

ESTIMULACIÓN INFANTIL Y MASAJES

La estimulación infantil es el conjunto de actividades que pretenden potenciar las funciones del cerebro del bebé mediante técnicas, juegos y ejercicios que promuevan su desarrollo y aprendizaje.

Durante el embarazo, los bebés desarrollan habilidades sensoriales y motoras que les capacitan para responder a distintos estímulos. Madres y padres pueden estimular la capacidad auditiva del bebé mediante sonidos, voces o músicas diferentes en intensidad, ritmo y melodía. Y cuando tocan o acarician el vientre materno, pueden promover su desarrollo táctil.

Tras el nacimiento, estimular a un bebé es ofrecerle oportunidades para explorar y adquirir habilidades para comprender y adaptarse al entorno que le rodea, en función de sus necesidades en cada momento. Es muy importante que madres y padres valoren los progresos de su bebé, para reforzar los logros que haya conseguido, así como se recomienda evitar jugar o intentar estimularle cuando sienta cansancio.

A través de los sentidos, el bebé explora el mundo y empieza a comprenderlo.

- ◆ Podemos estimular el sentido del oído mediante la música, los sonidos, la conversación o las canciones, las palabras de afecto e incluso la risa.
- ◆ Podemos estimular el sentido de la vista mediante la exposición de objetos de distintas formas y colores, sobre todo en movimiento, exagerando los gestos del rostro y estimulando al bebé a que siga con la mirada los juguetes que más le atraigan.
- ◆ Podemos estimular el sentido del olfato exponiendo al bebé a diferentes olores, como algún perfume, el olor de la hierba, la lluvia o el mar, así como el olor de mamá o papá o de otros cuidadores mediante el contacto físico con ellos.
- ◆ El sentido del gusto es el principal por el que el bebé explora el mundo. Se lo lleva todo a la boca. Podemos estimularle siempre que nos aseguremos que los objetos que chupe sean seguros para prevenir atragantamientos.
- ◆ Para estimular el sentido del tacto, podemos dejar que el bebé toque objetos diferentes en tamaño y textura. También se recomienda acariciarle, besarle, mimarle y abrazarle. Además de estimularle fomentamos nuestra unión afectiva con el bebé.

Cada día podemos estimular al bebé, por ejemplo, a través de la lactancia materna, durante el baño y mientras se está durmiendo.

Apoyo



Socios:



¿Qué beneficios aportan los masajes al bebé?

Los masajes infantiles enriquecen la relación entre el bebé y las personas que lo cuidan: no sólo ayudan a relajarle, sino que también pueden aliviar dolores derivados de cólicos del lactante y estimulan su desarrollo.

Para el bebé, los masajes son una buena forma de favorecer la comunicación, la calma y la seguridad emocional; estimulan la coordinación, flexibilidad y resistencia muscular; y facilitan que su sueño sea más tranquilo y profundo, entre otros beneficios.

Para madres, padres y cuidadores, dar un masaje al bebé les ayuda a comprenderle mejor, a identificar en qué zonas del cuerpo puede sentir malestar, a mejorar la comunicación y compenetración con el bebé...En concreto, es una buena oportunidad para que los padres se impliquen de forma activa en el desarrollo de su hijo o hija.

Apoyo:



Unión Europea
FEDER



Invertimos en su futuro

Socios:

