



CÓMO ELEGIR EL JUGUETE ADECUADO PARA TU HIJO

Los juguetes son objetos diseñados específicamente para entretener y divertir, pero también ayudan a estimular la imaginación y establecer relaciones con el mundo imaginario y la realidad. Son antiguos y universales, y en ocasiones son elaborados por los mismos niños.

El juguete ideal es aquel que es adecuado para cada etapa del desarrollo del niño y que además le ofrece posibilidades de descubrir y aprender cosas nuevas, ya que le permite conocer formas, colores, sonidos, ideas o practicar nuevas habilidades físicas. También le permite estructurar ideas, aprender a socializar y compartir sus sentimientos.

Para saber si es el ideal, puedes tomar en cuenta lo siguiente:

- Al elegir un juguete considera la edad del niño, ya que debe ser estimulante, provocar satisfacciones y no frustración.
- El juguete debe facilitar la emisión de fantasías y tener la posibilidad de crear, por ejemplo, los cubos o bloques.
- Debe ser atractivo y recreativo.
- Estimulante sensorial: auditivo, táctil, visual, motor, entre otros.
- Favorecer la interacción y la socialización.
- Los materiales con que esté elaborado no deben ser tóxicos, no deben astillarse, tener estructuras filosas o partes muy pequeñas que puedan ser aspiradas o tragadas por el menor.



El desarrollo infantil está estrechamente ligado con el juego. Es una actividad placentera con la que el niño inicia su relación con su entorno. Debe darse libremente y puede aprovecharse para transmitir experiencias enriquecedoras y conocimiento, siempre respetando las ideas y emociones del niño.





ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN CASA

En la primera etapa de la infancia se presenta una oportunidad única para el desarrollo de las habilidades de los niños. La estimulación temprana es una excelente herramienta para ayudar al desarrollo infantil y estimular el aprendizaje.

Existen muchas formas de practicar ejercicios de estimulación en casa. Es importante hacer las actividades de una forma divertida, para mantener el interés y la atención del niño y hacer que disfrute cada ejercicio, ya que la constancia es fundamental para lograr un mejor resultado.

A continuación te compartimos algunos ejercicios de estimulación temprana que puedes realizar en casa:



Acondicionamiento físico y equilibrio

- **Rodar:** Colocar al niño recostado en la cama o una colchoneta y hacerlo girar hacia un costado. Después de algunos giros, girar hacia el otro lado.
- **Balanceo acostado:** Colocar al niño boca abajo sobre una almohada o pelota grande (siempre sobre un colchón o colchoneta). Después, balancear al niño hacia adelante y hacia atrás suavemente.
- **Balanceo sentado:** Para esto podemos utilizar una silla o una pelota grande para sentarnos. Colocar al bebé sentado sobre nuestras piernas, balanceamos suavemente de adelante hacia atrás y después de un lado hacia otro.
- **Gateo:** Si el niño ya está en esta etapa y se desplaza gateando, se puede estimular esta actividad ofreciéndole un juguete atractivo para él a una distancia que le sea posible llegar sin problemas. Cuando alcance el juguete es importante dejar que lo alcance y recompensarlo con sonrisas y palabras positivas.

Estos ejercicios pueden ser muy divertidos para los niños pequeños. Para ellos es importante animarlos y sonreír haciéndoles ver que es un juego divertido.

Estimular su capacidad visual

- En el caso de bebés recién nacidos, decorar su habitación con contrastes (blanco y negro) y con móviles y sonajas.
- Después de los tres meses de edad puede decorar su entorno con colores llamativos.

Estimular su audición y lenguaje

- Escuchar música clásica, instrumental suave y canciones de cuna.
- Utilizar sonajas moviéndolas de un lado a otro para que el niño busque la fuente de sonido.
- Cantar y hablarle al niño utilizando palabras sencillas pero adecuadas, de una manera clara y con volumen suficiente para tener su atención. Es importante hacer contacto visual.
- Léele libros, independientemente de la edad que tenga, esto estimulará su curiosidad y conocimiento del mundo.

Usar la creatividad y acompañar al niño ayuda a mantener su interés en el juego y el ejercicio. Es muy recomendable ofrecerle estímulos variados para que su aprendizaje sea más enriquecedor y divertido.





LOS REFLEJOS DEL RECIEN NACIDO

Después del nacimiento, durante sus primeros meses de vida, los bebés dependen totalmente de sus padres para recibir los cuidados necesarios para sobrevivir, o por lo menos esa es la idea que se tiene. Sin embargo, desde el momento de su nacimiento ellos nacen con un instinto de supervivencia, el cual se manifiesta a través de respuestas involuntarias llamadas reflejos. Estos desempeñan un papel muy especial porque además de permitir la supervivencia del niño, también ayudan a identificar su correcto desarrollo.

Los reflejos que se identifican desde el nacimiento del bebé se conocen como reflejos primarios, también llamados primitivos o arcaicos. Estos son una serie de movimientos involuntarios con los que nacen los bebés y se muestran como respuesta a ciertos estímulos. Son movimientos que no se pueden controlar, suceden de forma innata y automática, de ahí el nombre de reflejos.

Es necesario realizar pruebas según la edad del bebé para valorar el grado e intensidad de las respuestas, porque esto muestra señales importantes del funcionamiento y desarrollo neurológico, además, permiten al niño entrar en contacto con el nuevo medio que lo rodea.

Estos reflejos no son permanentes, sino que van desapareciendo conforme el bebé va alcanzando diferentes edades. En el caso de los reflejos que no desaparecen a la edad que normalmente lo hacen, podrían mostrar indicios de algún problema o daño en el sistema nervioso.

Todos y cada uno de los reflejos primarios desempeñan un papel esencial, ya que algunos de ellos son precursores importantes de diferentes etapas del desarrollo del niño, como lo es el caso de la marcha.



¿Cuáles son los reflejos primarios del bebé?

- **Reflejo de búsqueda y reflejo de succión:** estos reflejos están relacionados con la alimentación del niño.
- **Reflejo de prensión palmar:** este es uno de los más conocidos y permite que el niño tome objetos en la palma de su mano con gran fuerza.
- **Reflejo de prensión plantar y reflejo de babinski:** son reflejos que preparan el pie del bebé para realizar la marcha en un futuro.
- **Reflejo de moro:** también conocido como reflejo de sobresalto, como su nombre lo dice provoca en el niño un sobresalto al experimentar una sensación de caída.





¿CÓMO SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una respuesta emocional compuesta por 4 factores principales:

El estrés: entendido como ese malestar físico que se genera cuando sentimos que las exigencias de nuestro medio rebasan nuestros recursos económicos, emocionales, cognitivos, entre otros. Es decir, son las sensaciones corporales que -erróneamente- interpretamos como "algo anda mal".

La preocupación: es el factor cognitivo de la ansiedad, es decir, esos pensamientos intrusivos que se repiten en nuestra cabeza una y otra vez hasta el punto de que empezamos a creer que algo está mal en nosotros. En los Trastornos de Ansiedad se distorsiona la manera de ver la realidad; la distorsión más común es la catastrofización, que se refiere al hecho de creer firmemente que, si algo puede salir mal, va a salir peor. Un ejemplo común, "seguro me van a despedir".

Las emociones displacenteras: se generan junto con los factores físicos y cognitivos y pueden ser muy diversas: miedo, tristeza, euforia, coraje, entre otros.

La conducta: es la manera en que -a lo largo de toda nuestra vida- hemos aprendido a reaccionar ante esas sensaciones, pensamientos y emociones que percibimos en situaciones de ansiedad o de cualquier tipo.

Pero ¿por qué sentimos ansiedad en momentos difíciles, aunque 'estemos bien'? ¿Es posible reconocerla y hacer algo antes de que se vuelva un problema? Encuentra en nuestra bloguía la nota completa donde respondemos estas preguntas. <https://estrellaguia.mx/bloguia/>



RECETA GUÍA



SOPA DE TORTILLA

- 400 gramos de pechuga de pollo cocida
- 14 tortillas de maíz cortadas en tiras delgadas
- ¼ de taza de cilantro finamente picado
- 2 aguacates en cubo
- 4 cucharadas de manteca de cerdo o aceite de aguacate
- Sal de mar al gusto

Revisa la receta completa en:

<https://estrellaguia.mx/bloguia/>

Psic. Carlos Eduardo Bazúa Beltrán
ASESOR EDUCATIVO EN
EL ÁREA DE EDUCACIÓN
CONTINUA

educacioncontinua@estrellaguia.mx

Francisco Márquez #9 Col. Chapultepec, Culiacán, Sinaloa T. 01 (667) 715 3702 . 01 (667) 715 1294



Estrella Guía / estrellaguia.mx

Estrella GUIA IAP trabaja en la promoción de la inclusión laboral sin discriminar personas por diagnósticos y estereotipos.

¡Queremos escucharte! Ingresa a arbitrajevalor.com y comparte tus quejas o sugerencias acerca de nuestro trabajo.