



Estimulación temprana para bebés y niños: actividades sensoriales divertidas

6 A 8 MESES

ARTÍCULO

5 MIN

Seguramente has escuchado sobre la estimulación temprana y sus beneficios. Conoce algunas actividades divertidas que puedes realizar con tu pequeño.

El desarrollo de cada niño es diferente. Es común que algunas mamás sientan que su peque se desarrolla más lento o diferente que otros, sobre todo cuando van a algún lugar y está viendo cómo lo hacen otros niños. Es importante que no lo presiones.

Las actividades sensoriales son una forma divertida y educativa de estimular los sentidos de los niños desde temprana edad, permitiéndoles explorar el mundo que los rodea y desarrollar habilidades importantes. En este artículo, te presentaremos una

variedad de **actividades sensoriales para niños**, será increíble ver cómo tu hijo aprende a desarrollarse.

¡Continúa leyendo!

¿Qué es la estimulación temprana?

Son una serie de actividades estimulantes, que ayudan a la funcionalidad de tu peque en ciertas actividades para que vaya desarrollando autonomía e independencia, así como su psicomotricidad, habilidades cognitivas, sensoriales y de lenguaje.

Beneficios de la estimulación temprana

Entre el nacimiento y los cinco años el cerebro de tu peque se desarrolla rápidamente y está creando conexiones que serán importantes durante el resto de su vida. Además de fortalecer las conexiones cerebrales, estas actividades estimulan la curiosidad, la creatividad y la capacidad de resolución de problemas.

Al proporcionar experiencias sensoriales en las primeras etapas de la vida, se sientan las bases para un desarrollo integral y saludable en el futuro.

¿Qué son las actividades sensoriales y por qué son importantes?

Las actividades sensoriales son aquellas que involucran la estimulación de los sentidos, como la vista, el tacto, el olfato, el oído y el gusto. Estas actividades permiten a los niños experimentar diferentes sensaciones, lo que les ayuda a comprender y aprender sobre el mundo que los rodea.



Antes de hacer estas actividades sensoriales es importante tener en cuenta:

- NUNCA debemos dejar a un niño sin supervisión de un adulto.
- Debemos cuidar no introducir elementos que puedan lastimar.
- Estar siempre atentas y explicarles (según la edad) que no se lleven nada a la boca.
- Disfrutemos junto a nuestros hijos de estas actividades, también pueden ser relajantes para los adultos.

Ejercicios de estimulación temprana para bebés de 6 a 12 meses

6 meses

- Acuéstalo boca arriba, toma sus manos, realiza un poco de fuerza para jalarlo y anímalo para que se levante.
- Platica con él cuando balbucea, lo motivará a comunicarse.

7 meses

- Deja que coma solito con ayuda de sus manos.
- Enséñale a decir hola o adiós con la mano, ya sea extendida o abriendo y cerrando.

8 meses

- Menciona los alimentos que le vas dando; cerciérate de abrir bien la boca cuando los digas y separar en sílabas, por ejemplo: “so-pa”.
- Pídele que te dé objetos que tenga en las manos, llámalos por su nombre y muéstrale tu mano para que te lo dé.

9 meses

- Siéntate un poco alejada de él y muéstrale un juguete para que se acerque gateando.
- Dale objetos pequeños para que los tome con su dedo índice y pulgar; cuida de que no sean muy pequeños y que no los lleve a la boca.

10 meses

- Permítele jugar con nuevas texturas sin importar que se pueda ensuciar mientras come.
- Dale indicaciones sencillas como “ten” o “dame”, realiza los movimientos correspondientes y repítelo varias veces.

11 meses

- Estando de pie, anímalo a caminar solo o con tu ayuda.
- Enséñale a soplar; opta por burbujas de jabón o un silbato.

12 meses

- Motívalo a que juegue con otros niños de su edad.
- Muéstrale la imagen de un animal, menciona su nombre y el sonido que hace, para que él lo imite.

Actividades sensoriales para niños de 12 a 24 meses

Exploración táctil: Prepara una caja con diferentes objetos de texturas variadas, como algodón, papel de lija, tela suave, etc. Invita a los niños a tocar y explorar los objetos, describiendo cómo se sienten al tacto.



Juego de olores: Coloca diferentes alimentos con olores distintivos en frascos cerrados. Pídeles a los niños que adivinen el olor de cada frasco y los asocien con el alimento correspondiente.

Pintura con los pies: Prepara un área con papel grande en el suelo y pintura lavable. Invita a los niños a caminar descalzos sobre la pintura y luego pisar el papel, creando huellas coloridas.

Música y movimiento: Organiza una sesión de baile y música donde los niños puedan moverse libremente al ritmo de diferentes canciones. Esto estimulará su sentido del oído y su coordinación motora.

Juego de sabores: Prepara una bandeja con diferentes alimentos de sabores variados, como frutas ácidas, dulces, saladas, etc. Invita a los niños a probar cada alimento y describir su sabor.

Actividades sensoriales para niños de 2 a 5 años

Experimentos científicos: Realiza experimentos simples que involucren los sentidos, como mezclar colores para explorar la vista, crear sonidos con instrumentos caseros para estimular el oído, o hacer pruebas de olfato con diferentes sustancias.

Construcción con materiales diversos: Proporciona a los niños materiales como bloques, palitos, papel, cartón, etc., y ámalos a construir diferentes estructuras

utilizando su sentido del tacto y su creatividad.

Juego de adivinanzas táctiles: Coloca diferentes objetos en una bolsa opaca y pide a los niños que adivinen qué objeto es solo tocándolo. Esto ayudará a desarrollar su sentido del tacto y su capacidad de reconocimiento.



Exploración visual: Organiza una búsqueda del tesoro visual, donde los niños deben encontrar objetos específicos en un entorno determinado. Esto estimulará su sentido de la vista y su capacidad de observación.

Cocina sensorial: Invita a los niños a participar en la preparación de recetas simples, como mezclar ingredientes, amasar masa o decorar galletas. Esto les permitirá experimentar diferentes texturas y sabores mientras desarrollan habilidades culinarias básicas.

Estas actividades no solo son divertidas, sino que también promueven su desarrollo cognitivo, motor y emocional.

Si lo crees necesario, adapta las actividades a la edad y habilidades de los niños, y siempre supervisarlos para garantizar su seguridad.

Fuentes:

Juegos Sensoriales para estimular los cinco sentidos (educaciontrespuntocero.com)

40 Actividades Sensoriales para Niños: Diversión, Estimulación Sensorial y Desarrollo de Habilidades - Cuéntame Un Cuento Especial

Más de 20 divertidos juegos sensoriales para niños | BabyCenter

Apoyando tu bienestar junto con las necesidades nutricionales de tu bebé en cada etapa.



Preconcepción



Embarazo



Posparto



0 a 4 meses



4 a 6 meses



6 a 8 meses



8 a 12 meses



12 a 24 meses



2 años



Preescolar



Escolar