

Estimulación del bebé de 4 a 5 años

- Motor grueso: Coloca cojines en el suelo y pon una canción, bailen alrededor de los cojines, detén la canción cada 10 seg, y en ese momento corran a sentarse en el cojín. Organiza un día de campo en la sala, jardín de la casa, si ya cuentas con una casa de campaña ármenla juntos, sino la tienes improvisa haciendo una fortaleza con ayuda de sillas y alguna sábana, pídele que te ayude a preparar algunos bocadillos para compartir, podrán contar cuentos, usen la imaginación fingiendo que la casita es un castillo, etc. Haz una solución de burbujas gigantes* (Ver receta al final) y diviértanse juntos haciendo burbujas y reventándolas.
- Motor fino: motívalo para que dibuje libremente, usen diferentes materiales para rellenar el dibujo, como semillas de diversos tamaños y texturas, acuarelas, crayones, lápices de colores, plumones. Moldeen con plastilina.
- Lenguaje: Pregúntale a cerca de las actividades que realiza en la escuela, con especial atención en sus compañeritos, los juegos que realizan, como se sienten (felices, cansados, con las actividades etc). Realicen juegos de roles o fantásticos, donde puede ser un príncipe, una princesa, animales ya sea reales o imaginarios como unicornios o dragones. Haz un teléfono con dos vasos unidos por un cordón, tensen el cordón y platiquen cada hablando a través del vaso. Cuando vayan en automóvil jueguen a encontrar cosas, por ejemplo: perros, niños, árboles, letras en las placas de los coches, casas de un color determinado.
- Social: Motívalo o motívala a realizar labores en el hogar, a guardar sus juguetes, a pedir las cosas por favor y dar la gracias, saludar cuando llega a un lugar y despedirse.



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 con otros niños y niñas, adaptarse a las diferentes situaciones de la vida, mejorar sus movimientos, independencia, e incrementar el lenguaje, además de que es placentero.

Receta de burbujas gigantes

Hierve 750 ml de agua más 3 cucharadas de linaza durante 15 min, cuela y deja enfriar, cuando esté tibia agrega 1 taza de jabón Vel Rosita o para trastes y 2 tazas de agua.



www.alergologopediatricadm.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



Inmunología y Alergia Pediátricas

Estimulación temprana y neurodesarrollo

Dra. María Edith González Serrano



www.alergologopediatricadm.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.



Inicia la etapa escolar

En esta etapa tu hijo o hija empezará a ir a la escuelita, interactuar con otros niños le ayudará a fortalecer sus habilidades sociales, creatividad, lenguaje, expresión, e inteligencia. El cariño que le brindas es la base para reforzar su seguridad y confianza.

Estimulación del bebé de 3-4 años

- **Motor grueso:** Con ayuda de un gis dibuja una columna círculos en pares, inicia en un extremo, saltando de círculo en círculo y digan -derecha-, -izquierda- de acuerdo a la ubicación del círculo hasta llegar al otro extremo, puedes variar la dificultad saltando en dos pies, saltando siempre con el izquierdo o con el derecho. Jueguen a adivinar objetos conocidos usando el tacto y el olfato, para eso le pides que cierre los ojos y dale una fruta o un juguete favorito, pídele que adivine de qué se trata. Enséñale a inflar globos y jueguen a impulsarlo, sin que caiga al piso, pueden hacerlo más divertido y practicar la lateralidad (uso de izquierda o derecha) haciéndolo siempre con el brazo izquierdo o con el derecho.
- **Motor fino:** déjalo que dibuje libremente, puedes fortalecer su creatividad proporcionándole diferentes materiales como crayolas, acuarelas, lápices, plumones.
- **Lenguaje:** Cuéntale cuentos y al terminar pregúntale a cerca de la historia. Platiquen a cerca de sus actividades en la escuela, que le gusta hacer y que no le gusta. Haz grupos de tarjetas temáticas, por ejemplo, animales, colores, las vocales, y escoge una al azar, la vas a esconder en algún lugar de la casa y tiene que encontrarla, puedes ayudarle diciéndole arriba, abajo, a la izquierda, derecha y cuando la encuentre platiquen del animal de la tarjeta.
- **Social:** Participación en labores del hogar, autocuidado, guardar sus juguetes.

Desarrollo psicomotor y signos de alarma

Area	3 a 4 años	4 a 5 años
Motor grueso	Autocuidado: vestirse, limpiarse, bañarse, lavarse los dientes, comer solo. Anda en bicicleta, juega futbol, salta en un pie, lanza la pelota.	Perfecciona el autocuidado, mejora el equilibrio, corre, salta hacia atrás, da marometas.
Motor fino	Dibuja con mayor detalle, manipula objetos pequeños con mayor precisión, copia un círculo.	Dibuja cada vez mejor, siendo capaz de dibujar una figura humana, hace recortes, moldea con plastilina, copia un cuadrado.
Lenguaje	Pregunta el porque de las cosas, empieza a conocer los colores y los números, narra un cuento, canta, dice frases completas.cuentos,	Habla 8000 palabras, narra cuenta chistes, nombra al menos 4 colores.
Cognitivo	Recuerda un cuento, conoce los números,	Mejora la atención.
Social	En esta etapa es egocéntrico, conoce normas sociales, socializa con más personas sobre todo en el ámbito escolar (maestros, amigos), le gusta ayudar en las labores del hogar.	Comprende normas sociales básicas y morales, es cooperador, empático, conoce roles sociales y de genero. Tiene sentido de identidad y pertenencia,
Signos de alarma	No tiene un hábito de sueño, alimentación y control de esfínter, no presta atención por lo menos 5 min cuando le leen un cuento, no copia un círculo, no arma rompecabezas de 4 piezas, no usa pronombres personales, artículos o nexos.	No dibuja un muñeco, no copia un cuadrado, insomnio, pesadillas, no sigue reglas, ni respeta turnos