

Estimulación

¿Por qué es importante estimular a los niños y niñas desde sus primeros años?

- Los estudios muestran que el cerebro de tu guagua se desarrolla a una velocidad impresionante durante sus primeros años, pero este desarrollo depende mucho de la estimulación que reciba. **¡Toda la familia puede ayudar!**
- Asimismo, cuando un niño o niña es poco estimulado en sus primeros años hay más riesgo de tener dificultades después en su aprendizaje, relaciones sociales y rendimiento escolar, entre otros aspectos.

¡Las experiencias tempranas importan mucho!

¿Cómo estimular bien a mi guagua?

- Entregándole experiencias y objetos nuevos, de acuerdo a su **propio ritmo**, necesidades y **características individuales**.
- **No es necesario hacer cosas complicadas** o utilizar juguetes caros o especiales. Puedes aprovechar las actividades de todos los días y los espacios que hay en tu casa o lugares cercanos (plaza, patio, etc).



La estimulación **NO** es lo mismo que enseñar o entrenar al niño o niña para que logre una habilidad. Por ejemplo, presionar para que camine solo o deje los pañales. Un niño o niña adecuadamente estimulado(a) logrará estos hitos sin necesidad de acciones adicionales.



Las guaguas a veces necesitan más estimulación en determinado momento. Es importante que aprendas a leer sus señales y comprender lo que necesita:



1 Guagua que necesita más estimulación:

- **¿Cómo se ve?:** con cara de sueño, escaso interés, aburrida o más bien pasiva.
- **Nivel de actividad:** baja, ritmo más bien lento y si realiza alguna actividad es más bien repetitiva.
- **Contacto con el ambiente:** miradas escasas y pocos sonidos y/o gestos. Cuerpo más bien lacio y no suele iniciar ni responder a tus interacciones. No intenta tomar objetos o no realiza ninguna acción con ellos.
- **¿Qué hacer?:** intenta alguna actividad que sea más desafiante para tu hijo o hija, por ejemplo puedes hablarle, animarlo o entusiasmarlo con algún gesto u objeto de su preferencia. Cambiar su posición: en vez de acostado, ponerlo de guatita.



2 Guagua que está adecuadamente estimulada:

- **¿Cómo se ve?:** atenta, interesada en actividad, demuestra placer en lo que está haciendo.
- **Nivel de actividad:** normal. Va cambiando entre momentos de mayor y menor ritmo de actividad.
- **Contacto con el ambiente:** contacto fluido a través de la voz, mirada, gestos, muestra objetos, etc.
- **¿Qué hacer?:** mantener la actividad mientras sea placentera para tu hija o hijo. Esto no significa que esté siempre riendo, sino que está calmado, concentrado y aprendiendo nuevas cosas. Debes proponer una nueva actividad cuando se le haga aburrida.

3 Guagua que necesita menos estimulación:



- **¿Cómo se ve?:** irritabilidad, rechazo, signos de displacer o estrés (llora, se pone tiesa, rechaza juguetes, se intenta alejar, etc).
- **Nivel de actividad:** exagerado, no logra centrarse en una actividad que disfrute, pasa de una a otra, ritmo más bien acelerado.
- **Contacto con el ambiente:** muestra conductas de enojo o rechazo de los juguetes, del adulto o del lugar donde está. Se observa "sobrecargada" por la cantidad de estímulos a su alrededor.
- **¿Qué hacer?:** bajar cantidad de estímulos ambientales (ruidos, juguetes, cantidad de personas hablándole, etc.)
Darle más espacio físico (el adulto está muy encima o está encerrada entre muchos juguetes o materiales a su alrededor).

Acciones de estimulación con tu guagua:

- Un **espacio seguro** para que pueda explorar por sí misma. Anímalas, acompáñala pero no dirijas su actividad.
- Ponle cerca diferentes objetos, permitiéndole "descubrir" por sí misma el uso que tienen, aunque no sea el mismo que para los adultos. Por ejemplo, usar una cuchara como "avión".
- **Mantente disponible** para responder oportunamente a las comunicaciones de tu guagua (sonidos, palabras, gestos y movimientos).
- **Felicita** sus esfuerzos, aunque no le resulten, ¡nadie nace sabiendo!.

Acciones que NO son estimulación:

- **Enseñar a usar un material o juguete** de manera mecánica: por ejemplo, que los cubos sólo sirven para hacer torres, los lápices para rayar, los autos para hacerlos andar.
- **Inundarle con actividades.** por ejemplo, poner demasiados juguetes y dejarlo sólo con ellos, pasarle un juguete tras otro, hablarle sin esperar a que responda.
- Ignorarlo o no responder a sus gestos y sonidos.
- Corregir su juego: por ejemplo, "los árboles son verdes, no se pintan de morado".
- Corregir la pronunciación de tu hijo o hija cuando está comenzando a hablar.
- Presionar el logro de hitos del desarrollo por como: sentarse solo, hablar, controlar esfínteres.

¿En qué momento estimular?

Las guaguas, niños, niñas y adultos pasamos por diferentes momentos durante el día. Se llaman "estados de alerta" y es importante aprender a reconocerlos en tu hijo o hija, y así logres estimularlo en los momentos adecuados, resguardando su descanso y consolando su llanto según lo requiera.

1. Sueño profundo 2. Sueño liviano 3. Somnolencia



4. Alerta tranquila

5. Alerta inquieta

6. Llanto



Recuerda: Los momentos óptimos para estimular a tu guagua, especialmente durante el primer año, son sus períodos de "alerta tranquila".

Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:



www.crececontigo.cl



@CreceContigo

chrececontigo

Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo

Talleres Educativos

Programa Creciendo Juntos

Apoyo psicológico gratuito para la crianza

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

FonoInfancia 800 200 818
Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 hrs. fonoinfancia.cl

Chile Crece Contigo, que forma parte del Sistema Intersectorial de Protección Social coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, promueve el desarrollo integral y el bienestar óptimo de todos los niños y niñas desde el comienzo de la vida.

Una iniciativa del Estado de Chile que busca avanzar hacia una sociedad donde la familia sea el eje fundamental de la política social.