

# Estimulación temprana en el hogar



La estimulación temprana permite que -mediante diferentes actividades- tu hijo desarrolle habilidades a nivel sensorial, cognitivo y físico

Desde finales del año 2019 se comenzó a hablar alrededor del mundo del Coronavirus o COVID-19, un virus sumamente contagioso que ha puesto en jaque a diferentes países del mundo, obligando a tomar medidas como la cuarentena para romper la cadena de contagios y evitar el colapso de los sistemas de salud.

Aunque para muchos pasar días en casa puede ser una bendición, quienes tienen niños pequeños enfrentan el gran desafío de mantenerlos activos y, sobre todo, velar porque su desarrollo no se vea interrumpido por la cuarentena. Es aquí cuando la creatividad de los padres entra en juego, y la importancia de la estimulación temprana se hace evidente ante la necesidad de mantenerlos activos en un espacio limitado y restringiendo el contacto con otros menores y personas adultas.

## ¿Qué es estimulación temprana?

Este concepto se refiere a un conjunto de actividades que se realizan con el objetivo de desarrollar y potenciar las capacidades del niño a nivel físico, sensorial, cognitivo y comunicacional, las cuales se realizan entre los 0 y 6 años de edad, ayudándole a tener una mejor relación con su entorno.

## ¿Cuál es la importancia de la estimulación temprana?

Las actividades para niños de estimulación temprana ofrecen beneficios como:

- Ayuda a potenciar diversas funciones cerebrales, permitiendo un desarrollo integral del menor.
- Ayuda al proceso madurativo y de aprendizaje a nivel intelectual, psicomotriz y afectivo.
- Estimula la curiosidad y observación, incentivando la relación del menor con su entorno.
- Puede ayudar a detectar trastornos de aprendizaje.

Considerando que la cuarentena es fundamental para acabar con la pandemia de COVID-19 que afecta a todo el planeta, es fundamental que los niños puedan seguir con su desarrollo aun en un escenario de aislamiento social. Es por eso que, a continuación, encontrarás algunas ideas de actividades que puedes realizar en casa con tus hijos dependiendo de su edad:

## De 0 a 12 meses

En esta etapa, la estimulación temprana pasa por acciones como darle de comer al bebé de una forma afectuosa, cantarle o susurrarle mirándolo siempre a los ojos.

Puedes poner a tu bebé boca abajo en una superficie plana y, con los brazos extendidos al frente, pon algún objeto de color llamativo o luminoso para incentivarlo a que lo alcance. Además, puedes ponerlo

frente al espejo y ayudarle a su auto reconocimiento.

## **De 1 a 2 años**

Puedes hacer que el niño haga ejercicios de equilibrio con tu ayuda, o estimularlo con música y baile. Permítele que raye libremente en una hoja de papel, y luego “conversen” sobre lo que está expresando.

## **De 2 a 3 años**

Motiva a tu pequeño a clasificar objetos por colores, formas o tamaños, un ejercicio sumamente beneficioso para el desarrollo de la motricidad fina.

Además, puedes incentivarlo a realizar ejercicios como correr o saltar, y enseñarle tareas simples como regar o recoger sus juguetes.

## **De 3 a 4 años**

Esta etapa es una de las más activas de los pequeños, por lo que toda actividad física es bienvenida. Por otro lado, puedes incentivar a tu hijo para que arme rompecabezas simples, dibuje o pinte.

Pueden hacer uso de la tecnología y realizar video llamadas a los abuelitos u otros familiares. Es importante que el niño interactúe con otras personas.

## **De 4 a 5 años**

A medida que van creciendo, los niños entienden mejor el entorno que les rodea. En esta etapa, además de la actividad física, puedes continuar con la estimulación creativa permitiéndole que dibuje, raye, arme historias y todo cuanto le permita desarrollar su creatividad.

También es importante estimular su desarrollo social, incentivando conversaciones sobre cualquier tema. La idea es tener una retroalimentación con el menor.

## **De 5 a 6 años**

Enséñale a decir su nombre completo. También es un buen momento para introducir números en los diferentes juegos y enseñarle adivinanzas que estimulen su desarrollo cerebral.

Como ves, existen diferentes opciones en las actividades para niños de estimulación temprana, lo importante es que el menor se mantenga interesado y las desarrolle en compañía de sus padres. Ingresa a nuestra página de BeneficiosBanmedica y aprovecha el 25% de descuento que tenemos para ti en Tuntún, donde podrás encontrar juguetes para estimular el desarrollo de tu bebé.