

Once
meses



Tratar que el niño coopere mientras se lo viste, dándole ordenes sencillas, "levantá las piernas". Que empiece a comer solo con la cuchara.

Solicitarle un objeto señalándoselo. Enseñarle a expresar distintos sentimientos con gestos de llorar, de sorpresa cuando se dé la oportunidad.

Darle instrumentos de percusión (cuchara de palo, olla) para que lleve el ritmo de alguna música o canto. *Hacer lo posible para que todos los días salga a pasear.* Con una frazada hacer un rollo lo más duro posible. Montar al niño encima. Dejarle hacer los movimientos que desee, prestándole apoyo si es necesario. Aumentar los contactos del niño con nuevas personas.

recuerde



El juego es la actividad más importante durante el primer año de vida. Esa actividad debe estar fomentada y compartida por los padres quienes a su vez deberán informarse acerca de los juegos apropiados para la edad de su hijo, con el fin de que éstos le permitan adquirir nuevas funciones y desarrollar las ya obtenidas.

Nunca es tarde para recuperar el niño interior

Para más información visite a su pediatra o consulte por servicios médicos en www.osplad.org.ar

Atención al beneficiario
desde todo el país
0810-666-7752

LUNES A VIERNES DE 8 A 20

info@osplad.org.ar
www.osplad.org.ar

■ PREVENCIÓN

www.osplad.org.ar/prevencion



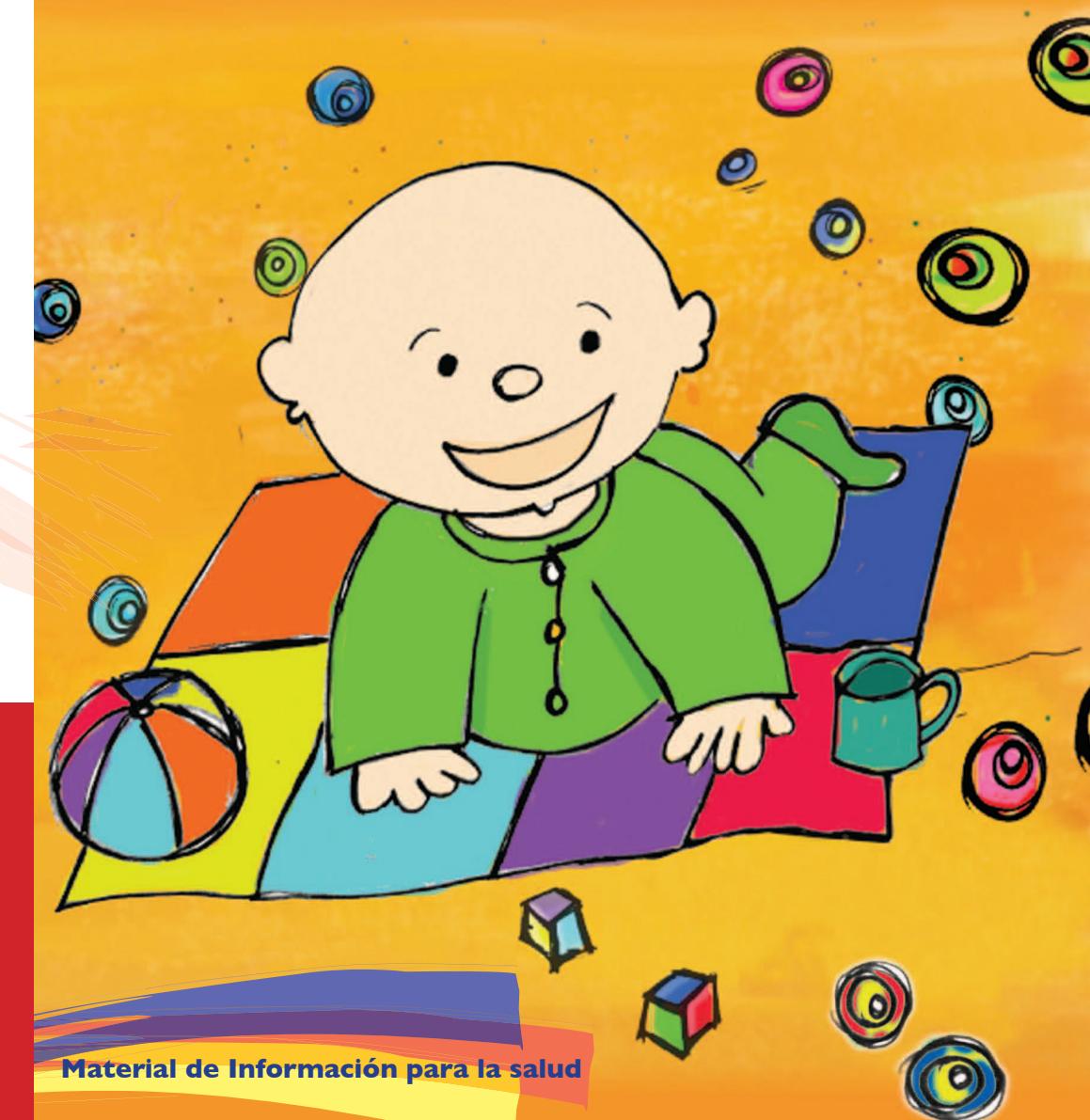
**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**
Órgano de control de Obras Sociales
y Entidades de Medicina Prepaga

0-800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar

OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE AÑOS 0-4-116-2

Estimulación por medio del juego

Durante el primer año de vida



Material de Información para la salud

Jugar es la actividad más importante en la vida del niño. El juego no es una actividad improductiva ya que tiene enorme importancia en la estructuración de la personalidad. Tanto es así que hay una frase que lo ejemplifica: "El hombre no está completo sino cuando juega".

El juego es una necesidad social y fisiológica; establece relaciones con el medio y organiza la red de contención de los impulsos. El juego estimula el crecimiento y posee una función catártica de instintos nocivos que forman parte del inconsciente del niño.

Jean Piaget concibe el desarrollo como una marcha continua hacia el equilibrio. La misma obedece a determinadas leyes de funcionamiento. El niño en evolución se encuentra en constante intercambio con su medio familiar y con el medio ambiente. Sus estructuras mentales, adecuadas a los distintos niveles de desarrollo intelectual, tienen como objetivo la búsqueda del equilibrio del sujeto con el medio ambiente para posibilitar la adaptación.

El juego es una forma de relación con el medio, producto de la estructura mental propia del niño. Su función es la de permitirle ejercer una actividad libre de presiones, una actividad donde el mundo es asimilado en función de los deseos del yo y sometido a las necesidades o requerimientos del yo.

etapas

Las distintas etapas que se distinguen en el juego (de ejercicio, simbólico, de reglas) corresponden a las fases de la inteligencia que se manifiestan a lo largo del desarrollo (inteligencia sensoriomotora, representativa y de reflexión).

El recién nacido se caracteriza por una indiferenciación completa entre sí mismo y todo aquello que no es él. Los primeros juegos que aparecen en los primeros meses de la vida son los llamados **juegos funcionales**; éstos se diferencian de la mera actividad espontánea porque se tratan de la repetición de un movimiento o acción (las llamadas reacciones circulares), que producen el placer de ejercitarse la función redescubriendola, el placer de "ser causa de".

Más adelante, desde el cuarto mes, intervienen los juegos con "lo nuevo". El niño ha logrado un resultado nuevo, como el de hacer sonar un sonajero, y recomienza su ademán varias veces. Llega un momento en que lo nuevo interesa por sí mismo, desde entonces el niño tratará de originarlo variando más o menos sus movimientos, llegando a una especie de experimentación de las posibilidades que le ofrece su cuerpo, por una parte, y su medio por la otra.

El carácter de la actividad cambia: lo que place al niño es menos el resultado en sí que el hecho de que es él quién ha producido ese resultado. Este tipo de juegos se extienden durante todo el primer año de vida y es la preparación para los juegos simbólicos que se producirán a partir de los dos o tres.

El juego es toda actividad espontánea del niño que responde a una necesidad y le permite adquirir tanto nuevas funciones como desarrollar las ya adquiridas. Esto se cumple sobre todo en el primer año de vida, cuando el juego es la actividad más importante del niño para el desarrollo de la motricidad, de la percepción y para el intercambio con el medio ambiente, lo cual favorece las futuras relaciones sociales.

¿Cómo se juega?

Para jugar no es necesario que el niño utilice juguetes. De hecho durante gran parte del primer año de vida el juguete más importante es su propio cuerpo.

La función principal del juguete es simplemente servir para jugar; por lo tanto no debe ser complicado o de difícil manejo, ni estar por encima de la capacidad física del niño. Tampoco debe ser demasiado simple pues, en ambos casos, se corre el riesgo de que se desinterese por el juego. Debe despertar el interés y enriquecer la percepción (colores, formas, consistencia) y además, satisfacer las necesidades afectivas del niño (por ejemplo, el oso de peluche). Lo importante es que los juguetes se adapten a las diferentes etapas de desarrollo del niño.



privación del juego

Así como la falta de afecto materno durante el primer año de vida puede ocasionar en el niño un considerable retraso madurativo y afectivo, la privación del juego implica una falta de estimulación por parte de los padres y esto disminuye las oportunidades de desarrollar a pleno sus funciones.

Asimismo quien en su infancia ha tenido pocas posibilidades de desarrollarse por medio de los juegos difícilmente, cuando sea padre, reconocerá la importancia del papel de los juegos en la educación de sus propios hijos.

Muchas veces los adultos tienen la fantasía de que un juguete es mejor cuanto más caro, o bien obsequian al niño con juguetes sofisticados o complejos para su edad, no despertando interés en éste y sí, en cambio en quién lo regala. Para prevenir, entonces, tanto la privación del juego como la estimulación defectuosa con juguetes inadecuados es importante que los padres recurran al consejo del pediatra.

Esquema de estimulación mediante los juegos

Es muy importante el contacto piel a piel con el recién nacido y el lactante. A la noche y en la habitación a una temperatura agradable, póngalo sobre el pecho de la madre y el padre y hágale masajes en la espalda. El bebe sólo debe tener el pañal.

Hasta 1 mes

Masajes suaves, palmaditas en el hombro o la mano; estimular la presión palmar con un dedo, mover los brazos en todas direcciones. Sentarlo y volverlo a acostar repetidas veces tomándolo de las manos. **Boca abajo**: empujarle los pies hará que se eleve la cabeza, hay que hablarle y cantarle. **Muéstrele objetos de colores vivos**: rojo, amarillo, verde, azul, colóquelos aproximadamente a 50 cms. de distancia y muévalos para que los siga con la mirada.

Juguetes: móviles de fabricación casera o adquirido (recuerde lo señalado acerca de la calidad de los juguetes).

1 mes

Repetir algún sonido y observar la respuesta: "aa", "g". Extenderle suavemente y repetidamente los cuatro miembros; **sostener al niño boca abajo sobre un rollo de toalla** a la altura del pecho con los brazos por encima haciéndolo rodar hacia adelante y atrás.

Colgar del cordel un sonajero al que pueda llegar con su mano. Mostrarle objetos de color vivo y hacer que los siga con la mirada. **Producir ruidos** con dos objetos o castañear con ambas manos alternativamente para que el niño busque el ruido con la mirada.

Juguetes: similar al del período anterior.

Dos meses

Colocar nuevos objetos en el cordel que atraigan al niño por su color y/o ruido y que pueda chupar o golpear. **Colocarle almohadas o ropa para dejarlo semisentado**. Llamarlo o hacer ruidos desde distintos sitios de la casa. **Presentarle a los hermanitos, vecinos o visitas** y que lo alcen. **Ejercicios**: de espaldas moverles las piernas como si pedaleara, flexionarle las piernas llevando las rodillas hacia el estómago, sin forzarlo.

Boca abajo: estimularle con un dedo la espalda, mediante caricias o pequeños golpecitos. **Boca arriba**: estimularle con un dedo alrededor del ombligo. Llevarle uno de los brazos hacia arriba al lado de la cabeza y empujarlo hacia ese lado para que de vuelta. Colocarlo en "baby-seat" la mayor parte del día. **Juguetes**: argollas, remolino.



Tres meses

Sonreírle y celebrarle si emite algún sonido o si toma algo con la mano. **Jugar a las "escondidas"** tapándose la cara, cubrirle la cara y ver si se saca el paño. **Repetir e imitar los sonidos** que emite, entregarle, para que juegue, los objetos que le atraen, darle el chupete y ver si se lo lleva a la boca, **dejarlo chupar y tocar objetos** de distinto material, forma, temperatura. **Pasearlo por la casa**. Apoyándole los pies sobre un plano firme, tomarlo con seguridad del tronco y de las piernas e inclinarlo hacia adelante repetidas veces.

Juguete: tira fabricada con trozos de manguera unidos por una cuerda o adquirida, a la manera de móvil.



Cuatro meses



Dejarlo jugar con el agua mientras se baña, bajo atención permanente de los padres. Extenderle las piernas, sostenerlas fijas con una mano y levantarle la cabeza para sentarlo. **Colocarle un cascabel colgado a la altura de las piernas** para que lo patee, cambiarle el "babyseat" de lugar para que mire distintos paisajes, colocarlo por momentos frente a un espejo para que se mire.

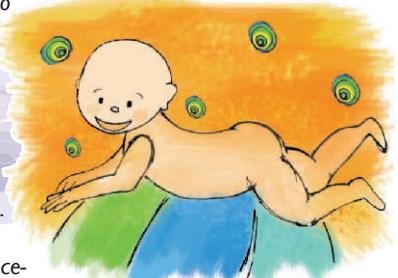
Cinco meses

Dejarlo moverse libremente y desnudo mientras lo está por cambiar, colocarlo en distintas posiciones y ayudarlo con los ejercicios ya mencionados. Repetirle los nombres de las personas y de los objetos que le interesan. Cuando está despierto tratar de dejarlo semisentado.

Colocarlo en un corralito con objetos para jugar. Tomar un objeto que le guste mucho, mostrárselo. Cuando lo esté mirando, esconderlo lentamente debajo de algo que pueda levantar; si lo levanta celebrárselo, si no lo busca dejarle al descubierto una parte del objeto y mostrárselo.

Colocar una radio que emita música cerca de su corralito.

Juguetes: recipiente o botellas de plástico, cuchara de madera.



Seis meses

Mientras lo alimenta dejarle sacar del plato trocitos de comida y llevárselos a la boca, pasarle una cucharita para que vaya aprendiendo a tomarla, ponerle el chupete en la mano dejando la parte de atrás hacia la boca, de manera que el niño tenga que darlo vuelta para chuparlo. Tomando al niño de espaldas firmemente a la altura de las nalgas inclinarlo hacia adelante hasta que toque la mesa con las manos. Colocar ante su vista un manjo de llaves y balancearlo de un lado a otro; dejarlo caer; hacer rodar una pelota rápidamente hacia el niño. Pararlo, sosteniéndolo con firmeza para que logre movimientos de caminar.

Colocarlo boca abajo para que se arrastre o gatee. En esa posición levantarle las piernas para que ande sobre sus manos.



Siete meses

Sacarlo a pasear en sillita. Mostrarle revistas o cuentos nombrándole los dibujos conocidos: mamá, niño, gato. Ayudarlo a pararse apoyándose en sillas, camas o algún mueble. Quitarle un objeto con el que esté jugando y dejarlo cerca para que lo tome. Darle un objeto en una mano, otro en otra y ofrecerle un tercero que le agrade y observar su respuesta.

Al niño le gusta a esta edad jugar a imitar gestos: jugar con él a arrugar la nariz, aplaudir, levantar los brazos, etc. Mostrarle al niño los parientes y preguntarle: ¿Dónde está papá?, ¿Dónde está la tía? Mostrarle objetos y nombrárselos correctamente.

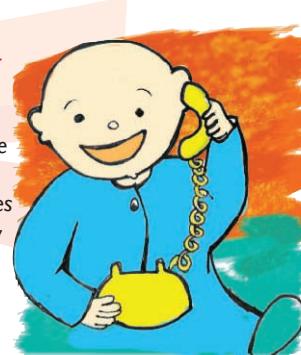
Juguetes: trencitos hechos con carretones de madera. Silla de paseo.



Ocho meses

Tenerle preparada una caja con juguetes que no incluya juguetes chicos ya que podría tragárselos. Fabricarle una caja con aberturas de diversos tamaños a modo de alcancía para que pueda meter cosas. Darle un teléfono de juguete para que haga girar el disco. Sentar al niño en la cama de frente, tomarle los pies y levantarlos suavemente: el niño irá perdiendo el equilibrio y hará esfuerzos para mantenerse sentado, finalmente se dejará caer de espaldas.

Sentado, empujarlo suavemente hacia un lado y otro. Nombrarle las partes del cuerpo a medida que se las va tocando.

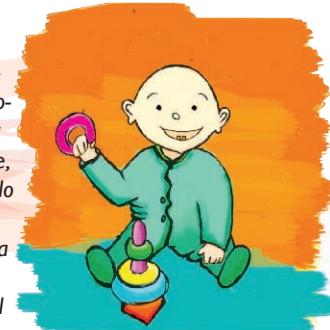


Nueve meses

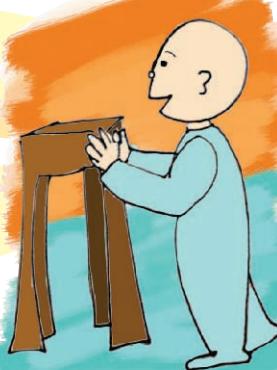
Actividades que puede hacer solo: darle el juguete que consiste en un palo sujeto a una base al que se insertan argollas de distintos tamaños. Darle bolsas de cartón, carteras y envases que se abran de distintas maneras (amarre, broche, botón); colocarles dentro algo que al niño le guste y animarlo a que las abra. Amarrar un cordel a una cuchara, dejar ésta alejada y darle el cordel al niño para que lo tire y alcance la cuchara.

Actividades con otras personas: colocar un objeto cerca del niño, pero de manera que tenga que cambiar de posición para alcanzarlo (pararse, gatear, darse vuelta). Repetir lo mismo varias veces cambiando el objeto de posición. Estimular al niño para que se pare afirmándose en algo o alguien. Sujetarlo para que dé pasitos.

Darle un vaso de plástico y colocárselo en las manitas, servirle unas pocas gotas de líquido y estimularlo a que se lleve el vaso a la boca y tome el agua repitiendo la maniobra con cantidades crecientes de líquido a medida que toma con seguridad. Premiarlo cuando lo hace. Deberá presentársele parientes, vecinos y amigos y permitir que juegue con ellos.



Diez meses



Colocar trozos pequeños de comida y estimular al niño a que los tome con los dedos. Mostrarle un objeto y esperar que extienda sus brazos para alcanzarlo. Extender la mano y pedirle algo que él tenga. Si no lo da, mostrarle como hacerlo y después decirle "muy bien, muchas gracias". Poner frente al niño el plato de comida cubierto con algo y estimular a que lo destape, darle una cuchara envuelta con una servilleta para que la desenrolle.

Favorecer y premiar todos los intentos del niño de pararse y caminar, ayudarlo. Dejarlo gatear y trasladarse, estimularlo con algún juguete delante. Hacer un rollo como tubo con una frazada y colocarlo en el suelo; poner del otro lado su juguete favorito y ayudarlo a pasar por encima del rollo. Amarrarle objetos con cuerdas cortas y hacer que el niño tire del cordel. Esconder ante la vista del niño un objeto dentro de una caja o un tarro. Hacer movimientos con las manos y gestos para que el niño imite.