

ESTIMULACIÓN ADECUADA

Recopilación de varios autores

Este artículo es una primera aproximación al concepto de la **estimulación adecuada** que necesita el recién nacido para **potenciar todas sus habilidades**, permitiéndole fluidez en su desarrollo infantil y adolescente, base para una óptima madurez.

Cuando un bebé llega al mundo cambia la vida de la madre y el padre. Los nuevos padres se encuentran constantemente preocupados por su desarrollo, por su crecimiento y por su salud en general.

Los avances científicos y tecnológicos de las últimas décadas han permitido conocer más a fondo los factores que intervienen en el desarrollo de los niños. Se educan niños más competentes emocional e intelectualmente, capaces de enfrentar al mundo de una forma más adecuada.

Los padres cada vez están más interesados en adquirir conocimientos que les permitan facilitar el aprendizaje de sus hijos; desarrollar al máximo sus capacidades, formar hijos más saludables emocionalmente, más inteligentes, esto es, capaces de afrontar los problemas desde una perspectiva integral basada en soluciones.

Diferentes ciencias (neurología, neuropsicología, psicología infantil, psiquiatría infantil) han demostrado que **para formar personas más estables emocionalmente e intelectualmente exitosas debe prestarse especial atención en el desarrollo del niño y su estimulación.**

El bebé desde que nace es una persona ávida de información, con ansias por aprehender el mundo, por conocer. Es una persona con grandes capacidades de aprendizaje. Sus primeros años de vida forjarán una personalidad competente o no para forjarse futuro y tener éxito.

Por lo anterior, **se ha prestado especial atención a aquellos factores que favorecen el desarrollo cerebral de los bebés, aumentando sus capacidades de aprendizaje. A esto se ha llamado estimulación temprana.**

¿QUÉ ES LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA?

La estimulación temprana hace referencia a toda aquella actividad de contacto o juego con un bebe que propicie, fortalezca y desarrolle adecuada y oportunamente sus potenciales humanos.

Se estimula a un bebé cuando se ayudan a desarrollar todos sus sentidos; lo que aumenta, por una parte, el control emocional, proporcionándole al niño una sensación de seguridad y goce; y por la otra, amplía la habilidad mental, que le facilita el aprendizaje, ya que desarrolla destrezas para estimularse a sí mismo a través del juego libre y del ejercicio de la curiosidad, la exploración y la imaginación.

Cuando a un bebé se le proporcionan diferentes medios para desarrollarse, se genera en él interés y capacidad para aprender sorprendente. La estimulación se concibe como un acercamiento para comprender y conocer al bebe, ampliando su potencial de aprendizaje.



El principal objetivo de la estimulación, además de favorecer el desarrollo cerebral del niño, es estrechar el vínculo entre los padres y el bebé.

La estimulación temprana favorece el desarrollo de la corteza cerebral de los niños, formando bebés más abiertos a la aprehensión de su contexto.

La estimulación debe realizarse en diferentes áreas como:

- ✦ **Cognoscitiva:** consiste en estimular el desarrollo intelectual del niño, que se da inicialmente por el desarrollo de sus sentidos, aumentando su capacidad para percibir objetos a través del tacto, la vista, el oído y el olfato.
- ✦ **Motriz:** Estimular ésta área le permite que su hijo pueda adquirir fuerza muscular y control de sus movimientos gruesos y finos; aprender a manejar su cuerpo y desarrollar sus habilidades físicas.
- ✦ **Lenguaje:** Estimular ésta área, permitirá que el niño aprenda a comunicarse con el medio ambiente que lo rodea. Es muy importante para su desarrollo cerebral y para el desarrollo de la inteligencia, que se inicia desde los balbuceos.
- ✦ **Coordinación sensorial:** Esta área permitirá que el niño coordine lo que percibe a través de sus sentidos (lo que ve con lo que hace, etc.)
- ✦ **Social:** es el área que facilitará las relaciones del niño con las otras personas, inicialmente con los padres (especialmente con la madre) y posteriormente con otras personas cercanas.



LA IMPORTANCIA DEL JUEGO

El juego es importante para el desarrollo cerebral del niño. **Aunque los pequeños nacen con su cerebro completo, debe irse madurando para cada día que pase tengan mayores habilidades para el aprendizaje.** El juego, es la forma más importante para ayudar al bebé a desarrollar cada una de las áreas mencionadas anteriormente.

Cuando los niños juegan desarrollan su memoria, mejoran su lenguaje y establecen relaciones sociales. En otras palabras, el juego aporta los cimientos para el pensamiento más complejo.

La primera forma en que los niños aprenden es a través de la imitación. Durante los dos primeros meses, los niños imitan los gestos de los adultos. Hacia los cuatro meses, entablan una "conversación", es decir, cuando se les habla, ellos responden con algún sonido. Y así sucesivamente van aprendiendo otras conductas por la imitación, por tanto, entre más jueguen los padres con los niños, éstos aprenderán más rápido, y su desarrollo será mejor.

Inicialmente, el contacto con la madre es parte fundamental en su desarrollo. Cuando ella lo mira, lo acaricia, lo besa, lo alimenta, juega con él, se va favoreciendo la toma de consciencia por parte del bebé de su propio ser, aprende a diferenciar que es distinto a los demás, y va reconociendo sus capacidades.

El bebé va empezando a manifestar sus habilidades creativas con sus gestos y movimientos, e ira aprendiendo a demostrar sus necesidades.

Los primeros meses de vida del bebé son fundamentales. Le suceden una serie de cambios que no se comparan con los que se pueden experimentar en edades más avanzadas.

De ser un recién nacido desvalido, pasa a convertirse en un niño cada vez más autónomo que anda, juega y se relaciona con los demás. Su aspecto físico cambia, mejora su coordinación, adquiere nuevas habilidades motoras, empieza a relacionarse y a comunicarse, establece lazos afectivos.

Su curiosidad sin límites le impulsa a explorar el mundo y en su afán por descubrirlo todo, se encuentra también con frustraciones y obstáculos. Para que madure adecuadamente se le debe proporcionar un ambiente rico en cariño y en estímulos.

Con un adecuado desarrollo de la inteligencia, el bebé después del primer mes de vida deberá poder chupar sin problema; fijar la mirada (aunque sea por poco tiempo) ante un objeto; apretar objetos (los dedos por ejemplo); seguir con la mirada objetos; tratar de sujetar la cabeza cuando se la endereza; hacer algunos balbuceos; responder a los ruidos de alguna forma. Todo lo anterior se puede lograr ayudando al bebé con ejercicios, tiempo y amor.



EL DÍA A DÍA...

Cada día que pasa en la vida de un bebé se van fortaleciendo sus habilidades. Muchos padres pensarán **¿y cómo, si pasa durmiendo casi todo el tiempo?**; el 10% del tiempo que pasan despiertos están sumamente atentos a todos los estímulos del medio. Este es el mejor momento que tienen los padres para conocer a su bebé y comenzar a estimular su desarrollo.

Los bebés durante el día pasan por varios estados de consciencia, cada una de ellas se acompaña de comportamientos muy específicos. Conocer estos estados ayuda a que los padres no se alarmen con algunos comportamientos de sus hijos.

Dentro de las etapas por las que pasan los niños durante el día, se pueden diferenciar:

- ✦ **Sueño tranquilo:** es una etapa en la que el bebé se encuentra totalmente relajado. Su respiración es muy regular y no se perciben movimientos.
- ✦ **Sueño activo:** A diferencia del anterior, los ojos del bebé se mueven por debajo de los párpados. También puede presentar movimientos de los brazos y las piernas. La respiración también puede ser irregular y más rápida. Hacen muecas. Se despiertan fácilmente.
- ✦ **Despierto calmado:** Durante esta fase, los niños se mueven muy calmadamente. Tienen sus ojos muy abiertos. Siguen los estímulos, y se distraen observando el mundo que los rodea; imitan los gestos de los demás.
- ✦ **Despierto alerta:** En esta fase el bebé se mueve constantemente. Mira en diferentes direcciones, hace ruidos. Esta fase se produce cuando se acerca la hora de alimentarlo.
- ✦ **Llanto:** El llanto que puede llegar a desesperar a muchos padres por no saber qué es lo que le sucede a su bebé, tiene una finalidad muy importante, la de poder comunicarse, alerta a los padres que algo tiene el bebé.

LOS SENTIDOS DEL BEBÉ

- ✦ **La visión de los bebés:** Desde las primeras horas de vida, el bebé diferencia unos objetos de otros, y algunos llaman más su atención.

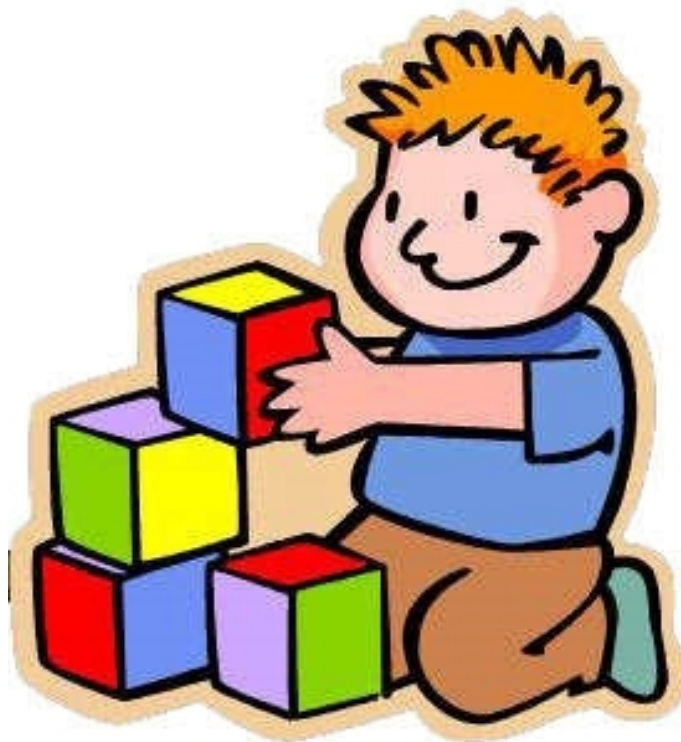
Cuando se detiene a mirar un objeto, abre los párpados y fija su mirada en el objeto.

A los bebés les llaman la atención los contrastes de luz y sombra, los cambios, no se detienen sobre un mismo objeto o que este no cambie por un período largo de tiempo; prefiere los colores vivos y que contrasten (rojo, blanco y negro); prefiere aquellos objetos que tienen muchos detalles, no los simples; le llaman la atención las superficies rugosas, más que las lisas y lo alertan los objetos con movimiento, no los estáticos.

Con base en esto, se puede evidenciar porque los bebés se quedan fijamente mirando el rostro de las personas, debido a que estos tienen muchos detalles, contrastes y son diferentes uno a otro.

Los bebés ven mejor los objetos que se encuentran a una distancia aproximada de 25 a 30 centímetros; distancia que coincide con la distancia que hay entre la madre y él cuando lo está alimentando; contacto que representa su primera forma de comunicación.

Por tanto, cuando un bebé se encuentra inquieto, se le puede tranquilizar mostrándole un objeto con muchos contrastes y que cumpla las características mencionadas anteriormente.



- ✦ **La audición de los bebés:** **Los bebés oyen desde antes de nacer.** Pueden diferenciar sonidos familiares o extraños, tonos agudos o graves. Los bebés tienen preferencia por los sonidos agudos, por lo que se sugiere que los padres le hablen en este tono a sus hijos. Los bebés pueden seguir sonidos diferentes a la voz humana, y giran su cabeza para buscarlos. Inicialmente, giran sus ojos y posteriormente el cuello, pueden emitir sonidos o hacer muecas, otra forma de comunicarse con su medio. **Los bebés identifican primero la voz de sus madres, aún cuando no la puedan ver**, saben que está allí y pueden empezar a llorar como forma de comunicarse con ella para que le preste atención. A los bebés les agrada y tranquiliza los sonidos constantes, sin cambios bruscos. Para relajarlos se puede emplear música con sonidos de agua, lo que les produce la tranquilidad que sentían en el vientre materno.
- ✦ **El olfato de los bebés:** **Los bebés reconocen el olor de su madre.** Se dirigen hacia su pecho por el olor, al igual que la madre también lo hace. Esta es otra forma de comunicación que profundiza el vínculo madre-hijo.
- ✦ **El sentido del gusto en el bebé:** **Los bebés prefieren los sabores dulces.** La leche materna, cambia de sabor durante el amamantamiento, inicialmente es dulce y hacia el final es más rica en grasas.
- ✦ **El tacto del bebé:** **El sentido del tacto se desarrolla a lo largo de toda la piel del cuerpo.** Este es un medio importante para estimular a los bebés, que son muy sensibles al contacto, la proximidad. Cuando los bebés están en contacto piel a piel con su madre y/o padre, su respiración se vuelve más lenta, se calman y relajan.

La piel es un medio extraordinario que tienen los bebés para explorar el mundo. Los bebés inicialmente tienen un gran número de receptores sensitivos en los dedos y en los labios; razón por la cual les gusta chuparse los dedos, estímulo que acompaña también a la lactancia.

Los masajes y las caricias son la mejor forma de estimular éste sentido; además, los provee de amor, favoreciendo el desarrollo de su afectividad.



A través del tacto, los bebés pueden aprender muchas cosas, reconocer texturas, sentir las formas, lo que les aporta una gran información sobre los objetos que los rodean.

La estimulación táctil en el bebé es uno de los aspectos más importantes para su desarrollo, por tal motivo, los juegos didácticos diseñados con esta guía son especialmente dirigidos además de otras cosas, a estimular el tacto del bebé con diferentes texturas, y formas.

JUEGOS PARA ESTIMULAR AL BEBÉ

Estimular a los bebés no es una tarea difícil, se necesita tiempo y amor.

La estimulación al bebé debe favorecer el desarrollo en cuanto a inteligencia, motricidad, lenguaje, relaciones sociales y afectivas.

El desarrollo de la inteligencia se da a través del conocimiento del mundo. Los bebés desean explorar todo lo que los rodea. Durante el primer año es importante estimular los sentidos del bebé y la motricidad. La percepción de su entorno, su propio cuerpo, el de sus padres, y la interacción entre estos, proveen al bebé de experiencias importantes a partir de las cuales aprehende el mundo.

Al presentarle al bebé distintas sensaciones, ya sean táctiles, olfativas, visuales, o formas, texturas, se activa su cerebro y se le van aportando experiencias con las cuales va adquiriendo conocimientos.

Los bebés tienen todo por descubrir, por lo que los juguetes que se le presenten aportarán experiencias muy enriquecedoras. Los juguetes que se mencionan a continuación favorecen estas experiencias y permiten la estimulación adecuada de sus sentidos y de su motricidad.

- ✦ **Estimulación durante el baño:** Durante el baño, el niño experimenta muchas sensaciones novedosas para él y que estimulan todos sus sentidos. El tiempo durante el que se baña al bebé es un período de vital importancia y durante el cual se puede tener mayor contacto con él y es apropiado para estimularlo.

Esta situación no solo es importante para ir desarrollando hábitos de higiene, sino que permite que se puedan estimular sus sentidos. Esto se puede llevar a cabo utilizando esponjas, guantes suaves, muñecos para bañera, espumas, entre otros elementos que se consiguen especialmente para el cuidado del bebé y que empleados adecuadamente cumplen no solo la función de entretener al bebé sino estimular su sentido del tacto y la vista.

Los juguetes preferiblemente deben emplear colores llamativos, principalmente el rojo, el blanco y el negro, que son colores que por su composición estimulan la visión del bebé, que como se vio durante sus primeros meses es limitada.

La persona que baña al niño, puede colocarse un guante de textura suave con los colores mencionados y mientras se le aplica el jabón se va masajeando cada una de sus extremidades, brazos y piernas de manera firme, haciendo masajes que permitan que el niño además de estimular su piel vaya cogiendo fuerza en sus músculos. Así mismo, masajear su pecho y espalda de la misma forma con movimientos ascendentes y circulares.



- ✦ **El sonajero:** Este juego favorece la estimulación auditiva y táctil del bebé. El sonajero es un juguete que estimula la capacidad auditiva y táctil del bebé. Este sonajero debe ser preferiblemente en colores llamativos con cascabeles que suenen cuando se le mueve o cuando el bebé los coge con sus manos. Estos sonidos deben ser suaves para que le produzcan tranquilidad y paz y que él los pueda asociar a la vez con los momentos que comparte con su madre proveyéndole seguridad.

Como en su primer mes el bebé no podrá hacer sonar el sonajero por sí solo, puede dárselo para que lo tome, y usted suavemente puede ayudarlo a agitarlo, así irá aprendiendo que cada vez que mueve la mano con el sonajero, éste sonará. Al mover el sonajero, el bebé comenzará a asociar los sonidos con los objetos, empezará a coordinar dos sentidos, el oído y la visión, al buscar el objeto productor del sonido.

- ✦ **Colchones y gimnasios:** Los colchones utilizados para colocar al bebé sobre la cama o el suelo son de gran utilidad para estimular la visión y el tacto de los niños. Estos colchones pueden escogerse de colores fuertes con diferentes formas y texturas que permitan que el bebé estimule su visión y su tacto. Colocar al lado del bebé juguetes con los que él pueda jugar y llevarse a la boca. Lo importante siempre es que haya una persona con el bebé, no solo por su seguridad sino para estimularlo con los juegos, enseñarle las formas, y colores y compartir con el niño, lo que irá dándole seguridad e incrementa el vínculo afectivo.

Después del primer mes, la situación es un poco más fácil. La mamá ya está recuperada completamente del parto; conoce mejor a su hijo, y ya ha aprendido a comprenderlo. La interacción y el vínculo que el bebé tiene con su madre es más fuerte, también la ha aprendido a comprender, y sabe que ella es quien le provee sus necesidades.

En esta etapa el niño ya tiene ciertas habilidades desarrolladas, pasa más tiempo despierto, lo que permite que los padres puedan interactuar más con sus bebés.

Durante este segundo mes, el bebé se mueve más. Sus brazos y piernas permanecen recogidos, pero con más movimientos que antes. Si se le acuesta boca abajo, tiende a levantar su cabecita por unos pocos segundos.

Los bebés que no ejercitan sus sentidos y movimientos durante los primeros meses de vida, tienen después más problemas para el desarrollo de su aprendizaje.

Para el desarrollo de su visión, es necesario jugar con objetos complejos, de colores que contrasten. Moverlos frente a ellos a

una distancia de 20 a 25 centímetros aproximadamente. Se pueden mostrar fotos de los padres; estas tienen muchos detalles que además de ayudarlo con el desarrollo de su visión, van teniendo sus primeras formas de relaciones sociales. Al hablarle al mismo tiempo se estimula su lenguaje.

A esta edad, los bebés empiezan captar colores más sutiles como el azul, púrpura o amarillo, preferiblemente en contraste con colores oscuros en el fondo. Estos cambios en la atención sobre los objetos se van dando a medida que madura su sistema nervioso.

La característica clave de ésta etapa y hasta los cuatro meses de edad, es la adaptación a patrones básicos a nivel sensorial y motor, comienzan a llevarse a la boca diferentes objetos, para conocerlos, explorarlos; su boca es el medio por el cual comienzan a experimentar y reconocer objetos.

Queda así abierta la posibilidad de que sigas consultando sobre este importante tema, en pos de nutrir tu actuar como Madre o Padre de familia y como Docente.

