

# GUÍA EDUCATIVA

PARA PADRES Y CUIDADORES

FASCÍCULO  
2-3  
MESES  
DE ESTIMULACIÓN

PROGRAMA

# BEBÉ

CANGURO



sura 

## CONÉCTATE CON TU BEBÉ A TRAVÉS DE LA ESTIMULACIÓN.

Desde que nace, tu bebé necesita acompañamiento y estimulación constante para favorecer su desarrollo y fortalecer sus capacidades emocionales, cognitivas, motoras y sociales. Durante los primeros años de vida los bebés se enfrentan a cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales y por eso requieren un acompañamiento especial de sus padres y cuidadores.

La estimulación temprana contribuye con la formación de un niño seguro de sí mismo, sociable y con una mayor capacidad de aprendizaje. Como padre o cuidador **solo necesitas unos minutos diarios para estimular al bebé, el amor y la diversión son la clave.**

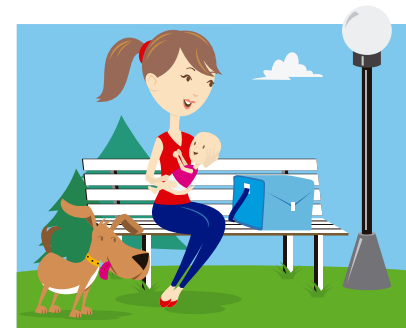
Las recomendaciones que encontrarás en esta cartilla podrás implementarlas en todos los niños, incluso en quienes presenten necesidades especiales.



- Abre y cierra las manos del bebé, pásalas por su rostro y su cabeza y luego por el rostro tuyo. Así podrá apreciar la textura de tu piel.



- Aprovecha la hora del baño para poner al bebé desnudo frente al espejo. Es importante que él se observe para que inicie el reconocimiento de su cuerpo y esquema corporal. Hazlo siempre antes de mojarlo por un corto periodo de tiempo para evitar que sienta frío.



- Llévalo a espacios al aire libre, como por ejemplo un parque. Deja que observe todo lo que hay en el entorno y háblale sobre los elementos y objetos que hay en éste.

Disfruta el proceso de crecimiento de tu bebé y sigue estas recomendaciones que serán de gran utilidad para su desarrollo, además del amor, la estimulación y los cuidados que le puedas dar.

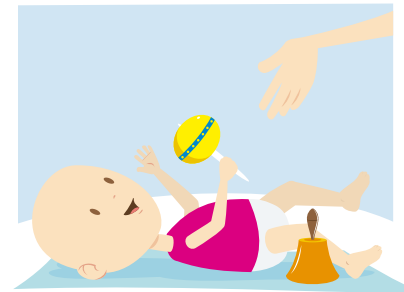
## GUÍA PRÁCTICA PARA LA ESTIMULACIÓN DE TU BEBÉ.

Ten presente estas recomendaciones sobre el proceso de estimulación de tu bebé:

- Las actividades de estimulación deben realizarse una vez que el bebé haya cumplido 2 meses de edad corregida. Recuerda que la edad corregida es la edad que se cuenta desde la fecha probable de parto hasta la fecha actual.
- Realiza las actividades todos los días. Inicia con cinco minutos y prolongalas poco a poco hasta cumplir los 20 minutos. Si son ejercicios de movilidad, realiza de 5 a 10 repeticiones, si son masajes realiza de 3 a 5 repeticiones, y si son de motricidad realiza 3 repeticiones.
- Lávate las manos antes de iniciar la actividad, no uses objetos como anillos, pulseras o adornos y corta regularmente tus uñas para que no lastimes al bebé.
- Procura estar con un estado anímico positivo, recuerda el bebé puede percibir la tensión en tus manos.
- Los objetos que utilices son de uso exclusivo del bebé.
- Asegúrate de que los juguetes y objetos con los que el bebé interactúa sean seguros, libres de sustancias tóxicas y con un tamaño adecuado para su edad y sus capacidades. Sin piezas pequeñas.
- Guarda todos los objetos y juguetes en un lugar seco y ventilado.
- La luz que utilices no debe ser directa, ni por tiempo prolongado.
- Lleva un registro de los progresos. Toma nota de las fechas de inicio de cada ejercicio y las fechas en las que el bebé lo aprende.



- Juega a hacerle cosquillas suaves durante poco tiempo por todas las partes de su cuerpo, de esta manera fomentarás el contacto físico con él bebe.



- Luego ofrécele la sonaja, un cascabel u otro juguete que le produzca ruido con cualquier movimiento.



- Háblale suavemente, de frente, desde atrás y cerca a los oídos. Esto incentiva al bebé a voltear la cabeza en búsqueda de tu voz.

Escoge los ejercicios de estimulación de acuerdo con las necesidades del bebé

- La estimulación del bebé debe ser delicada, evita movimientos bruscos que puedan generar alguna lesión.
- Respeta los hábitos de sueño y alimentarios del bebé, La estimulación no debe interrumpirlos. Espera de 30 a 40 minutos después de alimentarlo para realizar los ejercicios.
- Sonríele y háblale en un tono cercano, cántale durante el momento de estimulación, así generarás un ambiente tranquilo y seguro.
- Inicia siempre con los ejercicios en los que el bebé esté boca abajo. Puedes usar objetos como cascabeles o campanas para llamar su atención.

Recuerda la importancia de acompañar siempre al bebé, nunca debes dejarlo solo.



- Enrolla al bebé con una toalla o con una sábana y desenróllalo lentamente, sin dejarlo caer.



- Acuesta al bebé boca arriba, luego ofrécele tus dedos pulgares para que se agarre, sujétalo firmemente y levántalo un poco con precaución para que no se resbale de tus manos.

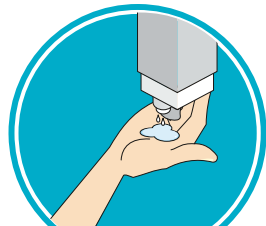


- Enséñale al bebé cualquier objeto que pueda chupar y deja que se lo lleve a la boca, intenta quitárselo para que él lo sujete con fuerza. La limpieza de los juguetes es importante durante este periodo porque el bebé entra en contacto con los objetos de su entorno a través de la boca.

## EL CONTACTO FÍSICO CON TU BEBÉ ES VITAL PARA SU ESTIMULACIÓN, LÁVATE LAS MANOS.



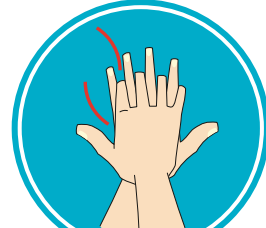
Humedece tus manos con agua.



Aplica suficiente jabón cubriendo toda la superficie de tus manos.



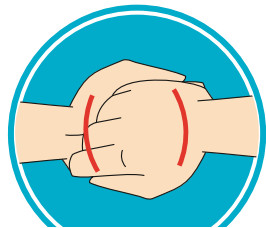
Fricciona las palmas de las manos entre sí.



Fricciona la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.



Fricciona las palmas de las manos de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Fricciona el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, entrelazando los dedos.



- Realiza diferentes sonidos mientras estás muy cerca del bebé. Por ejemplo: aplaude, silba, haz movimientos con la lengua o labios, entre otros. Tómate pausa entre uno y otro. De esta manera estimularás la audición y la atención.



- Acaricia la cara del bebé para que sonría. Tú también puedes sonreír con él.



- Háblale y sonríele al bebé cada que él balbucee, vocalice o murmure. Así se sentirá más a gusto.



Fricciona cada pulgar con la mano contraria, hazlo con un movimiento de rotación.



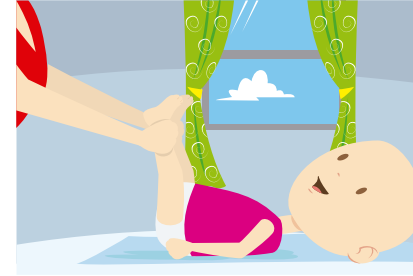
Fricciona la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



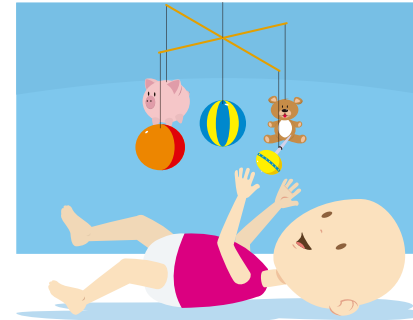
Enjuaga bien tus manos con agua.



Con una toalla desechable, sécalas por ambos lados y por los pliegues entre los dedos.



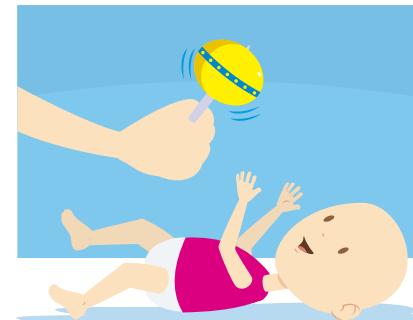
- Levántale ambas piernas extendidas y regrésalas a su lugar, luego haz lo mismo con cada una por separado.



- Cuelga objetos atractivos en su cuna como muñecos, pelotas, sonajeros y otros, para que fije la vista en ellos cuando quiera. **Estos objetos debes retirarlos a la hora de dormir.**



- Acuesta al bebé boca arriba, toma una linterna pequeña forrada con papel celofán a unos 40 cm de sus ojos; enciéndela unos segundos y muévela lentamente, de un lado a otro y de arriba abajo, para que la siga con la mirada. Asegúrate de no apuntarle directamente con la linterna a sus ojitos.



- Mantenlo en la misma posición, utiliza un sonajero o cascabel y muévelo a ambos lados de su cabeza. Cuando el bebé escuche el sonido intentará buscarlo.

## ESTIMULACIÓN EN BEBÉS DE 2 A 3 MESES

Para el desarrollo de las actividades es importante seleccionar adecuadamente los elementos relacionados a continuación. Recuerda que los bebés canguro tienen condiciones especiales que requieren que requieren mayor atención y cuidado.

### Elementos:

- Cepillo para bebé de cerdas suaves
- Muñecos de diferentes formas, texturas y colores
- Sonajeros o cascabeles para bebé
- Linterna pequeña
- Papel celofán de varios colores
- Campanas de sonido suave
- Toallas, sábanas o mantas
- Sillas bajas que te faciliten una interacción cercana con el bebé.
- Espejo de pared.

### Actividades:



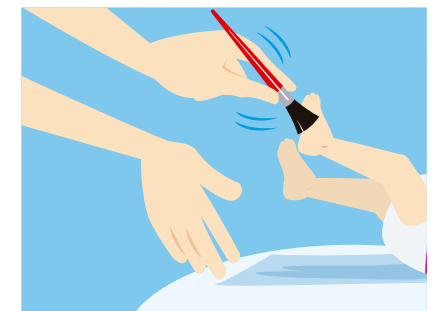
- Acuesta al bebé boca abajo y acarícialo la espalda, así llevará la cabeza y el tronco a la posición correcta.



- Acuesta al bebé boca abajo, deja un objeto rozándole las puntas de los dedos de las manos y anímalo para que lo agarre.



- Durante el transcurso del día, puedes leerle cuentos infantiles y ponerle música. Cuando esté despierto puedes ponerlo en una colchoneta o un tapete sobre el piso, esto favorecerá el inicio del descubrimiento del cuerpo y del espacio que lo rodea.



- Acaricia los labios del bebé con un cepillo de cerdas suaves. Repite esta acción en las plantas de los pies y luego palméalas sutilmente con tus manos.

