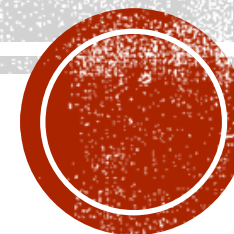




ESTIMULACIÓN DEL LENGUAJE EN BEBÉS

¿Por qué es importante conocer el desarrollo visual?



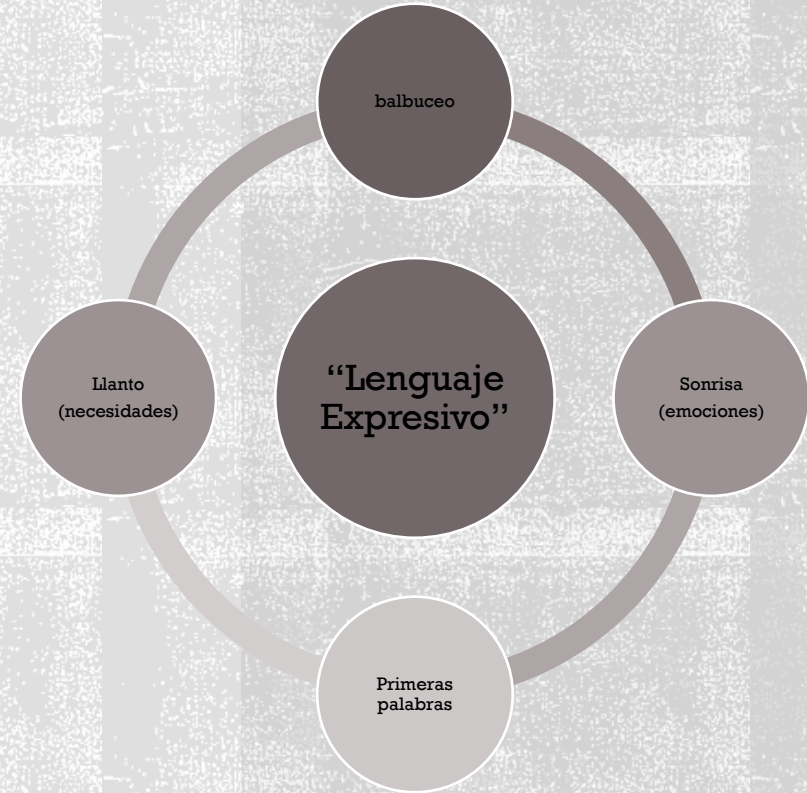
Camila Troncoso Bahamonde

Fonoaudióloga

soltroncoso@gmail.com



Los padres son los principales y mejores estimuladores del lenguaje del bebé. Son los grandes responsables por su relación directa y la estabilidad emocional que les transmiten a diario.



Aunque parezca que el bebé solo quiere es dormir, es necesario exponerlo a estímulos auditivos como ruidos, canciones o palabras de manera constante.

¿DE QUÉ MANERA HACEMOS ESTO?





0 A 3 MESES →

- Siempre deben hablarle de cerca y mirándolo a los ojos.
- Es importante mantener el contacto visual al momento de realizar actividades diarias; al cambiar el pañal, mientras lo amamantan o le dan su mamadera, así como cuando lo bañan y lo visten.
- Se sugiere utilizar frases cortas y sencillas, que relaten las actividades que se realizan (**esto se llama “HABLA PARALELA”**):

“Es hora de comer”

“vamos a cambiar el pañal”

“nos vamos a bañar”.

- Escuchen música tranquila y agradable (propicia el desarrollo lingüístico, permitiendo la creación de conexiones neuronales que se encuentran activas en las áreas del lenguaje del cerebro.)
- Cántale suavemente, aprovecha su atención al mundo auditivo.





3 A 6 MESES →

- Contesta sus vocalizaciones y sonidos, serán sus primeras conversaciones. **(Esto recibe el nombre de “PROTOCONVERSACIÓN”, y se refiere aquellos momentos en los que el bebé comienza a intercambiar sonidos con intención de comunicarse).**
- Exagera un poco tu gesticulación al hablarle, esto llama su atención y lo divierte.
- Sonríele y cántale constantemente, permitiéndole reconocer diferentes expresiones faciales y afinar su audición a diferentes tonos e intensidad de los sonidos.
- Preséntale juguetes que tengan sonidos y texturas diferentes.





6 A 9 MESES →

- Respondan a las palabras que el bebé dice en su “idioma”, replica sus balbuceos, estimulando el desarrollo de la imitación.
- Comenten los sonidos que escuchen en el entorno:

“Escucha el perro como ladra, /guau, guau/”

“¡Oh!, sonó el teléfono, /riiiiiing/ ”

“¡Timbre! /ding – dong/ Llegó el papá”

- Nombren todos los objetos que utilizan a diario. (**Utiliza “HABLA PARALELA; en esta estrategia el adulto habla sobre lo que el niño va haciendo y de sus acciones, como si fuera un narrador, siempre utilizando un modelo correcto, simple y claro).**
- Utilicen cuentos didácticos con sonidos y texturas.
- Jueguen a esconderse y aparecer; ¡Está!, ¡no está!
- Muestre y nombre los alimentos que comienza a comer.
- Respete sus tiempos de respuesta, espere, dele la posibilidad de hablar. (Recuerden que el bebé recién esta aprendiendo sobre el mundo que lo rodea y puede demorarse un poco en encontrar las respuestas adecuadas)





9 A 12 MESES →

- Jueguen con instrumentos musicales.
- Nombre los objetos con las palabras correctas, evite simplificarlos los nombres o alterar la estructura de la palabra, por ejemplo, diga:"

“este es un zapato” evitando expresiones como “tato”, “papato”

- Nombra todos los objetos en los que muestre interés, demostrando con gestos y con palabras como se utilizan y para que sirven.
- Idealmente comiencen la transición de mamadera a vaso, ya que la mamadera puede alterar la forma del paladar y el desarrollo de un tono muscular adecuado para la articulación de las palabras; además puede aumentar la probabilidad de presentar caries debido a su uso por tiempos prolongados.
- Fomenta masticación de alimentos sólidos para potenciar el desarrollo de su musculatura.
- Estimula a los niños a pedir lo que desea, evita dar por sentado lo que quiere o necesitan.





Los recién nacidos: pueden ver formas grandes y rostros, al igual que colores brillantes.



Entre los 3 y 4 meses: la mayoría de los bebés puede enfocar la vista sobre una variedad de objetos más pequeños y reconocer la diferencia entre colores (en especial rojo y verde).



A los 4 meses: los ojos del bebé deben trabajar simultáneamente. Comienzan a desarrollar la percepción de profundidad (visión binocular).



A los 12 meses: la visión de un niño alcanza los niveles normales del adulto mientras continúa aprendiendo y entendiendo los que ve.

EL DESARROLLO DE LA VISIÓN DEL BEBÉ: ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

¿Qué puede ver el bebé durante el primer año de vida?



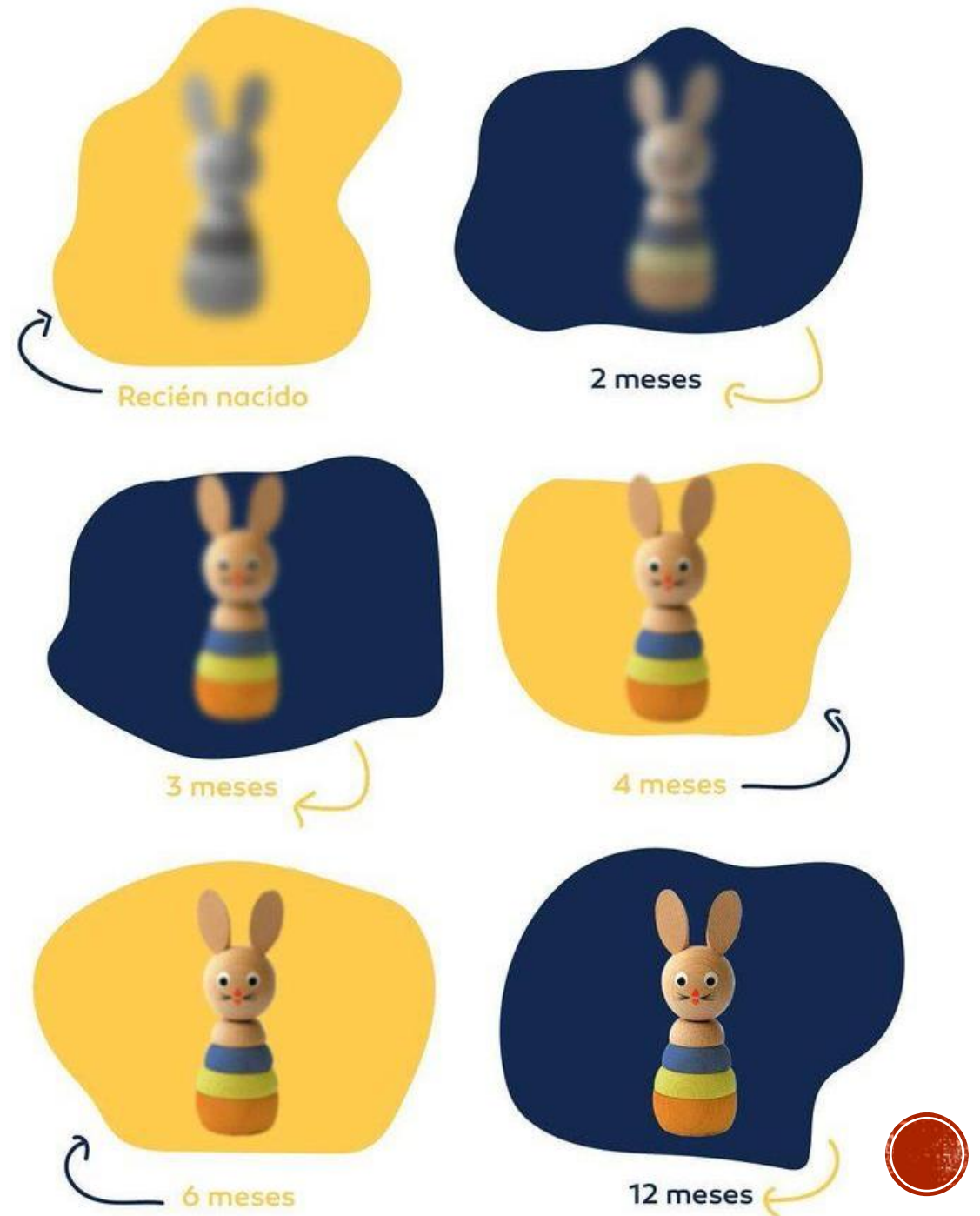
CAPACIDADES VISUALES DEL RECIÉN NACIDO

En los recién nacidos, ninguno de los sistemas neurales implicados en la visión se encuentra completamente desarrollado.

Los bebés no ven los tonos pastel

Posterior al nacimiento, los bebés solo distinguen el rojo, el blanco y el negro. A los dos meses pueden hacer la mayor parte de las distinciones y a los cuatro o cinco meses obtienen la visión de todos los colores.

La tradición de los tonos pasteles y colores claros para los bebés recién nacidos es poco práctica respecto a lo que ellos pueden percibir; no verán esos colores. Se recomiendan juguetes rojos, blancos y negros con contrastes y colores vivos.



MÚSCULOS DEL OJO, ¿POR QUÉ LOS BEBÉS VEN DOBLE?

Los músculos rectos (permiten el movimiento del globo ocular) y los músculos ciliares (que sujetan el cristalino) son demasiado rígidos cuando un bebé nace.

Estos músculos influyen en la capacidad de seguimiento visual.

A medida que esos músculos vayan ejercitándose, la visión mejorará.

Esto suele ocurrir entre los dos y tres meses.

Debido a la rigidez de los músculos ciliares, el cristalino tampoco funciona como es debido.

El cristalino se encarga de acomodar las imágenes, por esto, durante los primeros meses de vida, los bebés tienen dificultad para enfocar lo que está cerca y lejos.

La visión doble es producto de la poca flexibilidad de estos músculos, no han desarrollado la visión binocular. Se ven dos campos visuales que no se superponen



¿LOS BEBÉS PERCIBEN DETALLES?

El recién nacido es capaz de ver objetos en una extensión de 20 a 30 centímetros.

Hacia los dos meses de vida (8-10 semanas) puede seguir un objeto que se mueva lentamente a una distancia de 30-60 centímetros en un arco de 180 grados. Este progreso se acompaña de un mayor control de la cabeza, asociado a un fortalecimiento muscular.

A partir de las 10 semanas se evidencia un avance notable en la capacidad visual del bebé que fácilmente puede identificar sus padres; además descubre sus manos, puede percibir detalles más pequeños, y puede enfocar casi a cualquier distancia.





PERCEPCIÓN DE ROSTROS, ¿LOS BEBÉS NOS MIRAN?

Durante el primer mes de vida los bebés comienzan a fijarse en el interior de la cara de las personas.

A partir del segundo mes consiguen volverse expertos. Adquieren el patrón de rastreo visual alto. Los bebés miran más los rostros que cualquier otro estímulo, y comienzan a mostrar preferencias por las caras familiares.

A los seis meses reconocen un rostro a pesar de las variaciones de la expresión, incluso si lo ven de frente o de perfil. Son capaces de categorizar según el sexo, diferencian expresiones emocionales y responden de modo diferente a caras atractivas y no atractivas.



La visión es quizás el gran protagonista del desarrollo de la percepción en los bebés. Los cambios que experimentan durante su primer año de vida podrían considerarse prodigiosos.

La visión les permitirá desarrollarse en el mundo que los rodea e ir conociéndolo poco a poco.





DIEZ MANERAS DE CUIDARME A MI MISMO

Barbara Porter Jalife
Psicóloga



CUIDARNOS PARA CUIDAR A OTROS

- Estamos ante una situación nueva para muchos de nosotros y nosotras, y como sucede con todo lo desconocido, nos genera incertidumbre y, sobre todo, miedo.
- Podemos sentir amenazada nuestra salud y también la de nuestros seres queridos. Nuestro bienestar emocional se está viendo afectado.
- En momentos de dificultad, es importante recordar que en el pasado hemos superado otras dificultades con éxito, por lo tanto, también podremos superar esta crisis.
- **El afrontamiento psicológico** de esta situación inesperada e incierta, generada por el Coronavirus, requiere, de una respuesta activa de nuestra parte. Si cuidamos nuestra salud mental y física, estaremos cuidando también el bienestar de todos quienes dependen de nosotros.
- Por ello, a continuación te proponemos 10 puntos básicos a considerar en tu autocuidado.



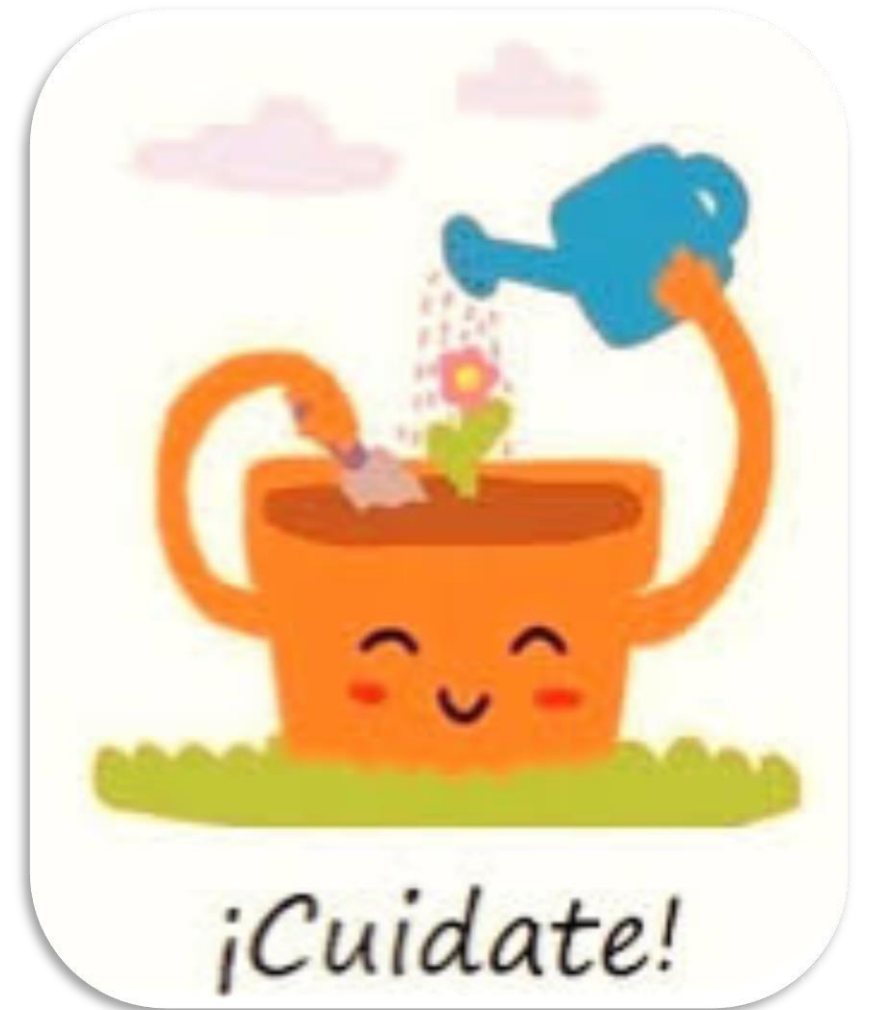
DIEZ MANERAS DE CUIDARME



1. **Observa tus emociones. Acéptalas,** no te asustes por sentir las, permítete estar mal. Es natural sentir miedo, incertidumbre y frustración por lo que estamos viviendo. No te sientas culpable por ello. Busca alguien de confianza con quien compartir como te sientes. Si las emociones son intensas y te bloquean, si tus miedos anticipatorios y tu angustia dirigen tu día, si estás en un momento de mayor vulnerabilidad emocional, pide ayuda a una psicóloga o psicólogo.
2. **Céntrate en lo que sí puedes hacer y no en tus limitaciones.** Busca soluciones, no anticipes, céntrate en datos objetivos.
3. **Refuézate por cada tarea, meta u objetivo** que estés logrando superar, por pequeño que pueda parecerse. Esta situación, sin duda, es una experiencia dura pero puede ser muy enriquecedora y de gran crecimiento personal.
4. **Sonríe, no pierdas de vista los pequeños buenos momentos. Deja espacio para disfrutar con lo simple.** Pon tu atención en descubrir lo que te resulta agradable, divertido o bonito. Afortunadamente, aun en una situación como ésta, hay muchas cosas que nos pueden generar gratificación. Ríete, no te olvides del humor, de las actividades divertidas.
5. **Organízate. Establece rutinas y planes diarios.** Realiza y cumple planes, verás que logras mayor sensación de control y normalidad.



6. **Mantén el contacto social que te permite esta situación:** teléfono, videoconferencia, conversaciones con tus seres queridos. Es importante que a pesar de la distancia física, no nos sintamos aislados emocionalmente.
7. **Selecciona cuándo, cuánto y cómo informarte sobre el Coronavirus.** Dedicar el tiempo justo y hazlo en fuentes oficiales y fiables. No te dejes bombardear por las malas noticias, ni expongas a tus hijos a ello.
8. **Fomenta la empatía, la comunicación y el acercamiento con los tuyos.** Considéralo un momento para unir y fortalecer tus vínculos.
9. **Mantén tu actividad física.** Pon imaginación o busca información para “entrenar en casa”. Compártelo con los tuyos. Conéctate a alguna clase virtual, haz estiramientos, camina por casa, sube y baja escaleras, baila. Sentir que nos cuidamos aumenta nuestra percepción de control y satisfacción, y la actividad física, libera endorfinas que reducen nuestro estrés, y mejoran nuestro ánimo.
10. **Alimenta tu mente.** No se trata solo de tomar cursos online o leer todos los libros que tienes pendiente. Basta con que elijas una actividad breve que te ayude a sentir mejor. Esto puede ser tan simple como salir al balcón, y escuchar música que te relaje, o leer un artículo breve que sea de tu interés, buscar algún video de un tema que nutra tu mente o tu alma. Lo importante aquí es que selecciones aquello que sea nutritivo para tu mente; no algo que te estrese o haga sentir peor.



EL AUTOCUIDADO NO ES EGOISTA

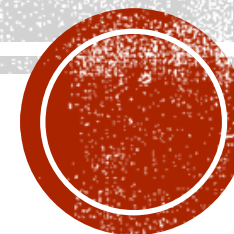
**NO OLVIDES, QUE TU
SALUD FÍSICA Y
MENTAL ES
FUNDAMENTAL PARA
EL BIENESTAR DE TUS
SERES QUERIDOS.**





ENGLISH TIP'S

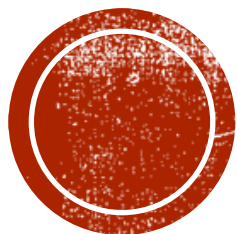
Marcela Riquelme Contreras
Educadora de párvulos Inglés
Licenciada en Educación



PARA TENER EN CUENTA

Está demostrado que la esencia del bilingüismo infantil de los niños entre 2 y 4 años no es enseñar mucho vocabulario, sino educar su oído. Por esto hacemos mucho énfasis en cantar, escuchar el idioma de hablantes nativos y escuchar relatos.

Los niños no aprenden su lengua materna estudiando. Aprenden gracias a los mensajes continuos que reciben a través del oído mientras escuchan a las personas que les rodean con mensajes, gestos y acciones significativas en contextos diarios y ojalá divertidos.



- The animals in the jungle”

<https://www.youtube.com/watch?v=ppVUYakfSq4>

- “The animal train “

<https://www.youtube.com/watch?v=DyLbzK-5lNw>

- What do you hear?

<https://www.youtube.com/watch?v=YVgv1EFJZHc>



HAGAMOS UNA MASCARA

Para quienes quieran complementar les dejo la idea de pintar platos de cartón con carita de Tigre y en la siguiente diapositiva una máscara para imprimir de JAGUAR.

- Materiales:
- Platos de cartón de cumpleaños
- Témpera
- Pinceles
- Tijeras.



