



PATRONATO
madre - hijo

Guía para la
Vida Sana

ESTIMULACIÓN TEMPRANA

- 1** Motor crucial para el aprendizaje
- 2** Descubriendo imágenes y colores
- 3** Juegos y juguetes para el primer año
- 4** Gatear... un gran hito
- 5** Cómo incentivar la lectura



HAZTE SOCIO

www.patronato.cl

Tel: 2 2567 7542

Estimulación Temprana MOTOR CRUCIAL PARA EL APRENDIZAJE

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, OMS, cada año más de 200 millones de niños menores de 5 años no alcanzan su pleno potencial cognitivo y social. La mayoría de ellos vive en Asia meridional y África subsahariana, pero nuestros hijos también necesitan atención constante para desarrollarse plenamente.

- “La primera infancia es el período de desarrollo cerebral más intenso de toda la vida. Es fundamental proporcionar una estimulación y nutrición adecuadas para el desarrollo durante los tres primeros años de vida, ya que es en estos años cuando el cerebro de un niño es más sensible a las influencias del entorno exterior”.
- “Un rápido desarrollo cerebral afecta al desarrollo cognitivo, social y emocional, que ayuda a garantizar que cada niño o niña alcance su potencial y se integre como parte productiva en una sociedad mundial en rápido cambio”.
- “Cuanto más estimulante sea el entorno en la primera infancia, mayor será el desarrollo y el aprendizaje del niño. Los que pasen su primera infancia en un entorno menos estimulante o menos acogedor emocional y físicamente, verán afectados su desarrollo cerebral y sufrirán retrasos cognitivos, sociales y de comportamiento. En momentos posteriores de su vida, tendrán dificultades para enfrentarse a situaciones y entornos complejos”.

Fuente: OMS.



EL MARAVILLOSO CEREBRO

- “Es muy posible que usted haya visto alguna vez a un niño menor de un año que observa expectante y lanza un grito de alegría cuando de repente aparece la cara de su madre, que jugaba a tapársela con las manos. Mientras dura este juego aparentemente sencillo y repetitivo, ocurre algo espectacular: miles de células en expansión del cerebro del niño responden en cuestión de segundos. Algunas células se ‘encienden’ y algunas conexiones que ya existen entre las células del cerebro se fortalecen, al tiempo que se establecen nuevas conexiones”.
- “Mientras las conexiones cerebrales se disparan durante los tres primeros años de vida, el niño descubre cosas nuevas prácticamente en todo momento. Al nacer, el niño tiene unos 100.000 millones de células en el cerebro. La mayor parte no están conectadas entre sí y no pueden funcionar por cuenta propia. Deben organizarse en forma de redes integradas por billones de conexiones y sinapsis que las unen”.
- “En lo que atañe al desarrollo de las conexiones cerebrales, las relaciones humanas encierran la misma importancia

que los alimentos que ingiere el niño, los sonidos que escucha y la luz que le permite ver (...) Durante la primera infancia el cerebro se forma a una velocidad que nunca volverá a repetirse”.

Fuente: UNICEF.



Antiguamente, se creía que las guaguas al nacer no podían ver y, por lo tanto, no se necesitaba estimular su visión. Gran error, porque desde la cuna este sentido les permite explorar e integrarse al fascinante mundo que los rodea.

Los bebés están capacitados para focalizar claramente a una distancia de 20 a 25 centímetros. También pueden distinguir los colores, aunque no en todos sus matices, debido a que al principio las células sensibles al color todavía no se encuentran totalmente desarrolladas. Por ello, los ven un poco más apagados que los adultos, a pesar de que diferencian colores.

Considerando estos elementos, los especialistas afirman que el desarrollo normal de la vista de una guagua depende en gran medida de la estimulación visual que se les proporcione desde el nacimiento, para lo cual es importante conocer las etapas de desarrollo de la visión.

- **Al nacer: Sensibles al rostro humano.** Aunque su visión es limitada, sus ojos son muy sensibles a los rostros humanos – principalmente, el de su madre– y los objetos en movimiento. Si la mamá se aproxima a unos 20 centímetros, el bebé la verá correctamente y moverá sus ojos en señal de reconocimiento.
- **3 meses: Profundidad de la visión.** Ya está capacitado para captar detalles y formar una imagen tridimensional de lo que lo rodea.
- **5 a 6 meses: Diferenciación de imágenes.** Empieza a distinguir entre las imágenes de 3 o 4 objetos y reconoce dibujos. Avanza día a día,

hasta diferenciar expresiones faciales –como tristeza, alegría– y responde con sus propias expresiones.

- **A partir de los 6 meses:** Interpreta lo que ve. Identifica objetos y adopta la postura necesaria para captar mejor lo que le llama la atención o interesa. A partir de este momento, se inicia el mayor desarrollo de su visión basado en la capacidad cerebral de interpretar la información captada por los ojos, su maravillosa ventana al mundo.

FAMILIA EN ACCIÓN

Padres, hermanos mayores, abuelos, tíos y amigos del núcleo más cercano podrán ayudarlo a progresar a pasos agigantados.

1 Mostrarle objetos en movimiento:

A las pocas horas de nacer ya puede ver objetos y seguir su trayectoria si se mueven. Aproximarle juguetes coloridos y flexibles, colgarle un móvil sobre la cuna y ponerle a los costados y a la altura de sus ojos peluches serán grandes estímulos.

2 Cantarle o hablarle cerca en forma rítmica y animada:

El recién nacido responderá moviendo los ojos, abriendo y cerrando la boca y sacando la lengua.

3 Jugar a aproximar y alejar cosas: Desde las 2 semanas de vida, levantará una mano para protegerse al ver que algo se aproxima hacia él. Aprovechar esta reacción ayudará a que afine su visión.

4 Sacarlo a pasear en coche:

Sentarlo de modo que le sea posible observar todo lo que ocurre a su alrededor. Lo mismo en el jardín de la casa, ubicándolo en un punto de amplio campo de visión, desde donde contemplará el vuelo de los pájaros, la agitación del follaje de los árboles o a sus hermanos corriendo.

5 Ofrecerle un espejo:

Alrededor de los 4 meses ya podrá coger objetos con sus manos y tomar un espejo que le permitirá verse, reconocer su imagen y gesticular.



Para el primer año JUEGOS Y JUGUETES

Tratándose de estimular los cinco sentidos, despertar la imaginación y promover el desarrollo muscular, nada mejor que explotar la inmensa riqueza del campo lúdico, pleno de sensaciones y experiencias entretenidas que favorecen el aprendizaje.

La vida cotidiana ofrece múltiples oportunidades para estimular a los chiquitines. Bien lo saben los padres que aprovechan cada instancia, como el baño, la muda o simples rutinas de interacción. Sin embargo, siempre hay que tener presente que ellos son los protagonistas del juego y debemos respetar la etapa en que se encuentran y sus propios ritmos. Dependiendo de su nivel de desarrollo, pondremos a su disposición juguetes y dinámicas que se adapten a sus intereses y necesidades.



DE 0 A 3 MESES

- Aunque el primer mes pasa la mayor parte del tiempo durmiendo, cuando despierte es importante mantenerlo boca arriba, mirando su alrededor. De vez en cuando, girarlo hacia uno y otro costado, para cambiar su perspectiva.
- En esta etapa les interesa especialmente todo lo que estimula su vista y audición, por lo que resultarán básicos los móviles de colores brillantes y con sonidos. También los sonajeros que cuelgan de la cuna o los coches. En especial, si logra tocarlos al patear, ya que en esta etapa empieza a relacionar causa-efecto.

ENTRE 4 Y 7 MESES

- Aprende a sentarse con ayuda, puede tomar un objeto, girar sobre sí mismo apoyado, estirar los brazos para tratar de alcanzar algo, tocarlo y chuparlo. Los juguetes adecuados no son grandes ni pesados. Le gustan mucho las pelotas de colores y los muñecos blandos con sonidos.
- Comienza a coordinar la vista con el movimiento de las manos. Conviene ponerle objetos delante de él para que los tome, renovándolos para que no pierda el interés.

- Utiliza la boca para reconocer cosas, se lleva a ella todo lo que encuentra y muchas veces reconoce un juguete sólo por haberlo chupado antes. También descubre que si abre su mano lo que tenía en ella cae, convirtiendo esta rutina en un juego.
- Le encanta mirar espejos y observar el reflejo de imágenes en movimiento. Disfruta con tableros de actividades, que ojalá incluyan sonajeros, muñecos y otras figuras para tocar y cambiar de posición.



- Disfruta el baño. El agua le da placer. Más aún si lo acompañan objetos que floten, de vivos colores. Ideal si se pueden llenar, vaciar y agitar a su antojo.
- Otro juego que captará su atención: esconder juguetes y pedirle que los busque. Al principio, sin ocultarlos por completo, pues aún no sabe que las cosas existen a pesar de que no las vea.

ENTRE 8 Y 9 MESES

- Los avances psicomotores se suceden a toda marcha. Se sienta solo y recorre la casa gateando. Se divierte con todo lo que rueda, como pelotas y autos.
- A los nueve meses se pone de pie afirmándose de muebles, sabe manejar dos cosas a la vez y desarma cosas. Sus favoritos: animalitos formados por aros o cubos desarmables.

ENTRE 10 Y 12 MESES

- Pronuncia las primeras palabras y su capacidad intelectual aumenta. Se divierte buscando un juguete debajo de los muebles. Como ya intenta caminar, disfruta con los carritos de arrastre que puede empujar y le permiten subirse.
- Mejora su destreza manual, goza con juegos que impliquen dar y recibir objetos.



Gatear UN GRAN HITO

A lo largo de sus 16 o 18 primeros meses de vida, el bebé mejora la coordinación y fortalece sus miembros en forma gradual hasta lograr ponerse de pie. Este proceso hacia el desplazamiento autónomo adquiere gran relevancia, pues también lo prepara para la lectoescritura.

Los beneficios del gateo son increíbles. En el aspecto físico, potencia el desarrollo de hombros, codos, muñecas, rodillas y tobillos. Estimula la sensibilidad de palmas de las manos, dedos y la motricidad fina. Mejora su capacidad respiratoria, favorece la interacción de los hemisferios cerebrales, perfecciona la visión...

En fin, proporciona valiosas ganancias físicas, psicológicas y sociales que dan para escribir un libro. No obstante, lo más importante es que sus padres lo acompañen en este aprendizaje que estrecha los vínculos afectivos y la confianza en quienes lo rodean. De este modo, la experiencia resultará segura, entretenida y tan gratificante como merece ese ser que, paso a paso, logra grandes avances para su presente y futuro.



SU "PISTA" DE ENSAYO

Para comenzar a desplazarse, la guagua necesita un espacio libre de peligros. Como no queremos que sufra un accidente y se retrase por lesiones físicas o el miedo a volver a golpearse, tomemos las siguientes precauciones:

- Quitar o cubrir muebles con vidrios en la parte superior.
- Poner protectores en los bordes de muebles y picaportes.
- No dejar a su alcance objetos angulosos o cortantes.
- Disponer para él una alfombra o una superficie suave y cálida.
- Guardar bajo llave cualquier sustancia tóxica.
- Proteger enchufes y retirar cables o mesitas que le pudieran caer encima cuando intente ponerse de pie aferrándose a ellas.
- Ubicar varios juguetes cerca de él para que se desplace hacia ellos.
- La regla de oro: jamás dejarlo solo. En un instante de descuido puede accidentarse. Además, le brindará seguridad, elemento clave en esta etapa.

TAREAS PARA LOS PADRES

Sin duda, se trata de un gran desafío para la guagua. Por ende, más que nunca requiere el estímulo de su mamá y papá como agentes facilitadores de este tremendo avance en la evolución de su motricidad.

- Ejercicio de la bicicleta: con el bebé de espaldas, para que pueda observarlos, extender y flexionar sus piernas simulando que anda en bicicleta. Con suavidad y delicadeza, respetando su ritmo.
- Práctica de rotación: sobre una alfombra o la cama matrimonial, ayudarle a rodar sobre sí mismo para uno y otro lado.

- Proveerle una "faja" de sustentación: una toalla suave o una bufanda amplia, pasada por debajo de su guatita y sostenida por el adulto mientras gatea, le dará la seguridad necesaria para atreverse a probar a desplazarse sobre sus manos y pies.
- Incentivar su imitación: el concepto de que los niños aprenden repitiendo conductas que observan en adultos significativos cobra gran relevancia en este proceso. Por lo tanto, junto a él, póngase en cuatro patas y avance hacia metas cada vez más largas.

JUGUETES FACILITADORES

Si los adultos coordinamos nuestros movimientos sin pensar, tenemos que ayudarle al menor a desarrollar esa habilidad. ¿Cómo? Motivándolo o gatillando su interés con pelotas de colores –que ojalá emitan un sonido al moverse– o juguetes con ruedas dispuestos a una distancia prudente. El chiquitín se pondrá en movimiento tratando de atraparlos y, al empujarlos, iniciará un entretenido juego que lo conducirá cada vez más lejos.



Cómo incentivar LA LECTURA

Los niños que se vinculan de manera placentera con los libros desde sus primeros años de vida leerán en forma habitual en el futuro. El punto de partida: los cuentos infantiles, que les brindan entretenimiento y enseñanzas.

- Invitar a nuestros niños a descubrir el maravilloso mundo de las letras y la lectura es fundamental para abrirles una ventana a la imaginación, la exploración y la palabra.
- En cuanto el pequeño se pueda sentar solo podemos ofrecerle libros acordes con su edad. Así, comenzará a familiarizarse con ellos y los verá como un juguete más a su disposición.
- Si los adultos requerimos silencio y soledad para leer, en la infancia se necesita compañía, sonidos y la presencia de un adulto como relator e intérprete de los contenidos.
- En los cuentos infantiles las ilustraciones hablan por sí solas y representan a los protagonistas. Sin embargo, la voz adulta les da vida a las imágenes y transforma el cuento en una historia mágica y cautivante.



SABIA COMPAÑÍA

- **La lectura es un hábito** y en la primera infancia se sientan las bases de la conducta de manera natural y espontánea.
- **Los libros deben estar presentes en el día a día**, al igual que los juguetes. Se recomienda organizar una pequeña biblioteca infantil accesible para que el pequeño pueda elegir un ejemplar cuando lo desee.
- **El niño que se contacta con los libros desde muy chico**, antes de empezar a leer, se iniciará antes en esta fascinante ruta. De acuerdo con estudios científicos, se encontrará más preparado para los estudios y la vida en general, pues estimulan su concentración y actitud de búsqueda.

¿CÓMO DEBEN SER LOS LIBROS?

1. **Material:** En una primera etapa, de plástico, tela o cartón duro para que juegue libremente y así evitar transmitirle el temor a que los rompa.
2. **Presentación:** Muy ricos en ilustraciones e imágenes. Estos elementos lo ayudarán a visualizar el relato, que debe ser simple y no muy extenso.
3. **Contenido:** Además de ofrecerle una historia entretenida, tienen que invitarlo a participar y experimentar. Para asimilar el mensaje y aprender necesita sentirse intencionalmente involucrado.
4. **Adecuados para su edad:** Hasta los 2 años es un juguete más para tocar, morder y explorar. Los plastificados o en tela "soportarán" su curiosidad. De los 2 a los 4 años, cuando comienzan a reconocerlos como libros, aunque todavía no sepan leer, les atraen los de formas originales y colores vivos. De los 4 a los 7, se recomienda activar su imaginación con historias verosímiles, pero que despierten su creatividad al caracterizar personajes y pensar en finales.

TIPS PARA DISFRUTAR MÁS LOS CUENTOS

- **Sonorizarlos:** Si le ponemos a cada personaje una voz, imitamos el sonido del viento o los ladridos de un perro, el chico se sentirá mucho más atraído. Mejor aún si él mismo emite los ruidos.
- **Manos a la obra:** Un papel, fibras o témperas bastan para invitarlo a recrear la trama, adaptarla a sus deseos y necesidades.
- **Abrir el diálogo:** Démonos tiempo para oír sus preguntas y opiniones para estimular su espíritu crítico e imaginación a partir de lo leído.



PATRONATO
madre - hijo

¡Por una vida más sana y feliz!

Nuestra Misión:

Velamos por la salud y el desarrollo integral de los niños más vulnerables, entregando atención médica y educación de calidad con un equipo de profesionales multidisciplinario. Apostamos por fortalecer el vínculo madre-hijo, dándole a las mamás el apoyo y las herramientas para cuidar su crecimiento físico, la formación de sus capacidades cognitivas y sus habilidades emocionales y sociales.

Agradecemos el apoyo brindado por:

Mall Plaza en la iniciativa de contribuir a la difusión de esta Guía para la Vida Sana, cuyo objetivo es ayudar a mejorar la calidad de vida de las familias, especialmente proteger a niñas y niños a quienes Patronato Madre - Hijo cuida con tanto amor día a día. Nos complace que las empresas crean en nuestro proyecto y contribuyan con su aporte para crear nuevos Centros de desarrollo integral.

GUIA PARA LA VIDA SANA

*Los contenidos de esta Guía están basados en notas y reportajes realizados por XYZ Editora S.A. para su producto Revista Buena Salud.

© 2012, XYZ EDITORA, S.A.

Prohibida su venta. Todos los derechos reservados.

Impreso en Maval Ltda.



SIMÓN DE CIRENE
Emprendimiento y gestión social



Hay vida en tu plaza

HAZTE SOCIO

www.patronato.cl

Tel: 2 2567 7542