Estimulación y juego

Repasemos:

Al iniciar la reunión, demos la bienvenida y luego preguntemos a las y los participantes:

- ¿Quiénes pueden ayudarnos a recordar lo que conversamos en la reunión pasada?
- ¿Quiénes lograron hacer en su casa la actividad que pedimos al final de la reunión pasada? ¿Cómo les fue?
- ¿Qué preguntas o dudas han quedado después de practicar la actividad?

¿Qué vamos a aprender?

Sobre lo vital que es la estimulación para el desarrollo social y de habilidades mentales.

DIALOGUEMOS: Vamos a ver unas fotos, para conversar sobre lo que conocemos de este tema.

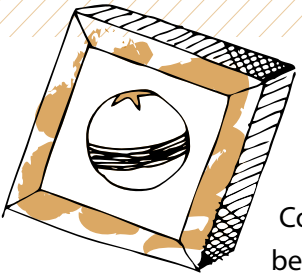


¿Cuáles son algunas formas de demostrarle cariño y afecto a las y los bebés?

¿De qué manera se puede estimular a las y los recién nacidos?

¿Por qué creen que es importante que las y los recién nacidas jueguen y sean estimulados?





Actividad:
"Juegos para mi bebé"

Conocer juegos que podemos desarrollar con bebés de cero a tres meses.

¿Qué vamos a necesitar?

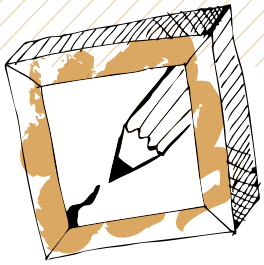
- **Colchoneta o petate**
- **Recipiente con fichas**
- **Móvil (Varita o palito con objetos colgando)**
- **Botella plástica con semillas adentro**
- **Papel rotafolio**
- **Una bebé de tres meses**

¿COMO LO VAMOS A HACER?

- Pidamos a una de las madres con una o un bebé de 3 meses, que nos permita observarla un rato.
- Luego de observar, las y los participantes pueden decir cómo es la o el bebé, cuáles son sus características.
- Solicitemos a la madre que coloque a la o el bebé sobre una colchoneta o petate, y cerca un recipiente que contenga fichas con las instrucciones de juegos que pueden desarrollarse con las y los pequeños.
- Varios voluntarios entre las y los participantes, escogen una ficha y desarrollan el juego.
- Al terminar, pidamos que piensen en alguna cosa que consideran que la o el bebé aprendió en cada juego. Escribamos los comentarios del grupo en papel rotafolio.
- Al concluir las actividades pueden discutir las razones por las que no jugamos normalmente con las y los bebés.

Para las fichas de juegos para bebés de 0-3 meses:

- Acérquese donde está acostada la o el bebé y llámele por su nombre. Cuando ella o él le localice, a través de contacto visual, cambie de lugar y vuelva a llamarle, para que le busque nuevamente.
- Mantenga a la o el bebé acostado sobre una colchoneta o petate y coloque objetos de diferentes colores y tamaños sobre su cabeza para que los observe e intente tocarlos. (Puede colgarlos en una varita colocada de forma horizontal y amarrarlos con cintas – cómo un móvil).
- Mover frente a la o el bebé algún objeto de izquierda a derecha y estimularle para que siga el movimiento con sus ojos.
- Colocar frente a la o el bebé una botellita plástica con piedras adentro y muévalas frente a ella o él para que el sonido le estimule, a mover su vista y querer tocar.
- Cargue a la o el bebé y permita que observe papel de diversos colores pegados en la pared justo a la altura de sus ojos. Podemos usar hojas de revistas o de periódicos con colores llamativos.



Para finalizar:
¿Qué aprendimos hoy?

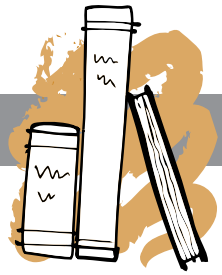
Ahora, repasemos lo que hemos discutido hoy.

- ¿Cómo se sienten después de esta reunión? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los dos puntos más importantes que han aprendido hoy?
- ¿Qué harán de manera diferente de acuerdo a lo que han aprendido en esta reunión?
- ¿Cuáles son los puntos que más les gustaron?¿Hay algunas cosas que no les gustaron?
- ¿Les quedó alguna duda, inquietud o pregunta sobre lo que hemos platicado?
- ¿Algo más que quieran compartir?

Para concluir, ¿Tienen alguna recomendación para mejorar esta reunión cuando se realice con otras personas? *(Hay que explicar que al contestar estas preguntas, los participantes estarán ayudando a que la reunión sea aún mejor en el futuro para otros padres y madres que tengan bebés)*.

Para hacer en casa:

Haciendo uso del material que existe en la comunidad (cubitos de madera, guacalitos de jícaro, pelotas pequeñas de colores, etc.) diseñe algunos móviles para colocar sobre el lugar donde duerme su bebé. Debe asegurarse que no representa un peligro para ella o él ni para ningún miembro de la familia. *(Ver Anexo de Juguetes)*



Información básica para la y el facilitador:

Conociendo más sobre la estimulación y juego:

Las niñas y niños comienzan a aprender desde que nacen. Las investigaciones sugieren que una buena parte del desarrollo de la inteligencia de una niña o niño comienza desde el vientre y continua hasta los 7 años. El crecimiento de la mayoría de las células del cerebro ocurre durante los dos primeros años de vida. El potencial de aprendizaje se incrementa si el cerebro se desarrolla bien durante esos primeros años. Es recomendable que los responsables de cuidarlos observen y aprovechen el tiempo en que las bebés se encuentran en alerta y listos para ser estimulados o jugar.

Las y los bebés aprenden por medio de la estimulación de sus sentidos – oído, tacto, vista, gusto y movimiento de sus cuerpos. Desde el nacimiento intentan mover sus miembros y músculos, tratando de adquirir control sobre ellos, lo que se consigue paso a paso.

Los responsables deben estar conscientes del valor de las muchas actividades/oportunidades importantes de cada día, las cuales sirven para estimular el crecimiento mental y el desarrollo de la o el bebé. Tales como:

- Interacción con la gente, seguir a las personas o los objetos con la vista; reaccionar a las caras o colores brillantes; alcanzar o descubrir las manos y los pies; levantar la cabeza y girarla hacia donde está el sonido; manejar objetos que sean seguros y que tengan diferentes texturas, olores, sonidos y sabores. La o el bebé de 3 meses puede disfrutar los placeres de los juegos vigorosos. Una vez que pueda levantar su cabeza, no tardará mucho en descubrir cómo levantar los hombros al apoyarse en sus brazos. Cerca de las 9 ó 10 semanas, cuando se le ponga de lado será capaz de darse vuelta. A los 3 meses, ya habrá aprendido a darse vuelta de espaldas para ponerse de lado. Pero para que éste desarrollo suceda, necesita que los que se encargan de su cuidado, le den la oportunidad de hacerlo. Por ejemplo, ponerle algunos objetos al frente cuando se encuentre boca abajo en un colchón o alfombra en el piso, esto le motivará a observarlos y alcanzarlos.
- Colocarle objetos de colores que sean seguros encima de la cuna, para que pueda tocarlos y moverlos, que eso le estimula visualmente. Los responsables de su cuidado le pueden cantar o tocar instrumentos musicales y moverse a ese ritmo mientras le carga. Esto se puede hacer en cualquier momento, por ejemplo, cuando se le cambia el pañal, al darle comida o cuando se le baña.

El aprendizaje del lenguaje de la o el bebé comienza cuando los responsables escuchan y responden a su forma de comunicación. Los responsables pueden hacerle jerigonzas y después esperar por su respuesta –alternando entre el hacerle sonidos y esperar a que responda. Las y los bebés también copian los movimientos de la boca y los sonidos de los responsables de cuidarlos. Es recomendable acercar a la o el bebé a los objetos que está viendo y hablarle sobre los mismos. El escuchar diferentes sonidos estimula las células del cerebro para interpretarlos, lo cual es la base del aprendizaje del lenguaje.

Todos en la familia deben buscar oportunidades para jugar e interactuar con las y los bebés. Las madres y padres que juegan cariñosamente con sus hijas o hijos, les generan sentimientos de seguridad.