

Las siguientes son recomendaciones dirigidas a los padres y cuidadores de los bebés de 3 a 6 meses de edad. Las cuales contribuyen en el proceso de estimulación del bebé, mediante actividades y técnicas de tratamiento realizadas en el ambiente familiar.

Las siguientes son las recomendaciones generales para el cuidado del paciente en la casa. Si después de leerlas o aplicarlas, presenta alguna inquietud, puede comunicarse al correo: [educacionparalasalud.cub@upb.edu.co](mailto:educacionparalasalud.cub@upb.edu.co). Para conocer más sobre este y otros temas ingrese a [www.clinicabolivariana.tv](http://www.clinicabolivariana.tv).

### RECOMENDACIONES GENERALES

#### Instrucciones específicas

- Para que la estimulación sea efectiva realice los ejercicios anotados en este plan casero. por lo menos tres veces al día, en un lugar cómodo y seguro, durante aproximadamente 10 minutos.
- Realice los ejercicios cuando el bebé no tenga ni sueño, ni hambre.
- Procure que todo el grupo familiar participen en las actividades.
- Realice los ejercicios con gusto y afecto.
- Aproveche el momento de alimentación, baño, cambio de pañal para estimular al bebé.

#### Actividades de neuroestimulación

- Para fortalecer la musculatura abdominal y la de la espalda. Acuéstelo boca arriba y trate de sentarlo cogiéndolo suavemente de sus antebrazos. Luego llévelo despacio hasta acostarlo.
- Coloque él bebé boca abajo en una superficie dura que apoye sus antebrazos, llame su atención con un juguete intentando que gire hasta que quede boca arriba.
- Cuando él bebé este boca arriba tómelo de los brazos y ayúdelo a sentar lentamente luego sosténgalo con almohadas y cojines por la parte anterior (en el abdomen), déjelo en esa posición por un rato y luego va retirando los cojines a medida que logra sentarse.
- Permítale que juegue con sus manos y sus pies y que se lleve los objetos a la boca.

#### Recomendaciones de promoción y prevención

- Lávese las manos antes y después de cualquier contacto con él bebé.
- Asigne un lugar cómodo, seguro y limpio para realizar la estimulación.

- Utilice elementos exclusivos del bebé (cascabeles, juguetes, balones).
- Recuerde alimentar a su bebé solo con leche materna, evite el uso de leches artificiales.

## Signos y síntomas de alarma

### Acuda a urgencias o al hospital más cercano, si él bebé:

- No quiere comer el alimento habitual.
- Esta poco activo y no logra despertarlo.
- Tiene color morado en los labios y respira con dificultad.
- Vomita frecuentemente o si hace deposiciones líquidas abundantes con moco o sangre.

### Consulte con la fisioterapeuta tratante de Familia Canguro si el bebé presenta:

- Persistencia de puño(s) cerrados, pulgar incluido.
- Llanto débil y/o ausencia risas o de gestos
- El bebé utiliza más una mano que la otra
- El bebé no interactúa con: juguetes, familia y cuidadores.
- El bebé no responde a los estímulos sonoros (hablarle, cantarle, usar el cascabel).



#### Recuerde:

La importancia del masaje luego del baño todos los días, el NO uso del televisor, mejor estimulación auditiva por medio de música infantil, rondas infantiles, música de relajación, música clásica, lectura diaria, hablarle de forma clara y siempre llamarlo por su nombre.