

# 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.

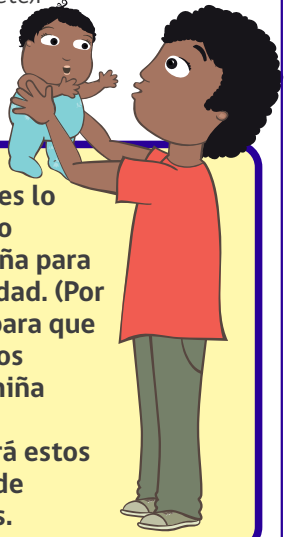
**¡Las experiencias tempranas importan mucho!**

## ¿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.



Para que la estimulación sea efectiva, aprende a ver lo que tu guagua necesita:



### 1 Guagua que necesita más estimulación:

- **¿Cómo se ve?:** con cara de sueño, escaso interés, aburrída o más bien pasiva.
- **Nivel de actividad:** baja, ritmo más bien lento y si realiza alguna actividad es repetitiva.
- **Contacto con el ambiente:** miradas escasas y pocos sonidos y/o gestos. Cuerpo más bien lacio. No intenta tomar objetos o no realiza ninguna acción con ellos.
- **¿Qué hacer?:** hablarle, animarlo o entusiasmalo 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 naturalmente.

3

### Guagua que necesita menos estimulación:



- **¿Cómo se ve?:** irritabilidad, (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:** 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:

- Busca un **espacio seguro** para que pueda explorar por sí misma. Anímalala, acompaña la 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".
- **Felicita** sus esfuerzos, aunque no le resulten, (¡nadie nace sabiendo!).



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

[www.crececontigo.gob.cl](http://www.crececontigo.gob.cl)



@ChileCreceMas



@Chile\_Crece



@ChileCreceMas



@ChileCreceMas



@ChileCreceMas



ChileCreceMas



Talleres de  
Apoyo a la Crianza



Programa Creciendo Juntos

Apoyo psicológico gratuito para la crianza

**FonoInfancia** 800 200 818

Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs. [www.fonoinfancia.cl](http://www.fonoinfancia.cl)

**LLAME A SALUD RESPONDE**  
**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Subsistema de Protección Integral a la Infancia - Chile Crece Contigo (creado por la Ley 20.379) y el Sistema de Garantías y Protección Integral de los Derechos de la Niñez y Adolescencia - Chile Crece Más (creado por la Ley N°21.430), ambos coordinados por la Subsecretaría de la Niñez del Ministerio de Desarrollo Social y Familia.

El Estado de Chile al servicio de los niños, niñas y adolescentes que habitan en el país.

### 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 sólo 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 ej: 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.

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".

El Estado de Chile al servicio de los niños, niñas y adolescentes que habitan en el país.