

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Ejercicios para la estimulación temprana en el primer año de vida

Comparte esto

X



Ejercicios para la estimulación temprana en el primer año de vida

Los primeros años de vida son el momento en que se dan mayores conexiones neuronales, razón por la cual también es un excelente tiempo para que los niños aprendan y desarrollen al máximo sus capacidades.

<https://www.momandme.nestle.com/ejercicios-para-la-estimulacion-temprana...> [1]

[2] [3] [4]



Ejercicios para la estimulación temprana en el primer año de vida

Los primeros años de vida son el momento en que se dan mayores conexiones neuronales, razón por la cual también es un excelente tiempo para que los niños aprendan y desarrollen al máximo sus capacidades.

Jueves, Septiembre 10th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Tips de algunas actividades que se pueden realizar durante el primer año de vida para desarrollar habilidades psicomotoras:

0 a 3 meses	<ul style="list-style-type: none">-Agitar objetos que hagan ruido para llamar su atención o, incluso, para que los agarre, si intenta hacerlo.-Acariciar su cuerpo directamente con la mano o con la cobija.-Propiciar que agarre los pulgares y que se sostenga de ellos.-Con algún motivador como juguetes, colores o sonidos, propiciar que mueva su cabeza de un lado para el otro.
3 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none">-Mover sus manos y sus piernas y masajear todo su cuerpo.-Propiciar que reaccione agarrando cosas, tocándolas o mirándolas.-Mover sus piernas para estimularlo a que gire.-Tomarle los antebrazos para que trate de levantarse.-Ayudarlo a aplaudir o a tocar sus pies uno contra otro.

7 a 9 meses	<ul style="list-style-type: none"> -Sentarlo y tratar de que se mantenga. -Estimularlo para que gatee. -Mostrarle juguetes y tratar de que los coja. -Dejarlo que coma algunas cosas solo. -Estimularlo para que pase cosas de una mano a otra.
10 meses a 1 año	<ul style="list-style-type: none"> -Sujetando sus caderas, ayudarlo a caminar. -Enseñarle a sentarse y a pararse. -Enseñarle a llevar la cuchara a la boca. -Permitirle jugar con harina, plastilina, hojas para que arrugue, entre otros.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/ejercicios-para-la-estimulacion-temprana-en-el-primer-ano-de-vida>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/ejercicios-para-la-estimulacion-temprana-en-el-primer-ano-de-vida>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/ejercicios-para-la-estimulacion-temprana-en-el-primer-ano-de-vida&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/ejercicios_para_la_estimulacion_temprana_en_el_primer_año_de_vida

[3] <https://twitter.com/share?text=Ejercicios%20para%20la%20estimulaci%C3%B3n%20temprana%20en%20el%20primer%20a%C3%B1o%20de%20vida>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/ejercicios-para-la-estimulacion-temprana-en-el-primer-ano-de-vida>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1531>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>