



MANUAL DE

Estimulación temprana

para bebés de 0 a 12 meses

Juego, vínculo y movimiento para acompañar el desarrollo sin adelantar etapas.

Basado en recomendaciones de la American Academy of Pediatrics (AAP), la Organización Mundial de la Salud (OMS/WHO), UNICEF y el Center on the Developing Child de Harvard University.

Dr. Nova • Pediatra Neonatólogo
drnova.app



PRINCIPIO CENTRAL

Antes de empezar

La estimulación temprana no es una carrera de hitos. Es una forma de ofrecer experiencias seguras, repetidas y afectivas que ayuden al bebé a practicar habilidades que su sistema nervioso ya está preparado para explorar.

La mejor “herramienta” de estimulación es un adulto disponible: mirar, hablar, esperar una respuesta, seguir el interés del bebé y permitirle moverse en un entorno seguro.

5 ideas que guían todo el manual

1. Sigue al bebé, no al calendario. Las edades son rangos orientativos; cada bebé tiene su propio ritmo.
2. Prioriza el piso y el movimiento libre. El cuerpo aprende moviéndose, alcanzando, girando y cambiando de posición.
3. Haz sesiones breves y frecuentes. Dos a cinco minutos bien tolerados pueden ser más útiles que una sesión larga y forzada.
4. Convierte rutinas normales en aprendizaje: cambio de pañal, baño, alimentación, paseo, lectura y juego cara a cara.
5. Si algo te preocupa, no esperes a “que se le quite”. La AAP recomienda vigilancia del desarrollo en cada visita y evaluación adicional cuando exista una preocupación.

IMPORTANTE Este material es educativo. No sustituye la valoración individual del pediatra, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional u otro profesional cuando está indicado.

Base de evidencia: [1], [2], [10], [11]



LEER LAS SEÑALES

¿Cuándo jugar y cuándo parar?

La estimulación funciona mejor cuando el bebé está despierto, tranquilo y disponible para interactuar.

Está listo para jugar Mira tu cara o el objeto, mueve brazos y piernas con energía, vocaliza, sonríe o se muestra curioso.	Necesita una pausa Desvía la mirada repetidamente, bosteza, arquea el cuerpo, frunce el ceño, llora o pierde interés.
Tu papel Presenta una actividad, espera unos segundos y observa. Si responde, continúa; si se desconecta, cambia o termina.	Duración No hay un “número mágico”. Repite pequeñas oportunidades durante el día y detente antes de que se fatigue.

Reglas de seguridad

- Toda actividad boca abajo debe ser con el bebé despierto y supervisado.
- Para dormir: siempre colócalo boca arriba sobre una superficie firme y plana, salvo indicación médica específica.
- No uses objetos pequeños, cordones, bolsas, piezas desprendibles ni juguetes que puedan causar asfixia.
- No fuerces articulaciones ni posiciones. El objetivo es invitar al movimiento, no “colocar” al bebé en una habilidad que aún no controla.
- Si aparece dolor, cambio de coloración, dificultad respiratoria, somnolencia inusual o llanto inconsolable, suspende la actividad y valora al bebé.

Base de evidencia: [3], [9], [10]



ACTIVIDADES POR EDAD

0 a 3 meses

Conexión, control de cabeza y descubrimiento de manos

En estos meses el bebé suele trabajar en sostener mejor la cabeza, mirar rostros, seguir estímulos, abrir las manos y responder cada vez más a voces y expresiones.

1. Boca abajo contigo

Empieza con 3-5 minutos, 2-3 veces al día, sobre tu pecho o una superficie firme mientras está despierto. Ponte a la altura de sus ojos.

2. Tu cara es el mejor juguete

Háblale a unos 20-30 cm. Muévete lentamente de un lado a otro y deja que intente seguirte con la mirada.

3. Manos al centro

Cuando esté boca arriba, acerca suavemente sus manos a la línea media para que se toquen y las descubra. Sin inmovilizarlo.

4. Conversación de sonidos

Imita sus arrullos. Haz un sonido, espera y responde al siguiente. La pausa es parte del ejercicio.

5. Cambia el paisaje

Mientras está despierto, alterna brazos, pecho, piso boca arriba y piso boca abajo. Variar posiciones reduce tiempo pasivo.

6. Lee y canta desde el inicio

No necesita entender palabras. Tu voz, ritmo, expresiones y contacto visual favorecen lenguaje y vínculo.

RECUERDA No busques “cumplir” todas las actividades cada día. Elige 2 o 3 según el estado del bebé y repítelas en momentos cotidianos.

Base de evidencia: [3], [4], [5], [9], [12]



ACTIVIDADES POR EDAD

4 a 6 meses

Alcanzar, girar, agarrar y empezar a organizar el tronco

Suele aumentar el control de cabeza y tronco, el interés por alcanzar objetos, llevarlos a la boca y participar activamente en juegos sociales.

1. Alcances en boca abajo

Coloca un juguete seguro al frente y luego ligeramente a cada lado. Permite que apoye un brazo y alcance con el otro.

2. Invita al giro

Desde boca arriba, mueve un juguete lentamente hacia un lado. Deja que el bebé inicie el giro; ayuda solo lo mínimo necesario.

3. Sentado con apoyo bajo

Si ya controla bien la cabeza, siéntalo en el piso con soporte en tronco o pelvis durante periodos breves. No lo dejes “encajado” entre cojines.

4. Agarrar y transferir

Ofrece objetos grandes, ligeros y fáciles de sujetar. Permite que los pase de una mano a la otra y los explore con la boca.

5. Juego con espejo

Usa un espejo irrompible. Nombra ojos, boca y manos; imita su expresión y espera una reacción.

6. Sonidos con turno

Repite sílabas y sonidos que produzca. Después introduce uno nuevo y dale tiempo de intentar responder.

RECUERDA No busques “cumplir” todas las actividades cada día. Elige 2 o 3 según el estado del bebé y repítelas en momentos cotidianos.

Base de evidencia: [4], [5], [6], [10], [12]



ACTIVIDADES POR EDAD

7 a 9 meses

Transiciones, exploración y comunicación intencional

El juego se vuelve más activo: sentarse, girar, buscar objetos, apoyarse con las manos y desplazarse de distintas formas. No todos los bebés gatean del mismo modo.

1. Juguetes a los lados

Desde sentado, coloca el juguete un poco fuera de la línea media para favorecer giro de tronco, apoyo de una mano y recuperación del equilibrio.

2. Preparación para cuatro puntos

En boca abajo, coloca una toalla enrollada bajo el abdomen si necesita apoyo y deja que cargue peso en manos y rodillas por instantes.

3. Golpear y combinar

Ofrécele dos bloques grandes o vasos apilables para chocar, separar, juntar y explorar causa-efecto.

4. ¿Dónde está?

Esconde parcialmente un juguete bajo una tela ligera y deja que lo busque. Aumenta poco a poco la dificultad.

5. Balbuceo con intención

Responde a “ba-ba”, “ma-ma” o sonidos similares como si fueran conversación. Nombra lo que mira o toca.

6. Libros para tocar

Libros de cartón o tela: señala imágenes, deja que pase páginas y sigue su interés aunque no terminen la historia.

RECUERDA No busques “cumplir” todas las actividades cada día. Elige 2 o 3 según el estado del bebé y repítelas en momentos cotidianos.

Base de evidencia: [1], [4], [5], [6], [12]



ACTIVIDADES POR EDAD

10 a 12 meses

Resolver problemas, gestos y movilidad cada vez más autónoma

Durante esta etapa muchos bebés se desplazan, se ponen de pie con apoyo, imitan gestos y usan objetos de manera más intencional. Caminar solo puede aparecer antes o después del primer cumpleaños.

1. De rodillas a ponerse de pie

Coloca un juguete sobre un mueble estable y bajo. Si el bebé inicia el movimiento, permite que practique arrodillarse y levantarse con apoyo.

2. Desplazamiento lateral

En un mueble firme, coloca un objeto a poca distancia para que se mueva de lado sosteniéndose. No lo jales de las manos para "enseñarle" a caminar.

3. Meter y sacar

Usa recipientes anchos y objetos grandes. Meter, sacar, soltar y volver a intentar trabaja coordinación y resolución de problemas.

4. Causa y efecto

Deja que deje caer una pelota, empuje un objeto o abra una tapa simple. Nombra lo que ocurre: "cayó", "abre", "adentro".

5. Gestos sociales

Practiquen adiós, aplausos, mandar besos y señalar. Responde cada vez que intente comunicar algo con gesto o sonido.

6. Órdenes sencillas jugando

Usa frases cortas dentro de la rutina: "dame la pelota", "ven", "ponlo aquí". Celebra el intento, no la perfección.

RECUERDA No busques "cumplir" todas las actividades cada día. Elige 2 o 3 según el estado del bebé y repítelas en momentos cotidianos.

Base de evidencia: [1], [4], [5], [6], [12]



MOTOR GROSERO

Tummy time: hacerlo bien importa

Fortalece cuello, hombros y tronco, y da al bebé una perspectiva diferente del mundo. Siempre despierto y supervisado.

Progresión práctica

6. Inicio: pecho con pecho o sobre tu abdomen reclinado. Busca contacto visual y periodos muy cortos.
7. Piso: sobre una superficie firme. Puedes colocar una toalla pequeña bajo el pecho para facilitar el apoyo de antebrazos.
8. Más control: coloca tu cara o un juguete seguro al frente y luego a ambos lados para favorecer giros de cabeza y apoyo simétrico.
9. Más alcance: distribuye 2-3 juguetes alrededor para invitar a cargar peso en un brazo y alcanzar con el otro.
10. Más tiempo, no más presión: aumenta gradualmente según tolerancia. La AAP propone iniciar con 3-5 minutos, 2-3 veces al día y progresar a 15-30 minutos diarios alrededor de las 7 semanas; la OMS recomienda al menos 30 minutos diarios en posición prona para lactantes que aún no se desplazan, repartidos durante el día.

DORMIR Y JUGAR SON DISTINTOS Boca abajo es para jugar despierto. Para dormir, el bebé sano se coloca boca arriba.

SI NO LE GUSTA Prueba después de una siesta o cambio de pañal, hazlo sobre tu pecho, ponte frente a él y termina antes de que el llanto sea intenso. La tolerancia suele aumentar con la práctica.

Base de evidencia: [3], [9]



CEREBRO Y LENGUAJE

Hablar también es estimulación

El desarrollo del lenguaje empieza mucho antes de la primera palabra. Las interacciones de ida y vuelta ayudan a organizar atención, comunicación y vínculo.

Harvard describe estas interacciones como “serve and return”: el bebé mira, vocaliza, gesticula o llora; el adulto nota esa señal y responde de forma contingente. Ese intercambio repetido fortalece circuitos que sostienen habilidades sociales y de comunicación.

La fórmula en 5 pasos

1	OBSERVA	¿Qué está mirando, tocando o intentando decir?
2	RESPONDE	Mira, sonríe, imita o acércale el objeto seguro que captó su atención.
3	NOMBRA	Pon palabras a lo que ocurre: “ves la pelota”, “estás moviendo los pies”.
4	ESPERA	Haz una pausa. Dale tiempo para mover, mirar, vocalizar o cambiar su expresión.
5	SIGUE SU CAMBIO	Cuando pierda interés, termina o cambia de actividad. No es necesario prolongar el juego.

Lectura desde el nacimiento

La AAP recomienda compartir libros desde el nacimiento. No necesitas “leer todo”: señala imágenes, cambia la voz, deja que toque el libro y sigue lo que le interesa.

Base de evidencia: [5], [12]



PRÁCTICA DIARIA

Una rutina de 10 minutos

No necesitas juguetes especiales. Esta estructura puede repetirse una o dos veces al día, ajustada a la edad.

Min 0-2 • Conecta

Cara a cara. Saluda, sonríe, habla o canta. Espera una respuesta antes de cambiar de estímulo.

Min 2-5 • Muévete

Piso: boca abajo, rodar, alcanzar, sentarse o transiciones según la etapa. Deja que el bebé haga el esfuerzo posible.

Min 5-8 • Explora

Objeto seguro: agarrar, pasar, golpear, esconder, meter/sacar o buscar. Una sola actividad a la vez.

Min 8-10 • Lenguaje

Libro, canción, nombres de objetos o imitación de sonidos. Termina con calma si el bebé pierde interés.

También cuenta como estimulación...

- Narrar el cambio de pañal: “ahora subimos la pierna”, “aquí está tu pie”.
- Cantar durante el baño y nombrar partes del cuerpo.
- Mirar árboles, sombras, autos o personas durante un paseo y ponerles palabras.
- Permitir que explore texturas seguras con manos y boca.
- Repetir juegos favoritos. La repetición ayuda al cerebro a anticipar y consolidar aprendizajes.

MEJOR POCO Y FRECUENTE La estimulación no debe convertirse en una tarea rígida. Una vida diaria rica en interacción, movimiento y juego es la base.

Base de evidencia: [4], [5], [10], [11], [12]



MENOS PUEDE SER MÁS

Lo que tu bebé NO necesita

Muchos productos se venden como “estimulantes” sin demostrar que aceleren un desarrollo sano. Algunos incluso aumentan riesgos.

Andador con ruedas

No ayuda a caminar antes y puede causar lesiones graves. La AAP recomienda evitarlo.

Pantalla como “estimulación”

En el primer año, el aprendizaje ocurre mejor en el mundo real y con otra persona. La AAP 2026 enfatiza priorizar juego, movimiento, lectura y relación; la OMS no recomienda tiempo de pantalla en menores de 1 año.

Horas en contenedores

Columpios, sillas y otros dispositivos pueden desplazar tiempo de movimiento libre. Úsalos solo cuando tengan una función concreta y evita periodos innecesariamente prolongados.

Forzar posturas

No “entrenes” sentado, parado o caminando si el bebé aún no tiene control suficiente. Ofrece oportunidades y apoyo mínimo.

Juguetes complejos

Luces y sonidos no sustituyen interacción. Objetos simples y seguros suelen ofrecer más oportunidades de explorar y resolver problemas.

Compararlo con otros bebés

La trayectoria importa más que competir por una fecha. Observa progreso, simetría y adquisición gradual de nuevas habilidades.

Base de evidencia: [6], [7], [9], [10]



SEÑALES DE ALERTA

Cuándo pedir una valoración

Los hitos no diagnostican por sí solos. Sin embargo, ciertas señales justifican comentar el desarrollo con el pediatra sin esperar a la siguiente etapa.

La AAP recomienda vigilancia del desarrollo en cada consulta y tamizaje estandarizado a los 9, 18 y 30 meses. Si existe una preocupación del cuidador o del profesional, la evaluación puede realizarse antes, sin esperar a esas edades.

Consulta antes si observas:

- Pérdida de una habilidad que ya había adquirido.
- Movimientos claramente asimétricos o uso persistente de un solo lado.
- Rigidez marcada o, por el contrario, un bebé persistentemente muy "flácido".
- Dificultad importante para sostener la cabeza conforme avanza el primer semestre.
- No responde a sonidos, voces o estímulos visuales como esperabas.
- No logra sentarse sin apoyo alrededor de los 9 meses.
- Hacia el final del primer año, ausencia de comunicación intencional como balbuceo, gestos o búsqueda de interacción.
- Cualquier situación que te preocupe, aunque no aparezca en una lista.

NO ESPERES A "VER SI SE LE PASA" La intervención temprana es más útil cuando una dificultad se identifica pronto. Una valoración no significa que exista un diagnóstico; sirve para decidir si necesita seguimiento, evaluación o apoyo.

Base de evidencia: [1], [2]



EDAD CORREGIDA

Si tu bebé nació prematuro

Para valorar hitos en un bebé prematuro, la edad cronológica puede hacer que parezca “atrasado” cuando en realidad está progresando de acuerdo con su edad corregida.

La AAP recomienda usar la edad corregida durante los primeros 2 años para interpretar mejor el desarrollo de bebés nacidos prematuramente.

Cómo calcularla

FÓRMULA Edad corregida = edad cronológica - semanas que faltaron para llegar a 40 semanas de gestación.

Ejemplo: bebé nacido a las 32 semanas = 8 semanas de prematuridad. Si hoy tiene 4 meses de edad cronológica, su edad corregida es aproximadamente 2 meses.

Además de corregir la edad...

- Observa que exista progreso continuo, aunque el ritmo sea distinto al de un bebé nacido a término.
- Los prematuros de mayor riesgo pueden requerir seguimiento del neurodesarrollo más estrecho y terapias individualizadas.
- No apliques una rutina genérica si tu bebé tiene indicaciones específicas por tono muscular, visión, audición, enfermedad pulmonar, alimentación o antecedentes neurológicos.

Base de evidencia: [8], [2], [10]



RESUMEN

Guía rápida para guardar

Una hoja de referencia para elegir una actividad sin tener que releer todo el manual.

EDAD	IDEAS PRINCIPALES
0 - 3 m	Cara y voz · tummy time · manos al centro · seguir con la mirada · canciones · lectura
4 - 6 m	Alcanzar · giro · sentado con apoyo · transferir objetos · espejo · sonidos por turnos
7 - 9 m	Rotar sentado · apoyo en manos/rodillas · golpear objetos · esconder/buscar · balbucear · libros
10 - 12 m	Ponerse de pie con apoyo · desplazarse lateral · meter/sacar · causa-efecto · gestos · instrucciones simples

Antes de iniciar una actividad, pregúntate

- ¿Está despierto y tranquilo?
- ¿La actividad corresponde a algo que ya empieza a intentar?
- ¿Puede hacerlo en el piso o con apoyo mínimo?
- ¿Estoy dejando tiempo para que responda?
- ¿Sé qué señal me indicará que necesita parar?

OBJETIVO REAL Que tu bebé tenga más oportunidades de explorar, comunicarse y moverse con seguridad; no que llegue primero a un hito.



RECURSOS PARA PADRES

Sigue aprendiendo con información confiable

Este manual es un punto de partida. En drnova.app encontrarás cursos completos para padres, explicados en lenguaje claro y con enfoque práctico.



drnova.app

Cursos disponibles

- Cuidados del recién nacido
- Primeros auxilios para padres
- Alimentación complementaria
- Manejo de berrinches

Aprender antes de necesitarlo cambia la forma de cuidar.

Visita la página, revisa los cursos y elige el que corresponda a la etapa de tu hijo.

NOTA Los cursos y este manual son material educativo y no sustituyen una valoración médica individual.



REFERENCIAS

Fuentes principales

Selección de referencias utilizadas para construir esta guía. Se priorizaron organismos pediátricos y de desarrollo infantil con recomendaciones basadas en evidencia.

- [1] American Academy of Pediatrics. Developmental Surveillance and Screening Patient Care. [Ver fuente](#)
- [2] Lipkin PH, Macias MM, et al. Promoting Optimal Development: Identifying Infants and Young Children With Developmental Disorders Through Developmental Surveillance and Screening. *Pediatrics*. 2020;145(1):e20193449. [Ver fuente](#)
- [3] American Academy of Pediatrics / HealthyChildren. Back to Sleep, Tummy to Play. Actualizado 2026. [Ver fuente](#)
- [4] American Academy of Pediatrics / HealthyChildren. How Do Infants Learn? [Ver fuente](#)
- [5] American Academy of Pediatrics Council on Early Childhood. How to Share Books With Your Baby. 2024. [Ver fuente](#)
- [6] American Academy of Pediatrics. Digital Ecosystems, Children, and Adolescents: Policy Statement. *Pediatrics*. 2026;157(2):e2025075320. [Ver fuente](#)
- [7] American Academy of Pediatrics / HealthyChildren. Baby Walkers: A Dangerous Choice. [Ver fuente](#)
- [8] American Academy of Pediatrics / HealthyChildren. Corrected Age for Premies; Premie Milestones. [Ver fuente](#)
- [9] World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 2019. [Ver fuente](#)
- [10] World Health Organization / UNICEF. Nurturing care resources and practice guidance for early childhood development. [Ver fuente](#)
- [11] World Health Organization. Improving early childhood development: WHO guideline. 2020. [Ver fuente](#)
- [12] Center on the Developing Child at Harvard University. Serve and Return: Back-and-forth exchanges. [Ver fuente](#)

Aviso editorial

Contenido revisado para educación de madres, padres y cuidadores. Las recomendaciones pueden actualizarse y deben individualizarse según antecedentes, edad gestacional, hallazgos clínicos y evolución del bebé.