

Estimulando al bebé de 0 a 3 meses.

Pilar Rubio Muñoz
Directora Amazing Babies
T. 8096833803

Cuando una madre piensa en cómo estimular a su bebé, debe tener muy claro qué es estimular cuándo y cómo hacerlo. Debemos recordar que la Estimulación Temprana, no es sólo unos cuantos juegos y masajes, es conocer paso a paso los procesos de desarrollo del bebé, para que podamos responder a cada etapa, desarrollándose así, de manera integral, lo físico, intelectual, pero sobre todo lo emocional, que es la base para su futuro aprendizaje. Es importante saber que para estimular a un bebé debe estar despierto, no estar mojado, incómodo o acalorado. El lugar donde estimularlo debe ser fresco, iluminado y seguro.

Muchas madres creen que en este periodo, los bebés no necesitan que se les haga ninguna actividad, pero la práctica nos indica que es mucho más favorable cuando se inicia la estimulación desde que nace y mucho mejor desde el vientre como ya lo hemos tratado anteriormente.

Qué debemos hacer en esta etapa:

- Lo primero que debemos considerar es que si un bebé llora, es porque tiene una necesidad y está tratando de transmitirnos algo, por lo que debemos atenderlo, son muy pequeños para pensar que nos están manipulando.
- Estimulación Corporal:
 - Mientras esté despierto y activo debemos de ponerlo boca abajo para que de manera natural empiece a ejercitar los músculos de su cuello y espalda, esto le permitirá conseguir una mejor manejo del mismo y lograr al final del periodo que sostenga la cabeza e inclusive levante el torso con la ayuda de sus brazos.
 - Otra actividad importante es ayudarlo a que se voltee: lo acostamos de lado para que refuerce los músculos de su espalda y más adelante pueda voltearse.
 - Un ejercicio adicional para que se voltee solo: acostado boca arriba, doblamos una rodilla y la llevamos hacia el lado opuesto, de tal manera que se voltee, se hace para un lado y para el otro. ¡Les encanta!
- Estimulación visual: con un objeto, de preferencia de colores rojo, negro y blanco, con una distancia de 30 cm, motivarlo a que lo mire. El objeto lo llevamos de derecha-izquierda con movimientos suaves y luego hacia arriba-abajo. En un inicio el campo de seguimiento será muy corto, conforme se siga realizando este ejercicio, el bebé irá ampliando su campo de seguimiento. Ya al final de esta etapa podemos iniciar a usar juguetes de otros colores con un desplazamiento más grande.
- Estimulación Auditiva: Buscaremos objetos en casa con diferentes sonidos, no deben ser muy estridentes. Se hace sonar el objeto en uno de los oídos, luego en el otro. Al inicio el bebé tendrá respuestas físicas (moverá un pie, mira fijamente...), luego conforme vaya creciendo moverá la cabeza hacia la fuente del estímulo.
- Estimulación Táctil: Se le pasa al bebé por el cuerpo objetos con diferentes texturas, mientras vamos nombrando “suave, duro, liso, rugoso...” dependiendo la textura propuesta.
- Estimulación lingüística: háblale de todo lo que hacen juntos: “ahora te estoy cambiando”, “te voy a bañar”, “te pongo tus medias rojas”. Puedes también contarle cuentos y cantarle canciones. Trata de mirarlo a los ojos cuando le hables, tu bebé tratará de contestarte.

Al final de este periodo debe estar sosteniendo su cabeza, intentando hacer sonidos, sobre todo si tú le hablas mirándolo a los ojos, volteándose para un lado y para el otro y tratando de arrastrarse.