

## ¿CÓMO LO ESTIMULO HASTA LOS 3 MESES?



→ Cambie con frecuencia la posición del bebé (boca arriba, bocabajo, de lado) así como los adornos y juguetes del cuarto donde permanece



→ Coloque su cara o un móvil de figuras geométricas contrastantes (blanco y negro) a 25 cm de la cara del bebé para que la mire fijamente; luego muévase o mueva el objeto lentamente de un lado a otro.



→ Coloque al niño bocabajo y pase la mano suavemente por la espalda, con movimientos firmes pero no bruscos, de arriba hacia abajo, él levantará la cabeza.



→ Frote suavemente con un cepillito, un pañal o su propia mano, la mano y los dedos del niño.



→ Acueste al niño boca arriba, mueva sus piernas hacia abajo o en forma de pedaleo, con los brazos haga algo similar.



→ Haga sonar diferentes objetos cerca del niño, muévalos en diferentes direcciones



→ Acaricie, arrulle y sonría lo más seguido posible a su bebé. También hágale, cántele o pongale música suave.

## RECUERDE



No arroje demasiado al niño ocasionalmente déjelo sin pañal para que se mueva libremente.



Los juguetes adecuados no necesariamente comprados son aquellos que estimulen sus sentidos. Un móvil de colores contrastes, un sonajero, una caja musical



# PMCi



## PROGRAMA MADRE CANGURO INTEGRAL LTDA

# Estimulación durante los primeros 3 meses de vida

*Convértase en un experto observador de su hijo, así lo conocerá, entenderá su lenguaje y sus señales y podrá cuidarlo mejor*



*El niño prematuro necesita que sus padres y familia lo acepten, lo amen, conozcan sus gustos y debilidades, se preocupen de su bienestar y tengan tiempo para estar y compartir con él / ella*

## CONOCIENDO A MI BEBÉ (Hasta 3 Meses)



El recién nacido prematuro puede **escuchar**, le gusta especialmente la voz humana y la música.



El prematuro (PT) puede **ver** a una distancia de 20-30 cms, distinguir contrastes entre claro-oscuro, puede fijar la mirada y seguir una cara o un objeto que se mueve lentamente de lado a lado.



También puede **saborear** y **oler** desde que nace. Prefiere el olor de sus padres y el sabor de la leche de su propia madre.



Al bebé le gusta que lo mimen y lo acaricien; pueden responder a diferentes tipos de caricias, a veces las caricias y masajes tranquilizan al bebé, lo hacen sentir seguro; otras veces por ejemplo, si es muy fuerte o en un momento inesperado lo inquietan o hacen llorar.



El bebé entiende y **es capaz de comunicarse**. El puede hablarnos con sus acciones y sus diferentes tipos de llanto, nos dice como se siente, lo que quiere y necesita, por ejemplo mirando fijamente, también nos dice si esta aburrido, con sueño o con hambre, mediante el llanto, haciendo gestos, bostezando, volteando su cabeza o agitando sus brazos y piernas.



El bebé puede **auto-tranquilizarse** por ejemplo chupando su dedo, cambiando de posición, agarrando un objeto familiar. Los padres también pueden ayudarlo cuando lo noten inquieto o sobre-estimulado, masajeándolo, uniéndole las piernas y manos cerca del cuerpo, acunándolo, hablándole, arrullándolo o cantándole suavemente.



El bebé parece confundir el día con la noche, duerme todo el día y esta despierto en la noche.

## CONOCIENDO LA ESTIMULACIÓN



La estimulación es una forma de brindarle al niño cariño y un ambiente rico en estímulos visuales, auditivos, táctiles, olfativos y sociales para que logre un mejor desarrollo físico y mental.



Para que la estimulación sea efectiva haga los ejercicios anotados en este folleto por lo menos dos veces al día y cuando el niño este seco, no tenga hambre ni sueño. Procure que los otros miembros de la familia participen también, realizándolos con gusto, paciendo y transmitiendo afecto al niño



Recuerde que la estimulación debe estar de acuerdo con el nivel de desarrollo del niño; si es muy fácil o muy difícil no lo motivará. El niño aprende poco a poco, no puede hacer los ejercicios perfectos desde la primera vez, con frecuencia será necesario que se los repita varias veces para que él los aprenda a hacer bien.



Aproveche el momento de la alimentación, el cambio de pañales, del baño, etc.. para estimular a su bebé.

### ¿CÓMO ESTIMULO A MI BEBÉ DURANTE LA POSICIÓN CANGURO

- ★ Dé un masaje suave pero firme a su bebé en la espalda, piernas y brazos.
- ★ Acaricie afectuosamente la cara, manos, pies y cabeza del bebé.
- ★ Hable y cántele. Estimule al papá para que también lo haga.
- ★ Durante la lactancia puede hablarle, mirarlo a los ojos, tocarlos suavemente, colocarle uno de sus dedos dentro de su mano. La lactancia favorece el desarrollo del lenguaje, la adaptación y la relación afectiva entre la madre y su hijo.
- ★ La posición canguro ayuda a tranquilizar a el bebé al escuchar el ritmo cardiaco