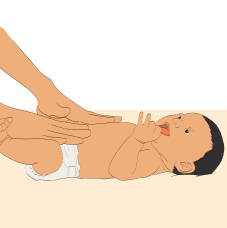
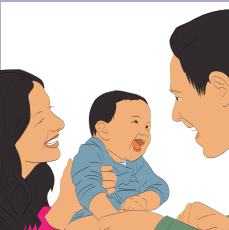
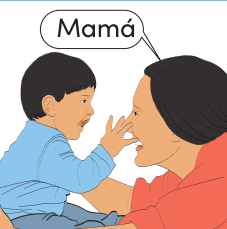




Guía de Estimulación Oportuna

“Primeros Mil Días”

porque amo a mi bebé, quiero que crezca sano, pleno y feliz

CUERPO	MANOS	LENGUAJE	INTELIGENCIA	EMOCIONAL	ESPIRITUAL	
 Masajea y baila.	 Acaricia y dile cuánto le amas.	 Cántale y cuéntale qué sientes.	 Cuéntale qué haces	 Dile que lo amas.	 Reza y pide por su bienestar.	Embarazo
 Masajea de arriba hacia abajo.	 Abre manitas y ayuda a sostener cuello.	 Canta y dile palabras cortas.	 Mueve objetos de colores fuertes, que el bebé los siga.	 Acércate y hazle sonreír.	 Al llorar, atiende pronto, abraza y mece en brazos.	0 a 3 meses
 Haz ejercicios de brazos y piernas al cambiar pañal.	 Házlo apludir.	 Di A-E-I-O-U y repite los sonidos, haz plática con tu bebé.	 Juega escondite.	 Dale amor con tus caricias. Abraza y expresatu cariños.	 Presentala/o y deja que le hablen y carguen otras personas.	3 a 6 meses
 Haz que se siente con apoyo y sin apoyo. Coloca en petate para que gatee.	 Dale objetos para tocar, jugar, explorar y hacer ruido.	 Imita sonidos de bebé. Balbucea mamá-papá dada-nene.	 Señala animales y di sus sonidos. Pregunta ¿Dónde está? Y Señala.	 Carga a tu bebé hacia el frente y enséñale todo lo que haces. Acaricia su cuerpo.	 Canta canciones para mover su cuerpo	6 a 9 meses
 Ponlo a gatear, arrastrarse y pararse con ayuda.	 Da migas de pan o tortilla para tomar con dedos. Dale diferentes texturas.	 Cuenta cuentos y platica lo que haces en casa.	 Enseña a usar taza, peine, cepillo, teléfono, cuchara.	 Enseña hola y adiós, para relacionarse con otros.	 Pon música, canten y bailen juntos.	9 a 12 meses
 Ayuda a caminar y deja que camine solo.	 Deja allimentarse con manos y luego con cuchara.	 Repite palabras, nombre de personas, animales y cosas. Platica.	 Enseña a jugar, haz burbujas y arma torres con cubos o trastes.	 Juega frente a espejos señalando partes del cuerpo para que se conozca.	 Enséñale el orden, guardado después de jugar.	12 a 18 meses
 Ayuda a subir gradas, trepar y bajar gateando hacia atrás.	 Dale masa para jugar con sus manos: hacer bolas , tortitas y gusanos.	 Enséñale canciones sencillas y platica.	 Juega pelota: patear, correr, tirar y atrapar.	 Repite que lo amas, que es lindo/a. Di siempre “Tú puedes”.	 Pinten, canten y jueguen juntos.	18 a 24 meses