

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN DE 0 A 6 MESES



EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN DE 0 A 6 MESES

Los ejercicios son más efectivos en los momentos de la vida en el que se crean más conexiones neuronales y este periodo comprende de los 0 a los 6 años de vida.

El momento para iniciar las actividades es a los 45 días de su nacimiento. Hazlo con cariño y cuidado, respetando sus horas de sueño y alimentación.

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN DE 0 A 2 MESES

- Acuesta al bebé boca abajo y acarícialo la espalda para que enderece cabeza y tronco.



- Acuesta al bebé boca arriba y ubica en la parte superior de la cuna muñecos, pelotas, sonajeros, para que fije la vista en ellos cuando quiera.
- Cuando esté boca arriba, agita juguetes que hagan ruido a su alrededor para que siga el sonido. Deja que los coja si lo intenta.
- Utiliza un cepillo de cerdas suaves y realiza masaje por sus extremidades, brindando sensaciones sensoriales.



- Levanta las piernas del bebé, juntas y extendidas y devuélvelas a su posición inicial. Alterna el movimiento con cada pierna.



EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN DE 3 A 4 MESES

- Cuando esté boca arriba, mueve los brazos del bebé, extendidos o flexionados de arriba a abajo y de lado a lado. Haz lo mismo con las piernas.
- Acuesta al bebé boca arriba y llama su atención usando juguetes de sonidos o de diferentes colores. Haz lo mismo acostándolo boca abajo.
- Acuesta al bebé boca abajo y haz que los juguetes estén retirados para que trate de alcanzarlos. Ayúdalo empujándole un poco los pies.



- Acuéstalo boca arriba, dóblale una pierna mientras extiendes la otra, impúlsalo a girar hacia el lado de la pierna extendida. Haz lo mismo hacia el otro lado.



EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN 5 A 6 MESES

Con el bebé acostado boca arriba, cógelo de los antebrazos y lentamente siéntalo mientras dices “arriba”. Vigila que su cabeza no se vaya hacia atrás.



- Toma al bebé por las axilas, levántalo a la altura de la cara y juega con él moviéndolo en el aire y hablándole.



- Acarícialo por todo el cuerpo con una pluma, pincel o algodón.
- Los circuitos de gateo le vendrán fenomenal para estar entretenido mientras fortalece su espalda.
- Juega a pasarte objetos de una mano a otra, que sujete el biberón y que empiece a usar cucharas.



RECUERDA

Hacerlos siempre con suavidad y tranquilidad. Empieza con sesiones de 5 minutos y ve prolongándolas hasta 10 minutos.

De seguro que ambos disfrutarán.