



@PAPASPREPARADOS

Estimulación Temprana



John Parra J

Martes 6 de agosto de 2024.

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenidos a nuestra guía gratuita y llena de valor para padres! Este recurso ha sido creado con dedicación y esfuerzo para brindarte el apoyo y la orientación que necesitas en esta emocionante etapa de tu vida. Sé que ser padre o madre puede ser abrumador, y es por eso que he elaborado esta guía con todo el cuidado y experiencia para acompañarte en cada paso del camino.

Aquí encontrarás información valiosa sobre **Estimulación Temprana en niños(as)** para que puedas aprender jugando con tu hijo(s) y apoyarlo(s) en su desarrollo.

Si estás interesado en saber más de mí te invito a conocer mi experiencia y mi programa **PapásPreparados** en www.soyjohn.com

GUÍA PARA PADRES: ESTIMULACIÓN TEMPRANA

La estimulación temprana proporciona un entorno enriquecido y propicio para el desarrollo físico y cognitivo de los niños desde sus primeros años. Estimula sus sentidos, promueve la exploración del entorno y fomenta el desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y sensoriales esenciales. Además, este enfoque no solo se limita a los aspectos físicos y cognitivos, sino que también abarca el desarrollo emocional y social de los niños. Les brinda la oportunidad de aprender a interactuar con otros, a comprender y expresar sus emociones, a desarrollar empatía y habilidades sociales fundamentales que les serán de utilidad a lo largo de su vida. La estimulación temprana, por lo tanto, contribuye a la formación de individuos emocionalmente equilibrados y capaces de establecer relaciones interpersonales sólidas.

A continuación te dejo algunos ejercicios y tips para estimular a tu hijo y mejorar su desarrollo durante los primeros 5 años de vida.

De 0 a 3 meses:

- Acostado boca arriba, estira y flexiona sus piernas suavemente.
- Cárgalo junto al pecho y cántale. Llámalo por su nombre.
- Expresale el cariño mediante besos y masajes suaves.

De 4 a 6 meses:

- Siéntalo con la ayuda de varios cojines para evitar que se vaya de lado
- Cerca de su mano mueve un juguete y anímalo a tomarlo
- Cada de balbuceo o grite, imítalo o hablele. Responde a sus llamados, esto motiva la comunicación.
- Refuerza el esfuerzo de tu hijo con una sonrisa, palabra de cariño o una caricia.

De 7 a 9 meses:

- Pon al bebé en 4 puntos puedes apoyarte con una almohada o toalla para separar el abdomen del piso.
- Llama la atención para iniciar los desplazamientos
- Anima al bebé a que tome objetos pequeños con los dedos índice y pulgar
- Estimula sus primeras palabras
- Pídele cosas sencillas como darte un juguete o una taza. Agradece.

De 10 a 1 año

- Ayúdale a dar sus primeros pasos, sujétalo de las dos manos, luego con una sola y pídele que camine.
- Enséñale a meter y sacar objetos en una cubeta o un bote de boca ancha.
- Cuando lo vistas o bañes enséñale los nombres de las partes del cuerpo
- Llévalo a jugar con otros niños de su misma edad.

GUÍA PARA PADRES: ESTIMULACIÓN TEMPRANA

De 1 año a año y medio

- Jueguen a agacharse y levantarse
- Pídele a tu hijo que traiga, señale o busque diferentes objetos.
- Permite que como solo aunque tire alimentos.
- Pídele que nombre, toque o señale objetos que lo rodean.

De 1 año y medio a 2 años

- Juega a perseguirlo para que corra o salte desde pequeñas alturas.
- Dale una hoja de papel y colores para que raye libremente.
- Dale frascos de plástico para que aprenda a tapar y destapar.
- Aprovecha cualquier momento para platicar
- Utiliza frases completas e incluye en las conversaciones de la familia.
- Permite que te ayude en algunas tareas del hogar.

De 2 a 3 años.

- Mueve sus brazos en distintas direcciones mientras bailan
- Dibujen libremente sobre un papel
- Practiquen abrir puertas con manijas
- Lee lecturas infantiles cortas y hazle preguntas sobre lo leído tratando de que repita parte de la historia.



GUÍA PARA PADRES: ESTIMULACIÓN TEMPRANA

De 3 a 4 años

- Anime a saltar con un solo pie
- Pongan música para bailar con canciones que permitan coordinar movimientos del cuerpo con lo que dice la letra
- Enséñale a armar rompecabezas de 3 o 4 piezas.
- Anímalo a dibujar y crear historias sobre sus dibujos.
- Responde siempre sus preguntas y aclara sus dudas de manera sencilla.

De 4 a 5 años

- Haz que camine sobre las puntas de los pies y sobre los talones
- Anímalo a construir cosas con palitos y cubos
- Incorpora los números a los juegos.
- Anímalo a jugar con otros niños y que ellos inventen sus propios juegos.
- Háblale sobre la importancia de las reglas.



CONTACTO

¡Yo puedo ayudarte a transformar tu experiencia de ser padre o madre! Ponte en contacto conmigo hoy mismo para empezar este emocionante viaje juntos. Estoy aquí para responder tus preguntas, brindarte apoyo y ayudarte a construir una base sólida junto con tu familia.

¡Haz clic en este enlace de [instagram](#) o envíame un mensaje ahora mismo para dar el primer paso hacia una crianza más feliz y segura! ✉



John Parra

Fonoaudiólogo
MBA en Salud
CEO @PapásPreparados

johnparra222@gmail.com



@PapásPreparados