



WhatsApp
+52 998 345 2777



Website
www.amepta.com



Social media
[@estimulaciontempranamx](https://www.instagram.com/estimulaciontempranamx)

Bienvenida	Pág. 00
Metodología	Pág. 01
Hitos del desarrollo	Pág. 02
Signos de alerta	Pág. 04
Qué es un BabySpa	Pág. 05
Desarrollo del 1º año de vida	Pág. 06
Estimulación acuática	Pág. 16
Masaje de relajación	Pág. 23
Asesoría post-sesión	Pág. 25

Bienvenid@

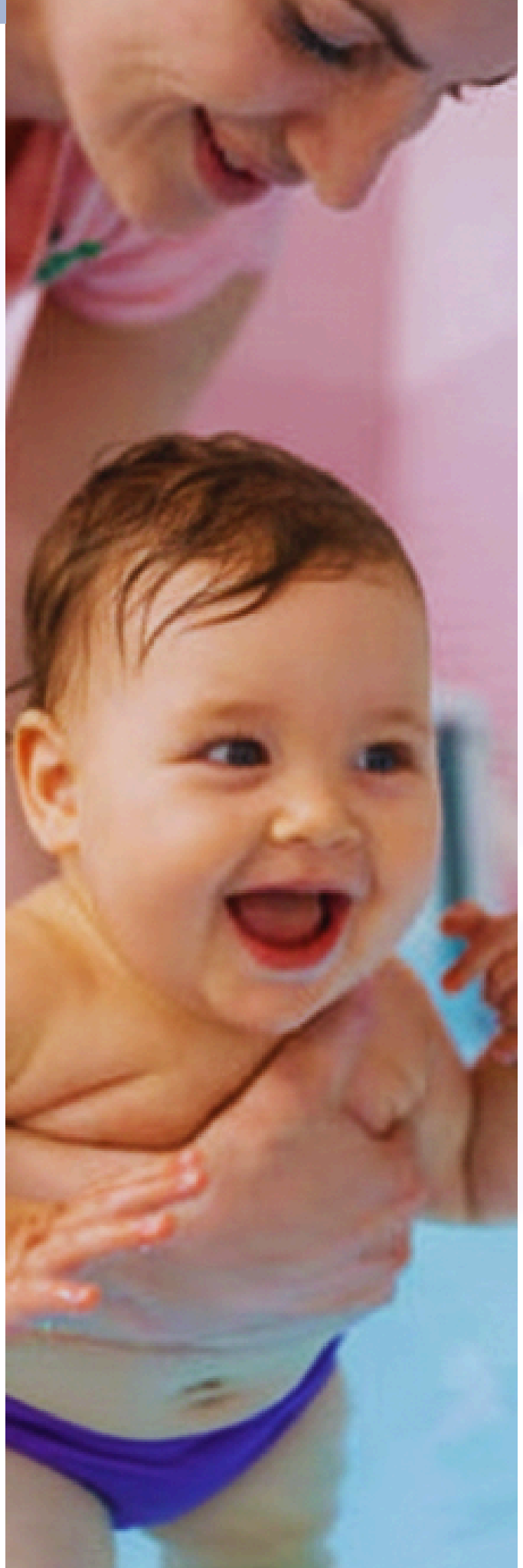
Es un gusto saludarte y compartir contigo este espacio dedicado a la etapa más importante de la vida.

En este manual, vas a descubrir que en nuestro **Baby Spa** no solo buscamos calma, sino que enviamos mensajes directos al sistema nervioso del bebé para fortalecer su seguridad y su capacidad de aprender.

El objetivo de este curso es proporcionarte todas las herramientas para que cada encuentro, tanto en piso como en el agua, sea una oportunidad de tejer bienestar.

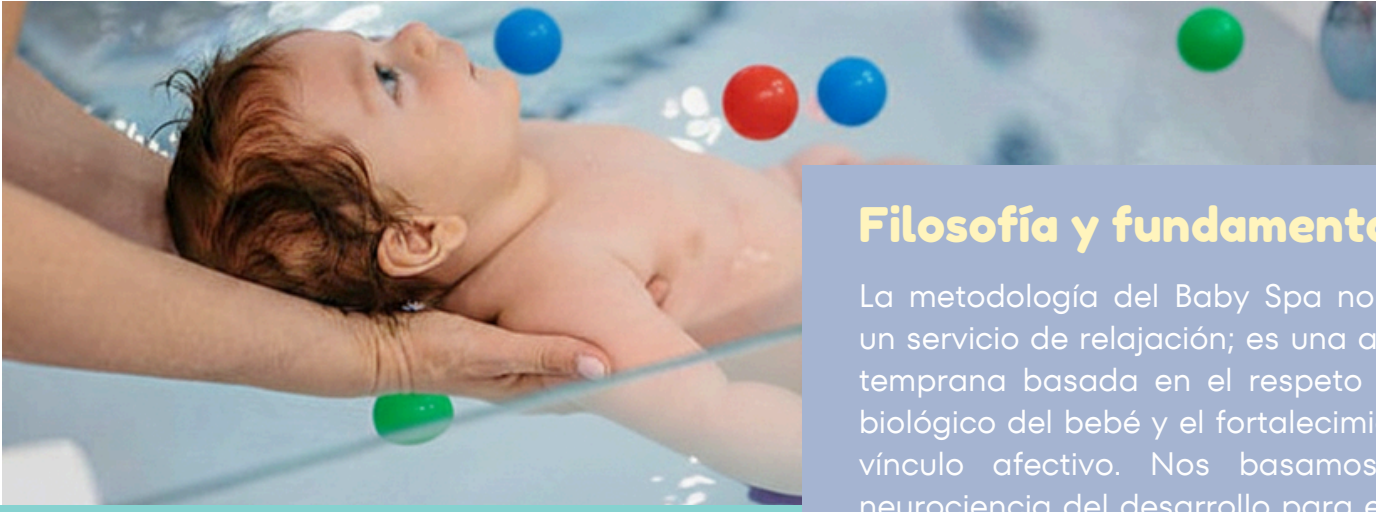
Te invito a que leas estas páginas con el corazón dispuesto, recordando que el regalo más grande que puedes darle a un bebé es respetar su propio tiempo.

¡Empecemos juntas esta aventura!





Metodología BabySpa



Filosofía y fundamentos

La metodología del Baby Spa no es solo un servicio de relajación; es una actividad temprana basada en el respeto al ritmo biológico del bebé y el fortalecimiento del vínculo afectivo. Nos basamos en la neurociencia del desarrollo para entender que el agua y el tacto son los primeros lenguajes del ser humano.



Pilares metodológicos

- **Seguridad y Confianza:** El bebé es el protagonista. Nunca se fuerza una actividad; se pide "permiso" a través del contacto visual y táctil.
- **Estimulación Multisensorial:** Integramos de manera equilibrada estímulos visuales, auditivos, propioceptivos y táctiles.
- **Vínculo Parental:** El especialista es un guía; el objetivo final es que los padres aprendan a conectar con su hijo a través de la experiencia.



Áreas para un desarrollo integral

Para que una sesión sea metodológicamente correcta, debe impactar las 5 áreas del desarrollo:

- **Área Motriz:** Fortalecimiento de tono muscular mediante la resistencia del agua y ejercicios en piso.
- **Área Socio-Afectiva:** Fomento del apego seguro y la regulación emocional.
- **Área Cognoscitiva:** Resolución de problemas simples (alcanzar un juguete) y comprensión de causa-efecto.
- **Área Sensorial:** Procesamiento de la temperatura, presión hidrostática, texturas y sonidos.
- **Área de Lenguaje:** Narración constante de la sesión para nutrir el vocabulario receptivo.



Hitos del desarrollo

El primer año de vida es, posiblemente, el periodo de cambios más vertiginosos en el ser humano. Pasamos de ser seres totalmente dependientes y con movimientos reflejos a convertirnos en individuos con autonomía motriz básica, comunicación social y los inicios del pensamiento simbólico.

Para entenderlo mejor, solemos dividir estos hitos en cuatro áreas principales: Motor Grueso, Motor Fino, Lenguaje/Cognición y Socio-emocional.



Primer Trimestre (0-3 meses): El Despertar de los Sentidos

En esta etapa, el bebé transita de los reflejos primarios (como la succión o el agarre) a movimientos más voluntarios.

- **Motor:** Logra el control cefálico (sostener la cabeza). Boca abajo, empieza a levantar el pecho apoyándose en los antebrazos.
- **Socio-emocional:** Aparece la sonrisa social (alrededor de los 2 meses), que es el primer gran hito de interacción intencionada.
- **Lenguaje:** Comienza el "arrullo" y los sonidos guturales.

Segundo Trimestre (4-6 meses): Exploración y Simetría

El bebé descubre sus manos y empieza a interactuar con los objetos de su entorno.

- **Motor:** Es la etapa de los volteos (de boca arriba a boca abajo y viceversa). Al final de este periodo, muchos logran mantenerse sentados con apoyo.
- **Motor Fino:** Agarre palmar voluntario; el bebé ya no solo agarra por reflejo, sino porque quiere alcanzar algo.
- **Lenguaje:** Inicia el balbuceo (monosílabos como "ma", "pa", "ba").



Hitos del desarrollo

Tercer Trimestre (7-9 meses): Desplazamiento y Permanencia

Aquí el mundo se expande porque el bebé empieza a moverse por sí mismo.

- **Motor:** Se logra la sedestación independiente (sentarse sin apoyo). Comienza el gateo o el arrastre.
- **Motor Fino:** Aparece la pinza digital (usar el pulgar e índice), lo que permite recoger objetos pequeños.
- **Cognición:** Entiende la permanencia del objeto; sabe que si escondes un juguete bajo una manta, el juguete sigue ahí.
- **Socio-emocional:** Surge la "angustia de separación" o miedo a los extraños.

Cuarto Trimestre (10-12 meses): La Conquista de la Verticalidad

El objetivo final de este año es la bipedestación y las primeras palabras con significado.

- **Motor:** Se pone de pie apoyándose en muebles (cruising) y da sus primeros pasos de forma independiente o de la mano.
- **Lenguaje:** Dice sus primeras palabras funcionales ("mamá", "papá", "agua") y entiende órdenes sencillas como "dame".
- **Cognición/Social:** Imita gestos (decir adiós con la mano, lanzar besos) y señala con el dedo para mostrar interés.

Conclusión

Para concluir, es fundamental recordar que estos hitos no son una carrera, sino una secuencia evolutiva. Aunque existen ventanas de tiempo esperadas para cada logro, cada bebé posee un ritmo biológico y un temperamento único. El entorno juega un papel crucial: un ambiente rico en estímulos afectivos, lenguaje y oportunidades de movimiento seguro es el mejor catalizador para que el niño alcance su máximo potencial. La observación constante de estos avances permite a los cuidadores no solo celebrar cada pequeño triunfo, como el primer paso o la primera palabra, sino también fortalecer el vínculo emocional que será la base de su salud mental futura.

Por último, la detección temprana es la herramienta más valiosa en el desarrollo infantil. Estar atentos a las señales de alerta —como la falta de contacto visual, la ausencia de balbuceo a los seis meses o la incapacidad de sostener la cabeza— no debe ser motivo de pánico, sino una invitación a consultar con profesionales de la pediatría o neurodesarrollo. Intervenir a tiempo durante este primer año, cuando la plasticidad cerebral es máxima, puede marcar una diferencia significativa en la calidad de vida y el aprendizaje del niño a largo plazo.



Signos de alerta |

Aquí tienes una guía rápida de las señales de alerta divididas por trimestres. Estas son conductas o ausencias de hitos que sugieren la necesidad de una valoración profesional para descartar cualquier retraso en el neurodesarrollo:

Primer Trimestre (0-3 meses)

- **Falta de control cefálico:** No logra sostener la cabeza por breves momentos al estar en brazos o boca abajo.
- **Ausencia de sonrisa social:** No responde con gestos faciales a la interacción con sus cuidadores.
- **Fijación visual nula:** No sigue objetos con la mirada o parece no reaccionar a rostros cercanos.

Segundo Trimestre (4-6 meses)

- **Manos cerradas:** Mantiene los puños cerrados con el pulgar hacia adentro de forma persistente (pulgar cortical).
- **Pasividad motriz:** No intenta alcanzar objetos ni muestra interés por explorar lo que tiene cerca.
- **Ausencia de balbuceo:** No emite sonidos como "ga", "ba" o "ma".
- **Escaso contacto visual:** No busca la mirada del adulto durante el juego o la alimentación.



Tercer Trimestre (7-9 meses)

- **Hipotonía o rigidez:** El cuerpo se siente demasiado "blando" o, por el contrario, muy rígido (estira las piernas con fuerza al intentar sentarlo).
- **No se mantiene sentado:** Incapacidad para permanecer sentado, incluso con apoyo mínimo.
- **Asimetría motriz:** Usa solo un lado del cuerpo para alcanzar objetos o arrastrarse.
- **Falta de respuesta al nombre:** No voltea ni reacciona cuando se le llama.

Cuarto Trimestre (10-12 meses)

- **Ausencia de bipedestación:** No intenta ponerse de pie ni siquiera apoyándose en muebles.
- **No señala:** No utiliza el dedo índice para pedir cosas o mostrar algo de su interés (atención conjunta).
- **Pérdida de habilidades:** Cualquier retroceso en el lenguaje o la motricidad que ya había adquirido anteriormente.
- **Falta de gestos sociales:** No imita gestos simples como decir "adiós" con la mano o lanzar un beso.



¿Qué es un BabySpa?

Un Baby Spa es un centro especializado que combina la Estimulación infantil con técnicas de bienestar, diseñado específicamente para bebés en su primer año de vida. No es solo una cuestión estética o de "lujo", sino un entorno controlado para favorecer el desarrollo psicomotor y sensorial.

Los tres pilares básicos de un Baby Spa son:

- Estimulación Temprana
- Estimulación Acuática
- Actividad de relajación



Los tres pilares fundamentales de un Baby Spa son:

Estimulación Temprana

Este pilar se enfoca en aprovechar la plasticidad cerebral del bebé durante sus primeros meses. A través de juegos dirigidos, texturas, sonidos y ejercicios de seguimiento visual, se busca potenciar las funciones cerebrales en las áreas cognitiva, motriz y social. El objetivo es proporcionar experiencias sensoriales organizadas que sirvan como base para futuros aprendizajes y habilidades complejas.

Estimulación Acuática

Aprovechando las propiedades físicas del agua (como la flotabilidad y la resistencia), esta actividad permite al bebé realizar movimientos que fuera de ella serían imposibles debido a la gravedad. La inmersión en agua tibia favorece el fortalecimiento del sistema musculoesquelético, mejora la capacidad respiratoria y ayuda a la coordinación motriz gruesa en un entorno seguro que recuerda al ambiente uterino.

Actividades de relajación

A través de técnicas de masaje de relajación se busca equilibrar el sistema nervioso del bebé después de la actividad física. El tacto afectivo reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés), alivia molestias comunes como cólicos o gases y, lo más importante, profundiza el vínculo emocional y la comunicación no verbal entre el cuidador y el niño.



EL 1º año de vida |



El primer año de vida es fundamental para el desarrollo integral del niño, ya que en este periodo se establecen las bases para sus habilidades físicas, cognitivas y emocionales. Durante estos meses, el cerebro experimenta un **crecimiento acelerado**, creando millones de conexiones neuronales que facilitarán el aprendizaje y la adaptación al entorno. Además, el vínculo afectivo que se forma entre el bebé y sus cuidadores fortalece su **seguridad emocional**, mientras que los estímulos adecuados promueven el desarrollo de habilidades motoras, sensoriales y sociales. Este primer año sienta los pilares para un desarrollo saludable y equilibrado en los años por venir.



Patrones motrices básicos

El **desarrollo motor** en la infancia se centra en la adquisición de patrones motrices básicos, los cuales son movimientos fundamentales que sientan las bases para habilidades físicas más complejas en la niñez. La estimulación de los **patrones motrices** básicos permite que el niño desarrolle fuerza, coordinación, control postural y equilibrio. Además, contribuye a la maduración del sistema nervioso y a la mejora de la conexión entre la percepción y la acción. Esto no solo fortalece el sistema musculoesquelético, sino que también fomenta habilidades cognitivas, ya que el niño aprende a explorar y a interactuar con su entorno.



Los patrones motrices básicos son movimientos fundamentales que los niños adquieren de manera progresiva. Estos movimientos se dividen en tres grandes categorías:



involucradas en el movimiento de un lugar a otro, como gatear, caminar, correr y saltar.



referidas a la manipulación de objetos, como agarrar, lanzar y atrapar.



relacionadas con el control del cuerpo en el espacio, como mantener el equilibrio, agacharse y girar.



Control cefálico



El **control cefálico** es la capacidad del bebé para sostener y mover su cabeza de manera controlada, y es uno de los primeros hitos del desarrollo motor. Este control comienza a desarrollarse entre los **2 y 4 meses** de edad, cuando los músculos del cuello y la parte superior del torso adquieren la fuerza suficiente. Inicialmente, el bebé puede levantar su cabeza brevemente mientras está boca abajo (tummy time) y, con el tiempo, logra sostenerla de forma constante y girarla para explorar su entorno. El control cefálico es esencial, ya que permite al bebé avanzar hacia otros hitos motrices como el volteo, el gateo y, eventualmente, sentarse.



TUMMY TIME

Coloca al bebé boca abajo sobre una superficie firme y segura por períodos breves (inicia con pocos minutos e incrementa gradualmente). Esto lo incentivará a levantar la cabeza para ver su entorno, fortaleciendo el cuello y los hombros.



CAMBIAR LA POSICIÓN EN BRAZOS

Lleva al bebé en posición "de avioncito" (acostado boca abajo en tus brazos) y realiza movimientos suaves. Esta posición desafía su control cefálico mientras siente apoyo.



ESTIMULACIÓN CON JUGUETES SONOROS

Mientras está acostado boca arriba, sostén un juguete que haga ruido o luces sobre su cabeza y muévelo suavemente hacia los lados para estimular que el bebé siga el objeto y ejercite su cuello.



RODILLO O ALMOHADÓN

Coloca un rodillo o toalla enrollada bajo su pecho durante el tummy time. Esto eleva ligeramente su torso y lo ayuda a sostener la cabeza con mayor facilidad, facilitando el desarrollo del control cefálico.



Rodado

El rodado, o el movimiento de girarse de boca arriba a boca abajo y viceversa, es un hito fundamental en el desarrollo motor de los bebés. Su importancia radica en varios aspectos clave:



- **Desarrollo de fuerza muscular:** Al aprender a rodar, el bebé ejercita los músculos del cuello, los brazos, el torso y las piernas, fortaleciendo su cuerpo para futuros movimientos más complejos, como sentarse, gatear y caminar.
- **Coordinación y control motor:** El rodado ayuda al bebé a mejorar su coordinación y control del cuerpo. Este movimiento requiere coordinación entre el cuello, el torso y las extremidades, estableciendo las bases para movimientos más precisos.
- **Exploración del entorno:** Rodar permite al bebé cambiar de posición y orientarse hacia su entorno, lo cual fomenta su curiosidad natural y deseo de explorar. Esto es esencial para su desarrollo cognitivo, ya que empieza a relacionarse activamente con los objetos y las personas a su alrededor.
- **Autonomía en el movimiento:** Aprender a rodar es uno de los primeros pasos hacia la independencia física. Este logro inicial le permite al bebé moverse de manera autónoma y tener más control sobre sus propias posturas.
- **Estimulación sensorial y propiocepción:** Rodar expone al bebé a distintas sensaciones y posiciones, ayudando a su sistema nervioso a procesar estímulos sensoriales y propioceptivos. Esto contribuye a su equilibrio y percepción espacial, importantes para la regulación y coordinación de movimientos futuros.



Sedestación

La **sedestación** es la habilidad de un bebé para sentarse de manera autónoma, un hito importante en el desarrollo motor que suele lograrse entre los **6 y 8 meses** de edad. Este logro implica no solo la capacidad de mantenerse en posición sentada, sino también el control y equilibrio necesarios para hacerlo sin apoyo. La sedestación es un proceso gradual y marca una etapa significativa en la independencia de movimiento y en la exploración del entorno.



LA IMPORTANCIA DE LA SEDESTACIÓN EN EL DESARROLLO INFANTIL

- **Fortalecimiento muscular:** La sedestación requiere fuerza en los músculos de la espalda, el cuello y el torso. Al sentarse, el bebé fortalece estos músculos, lo cual es esencial para futuros movimientos más complejos, como gatear y caminar.
- **Equilibrio y coordinación:** Al aprender a sentarse, el bebé también desarrolla habilidades de equilibrio y coordinación. Esta postura implica ajustes constantes del cuerpo para mantener la estabilidad y responde a la estimulación del sistema vestibular, que regula el sentido de equilibrio.
- **Libertad de movimiento de las manos:** Una vez que el bebé puede sentarse, tiene ambas manos libres para explorar su entorno, manipular objetos y desarrollar habilidades de coordinación mano-ojo y motricidad fina.
- **Interacción social y cognitiva:** Al estar en posición vertical, el bebé puede interactuar de manera más activa con las personas y el entorno, lo cual favorece la estimulación cognitiva y social. La sedestación le permite una mejor visibilidad y la posibilidad de participar en actividades de interacción.



Etapas de la sedestación



- **Sentado con Apoyo (aproximadamente a los 4-5 meses):** El bebé aún no puede sentarse solo, pero puede mantenerse en posición sentado si se le da apoyo. En esta etapa, el adulto sostiene al bebé para que experimente esta posición.
- **Sedestación con Apoyo de las Manos (alrededor de los 5-6 meses):** El bebé puede sentarse brevemente mientras se apoya con las manos delante de él, formando una posición de "trípode". Este apoyo adicional ayuda a estabilizar el torso y la cabeza.
- **Sedestación Independiente (entre los 6-8 meses):** En esta fase, el bebé logra sentarse solo sin apoyo durante períodos más largos, manteniendo el equilibrio y haciendo pequeños ajustes con su cuerpo.



Gateo



El gateo es una de las etapas fundamentales en el desarrollo motor de los bebés, y suele ocurrir entre los **6 y 10 meses** de edad. Esta habilidad implica el desplazamiento del bebé en posición cuadrúpeda, utilizando tanto brazos como piernas de forma coordinada. Aunque algunos bebés pueden omitir esta etapa y pasar directamente a caminar, el gateo es **crucial** para el desarrollo físico y cognitivo, ya que aporta beneficios que impactan múltiples áreas del crecimiento infantil.



Desarrollo muscular

Al gatear, el bebé fortalece los músculos de brazos, piernas, espalda y abdomen. Este fortalecimiento es esencial para prepararse para etapas de desarrollo motor posteriores, como ponerse de pie y caminar.



Coordinación Bilateral:

El gateo involucra el movimiento cruzado, donde el brazo derecho se mueve junto con la pierna izquierda y viceversa. Esta coordinación bilateral activa ambos hemisferios cerebrales y contribuye a una mejor comunicación entre ellos, lo cual es fundamental para el desarrollo de habilidades cognitivas y motrices.

Estimulación de la Propiocepción:

Al gatear, el bebé adquiere conciencia de su cuerpo en el espacio. La presión en sus manos y rodillas estimula el sistema propioceptivo, ayudándole a entender dónde están sus extremidades y cómo moverse de manera efectiva.

Desarrollo visual:

El gateo también estimula la visión, especialmente el enfoque cercano y la percepción de profundidad. Al moverse por el suelo, el bebé aprende a calcular distancias y a identificar obstáculos, mejorando su coordinación mano-ojo.

Exploración e Independencia:

Al tener la capacidad de desplazarse, el bebé comienza a explorar su entorno de manera activa, lo que fomenta la curiosidad y la independencia. Este deseo de exploración es fundamental para el desarrollo de la autoconfianza.



LEVANTAMIENTO DE LA CABEZA

Desde los primeros meses, cuando el bebé está boca abajo, comienza a levantar la cabeza para observar el entorno, lo que fortalece los músculos del cuello y espalda.



APOYO EN MANOS Y RODILLAS

A medida que gana fuerza, el bebé empieza a sostenerse sobre sus manos y rodillas, balanceándose hacia adelante y atrás, lo que es una preparación para el movimiento del gateo.



GATEO CRUZADO

En esta etapa, el bebé realiza el patrón de movimiento cruzado, utilizando brazo derecho y pierna izquierda, y luego brazo izquierdo y pierna derecha, desplazándose en posición cuadrúpeda.



DESLIZAMIENTO Y ARRASTRE

Algunos bebés comienzan a moverse primero arrastrándose o deslizándose sobre el estómago antes de pasar al gateo completo.



Bipedestación |

El desplazamiento bípeda es un hito crucial en el desarrollo motor de los bebés que ocurre típicamente entre los 10 y 18 meses de edad. Esta etapa marca el comienzo de la transición del bebé de la posición de gateo o arrastre a la capacidad de caminar de pie, lo que tiene un impacto significativo en su desarrollo físico, cognitivo y social.



DESARROLLO DE LA FUERZA MUSCULAR:

Al intentar ponerse de pie y dar sus primeros pasos, los bebés fortalecen los músculos de las piernas, la espalda y el abdomen. Esta fuerza es esencial no solo para caminar, sino también para otras actividades motoras más complejas que se desarrollarán posteriormente, como correr y saltar.



MEJORA DEL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN:

Aprender a mantenerse de pie y caminar implica un trabajo constante del equilibrio. Los bebés deben aprender a ajustar su postura y a coordinar movimientos, lo que activa su sistema vestibular, responsable de la percepción del equilibrio y la orientación espacial.



DESARROLLO COGNITIVO:

Caminar les permite a los bebés explorar su entorno de una manera más independiente. Este aumento en la movilidad les ofrece nuevas experiencias sensoriales, estimulando su curiosidad y fomentando el aprendizaje a través de la exploración. A medida que se mueven, los bebés observan, manipulan y experimentan con su entorno, lo que potencia su desarrollo cognitivo.



CONFIANZA Y AUTONOMÍA:

Dar los primeros pasos es un gran logro para los bebés, lo que contribuye a aumentar su confianza y autonomía. Esta nueva habilidad les da la libertad de explorar más allá de los límites establecidos por sus cuidadores, lo que refuerza su sentido de independencia.



Noción de permanencia del objeto

La **permanencia del objeto** es un concepto fundamental en el desarrollo cognitivo infantil que se refiere a la comprensión de que los objetos y las personas existen incluso cuando no se perciben directamente a través de los sentidos (no se ven, oyen o tocan). Este concepto fue desarrollado por el psicólogo suizo **Jean Piaget** y se considera una habilidad clave que los niños desarrollan durante la etapa sensoriomotora, generalmente entre los **4 y 8 meses** de vida, y se consolida alrededor de los **18 a 24 meses**.

La permanencia del objeto es un indicador de avance en el **pensamiento simbólico** y representa el inicio de la capacidad de recordar y representar mentalmente objetos y personas. Por ejemplo, antes de que el bebé entienda este concepto, si un juguete cae al suelo o si una persona sale de la habitación, el bebé no intentará buscarlo, pues cree que ha dejado de existir. Sin embargo, una vez que se adquiere esta noción, el bebé comenzará a buscar los objetos o personas ausentes, lo cual señala una comprensión más compleja del mundo.

La noción de permanencia del objeto es un pilar en el desarrollo cognitivo temprano y sienta las bases para un pensamiento más avanzado, como la comprensión de causalidad, secuencias y tiempo.



El juego de "¿Dónde está el bebé?" o "¡Peek-a-boo!" es sencillo y divertido: el adulto cubre su rostro con las manos o con un pañuelo y dice "¿Dónde está el bebé?", generando expectación. Luego, descubre su cara con una expresión alegre y dice "¡Aquí está!", provocando risas y asombro en el bebé. Este juego se repite varias veces, y el bebé disfruta la emoción de la "desaparición" y el "regreso" del adulto, ayudándole a entender que las personas siguen existiendo aunque no se vean, y reforzando el vínculo con el cuidador.



Estimulación Acuática

La **Estimulación Acuática** es una disciplina que utiliza el agua como medio para promover el desarrollo integral de los bebés y niños pequeños. A través de actividades lúdicas y guiadas, se estimulan habilidades motoras, cognitivas, sociales y emocionales en un entorno seguro y placentero.



Elementos clave de la Estimulación Acuática:

- **Adaptación al medio acuático:** es el proceso mediante el cual el niño se familiariza con el agua, reduciendo miedos y mejorando su confianza. Incluye juegos y ejercicios básicos como salpicaduras, movimientos en el agua y flotación asistida.
- **Exploración y aprendizaje:** el agua estimula los sentidos del niño, lo que favorece la exploración y el desarrollo cognitivo. Se trabajan actividades que implican la coordinación de movimientos, como alcanzar objetos flotantes o moverse hacia un estímulo.
- **Interacción y vínculo afectivo:** las sesiones de estimulación acuática son una excelente oportunidad para fortalecer el vínculo entre el bebé y sus cuidadores, ya que implican contacto físico y comunicación constante.
- **Progresión de habilidades motoras:** a medida que el niño se siente más cómodo en el agua, se introducen actividades más avanzadas, como movimientos de brazos y piernas que sirven como base para habilidades acuáticas futuras, incluido el nado independiente.





Importancia y beneficios

1

Beneficios físicos:

- *Desarrollo motor:* el agua proporciona resistencia natural, lo que fortalece los músculos y mejora la coordinación, el equilibrio y la motricidad gruesa.
- *Promoción del control postural:* al flotar y moverse en el agua, los bebés desarrollan habilidades posturales clave para etapas como el gateo y la marcha.
- *Estimulación del sistema respiratorio:* las actividades acuáticas ayudan a mejorar la capacidad pulmonar y el ritmo respiratorio.

2

Beneficios sensoriales:

- *Estimulación multisensorial:* el contacto con el agua estimula el tacto, la temperatura y la propiocepción, lo que contribuye al desarrollo del sistema nervioso central.
- *Integración sensorial:* los movimientos en el agua permiten al niño integrar información visual, táctil y vestibular, favoreciendo su desarrollo cognitivo y motor.

3

Beneficios emocionales:

- *Seguridad y confianza:* la familiarización con el agua desde temprana edad ayuda a reducir miedos y fomenta la autoconfianza.
- *Fortalecimiento del vínculo afectivo:* la interacción constante entre el cuidador y el bebé en el agua crea un ambiente seguro y afectivo, fortaleciendo su relación.





Importancia y beneficios



4

Beneficios sociales:

- *Interacción con otros niños:* las sesiones grupales de estimulación acuática fomentan la socialización y el aprendizaje de normas como el respeto y la espera de turnos.
- *Colaboración y trabajo en equipo:* las actividades en pareja o grupo promueven el trabajo conjunto y el apoyo mutuo desde edades tempranas.

5

Beneficios cognitivos:

- *Resolución de problemas:* juegos y actividades como alcanzar objetos flotantes o navegar hacia un estímulo mejoran la capacidad de resolver problemas.
- *Atención y memoria:* la Estimulación Acuática estimula la concentración y el recuerdo de patrones o instrucciones.

Conclusión

La Estimulación Acuática es una herramienta poderosa y versátil para el desarrollo integral de los niños pequeños. Al combinar el entorno único del agua con actividades diseñadas específicamente para su edad y etapa de desarrollo, se logra potenciar no solo sus habilidades físicas, sino también su crecimiento emocional, social y cognitivo.



Desarrollo del infante

Etapa sensomotora

La etapa sensomotora es el primer estadio del desarrollo cognitivo según Jean Piaget. En este período, los bebés y niños pequeños aprenden sobre el mundo a través de sus sentidos (vista, oído, tacto, gusto y olfato) y de sus interacciones físicas (movimientos y manipulación de objetos).

Esta etapa está dividida en seis subetapas que reflejan la evolución del pensamiento y las habilidades motoras del infante:



HITOS CLAVE EN LA ETAPA SENSOMOTORA:

- **Desarrollo motor:** de los movimientos reflejos a las habilidades motoras gruesas como gatear, caminar y manipular objetos.
- **Desarrollo sensorial:** mejora progresiva en la visión, audición, tacto y percepción espacial.
- **Desarrollo cognitivo:** descubrimiento de la permanencia del objeto: entender que los objetos siguen existiendo aunque no se vean (hacia los 8 meses).





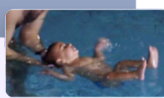
Reflejos

Contamos con elementos que nos facilitan la adaptación al medio acuático. De hecho, los recién nacidos presentan movimientos que son más apropiados para el medio acuático que el terrestre. De esta forma podemos observar que los bebés poseen reflejos inherentes que si son estimulados se pueden convertir en automáticos. Algunos de ellos son:

Reflejo del Moro



Flotación dorsal



1

Reflejo del moro:

se observa desde el nacimiento hasta los 4 meses y facilita la flotación dorsal y el desplazamiento en dicha posición.

Reflejo palpebral



Ojos abiertos



2

Reflejo palpebral:

se observa desde al alumbramiento a los 2 años y consiste en mantener los ojos abiertos en el medio subacuático. Este reflejo permite al bebé bucear y orientarse bajo el agua.

Reflejo del paracaídas



Propulsión en zambullida



3

Reflejo del paracaídas:

aparece a los 6° o 7° meses protege la cabeza al momento de entrar al agua y ayuda a la propulsión en la zambullida.

Reflejo de gateo



Propulsión estilo perrito.



4

Reflejo de gateo:

aparece alrededor de los 9 meses y se prolonga en el tiempo transformándose en acción voluntaria. Favorece la propulsión del estilo "perrito" por similitud a la coordinación.

Reflejo de apnea



Bloqueo de respiración



5

Reflejo de apnea:

aparece con el nacimiento y tiende a desaparecer hacia el 6o mes si no se ejercita. Aunque es fácil "reaprenderlo" hasta el año de vida. Consiste en un bloqueo de la respiración cuando el agua humedece las vías respiratorias externas.

Reflejo natatorio



Crol ventral.



6

Reflejo natatorio:

se observa desde el nacimiento y tiene a inhibirse hacia el 5° mes. Puede transformarse en los rudimentos del crol ventral.



Fases de la Estimulación Acuática

La Estimulación Acuática es un proceso progresivo que utiliza el medio acuático para desarrollar habilidades motrices, sensoriales, sociales y emocionales en bebés y niños pequeños. Estas fases se diseñan para adaptarse al desarrollo del niño, respetando su ritmo y promoviendo su confianza y seguridad en el agua.

- 1 Familiarización:** es el contacto y ambientación de los órganos sensoriales al agua.
- 2 Tonificación muscular:** es el fortalecimiento de los miembros superiores e inferiores y de la musculatura que sustenta la columna.
- 3 Equilibrios:** son las flotaciones realizadas con diferentes agarres.
- 4 Inmersiones:** es el control de la apnea respiratoria, inmersiones verticales y pequeños desplazamientos subacuáticos.
- 5 Saltos:** se refiere a la entrada al agua del niño por sí solo.
- 6 Desplazamientos autónomos básicos:** es el disminuir las superficies de apoyo hasta conseguir un desplazamiento elemental.





Masaje de relajación |

El masaje de **relajación** para bebés es una práctica que ofrece múltiples beneficios tanto para el desarrollo físico como emocional del pequeño. Esta técnica no solo ayuda a fortalecer el vínculo afectivo entre el bebé y el cuidador, sino que también estimula el sistema nervioso y promueve la relajación, mejorando el **bienestar** general del infante. Al incorporar esta técnica en las clases y en su rutina, se pueden experimentar beneficios duraderos tanto para el bebé como para el cuidador.



Beneficios del masaje



FOMENTA EL VÍNCULO AFECTIVO:

El contacto físico y la atención dedicada fortalecen la relación entre el bebé y el cuidador.



PROMUEVE LA RELAJACIÓN:

Ayuda a calmar al bebé, lo que puede reducir el llanto y mejorar la calidad del sueño.



ESTIMULA LA CIRCULACIÓN Y LA DIGESTIÓN:

Contribuye a una mejor circulación sanguínea y facilita procesos digestivos.



DESARROLLO SENSORIAL:

Proporciona estimulación táctil y sensorial, importante para el desarrollo del bebé.



¿Qué se necesita?

Ambiente adecuado:

- **Lugar tranquilo:** Elige un espacio tranquilo y cómodo, libre de distracciones. Puede ser una habitación cálida y acogedora, donde el bebé se sienta seguro.
- **Temperatura adecuada:** Asegúrate de que la habitación esté a una temperatura agradable. Los bebés son sensibles al frío, así que si es necesario, ajusta el termostato o utiliza una manta ligera.
- **Iluminación suave:** Una luz suave o la luz natural puede crear un ambiente relajante. Evita luces brillantes o destellos.

Materiales necesarios:

- **Piso suave de foamy o colchoneta:** Coloca una superficie suave en el suelo para que el bebé esté cómodo durante el masaje.
- **Toalla:** Coloca una toalla entre el suelo y el bebé, que te servirá para cubrir al bebé y para limpiar cualquier exceso de aceite si es necesario.
- **Aceite para masaje:** Utiliza un aceite natural y seguro para bebés, como el aceite de almendra, aceite de coco o aceite de sésamo. Asegúrate de que sea hipoalergénico y adecuado para la piel delicada del bebé. Se puede realizar una prueba en una pequeña área de la piel del bebé para asegurarte de que no haya reacciones adversas. Si decides usar aceites esenciales, es crucial elegir productos de alta calidad, diluirlos bien (combinando una gota de aceite esencial por cada 10 ml. de aceite vehicular) y hacer una prueba de sensibilidad en una pequeña área de piel del bebé para evitar reacciones adversas.



Conexión emocional:

- **Estado de ánimo relajado:** Asegúrate de que Mamá se encuentre en un estado de ánimo tranquilo y relajado. Su calma y bienestar emocional se transmitirán al bebé.
- **Tiempo adecuado:** Elige un momento en el que el bebé esté alerta y receptivo, pero no hambriento o cansado. Después de un baño o antes de una siesta son momentos ideales.



Asesoría post-sesión

Es vital anticipar a los padres el estado físico y emocional en el que se encontrará su bebé para que no se alarmen y sepan cómo responder.

- **Sueño profundo:** Es muy común que después de las actividades acuáticas y el masaje, el bebé caiga en un sueño más prolongado y reparador de lo habitual.
- **Aumento del apetito:** El esfuerzo físico en el agua (resistencia) consume mucha energía. Es probable que el bebé pida alimento inmediatamente después o poco tiempo después de salir.
- **Regulación digestiva:** Si se realizó masaje abdominal, es frecuente que el bebé evacúe o libere gases poco después de la sesión.

Recomendaciones de cuidados inmediatos

Instrucciones prácticas para mantener el bienestar del pequeño al salir del centro.

- **Control Térmico:** El contraste entre el agua tibia y el ambiente exterior puede ser brusco. Indicar a los padres que deben asegurar que el bebé esté bien seco y abrigado antes de salir a la calle.
- **Hidratación:** Además de la toma de leche, si el bebé ya inició alimentación complementaria, ofrecer un poco de agua para compensar la pérdida de líquidos por la temperatura del spa.
- **Piel:** Recomendar no bañar al bebé de nuevo en casa ese mismo día para no irritar la piel del bebé.



La **Estimulación** no debe quedarse solo en el spa; la asesoría debe dar herramientas para la rutina diaria.

- **Integración del Masaje:** Enseñar uno o dos movimientos sencillos de la técnica realizada para que los padres lo repitan antes de dormir o cuando el bebé se encuentra inquieto.
- **Tiempo de Piso (Tummy Time):** Si durante la sesión se detectaron áreas de oportunidad en la motricidad, sugerir ejercicios específicos de fortalecimiento cervical o de extremidades.
- **Observación de Hitos:** Aprovechar para comentar los logros observados durante la sesión (ej. "hoy notamos que ya tiene mucha fuerza en su agarre").



MAIL
exalumna@amepta.com

WHATSAPP
[+52 998 345 2777](https://wa.me/529983452777)

REDES SOCIALES
[@estimulaciontempranamx](https://www.instagram.com/estimulaciontempranamx)

PÁGINA WEB
www.estimulaciontempranamx.com

