

# GUÍA EDUCATIVA

PARA PADRES Y CUIDADORES

FASCÍCULO  
7-9  
MESES  
DE ESTIMULACIÓN

PROGRAMA  
**BEBÉ**  
CANGURO



sura 

## TU BEBÉ INICIA UNA NUEVA ETAPA PARA EXPLORAR Y RECONOCER SU ENTORNO.

Después de los primeros 6 meses de vida, tu bebé quiere y necesita otras experiencias que le permitan ser más independiente. Permítele el contacto constante con el piso y otras superficies diferentes a la cama para estimular el proceso de gateo y, posteriormente, sus primeros pasos.

Este es el periodo de la vida en el que los niños empiezan a ser conscientes del día y la noche, así que podrás contarle a tu bebé cuáles son las actividades del día, en qué lugares van a estar y de quién se va a rodear. El propósito fundamental de esta guía es brindar información para favorecer el desarrollo de las capacidades físicas, cognitivas y socio afectivas del niño, ampliándole las posibilidades de adquirir las habilidades y herramientas necesarias para su vida diaria. Por eso, es necesario que los padres, familiares, educadores y cuidadores hagan énfasis en este periodo de vida en la identificación del bebé con su nombre y en la identificación de su cuerpo.

La estimulación temprana contribuye con la formación de un niño seguro de sí mismo, sociable y con una mayor capacidad de aprendizaje. **Solo necesitas unos minutos al día para lograrlo, 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.



Cada día es un gran avance donde toda la familia unida disfruta del crecimiento y progreso del bebé.

Practica con amor y cuidado todas nuestras recomendaciones, es una etapa de la vida que seguramente siempre valorarás.

## 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.



- Esparce algunos juguetes sobre una colchoneta, cúbrelos y descúbrelos. Observa la reacción del bebé, háblale y sonríele, deja que él intente destaparlos, muéstrale como esconderlos y deja que lo intente.



- Toma al bebé por las axilas y súbelo y bájalo con movimientos suaves, después llévalo de adelante a atrás como imitando un columpio. De esta forma estimularás su equilibrio.



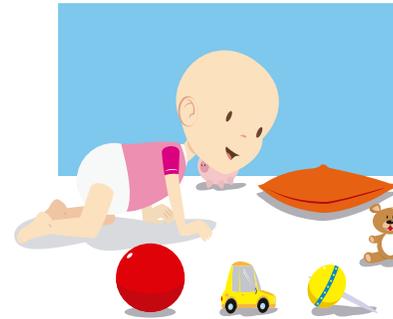
- Estimula las plantas del bebé con diferentes texturas como manga y arena. Esto le permitirá desarrollar su sensibilidad.

- 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.

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



- Toma una pluma y soplala en frente del bebé, luego permítele que él imite esta actividad soplando.



- Delimita un área y esparce objetos en ella, luego lleva al bebé adentro de este espacio, háblale y anímalo a que se desplace gateando hasta que se encuentre con los objetos y deba pasar por encima de ellos o esquivarlos para seguir avanzando.

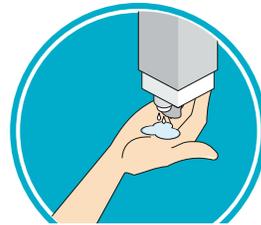


- Juega a esconderte con él debajo de una sábana, como en una especie de cueva, el bebé intentará quitársela; ayúdalo.

## 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.



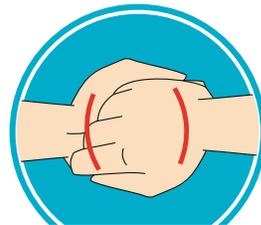
Fricciona las palmas de las manos entre sí.



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.



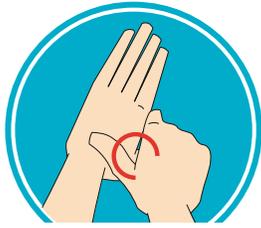
Fricciona el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, entrelazando los dedos.



- Acuéstate boca arriba, en el suelo, en la cama o en el sofá, flexionando tus piernas y apoyando tus pies en la superficie; luego toma al bebé y siéntalo sobre tus rodillas, balancéalo, llámalo por su nombre y míralo a los ojos. Esta postura le encantará ya que tendrá la oportunidad de mirarte desde arriba.



- Sienta al bebé con las piernas estiradas en forma de "V", ubica tus manos en el espacio que queda entre sus piernas y háblale de cerca para que mire al frente. Esta misma actividad la puedes realizar ubicando juguetes en medio de sus piernas.



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



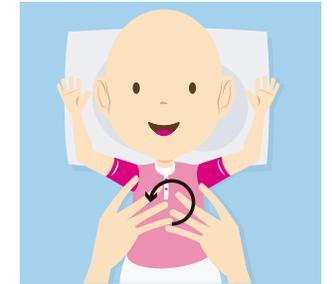
Fricciona la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Enjuaga bien tus manos con agua.



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



- Pon una mano sobre el abdomen del bebé y presiona suavemente en movimiento circular de derecha a izquierda masajeando por unos segundos, de esta manera le ayudarás con el proceso de digestión.



- Acuéstalo boca arriba, ubica un objeto llamativo frente a él y muévelo hacia ambos lados para motivarlo a que gire. Repite el ejercicio con el bebé en posición boca abajo.



- Sienta al bebé frente a un espejo, tócale diferentes partes del cuerpo y nómbralas para que comience a identificarlas.

## ESTIMULACIÓN EN BEBÉS DE 7 A 9 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 el mejor cuidado posible.

### Elementos:

- Cojines de varios tamaños.
- Toallas, sábanas o mantas.
- Colchonetas o almohadas.
- Cremas o aceites corporales para bebé.
- Rodillo grande.
- Linterna pequeña.
- Objetos y juguetes llamativos.

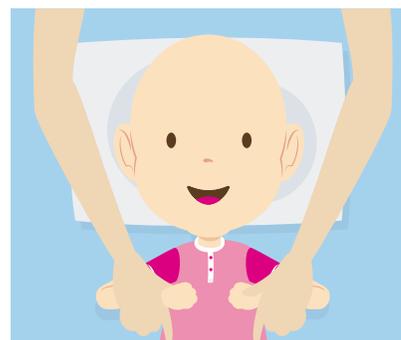
### Actividades:



- Acuéstalo boca abajo, retírate los zapatos, pon un juguete fuera de su alcance y anímalo a que lo tome. Ayúdalo colocando tu mano en la planta de sus pies para que pueda impulsarse.



- Ofrécele juguetes para que los tome y se entretenga solo, apóyalo con una mirada, una sonrisa o frases motivadoras.



- Acuesta al bebé boca arriba, mueve suavemente sus brazos y llévalos hacia arriba, hacia abajo, a los lados, luego crúzalos al pecho sin hacer mucha presión. Finalmente acarícialo los dedos mientras le sonríes.



- Mantenlo en posición boca arriba y mueve suavemente sus piernas, llévalas hacia arriba, luego hacia abajo, sepáraselas y úneselas. Juega con sus dedos, muéstraselos para que juegue con ellos, y deja que se los lleve hasta la boca para chupárselos.

