



ARTÍCULO PARA PADRES 72

¿Cómo estimulamos a nuestros hijos?

«Estimular a un niño significa ofrecerle estímulos que lo hagan feliz y lo apoyen en su desarrollo natural y esto lo hacemos todo el tiempo que estamos con él, y no saturarlo de actividades». Lo más importante a tener en cuenta en la estimulación de un niño es:

1. Amor: el mejor estímulo para un niño es sentirse querido. No es posible el aprendizaje ni el correcto desarrollo cerebral sin equilibrio y bienestar emocional. Por eso es importante demostrarle amor incondicional. Con mucha ternura, muchos besos, muchas palabras cálidas y mucho contacto piel con piel.

2. Tiempo: el objetivo, más que tratar de enseñarle cosas al bebé, es relacionarse con él, y para eso hace falta tiempo, tiempo para establecer un vínculo afectivo, para saber qué lo calma, qué lo pone nervioso, qué lo hace reír... ¿cómo lograrlo? Para aprender, el bebé necesita toda nuestra atención y ésta solo podemos dársela de verdad cuando nos dedicamos únicamente a él.

3. Diversión: uno toma en brazos al bebé y piensa: «¿Qué hago?». La respuesta es sencilla: ¡Diviértete! esto es, jamás conviertas el juego en una obligación. Los niños disfrutan con todo lo que hagamos con ellos, especialmente si nosotros disfrutamos también. Para lograrlo juega sin reglas. Olvídate de listas de objetivos. «A ver... ayer ya trabajamos la estimulación visual, así que hoy toca a la capacidad auditiva». El juego debe ser espontáneo. Es algo natural en los bebés y es fundamental que tú también lo sientas así.

4. Seguridad: para animarlo a aprender, también hay que proporcionarle un entorno seguro y adecuado a su edad. Está deseando tomarlo todo, desmenuzarlo, chuparlo, investigarlo..., pero es pequeño para saber lo que está bien y lo que está mal, o para entender por qué no debe tocar un enchufe. Sin exagerar. La autonomía conlleva, a veces, situaciones que a los padres pueden parecerlos peligrosas. Pero si les transmitimos nuestros miedos, podemos alterar la confianza en sí mismos y en el mundo en el que se desenvuelven. Su seguridad debe ser una prioridad, sin caer en el error de evitar que se muevan por miedo a caerse.

5. Respeto: es cierto que los primeros años de vida determinan el resto y que es el momento de máximo desarrollo cerebral y hay que aprovecharlo, pero eso no significa sobreestimar a los niños, cosa que ocurre cuando les pedimos que hagan algo cuando aún no han madurado lo suficiente. También cuando los forzamos a realizar algo que no quieren, que les aburre o les irrita.

La estimulación del bebé durante sus primeros años de vida

1. Respetar el tiempo de respuesta de tu hijo. Elige un momento tranquilo para jugar con él. Evita jugar con tu hijo cuando notes que él está cansado y sobrecargarlo de tareas y de estímulos.

2. Elige objetos agradables al tacto, al oído, al paladar, y que sean, claro, seguros.



3. Los juegos deben ir acompañados por canciones, palabras y sonrisas. De cariño y dulzura, también.
4. El juego tiene que ser algo placentero, para los dos.
5. Aprovecha el momento del baño para dar un masaje a tu hijo.
6. Usa la música mientras llevas a tu hijo en el coche o en casa.
7. Enseña libros a tu hijo. Si es un bebé, hay libros de tela, de plástico, con olores y distintas texturas.
8. Cuenta cuentos a tu hijo antes de dormir.

Cómo estimular los sentidos del bebé

A través del gusto, del tacto, de la vista, del oído y del olfato, los bebés comienzan a descubrir el mundo que les rodea. Mediante divertidos juegos podemos estimular sus sentidos, disfrutando de una actividad lúdica, favoreciendo los vínculos afectivos y desarrollando diferentes áreas de aprendizaje del cerebro del bebé.

Cómo estimular el sentido del oído en los bebés

A través del oído los bebés son capaces de reconocer también todo aquello que les rodea y les resulta familiar como la voz de su madre, de hecho son capaces de escuchar desde que están en el vientre materno. Para incentivar su oído te recomendamos:

- Hablar a los bebés gesticulando mucho.
- Cantarles.
- Utilizar sonajeros y campanillas, que pueden ayudar mediante el juego a estimular su audición.

Esta estimulación le será de gran ayuda para favorecer además el desarrollo del lenguaje.

Cómo desarrollar el tacto en los bebés

A través del contacto físico los bebés son capaces de percibir diversas sensaciones como el frío, el calor o la suavidad de los objetos. El tacto además les permite conocer el mundo que les rodea ya que dependiendo de cómo percibe el contacto con su piel el bebé es capaz de sentir la ternura o la seguridad que le transmitimos siendo una herramienta fundamental para desarrollar el vínculo afectivo con sus progenitores.

Utilizar los abrazos, las caricias o los masajes utilizando nuestras manos o ayudándonos de algún objeto como una tela suave contribuye a desarrollar su sentido. También podemos hacerlo guiándole para que toque objetos de diferentes texturas: suaves, ásperas, frías o templadas, lisas o rugosas, etc.

Consejos para estimular la vista en los bebés

Los recién nacidos tan sólo pueden ver a poca distancia y en línea recta, viendo borroso hasta el primer mes de vida. Hasta entonces prefieren los colores de grandes contrastes como los blancos y los negros. Es a partir de los cuatro meses cuando los bebés empiezan a discriminar algunos colores más y hasta los 6 meses su visión no es capaz de percibir todos los colores.

Para estimular su vista podemos:

- Utilizar juguetes de colores vivos con grandes contrastes y jugar a acercárselos y a alejarlos.
- También podemos gesticular mucho cuando le miramos para que pueda apreciar los diferentes rasgos de nuestras expresiones.
- Y además jugar con espejos para que perciba su reflejo.



Cómo estimular el olfato en los bebés

El recién nacido ya cuenta con el sentido del olfato de hecho a través de él es capaz de reconocer a su madre. Para desarrollar este sentido podemos ofrecerle olores de frutas y verduras variadas y ayudarlo a descubrir nuevos olores con hierbas aromáticas, especias, flores, o incluso con diferentes aromas de geles de baño o cremas.

Juegos para favorecer el sentido del gusto en los bebés

Los bebés tienden a llevarse todo lo que cogen a la boca y es que a través del sentido del gusto también descubren el mundo que les rodea. Es muy recomendable ir ofreciendo al bebé diferentes sabores suaves, salados, agrios, dulces y también diferentes texturas para que aprenda a distinguirlos y conocer la variedad, lo que le ayudará a comer de todo.

Rosina Uriarte, directora del centro bilingüe de Estimulación temprana Brisbane
<http://www.padresehijos.com.mx/asi-crece/14/04/9/5-tips-para-una-estimulaciontempranaefectiva/>

Cristina González Hernando. Redactora de Guiainfantil.com
<https://www.guiainfantil.com/articulos/bebes/estimulacion/como-estimular-los-sentidos-del-bebe/>

<https://www.guiainfantil.com/1149/como-estimular-a-un-bebe.html>