



ESTIMULACIÓN TEMPRANA (niños de 0 a 6 años)

La *estimulación temprana* es el conjunto de acciones dirigidas a *promover* las capacidades físicas, mentales y sociales del niño, a *prevenir* el retardo psicomotor, a *curar y rehabilitar* las alteraciones motoras, los déficits sensoriales, las discapacidades intelectuales, los trastornos del lenguaje y, sobre todo, a lograr la inserción de los niños en su medio, transformando los sentimientos de agresividad, indiferencia o rechazo en solidaridad, colaboración y esperanza.

La estimulación temprana desarrolla la inteligencia y genera amor. Su gran objetivo es mejorar la *calidad de la vida* y lo logra al aprovechar al máximo el vasto potencial existente en el sistema nervioso central (SNC) del niño, despertando capacidades dormidas, recuperando restos anatomofuncionales y desarrollando nuevas posibilidades. Cuenta con el factor de la plasticidad cerebral y la posibilidad de su mayor desarrollo por adiestramientos y estimulaciones y trata de que "el bebé se exprese y crezca apropiándose de su propio deseo". Pero también cuenta con la capacidad humana de responder al estímulo social: a la sonrisa, la caricia, el estímulo físico o verbal. Por tanto, tiene una esencia social.

La estimulación es un proceso natural, por la cual el niño sentirá satisfacción al descubrir que puede hacer las cosas por sí mismo. Mediante la repetición de diferentes eventos sensoriales, se aumentará el control emocional del infante desarrollando destrezas para estimularse a sí mismo a través del juego libre, de la exploración y de la imaginación. Durante la estimulación se ayudará al infante a adquirir y a desarrollar habilidades motoras, cognitivas y socio-afectivas; observando al mismo tiempo, cambios en el desarrollo. La estimulación temprana permitirá también incrementar día a día la relación amorosa y positiva entre los padres y el bebe.

Es importante ayudar a nuestro bebe a adquirir y desarrollar habilidades por medio de la estimulación temprana, para que de acuerdo con su desarrollo vaya ejerciendo mayor control sobre el mundo que le rodea, al tiempo que sentirá más independencia.

Si quieres llevar a cabo ejercicios de estimulación temprana con tu hijo/a puedes utilizarlos para motivarlo y tranquilizarlo (pon interés en todas las sesiones); habla a tu bebé y refuézalo; utiliza música en tus sesiones; deberás ser constante todos los días (te sugiero que distribuyas las actividades para el mes en diferentes momentos de la rutina diaria: después del desayuno, al atardecer y al anochecer). Cada ejercicio variará entre medio minuto y dos minutos y medio, dependiendo del grado de maduración de tu bebé. Da a tu bebé un descanso entre un ejercicio y otro, esto le permitirá interesarse y estar dispuesto para uno nuevo. SI TU BEBE PIDE MAS...¡NO SE LO NIEGUES! Las indicaciones que muestran si tu bebe no desea o no esta dispuesto para una sesión son: que se encuentre somnoliento o dormido, enfermo, rodeado de personas extrañas o fuera de su ambiente familiar o si llora. Tú conoces mejor a tu bebe, podrás sentir cuándo es mejor dejar la sesión para otro momento.