



# Estimular para desarrollar

La estimulación temprana es el conjunto de actividades y juegos que sirven para potenciar al máximo las enormes capacidades infantiles (en su desarrollo corporal, en su inteligencia, su lenguaje, su desarrollo emocional y social).

Durante el **embarazo**, los sentidos del bebé se van desarrollando y le permiten captar estímulos desde antes de nacer. Lo más importante para vosotros es saber que **podéis estimular a vuestro hijo o hija desde antes de nacer**. Los bebés estimulados antes de nacer tienen luego un mayor desarrollo sensitivo y tal vez una mayor capacidad de aprendizaje.

Podéis *estimular la capacidad auditiva* de vuestro bebé a través de la exposición a diferentes sonidos, voces o músicas de diferente intensidad, ritmo y melodía, así como hablarle e incluso cantarle. Podéis también *estimular su desarrollo táctil* acariciando con suavidad el vientre materno.

**Después de su nacimiento**, su capacidad de aprendizaje es todavía mucho mayor, pues todos sus sentidos están ya receptivos y su cerebro está preparado para recibir mucha estimulación. Cada vez que le habláis, que le estimuláis, que le acariciáis, que le cantáis, que le besáis, cada vez que le bañáis con cariño y cuidado mientras le decís cuánto le queréis, cada vez que le sacáis de paseo, le hacéis oír música o ruidos, le dejáis ratos a solas con sus manitas, cada vez que le cambiáis los pañales aprovechando para darle otro baño de lenguaje y cariño, cada vez que alimentáis mientras le mecéis suavemente de vez en cuando, cada vez que le explicáis cosas que aún no entiende, pero que le van preparando para entenderlas más adelante... cada vez que hacéis esas cosas y otras muchas que surgen en el día a día, le estáis dando la estimulación que necesita para desarrollarse mejor y para sacar todo su potencial de desarrollo y aprendizaje.

# ESTIMULAR PARA DESARROLLAR

Pensad en el baño diario con el que aseguráis que su piel esté limpia y el bebé se sienta a gusto. En realidad, **necesita varios tipos de baño todos los días**: sobre todo, el baño de cariño, que no debe faltarle nunca. También el baño de lenguaje (hablándole, cantándole, explicándole cosas, todo ello de forma muy sencilla y tranquila), y el baño de la estimulación cuando jugáis juntos, movéis vuestras manos ante sus ojos o hacéis sonar objetos que producen diferentes sonidos. Con estos otros baños estáis cuidando y estimulando su desarrollo y, lo que es más importante, vuestra unión emocional.

Lo que hace más estimulante el mundo en que vive un bebé **no es la cantidad de cosas que hay**, sino sacar mucho partido a unas pocas cosas. Sobre todo, a su propio cuerpo y al vuestro, que están llenos de posibilidades y capacidades. Sobrecargar de estimulación a un bebé es como tratar de echar mucha agua a la vez en un embudo pequeño. A vuestro o vuestra bebé le aprovecha mucho más una estimulación suave y continua, que vaya cambiando con la edad, que mucha estimulación al mismo tiempo, que le sobrecarga y estresa.

Pero **estimular no es acelerar el desarrollo, sino fortalecer el potencial que el niño o la niña tienen en cada momento**.

Por ejemplo, no se trata de que aprenda a hablar antes que los demás, o de que se suelte a andar lo antes



posible, o de que controle el pis y la caca antes de que lo hagan otros niños o niñas de su edad.

Cada capacidad tiene un momento de desarrollo y lo que hay que hacer es **aprovechar las capacidades de cada momento para que se desarrollen bien, no para que aparezcan antes**.

Es igualmente importante **respetar el ritmo individual**, sin pretender que haga cosas que los demás de su edad ya hacen o que hacía su hermano mayor cuando tenía su edad. Cada niño y cada niña tienen su ritmo. Lo importante no es que el ritmo sea rápido, sino que no deje de avanzar. Por ejemplo, si a un niño o una niña pequeños se les estimula mucho el lenguaje (hablándole, cantándole, haciéndole preguntas y contestando por él, y haciéndolo con frases muy sencillas y repetitivas) desarrollará un buen lenguaje, sin importar que empiece a decir sus primeras palabras un poco antes o un poco después.

## PARA LA ESTIMULACIÓN DEL DESARROLLO DE VUESTRO BEBÉ ES NECESARIO QUE:

- Conozcáis las capacidades que tiene en cada momento, de esta forma sabréis qué actividades son más adecuadas.
- Adaptéis la estimulación a las necesidades del niño o la niña en cada momento, sin sobrecargar cuando está cansado y sin desaprovechar los momentos en que están más receptivos.
- Transmitáis tranquilidad y afecto al bebé antes de hacer cualquier actividad para que se muestre receptivo. Por ejemplo, habladle suavemente, sonreídle, dadle caricias o ponedle música suave y relajante.
- Valorad siempre sus avances y progresos, por pequeños que os parezcan. Mostradle vuestro orgullo por lo que va siendo capaz de hacer.
- No le presionéis; respetad su tiempo de respuesta para aprender y adaptarse. Cada niño tiene su propia velocidad de desarrollo. No tratéis de imponerle el ritmo de otros cuando no va con el suyo.
- Dejad espacio para su iniciativa, para su independencia, para expresarse como es. Al hacerlo estaréis favoreciendo su autoestima, que también es esencial para el aprendizaje.

Si tenéis alguna duda, **pedid asesoramiento en las consultas** a las que llevéis al niño o la niña.

También podéis ver algunos vídeos sobre cómo estimular a vuestros hijos e hijas en el sitio web '[Ventana Abierta a la Familia](#)'.