de las piernas. Sosténgalos en esta posición por unos segundos (si necesitan ayuda).

***Levántelos a una posición sentada.** Los padres pueden levantar a sus bebés de estar acostados y sentarlos con cuidado (este ejercicio también ayuda al control del cuello y la cabeza).

***La Habilidad de Sentarse y Gatear**

A los seis meses de edad, la mayoría de infantes empiezan a mostrar señas de

gatear. Usualmente a esta edad, los bebés comienzan a propulsarse en su estómago con las piernas, usando los brazos para dirigirse. A continuación se ofrecen algunas sugerencias que ayudarán a los bebés a desarrollar la habilidad de arrastrarse y gatear:

***Permítales que pasen tiempo en sus estómagos.** Los padres deben permitirle a sus bebés que pasen algo de tiempo en sus estómagos. Deben asegurarse también de que sus bebés estén en un lugar seguro con mucho espacio para moverse.

***Cuelgue algún objeto interesante.** Los padres pueden sostener o colocar un objeto interesante frente a sus bebés, solo un poco fuera de su alcance.

***Llámelos.** Los padres pueden llamar a sus bebés y ayudarlos a que gateen distancias cortas.

***Permítales que empujen con los piés.** Cuando los bebés están en sus estómagos, los padres pueden colocar sus manos firmemente detrás de los piés del bebé y permitirles que se empujen con ellos.

La Habilidad de Pararse y Caminar

La mayoría de bebés dan señales de querer pararse y caminar como a los nueve o diez meses de edad. Es posible que muestren interés en levantarse solos de estar sentados o a pararse apoyándose en los muebles.

A continuación se ofrecen algunas sugerencias que ayudarán a los bebés a aprender a sentarse y caminar:

***Sosténgalos ergidos.** Los padres pueden sostener a sus hijos en posición ergida. Pueden también dejar que los bebés soporten algo de su peso en sus piés. Los padres pueden "caminar" con sus bebés sosteniendo su peso.

***Use muebles firmes.** Los padres pueden dejar que los niños se apoyen en muebles firmes para pararse.

***Ayúdeles a balancearse.** Los padres pueden ayudar a sus bebés a caminar mientras se agarran de la mano de un adulto para balancearse, no para apoyarse.

***Permítales que salten.** Los padres pueden poner a sus bebés en sus piernas y dejarlos saltar.

***Sostenerse de los dedos.** Los padres pueden dejar que sus hijos se agarren de los dedos de un adulto. El adulto puede entonces levantar sus dedos, ayudando al bebé a sentarse.

***Levántelos.** Los padres pueden ayudar a sus bebés a ponerse a gatas.

El Desarrollo de Músculos Menores

El desarrollo de los músculos menores tomará lugar más rápido si los padres

permiten que sus bebés usen sus manos para manipular objetos, tocar, explorar, y experimentar. A los seis meses de edad, la mayoría de bebés tratan de alcanzar objetos dentro y fuera de su alcance. La coordinación de ojos y manos al igual que la habilidad de agarrar, mejorará constantemente.

A continuación se ofrecen algunas sugerencias para que los padres ayuden a sus bebés con el desarrollo de los músculos menores:

***Estimule la habilidad de agarrar.** Los padres pueden colocar objetos en las manos del bebé para estimular la habilidad de agarrar. Luego tire del objeto lentamente.

***Practique la habilidad de alcanzar.** Los padres pueden proveer a sus bebés oportunidades de alcanzar y agarrar cosas de interés. Por ejemplo, animales de peluche, sonajas, bloques, y tableros de actividades.

***Practique pasar con la mano.** Los padres pueden pasar objetos con la mano a sus bebés, luego enseñarlos a devolverlos con sus manos también.

***Ofresca comidas pequeñas.** Cuando los niños comienzan a comer sólidos, los padres pueden ofrecer comidas que se puedan agarrar con los dedos para que sus bebés puedan comer por si mismos.

Desarrollo Social

A los seis meses de edad, la mayoría de bebés participan más y más en interacciones sociales. Los bebés de esta edad empiezan a mostrar mucho más interés en la gente que los rodea. Este es el tiempo perfecto para que los padres les ayuden a ser sociables, puesto que los bebés aún no han desarrollado ansiedad con la gente extraña. Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para estimular la socialización:

***Exponga a sus bebés a gente de edades diferentes.** Los padres pueden exponer a sus bebés a una variedad de gente de diferentes edades, desde bebés hasta ancianos.

***Participe en juego sociales.** Los padres pueden participar en juegos sociales como "pat-a-cake" y "peek-a-boo" con sus bebés.

***Mírese en el espejo.** Los padres pueden mostrar a los bebés su imagen en un espejo (asegúrese de que el espejo sea de metal seguro para bebés, no de vidrio).

***Ríase con ellos.** Los padres pueden reír, sonreír, y carcajear con sus bebés.

***Hágales cosquillas.** Los padres pueden cosquillear suavemente a sus bebés.

***Sea positivo.** Los padres deben poner el buen ejemplo. Deben afrontar situaciones con optimismo, y enseñar así a sus niños a ser positivos.

***Demuestre aprobación.** Los padres pueden enforzar el comportamiento social de sus niños mostrando aprobación.

***Exponga a sus bebés a situaciones nuevas.** Los padres deben exponer a sus bebés a una variedad de situaciones sociales.

Desarrollo Intelectual y Lenguaje

Desde los seis meses de edad, los bebés empiezan a entender el lenguaje más y más. Primero entienden nombres, luego palabras sencillas, y finalmente simples oraciones. Los bebés entenderán más pronto el lenguaje si pueden hablarlo.

También durante esta etapa los bebés empiezan a desarrollar la habilidad de resolver simples problemas. A continuación se ofrecen algunas sugerencias para que los padres estimulen en sus hijos el desarrollo intelectual y del lenguaje.

***Platiqué con ellos.** Los padres deben platicar seguido con sus hijos.

***Imite a sus bebés.** Los padres deberían repetir los sonidos que hacen sus bebés.

***Converse con ellos.** Los padres pueden mantener conversaciones con sus bebés. Deberían también pausar para darles a sus bebés la oportunidad de responder.

***Mantenga contacto visual.** Los padres deben mantener contacto visual con sus bebés mientras platican con ellos (también mantenga contacto físico, tocando o acariciando).

***Lea con ellos.** Los padres deberían leer a sus bebés.

***Enfóquese en unas pocas palabras.** Cuando los bebés parecen estar listos para hablar, los padres deben concentrarse en pocas palabras, simples e importantes.

***Utilice ayuda visual.** Cuando los padres introducen una palabra nueva a sus bebés, pueden mostrarles también un dibujo o fotografía de la palabra.

***Fomente la curiosidad.** Los padres deberían permitir que sus bebés exploren. Pueden fomentar la curiosidad y creatividad dejando que los niños hagan cosas "a su manera." Los bebés aprenden más por sus propias experiencias que cuando se les dice o muestra como hacer algo. Los padres deben tener en cuenta también que no hay nada malo con que los niños jueguen con sus juguetes de maneras extrañas. Si los bebés prefieren mirar un libro boca abajo, está bien. Los bebés siempre están experimentando y aprendiendo. Los padres no deberían limitar las experiencias de sus bebés al creer que existe una forma "correcta" de hacer las cosas.

***Derrame agua.** Los padres pueden llenar una taza con agua en la bañera y permitir que su bebé la derrame. Esto enseña el concepto de causa y efecto.

***Cubra los juguetes.** Los padres pueden cubrir un juguete con una toalla y dejar que sus bebés la busquen. Esto enseña a los niños que el objeto existe, aún cuando no está a la vista.

***Introduzca conceptos.** Los padres pueden enseñar a sus bebés conceptos como la taza de café está caliente, el oso de peluche es suave, el carro se mueve rápido. Los bebés aprenderán pronto todo el significado de las cosas.

Hay muchas maneras interesantes y exitantes en que los padres pueden estimular el desarrollo de sus bebés. Muchos padres practican, o han practicado, muchos de los ejercicios mencionados aquí. Los padres deben usar su imaginación para crear cosas interesantes y divertidas para hacer con sus bebés. Los niños prosperarán con amor, interacción, y crecimiento, los cuales acompañan las actividades estimulantes.



Centro Para el Padre Efectivo
Little Rock Center (501) 364-7580
NW Arkansas Center (479) 751-6166
www.parenting-ed.org