

Centro de Investigaciones Educativas y de la Salud
e
Instituto de Ciencias de la Educación
de la Universidad Complutense de Madrid

ESTIMULACIÓN PRECOZ

Tratamiento en familia

PROGRAMA PARA
EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES
MES A MES

En cada una de las actividades de las siguientes unidades de estimulación aparecerán unas siglas, cuyo significado es:

M – estimulación motriz.

L – lenguaje.

P – estimulación del área perceptiva (cognitiva o sensorial)

S – estimulación del área social

1 MES:

OBJETIVOS:

- Chupar sin problemas.
- Fijar la mirada, aunque sea un ratito muy corto, ante algo que se ponga delante de él.
- Apretar el dedo que se le ponga en la manita.
- Seguir suavemente con la mirada algo que se le ponga por delante.
- Hacer pequeños intentos de sujetar la cabeza cuando se le enderece.
- Hacer algunos ruidos de garganta.
- Reaccionar frente algunos ruidos.

Para que aprenda estas cosas, se sugieren las siguientes actividades.

ACTIVIDADES:

1. Mientras se le alimenta:

- (L-M)
 - Introducir bien el pezón, la tetina o el chupete en la boca del niño, porque al sentirlo y tocarlo entre la lengua y el paladar, aprenderá a chupar mejor.
- (L-M)
 - Aprovechar el rato de darle la leche para hacerle mimos, acariciando las manitas o la cara, y para hablarle suavemente (no importa que no entienda estrictamente el mensaje). Cuidar no distraerle mientras mama. Esperar a que termine su mamada para tenerlo brevemente en brazos y comunicarse con él, a través de caricias y mimos.

En ese momento podrá:

- (P-M)
 - Tocarle los deditos, uno por uno.
- (P-M)
 - Abrirle los deditos.
- (L-P-S)
 - Cantarle suavemente.
- (P-M)
 - Mecerle.
- (P-M)
 - Hacerle cosquillas en las manitas. Se puede usar la cancioncilla: “Rata, ratita, estoy en la primera escalerita”, e ir subiendo despacito por el brazo.
- (L)
 - Repetirle sonidos de modo rítmico: “a-a, a-a...”

2. Mientras se le muda o baña:

Aproveche el rato en que se le hace el aseo para:

- (P) • Masajear suavemente el cuerpecito.
- (M) • Dejarle mover libremente los pies y las manos, dentro y fuera del baño.
- (L-S) • Hablarle.
- (P-M) • Ponerle un dedo en la manita, para que se lo agarre. Si no lo hace, ayudarle.
- (M) • Si el niño aprieta el dedo, tirar de su mano para que haga fuerza.
- (M) • Hacer el mismo ejercicio anterior, con las dos manos.

3. Ratos entre las comidas:

Pudiera ser que el bebé pase la mayor parte del día durmiendo. No obstante, es bueno que se consideren algunas cosas:

- (M) • Acostarlo en distintas posiciones: para un lado, para otro, boca arriba, boca abajo...
- (S) • Acostumbrarle a estar con distintas personas.
- (P-T-L) • Dejarle chupar cosas que no le hagan daño, como un dedo, el chupete,...
- (P-T-L) • ESTIMULAR LA SUCCIÓN. Esto se puede hacer colocando el chupete mojado en agua entre los labios, moviéndolo giratoriamente, incluso alrededor de los labios, para que se ejercite y desarrolle la acción de chupar (en él es un instinto básico, pero tiene que aprenderlo).
- (P) • Mostrarle de vez en cuando alguna cosa de color vivo (rojo, azul, amarillo, verde, naranja, lila, rosa fuerte). Moverlo lentamente ante sus ojos, para que lo siga. No tiene que ser necesariamente un juguete; cualquier objeto, pañuelo,... de color vistoso o atractivo puede servir.
- (P) • Aprovechando un momento en que no lllore y esté tranquilo, acúnelo suavemente, durante poco rato.
- (P) • Una forma interesante de desarrollar su vista es colgarle un móvil cerca del lugar donde duerme o sobre él. Se puede fabricar en casa. Los comercializados no son precisamente los más cercanos al bebé. (Ver detrás la explicación de cómo construirlo en «TALLER».)

4. Mientras duerme:

- (P) • Respetar las horas de sueño del niño, tratando de evitar los ruidos y movimientos fuertes y sorprendidos en exceso. Es muy bueno, sin embargo, que se acostumbre a dormir CON LOS RUIDOS HABITUALES DE LA CASA.

RESUMEN:

Si su hijo de un mes pudiera hablarle, le diría:

“Mamá, si quieres que aprenda a comprender, háblame, muéstrame cosas sencillas para mirar, tócame, muéveme, hazme mimos...”

2 MESES:

OBJETIVOS:

- Aprender a sujetar mejor la cabecita cuando se levanta.
- Seguir un objeto que se mueva delante de él.
- Reaccionar ante un ruido.
- Emitir algunos sonidos.

Para ayudar al niño en la mejor forma posible, se proponen algunas actividades.

ACTIVIDADES:

1. Mientras se le alimenta:

- (P-M-S-L)
- A veces, la madre tiene mucho que hacer y no puede entretenerse casi nada durante la lactancia. Recordar que el bebé no sólo necesita alimento, sino que necesita que le hagan mimos, le hablen, le acunen,... Organizarse lo mejor posible, de modo que se pueda sacar partido a este importante momento. En todo caso, siempre tendrá al padre que puede perfectamente colaborar en este quehacer.

2. Mientras se le muda o baña:

- (L)
- Observar lo que hace el bebé. Si emite algún sonido, repetirlo: "a-a", "gú",...
- (M)
- Estando el niño tendido boca arriba, dejarle mover las manitas y las piernas. Tomarle las manos, juntárselas y separárselas varias veces. Tomarle las piernas y estirárselas suavemente. Dejar después que él solo las doble. Repetir esto varias veces.
- (P-M)
- Cuando se le bañe, cogerle por detrás, de manera que se sienta seguro. Dejarle gozar del agua un ratito, libremente. No privemos al bebé de este momento, aunque nos cueste pasar después la fregona.

3. Mientras está despierto:

- (P) ● Se podrá variar ahora el móvil que se le hizo para encima de su cama. Si aún se entretiene mirándolo o jugando con él, no se lo quite. Puede hacerle otro para colgar en otro lugar de la casa, donde se suela dejar al niño durante el día. (Ver «TALLER»)
- (P-M) ● Atar una cuerda de lado a lado de la cuna, de modo que, cuando el niño esté boca arriba, pueda tocarla con sus manos. Cuelgue de ella un cascabel o un sonajero suave. (Cuidado de atar bien la cuerda para que no se suelte y enredarse en el cuello del bebé).
- (P) ● En esta posición, mostrarle dos objetos; por ejemplo, dos cajas de cerillas: al moverlas, harán ruido y el niño les prestará atención. Separarlas y hacer sonar una primero y otra después, tratando de que mire ALTERNATIVAMENTE a los dos objetos. Si no se tiene ninguna cajita, puede usarse un sonajero suave o simplemente las manos, haciendo pitos con los dedos para que mire una mano primero y la otra después.
- (P-M) ● Aprovechar cualquier situación en la que el niño esté despierto y se le tenga que llevar en brazos (por ejemplo, un viaje en autobús). En esas ocasiones se pueden hacer también algunos ejercicios, como poner el chupete en la manita, y luego guiárselo despacio hasta su boca, para sacárselo después. Repetir varias veces.
- (P-M) ● Comprarle un juguetito de goma, de los que hacen ruido al apretarlos, para que juegue.
- (P-M) ● Repetir los ejercicios vistos en la unidad 1: ponerle el dedo en la manita para que lo apriete, hacerle caricias por la cara, mecerle,...

3 MESES:

OBJETIVOS:

- Sonreír cuando alguien le sonrío.
- Sujetar la cabeza cuando se le levanta.
- Levantar la cabeza cuando se le deja boca abajo, apoyándose ya en los brazos.
- Reaccionar ante los ruidos.
- Emitir sonidos bucales: “ajo”, gorjeo...

ACTIVIDADES:

1. Mientras se le alimenta:

Cuando se alimenta al bebé, hay veces que hay que suspender la alimentación para que expulse el aire. Es un ratito de tranquilidad, que podrá aprovechar de muchas maneras.

- (P-M)
 - Levantarse y pasearlo, acercándole a distintos objetos para que los toque: cosas ásperas, suaves, blandas, frías,... como tocar el cristal de la ventana (“¡Huy, qué frío!”), una cortina (“¡Qué bonita!”), un cojín de terciopelo (“¡Mira qué suave!”). ¿A ver en la carita?”),...
- (P)
 - Acariciarle la espalda.
- (M)
 - Dejarle boca abajo. Esto le ayudará a sujetar mejor la cabeza.
- (M)
 - Sentarlo un ratito corto (mucho rato podría perjudicarle la espalda), en una hamaquita, o en sofá rodeado de cojines,...
- (L-S)
 - Hablarle y sonreírle siempre. No entiende del todo las palabras, pero sí entiende el silencio de no hacerle caso.

2. Mientras se le muda o baña:

- (P-M)
 - Cuando se le muda, se tienen a mano varias cosas: el pañal, la ropa, el bote de aceite,... Aprovechar esto para jugar al “ESCONDITE”. Probar a ponerle el pañal limpio sobre la cara. Si logra quitárselo él mismo, apláudale. O taparse la cara con el pañal, para luego aparecer rápidamente sonriéndole.
- (P-M)
 - Pasarle algún objeto para que lo coja mientras se le cambia.

- (M)
 - Cuando se le quite la ropa, moverle lentamente las piernas. Cuando haga frío, se puede hacer este ejercicio sin quitarle los pantaloncitos.
- (L)
 - Cantarle una canción, marcándole un poco el ritmo (“Al cocherito, leré”, “¿Dónde están las llaves?”, “Mambrú”,...). Mientras se le canta, se pueden hacer movimientos, siguiendo el ritmo de la canción, o palmadas,...
- (L)
 - Repetir los sonidos que el niño emite.

4 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Mientras se le alimenta:

- (P-M)
 - Cuando esté tomando su biberón, podrá tocarlo con sus manitas, sujetarlo, soltarlo... Así irá aprendiendo que es “duro, suave, caliente”.
- (P-M)
 - En este rato, puede pasársele, por ejemplo, una punta de su chaquetita para que aprenda cómo es la lana, cómo es el botón, pasar un dedo por el ojal... EXPLORAR. Se trata de aprender a sentir y percibir.
- (P)
 - Si se le da ya puré de verduras o frutas, cámbielo a un lugar diferente de la casa de donde toma habitualmente el biberón, para que vea cosas nuevas.
- (L)
 - El niño deberá ir familiarizándose con el nombre de las cosas que ve cercanas a su entorno, cómo se llaman. Para facilitar este proceso, se le mostrarán las cosas una a una, diciéndole, una a una, cuál es su nombre: pan, leche, agua,... SE DEBE USAR LA PALABRA CORRECTA, PRONUNCIÁNDOLA BIEN (no imitar nunca su media lengua, porque aprenderán mal las palabras y tendrán que hacer un doble aprendizaje). Es importante e imprescindible que se separe y se muestre claramente el objeto que se le está nombrando. Si se le dice “cuchara” cuando se le da la sopa, él no sabrá si “cuchara” es la sopa, la boca, la mano, el plato o la cuchara. Se debe ser claro. Aislar el objeto. No se trata de que repita aún, sino de que se familiarice.
- (S)
 - Sonreírle y aplaudirle los pasos que vaya dando, las cosas que vaya aprendiendo.

2. Mientras se le muda o baña:

- (P-M)
 - Tratar de que el niño siga, con la mirada, los movimientos que se le hacen, los desplazamientos de quien le rodea. Así, si se inclina a coger algo del suelo, llamarle para que mire hacia ese lado (tomando precauciones para evitar golpes).
- (P-M)
 - Cuando se le levanten los pies para cambiarle el pañal, hacer que se mire sus propios pies y bajárselos lentamente, tratando que los siga con la vista.
- (P-M)
 - Si algo de lo que se está usando para la muda le llama la atención (y no es peligroso), dárselo para que juegue con ello: un rulo del pelo, una pinza, el bote de toallitas húmedas,...

- (P-M-L-S) ● Imitar las acciones que el niño haga espontáneamente. Si hace algún sonido, imitárselo (“da-da”, “ba-ba”,...). Si se ríe, reírse con él. Si saca la lengua, sacarla también.
- (P-M-L-S) ● Hacer los movimientos que el niño ya sabe hacer y tratar de que le imite. Por ejemplo, si el niño sabe arrugar la nariz, arrugársela, aplaudiéndole si lo imita. Sacar la lengua, juntar las manos, mover la cabecita,...

3. Ratos entre las comidas:

- (P-M) ● Rápidamente se descubre que a los niños no les suele interesar tener juguetes elegantes o caros. Les atrae cualquier cosa que puedan tocar, golpear y chupar. Y de estas cosas hay muchas en cada casa, por ejemplo, una tacita de plástico, una cuchara, tapas de frascos o tarros,... Se le pueden construir juguetitos, como un collar de manguera (ver en «TALLER»).
- (P-M-S) ● Cuando el niño está despierto, procurar que alguien lo saque de su cuna o cama y lo pasee un rato por la habitación o la casa, cogido en brazos, y le dejo mirar y tocar las cosas que le llamen la atención.
- (M) ● Dejarlo, de vez en cuando, acostado boca abajo, para que se ejercite en levantar la cabeza y el pecho.

5 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Mientras se le alimenta:

Por muchas que sean las cosas que se tengan que hacer, se tendrán que reservar algunos minutos al día para dar de comer al niño. En este rato, TRATAR DE ESTAR TRANQUILO. Si se está nervioso, él se dará cuenta y se pondrá nervioso también. Si se está enfadado, se le podrá dar alimento, pero no cariño, y él se quedará con hambre... de cariño. Eso no le hará bien. Aprovechar, pues, este ratito para:

- (S) • Sonreírle.
- (L-S) • Hablarle. Hacerlo con expresividad y claridad. El pequeño, aunque no entienda las palabras, aprenderá que hablamos distinto si estamos alegres, cansados, tristes,...
- (P-L) • Cantarle cualquier canción que le guste.
- (P-S) • Cuando se le limpie la cara o las manos, hacerlo con suavidad (a veces se le puede raspar o hacer daño con el babero o la servilleta)
- (S) • Si ha comido bien, premiárselo de alguna manera: con un beso, o simplemente con alegría, expresándolo mucho.

2. Mientras se le muda o baña:

- (P-M) • Hacer todo lo que sea posible para que el baño sea lo más agradable para el niño. Si se le sujeta con firmeza para que se sienta seguro, podrá en este tiempo aprender muchas cosas nuevas: si él se mueve, el agua se mueve; al moverse el agua, hace ruido; el agua está tibia, como el biberón; da mucho gusto sentir caricias en la piel... Además, moverá y fortalecerá sus piernas y sus brazos y esto, a la larga, le preparará para cuando empiece a caminar.
- (L) • Nombrarle las partes del cuerpo que se van tocando al secarlo o vestirlo. Se toca la mano y se le dirá: "Ma-no". Igual con el pie, la cabeza,... No le confunda repitiéndole "mano" cuando se le lave la cara o poniéndole los pañales.

3. Ratos entre las comidas:

- (P-M) ● Cuando se deje solo al niño, dejarle cerca de algunas cosas para que se entretenga. Los objetos no serán nunca de tamaño pequeño en exceso, con partes que pudiera arrancar o con cuerdas largas que estén libres al menos por un extremo, por el peligro que eso entraña (ahogo por deglución o estrangulamiento). A esta edad le gustará tener uno o dos objetos amarrados a su cama, con un cordel corto, o trocitos de cintas de colores. Entre estos objetos debería haber uno que el niño pueda ya morder, para ejercitar la masticación.
- (P-M) ● Cambiarlo de lugar de vez en cuando. Para esto servirá tener un moisés o hamaquita. Se arreglará con un cojín o almohada (sin estar demasiado derecho, lo que podría lesionar sus huesos de la espalda). Lo importante es que esté seguro y cómodo. Es interesante que se le vaya a ver algunas veces. En otros momentos, se le puede poner cerca de la ventana (asegurándose bien de que esté cerrada y no haya peligro de caídas o golpes contra el cristal). Si se le apoya bien la espalda, podrá aguantar una media hora semisentado, y así tendrá las manos libres para jugar.
- (P-M-S-L) ● El padre, el hermanito o la abuela... pueden tener un ratito para jugar con el niño.
- JUGAR A ESCONDER LAS COSAS, LENTAMENTE Y ANTE SU MIRADA. Se puede empezar con el chupete. Si lo localiza o levanta lo que esté encima para alcanzarlo, se celebrará con alegría. Si no lo encuentra o no trata de buscarlo, dejar una parte del chupete asomada de manera que se vea un poco. Si sigue sin darse cuenta, mostrarle la parte que asoma. Repetir con distintos objetos.
 - JUGAR A ESCONDERSE LAS PERSONAS DELANTE DE ÉL , tapándose la cara o detrás de algo.
 - JUGAR A TIRAR OBJETOS DELANTE DEL NIÑO, Y BUSCARLOS con su colaboración (a gatas)
 - JUGAR A MIRARSE EN EL ESPEJO. Se le puede dejar entretenerse solo o ponerse al lado para que se reflejen las dos personas: hablarle desde el espejo, mover la cara, las manos...

6 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Mientras se le alimenta:

El rato para la comida no es un rato para hacer gimnasia ni para jugar. Es bueno que el niño lo entienda así. Se le puede ayudar a saber que es “la hora de la comida”, cambiándole físicamente de lugar: dormir en la habitación, jugar en la salita, comer en el comedor o la cocina. Basta que sea una sillita que esté SIEMPRE EN EL MISMO LUGAR, donde se le ponga su servilleta o babero y se le dé su comida. Él se irá acostumbrando a que éste no es un lugar para jugar, sino para comer. Esto no quiere decir que la madre y el hijo se tengan que aburrir. Se pueden hacer muchas cosas sin entorpecer la comida. Será muy importante, eso sí:

- (S) • Estar tranquilo para sonreír y hacerle mimos.
- (L) • Hablarle. Enseñarle los nombres de las cosas. Si los conoce ya, podemos centrarnos ahora en las personas que le interesen. Si llega su papá o un hermano o ser querido, repetirle: “Papá”, “Nena”, “Abuelo”..., mostrándole a la persona que se esté nombrando.
- (P-L) • Se le puede pedir algún objeto (que no sea de cristal o peligroso) que esté cercano: “Dame”, “Dame el vaso”, “Dame el pan”. Al darle la orden, señalarle al niño lo que se quiere que haga: hacerle coger el pan, señalarlo, pasárselo a él.

2. Mientras se le muda o baña:

Los minutos antes del baño son los ideales para que el niño haga un poco de gimnasia. Si no hace frío, quitarle la ropita y dejarle que juegue en libertad. El mejor lugar es la cama, pues si lo hace encima de una mesa, o en el cambiador, podría caerse. Su propio cuerpo es su mejor juguete. Patalear, cogerse los pies, mirarse las manos y los dedos,... Estos ejercicios SON MUY NECESARIOS y le harán bien.

- (P-M) • Mientras esté de espaldas, se le podrá ayudar a: pedalear; estirar y encogerse las piernas; abrir y cruzar los brazos; sujetarse de los dedos de mamá, haciendo intentos de sentarse... Dejarle luego boca abajo, poniéndole algo vistoso delante de la cabeza, para que la levante y mueva los brazos para cogerlo. Dejarle un rato que mueva las manos y las piernas en esta posición.
- (P-L) • En esta edad se puede haber percibido más o menos cuál es la mano dominante (con la que coge mayor número de cosa, la primera que extiende para alcanzar algo, siempre que las dos las tenga desocupadas):

- Si la mano derecha es aparentemente la dominante, cada vez que se le coja la mano o el pie derecho para introducirse en la ropa, se dirá: “Dame la mano derecha” y “Dame el pie derecho”. Con la mano y el pie izquierdo, se dirá: “Dame la otra mano” y “Dame el otro pie”.
- Si la mano izquierda es la dominante, se hará lo mismo pero nombrándole siempre la mano y el pie izquierdo: “Dame la mano izquierda” y “Dame el pie izquierdo”. La mano y pie derechos se ignorarán como tales: “Dame la otra mano” y “Dame el otro pie”.

De esta forma, se puede ir empezando a iniciarle en la **lateralidad**, un concepto muy importante que necesitará más adelante, y que puede ir interiorizándolo así muy fácilmente y poco a poco.

3. Ratos entre las comidas:

Cuando esté despierto, dejarle semisentado en algún lugar para que pueda mirar a su alrededor y mover libremente los brazos. No es necesario que el niño esté siempre acompañado, como tampoco es bueno que esté todo el día solo, “abandonado” en la cuna o el parque.

- (P-M)
 - Dejarle cerca de distintos objetos con distintas formas y, si es posible, que hagan distintos ruidos: recipientes de plástico, cuchara de palo o plástico, botella de plástico transparente con cosas de color dentro o cascabeles (bien cerrada: se puede asegurar con fiso), sonajeros,...
- (P)
 - Si se tiene casete, poner alguna música suave y alegre (las músicas lentas pueden darle tristeza).
- (P-M-S)
 - Sacarle a pasear en brazos un ratito, dentro y fuera de casa.
- (P-M)
 - Hacer movimientos para que el niño imite: juntar-separar las manos, abrir-cerrar los dedos, hacer el gesto de “adiós”,... Cantarle canciones como: “Cinco Lobitos”, “Date, date en la calamochita”,...
- (L)
 - Repetir los sonidos que el niño ya sepa decir.

7 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Mientras se le alimenta:

Con el tiempo, el niño tendrá que aprender a comer sin ayuda. Esto se aprende poco a poco, pero sería preferible que pudiera hacer ya algo solo. Déjele probar:

- (P-M) • Puede sujetar con sus propias manos el biberón.
- (P-M) • Déjele sacar del plato trocitos de comida con la mano, y llevárselos a la boca.
- (P-M) • Si le está dando un líquido en un vaso, déjelo a él y ayúdele a que se sujete el vaso con sus manitas.
- (P-M) • Pásele una cucharita para que vaya aprendiendo a cogerla.

2. Mientras se le muda o baña:

El contacto con la piel del niño es muy importante para su desarrollo en general y, en especial, para el cariño que le exprese y trasmita su mamá al tocarlo, y que es fundamental para su desarrollo afectivo. Por eso, se debe aprovechar la muda o el baño no sólo para asearlo, sino también para acariciarlo.

- (P-M) • Haga un breve masaje en cada parte del cuerpo que le limpia: cabecita, brazos, cuello, espalda, piernas,...
- (P-M) • Séquelo con suavidad, sin frotar, dejando que el paño absorba la humedad, y sin restregar.
- (P-L-S) • Es un momento ideal para cantarle.
- (P-L) • Responda a sus balbuceos, gestos y gorjeos, repitiendo lo que él dice o hace.

3. Ratos entre las comidas:

A esta edad, el niño debería poder seguir con la mirada objetos que se mueven delante de él rápidamente. Se le puede ayudar a que haga esto, con unos ejercicios:

- (P-M) • Atadas las llaves (u otro objeto que le guste por su color o sonido) un cordel, enganche la atención del niño moviéndolas y balanceándolas de un lado a otro.
- (P-M) • También puede dejar caer las llaves para que el niño siga el recorrido de caída (“de arriba hacia abajo”).

- (P-M) • Si está sentado en el sofá o la cama, haga rodar una pelota hacia él.
- (P-M) • Ate una cuchara de plástico (u otro objeto) a una cuerda. Siente al niño en el borde de una mesa, deje la cuchara de modo que no la pueda alcanzar con la mano. Acérquele un extremo de la cuerda para que, tirando de él, alcance la cuchara con la mano. Repítalo varias veces. Si ve que el niño no sabe actuar, hágalo usted primero un par de veces.
- (P-M) • Puede adquirir un juguete de los de arrastre (que hacen ruido al arrastrarlo), que venden en las tiendas, con distintos sonidos. Le va a gustar mucho, y le beneficiará el que lo arrastre y mueva voluntariamente sobre la mesa.
- (P-M) • Variaciones del juego del “ESCONDITE”:
 - En un comienzo, para que sea más fácil, puede esconder algo grande debajo de algo transparente o fino: una pelota debajo de un plástico.
 - Puede tapar algo con un trapo, e indicar al niño dónde está, haciéndolo sonar o agitándolo debajo de la tela que lo tape.
 - Puede dejar la mitad del objeto asomado.
- (M) • Sujételo del pie, sosteniéndolo sobre sus plantas o, si flexiona las piernas, juegue con él a dar saltitos sobre un plano duro o sobre sus rodillas, estando usted sentado o medio tumbado.
- (M) • Póngalo boca abajo, en posición de gateo, doblándole las piernas para favorecer el ejercicio de gatear (puede ponerle una almohada o rodillo bajo el vientre). Estando en esta posición, déle juguetes y que intente cogelos.
- (P-M) • Déjele jugar espontáneamente frente a un espejo.
- (P) • Cámbiele de lugar con frecuencia para que pueda mirar distintas cosas.

8 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Mientras se le alimenta:

El niño ya debería tomar líquido de un vaso por sí solo. Si aún no lo hace, podrá ir aprendiendo de la siguiente manera:

(P-M) • Pase a su hijo un vaso irrompible y colóqueselo en las manitas de la forma adecuada. Cuando haya aprendido a cogerlo, colóquele e su interior sólo unas gotitas de algún líquido que le guste. Si no sabe llevarse el vaso a la boca, coja usted otro vaso y tome agua, tratando de que él le imite. Puede también cogerle las manitas y ayudarle a llevarse el vaso a la boca. Se irá aumentando la cantidad de líquido a medida que vaya aprendiendo a sujetar el vaso con regularidad y a no derramar el líquido. No se le olvide premiarle con un beso o una sonrisa cada vez que aprenda algo nuevo, aunque el refuerzo en sí será el líquido que obtenga y beba. Y, al mismo tiempo, le dirá “muy bien” cuando aprenda a coger y levantar el vaso para tomar su líquido.

(L) • Nombre al niño las distintas cosas que tiene cerca de la hora de la comida, mostrándoselas: “pera”, “vaso”, “huevo”,... aunque él no la pueda repetir aún. PRONUNCIE CLARAMENTE y no repita los errores del niño: usted le dirá “zapato” y no “tato” (como posiblemente lo pronunciará él), o “carne” y no “chicha”, “perro” y no “gua-gua”. Y recuerde que hay que separar los objetos que usted nombre para que identifique con claridad cada nombre con su objeto.

2. Ratos entre las comidas:

(P-M) • Sería bueno para el niño y para usted si pudiera disponer de un “parquecito”. En la cama o en la silla no puede hacer todo el ejercicio que necesita. Si le deja solo, no corre peligro de caerse, de tragar cosas, atragantarse, tirar objetos,... Y así la dejará trabajar tranquila. Algunas mamás que no tienen parquecito solucionan el problema poniendo una mesa patas arriba, y clavándole atándole unas cuerdas para que el niño no se salga (incluso poniendo unas sillas alrededor). Lo único importante es que no queden clavos o astillas que puedan hacerle daño. En su parquecito, el niño puede pararse, gatear, sentarse y jugar sin peligro y sin molestar. Es este sentido, el parquecito es “menos malo”. Procure, no obstante, que este aparato no interfiera ni suprima el gateo.

- (L)
 - Si puede disponer de un rato, tómelo en brazos y muéstrole una revista o cuento, nombrándole los objetos o imágenes conocidas: nene, gato, mamá, mano,... Sería muy interesante poder ir recortando todas esas fotos y pegarlas en cuartillas de papel o utilizar los álbumes de fotos viejos que llevan hojas de plástico transparente, para hacer un “álbum de fotos particular”. Eso le encanta al niño.
- (M)
 - Ayúdele a ponerse en pie, apoyándose en sillas, camas o algún mueble.
- (P-M)
 - Quítele un objeto con el que esté jugando y déjesele cerca para que vaya a buscarlo.
- (P-M)
 - Ayúdele a ponerse en pie, ayudándose a su vez de sillas, cuna, cama y otros objetos. Acompañe pacientemente sus pies y levántele el culete.
- (P-M)
 - Pásele un objeto para que lo coja con la mano, y luego otro para la otra mano. Cuando tenga las dos manos ocupadas, déle otro que le guste, presénteselo. Deje QUE SOLUCIONE SOLO EL PROBLEMA que se le presenta: o soltar algo o tomar dos cosas en una mano...
- (P-M)
 - Construir un “tren” y dejar que juegue con él como quiera. (Ver detrás la explicación de cómo construirlo en «TALLER»)

9 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Mientras se le alimenta:

Haga todo lo posible por estar tranquilo y sentarse cómodamente cuando se vaya a alimentar al niño. Si se está nervioso o apurado, el niño se dará cuenta y se pondrá nervioso también, llorará y no podrá comer bien. Usted se enfadará porque no come bien y comenzará así la “batalla” de la comida, que puede repetirse todos los días.

- (L-S-P) • En vez de la “batalla”, lo que su hijo necesita es un rato de tranquilidad para comer y “charlar” con su mamá. Si usted está tranquila, el niño estará tranquilo. Si usted le premia cuando come bien, aprenderá a comer bien. Si el niño come bien, usted podrá gozar conversando con él, aunque no la entienda, cantándole, sonriéndole. Podrá observar con orgullo todas las cosas que haya ido aprendiendo: beber agua del vaso, comer con la cuchara, repetir los sonidos, señalar las cosas que usted le nombre,...

2. Mientras se le muda o baña:

Mientras baña al niño, aproveche el tiempo para hacer las actividades que son importantes para él y que se vienen haciendo meses atrás. Hay que recordar:

- (P- M) • Al niño le hace bien si le dejan durante 3 ó 5 minutos desnudo o con poca ropa, con libertad para moverse, patalear, rodar por encima de la cama, sentarse, acostarse, darse la vuelta por sus propios medios,...
- (P- M) • Ponga algunos objetos limpios dentro del agua del baño (tacita de plástico, corcho, tapa de algún tarro, esponja,...) y deje que el niño juegue con ellos. Esto le servirá para entender muchas cosas que usted no le puede explicar con palabras: que algunas cosas se van al fondo (metal), que otras no se hundan (corcho), que el agua se puede meter en la tacita, que aunque esconda las cosas debajo del agua se siguen viendo, que el agua salpica cuando se golpea (lo que no pasa cuando se golpea el suelo), que la esponja hace globitos si se la aprieta debajo del agua,... Cinco minutos en el agua le servirán para aprender muchas cosas, sin ningún esfuerzo para usted, aunque sí con un poquito de paciencia (no olvidemos que después se pasa la fregona y queda todo limpio).

3. Ratos entre las comidas:

Usted no puede pasarse todo el día acompañando al niño. Ya habrá comprendido que es bueno que se acostumbre a entretenerse solo. Para que se divierta y aprenda cosas nuevas, guarde en una bolsa (mejor de tela, nunca de plástico) las cositas que a él le sirvan de juguetes.

- (P-M) ● Entre éstas, le gustará tener ahora objetos que se puedan meter unos dentro de otros. No se deje objetos pequeños, ya que podría tragárselos.
- (P-M) ● Haga algunos agujeros en la tapa de una caja de zapatos. Ponga la tapa en la caja y átela bien. Quedará como una hucha en la que el niño pueda meter cosas.
- (P-M) ● Le servirá de buen ejercicio si puede “marcar” un número de teléfono. Si no dispone de uno de juguete, puede fabricarle un disco de imitación. Lo único que importa es que puede hacer girar el disco, metiendo el dedo en el agujero.
- (S-P-M) ● Si hay otras personas en la casa, además de la mamá, sería bueno sacar de vez en cuando a pasear al niño, incluso, si es posible, todos los días. Así se acostumbrará a estar con otra gente, verá cosas nuevas, oirá otros ruidos, ...
- (S-L-P-M) ● El papá, la abuelita, los hermanos, también pueden cooperar al desarrollo del niño, cantándole una canción acompañada de gestos que el niño pueda imitar: aplaudir, subir las manos, girarlas al ritmo (como en “Cinco Lobitos”), ...

10 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Mientras se le alimenta:

Recuerde lo que hemos visto en los meses anteriores: que los momentos en que usted o cualquier otra persona alimenta al niño se pueden aprovechar para desarrollar, además, su inteligencia; y que es importante que se esté lo más tranquilo posible.

- (P-M) • Es bueno que el niño vaya aprendiendo, poco a poco, a hacer cosas por su cuenta: tomar la cuchara, beber agua de un vaso, llevarse pedacitos de comida a la boca (aunque sea con los dedos), ...
- (L) • Es importante hablarle, nombrarle objetos, premiarle en cada progreso.

2. Ratos entre las comidas:

El niño necesita realizar algunas actividades que le ayuden a desarrollar su inteligencia. Algunas las podrá hacer solo si usted le deja los materiales necesarios. Otras, las tendrá que hacer con otra persona.

Las actividades que puede hacer solo y los materiales que le tiene que dar son:

- (P-M) • En el comercio venden un juguete muy recomendado para esta edad que consiste en un palo en el que hay que ir ensartando argollas de distintos tamaños y colores (las hay de plástico y de madera). Si lo prefiere, puede fabricar usted uno. (Ver detrás la explicación de cómo construirlo en «TALLER».)
- (P-M) • Otro ejercicio apropiado para esta edad es pasarle bolsas, carteras y envases que se abran de distintas maneras (cremallera, broche, botón...) y colocar dentro, a la vista del niño, algo que le guste. Se le animará para que lo abra solo.
- (P-M) • Es muy importante que el niño tenga un espacio seguro donde poder moverse, gatear, ... si no tiene parque, arregle un espacio entre dos camas o dos sofás, encerrándole con sillas tumbadas, o en cualquier otra forma que resulte segura y conveniente para usted.

Cuando alguna persona disponga de un rato para estar con el niño, puede hacerle los siguientes ejercicios:

- (P-M-S) • Colocar un objeto cerca del niño, pero de manera que tenga que cambiar de posición para obtenerlo (pararse, gatear, darse la vuelta). Repetir lo mismo varias veces, cambiando el objeto de posición.

- (P-M) • Colocar un objeto favorito en la punta más lejana de un pañal, toalla o sábana, y animar al niño a que tire hacia él para poder cogerlo. Enseñarle cómo, si no supiera por sí solo.

- (P-M) • Estimularlo para que se ponga de pie, apoyándose en algo o alguien. Sujertarle para que dé pasitos.

11 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Mientras se le alimenta:

Cuando le dé un objeto al niño, le gustará sacudirlo, golpearlo, tirarlo. Si usted recoge los objetos, lo volverá a tirar. Esto es normal, es bueno y no lo hace para molestar. Si quiere que no se distraiga en la comida, deje los juguetes para otro momento. Él irá aprendiendo así que HAY MOMENTOS PARA COMER Y MOMENTOS PARA JUGAR.

- (P-M) • Coloque miguitas de pan sobre la mesa y estimule al niño para que las recoja.
- (P-M-L) • Extienda una mano y pídale al niño que le entregue algo que él tenga. "Dame la cuchara",... Si el niño no lo hace, muéstrole cómo hacerlo y después dígame: "Muy bien, muchas gracias".
- (P-M) • Ponga el plato de comida frente al niño, cubierto con una tapadera o una servilleta de papel, y estímúlelo a que lo destape.
- (P-M) • Envuelva la cuchara en un papel o una servilleta y désela al niño para que él la desenvuelva.

2. Mientras lo muda o lo baña:

"¿Hasta cuándo voy a tener que ayudarlo?", preguntan algunas madres, agobiadas de llevar meses cambiando pañales. La respuesta es: "Paciencia". Todavía falta mucho para que pueda aprender a no mojarse en los pañales. Comenzaremos a enseñarle cuando sea el momento oportuno. Y sin agobiarle, porque si usted se pone nervioso, le hará daño. Hay, sin embargo, muchas cosas que puede aprender mientras tanto.

- (P-M) • El rato de la muda es el más adecuado para que haga un poco de gimnasia, preferiblemente desnudo, evitando, eso sí, enfriamientos y golpes. Déjelo jugar libremente con su cuerpo, pedalear, patinear, darse vueltas, cogerse los pies, tocarse los genitales, golpearse el estómago, mirarse las manos, sentarse, gatear, ... todo lo que su cuerpo sepa hacer. Es muy importante para el niño conocer su cuerpo, sentirlo, tocarlo, verlo.
- (L) • Es bueno que aprenda cómo se llaman las partes del cuerpo A MEDIDA QUE SE LAS TOCA y nombrándolas: "Dame la mano... la otra mano. Levanta la cabeza. Esto es el pie"...

3. Ratos entre las comidas:

- (P-S)
 - No es bueno que el niño pase solo muchas horas al día, a veces incluso olvidado. Póngalo en algún lugar desde donde pueda presenciar las actividades de algún miembro de la familia: a la madre preparando la comida o haciendo las camas, al hermano estudiando, a la abuela cosiendo,...
- (M)
 - Favorezca y premie todos los intentos del niño por ponerse de pie y caminar. Se le puede ayudar, tomándole de las manos o de los brazos, si todavía le cuesta mucho afirmarse, y dejándole apoyarse en las sillas y en los muebles.
- (P-M)
 - Escoja algún objeto que le guste tirar al suelo. Átele un cordelito y enséñele a recoger el objeto tirando del cordel. Los cordeles de los juguetes deben ser cortos, para evitar accidentes (se pueden enredar en los dedos y cortarles la circulación, o en el cuello; además, si son demasiado largos puede lastimarse las manos tirando de él).
- (P-M)
 - Esconda ANTE LA VISTA DEL NIÑO el objeto con cordel dentro de una caja o un tarro; deje colgando el cordel por fuera, y estimule al niño a que tire, para conseguir el objeto (puede ser el chupete o cualquier otra cosa que interese al niño).
- (P-M)
 - Deje algún objeto que le guste fuera del alcance de su mano. Pásele cualquier cosa larga (palo, cuchara de madera, cilindro de cartón) y anímelo a que lo use para alcanzar el objeto. Déjele experimentar por sí solo.
- (P-M)
 - Fabrique una “hucha” con una caja de zapatos: hágale alguna ranura angosta para que puedan pasar algunos objetos. En el mercado, hay juegos “de muescas” que pueden servir a este fin.
- (P-M)
 - Hágale al niño juegos de manos: “palmitas”, “Cinco Lobitos”, “pon-pon”...

12 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Mientras se le alimenta:

- (S)
 - Recuerde que es importante que el niño conozca a otras personas, vea distintas caras, siga distintas voces. Con este objeto, puede pedirle al papá, a un hermano o a otra persona que no sea totalmente extraña para el niño, que le den la comida de vez en cuando.
- (P-M)
 - Si está esperando a que se le enfríe la comida o que se le caliente la sopa, puede aprovechar el rato para hacerle ejercicio con los deditos. Tómeselos uno por uno, empezando por el más chico, utilizando un cuento como: este dedito compró un huevo, éste lo puso a cocer, éste lo peló, éste le echó sal, y éste gordito gordo ¡todo, todo se lo comió!
- (P-M)
 - Déjelo pinchar alimentos blandos con el tenedor, pero no le deje jugar a solas con el tenedor, porque es peligroso.

2. Mientras lo muda o lo baña:

- (P-M)
 - No olvide su ratito de gimnasia, para que se mueva libremente.
- (P-M)
 - Déjele jugar un ratito con algunos objetos dentro del agua, para que siga aprendiendo muchas cosas nuevas.
- (L-S)
 - Éste es un momento muy bueno para darle cariño, sonreírle, hablarle, además de enseñarle.
- (P-M-L)
 - Trate de que el niño coopere en las tareas de vestirse. Háblele mientras lo hace, diciéndole: “Levanta las piernas. Siéntate. Mete aquí la mano derecha. Te pongo el calcetín en el pie derecho ... y en el otro pie”...
- (P-M-S)
 - El niño puede llegar a expresar distintos sentimientos con gestos, cuando se da la oportunidad. Enséñele a reconocerlos. Por ejemplo, si al patear el niño le pega a usted, puede hacer como que llora, poniéndose las manos en los ojos; si el niño descubre un objeto y se lo da, usted puede hacer gestos de sorpresa, levantando los brazos y diciendo “¡Oh!”; lo mismo se puede hacer con expresiones de alegría, consuelo, susto,... pronto aprenderá a imitarlos.

3. Ratos entre las comidas:

- (P-M) ● No lo deje demasiado tiempo en la cama, parque o silla, porque ahora necesita ejercicios para caminar.
- (P-M) ● Haga todo lo posible por que el niño salga todos los días, aunque sea un ratito corto, a pasear a la calle.
- (P-M) ● Déjele escuchar mucha música infantil. Es muy importante que descubra los sonidos de las cosas, de los instrumentos, los diferentes tonos de voces al cantar, los diferentes ritmos (lento, rápido) y los diferentes volúmenes. Haga que el niño lleve el ritmo de alguna música (caset o cantándole alguno de la casa), golpeando las manos o un tambor (cuchara de palo en una caja de detergente vacía).
- (P-M) ● Si lo deja en el parque, pásele la caja de juguetes. Póngale algunos envueltos en papel o en tela para que los desenvuelva.
- (P-M) ● Son muchos los juegos que se pueden hacer con una hoja de periódico. Déjele que juegue con el papel, que lo arrugue, lo rasgue, enséñele a hacer pelotas grandes y tíreselas; elógíele si el niño le imita. Se puede hacer un gorro y ponérselo al niño; deje que el niño se lo quite. Haga un agujero grande en una hoja para que quede como un poncho.

SI VA A DEJAR SOLO AL NIÑO, RETIRE TODOS LOS RESTOS DE PAPEL PARA EVITAR QUE LOS CHUPE O LOS TRAGUE.

13 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Mientras se le alimenta:

Revise las sugerencias hechas para los meses 10, 11 y 12. Es conveniente repetir las actividades propuestas en ellas, hasta que se desarrollen con completa soltura. Además:

- (L) • Empiece ahora a enseñarle al niño a mostrar partes del cuerpo que se le nombren. Dígale: “Enséñame tu pie. ¿Dónde está el pelo?...” Llévele la mano hasta tocarse el pie y comente: “Este es el pie. Lo estás tocando, ¿ves?”. Se puede hacer lo mismo con otras partes del cuerpo (cabeza, mano, pie, culo, pelo, ojo, boca, nariz, oreja, brazo, pierna, ombligo...)
- (L) • Si el niño toca o enseña algún objeto con la mano, dígale el nombre, incluso el color (rojo, azul, amarillo, verde, negro, blanco, rosa) o el tamaño (grande, pequeño).
- (L-M) • Déjele que tome agua o leche en un vaso (con supervisión de un adulto). Recuerde que el vaso debe ser irrompible y con un poquito de líquido solamente (por si se le cae).
- (P-M) • Deje miguitas de pan o magdalena encima de la mesa y pídale al niño que las vaya echando en una taza o plato.

2. Mientras lo muda o lo baña:

Algunas mamás dicen: “A mí me gustaría ayudar para que mi hijo se desarrollara bien, pero tengo demasiadas cosas que hacer y no me queda tiempo para estar con él”. Les preguntamos: “¿Tiene tiempo para mudarle?”. Todas responden que sí. Entonces, lo que hay que hacer es aprovechar ese rato, aunque sea corto, lo mejor posible. Para saber si se está cooperando en el desarrollo de su hijo, uno puede hacerse las siguientes preguntas:

- ↳ Aprovechando que el niño está desnudo o con poca ropa, ¿le dejo libertad para moverse en ese momento que tiene mayor libertad de movimiento?
- ↳ ¿Le ayudo a hacer un poquito de gimnasia, aunque sólo sean 5 minutos?
- ↳ Cuando lo baño, ¿le paso algunos objetos para que juegue?
- ↳ Cuando lo seco, ¿me acuerdo de masajearle suavemente el cuerpo, aprovechando el momento de echarle crema hidratante?

- ↪ ¿Me acuerdo de hablarle, de repetirle los sonidos que él me dice, de nombrarle las partes del cuerpo y los objetos que me enseña?
- ↪ ¿Podría decir el niño que este es un rato de felicidad para él, porque le sonrío, le acaricio, le canto...?
- ↪ ¿Sucede de vez en cuando que papá, los hermanos, la abuelita u otras personas bañan o mudan al niño?

Si se ha contestado que sí a todas estas preguntas, quiere decir que se es una excelente mamá, que está poniendo todo de su parte para que el niño se desarrolle normalmente.

3. Ratos entre las comidas:

Cuando el niño tenía dos o tres meses, era feliz estando en su cuna. Después, necesitó mucho más tiempo para sentarse, jugar, moverse; luego, podía pasar largos ratos en el parquecito. Ahora ha crecido y necesita más espacio para seguir adelante en su desarrollo.

Ahora viene un año difícil para todos, porque el niño no querrá quedarse largo rato en el parque o en la silla, y todavía está muy chico para dejarlo andar solo por la casa.

Algunas de las siguientes actividades le servirán al niño para su desarrollo, y le servirán también a los demás, que podrán trabajar tranquilos mientras él se entretiene y aprende.

- (P-M) • Cómprele al niño una muñeca de plástico barata (se la puede hacer de tela). No se importe que su hijo sea un hombrecito.
- (P-M) • Otro juguete con el que gozará y aprenderá durante años son los cubos de madera. En el comercio venden bolsitas con los cubos listos (cuadrados de madera), pero le saldrán más baratos si compra un listón en una carpintería y pide que se lo corten. Hay otra posibilidad, que es pedirle al carpintero que le guarde recortes que le vayan sobrando. Con estos cubos, el niño aprenderá y hará muchas cosas: meterlos en una bolsa, sacarlos, ponerlos en fila ("el trenecito"), golpearlos, ponerlos uno encima del otro ("la torre", "el puente"), empujarlos para que caigan,...
- (P-M) • A esta edad, es importante que el niño se ejercite para caminar, si no lo hace ya: hágale andar, tomándole de las manos (usted delante de él, mirándole). Déjele andar apoyándose en los muebles: puede preparar una especie de "circuitito", donde cada silla esté estratégicamente colocada para que pueda llegar a cualquier parte y desplazarse libremente por toda la habitación; cuando le vea más firme y seguro, separe las sillas unos centímetros más unas de otras, para que tenga que dar, sin apoyo, un paso, dos,... Déjele aprender a ponerse de pie y agacharse con apoyo, con ayuda de los juguetes que "se caen".

14 MESES:

ACTIVIDADES:

Prepare el siguiente material:

- Un álbum con dibujos que el niño conozca y fotografías de familiares y suyas. Las hojas deben tener dibujos grandes y en colores de objetos que el niño reconozca, ordenados por temas: frutas, animales, ropa,... De álbum, se pueden utilizar los que regalan con el revelado de las fotos. También puede fabricarse uno fácilmente. (Ver detrás la explicación de cómo construirlo en «TALLER».)

1. Actividades que el niño puede hacer con ayuda de otra persona:

- (P-M) • Cómprele al niño una pelota pequeña (que pueda abarcar con ambas manos) de plástico. También puede comprarla o hacerle una de tela (son fáciles de coser), ya que se pueden tirar sin peligro de romper cosas ni hacer daño.
- (P-M) • Déjele hacer ciertas cosas por sus propios medios, aunque tarde en ello: quitarse el abrigo, ponerse los zapatos, lavarse las manos,...
- (P-M) • Esconda un objeto mientras el niño lo está mirando, y anímelo para que lo busque. Puede esconder el objeto detrás de la puerta, debajo de la cama, debajo de un cojín,...
- (M-L-S) • Sáquelo a caminar, pare en los lugares que más le llamen la atención, nómbrele los objetos que se encuentre a su paso (con su nombre correcto).
- (P-M-L-S) • Cójale en brazos y hágale encender y apagar la luz con el interruptor. Cuando encienda dígame "Luz". Haga lo mismo con el timbre de la casa, el grifo, la cisterna, ...
- (P-M) • Enséñele a abrir las puertas, haciendo girar el picaporte.
- (P-M) • NO SÓLO ES IMPORTANTE, SINO NECESARIO, dejarle subir escaleras, meterse dentro de un mueble, subirse a una silla, pasar por debajo de ella, meterse en una caja, trepar por el sofá, subir a la mesa (que no sea de cristal). Aunque a veces sea un horror (dentro de los límites lógicos de lo permisible, sin que exista peligro y bajo la supervisión de un adulto). Puede formarle un circuito, usando sillas, mesas y cojines (y lo que pueda imaginar), de manera que tenga que hacer un recorrido concreto en el que, p.e.: suba la primera silla, baje, salte de un cojín a otro, pase por debajo de tres sillas y la mesa, llegue a la ventana y vuelva hacia atrás. Este ejercicio es necesario para un desarrollo armónico físico y mental.
- (P-M) • Pásele un papel grande, no importa que sea viejo de envolver o de periódico, y un lápiz (mejor grueso y de cera). Enséñele a garabatear. No espere a que haga algo ordenado. El lápiz lo tomará igual que coge cualquier palo. Déjelo jugar libremente.

15 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Actividades que el niño puede realizar estando solo:

- (P-M) ● A esta edad, basta que se le dejen cerca tres o cuatro objetos que le interesen para que él invente qué hacer con ellos.
- (P-M) ● Se le puede enseñar a pasar cositas de una caja a un tarro, por ejemplo. Después de varias demostraciones, es muy probable que el niño se entretenga solo un buen rato, pasando los objetos (que no los pueda tragar) de un lugar a otro.
- (P-M) ● Permítale ver en la televisión algún programa adecuado (sin escenas violentas) durante 5 ó 10 minutos (“Barrio Sésamo” es el ideal para esta edad. Cuidado con ciertos dibujos animados: pueden ser crueles, bajo la apariencia infantil). Algunas personas, para poder trabajar tranquilas, dejan al niño frente al televisor durante largos ratos. Esto no es bueno. Recuerde que el niño debe jugar y descubrir cosas por sí mismo, y no sólo mirar lo que hacen otros. Los ratos que mire la televisión deben ser cortos, y lo más probable es que el niño se aburra antes de los cinco minutos. Es cualquier caso, es bueno que la mamá sepa que el niño no debe mirar la televisión más de una hora al día en total.
- (P-M) ● Pásele el libro de fotos que hayan fabricado juntos de vez en cuando. El niño se distraerá mucho y aprenderá a pasar las hojas.
- (P-M) ● Déle alguna prenda de vestir con botones grandes. Muéstrole cómo se desabotonan y déjele que él desabotone el resto. Cuando lo haya terminado, abotone otra vez la prenda. Este ejercicio es muy importante, porque le ayuda a manejar objetos pequeños sin temor a que se los trague. De todas formas, no está de más que supervise que estén bien cosidos los botones, para evitar que pueda tragárselos.
- (P-M) ● Ahora que ya camina, le gustará mucho empujar un carrito o un corre-pasillos, o tirar de todo lo que pueda arrastrarse (un trenecito). Cómprele uno o, de momento, hágaselo con una caja de zapatos y un cordel.

2. Actividades que el niño puede realizar con la ayuda de otra persona:

- (M-L) ● Salga a caminar y déjele detenerse en los lugares que le interesen, y nómbrle las cosas que ve. Prémiele los intentos de repetir las palabras.
- (L) ● Mientras se está ocupado en los quehaceres de la casa, se le puede ir contando al niño lo que se está haciendo.
- (P-M) ● Juegue con la pelota de tela o plástico. Tíresela, hágale que se la tire a usted, deje que la recoja de donde cayó,...

- (M-L-S) • Siente al niño sobre las rodillas y hágalo galopar, mientras le canta alguna canción de niños (“Arroz con leche”, “Arre, caballito”, “Al paso, al trote y al galope”...).
- (S) • No olvide que el niño necesita que le demuestren cariño. Déle un beso cuando se despierta, al acostarlo, cuando se porte bien... Pero procure no arroparlo demasiado, ni atosigarlo con besos y abrazos.
- (P-M-S) • Deje que otras personas de la casa le enseñen cómo hacer construcciones simples con los cubos de madera: filas, torres, puentes, ... Es importante que esté con otras personas además de con mamá.
- (M) • Estimúlele a que se suba a las sillas o a la cama, y a que suba escaleras, aunque sea gateando. (Si vive en una casa con escalera interior, recuerde tener bien colocadas y cerradas las barandillas de protección en la parte superior e inferior de la escalera para evitar caídas innecesarias y peligrosas cuando usted no esté pendiente).
- (P-M) • Llene, hasta la mitad, un vaso con judías, garbanzos o lentejas, y muéstrelle cómo vaciarlos a otro envase, tratando de que él haga lo mismo. Pídale QUE RECOJA TODAS LAS JUDÍAS QUE CAYERON FUERA. No deje que el niño juegue solo con ellas, y revise que no queda nada tirado, porque se lo puede tragar.
- (P-M) • Deje que coopere en vestirse y desvestirse, sacarse el gorro, los calcetines, los guantes, el abrigo, el pañal,...
- (L) • Pídale al niño que le muestre cosas: “¿Dónde está la cuchara, el plato, el techo, la ventana...?”. Está aprendiendo vocabulario. Si se equivoca, corríjalo con dulzura. Si le pide que le diga dónde está la ventana y él le señala la puerta, dígame: “Puerta, eso es la puerta, y esta (le lleva a la ventana, que la toque) es la ventana”.
- (P-M-L) • Enséñele a soplar. Puede, por ejemplo, ayudarle a apagar las cerillas que use en la cocina. O enseñarle a soplarle a papelitos, que se levantarán con el viento, o a un globo, o a un molinillo de viento,... Enséñele a soplar por una pajilla en el vaso con un poco de agua (todavía no sabe hacer pompas de jabón: se tragaría el agua de jabón). El soplido le ayudará a madurar los órganos de fonación necesarios para el habla.

16 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Actividades que el niño puede realizar estando solo:

Puede repetir cualquier actividad que le interese aún de los meses anteriores.

- (P-M) • Déle al niño algunos objetos para que pueda usarlos jugando con la muñeca. (No importa que sea varón o hembra). Le puede hacer un vestido, para que intente ponérselo o sacárselo. En el mercado hay muñecos con ropa que se puede sacar y que se abrochan de diferente manera: botones, cremalleras, automáticos,... También le puede dejar una cucharilla para que LE DÉ DE COMER.
- (P-M) • Déjele algún envase que se destape destornillando la tapa. Déjele diferentes envases con distintos tipos de apertura. Júntele cajitas de fósforos vacías. Enséñele a abrirlas y cerrarlas, evitando que las chupe.
- (P-M) • Ponga alguna música en el caset y déle un “tamborcito” (puede hacerse con un bote de detergente vacío y una cuchara de palo) para que lo golpee llevando el ritmo.
- (P-M) • Con la ayuda de un cuchillo y tijeras, corte un trozo de cartón (p.e.: el cartón central de un rollo de papel), de manera que le queden 3 ó 4 anillos. Déle al niño un cordelito para que lo pase por medio. Para que no se le salga por el otro extremo, puede amarrar algo a una punta del cordel.

2. Actividades que el niño puede realizar con la ayuda de otra persona:

- (L-S) • Deje que el niño le acompañe mientras usted realiza algunas actividades domésticas, mientras hace la cama, mientras limpia. Hable con él sobre lo que está haciendo. No use lenguaje inútil y trate de ser lo más expresivo posible en lo que comenta.
- (M-L) • Si está barriendo, siéntese un minuto y pídale que pase por debajo de la escoba, y después por encima. Mientras lo hace, dígame: “Por arriba”, “Por abajo”.
- (P-M-S) • Lleve el ritmo de alguna canción, haciendo distintos gestos como silbar, golpear con los dedos en algo de madera. Estimule al niño para que lo imite. Enséñele la canción “Mi barba tiene tres pelos”, y vaya sustituyendo palabras por gestos.
- (V-L) • Pásele una revista al niño (puede ser su “álbum de cosas”), déjele que dé vueltas a las hojas. Pídale después que le muestre objetos conocidos, diciéndole: ¿Dónde está el coche?, ¿dónde está la pera?,...

- (P-M) ● Pásele dos tarros de distinto tamaño y enséñele a colocar a cada uno la tapa que le corresponde. Después, puede complicar el ejercicio poniéndole otro envase más, y así sucesivamente.
- (P-M) ● Comience a enseñarle al niño lo que son los colores. Para empezar, comience por un color vivo (uno solo), como el rojo, el azul, el amarillo, el blanco o el negro. Si escoge, p.e., el azul, junte dos o tres objetos azules y muéstreselos al niño, diciendo: “Lápiz azul, calcetín azul, papel azul”. Muestre entonces un lápiz de otro color, diciendo: “Este lápiz NO ES AZUL” (pero no diga de qué color es), o muestre un calcetín y diga: “Este calcetín NO ES AZUL”. Repita esto durante un tiempo, mostrando en distintas oportunidades objetos que sean azules y objetos que no sean azules. No pase a otro color hasta que no haya aprendido el anterior, pues el niño se liará.

17 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Actividades que el niño puede realizar estando solo:

- (P-M)
 - En el mes anterior, le sugerimos que enseñara al niño a hacer un collar con un tubo de cartón. Este mes puede proponerle la misma actividad, con la parte de fuera de cajitas de fósforo.
- (P-M)
 - ¿Le fabricó o le compró un carrito para arrastrar? Póngale ahora algo pesado dentro (un zapato, por ejemplo) o deje que el niño coloque objetos que a él le gusten dentro de la caja. Una buena idea puede ser pedirle que ayude a poner la mesa, llevando cosas poco peligrosas en su carrito, como el pan, las servilletas, los cubiertos; para ello, llevará una sola cosa cada vez; se pueden proteger de caídas al suelo, envolviéndolos en bolsas de plástico. Esta actividad le encantará.
- (P-M)
 - Estimule al niño para que coopere tanto al comer como al vestirse. No importa que tarde: si no le deja que ejercite, nunca podrá hacerlo más deprisa. Aproveche estos meses: cuando vaya al colegio sí que tendrá que apresurarse.
- (P-M-L)
 - Trate de conseguir cajas grandes de cartón o de madera. Si tiene espacio en casa, puede guardar unas cuantas; si no lo tiene, aproveche el momento cuando haga una compra (tele, vídeo, ordenador, lavadora). Deje al niño jugar libremente con ellas: meterse dentro, subirse a ellas, esconderse detrás, echar cosas dentro, ponerlas una encima de la otra, inventarse e imaginar historias,...
- (P-M)
 - Déle varios tarros de distintos tamaños, destapados. Pídale que le ponga las correspondientes tapaderas.
- (P-M)
 - Hágale o cómprele un remolino, y estímúlelo para que lo haga girar, soplando o andando con él.

2. Actividades que el niño puede realizar con ayuda de otra persona:

- (L-S)
 - Deje que el niño le acompañe mientras usted prepara la comida. Es este rato, puede:
 - darle un poquito de los ingredientes que está usando: un pedacito de zanahoria, uno o dos macarrones, echarle un poquito de sal en la mano;
 - cada vez que le dé o coja usted algo, nómbréselo: “zanahoria”, “sal”,...

- (L)
 - Cuando le esté vistiendo o desnudando, nómbrere las prendas de vestir a medida que se las va poniendo o quitando. Cuando lo alimente, dígame el nombre del guiso y nombre las cosas de comida que le vaya dando.
- (P-M-S)
 - Si está desgranando guisantes, habas, ... ponga una cuerdecita entre las patas de una silla y pídale que vaya colgando las fundas que usted vacía. Puede pasarle uno o dos guisantes enteros y pedirle que le ayude a desgranar.
- (P-M)
 - Cuando tienda, pídale que le vaya dando las pinzas. Puede practicar esto último así: “Dame pocas pinzas” / “Dame muchas pinzas”. “Dame una pinza” / “Dame dos pinzas”.
- (P-M)
 - Si está amasando, déjele un pedacito de masa para que juegue. Este ejercicio es muy importante para sus manos (prepara sus músculos para la escritura).
- (P-M)
 - Recuerde que es importante que el niño salga a caminar un rato todos los días.
- (M-S-L)
 - Enséñele a despedirse: dar un beso y mover la manita diciendo “adiós”.
- (L)
 - El niño debe aprender que para todas las cosas que haga existe una palabra. Se le puede ayudar, diciéndole la palabra que corresponda cuando él esté haciendo algo: “Estoy sentado”. Lo mismo puede hacer con distintas acciones: correr, saltar, caminar, bailar, cantar,... o hacer un juego en el que usted dice una acción y él la ejecuta.

18 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Actividades que el niño puede realizar estando solo:

- (P-M) • Usted puede comprarle o fabricarle un trenecito (con varias cajitas) para que tire de él.
- (P-M) • Déjele alguna prenda de vestir con botones grandes, para que abroche y desabroche. Lo mismo puede hacer con una cremallera.
- (P-M) • Déle algo que pueda servir como martillito de juguete (no importa que sea niña). En los comercios venden unos bancos de carpintero con tarugos de distintos colores para golpear en varios agujeros. Se le puede fabricar también un juguete parecido. (Ver detrás la explicación de cómo construirlo en «TALLER».)
- (P-M-L) • Déle papel y lápiz para garabatear.
- (P-M) • Envuélvale y ate varios de los objetos preferidos del niño para jugar, y déselos para que él los desenvuelva y los desate.
- (P-M) • En un pedazo de cartón, haga un agujero lo suficientemente grande como para que pase un dedo. Déjele un cordel y enséñele a pasarlo de un lado a otro.
- (P-M) • Pásele un trapo húmedo y pídale que se limpie sólo las manos y la cara.
- (P-M-L) • Cuando lo vaya a acostar, pídale que se saque él solo alguna prenda de vestir, por ejemplo, los zapatos o la chaqueta. Por la mañana, al levantarse, pídale que se ponga los zapatos: usted le dirá en qué pie tiene que ponerse cada uno. Premie los esfuerzos que haga.

2. Actividades que el niño puede realizar con la ayuda de otra persona:

- (L-P) • Trate de enseñarle lo que significa “arriba” y “abajo”. Para lograrlo, coja, por ejemplo, objetos que al niño le interesen. Levante uno y diga: “arriba”; luego, póngalo en el suelo y dígame: “abajo”. Póngalo encima de la mesa y dígame: “Arriba de la mesa”. Póngalo bajo la mesa y dígame: “Abajo de la mesa”. Repita esto con distintos objetos. Luego, puede preguntarle al niño. “¿Dónde están los zapatos?” y decirle: “Bajo la cama”. Puede aprovechar cualquier oportunidad para usar estas dos palabras, mostrando al niño objetos que estén arriba y abajo. **NO SE OLVIDE DE PREMIAR AL NIÑO** cuando entienda lo que se le dice o intente decir “arriba” o “abajo” (premiar con caricias, juego que le guste al niño, ir al parque...)

19 MESES:

ACTIVIDADES:

Prepare el siguiente material:

• El juguete que proponemos este mes consiste en fabricar, del material más duro que pueda conseguir y de unos 8 centímetros de diámetro o lado:

- 2 círculos azules
- 2 cuadrados azules
- 2 círculos rojos
- 2 cuadrados rojos
- 2 círculos amarillos
- 2 cuadrados amarillos.

Con ellos puede jugar de distintas maneras:

- poner juntos los que sean iguales;
- poner juntos todos los círculos;
- poner juntos todos los cuadrados;

1. Actividades que el niño puede realizar estando solo:

Consiga una caja o una bolsa donde el niño pueda guardar los objetos con los que juega. Esto le ayudará a distinguir cuáles son las cosas que puede coger libremente y cuáles no deben tocarse. En esta caja, debería tener: cubos de madera para construcciones, papel, lápices, muñeca, trenecito para arrastrar, correpiños,...

- (M) • Pásele un palo o una escoba para que juegue al caballito.
- (M) • Estimule y premie al niño por colaborar en vestirse, déjele hacer solo todo lo que él pueda, aunque tarde.

2. Actividades que el niño puede realizar con la ayuda de otra persona:

- (P-M-S-L) • Estimule y premie al niño por todos los intentos de cooperar en las actividades domésticas. Puede, por ejemplo, darle órdenes que él sea capaz de entender y cumplir, como: "Recoge las migas", "Dame las llaves", "Abre la puerta", "Llévale esto a papá",...
- (P-M) • Estimule y premie al niño por todos los intentos de imitar a los adultos en actividades que no sean peligrosas: peinarse, usar el cepillo de dientes, llevar paquetes,...
- (S) • Déle oportunidades para jugar con niños de su edad: lo ideal es el parque. Déjelo desenvolverse a sus anchas con los otros niños, cuidando de que no corra peligro.

- (P-L) • Muéstrole animales vivos o en dibujos, y enséñele el nombre y los sonidos que hace cada uno: el perro dice “guau”, el gato dice “miau”, el pájaro dice “pío”,...
- (P-M) • Juegue con el niño a la pelota. Para que aprenda a cogerla, es preferible que empiece con una pelota grande que no pese, como las hinchables de la playa.
- (P-M-L) • Hágale ejercicios acompañados de alguna canción. Puede hacer, p.e., ejercicios rítmicos con las manos mientras canta “Al cocherito, leré”, “Mambrú se fue a la guerra”,... O puede hacerle golpear las manos dando palmadas. Todo lo que sea moverse al ritmo de una canción le gustará y le servirá para su desarrollo: galopar en las rodillas de papá (“Arre, caballito”), hacer un trenecito con los hermanos u otro niño (“Pa-pa-pa, la gallina que se va”...)

20 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Actividades que el niño puede realizar estando solo:

- (P-M) • Al niño le vendrá bien columpiarse. Para esta edad, el columpio deberá ser cerrado (con cadena de protección). Como no siempre hay columpios cerca de la casa donde uno vive, puede fabricar uno para tenerlo en casa. Hacer el columpio es fácil (o incluso comprarlo). Lo difícil es encontrar un lugar donde colgarlo. Si en su casa hay, por ejemplo, dos muebles altos entre los que se pueda colgar un palo de escoba, o cualquier otra facilidad para colgar un columpio, puede intentar hacer uno con una pieza de tela gruesa.
- (P-M) • Déle revistas viejas para hojear. No se olvide de dejarle de vez en cuando su “Álbum de cosas”, y de añadirle alguna página más a éste.
- (P-M) • Déle hojas de periódicos y enséñele a cortar con las manos tiras largas y cuadraditos. Hágale guardar todos los papeles recortados en un envase.
- (P-M) • Pásele cajitas de distinto tamaño para que las vaya guardando unas dentro de otras (en algunas tiendas hay, muy baratas, este tipo de cajitas).
- (P-M) • Pásele las figuras de colores y enséñele otro tipo de juegos:
- poner juntos todos los que sean azules;
 - poner juntos todos los que sean rojos;
 - poner juntos todos los que sean amarillos;
 - separar los rojos, los azules y los amarillos;
 - meterlos por las muescas de la mesa de carpintero (o en una caja de zapatos con dos muescas en la tapadera: un círculo y un cuadrado del mismo tamaño)...

2. Actividades que el niño puede realizar con la ayuda de otra persona:

- (L-M) • Esconda un objeto que al niño le guste y explíquele dónde está SIN MOSTRÁRSELO: “La pelota está debajo de la cama”.
- (L-P) • Vea junto con el niño su “Álbum de cosas” (o alguna revista) y hágale preguntas como: “¿Qué es esto?”, “¿Qué está haciendo el niño?”,...
- (L-M) • Enséñele otra canción acompañada de gestos, como “Los pollitos dicen pío, pío, pío, cuando tienen hambre, cuando tienen frío”, o “A mi burro, a mi burro”. Estimule al niño para que imite los gestos que usted hace y las palabras que dice.

- (P-L) ● Tóquele distintas partes del cuerpo y nómbrselas a medida que se las toca. “Aquí está tu naricita, tu boca, tus ojos...”
- (M-L) ● Muéstrelle al niño partes de su cuerpo, y pídale que los nombre: p.e., tóquele la nariz y pregúntele “¿Qué es esto?”. Haga lo mismo, en distintas oportunidades, con la boca, los ojos, el pelo, la cabeza, las orejas, la lengua, los dientes, el cuello, los hombros, los brazos, los codos, las manos, los dedos, las uñas, las piernas, las rodillas, el ombligo, el culo, la espalda. Después, puede nombrarle una parte del cuerpo y pedirle que se la toque él.
- (M-L) ● Muéstrelle y dígame el nombre de uso común en la casa. Trate de hacer este tipo de ejercicios en forma de juego y lo más entretenidos posible. Si el niño se equivoca al nombrar algo, corríjalo SIN REÑIRLO NI REÍRSE. Si, por ejemplo, al enseñarle el tenedor, él dice “cuchara”, dígame: “Sí, se parece a una cuchara, pero es un tenedor”. También puede nombrarle usted algo que esté en la habitación y pedirle que él lo toque.
- (N) ● Coloque algo en el suelo (un zapato, un cochecito,...) y pídale al niño que pasa por encima, sin pisarlo.
- (M) ● Tómele de las manos y levántelo en el aire.
- (P-M) ● Permítale vaciar pequeñas cantidades de líquido de un envase a otro.
- (P-M-S) ● Si le es posible, lléveselo a una plaza donde haya un parque con juegos infantiles. Intente que esto sea casi un hábito para el niño.

21 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Actividades que el niño puede realizar estando solo:

Revise las actividades anteriores y repita las que todavía le interesen o vea usted que no haya superado aún: tirar del carrito, hacer construcciones, jugar con figuras geométricas de colores, vestir a la muñeca, mirar su “álbum de cosas”...

- (P-M) • Juegue con el niño a los bolos. Si no tiene ganas de comprar ninguno (“el niño tiene mil juguetes”) puede hacer uno muy sencillo usando botellas de plástico pequeñas o incluso vasos de plástico (cuando se rompan, se tiran o se reemplazan). Con un rotulador grueso, puede pintar una cara en cada vaso. La pelota, si no tiene ninguna pequeña, la puede improvisar con unos calcetines viejos (doblados hacia dentro). Ponga las botellas a una cierta distancia del niño y enséñele a tirarlas con la pelota. Él mismo podrá levantar las que hayan caído y colocarlas nuevamente. Este juego le encantará.
- (P-M-L) • Déle al niño un papel de periódico o de envolver y un lápiz. Enséñele a dibujar pelotitas. Para ello, pegue el papel en un cristal, para que el niño empiece a dibujar en vertical. Cuando haya aprendido a hacer pelotitas en vertical, lo podrá hacer en horizontal, encima de la mesa, pero no antes.
- (S) • Favorezca las situaciones en que pueda jugar con otros niños: llevarlo al parque, ir de visita o invitar a niños a que vengan a casa.
- (S) • Favorezca en el niño la expresión de sus sentimientos: risa, besos, abrazos, enfado, dolor, rabia. No dé por hecho que su hijo sabe las cosas, y háblele también de cómo se siente usted en las mismas situaciones, cuando sea necesario. Hágale ver que usted comprende sus sentimientos en todo momento. De hecho, si sus expresiones de enfado, rabia o dolor son desmedidas, puede deberse a que el niño no se siente entendido del todo o sólo pretende llamar un poco la atención. Sería bueno poner en práctica lo siguiente:
- Si al enfadarse el niño quiere pegar o romperlo todo, hable con él: dígale que entiende su enfado, que es normal enfadarse si uno no consigue lo que quiere, pero que hay cosas que se consiguen después de intentarlo muchas veces, que no todo se puede tener siempre y que, ni mucho menos, nada ni nadie tiene que pagar su mal humor.
 - Si se cae y llora, hágale ver que usted le comprende, que a cualquiera le daría rabia caerse y hacerse daño, que seguro que tiene que dolerle y que va a hacer lo posible por que le pase pronto el dolor: verá qué pronto se siente consolado y deja de llorar, porque el niño ve que usted entiende lo que él está pasando.

2. Actividades que el niño puede realizar con la ayuda de otra persona:

- (P-L)
 - Enséñele algún color que todavía no haya aprendido. Para no confundirlo, dedíquese durante un tiempo sólo a este color y no le enseñe otro nuevo hasta que no esté bien aprendido el anterior.
- (P-M-L)
 - Déjele explorar algunos lugares de la casa, si lo puede estar vigilando. Por ejemplo, el cajón de algún mueble, lugar donde haya cosas de comida, bolsa de algún hermano, bolso de mamá,... Hágale repetir los nombres de los objetos que encuentre.
- (P-M)
 - Esconda algún objeto pequeño en su mano (p.e., una moneda) y deje que el niño le abra la mano para recuperar el objeto. Esconda el objeto en una mano y páselo a la otra mano A LA VISTA DEL NIÑO. Ponga frente a él las dos manos cerradas, para que busque el objeto. Posteriormente, podrá complicar más el juego, pasando de un escondite a otro y después a un tercero.
- (L)
 - Enséñele a imitar los distintos sonidos: el de una bocina, un motor, el silencio (shhh), las sirenas. Sería fantástico que dispusiera de un caset con sonidos de todo tipo: ruidos, sonidos de la calle, sonidos del cuerpo, instrumentos,... y jugar con ella: primero, a nombrar cada sonido, y después a adivinar qué es cada cosa.
- (M-S)
 - Enséñele a toser y estornudar con la mano puesta delante de la boca, y a sonarse la nariz: primero con un orificio nasal; luego, con el otro.
- (L)
 - A medida que se viste, nómbrele cada una de las prendas que se pone.
- (L)
 - Aproveche al máximo las oportunidades para indicarle CON PALABRAS lo que tiene que hacer. Por ejemplo, dígame: “(Nombre), cierra la puerta, por favor”, “Pásame las cerillas”, “Corre”, “Levanta este pie”,...

22 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Actividades que el niño puede realizar estando solo:

- (P-M) ● Pase al niño distintos envases para que los abra y los cierre: frasco con tapa atornillada, con tapa a presión, bolsita con cremallera,... Para que el niño se interese más en este ejercicio, le puede echar dentro de cada envase algo que a él le guste: un pedacito de galleta, un juguetito...
- (P-M) ● Haga una pelota con un papel de periódico y tírela dentro de un recipiente grande (p.e., papelería, barreño,...). Deje después al niño, para que haga solo la pelota y que la tire él solo en el interior del recipiente.
- (P-M) ● Amarre una cuerda a la altura del niño para que él ate distintos objetos: tiras de papel, trapitos,...
- (P-M) ● Pase al niño una pizarra y tiza, o una hoja de papel grande (DIN A-3) y un lápiz. Enséñele a hacer "líneas horizontales". Recuerde: EMPIECE PRIMERO EN EL PLANO VERTICAL. Para ello, utilice la pizarra colgada de la pared o pegue el papel en un cristal. Cuando ya haya aprendido a hacer "líneas horizontales" en el plano vertical, las podrá hacer encima de la mesa.
- (P-M-L) ● Déle las figuras geométricas que fabricó en el mes 19 y propóngale un juego:
- juntar un montoncito (uno encima de otro) de círculos y otro montoncito de cuadrados;
 - hacer filas de: uno rojo, uno amarillo...;
 - hacer filas de: uno amarillo, uno azul,...

2. Actividades que el niño puede realizar con la ayuda de otra persona:

- (P-M) ● Tape con algo el objeto con el que el niño está jugando. Pregúntele: "¿Dónde está?", y deje que el niño lo recupere.
- (L) ● Coja una revista o su "álbum de cosas". Muéstrela al niño alguna imagen de una persona y nombre las distintas partes del cuerpo: cabeza, piernas, brazos, ojos, boca, ... Estimule al niño a repetir lo que usted dice.
- (L) ● Exprese CON PALABRAS lo que el niño esté haciendo: "Te sientas en la silla", "Cierras la puerta", "Coges el vaso y bebes".

- (L-P) ● Enséñele a distinguir sonidos y a relacionarlos con los objetos que los producen:
- Siga utilizando el caset de ruidos y sonidos del mes anterior. Nómbrere y haga que el niño le nombre cada sonido.
 - Hágale adivinar ruidos haciendo sonar diversos objetos fuera de la vista del niño. Por ejemplo: llaves, campanilla, chocar de dedos, palmadas... Muéstrole después el objeto que haya hecho sonar y dígale el nombre: "Son las llaves".
 - Aproveche los ruidos que se produzcan dentro y fuera de casa (el ladrido de un perro, un frenazo, el cerrar de una puerta, una sirena de policía, el correr del agua, la batidora,...) para preguntarle al niño: "¿Qué es eso?", "¿Qué es lo que ha sonado?".
- (P-M-L) ● Enséñele a ordenar cosas: guardar en un lugar (cajón de juguetes) los objetos con los que juega; juntar cada par de zapatos y colocarlos en el zapatero,... Si usted ha recogido la ropa tendida, puede pedirle al niño que le ayude a ordenar, diciéndole, por ejemplo, que le vaya dando todos los calcetines para que usted los doble. Después puede seguir con otra prenda: todas las camisetas. Nombre todas las prendas de vestir que vaya doblando.
- (P) ● Ponga al niño delante de un espejo y déjele entretenerse libremente mirando su imagen reflejada. Intente que le nombre las distintas partes del cuerpo mirándose en el espejo.
- (M-L) ● Hágale una especie de juego en el que él debe repetir los movimientos que usted le pida. Por ejemplo: "Levanta un brazo". Si no lo hace, muéstrole cómo hacerlo. "Siéntate, acuéstate, corre, ponte a gatas, ponte de puntillas, ponte de espaldas, súbete a la silla, da una palmada..."
- (S) ● Recuerde: es bueno que el niño se acostumbre a estar con otras personas, grandes y niños. Favorezca las situaciones para que pueda hacerlo: comer en casa de los abuelos, dormir en casa de los tíos, ir al parque con los primos, invitar a un amiguito a comer en casa...
- (L) ● Complete las frases que el niño dice incompletas. Si le dice: "Agua", usted podrá completar la frase: "Mamá, dame agua, por favor".
1. ● Recorra la casa como cuando era bebé y lo llevaba usted en brazo, y vaya parándose y preguntándole frente a los distintos objetos: "¿Qué es esto?". Alábele cuando diga el nombre correcto. Lo mismo puede hacer frente a personas, preguntando: "¿Quién es?".

23 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Actividades que el niño puede realizar estando solo:

Revise las actividades de los meses anteriores, y sugiérale al niño cualquiera de las que todavía le interesen y las que vea usted que no haya superado aún: jugar al caballito montado en una escoba, jugar a los bolos, cortar papel con los dedos, hacer construcciones,...

(P-M-L) • Pásele al niño una pizarra o papel y lápiz y enséñele a hacer círculos. Para ello, empiece en el plano vertical con la pizarra (o con el papel pegado al cristal). Tome con su mano la mano del niño y guíela, verbalizando la dirección del trazo: “Empezamos arriba, vamos bajando poco a poco y volvemos a subir hasta llegar al mismo sitio donde habíamos empezado.” Repase varias veces el mismo círculo. No se preocupe si al principio tan sólo garabatea: déjelo hacer libremente sobre el papel.

(P-M) • Es bueno que usted aprenda a inventar juegos, según los intereses del niño en un momento dado. Para eso, debe observarlo y fijarse en qué cosas le gusta hacer. Por ejemplo, si cada vez que usted está cosiendo, el niño quiere cogerle las agujas y los hilos, podrá dejarle un palito y un trozo de lana y un trozo de tela para que tenga su propia “costura”. O si le gusta intervenir cuando está cocinando, le puede dejar una ollita y una cuchara para que el niño le prepare la “comidita” a su muñeca, o dejarle amasar con un poco de harina. Y si le gusta meterse por en medio cuando usted se está lavando, déle un barreño pequeño con un poquito de agua y algún muñequito para que lo lave.

2. Actividades que el niño puede realizar con la ayuda de otra persona:

(P-M) • Enséñele a contar. El niño no podrá entender todavía lo que significan los distintos números, pero sí puede ir aprendiendo los números por orden, del uno al cinco, para empezar, y del uno al diez cuando sepa los primeros. Cuando le enseñe, puede irle mostrando objetos: por ejemplo, le muestra un zapato y luego el otro, diciéndole: “Uno y dos. Hay dos zapatos.” O bien, abriéndole los dedos de la mano y, a medida que se los va cogiendo, ir contando: “Uno, dos, tres, cuatro, cinco. Tienes cinco dedos”. Aproveche que todos los días tiene usted que subir o bajar escaleras, para ir contando los escalones de cinco en cinco (cuando ya los sepa, de diez en diez). Y cuando vaya por la calle, juegue con él de vez en cuando a contar los pasos: cuando llegue al cinco (o al diez), tiene que dar un salto, o lo levanta usted en alto,...

(P-M) • Anímelo a que use el tenedor cuando coma para ensartar algunos alimentos blandos: el plátano, la tortilla,...

- (L)
 - Conteste siempre a las preguntas que el niño le formule, y en la forma más sencilla que pueda. No mienta al niño, porque le confunde (Una niña de dos años le preguntó a la mamá por qué salía el agua por el grifo. La mamá, sin ganas de pensar mucho, le contestó que había un hombre escondido que escupía por ahí). Las explicaciones que no son ciertas, no deben darse nunca al niño. Es preferible que la mamá diga “No sé” a que invente. Además, si el niño descubre que usted le ha mentado (lo que, en muchos casos, descubrirá), perderá la confianza en usted y, lo que es peor, no le creerá en situaciones en que sea verdaderamente necesario. Y cuando él mismo se vea en un conflicto, gracias a usted habrá aprendido a mentir para salir del embrollo con el mínimo de esfuerzo.

- (P-M)
 - Levántele hasta el lavabo para que se enjuague las manos. Si pone un taburete a su disposición, le ofrecerá la oportunidad (y la independencia) de poder lavarse las manos cada vez que lo necesite.

- (L)
 - Cuando el niño le pida algo, anímele a que se lo pida con palabras y no sólo con gestos y ruidos.

- (P-M)
 - Ponga la radio o el caset y haga que le niño se mueva al ritmo de la música (anímeselo y baile usted con él): levantar un pie, levantar el otro, levantar las manos, hacer palmas, dar vueltas, y todo lo que se le ocurra.

- (S)
 - Favorezca las situaciones en que pueda jugar con otros niños y estar con otras personas.

24 MESES:

ACTIVIDADES:

1. Actividades que el niño puede realizar estando solo:

- (P-M) • Pásele el juego de figuras geométricas (19 meses) y pídale que separe y ponga en un montón aparte todos los cuadrados. Después, júnteles y pídale que haga lo mismo con los redondeles.
- (P-M) • Haga lazos simples con una cuerda, cinta o trapo. Los lazos pueden hacerse en la pata de la mesa, la silla o cualquier otro objeto. Pida al que los suelte. Al principio, los lazos deben ser simples y sueltos.
- (P-M) • Déle dos grupos de objetos pequeños y diferentes: unas cuantas cajas de fósforos vacías y un montoncito de tapas de bebidas. Pídale que las separe y deje en un lado las cajitas y en otro lado las tapas.
- (P-M) • Consiga o prepare (si prefiere fabricarlos, mire al final, en la sección "TALLER") unos cuantos juegos y juguetes para su hijo, que son ideales para desarrollar, en este momento, las capacidades motrices e intelectuales del niño:
- un juego de ensamblaje: el juego consiste en pasarle el cartón con el dibujo y los huecos, y pedirle que coloque cada figura en su lugar correspondiente;
 - masa para modelar, que puede ser plastilina o cualquier otra pasta que haya en el mercado;
 - puzzles.

2. Actividades que el niño puede realizar con la ayuda de otra persona:

- (L-S) • Estimúlelo para que coopere en las tareas domésticas, dándole órdenes sencillas que él pueda cumplir: poner las cucharas en la mesa (nunca los cuchillos), barrer con la escoba las migas que hay en el suelo, recoger los papelitos que ha recortado con los dedos, llevar los papeles a la basura,...
- (M) • Jugar a "la pilla". Intentar que intervengan otros niños de su misma edad, para que haya una competición real y adecuada a su edad (los niños mayores no se dejarán pillar nunca y el niño se aburrirá).
- (M) • Déjele bajar las escaleras de frente con apoyo (la mano de un adulto o la barandilla).
- (L) • Siga enseñándole a contar, de la manera indicada el mes anterior.
- (P-M-L) • Sáquele en fondo de una caja de cartón grande, para que pase a través de ella. ¿Recuerda los juegos con cajas de los 17 meses? Es una buena actividad para seguir practicando todo el tiempo que pueda.

- (L)
 - Cuando el niño pida algo, anímelo para que se lo pida con palabras, y no sólo con gestos y ruidos. Si utiliza frases incompletas, deberá decir las usted completas para enseñarle a expresarse correctamente.
- (P-M)
 - Ponga la radio o el caset y haga que el niño se mueva al ritmo de la música: levantar las manos, hacer palmas, dar vueltas...
- (S)
 - Favorezca todo lo que pueda las situaciones en que pueda jugar con otros niños y estar con otros adultos.

TALLER

de 0 a 6 meses

1. MÓVIL: TRES CARAS

MATERIALES:

- Hilo
- Un palito o pajita
- Papel o cartulina de colores vivos
- Pegamento y celo
- Tijeras

Usando una taza, dibuje tres redondeles (que harán de caras) en el papel que haya escogido (algunos envases de detergente o comestibles son de cartulina, y pueden usarse en lugar del papel. Si usa papel, pegue los redondeles dobles, para mayor dureza). Se pueden recortar unos agujeros para los ojos, cuando haya secado el pegamento. Se pueden poner también aletas u orejas, y otros detalles. Ate estas figuras a los hilos que cuelgan del palito, buscando en todo momento un equilibrio a veces difícil.

Amarre el palito para que cuelgue horizontalmente. Para evitar que pueda resbalar (que puede ser un peligro para el bebé), asegúrelo con celo. Ate un hilo a cada extremo y hacia el centro, de diferente longitud. Amarre el hilo al techo o a una repisa desde donde el móvil pueda colgar libremente. Debe quedar suficientemente cerca del niño para que lo vea, sin tocarlo.

Este juguete será para él más divertido que una estupenda película de televisión.

2. MÓVIL: UN GATO

MATERIALES:

- Hilo
- Papel o cartulina de colores vivos.
- Pegamento y celo
- Tijeras

Dibuje el cuerpo de algún animal (un gato, por ejemplo) en papel o cartulina, de unos 20 cm de largo. Recortar el contorno y los ojos. Para que quede más bonito, se le ponen orejas y bigotes de lana, incluso un cascabel en el cuello. Para hacer la cola del animal, dibuje y recorte una espiral de papel: le quedará como un resorte. Tome las dos puntas de la espiral y estírela un poco. Sujete la cola con un hilo al cuerpo del gato. Déjela un poquito suelta, para que se mueva con el aire.

3. COLLAR DE MANGUERA

MATERIALES:

- Medio metro de manguera de plástico (mejor si son varios trozos de diferentes colores)
- Una cuerda
- Un cutter o tijeras

Lave bien cada trozo de manguera y corte en pedacitos de 4 ó 5 cm de largo. Haga con ellos un collar, uniéndolos con la cuerda. Al niño le gustará ponérselo, sacárselo, morderlo, mete el dedo en los agujeritos, agitarlo...

de 6 a 12 meses

4. TRENECITO

MATERIALES:

- Carretes de hilo vacíos (lo más grandes que sea posible) o cucuruchos del papel higiénico.
- Pintura de témpera.
- Pinceles.
- Cordel.
- Dos palitos.
- Pegamento.

Pintar los carretes de hilo o los cucuruchos de papel lo más colorido posible. Una vez secos, ensartarlos con un cordel fuerte, que se amarra a un palito en cada extremo para que no se salgan los carretes. Hecho el nudo, se puede pegar con pegamento, para que no se desate.

5. ENSARTAR ARGOLLAS

MATERIALES:

- Media taza de sal de mesa.
- Una taza de harina.
- Agua fría.
- Rodillo.
- Base de madera de 2 cm de grosor y 15x15 cm.
- Palo redondo, de 1cm de diámetro y 30 cm de altura.
- Pintura de témpera.
- Pinceles.
- Clavo y martillo.

Mezcle la sal y la harina en un bol. Agregue agua fría revuelva todo lentamente con un tenedor, hasta obtener una masa (como para hacer pan). Estire la masa con el rodillo, que debe tener aproximadamente 1 cm de grosor. Con un cuchillo, recorte anillas redondas o cuadradas de diferentes tamaños. Hágale un agujero en medio para que se puedan meter por el palo, pero deje dos o tres sin agujero (para aprender que sin agujero, no se pueden meter). D jelas secar hasta que se endurezcan (esto puede llevar varios días) y pintar, entonces, con colores brillantes.

Pegar el palo a la base. Para más seguridad, se puede clavar por el revés con un clavo sin cabeza.

de 12 a 18 meses

6. ÁLBUM DE COSAS

MATERIALES:

- Recortar, de revistas y propaganda, objetos grandes y de vivos colores como: fruta, ropa, caras, partes del cuerpo, juguetes, animales, muebles, personas de diferentes aspectos (gordos, flacos, altos, bajos, guapos, feos,...); si se dibuja bien, también se pueden dibujar.
- Escoger fotos suyas, de familiares y amigos,...
- Bolsas de plástico grueso (SI NO SE TIENE PLÁSTICO GRUESO, NO LO HAGA, porque el plástico fino se rompe fácilmente, y sería muy peligroso que el niño lo pudiera tragar).
- Aguja e hilo grueso y fuerte (puede ser bramante fino); lo ideal es usar una máquina de coser.
- Cartón grueso.

Recortar el plástico con forma cuadrada o rectangular, pero cuidando de que sea el doble de lo que va a ser la hoja, para tener que doblarlo por la mitad (la parte del doblez será la parte externa de la hoja). Cosemos el plástico por abajo y por el lado que queda abierto. Dejamos el filo superior abierto, puesto que por ahí meteremos las fotos.

Si las hojas son grandes (tamaño cuartilla), podemos pegar varias fotos del mismo tema a un papel, para que no se muevan. Por el envés del papel pegaremos otras fotos. Si el tamaño es más pequeño, podemos poner una sola foto cada vez. Una vez seco el pegamento, metemos la hoja dentro del plástico cosido.

Recortamos un cartón grueso (los paquetes de detergente, una vez limpios, son ideales) al tamaño de las hojas, para que haga de tapas. Podemos decorarlo con rotuladores, témperas, o forrarlo de tela. Le escribiremos en la portada el nombre del niño y una referencia como: "FOTOS", "ÁLBUM 1", "DICCIONARIO",... para que él sepa después identificarlos.

Una vez conseguidas varias hojas del álbum y las tapas, las cosemos juntas para que queden como un libro.

7. BANCO DE CARPINTERO

MATERIALES:

- 1 trozo de madera de luterma de 5mm, 15x30 cm y dos trozos de 15x10 cm;
- plancha de corcho de al menos 3cm de grosor y 15x10 cm, o tapones de corcho;
- cuchara de madera;
- sierra de marquetería y “pelos”;
- pintura para madera de colores vivos, barniz transparente y pinceles;
- cutter;
- pegamento para madera;
- 4 escuadras pequeñas;
- grapadora de pistola;
- martillo de madera.

Al comprar la luterma, puede pedir que le hagan diferentes muescas en el trozo más grande: 3 ó 4 círculos de diferente diámetro, un cuadrado, un rectángulo, un triángulo. También puede recortarlas usted ayudado de una sierra de marquetería.

Coloque la madera encima del corcho y trace las muescas sobre él con un bolígrafo, de manera que cada muesca pueda caber perfectamente por su agujero. Con el cutter, recorte el corcho según las muescas, que se convertirán en “tornillos”. Procure ser lo más preciso posible al recortar.

Pinte los “tornillos” en diferentes colores. La madera puede pintarla de color o darle tan sólo una capa de barniz transparente.

Una vez seca la madera, péguela con pegamento de manera que los trozos pequeños queden como patas de una mesa. Por la parte de dentro, pegue las escuadras en las cuatro esquinas. Para asegurarlas, fijelas con la grapadora (procure poner las grapas de fuera hacia dentro).

de 18 a 24 meses

8. JUEGO DE ENSAMBLAJE

MATERIALES:

- 2 cartones tamaño DIN-A4;
- plantilla de un dibujo simple;
- tijeras , cutter y regla;
- lápiz.

En un cartón se hace un dibujo simple. Al principio, puede ser, simplemente, un cuadrado, un círculo y un triángulo. Más adelante, puede hacerse el dibujo de un objeto conocido por el niño, que puede dibujarse en una hoja blanca o recortarse de alguna revista y pegarse en el cartón.

Con ayuda del cutter y una regla para las líneas rectas y de las tijeras para las curvas, ir recortando las zonas interiores de las figuras. En los objetos, se recortarán las zonas que tengan determinadas formas geométricas (cuadrados, círculos, triángulos, trapecios, rectángulos...). De esa manera, dejaremos el hueco en el dibujo, lo más limpio posible.

En el otro cartón, y con ayuda de las muescas que hemos dejado (al principio, dos o tres muescas por dibujo), iremos dibujando las piezas que luego ensamblaremos en los huecos, también intentando que sean lo más exactas posible.

Con este tipo de juguetes se pueden hacer muchas variaciones, haciéndolo cada vez más difícil.

9. MASA PARA MODELAR

MATERIALES:

- 1 cucharadita de sal;
- dos cucharadas de harina;
- un poquito de agua.

Preparar una masa con la sal, la harina y el agua. Si se echa en un cuenco de plástico y se le da una cuchara de madera al niño, él mismo puede prepararla.

Una vez lista la masa, déle al niño algunas ideas: hacer bolitas, hacer panecillos, amoldarla dentro de una caja de cerillas o algún otro molde de galletas, hacer "cuerdas",...

Cambiando la cantidad de los ingredientes (1 taza de harina, medio vasito de agua y 1 cucharadita de sal) se puede dar al niño la oportunidad de preparar la masa de una pizza, y se sentirá muy importante de haber ayudado a hacer algo que todos van a probar (OJO: hay que procurar que tenga las manos limpias antes de empezar a amasar). Una vez amasada, un adulto le dará forma con ayuda del rodillo y lo colocará en la fuente del horno. Después, se permitirá que el niño elija y ayude a colocar los ingredientes de encima.

10. PUZZLE

MATERIALES:

- dibujo sencillo;
- cartón del tamaño adecuado al dibujo;
- pegamento de barra;
- cutter y regla.

Dibujar o escoger de una revista el dibujo de un objeto grande y sencillo, a ser posible de colores alegres. Pegarlo en el cartón y cortarlo en varias piezas.

Al principio, se recortarán sólo tres piezas, que serán de forma regular (cuadrados o rectángulos). Más adelante, se puede ir complicando: se puede cortar en cuatro o cinco piezas. Después, cuando lo domine más, se puede intentar con formas más irregulares.

PROGRAMA PARA
EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES
EN LAS DISTINTAS ÁREAS

El siguiente programa de actividades ayudará a desarrollar las diferentes áreas cerebrales:

- área motora gruesa
- área motora fina
- área perceptivo-cognitiva
- área de lenguaje
- área social

Las actividades se presentan por períodos o grupos de edad, y deberán alcanzarse en conjunto, al final de cada período. La manera en que se vayan consiguiendo nos dará información sobre su nivel de desarrollo. Un niño con un desarrollo normal habrá conseguido al final del período todos o casi todos los objetivos correspondientes a su edad. Un niño con algún tipo de retraso evolutivo manifestará dificultad en superar algunos o muchos de los objetivos presentados. Es importante observar muy bien cada avance, para poder detectar a tiempo cualquier tipo de anomalía (a veces pequeña, en apariencia), ya que permitirá tener cierto margen para conseguir modificar su conducta satisfactoriamente dentro de los plazos de su edad. De todas formas, todos los niños no tienen las mismas habilidades, y los que muestran destreza en el área motora pueden no ser tan diestros en el área de lenguaje, y viceversa. Es necesario dejar que madure cada lóbulo cerebral por sí mismo y esperar a ver qué pasa al cabo de cada período: a veces, dos semanas son suficientes para aprender lo que tres meses antes no se ha podido. En la espera, podemos ayudar al niño e insistir en aquello que le cuesta un poco de trabajo. En definitiva, ningún niño es perfecto, y tampoco es aconsejable ni sano para ellos esperar que todo lo hagan bien.

1. OBJETIVOS Y ACTIVIDADES

DESDE EL NACIMIENTO A 6 MESES

Los siguientes ejercicios se podrán practicar desde el nacimiento. Los ejercicios para desarrollar el área motora gruesa y fina, se realizarán preferentemente antes de su baño y desnudos, si no hace demasiado frío. El resto de ejercicios se pueden llevar a cabo en cualquier otro momento del día: después de la comida o cuando esté despierto.

A) ÁREA MOTORA GRUESA

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
ejercicio de piernas	FLEXIÓN DE UNA PIERNA CONTRA EL TRONCO. Poner al niño boca arriba. Cogerle una pierna por debajo de la rodilla. Flexionarle la pierna, llevándole la rodilla hasta el pecho. La otra pierna permanece extendida. Volver a la posición inicial. Hacer lo mismo con la otra pierna. Repetir varias veces.	Mejorar el tono muscular de las piernas.
ejercicio de piernas	FLEXIÓN DE PIERNA CON ROTACIÓN DE CADERA. Poner al niño boca arriba. Coger una pierna por debajo de la rodilla y flexionarla. Llevar la pierna hacia la cadera del otro lado del cuerpo. Volver a la posición inicial. Hacer lo mismo con la otra pierna. Repetir varias veces.	Mejorar el tono muscular e ir preparando al niño para el volteo.
ejercicio de piernas	PATEO DE AMBAS PIERNAS. 1. Con el niño boca arriba, coger sus piernas por debajo de las rodillas y flexionarlas. A continuación, elevarlas de la cama y bajarlas. 2. Repetir varias veces. Volver a hacer el ejercicio, ahora con las piernas rectas. 3. Con el niño boca arriba y sus piernas flexionadas, hacer el movimiento de pateo, alternando ambas piernas (mientras una está arriba, la otra está abajo).	Mejorar el tono muscular de las piernas.

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
ejercicio de pies	FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LOS DEDOS DEL PIE. Con el niño boca arriba, cogerle un pie haciendo que mantenga la pierna extendida. Con la otra mano, llevar sus dedos hacia delante y atrás. Extender y flexionar alternativamente. Repetir varias veces y con el otro pie.	Mejorar el tono muscular de los pies.
ejercicio de pies	MOVILIZACIÓN DEL PIE. 1. Boca arriba, coger un cepillo de cerdas suaves (del pelo para bebé) y pasarlo por la cara externa del pie, detrás del tobillo, para lograr la rotación del pie hacia fuera. Repetir, por la cara interna del pie. 2. Boca arriba, pasar el cepillo por la planta del pie. 3. Boca arriba, pasar el cepillo por el empeine.	Sensibilizar y tonificar los músculos del pie.
ejercicio de brazos	MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS EN PARALELO. Boca arriba, y brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Cogerle ambos brazos y llevarlos hacia arriba, a ambos lados de la cabeza. Volver a la posición inicial. Repetir.	Mejorar el tono muscular de los brazos.
ejercicio de manos y dedos	MOVIMIENTOS DE ROTACIÓN DE LA MUÑECA. Movilizar la muñeca en todas las direcciones. Repetir con la otra mano.	Mejorar la movilidad e la muñeca.
ejercicio de manos y dedos	FLEXIÓN DE DEDOS. Extender y flexionar todos los dedos de la mano, juntos y uno por uno. Repetir con la otra mano.	Mejorar el tono muscular de los dedos.
ejercicio de dorsales	MOVIMIENTOS DORSALES ANTE EL ESPEJO. Levantar al niño boca abajo, con una mano en las rodillas y la otra en el pecho, frente al espejo. Inclinarlo con relación a su fuerza, llamando su atención para que enderece la espalda. Reforzar su esfuerzo con alegría.	Fortalecer los músculos de la nuca y la espalda.

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
ejercicio de dorsales	MOVIMIENTOS DORSALES SOBRE LA CAMA. Boca abajo, con la cabeza y los hombros fuera de la cama, sosteniéndolo por las nalgas con una mano y por los brazos con la otra. Ir suprimiendo progresivamente la ayuda bajo los brazos, a medida que se vaya manteniendo erguido solo. Reforzar sus intentos, aunque sean pequeños.	Fortalecer los músculos de la nuca y la espalda.
control cefálico	LEVANTAR LA CABEZA EN POSICIÓN BOCA ABAJO SOBRE UN RODILLO. Colocar al niño boca abajo sobre un rodillo (hinchable o, simplemente, una toalla grande enrollada). Llamar su atención para que levante la cabeza. Reforzar sus respuestas.	Controlar y sostener la cabeza.
control cefálico	MANIOBRA DE TRACCIÓN. 1. Boca arriba, coger al niño de los brazos y tirar suavemente de él, para hacerle incorporar. 2. Cuando haga bien el ejercicio anterior, repetir pero dejando que el niño se agarre a los pulgares. Reforzar su colaboración.	Controlar y sostener la cabeza y el tronco.
volteos	PASAR DE LA POSICIÓN DE LADO A BOCA ARRIBA. Estando el niño de lado, incitarlo a volverse boca arriba, motivándole con algún juguete. Reforzar sus intentos.	Iniciar al niño en el volteo.
volteos	PASAR DE LA POSICIÓN BOCA ABAJO A BOCA ARRIBA. El niño está boca abajo en la cama. Colocar el brazo del lado sobre el que va a girar a lo largo del cuerpo. Ayudarle a voltear, cogiéndole la pierna contraria por debajo de la rodilla y flexionándola. Llevarle las rodillas hacia atrás, para iniciar el volteo hasta quedar en la posición boca arriba. Repetir hacia el lado contrario. Reforzar su colaboración.	Rotar sobre su cuerpo.

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
sedestación con ayuda y apoyo	MANTENERSE SENTADO APOYÁNDOSE EN LAS MANOS. Poner al niño sentado sobre una superficie dura, con las piernas extendidas en forma de uve, y las manos apoyadas en el espacio que queda entre ellos. Reforzar sus esfuerzos.	Conseguir mantenerse sentado.
apoyo sobre su cuerpo	MOVIMIENTOS DE APOYO SOBRE SUS PIES. Estando descalzo, sostenerlo por las axilas, elevarlo y dejarlo caer suavemente sobre distintas superficies (dura, blanda, fría,...)	Conseguir la reacción de apoyo sobre sus pies.

B) ÁREA MOTORA FINA

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
coordinación de manos – diferentes partes del cuerpo	DESCUBRIR SUS MANOS. Llevarle las manos a la altura de sus ojos y unirselas.	Conocer sus manos.
coordinación de manos – diferentes partes del cuerpo	COORDINACIÓN MANO – BOCA. Coger su mano y llevársela hacia la boca, para que la chupe.	Coordinación mano-boca y estimulación táctil.
prensión voluntaria	COGER UN OBJETO PRÓXIMO A SU MANO. Boca arriba, levantarle una mano y ponerla ante su vista. A continuación, colocar entre sus ojos y su mano un juguete, diciéndole: "Toma". Si no lo coge, llevarle la mano al objeto.	Coordinación visomotora (óculo-manual)
prensión voluntaria	LLEVAR SU MANO AL OBJETO. Boca arriba, ofrecerle un juguete, diciéndole: "Toma". Si no lo coge, ayudarle llevándole la mano al juguete (nunca al revés). Poco a poco, ir disminuyendo la ayuda, hasta que lo haga solo.	Coger los objetos que se le ofrecen.

C) ÁREA PERCEPTIVO COGNITIVA

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
fijación visual	MIRAR EL ROSTRO DE LA MADRE. Cuando se le dé el pecho o el biberón, atraer la atención del niño hacia el rostro del adulto. Para ello, hablarle al tiempo que movemos lentamente la cabeza.	Fijar la vista y comunicación madre-hijo.
seguimiento visual	DIRECCIONES DE UN OBJETO. Boca arriba, coger un objeto de colores vivos atado a una cinta y colocarlo ante su vista. 1. Moverlo lentamente hacia los lados, para que siga el objeto con la mirada. Si no lo hace, guiarle la cara en la dirección del objeto. Poco a poco se le va retirando la ayuda. Reforzar sus intentos. 2. Mover el objeto hacia atrás y hacia delante. Reforzar sus esfuerzos.	Seguimiento visual en cuatro direcciones: izquierda, derecha, adelante y detrás.
localización de sonidos	PULSERA DE CASCABELES. Colocarle una pulsera de cascabeles en la muñeca, alternando las manos. Dejarle que localice el sonido solo.	Estimulación auditiva y localización de sonidos.

D) ÁREA DE LENGUAJE

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
emisión de sonidos vocálicos y guturales	“AJOO”. Jugar con el niño produciendo diferentes sonidos vocálicos y silábicos, principalmente guturales. Hacerlo muy cerca de su rostro. Repetir cualquier sonido que imite el niño.	Emitir sonidos
emisión de sonidos vocálicos y guturales	MOVILIZAR SU BOCA. Darle un masaje en sentido circular en las encías por dentro y por fuera.	Preparar la movilidad de la boca para el lenguaje.

E) ÁREA SOCIAL

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
responder al sonido de su nombre	RESPONDER AL SONIDO DE SU NOMBRE. 1. Colocarse frente al niño y decirle: “(su nombre)..., mírame”. Alabar cualquier intento. 2. Repetir el ejercicio, colocándose a un lado del niño. Reforzar sus respuestas. 3. Repetir el ejercicio, situándose fuera del campo visual del niño. Reforzar sus respuestas.	Localizar sonidos y responder a su nombre.

2. OBJETIVOS Y ACTIVIDADES DE 6 A 12 MESES

A) ÁREA MOTORA GRUESA

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
control cefálico	CONTROLAR LA CABEZA EN TODAS LAS POSICIONES. Estimular al niño para que mantenga levantada la cabeza desde acostado boca arriba, acostado boca abajo y sentado, con movimientos hacia arriba, hacia abajo y a los lados.	Controlar y sostener la cabeza.
sedestación	SENTADO EN UN TABURETE. Sentar al niño en un taburete pequeño, de forma que apoye las plantas de los pies en el suelo, y éstos queden en ángulo recto con los tobillos. Sujetarlo por los muslos. Ir eliminando poco a poco la ayuda hasta que se mantenga solo en esta posición.	Sedestación y estimular el apoyo sobre los pies.
sedestación	SENTARSE SIN APOYO. Sentado el niño sin apoyo en la espalda, ofrecerle juguetes desde delante y los lados para que vaya liberando los brazos.	Sedestación sin apoyo.
reflejo de apoyo lateral	REFLEJO DE APOYO LATERAL. Estando el niño sentado sobre una superficie dura, empujarlo bruscamente hacia uno y otro lado, para que apoye la mano correspondiente. Reforzar sus intentos.	Desarrollar un reflejo de protección ante una caída.
reflejo de apoyo posterior	REFLEJO DE APOYO POSTERIOR. Con el niño sentado sobre una superficie dura, empujarlo bruscamente hacia atrás, para que apoye sus manos y evitar caer.	Desarrollar un reflejo de protección ante una caída.

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
reflejo de paracaídas	<p>REFLEJO DE PARACAÍDAS.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Con el niño boca abajo, cogerlo por los tobillos y elevarlo unos 20 cm.; tenerlo en esta posición unos segundos. 2. Volver a la posición inicial para que apoye los brazos. Si no lo hace, ayudarle a colocarlos. 	<p>Desarrollar un reflejo de protección ante una caída.</p>
pasar de boca arriba a sentado	<p>PASAR DE BOCA ARRIBA A SENTADO. El niño está boca arriba delante del adulto. Animarle a que pase de boca arriba a sentado ofreciéndole algún objeto que le agrade. Para ello, ayudarle a que se apoye en su brazos o a sujetarse en algo sólido (manos o barrotes de la cuna).</p>	<p>Sentarse sin apoyo ni ayuda.</p>
pasar de boca abajo a sentado	<p>PASAR DE BOCA ABAJO A SENTADO.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El niño está boca abajo, delante del adulto. Animarle a que se apoye en sus brazos. 2. Con la mano izquierda, agarrarle su hombro izquierdo; colocar la mano derecha en su cadera derecha. Hacerle girar de lado, tirando en nuestra dirección, del hombro del niño. 3. Al mismo tiempo, empujar hacia abajo con la mano que está en la cadera del niño (que será del mismo lado que el hombro que se esté agarrando) hasta que el niño quede sentado. Reforzar sus intentos. 	<p>Sentarse sin apoyo ni ayuda.</p>
pasar de sentado a boca abajo	<p>PASAR DE SENTADO A BOCA ABAJO. Estando el niño sentado, animarle a pasarse boca abajo, ofreciéndole un juguete de su agrado. Para ello, doblarle las piernas hacia un lado e incitarle a coger el juguete hasta que quede en posición boca abajo.</p>	<p>Pasar de sentado a boca abajo.</p>

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
gateo	REPTACIÓN. Colocar al niño boca abajo sobre una superficie dura y amplia. Estimularlo con algún objeto para que se desplace arrastrándose, moviendo sus manos y sus pies. Ayudarlo cuando sea necesario moviéndole manos y piernas, y desplazando su cuerpo.	Mantenerse en posición de gateo.
gateo	CARRETILLA. Colocar al niño boca abajo sobre el suelo. Cogerle de las piernas y levantarlas para que apoye el peso de su cuerpo sobre sus manos. Cuando sea capaz de aguantar en esta posición, empujarle suavemente para que intente desplazarse hacia delante moviendo sus manos.	Mantenerse en posición de gateo.
gateo	A CUATRO PATAS. Colocar al niño en posición de gateo. Cuando sea capaz de permanecer en esa posición, impulsar su cuerpo, provocando balanceos para conseguir el apoyo alternativo en manos y rodillas.	Mantenerse en posición de gateo.
gateo	GATEO SOBRE COJINES. 1. Cuando sea capaz de desplazarse en posición de gateo sin dificultad, colocar cojines de diferentes tamaños o una colchoneta. 2. Animarle a subir a los cojines o a la colchoneta, gateando.	Fortalecimiento muscular y coordinación de movimientos.
apoyo sobre su cuerpo	DE RODILLAS CON APOYO. Intentar que el niño se sostenga de rodillas, unos segundos, sujeto a un mueble o cogido de las manos (p.e.: poner al niño de rodillas en el suelo y colocar delante un cojín grueso –para que no se escurra, se puede apoyar éste al sofá; se puede colocar encima algún juguete que le atraiga).	Soportar su peso.

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
apoyo sobre su cuerpo	<p>DE PIE CON APOYO.</p> <ol style="list-style-type: none"> Colocar al niño de pie sobre una superficie dura y plana, sujeto por los brazos. Intentar que sea capaz de mantenerse erguido en esta postura al menos unos segundos. Hacer que el niño se agarre a algo sólido (silla, barrotes) y que mantenga la postura cada vez más tiempo. 	Equilibrio y control del propio cuerpo en posición de pie.
apoyo sobre su cuerpo	<p>COGER OBJETOS DEL SUELO. Estado el niño de pie, sujeto a un mueble, colocar un juguete de su agrado en el suelo, para que se agache a cogerlo. Empezar con juguetes altos e ir disminuyendo la altura de éstos, a medida que disminuyan sus dificultades.</p>	Equilibrio y control del propio cuerpo en posición de pie.
primeros pasos con ayuda	<p>ANDAR COGIDO POR LAS CADERAS. Poner al niño de pie, cogerlo por las caderas y provocarle pasos con movimientos alternativos de la cadera.</p>	Deambulación.
primeros pasos con ayuda	<p>DAR PASOS AGARRADO A UN MUEBLE. Con el niño de pie, sujeto a un mueble, colocarle un juguete fuera de su alcance, de forma que tenga que dar un paso para cogerlo. Ir aumentando progresivamente el número de pasos a dar, según las posibilidades del niño.</p>	Deambulación.
primeros pasos con ayuda	<p>DAR PASOS COGIDOS DE LA MANO. Animar al niño a dar pasos, colocándonos agachados enfrente del niño, y cogiéndole de ambas manos. Las manos no han de sobresalir del nivel de los hombros. Reforzar sus intentos.</p>	Deambulación.

B) ÁREA MOTORA FINA

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
golpeteo de objetos	GOLPETEO VERTICAL. Darle un objeto al niño y enseñarle a golpear con él sobre una superficie dura. La superficie debe estar en sentido horizontal y el golpeteo debe ser de arriba abajo, es decir, en sentido vertical.	Coordinación de los movimientos de ambas manos.
prensión voluntaria de dos objetos	COGER DOS OBJETOS A LA VEZ. Darle un objeto al niño. Sin dejarle soltarlo, ofrecerle otro objeto y animarle a que lo coja con la otra mano, mostrándole cómo hacerlo si fuera preciso.	Coordinación de los movimientos de ambas manos.
ejercicio de independencia de los dedos	SEÑALAR CON EL DEDO ÍNDICE. Estimularlo a que señale los objetos que quiera que alguien le dé. Ayudarle, extendiéndole el dedo índice de su mano y diciendo: "Eso."	Coordinación visomanual.
prensión con los dedos: "la pinza"	PINZA PARA AGARRAR OBJETOS PEQUEÑOS. Darle al niño objetos pequeños y animarle a que los coja con los dedos pulgar, índice y medio de su mano.	Coordinación visomanual.
sacar y meter objetos en un recipiente	METER OBJETOS EN UN RECIPIENTE ANCHO. Sentar al niño. Darle un objeto y dejárselo unos segundos. A continuación, presentarle un recipiente ancho (p.e., un bol) y animarle a meter dentro el objeto. Si es necesario, mostrarle cómo hacerlo, al mismo tiempo que se le dice: "Mete".	Coordinación visomanual.
sacar y meter objetos en un recipiente	SACAR OBJETOS EN UN RECIPIENTE ANCHO. Animar al niño a que saque un objeto de un recipiente ancho, mostrándole, si fuera preciso, cómo hacerlo, al tiempo que se le dice: "Saca".	Coordinación visomanual.

ensartar en un eje	ENSARTAR ANILLAS GRANDES EN UN EJE. Enseñar al niño a ensartar anillas grandes en un eje. Si es preciso, ayudarle llevándole en el movimiento. Irle retirando la ayuda progresivamente.	Coordinación visomanual.
ensartar en un eje	SACAR ANILLAS GRANDES DE UN EJE. Enseñar al niño a sacar las anillas de un eje, llevándole en el movimiento para ayudarle, en un primer momento y quitarle la ayuda poco a poco.	Coordinación visomanual.

C) ÁREA PERCEPTIVO COGNITIVA

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
seguir con la mirada objetos en movimiento	<p>OBSERVAR OBJETOS QUE LE MUEVEN EN TODAS DIRECCIONES. Estimularle para que mueva la cabeza y el cuello, mostrándole objetos en todas direcciones.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocado el niño en posición de sentado, mostrarle un objeto que le interese y acercárselo hasta que llame su atención. 2. Hacer que siga el objeto con la mirada, moviéndolo arriba y abajo, a los lados, adelante y atrás, y en círculos lentos. 	Seguimiento visual de objetos en movimiento.
localización de objetos	<p>LOCALIZAR OBJETOS QUE HA VISTO CAER.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dejar caer delante del niño un objeto que le interese para que lo siga con la mirada. Estimularle para que lo recoja. 2. Tirar un objeto al suelo, dentro del campo visual del niño y estimularle para que vaya a cogerlo. 	Seguimiento visual de objetos en movimiento.
localización de sonidos	<p>LOCALIZAR SONIDOS SIN PERCEPCIÓN VISUAL.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocarse el adulto fuera del campo visual del niño y hacer ruido con algún objeto (sonajero, llaves). Estimular al niño para que localice con la mirada el lugar de donde salió el sonido, diciendo: "¿Dónde está?". 2. Estimular al niño para que vaya a buscar el objeto al lugar en donde sonó. 	Estimulación auditiva.
resolución de problemas	<p>TIRAR DE UN CORDÓN PARA ALCANZAR UN JUGUETE. Colocar un juguete atado a una cinta fuera del alcance del niño, pero de modo que el cordón quede cerca de su mano, y enseñarle a coger el juguete, tirando de la cinta.</p>	Utilización de intermediarios.

interés por las imágenes	IMÁGENES. Enseñar al niño cuentos de dibujos sencillos y colorido variado (p.e., "Mi primer diccionario de imágenes", de tipo temático). Llamarle la atención acerca de las imágenes, hablándole de ellas: cómo se llaman, de qué color son, su tamaño,...	Percepción visual de colores y formas.
---------------------------------	--	--

D) ÁREA DE LENGUAJE

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
emisión de sílabas	SÍLABAS REPETIDAS. El adulto delante del niño, repetir sílabas directas (consonante + vocal) y animar al niño a repetir-las: -ma-, -ta-, -pa-, -te-, -po-, -la-. El adulto exagerará al máximo el punto de articulación e insistirá en que el niño le mire e imite su posición de los labios, la lengua,...	Desarrollo del habla y corrección de la articulación.
emisión de sílabas	SÍLABAS CON SIGNIFICADO PARA EL NIÑO. Animar al niño a decir palabras muy sencillas o de repetición de sílabas (pan, papá, mamá, tita) y ayudarle a asociarlas con su significado. Nunca decirle palabras "simplificadas" (gua-gua), que no harán más que distorsionarle la realidad y confundirle.	Desarrollo del habla y corrección de la articulación.
responder claramente a su nombre	LLAMARLO. Llamarle con frecuencia, pronunciando su nombre para que vuelva la cabeza hacia la persona que lo llama. si no lo hace, girarle hasta que poco a poco lo vaya haciendo solo.	Conocer su nombre.
comprender algunas instrucciones	INSTRUCCIONES SENCILLAS. Darle órdenes sencillas, del tipo: "Di adiós", "Dale un beso a la abuela", "Toma",... para que las realice. Reforzar sus respuestas.	Desarrollo del lenguaje comprensivo.
comprensión de palabras	BUSCAR A "PAPÁ" Y A "MAMÁ". Con papá o mamá en la habitación, preguntarle: "¿Dónde está papá?". Si no lo busca inmediatamente ni lo señala con el dedo, señalarle con el dedo y decirle: "Papá".	Desarrollo del lenguaje comprensivo

comprensión de palabras	BUSCAR LOS OBJETOS QUE SE LE INDIQUEN. Preguntarle: “¿Dónde está <i>la mesa</i> (por ejemplo)?”. Si no la busca inmediatamente ni la señala con el dedo, tomarle nosotros el dedo y, mostrándole la mesa, decirle: “La mesa”.	Desarrollo del lenguaje comprensivo
comprensión de palabras	ENTENDER UNA PROHIBICIÓN. Cuando el niño realice alguna acción que no sea deseable, decirle mirándole seriamente: “No”, y mover la cabeza para ayudarlo a entender con el gesto. Al mismo tiempo, retirarlo del lugar donde estaba o quitarle lo que no debe coger.	Desarrollo del lenguaje comprensivo.
decir “papá” y “mamá” con significado	LLAMAR A “PAPÁ” Y A “MAMÁ”. Preguntar al niño: “¿Quién está aquí?”, señalando a la persona. Decir: “Mamá”. Repetir la pregunta de diferentes maneras (p.e., ¿”Quién ha venido?”...), y animarle a responder.	Desarrollo del lenguaje expresivo.
responder a “dame”	RESPONDER A “DAME”. Darle un juguete al niño, dejárselo unos segundos en su mano. A continuación, decirle “Dame”. Si no lo entrega, ayudarlo a que lo deje en nuestra mano. Reforzar sus esfuerzos.	Desarrollo del lenguaje comprensivo.
imitar los sonidos de los animales.	IMITAR SONIDOS DE ANIMALES. Mostrarle láminas sencillas de animales conocidos y enseñarle a imitar sus sonidos.	Imitación y desarrollo del lenguaje expresivo.

E) ÁREA SOCIAL

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
imitar gestos y movimientos de los adultos	SONREÍR CUANDO SE LE HABLA. El adulto sonreirá cuando se acerque y le hable al niño, animándolo para que lo imite.	Aprendizaje de conductas sociales por imitación.
imitar gestos y movimientos de los adultos	IMITAR GESTOS. Estimularlo para que imite nuestros gestos en cosas cotidianas: usar la servilleta, sentarse bien, decir hola con la mano, dar besos...	Aprendizaje de conductas sociales por imitación.
masticación	MASTICACIÓN. Darle alimentos cada vez menos triturados, para que vaya realizando movimientos de mascado. Proporcionarle alimentos duros: zanahorias, galletas, rosas... para que muerda.	Hábitos alimenticios y preparación del aparato "fonador" del lenguaje.
colaboración en las comidas	AYUDAR EN LAS COMIDAS. Usar el vaso con ayuda: poner el vaso entre sus manos y decirle: "Bebe". Le ayudamos a que se lo lleve a la boca. Poco a poco, le retiramos la ayuda.	Iniciar al niño en la autonomía en las comidas.
colaboración en las comidas	AYUDAR EN LAS COMIDAS. Darle pan o galletas en la mano y enseñarle a comérselas. Al principio, ayudarlo, si es preciso, dirigiéndole la mano hasta su boca. Poco a poco, ir retirando la ayuda.	Iniciar al niño en la autonomía en las comidas.
juego cooperativo con la pelota	A JUGAR A LA PELOTA. Sentarse frente al niño, y jugar a lanzarse la pelota uno a otro. Si el niño no participa, colocarse otro adulto detrás del niño y ayudarlo guiando sus manos.	Iniciarle en el juego cooperativo.

<p>juego del escondite</p>	<p>ESCONDER COSAS ANTE SU VISTA Y BUSCARLAS.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Esconder un objeto, lentamente y ante la mirada del niño, y animarlo para que lo busque. Para que sea más fácil, puede esconder algo grande debajo de algo transparente o fino. Si lo localiza o levanta lo que esté encima para alcanzarlo, se recompensará. Si no lo encuentra o no trata de buscarlo, dejar una parte del objeto asomada para que se vea un poco. Si sigue sin darse cuenta, mostrarle la parte que asoma.2. Jugar a esconderse las personas delante de él, tapándose la cara o detrás de algo.3. Tapar un objeto con algo, e indicar al niño dónde está, haciéndolo sonar o agitándolo debajo de la tela que lo tape. Puede esconderlo detrás de la puerta, debajo de la cama, debajo de un cojín,...	<p>Iniciarle en el juego cooperativo.</p>
----------------------------	---	---

3. OBJETIVOS Y ACTIVIDADES DE 12 A 24 MESES

A) ÁREA MOTORA GRUESA

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
apoyo sobre su cuerpo	PONERSE DE PIE SOLO. Estimular al niño para que trate de ponerse de pie, sin ningún tipo de ayuda (barrotes de la cuna, brazos de un adulto, muebles...). Tratar de mantener la posición unos minutos.	Equilibrio y control del propio cuerpo en posición de pie.
equilibrio en posición de pie y andando	DAR PASOS. Poner al niño de pie, pegado a la pared. Llamarle para que dé varios pasos. Aumentar progresivamente el número de pasos.	Equilibrio y control del propio cuerpo en movimiento.
equilibrio en posición de pie y andando	LLEVAR UN ARRASTRE (<i>esta actividad se empieza cuando el niño ande sin dificultad</i>). Poner al niño de pie, darle un juguete atado a una cuerda y enseñarle a arrastrarlo mientras anda.	Mejorar la coordinación de las diferentes partes del cuerpo en movimiento.
equilibrio en posición de pie y andando	AGACHARSE Y LEVANTARSE. Estando el niño de pie, colocarle un juguete de su agrado en el suelo y animarle a cogerlo, agachándose y volviendo a levantarse.	Control postural y equilibrio en posición de pie.
equilibrio en posición de pie y andando	ANDAR HACIA ATRÁS. Estando el niño de pie, estimularlo para que ande hacia atrás: <ol style="list-style-type: none"> 1. de la mano de un adulto; 2. agarrándose a muebles; 3. sin ningún tipo de ayuda . 	Coordinación de las distintas partes del cuerpo en movimiento.

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
subir escaleras	SUBIR ESCALERAS DE PIE Y COGIDO DE LA MANO. Poner al niño de pie frente a la escalera, cogerle de la mano y estimularle a subir un escalón. Si no lo hace, ayudarle a subir un pie y hacer que él termine de subir el otro. poco a poco, irle retirando la ayuda.	Coordinación de las distintas partes del cuerpo en movimiento.
sostenerse de rodillas sin ayuda	DE RODILLAS. 1. Poner al niño de rodillas, intentando que se mantenga es esta posición. Al principio, ayudarle sujetándolo. 2. Irle retirando la ayuda poco a poco, hasta que no la necesite.	Control de su propio cuerpo, en posición de rodillas.
patear una pelota	PATEAR UNA PELOTA. Estando el niño de pie, colocarle una pelota grande en el suelo, y animarle a que le dé una patada. Ayudarle al principio, si es preciso, para irle retirando la ayuda poco a poco.	Coordinación ojo - pie y mejora del equilibrio.
saltar y agacharse	JUGAR AL "CORRO". Enseñar y estimular al niño a andar en círculo con cierto ritmo, saltar y agacharse con ayuda (de la mano de un adulto), aprovechando el juego del corro.	Coordinación de las diferentes partes del cuerpo en movimiento.
correr	"QUE TE PILLO". Jugar con el niño a "la pilla", persiguiéndole y alentándole a correr.	Coordinación de las diferentes partes del cuerpo en movimiento.
subirse y bajarse de los muebles	SUBIRSE A LOS SILLONES. Animar al niño a subirse a los sillones de los adultos. Al principio, ayudarle físicamente, e irle retirando la ayuda poco a poco.	Coordinación de movimientos y control de su propio cuerpo.
saltar	COMENZAR A SALTAR. 1. Tomando a niño de las manos, estimularle a que salte con desplazamiento. 2. Intentar lo mismo, pero sin ayuda.	Coordinación de las diferentes partes del cuerpo en movimiento.

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
tenerse un momento sobre un pie sin ayuda	PONERSE "A LA PATA COJA". 1. Coger al niño de ambas manos y animarle a apoyarse en posición "pata coja". Cuando no tenga problemas en mantenerse en esa posición, cogerle de una sola mano. 2. Hacer lo mismo, pero sin ayuda. Ponerse siempre el adulto para que lo imite.	Control postural y equilibrio estático.

B) ÁREA MOTORA FINA

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
construcción de torres	<p>HACER TORRES.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner al niño sentado en una mesa adecuada a su tamaño, y enseñarle a construir torres con dos cubos, poniendo una pieza sobre otra. 2. Ir aumentando progresivamente el número de cubos, hasta llegar a torres de siete piezas. 	<p>Desarrollo de la coordinación visomanual y de la motricidad fina.</p>
ensartar en un eje	<p>ENSARTAR ANILLAS PEQUEÑAS EN UN EJE. Enseñarle a ensartar anillas pequeñas en un eje. Ir disminuyendo progresivamente el diámetro del agujero de las anillas así como su tamaño, a medida que lo vaya realizando.</p>	<p>Desarrollo de la coordinación visomanual y de la motricidad fina.</p>
ensartar en un eje	<p>ENSARTAR BOLAS EN UN EJE. Enseñarle a ensartar bolas (con un agujero central) en un eje. Ir disminuyendo el tamaño del agujero central, a medida que lo vaya realizando.</p>	<p>Desarrollo de la coordinación visomanual y de la motricidad fina.</p>
garabatear e imitar trazos	<p>GARABATEAR.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ante una pizarra colocada en vertical, enseñarle a trazar líneas y puntos. Al principio, si es necesario, guiarle la mano. 2. Hacer lo mismo, pero con ceras y papel sobre una mesa (en horizontal). 	<p>Desarrollo de la motricidad fina e inicio de la "pinza".</p>
abrir y cerrar recipientes	<p>ABRIR Y CERRAR RECIPIENTES.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enseñarle a abrir y cerrar todo tipo de cajitas. Hacer que meta y saque objetos de ellas. 2. Enseñarle a abrir frascos de tapa de rosca. Al principio, ayudarle, guiándole la mano para el giro. 	<p>Coordinación dinámica de las manos.</p>

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
sacar bolitas de un frasco	VACIAR UNA BOTELLA. Darle frascos de boca semiestrecha con bolas, y enseñarle a sacarlas dándole la vuelta al frasco. Poco a poco, irle dando los frascos cada vez más estrechos, hasta proporcionarle una botella.	Adquirir la noción de transparencia e inicio de la "pinza".
pasar páginas una a una	PASAR PÁGINAS DE UN CUENTO. Darle un cuento, primero de hojas gruesas y luego de hojas más finas, y enseñarle a pasarlas una a una.	Coordinación dinámica de las manos.
construir trenes de dos piezas	CONSTRUIR UN TREN CON DOS CUBOS SEGUIDOS. 1. Poner al niño sentado en una mesa adecuada a su tamaño, y enseñarle a construir "trenes" con dos cubos, poniendo un cubo junto a otro. 2. Ir aumentando progresivamente el número de cubos, para que haga "trenes" cada vez más largos, de hasta siete piezas.	Desarrollo de la coordinación visomanual y de la motricidad fina.

C) ÁREA PERCEPTIVO COGNITIVA

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
uso de intermediarios	“CONDUCTA DEL PALO”. Colocar fuera de su alcance un juguete y enseñarle a cogerlo utilizando un palo o rastrillo para atraerlo hacia él.	Fomentar la capacidad de resolución de problemas.
uso de intermediarios	“CONDUCTA DEL ESCALÓN”. Colocar en alto y fuera de su alcance un juguete y enseñarle a cogerlo utilizando banco o escalón para alcanzarlo.	Fomentar la capacidad de resolución de problemas.
discriminación del círculo y el cuadrado	ENSAMBLAR EL CÍRCULO Y EL CUADRADO. Sentar al niño en una mesa pequeña adecuada a su tamaño, mostrarle un tablero de madera que contenga los huecos de un cuadrado, un círculo y un triángulo. Enseñarle a encajar el círculo y el cuadrado.	Desarrollar la discriminación visual de formas.
discriminación del círculo y el cuadrado	AGRUPAR CÍRCULOS Y CUADRADOS. Sentar al niño en una mesa y presentarle un grupo de círculos y de cuadrados. Pedirle que los clasifique por su forma.	Desarrollar la discriminación visual de formas.

D) ÁREA DE LENGUAJE

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
comprensión de instrucciones sencillas	ÓRDENES SENCILLAS. Darle órdenes sencillas para que las ejecute. Al principio, ayudarle acompañando de gestos nuestras instrucciones. Poco a poco, ir eliminando nuestra ayuda hasta que lo realice solo.	Desarrollar la capacidad de comprensión
identificar una figura en un libro	IDENTIFICAR IMÁGENES. Mostrarle un cuento de láminas sencillas, donde no haya más de dos figuras, y hacerle preguntas como: "¿Dónde está la ...?", para que lo señale. Si no lo hace, llevarle su dedo índice hasta el dibujo. Emplear siempre dibujos de objetos conocidos por él. Poco a poco, ir aumentando el número de figuras contenidas en la lámina hasta un total de seis.	Desarrollar la capacidad de comprensión
realizar cuatro direcciones	"PARA TI". Colocar un objeto delante del niño. A continuación, decirle: "Cógelo. Eso es para ti". Reforzar sus respuestas correctas.	Desarrollar la capacidad de comprensión
realizar cuatro direcciones	"A MÍ". Darle un objeto al niño. A continuación, decirle: "Dámelo a mí". Reforzar sus respuestas correctas.	Desarrollar la capacidad de comprensión
realizar cuatro direcciones	"A ÉL". Darle un objeto al niño, delante de la presencia de otra persona. A continuación, decirle: "Dáselo a él". Reforzar sus respuestas correctas.	Desarrollar la capacidad de comprensión
realizar cuatro direcciones	"SOBRE LA SILLA". Darle un objeto al niño. A continuación, decirle: "Ponlo sobre la silla". Reforzar sus respuestas correctas.	Desarrollar la capacidad de comprensión

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
señalar las partes fundamentales del cuerpo	SOBRE EL NIÑO. Colocarse el adulto delante del niño y hacerle preguntas del tipo: "¿Dónde tienes los ojos?". Si no lo señala, llevarle su mano al lugar correspondiente. Hacer lo mismo con la boca, la nariz, el pelo, las orejas, los pies y las manos. Poco a poco, ir aumentando el número de partes del cuerpo e irle retirando la ayuda.	Conocimiento y desarrollo del esquema corporal.
señalar las partes fundamentales del cuerpo	SOBRE UN ADULTO. Colocarse el adulto frente al niño y hacerle preguntas como: "¿Dónde están mis ojos?". Si no lo señala, llevarle su mano al lugar correspondiente. Hacer lo mismo con la boca, la nariz, el pelo, las orejas, los pies y las manos. Poco a poco, irle retirando la ayuda.	Conocimiento y desarrollo del esquema corporal
señalar las partes fundamentales del cuerpo	SOBRE UN DIBUJO. Enseñarle una lámina que tenga una figura humana, y hacerle preguntas como: "¿Dónde tiene los ojos?". Si no lo señala, llevarle su mano al lugar correspondiente. Hacer lo mismo con la boca, la nariz, el pelo, las orejas, los pies y las manos. Poco a poco, irle retirando la ayuda.	Conocimiento y desarrollo del esquema corporal
decir hasta diez palabras	DECIR PALABRAS. Nombrarle con frecuencia objetos. Articular lentamente el nombre del objeto al tiempo que se le muestra al niño. Empezar con objetos muy familiares, y que contengan los sonidos conocidos por él. A continuación, preguntarle: "¿Qué es esto?... Di: <i>pan</i> " (por ejemplo). Reforzar sus intentos.	Adquisición de vocabulario
nombrar dibujos conocidos en los libros	NOMBRAR OBJETOS FAMILIARES. Poner al niño ante una lámina sencilla, que represente un objeto que ya sepa nombrar, y decirle: "¿Qué es esto?". Si no contesta, decirle: "Di... <i>mesa</i> (por ejemplo)".	Desarrollar el lenguaje expresivo

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
<p style="text-align: center;">conocer nociones de cantidad</p>	<p>“UNO-MUCHOS”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentarlo ante una mesa. Poner en ella un montón de lápices, por ejemplo y, separado unos diez centímetros, un lápiz. Preguntarle: “¿Dónde hay uno?” (haciendo hincapié en el uno). Si no lo señala, llevarle su mano al montón correspondiente. 2. Hacer lo mismo para la pregunta: “¿Dónde hay muchos?”. Varias los objetos en las diferentes ocasiones y alternar la colocación de montones. Reforzar sus respuestas. 	<p style="text-align: center;">Iniciación en el conocimiento de conceptos de cantidad</p>

E) ÁREA SOCIAL

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
quitarse y ponerse algunas prendas de vestir	QUITARSE EN GORRO. Cuando se le vaya a quitar el gorro, decirle: "Quítate el gorro". Al principio, si es necesario, ayudarle.	Autonomía personal al desnudarse.
quitarse y ponerse algunas prendas de vestir	PONERSE UN SOMBRERO. Darle un sombrero al niño en su mano y animarle a ponérselo. Al principio, guiarle sus manos en el movimiento y, poco a poco, ir retirándole la ayuda.	Autonomía personal al vestirse.
quitarse y ponerse algunas prendas de vestir	QUITARSE LOS GUANTES. Cuando se le vaya a quitar los guantes, decirle: "Quítate los guantes". Al principio, si es necesario, ayudarle.	Autonomía personal al desnudarse.
quitarse y ponerse algunas prendas de vestir	QUITARSE LOS CALCETINES. Dejarle los calcetines en la punta de los dedos, y decirle: "Quítate el calcetín". Si no lo hace, ayudarle. Cuando lo haga sin ayuda, colocar el calcetín hasta el talón, y repetir el ejercicio. Después, dejarlo en el tobillo, ... Se le va subiendo poco a poco, hasta que se quite el calcetín él solo.	Autonomía personal al desnudarse.
ayudar a recoger cosas	AYUDAR A GUARDAR SUS JUGUETES. Después de terminar de jugar, hacer que recoja sus juguetes y enseñarle a guardarlos en el lugar destinado para ello (cajón de juguetes). Ayudarle al principio, acompañándole en toda la realización de esta actividad. Poco a poco, se le retirará la ayuda hasta que lo haga solo ante la orden verbal: "Guarda tus juguetes, por favor".	Iniciación en la asignación de tareas y responsabilidades propias.

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
<p>ayudar a recoger cosas</p>	<p>AYUDAR A RECOGER SUS ZAPATOS. Después de ponerse el pijama o al llegar a casa, hacer que recoja sus zapatos y enseñarle a guardarlos en el lugar destinado para ello. Ayudarle al principio e ir poco a poco retirando la ayuda hasta que lo realice ante la orden verbal: "Guarda tus zapatos, por favor".</p>	<p>Iniciación en la asignación de tareas y responsabilidades propias.</p>
<p>lavarse y secarse las manos</p>	<p>LAVARSE LAS MANOS CON AYUDA. Cuando se le vaya a lavar las manos, abrir el grifo y animarle a mojárselas. A continuación, darle el jabón para que se enjabone y abrir el grifo para que se enjuague. Darle la ayuda que necesite y poco a poco ir eliminándola lo más posible.</p>	<p>Autonomía en el aseo personal.</p>
<p>control de esfínteres</p>	<p>CONTROL RECTAL.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer un registro de las horas en que el niño hace la "caca" durante una semana. Hallar las horas medias en que lo ha hecho durante ese tiempo observado. 2. Empezar el entrenamiento, llevando al niño al aseo en esas horas medias en que normalmente hace la caca. Dejarlo diez minutos sentado en la taza. Si lo hace en ese tiempo, premiarlo; si no lo hace, no decirle nada. 	<p>Control de esfínteres.</p>
<p>imitar actividades sencillas de los adultos</p>	<p>"EL COMO SI". Jugar con el niño a imitar actividades de los adultos. Por ejemplo: "Mecer a su muñeca como si fueses su mamá", "Dar de comer a su muñeca", "Poner un clavo, como papá", "Poner una inyección como el médico",...</p>	<p>Aprendizaje de conductas sociales por imitación.</p>

INDICE

1. PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MES A MES.....	3
1 mes	5
2 meses.....	8
3 meses.....	10
4 meses.....	12
5 meses.....	14
6 meses.....	16
7 meses.....	18
8 meses.....	20
9 meses.....	22
10 meses.....	24
11 meses.....	26
12 meses.....	28
13 meses.....	30
14 meses.....	32
15 meses.....	33
16 meses.....	35
17 meses.....	37
18 meses.....	39
19 meses.....	40
20 meses.....	42
21 meses.....	44
22 meses.....	46
23 meses.....	48
24 meses.....	50
2. TALLER	53
<u>De 0 a 6 meses</u>	55
1. Móvil: Tres Caras	55
2. Móvil: Un Gato	55
3. Collar de Manguera	56
<u>De 6 a 12 meses</u>	57
4. Trenecito	57
5. Ensartar Argollas	57
<u>De 12 a 18 meses</u>	58
6. Álbum de Cosas.....	58
7. Banco de Carpintero	59

<u>De 18 a 24 meses</u>	60
8. Juego de Ensamblaje	60
9. Masa para Moldear	60
10. Puzzle.....	61

**3. PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES EN LAS
DISTINTAS ÁREAS** 63

1. <u>Objetivos y actividades desde el nacimiento a 6 meses</u>	67
A) Área Motora Gruesa	67
B) Área Motora Fina.....	71
C) Área Perceptivo Cognitiva	72
D) Área de Lenguaje.....	73
E) Área Social.....	73
2. <u>Objetivos y actividades de 6 a 12 meses</u>	74
A) Área Motora Gruesa	74
B) Área Motora Fina.....	78
C) Área Perceptivo Cognitiva	80
D) Área de Lenguaje.....	82
E) Área Social.....	84
3. <u>Objetivos y actividades de 12 a 24 meses</u>	87
A) Área Motora Gruesa	87
B) Área Motora Fina.....	90
C) Área Perceptivo Cognitiva	92
D) Área de Lenguaje.....	93
E) Área Social.....	96