

## ESTIMULANDO APORTAMOS AL DESARROLLO INTEGRAL DE NUESTROS HIJOS

Katerine Aguinaga Layos - Fonoaudióloga  
María Clara Ceballos Gutiérrez - Fisioterapeuta  
Diana Gómez Arango - Educadora de Estimulación temprana  
Profesionales Aula Abierta

Las personas (padres, abuelos, maestros, cuidadores) que tenemos la posibilidad de estar al cuidado de niños(as) entre 3 meses y 3 años, nos preguntamos; ¿Cómo favorecer el desarrollo de los niños(as) en cada una de las etapas?, ¿Qué jugar con ellos?, ¿Cómo hacer para que el tiempo juntos sea rico?, ¿Qué es lo adecuado en cada etapa?, y así van surgiendo a lo largo de la crianza interrogantes muy variados. En este artículo queremos invitarlos a que le apuestan al desarrollo integral de los niños(as).

En los primeros años de vida es donde se obtienen todos los aprendizajes del movimiento, que tienen que ver con los cambios de posiciones, la capacidad de sostener su propio peso y mantener el equilibrio; por tal motivo el juego será el medio para estimularlo.

El desarrollo cognitivo está determinado por la interacción permanente del niño(a) con su entorno, a través del seguimiento visual y auditivo, la exploración con las manos, la boca y el desarrollo del movimiento.

La adquisición del lenguaje depende del proceso de socialización y de la relación interpersonal que tienen los niños(as) desde que nacen, con los adultos que los rodean. La estimulación del lenguaje es necesaria porque el niño(a) aprenderá a comunicarse si está rodeado de personas que lo estimulen con lenguaje verbal, gestual y así el adulto será el modelo de estímulo que impulsará al niño(a) a aprender a comunicarse.

A continuación, mencionaremos algunas recomendaciones a seguir, teniendo en cuenta que la estimulación adecuada de los niños(as) debe ser de acuerdo a su etapa de desarrollo:

### ACTIVIDADES RECOMENDADAS DE 3 A 12 MESES

- En los primeros meses sitúe él bebe en colchonetas o tapetes lúdicos donde logrará mayor firmeza en el sostén de su cabeza buscando apoyo en sus brazos, al tener la necesidad de mirar algún objeto que le llame la atención, además podrá lograr voltearse de boca abajo a boca arriba y viceversa, esto lo logrará inicialmente sin intencionalidad, pero cuando lo descubren se convierte en una diversión.
- El uso de juguetes llamativos que cuelguen cerca ayudará a crear la necesidad de obtener posiciones más altas como sentado, cuadrúpedo, y de rodillas para alcanzarlos, así mismo se desplazará por medio de arrastre y gateo, por eso es necesario mantener nuestros pisos limpios y libres de objetos que puedan obstaculizar la movilidad o generar accidentes.

- En esta etapa es necesario mayor supervisión pues en esta los niños(as) logran posiciones más altas, soportando peso en sus pies, sosteniéndose de mesas, sillas y paredes. Es de gran importancia evitar objetos que puedan venirse abajo cuando los bebés busquen prenderse de ellos y contar con superficies que den estabilidad y firmeza.
- Acérquese al niño(a) y cántele de frente haciendo la mímica exagerada de la canción para que mire a la cara y si emite sonidos en el instante, continúe y felicítelo.
- Frente al espejo con apoyo del adulto realicen movimientos como: abrir la boca, soplar, sacar la lengua en las diferentes direcciones, hacer sonrisa y colocar los labios en forma de beso.
- Realice imitación de sonidos de los animales, los medios de transportes y de objetos como el reloj, la campana, el teléfono, la ambulancia, la puerta; entre otros.
- La sonrisa social que aparece a partir del tercer mes, es el vehículo a través del cual los niños (as) se hacen visibles frente a los adultos, el juego de intercambiar sonrisas impulsa el desarrollo.
- Los gritos de gozo, los movimientos frenéticos con todo el cuerpo al ver llegar al adulto, simbolizan la estrecha relación que el niño(a) siente hacia él, por lo tanto, los adultos tenemos que aprender a saludar llenos de alegría y a jugar a esconderse y a aparecer, para desarrollar además de la memoria, la curiosidad y la permanencia del objeto.

### ACTIVIDADES RECOMENDADAS DE 12 A 24 MESES

- Permita que pueda caminar descalzo por diferentes terrenos: arena, grama, granito, tapetes, esto genera mayor seguridad en la marcha y mejora la integración sensorial en los niños(as) el juego con pelotas atrae su atención, pueden lograr agarrarla con ambas manos y lanzarla nuevamente obteniendo coordinación entre ojo y mano.
- Enseñe nuevas palabras siempre asociándolas a la acción.
- De ordenes simples de una acción, con un objeto presente.

- Invente cuentos a partir de imágenes de revistas o de momentos vividos en el contexto, como respuesta a esto se observará que el niño(a) señalará, tendrá contacto visual permanente, producirá algunas palabras y hará movimientos faciales de sentimientos acordes con la historia contada.
- Estar al lado de otros niños no quiere decir que jueguen juntos, comparten el espacio y los juguetes, pero no se interesan por ejemplo en establecer contacto físico con ellos. Si está con otros niños, defiende los juguetes jalando, empujando y si es necesario mordiendo para recuperar lo que considera es suyo, además todos los niños(as) pueden actuar de forma diferente, el adulto debe estar atento a los comportamientos agresivos, para que no se afecte la interacción con los otros; en esta edad el juego es paralelo, se pueden organizar diferentes bases con material para: encajar, apilar, ensamblar y así tienen la oportunidad de mirar otros niños(as) trabajando.
- Se abre la puerta de la fantasía y la creatividad para empezar a inventar juegos, por lo tanto, pasar las tardes jugando a servir comida, a llevar los carros de un sitio a otro de la casa, recoger flores en el parque simulando un bosque es toda una aventura.

#### **ACTIVIDADES RECOMENDADAS DE 24 A 36 MESES**

- Buscar que realicen el seguimiento de movimientos como caminar en puntas y en talón; el uso de un juguete que tenga pedales como el triciclo, beneficiará la fuerza y coordinación de piernas, al rebotar una pelota y atraparla en el aire con ambas manos continúa estimulando la coordinación entre ojo y mano.
- Durante la interacción con el niño(a) se debe emplear la doble palabra frase, y solicitarle que la diga él también.
- Realizar frente al espejo ejercicios de boca, cara, lengua y labios como: mostrar los dientes, abrir y cerrar exageradamente, cerrar los ojos, llevar la lengua por todo el paladar de atrás hacia adelante, hacer caras de enojado, feliz, triste asustado, sorprendido y mover los labios en todas las direcciones.
- Dele órdenes al niño(a) y pida que señale los objetos o las personas por el nombre.
- Las rutinas establecidas diariamente le ayudarán al niño(a) a saber qué hacer, además si van a salir se les debe contar lo que va a pasar para generarles seguridad.
- Dentro del desarrollo de la socialización el niño(a) manifiesta intolerancia a las instrucciones, a la frustración por no saber hacer ciertas actividades

y al no como prohibición, manifestándolo con unas reacciones exageradas de enojo (pataletas). El manejo generalmente es fácil, solo con ignorar la conducta se van tranquilizando. Hay pataletas que no se pueden ignorar como golpear al adulto, lanzar cosas peligrosamente o golpearse, en estos casos se debe alejar al niño(a) de la situación, y ponerlo en un lugar seguro.

- Es necesario establecer rutinas diarias en las que salen a jugar al aire libre y el niño(a) se enfrenta, comparte el espacio y los juguetes con otros y en esa medida al ver las reacciones tan diferentes de los demás, empieza a ser consciente de las suyas, se interesa por los otros y descubre que hacen cosas que puede imitar.
- El egocentrismo tan reprochable en los adultos, es fundamental en este periodo de la vida de los niños(as). Se les dificulta ponerse en el lugar del otro, aunque se buscan, se generan conflictos por querer cada uno el primer lugar, es determinante la dirección del adulto, motivando el juego de turnos, la celebración de los logros de los otros, los tiempos para la utilización de un juguete y la invitación a pasárselo a otro.
- La observación del entorno, dirigida por el adulto que le hace preguntas y/o observaciones sencillas al niño(a) (¿cuál árbol es más grande?, recojamos en el balde hojas y en la bolsa piedras, ¿cómo ladra ese perro?) entre muchas otras, desarrollaran en él (ella) grandes niveles de atención, agudeza visual, raciocinio, capacidad de análisis, deducción, conceptos lógico matemáticos de cantidad etc.

*Los invitamos a realizar las diferentes actividades en el hogar y así compartir tiempo con los niños(a) y contribuir así a un mejor desarrollo integral.*