

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

[Inicio](#) > ¿Cuáles ejercicios de estimulación temprana puedo hacer en casa?

Comparte esto

X



## ¿Cuáles ejercicios de estimulación temprana puedo hacer en casa?

Verás cómo tu bebé crece rápidamente. Y no solo su cuerpo crece, sino que sus ganas de explorar el mundo también. Aprende cómo estimular sus sentidos en casa.

<https://www.momandme.nestle.com/cuales-ejercicios-de-estimulacion-tempra...> [1]

[2] [3] [4]



# ¿Cuáles ejercicios de estimulación temprana puedo hacer en casa?

Verás cómo tu bebé crece rápidamente. Y no solo su cuerpo crece, sino que sus ganas de explorar el mundo también. Aprende cómo estimular sus sentidos en casa.

Jueves, Abril 20th, 2017

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Como lo indica la UNICEF, los primeros 3 años de vida son los más importantes para el desarrollo del cerebro. Los estímulos durante este periodo son fundamentales para sus sentidos, movimientos, pensamiento y aprendizaje.

## ¡Sencillo y divertido!

Contrario a la idea que se tiene, para realizar estimulación temprana no es necesario comprar muchos implementos. En realidad, con artículos comunes que tienes en tu hogar puedes practicar ejercicios muy fáciles. Échales un vistazo y diviértete junto a tu pequeño.

Haz la prueba con estos ejercicios básicos para los primeros meses de vida de tu bebé.

## Maratón de risas

Para estimular sus sentidos de vista, oído y tacto puedes hacer cosas tan sencillas como colocarlo sobre la cama y jugar con él. Haz contacto visual, sonríele y sorpréndelo con una mueca. Verás cómo con el tiempo irá imitando tus movimientos y sonidos.

Puedes cerrar la sesión de risas, con un relajante masaje. [Mira aquí si quieres saber cómo hacerlo correctamente](#) <sup>[6]</sup>.

## Cuellito fuerte

Para fortalecer su cuellito, puedes colocarlo pancita abajo. De esta manera tratará de alzar su cabecita. Muéstrale objetos coloridos, háblale o incluso puedes cantarle. Con el paso de los días, podrás observar cómo lograr mantener erguida su cabecita por más tiempo. Al inicio haz este ejercicio por períodos de tiempo muy cortos y luego puedes extenderlo a un par de minutos.

## ¡Vamos a sentarnos!

También puedes recostarlo y levantarlo suavemente para que se siente. Poco a poco irás fortaleciendo su torso y cuellito. Cuando lo veas cansadito, es momento de hacer una pausa.

## Primeras palabritas

Utiliza una cobijita, cubre tu cara y descúbrete diciendo: ¡ya estoy aquí! Anímale a imitarte. Mientras come o juega, dile varias veces el nombre del objeto.

Tu pequeño se desarrollará mejor con amor y atención. ¡Aprovecha este tiempo para crear lazos con tu bebé!

[Leer más](#) <sup>[7]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/cuales-ejercicios-de-estimacion-temprana-puedo-hacer-en-casa>

## **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/cuales-ejercicios-de-estimacion-temprana-puedo-hacer-en-casa>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/cuales-ejercicios-de-estimacion-temprana-puedo-hacer-en-casa&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/untitled-3.png&description=¿Cuáles ejercicios de estimación temprana puedo hacer en casa?>

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFCu%C3%A1les%20ejercicios%20de%20estimaci%C3%B3n%20temprana%20puedo%20hacer%20en%20casa>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/cuales-ejercicios-de-estimacion-temprana-puedo-hacer-en-casa>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/28226>

[6] <https://www.comienzosano.nestle.com/como-hacerle-masajes-mi-bebe#>

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