

## Estimulación del bebé de 2-3 años

- **Motor grueso:** tu bebé se ha vuelto más hábil, ahora pueden jugar a correr. La pelota sigue siendo un buen estímulo, y puedes agregarle velocidad, que corra y patee la pelota. Jueguen a dar marometas, caminar de puntitas, o de talones, traza caminos en el suelo con ayuda de un gis y seguirlos sin salirse. Brinquen la cuerda, salten obstáculos, saltar sobre un pie alternando derecho e izquierdo. Lanzar la pelota para encestar en un canasto. Jugar a los bolos, andar en triciclo. Bailen y actúen rondas y canciones infantiles.
- **Motor fino:** hojear libros, abrir botellas y cajas de diferentes formas y tamaños. Dale objetos de diferentes tamaños y pesos para que experimente con las dimensiones, puedes pedirle que los lleve de un lugar a otro a modo de juego. Pintar, dibujar, recortar, moldear plastilina, ensartar cuentas de collares, armar legos.
- **Cognoscitivo:** Enséñale los conceptos arriba-abajo, dentro-fuera, chico-grande, rápido-despacio. Por ejemplo, pidiéndole que coloque un objeto dentro de una caja o fuera de la misma, o al guardar y sacar sus juguetes, etc. Armen rompecabezas de más piezas. Agrupen objetos por diferentes características como color, tamaño, forma. Juegos de imitación, como la escuelita, el doctor, la comidita, la casita. Imitar animales.
- **Lenguaje:** Continua explicándole las actividades que realizan, incorpora los colores, nombre de animales, lean cuentos y comenten la historia.
- **Social:** jugar con otros niños, compartir sus juguetes, vestirse, desvestirse, asearse, ayudar en la casa, recoger sus juguetes, respetar turnos.



## El Juego

El juego sigue siendo la mejor manera de aprender y estimular, le permite a tu hijo o hija desarrollar su imaginación, creatividad, socializar, adaptarse a las diferentes situaciones de la vida, mejorar sus movimientos, independencia, e incrementar el lenguaje. Además es placentero.



[www.alergologopediatracdmx.com](http://www.alergologopediatracdmx.com)

**Universidad**

Av. Universidad 1134, 2do piso, Col. Xoco, Delegación Benito Juárez, C.P. 03330, México

**Consultorio INAPEG**

Oriente 156 No. 139, Col. Moctezuma 2a. Sección, Del. Venustiano Carranza, C.P. 15530, México, D.F. Tel. 55 2643 7786 WhatsApp 55 4383 4061



**INAPEG**

## Inmunología y Alergia Pediátricas

### Estimulación temprana y neurodesarrollo

**Dra. María Edith González Serrano**



[www.alergologopediatracdmx.com](http://www.alergologopediatracdmx.com)

## El desarrollo psicomotor

El desarrollo psicomotor es el proceso mediante el cual el bebé adquiere habilidades progresivamente gracias a la maduración del sistema nervioso, músculos, nervios y los órganos de los sentidos. Conocer los logros del desarrollo psicomotor permite estimularlo adecuadamente e identificar los signos de alarma oportunamente. Recuerda realizar las actividades de forma divertida, el juego es el mejor estímulo. Ante cualquier signo de alarma es importante acudir con un médico especializado en valoración del neurodesarrollo.



### Seguridad y confianza

En esta etapa tu bebé se hará cada vez más independiente, lo cual reforzará su autoestima y autonomía, festeja cada logro y motívalo a seguir aprendiendo. Cuídalo para evitar accidentes y explícale el porque de las cosas.

## Estimulación del bebé de 1-2 años

- **Motor grueso:** Motívalo a caminar tomados de la mano o con ayuda de un rebozo que pases por su pecho a modo de cabestrillo. Ata un cordón a un cochecito para que lo jale al caminar. Jueguen a patear la pelota o lanzarla con la mano. Permite que camine descalzo en la casa y que sus pies toquen diferentes tipos de texturas como pasto, arena. Acompáñalo a subir y bajar escaleras.
- **Motor fino:** Ten frascos de diferentes tamaños y enséñale a abrirlos y cerrarlos. Dale cajitas de diferentes tamaños para que meta la más pequeña en la grande y así sucesivamente. Con ayuda de masa de maíz o plastilina moldeen diferentes formas. Permite que pinte con sus dedos y haga dibujos. Cuando se vista enséñale cómo se amarran las agujetas, broches, botones, cierres.
- **Cognoscitivo:** Dale ordenes sencillas como - dame la pelota-, -trae el vaso-, etc. Enséñale a encender la radio. Armar rompecabezas.
- **Lenguaje:** Lean cuentos juntos, explícale cada actividad que realices, nombra cada parte de su cuerpo al vestirlo, preguntarle sobre sus actividades, experiencias y muestra interés en sus respuestas.
- **Social:** Enséñale a guardar sus juguetes después de jugar. Favorece el que pase tiempo con otros niños y familiares. Cuando realice algo indebido dile clara y firmemente que no y explícale el porque de la situación. Dirígete con respeto dando los buenos días, diciendo por favor y gracias para que se vuelva un habito. Motívalo a vestirse, asearse y ayudar en las tareas domesticas.

### Desarrollo psicomotor y signos de alarma

| Area              | 1-2 años  | 2 a 3 años  |
|-------------------|---|---|
| Motor grueso      | Camina, baila, sube y baja escaleras primero con ayuda y después solos, corre, se agacha, pateo la pelota, brinca, empieza a ir al baño.  | Va al baño solo, sube y baja escaleras con mayor facilidad, salta en un pie, corre rápido, brinca obstáculos.   |
| Motor fino        | Manipula objetos, come con cuchara y bebe del vaso, hace torres de cubos, hace garabatos, hojea libros, saca y mete objetos de frascos; al final del año puede abrir y cerrar frascos, dibujar, vestirse  | Mejora en el dibujo, come solo, se cepilla los dientes, se peina, es más hábil manipulando objetos, arma rompecabezas, pega stickers  |
| Lenguaje          | Habla, conoce nombres de animales, cosas, personas, parte de su cuerpo, al final del año ya dice frases de 2-3 palabras.  | Se sabe su nombre, cuenta hasta tres, le gusta preguntar el porque de las cosas, reconoce 3 colores.  |
| Social            | Le gusta participar en las actividades familiares y ayudar en las labores del hogar, agrado por jugar solo, le gustan las caricias, juega a las escondidas,   | Disfruta expresar cariño, y realizar actividades con familiares. Expresa que le gusta y lo que no le gusta observar a otros niños cuando juegan. Juega a la casita, comidita. |
| Signos de alarma. | No camina, no sube escaleras con ayuda, no coge objetos con el pulgar e índice (pinza superior), no avienta objetos, no garabatea espontáneamente, no bebe del vaso, no dice de 7-10 palabras (incluyendo partes del cuerpo), no hace torres de cubos, no asocia 2 palabras, no emplea la palabra NO, pasa de una actividad a otra. | No tiene juego simbólico (juega a la comidita, al doctor, etc)  |