

# PROGRAMA PARA PADRES/MADRES DE NIÑOS /AS DE 0-1 AÑO



Elaborado por el  
grupo *ETXADI*  
([www.etxadi.org](http://www.etxadi.org))

bajo el patrocinio de  
la **Fundación**  
"Jesús de  
**Gangoiti Barrera**"

# *0-3 MESES*



# *CAPACIDADES MOTORAS*



0-3 MESES

# Capacidades motoras I

- ❖ Predominante la flexión, difícil conseguir extensión corporal.
- ❖ Tumbado → postura fetal.
- ❖ Al mantenerlo de pie, cae doblando las rodillas.
- ❖ Sentado, no sostiene cabeza. Tumbado, la levanta para cambiar de posición, pero no la mantiene hasta el segundo mes.
- ❖ Cara: poca mímica, pero expresiones de dolor, satisfacción, cansancio...

# Capacidades motoras II



- ❖ **Visión:** difusa. Ampliación del campo visual. No coordinación visual.
- ❖ **Audición:** respuesta a diferentes sonidos e intento de localizarlos.
- ❖ **Prensión:** el reflejo de prensión da paso a la prensión voluntaria en el cuarto mes.

# *ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN*



0-3 MESES

# Actividades para estimular esas capacidades motoras I

- ✓ Enrollar al bebé en una toalla y abrazarlo, para que sienta nuestro cuerpo.
- ✓ Cogerlo en brazos.
- ✓ Mecerlo.
- ✓ Tumbarlo al niño y cogerle las piernas con cuidado con las dos manos, para realizar los siguientes movimientos:
  - ✓ Abrir y cerrar las piernas.
  - ✓ Extender y flexionar las piernas.
  - ✓ Peinarle las piernas con nuestras manos.

# Actividades para estimular esas capacidades motoras II

- ✓ Del mismo modo, coger los brazos del niño con cuidado y realizar los siguientes movimientos:
  - ✓ Abrir y cerrar los brazos.
  - ✓ Flexionarlos y estirarlos.
  - ✓ Peinarle los brazos.
- ✓ (Después del baño, en un momento de relajación). Estimular la musculatura de las piernas. Cuando el niño tenga el suficiente control cefálico, cogerlo por las axilas y hacerle:
  - ✓ Andar.
  - ✓ Subir escalones.



# Actividades para estimular esas capacidades motoras III

- ✓ Ponerle de lado cuando esté en la cuna, para que trate de girarse.
- ✓ Estimular al niño para conseguir que cada vez tenga un mejor control de su cabeza y tronco:
  - ✓ Cuando esté tumbado boca arriba en la cuna o el cochecito, enseñarle un objeto para que lo siga con la mirada.
  - ✓ Tumbado boca abajo, levantarle la cabeza con nuestras manos suavemente y mantenerla así unos segundos. Repetir el ejercicio 4-5 veces
  - ✓ Pellizcarle suavemente la nuca.

# Actividades para estimular esas capacidades motoras IV

- ✓ Cuando empieza a mantenerse en la cuna sobre sus antebrazos, aprovechar esta postura para ofrecerle juguetes que faciliten esta posición.
- ✓ Tumbarlo boca abajo sobre la moqueta y ofrecerle juguetes llamativos para que, poco a poco, aprenda a reptar y los coja.

# *CAPACIDADES COGNITIVO- LINGÜÍSTICAS*



0-3 MESES

# Capacidades cognitivo-lingüísticas

- ❖ Atención y observación.
- ❖ Forma de conocer objetos: llevarlos a la boca.
- ❖ Final de trimestre: reconocimiento de personas y objetos familiares.
- ❖ Capacidad de responder a los sonidos y de orientarse hacia la fuente sonora.
- ❖ Emisión de ruidos roncos, gritos, vocalizaciones y algunas consonantes.
- ❖ Sonrisa cuando se le habla con cariño.

# *ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN*



0-3 MESES

# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas I

- ✓ (Al acostarlo). Hacerle al niño sonidos diferentes para que los escuche, sin mezclar los sonidos y haciendo pausas entre ellos. Por ejemplo:
  - ✓ Aplaudir.
  - ✓ Silbar bajito.
  - ✓ Hacer ruidos con la boca o con objetos.
  - ✓ Sonajeros.
- ✓ Hablarle al niño siempre que se pueda, aprovechando los momentos de interacción más próxima, por ejemplo: mientras se le da el pecho o el biberón, durante el baño, etc.

# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas II



- ✓ Realizar con el bebé ejercicios para entrenar su atención. Por ejemplo, ponerlo frente a una pared y enfocar hacia ésta una luz (después del baño, cuando el niño esté relajado).
- ✓ Jugar por jugar.

# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas III

- ✓ Jugar con el bebé frente a un espejo.
- ✓ Utilizar libros de bebés (que el niño pueda chupar) para trabajar la atención y la observación, señalando los dibujos y nombrándole los distintos objetos, personajes, etc.





# *CAPACIDADES SOCIO- EMOCIONALES*



0-3 MESES

# Capacidades socio-emocionales



- ❖ Primeras sonrisas indiscriminadas  $\Rightarrow$  valores significativos distintos.
- ❖ Sonrisa cuando se le habla con cariño.

# *ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN*



0-3 MESES

# Actividades para estimular esas capacidades socio-emocionales I

- ✓ Emitir sonidos frente al niño (con la boca, con distintos objetos sonoros, silbar, aplaudir...) para que busque la fuente y cuando la encuentre, sonreírle y abrazarle (durante las comidas o después de éstas, aprovechando la situación de interacción).
- ✓ Acunar al niño en distintas posiciones.
- ✓ Respetar los ritmos del niño a la hora de realizar actividades con él (sueño, comida, juego...).

# Actividades para estimular esas capacidades socio-emocionales II

- ✓ Importancia de la sonrisa: sonreír al niño cuando él lo haga, cuando vocalice algo, mientras le damos de comer, durante el baño... En definitiva, cualquier situación es buena para sonreír al niño y demostrarle nuestro cariño.



# *3-6 MESES*



# *CAPACIDADES MOTORAS*



3-6 MESES

# Capacidades motoras I

- ❖ Desaparición de la flexión y rigidez anterior, mayor serenidad.
- ❖ 3°-4° mes: mantiene la cabeza cuando se le sienta.
- ❖ Buen control de la cabeza.
- ❖ Movimientos de gateo alrededor del 4° mes (balanceo hacia adelante y atrás).
- ❖ 5° mes: capacidad de regular el tono muscular para una actividad.

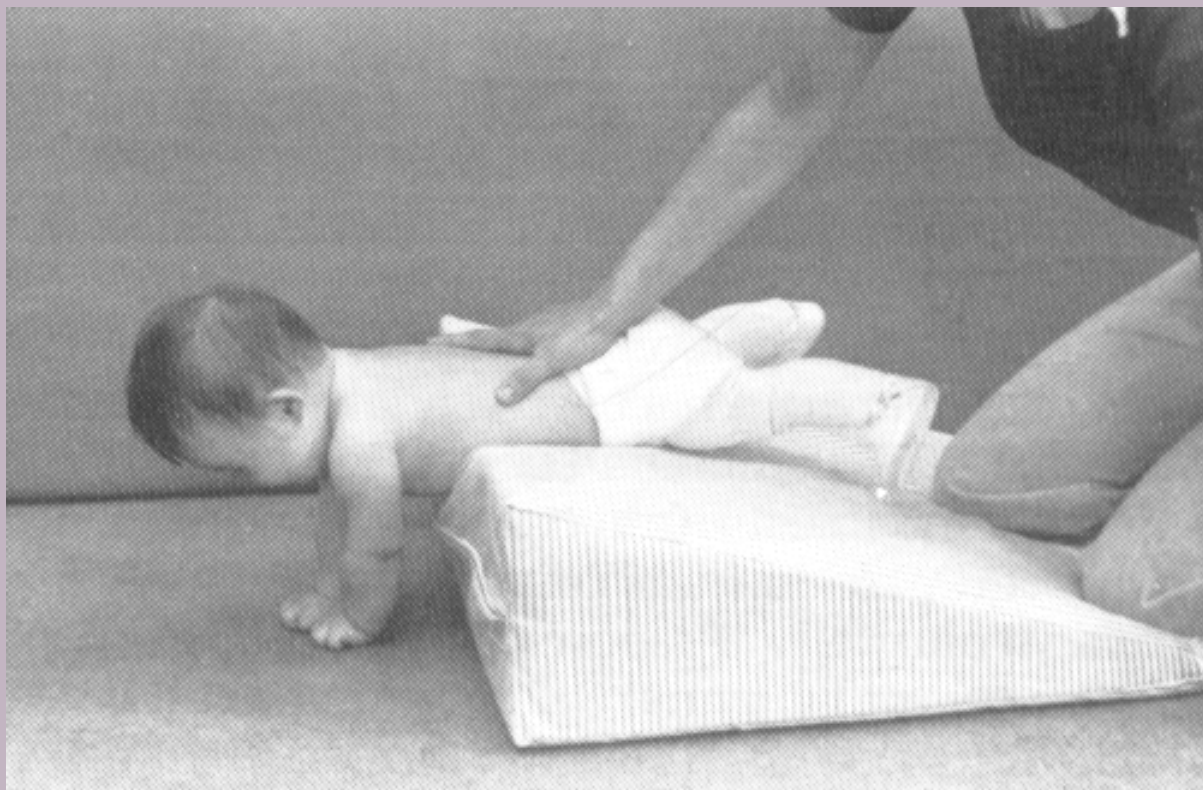


# Capacidades motoras II



- ❖ 6° mes: se mantiene cogiéndolo por las axilas, pero no solo.
- ❖ Tronco bastante firme, con zona lumbar arqueada.
- ❖ Buen control cefálico.
- ❖ Capacidad de expresar más y mejor sus emociones mediante manifestaciones de la cara.

# *ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN*



3-6 MESES

# Actividades para estimular esas capacidades motoras I

- ✓ Seguir ejercitando los ejercicios del anterior trimestre.
- ✓ Ejercicios de relajación (durante o después del baño).
  - ✓ Sentados cómodamente, poner un rato al niño encima de nuestro regazo de rodillas, hablarle, cantarle, silbar...
  - ✓ Masajearle la nuca y los hombros.
  - ✓ Durante el baño, inclinar su cabeza hacia delante o los lados con movimientos suaves.
  - ✓ Acariciarle la cara, soplarle suavemente, etc.

# Actividades para estimular esas capacidades motoras II

- ✓ **Balón de playa:** tumbar al niño boca arriba y oscilar levemente el balón, manteniendo sujeto al niño por los hombros para que se meza al vaivén del balón (situaciones de juego).
- ✓ **Combarle:** coger al niño a la altura de la nuca y por las pantorrillas y mecerle un rato (situaciones de juego).



# Actividades para estimular esas capacidades motoras III



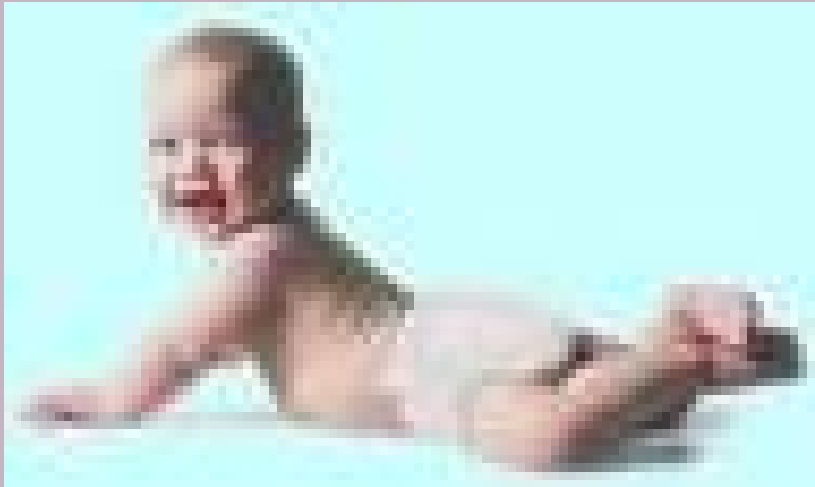
- ✓ Mecerle (antes de acostarlo).
- ✓ Ejercicios de respiración (antes de acostarlo o después del baño).
- ✓ Tumbado boca arriba: coger al bebé de las manos e incitarle a que se levante con una ligera presión (cuando está en la cuna).
- ✓ Tumbado boca abajo: darle juguetes y ponerlos más lejos a medida que sea capaz de levantarse y sostenerse sobre las manos (situaciones de juego).

# Actividades para estimular esas capacidades motoras IV

- ✓ Volteo: cuando el niño intenta dar la vuelta estando boca abajo, ayudarlo a conseguirlo o invitarle a que lo realice él. (Cuando está en la cuna o el cochecito).
- ✓ En la silla relax, cuando está casi tumbado, enseñarle juguetes para que intente cogerlos y vaya levantándose.



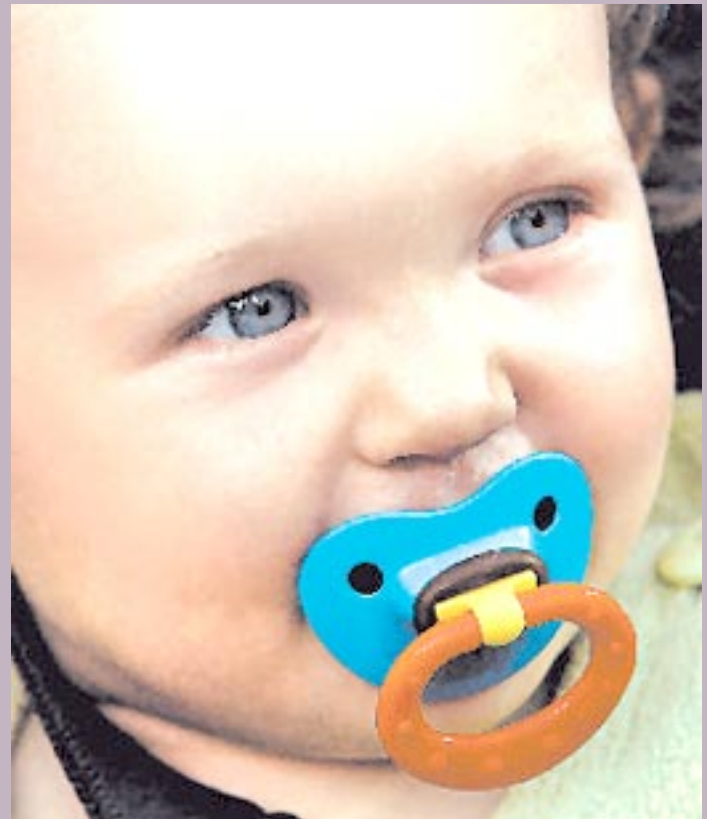
# Actividades para estimular esas capacidades motoras V



- ✓ Tomar al niño por el tronco y mantenerlo unos segundos de pie; al final del trimestre debe ser capaz de sostener su peso, aunque no se sujete solo (situaciones de juego).
- ✓ Alrededor de los 6 meses, poner al niño de rodillas frente al rodillo o a una almohada, y enseñarle un juguete situado al otro lado. Sujetarle las piernas o caderas sin mucha fuerza y hacerle rodar para que vaya a buscarlo (situaciones de juego).

# Actividades para estimular esas capacidades motoras VI

- ✓ A gatas: el ejercicio anterior del rodillo con el niño sentado de rodillas sirve para iniciarle en el gateo; ayudarle a gatear cuando domine la posición a cuatro patas (situaciones de juego).
- ✓ Darle distintos chupetes para que movilice los labios de forma distinta (después de las comidas).





# Actividades para estimular esas capacidades motoras VII



- ✓ Jugar a tirar besos o sacar y meter la lengua (durante el baño).
- ✓ Jugar a cambiar expresiones, cerrar los ojos... (durante el baño, aprovechando la interacción cara a cara).

# *CAPACIDADES COGNITIVO- LINGÜÍSTICAS*

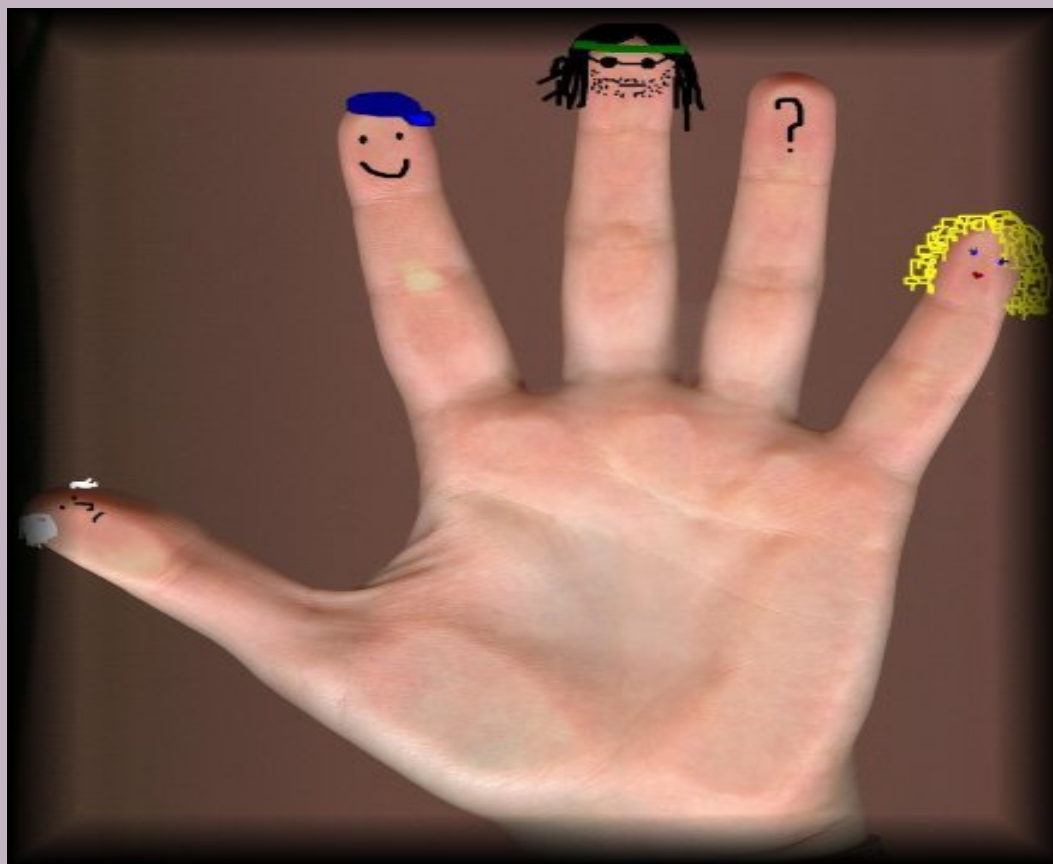


3-6 MESES

# Capacidades cognitivo-lingüísticas

- ❖ Gran interés por investigar y explorar el entorno.
- ❖ Comienza a clasificar sus percepciones.
- ❖ Final del trimestre: mayor independencia, que le permite ampliar sus experiencias.
- ❖ Comienza a imitar sonidos de la lengua y a interesarse por ellos.
- ❖ Finales del 5º mes: le gusta chillar, reírse, etc.

# ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN



3-6 MESES

# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas I

- ✓ Ejercicios en silencio: nos sentamos frente al bebé y le hablamos, nos callamos, volvemos a hablar (después de las comidas).
- ✓ Emitir sonidos (durante el baño).
- ✓ Lenguaje gestual: jugamos a poner cara de sorpresa, de enfado, abrir la boca y los ojos, levantar las cejas, etc. (durante el baño).



# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas II



- ✓ Juegos de esconderse. (Situaciones de juego).
- ✓ Esconder juguetes para que al azar los encuentre. (Situaciones de juego).
- ✓ Ofrecerle algún juguete que le resulte difícil manejar con sus manos y ver cómo intenta adaptarse a él. (Cuando esté en la cuna).
- ✓ Ejercicios de atención: sacarle a pasear y pararse frente a situaciones que llamen su atención.

# *CAPACIDADES SOCIO- EMOCIONALES*



3-6 MESES

# Capacidades socio-emocionales

- ❖ Buen contacto con su entorno y las personas extrañas, si no se le provoca miedo.
- ❖ Reconoce lo familiar  $\Rightarrow$  reacciones de extrañeza pero no grandes ansiedades.



# *ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN*



3-6 MESES

# Actividades para estimular esas capacidades socio-emocionales

- ✓ Acostumbrarle a salir y hablarle cuando se encuentre con personas en la calle.
- ✓ Acercarle a niños pequeños y enseñárselos.



# *6-9 MESES*



# *CAPACIDADES MOTORAS*



6-9 MESES

# Capacidades motoras I

- ❖ Buen tono muscular:  
le permite estar sentado solo, girar sobre sí mismo y empezar a gatear.
- ❖ Postura preferida:  
boca abajo.
- ❖ Inicio del gateo.



# Capacidades motoras II



- ✓ Final del trimestre: permanece sentado sin perder el equilibrio. Le gusta más que estar tumbado.
- ✓ Tiende a ponerse de pie cuando tiene cerca objetos o personas que se lo permiten.
- ✓ Tendencia a coger objetos usando el índice y el pulgar.

# *ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN*



6-9 MESES

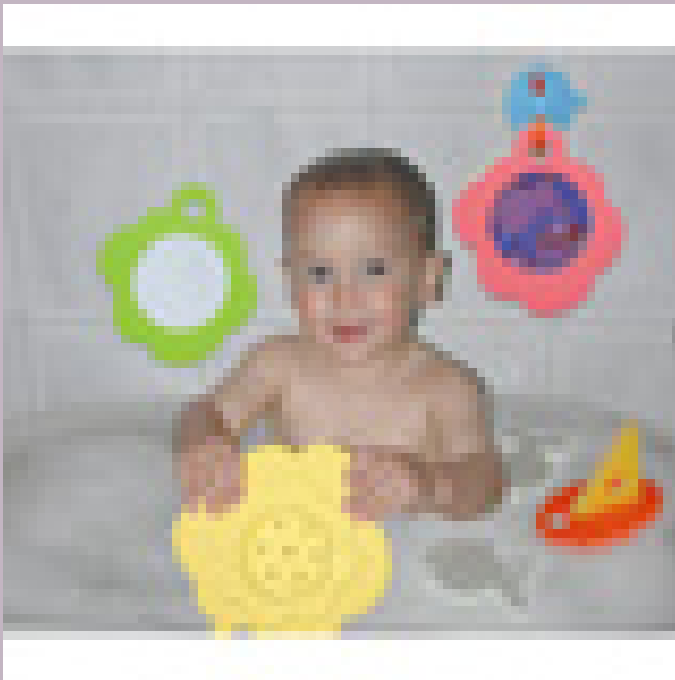
# Actividades para estimular esas capacidades motoras I

- ✓ Ejercicios de relajación y respiración (durante el baño).
- ✓ Palpaciones: palpar el cuerpo del niño con las yemas de las manos (durante el baño).
- ✓ Amasar (durante el baño).
- ✓ Masajes faciales (durante el baño).





# Actividades para estimular esas capacidades motoras II



- ✓ Jugar a quitarle los juguetes, a ofrecérselos, a golpearlos unos con otros, etc. (durante el baño).
- ✓ Sentado sobre nosotros mirándonos, le soltamos de vez en cuando sin quitarle las manos de la espalda hasta que poco a poco se sujeta por sí solo (después de las comidas).
- ✓ Ponerle de pie con su espalda contra nuestro pecho y mantenerlo así un rato de pie (situaciones de juego).

# Actividades para estimular esas capacidades motoras III

- ✓ Colocar al bebé a cuatro patas, dejarle así unos segundos y enseñarle juguetes llamativos para que despegue una mano del suelo (situaciones de juego).
- ✓ Gatear sin obstáculos: cuando aprenda a gatear solo, dejarlo en lugares sin obstáculos para facilitarle la tarea (situaciones de juego). Juegos de disfraces: le sorprenden y le mantienen atento a lo que sucede (situaciones de juego).



# *CAPACIDADES COGNITIVO- LINGÜÍSTICAS*



6-9 MESES

# Capacidades cognitivo-lingüísticas I

- ❖ Posibilidad de moverse gateando: exploración del entorno más intensa, con tiempos de mayor atención y observación.
- ❖ Gran aumento de actividad: todo le interesa.
- ❖ Aparición de la primera palabra.



# Capacidades cognitivo-lingüísticas II



- ❖ Interacciones con el adulto para establecer un lenguaje verdadero y útil.
- ❖ Le gusta mucho imitar, que le hablen, le canten, la música, etc.

# *ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN*



6-9 MESES

# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas I

- ✓ Imitar al bebé (durante el baño).
- ✓ Lenguaje gestual: enseñarle a decir “adiós” con las manos cuando le acostemos o nos vayamos.
- ✓ Darle nombres a las cosas (en situaciones de juego o cuando salimos a pasear).



# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas II



- ✓ Hablarle (situaciones de juego, durante el baño, durante las comidas, antes de acostarlo...).
- ✓ Jugar a realizar órdenes: al final del 9º mes será capaz de atender a ciertas demandas (situaciones de juego).
- ✓ Juegos de tomar decisiones: ofrecerle dos juguetes para que se decida por uno (situaciones de juego).



# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas III

- ✓ Cambios en la posición de los juguetes (situaciones de juego).
- ✓ Ejercicios de observación: ofrecerle juguetes con muchos detalles llamativos, botes llenos de agua de colores, enseñarle sus libros y llamarle la atención sobre detalles pequeños, etc. (al despertarse).
- ✓ Ejercicios de palabra y gesto: cantarle canciones acompañadas de gestos, decirle adiós con la mano (durante el baño).



# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas IV



- ✓ Ejercicios de memoria: retirarle algún juguete durante 5 o 6 días y volvérselo a enseñar, para comprobar si muestra que se acuerda riéndose (situaciones de juego).
- ✓ Juegos de adaptación, por ejemplo: darle un chupete duro y después de un rato mordiéndolo, cambiárselo por uno blando; al principio morderá con la misma fuerza, pero luego se adaptará a él (durante las comidas).

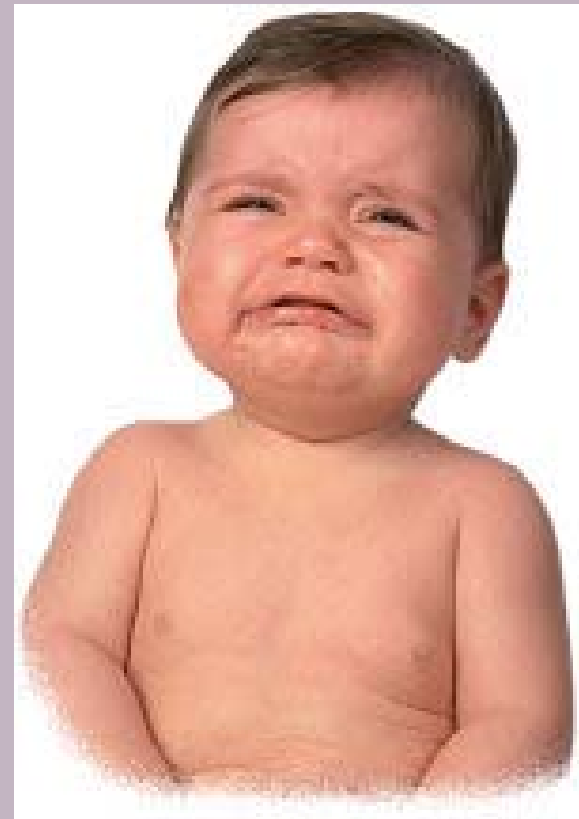
# *CAPACIDADES SOCIO- EMOCIONALES*



6-9 MESES

# Capacidades socio-emocionales

- ❖ Necesidad de apoyo adulto para establecer relaciones con otros adultos extraños, no así con los extraños de su edad.
- ❖ Buen momento para trabajar más intensivamente con el bebé.



# *ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN*



6-9 MESES

# Actividades para estimular esas capacidades socio-emocionales I



- ✓ Juegos mientras se está de paseo: hacer que fije su atención en las palomas, en los niños jugando...
- ✓ Juegos de apego: cosquillas con contacto corporal, carcajadas sin contacto corporal (durante el baño).

# Actividades para estimular esas capacidades socio-emocionales II

- ✓ **Hábitos :**
- ✓ Control de esfínteres (cambiar enseguida al niño cuando esté muy mojado).
- ✓ Vestirse (al vestirle, ayudarlo a realizar el movimiento sin esfuerzo y poco a poco colaborará metiendo el brazo cuando note la manga).
- ✓ Lavarse (ejercicio de tocar el agua) .



# *9-12 MESES*





# *CAPACIDADES MOTORAS*



9-12 MESES

# Capacidades motoras I

- ❖ Buena disposición para obtener la postura erguida y realizar algunas actividades en esta postura.
- ❖ Mantiene bien su equilibrio y disfruta jugando o mirando lo que hay.



# Capacidades motoras II



- ❖ Gateo: posición predominante en este trimestre.
- ❖ Empezará a andar sujetándose con las dos manos y dando pasos de lado.
- ❖ Buen dominio de sus expresiones faciales.

# Capacidades motoras III

- ❖ Controla su cabeza sin perder el equilibrio, aunque le falta estabilidad.
- ❖ Esquema corporal bastante desarrollado



# *ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN*



9-12 MESES

# Actividades para estimular esas capacidades motoras I

- ✓ Tumbado: ofrecerle juguetes para que se arrastre y cuando llegue a algo donde sujetarse (ejemplo: mesa) levantarlo un poco para que se agarre y suba de pie (situaciones de juego).



# Actividades para estimular esas capacidades motoras II



- ✓ Gateo: ponerle obstáculos en la habitación para que los sortee o intente ponerse de pie (situaciones de juego).
- ✓ Cuando juegue de pie y sujeto con las dos manos en la cama, ofrecerle un juguete para que lo coja y tenga que soltar la mano, aunque se caiga (situaciones de juego).

# Actividades para estimular esas capacidades motoras III

- ✓ Ejercicios de la etapa anterior para afianzar la postura.
- ✓ Sin forzarle, cogerlo de las manos y ayudarlo a andar (situaciones de juego).





# Actividades para estimular esas capacidades motoras IV



- ✓ Apoyarlo en una silla y cuando esté bien sujeto, desplazar la silla poco a poco para que dé algunos pasos (situaciones de juego).
- ✓ Objetos caseros: tapar y destapar, tirar de la cadena del WC, encender y apagar luces, tapar y destapar ollas o el cubo de la basura (situaciones de juego).

# *CAPACIDADES COGNITIVO- LINGÜÍSTICAS*



9-12 MESES

# Capacidades cognitivo-lingüísticas I

- ❖ Nuevos campos de exploración gracias a sus posibilidades motrices.
- ❖ Buena memoria.
- ❖ Capacidad de observar y atender con detenimiento lo que le interesa, empleando bastante tiempo.
- ❖ Buena disposición para el aprendizaje.



# Capacidades cognitivo-lingüísticas II



- ❖ Comprensión bastante buena.
- ❖ Final 1er año: pronuncia de 1 a 3 palabras.

# *ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN*



9-12 MESES

# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas I

- ✓ Jugar en silencio: combinar voz y no voz (situaciones de juego).
- ✓ Jugar con tarjetas: enseñarle tarjetas, dejar que las toque y decirle el nombre (situaciones de juego).
- ✓ Jugar y hablar (en todas las situaciones).



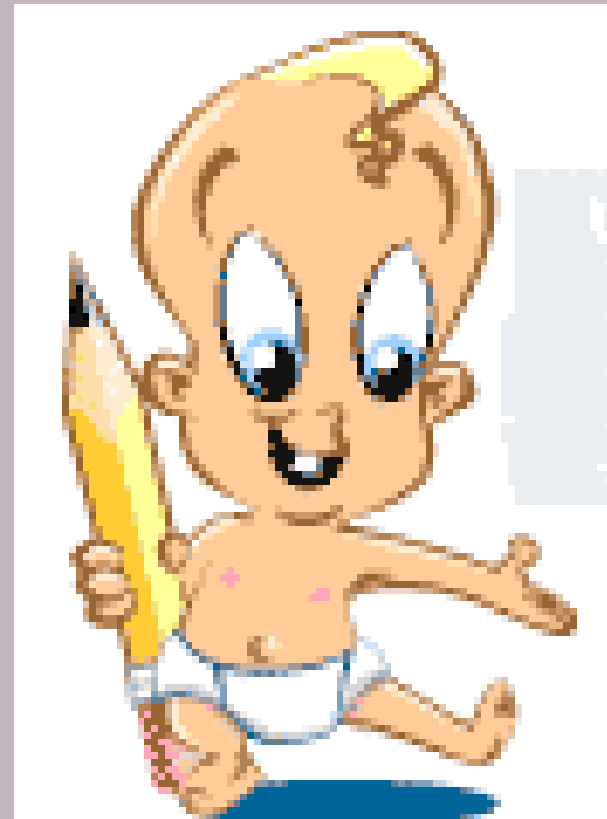
# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas II



- ✓ Lenguaje y atención: jugar a contar cuentos (situaciones de juego, antes de acostarse o durante el baño).
- ✓ Juegos con la punta de la lengua (durante las comidas).
- ✓ Imitar sonidos que el niño produzca (durante el baño, situaciones de juego).
- ✓ Ejercicios de observación: ejercicios de otras áreas, como el lenguaje (situaciones de juego).

# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas III

- ✓ Juegos de elección: ofrecerle dos juguetes, dos pinturas, dos láminas, y esperar a que elija uno (situaciones de juego).
- ✓ Juegos de investigación: ofrecerle una caja de zapatos para que intente abrirla, envolver un juguete en un paquete fácil de abrir, ponerle una pulsera en la mano para que intente sacarla, ofrecerle pinturas y cartulina para que intente pintar (situaciones de juego).





# Actividades para estimular esas capacidades cognitivo-lingüísticas IV



- ✓ Tirar cintas de papel: pegar tiras de colores en una cartulina para que las despegue (situaciones de juego).
- ✓ Ejercicios de memoria: dejar un juego durante dos días y repetirlo para observar si el bebé se acuerda; enseñarle un movimiento, estar unos días sin hacerlo y volverlo a realizar (situaciones de juego).

# *CAPACIDADES SOCIO-EMOCIONALES*



9-12 MESES

# Capacidades socio-emocionales

- ❖ Da muestras de entender que lo que hace gusta o desagrada a los adultos.
- ❖ Pequeñas tácticas para conseguir lo que quiere.
- ❖ Le gusta estar con gente y jugar con ellos.



# *ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN*



9-12 MESES

# Actividades para estimular esas capacidades socio-emocionales I

- ✓ Debe ser capaz de jugar solo unos 5 o 10 minutos.
- ✓ Jugar a esconderse (situaciones de juego).
- ✓ Juegos de imitación (situaciones de juego, durante el baño o las comidas).



# Actividades para estimular esas capacidades socio-emocionales II



## ✓ HÁBITOS:

- ✓ Control de esfínteres: ponerle en el orinal al menos una vez al día.
- ✓ Vestirse: tiene que colaborar a no ser que esté enfadado.
- ✓ Lavarse: llenar un barreño de agua y lavarle las manos, después dejar que juegue; secarle con una toalla y dejársela para que nos imite.

# BIBLIOGRAFÍA

- Vidal, M. y Díaz, J. (1990). *Atención Temprana. Guía práctica para la estimulación del niño de 0 a 3 años*. Madrid: CEPE.
- Arranz, E. (2004). *Familia y desarrollo psicológico*. Madrid: Pearson.
- <http://www.miembarazo.com>
- [http://www.carm.es/ctra/cendoc/publicaciones/2003\\_Calidadestimular.PDF](http://www.carm.es/ctra/cendoc/publicaciones/2003_Calidadestimular.PDF) (guía con criterios de calidad estimular para niños/as de 0 a 3 años)



---

# FIN

---

