

# PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA PARA HACER EN CASA

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



## INFORME CONSEJOS Y UTILIDADES PARA PADRES CON HIJOS DE DE 0 AÑOS

Desde el primer día de su llegada nos parece, que ese pequeño ser no hace más que dormir comer y llorar, observamos su fragilidad y a la vez su fuerza ¿Como explicas esto? Es frágil porque depende al 100 por 100 de nosotros, pero fuerte, por su capacidad de sacar lo mejor y lo peor de nosotros mismos.

Cuando todo va mal una sonrisa suya calma la pena, y cuando todo va bien su llanto sin explicación alguna puede sacudir nuestro estado de ánimo general y como resultado nuestro organismo responde con estrés, tristeza, nervios, ansiedad, etc.

¿Que logramos con nuestra actitud cuando nos enfrentamos a un individuo que consideramos incapaz de comunicar un sentimiento u emoción? error. Nuestra actitud es la fuente que alimenta el estado de ánimo del bebe, su alegría, tristeza, siempre y cuando sus necesidades básicas estén cubiertas. Aun así, en situaciones difíciles, una actitud controlada y positiva obtendrá resultados más beneficiosos para el bebe que lo contrario.

El aprendizaje de los humanos se lleva a cabo principalmente por observación e imitación, sobre todo en la primera etapa de nuestra vida. Más adelante formarán parte de nuestro aprendizaje la lógica y la razón. Por eso en la primera etapa de crecimiento del ser humano, los aspectos que más contribuyen en su desarrollo físico y emocional, son: Las atenciones de primera necesidad como cuidados de higiene, alimentación, descanso, juego (donde pueda relacionarse con su entorno y experimentar, recibiendo el mayor número de estímulos posibles) y no solo eso, sobre todo grandes dosis de afecto, contacto físico, visual y verbal.

La primera etapa de vida del individuo en el seno de su nueva familia, es un periodo de adaptación, no solo para él sino también para la familia. Este periodo de tiempo conlleva cambio de horarios, cambio de actividades en familia, renunciar a ciertos espacios de libertad, y sobre todo flexibilidad. Cambios necesarios si se quiere conseguir un ambiente familiar pautado por armonía y felicidad.

Sin embargo, como protectores y guías de ese pequeño individuo que somos, no debemos descuidar nuestro propio yo. Si no consigues tener un mínimo espacio donde cargar pilas, expresar y compartir tus cambios, visualizar pequeñas metas e incluso darte algún premio, a pesar de ser consciente de lo que debes de dar a ese pequeño, tu energía física y emocional se agota y las posibilidades de cumplir esos objetivos menguan.

Si quieres cuidar de él y darle lo mejor, debes cuidar de ti.

Es cierto que los hábitos y horarios marcan una estabilidad emocional en el niño, le dan seguridad y a su vez alegría y bienestar, de todos modos debes incluir en esta receta la palabra que anteriormente se nombra y que ahora marco con mayúsculas, FLEXIBILIDAD. Si no eres capaz de adaptar un imprevisto a los horarios y hábitos diarios, con serenidad y objetividad, será peor el ambiente que generas cuando surge ese imprevisto que el haber saltado un horario e incumplir un hábito. Saltar

un horario u omitir un hábito puede trastocar puntualmente su respuesta en momentos continuos, por ejemplo, se duerme y no cena, se despierta a mitad noche nervioso pues no lo hemos bañado, etc. Pero son repercusiones a corto plazo y momentáneas, es un imprevisto puntual, al que nos adaptamos. Sin embargo, cuando discutimos con nuestra pareja, gritamos, perdemos el control emocional, son repercusiones que afectan al desarrollo emocional del niño de manera irreversible. Recuerda que sobre todo en esta etapa aprende por observación e imitación.

Podemos llamar a ese primer año de vida, el despertar, todo lo que sucede a su alrededor es deslumbrante, nuevo, procura que también sea maravilloso, lleno de estímulos positivos para poder recibir posteriormente repuestas positivas.

Los abuelos utilizan mucho los refranes para dar explicaciones sobre acontecimientos de la vida diaria, este puede ser el que más llama la atención en esta etapa, la carne que crece siempre se mueve. En este periodo en el que niño despierta a un nuevo mundo, oíó muchas veces el comentario, es muy bueno y tranquilo duerme mucho y no se mueve o por el contrario, es un poco bicho no para ni un segundo. Para los expertos, la inquietud del niño, su interés por comunicarse con el entorno, por actuar en el a su manera, por expresar sus emociones, etc. Son síntomas de salud y bienestar.

Ante el despertar de ese niño, hay que actuar con principios claros y firmes, normas generales en casa para todos, incluido él, hábitos de aseo, alimentación y sueño y valores.

No confundas la flexibilidad que hay que tener en los imprevistos que puedan surgir en el día a día, con la inflexibilidad cuando educamos con unos principios, no puedo enfadarme hoy por un hecho y mañana la misma situación pasarla por alto.

Hablemos de su comunicación, tu rostro lo dice todo, tu tono de voz llama su atención y le da un significado relacionado con un sentimiento, la velocidad en la que realizas los movimientos y caricias, aceleran o disminuyen su sistema motor, el contacto físico la presión con la que realizas tus caricias le indican tu grado de sensibilidad, el olor de tu cuerpo es una referencia con la cual identifica un ser a un estímulo, etc. Así sucesivamente, por eso al inicio de este texto, te comente que es un error pensar que un ser tan pequeño es incapaz de comunicarse. Habrá comunicación siempre y cuando tú la facilites. No lo olvides la comunicación es una necesidad humana, no lo prives de ella.

#### Consejos

- 1.- Tu actitud positiva y un estado emocional equilibrado, hacen que el niño crezca con seguridad.
- 2.- Los aspectos que más contribuyen en su desarrollo físico y emocional son: Las atenciones de primera necesidad; alimentación, sueño, higiene, juego, pero sobre todo grandes dosis de afecto, contacto físico, visual y verbal.
- 3.- La primera etapa de vida es un periodo de adaptación para él y para la familia. Conlleva cambios de horarios de actividades en familia y sobre todo flexibilidad, cuyo objetivo es lograr un ambiente pautado por la armonía.
- 4.- Si quieres cuidar de él y darle lo mejor, debes comenzar cuidando de ti.
- 5.- Afronta los imprevistos diarios, con serenidad y objetividad, afecta menos al niño un cambio momentáneo en un hábito que un ambiente tenso y de discordia.

6.- Hay que actuar con principios claros y firmes, normas, hábitos y valores, sin confundir la flexibilidad que hay que tener cuando hablamos de imprevistos en el día a día con la inflexibilidad de educar con unos hábitos

7.- La comunicación es una necesidad humana, no le privas de ella. Tu tono de voz, contacto físico, tu olor, tu expresión, son los canales de comunicación más importantes del momento.

8.- Si el tiempo que te queda para él es poco, al menos que sea de calidad, pon afecto en todo lo que hagas y entusiasmo.