

# GUÍA EDUCATIVA

PARA PADRES Y CUIDADORES

FASCÍCULO  
4-6  
MESES  
DE ESTIMULACIÓN

PROGRAMA

# BEBÉ

CANGURO



sura 

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

Este es el momento para que acompañes a tu bebé en el proceso de desarrollo que ya está adelantando, es la oportunidad para fortalecer sus capacidades emocionales y su relación con el espacio que lo rodea. Es importante que en estos primeros meses de vida lo apoyes en el reconocimiento de su entorno y en el relacionamiento con las personas que lo rodean.

Ten presente que la estimulación temprana contribuye con la formación de un niño seguro de sí mismo, sociable y con una mayor capacidad de aprendizaje. Por eso, las recomendaciones que encontrarás en esta cartilla podrás implementarlas en todos los niños, incluso en quienes presenten necesidades especiales. **Recuerda que como padre o como cuidador solo necesitas unos minutos al día para lograrlo.**



- Llévalo a pasear, detente frente a un grupo de niños que jueguen, frente a palomas o perros y en otras situaciones que puedan llamar su atención. Estas actividades lo divertirán y lo alejarán de la rutina.



- Durante los momentos de lactancia, primero empapa tu dedo con un poco de leche y acércalo a su nariz permitiendo que él beba huela la leche antes de ingerirla. Puedes usar frases como ¡Que rico!, ¡Esta leche te ayudara a crecer sano y fuerte!.



- En la hora del baño, después de que termina el aseo del bebé, puedes llevar a la bañera algunos de sus juguetes. Primero los que flotan para que interactúe con ellos, luego los que se sumergen para que intente agarrarlos con sus manos. Nunca dejes al bebé sin supervisión cuando esté en la bañera.

Cada día verás el progreso del bebé, sigue con mucha atención todas nuestras recomendaciones, estas sumadas a tu amor y cuidado serán la clave para su bienestar y desarrollo.

## 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.
- 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.
- 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.

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.



- Toma sus manos y úneselas palma con palma, sujétalas suavemente y aplaude con él manteniendo el ritmo mientras le cantas una canción.



- Ubica algunos de los juguetes del bebé debajo de una manta, luego hazlos sonar para que él trate de identificar dónde están.



- Juega con el bebé y emite cadena de vocales, por ejemplo: "aaa", "iii", "ooo", y luego algunas sílabas como "mamama", "papapa", "tatata". Asegúrate de que el bebé está observando tu boca de cerca para lograr que empiece a imitarte.

- Respetar 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.



- Tómallo por las axilas y levántalo a la altura de tu cara, juega con él moviéndolo un poco en el aire y cantándole canciones de su gusto. También puedes hacer este movimiento con él bebe de espaldas a ti. Evita sacudirlo fuerte o elevarlo al aire.

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



- Sienta al bebé en frente tuyo, mueve tus manos haciendo diferentes figuras y llama su atención para que siga con la mirada todos tus movimientos. Luego realiza diferentes sonidos: chasquidos con la lengua, dedos, palmadas o besos ruidosos para estimular su atención al sonido. Felicítalo si sigue tus movimientos con su mirada o si intenta repetir algún sonido.

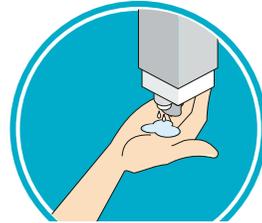


- Toma un pincel, una pluma o una mota de algodón y acaricia las plantas de los pies, entre los dedos de las manos, la nuca, el cuello, la cara y finalmente todo el cuerpo del bebé. Al terminar, súbalo con tu mano y asegúrate de que no tiene nada que le cause molestia.

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



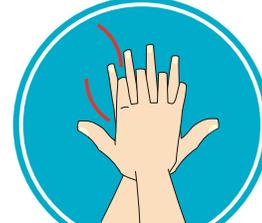
Humedece tus manos con agua.



Aplica suficiente jabón cubriendo toda la superficie de tus manos.



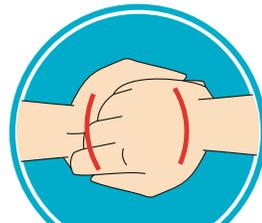
Fricciona las palmas de las manos entre sí.



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 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.



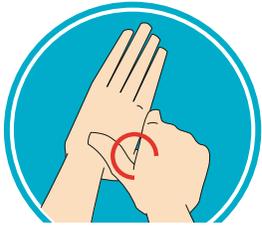
- Llama su atención hablándole o mostrándole objetos por los que se interese. Agita un poco los objetos para que intente moverse y darse la vuelta. Este ejercicio lo puedes hacer primero en posición boca arriba y luego, boca abajo.



- Sienta al bebé entre almohadas, acércale los objetos para que intente cogerlos. Cuando intente tomarlos por primera vez, aléjuelos un poco y, cuando lo intente nuevamente, deja que los tome.



- Juega con él, escondiéndote detrás de una manta y reapareciendo súbitamente. Recuerda llamarlo siempre por su nombre. Repite el juego cambiando el rol, cúbrelo y descúbrelo con la manta.



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.



- Toma sus piernas por los tobillos y flexiónalas sobre su vientre, presionando suavemente por unos segundos, luego extiende las piernas lentamente y llévalas a la posición inicial. Repite esto entre 5 y 7 veces.



- Acuéstalo por unos minutos alternadamente sobre sabanas, toallas y otras superficies duras y blandas.



- Acuesta al bebé boca arriba, flexiona una de sus piernas y extiéndele la otra, luego impúlsalo a voltearse hacia el lado de la pierna extendida. Cambia la posición de las piernas y repite el ejercicio hacia el otro lado.

## ESTIMULACIÓN EN BEBÉS DE 4 A 6 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 mayor atención y cuidado.

### Elementos:

- Almohadas.
- Muñecos de diferentes formas, texturas y colores, que permitan el agarre del bebé.
- Pincel suave, plumas o algodón.
- Linterna pequeña.
- Toallas, telas, sábanas o mantas.
- Música infantil variada.

### Actividades:



- Mantén al bebé boca abajo y ponle los juguetes un poco retirados para que trate de alcanzarlos.



- Acuesta al bebé boca abajo, apoyado sobre sus antebrazos y con las palmas de las manos sobre la superficie. Levántale un brazo lentamente para que se sostenga sobre el otro. Alterna uno y otro brazo.



- Ubica al bebé boca abajo, sujétalo por el abdomen con tus manos y con movimientos suaves, súbelo y bájalo lentamente. Repite varias veces el movimiento aumentando poco a poco la altura de la elevación, de esta manera estimularás su percepción visual ya que observará la habitación desde otra perspectiva.



- Toma los brazos del bebé extendidos y llévalos hacia arriba, luego hacia abajo, a los lados y al pecho.

