



RECETARIO PARA MAMÁ

MANUAL DE ESTIMULACIÓN EN CASA



Para un recién nacido, el primer cielo
es el rostro de su madre

ESTE LIBRO ESTÁ DEDICADO A NUESTRA INSPIRACIÓN INICIAL: IAN

Ahora, desde el cielo, vigilarás el trabajo que los escritores diseñaron, de manera voluntaria, para apoyar a familias enteras. Seguirás presente en cada hogar que tenga la oportunidad de transformarse.

Agradecimientos

A Kua'nu tu desarrollo, a Matatena Saltillo, a Sayuri Villegas, directora y fundadora del Centro Potencializador del Desarrollo Infantil, a Lilia Contreras, Directora de Proyectos SCG Coaching, a Ada Madahi Navarro Segovia, a la Universidad ICEA; a la escritora Dona Wiseman, a las madres de familia, Lorena González, Cinthia Siller y Jazmín Agúndez, quienes para muchas personas representan un ejemplo a seguir. Y finalmente, a las alumnas de la novena generación de Living Montessori.

Ustedes son esta experiencia Montessori.

ÍNDICE

EN EL ZAGUÁN DE MI ABUELA HAY MAMÁS

- 10 • **Carta** (Donna Wiseman)
- 12 • **Actividades**



16 DECÁLOGO

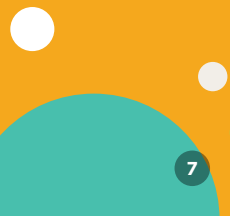
EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN

- 17 • **Estimulación motriz**
Test cómo evaluar la motricidad
de mi hijo
Actividades
- 38 • **Estimulación de lenguaje**
Test cómo evaluar el lenguaje
de mi hijo
Actividades



MENSAJES DE MAMÁS

- 58 • **Haz-lo posible** (Cinthia Siller)
- 59 • **Carta a mi hija Elisabetta** (Lorena González)
- 60 • **A veces cuando se cierra una puerta, se abre un universo** (Jazmín Agúndez)



PRÓLOGO

“SOMOS EL RESULTADO DE NUESTRA INFANCIA”

(Anónimo)

El libro que a continuación te presentamos, nació de la intención de crear actividades de apoyo a un niño, un pequeño cuyo cáncer había afectado su cerebro y, por lo tanto, ocasionado alteraciones en su desarrollo motor y de lenguaje. Las alumnas que cursan el Diplomado de Formación Pedagógica-filosófica Montessori, realizando un ejercicio de colaboración a la comunidad, propusieron actividades de estimulación que, traduciéndolas a la idea de un libro, no sólo beneficiarían a nuestro niño, sino a todos los padres de familia que tuvieran la oportunidad de leerlo.

El proyecto inicial se expandió, cuando más participantes aceptaron colaborar, compartiendo sus experiencias y conocimientos y, finalmente, tomó forma con el patrocinio de asociaciones civiles, que apostaron a la idea y apoyaron económicamente la causa. Estoy segura de que este manual se convertirá en tu consejero favorito, porque todos los participantes han escrito a través del corazón.

Es un regalo de nosotros, para ti y para tus hijos. Un regalo hecho con amor y con la esperanza de que, cambiando el comienzo, podemos transformar la vida de nuestros pequeños. Te pedimos aprovecharlo al máximo, compartirlo y pasar la voz a quienes necesiten esta información. Esa es nuestra mayor recompensa: más familias interesadas en dar lo mejor de sí para sus pequeños. Gracias una vez más porque, al leernos, nos abres las puertas de tu hogar.

Perla Carrizales



EN EL ZAGUÁN DE MI ABUELA HAY MAMÁS

En el zaguán de mi abuela hay muchas plantas. Hay helechos, julietas, lengua de suegra, violetas, palo de Brasil, planta araña, sábila. De niña pasé mucho tiempo en ese zaguán, observando las plantas, conociéndolas. ¿Sabes algo? Cada planta tiene su propia personalidad.

Una de las cosas que más me gustaba era ver cómo brotaban las plantas pequeñas, “hijas” de las plantas de mi abuela.

La planta araña es interesante, por ejemplo. Ella mantiene a sus hijitas cerca. Salen las hijas y ella las mantiene como parte de ella misma. Serán parte de la planta principal a menos de que alguien venga y las corte, para sembrarlos por aparte. La mamá las cuida, las alimenta. Las plantitas chiquitas están allí colgadas de la mamá, sin tener que hacer nada por ellas mismas. Cuidaditas, cercanas. Me imagino que cuando yo tomaba alguna de las plantas pequeñas para trasladarlas a mi casa, la planta madre pensaba: “Ya verás, esas plantitas son mías, no crecerán donde tú las pones. Ni creas que podrán crecer sin mí”. Y, efectivamente, algunas no sobrevivían. Quizás extrañaban mucho a la madre.

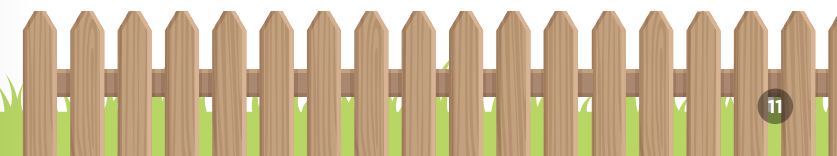
Las julietas son distintas. Sus hijitas brotan de su tallo. En la casa de mi abuela, las julietas crecían largas y más largas y las pequeñas plantas brotaban a lo largo de su tallo. Mi abuelo ayudaba a mi abuela a poner clavos muy grandes en el contorno de los arcos del zaguán (eran 4), para que ella enredara los tallos de las julietas en esos clavos y así atravesaran el zaguán completo. Lo que me llamaba la atención era que, conforme salían hijitas de los tallos de las julietas, ellas, las plantas madre, se iban viendo afectadas. En su tallo, dejaba de haber hojas. Muchas hojas antiguas se caían y no salían nuevas hojas directamente de la

planta madre, solo las hojas de las hijitas. Tal parecía que la planta original perdía fuerza, para darle esa fuerza a las plantas nuevas. Y la única manera de darle fuerza nuevamente a la planta original, era quitándole plantas pequeñas y nuevas para trasplantarlas en otras macetas, dejando así que la madre respirara un poco y se fortaleciera. Aun así, a veces había que podarla para que surgiera de nuevo o, bien, para reproducirla desde recortes. A veces no sobrevivía al proceso. Quizá se morían de tristeza o de haber dado demasiado. Interesante como las julietas dan vida a las plantas pequeñas, sacrificándose ellas en el proceso.

En la orilla del zaguán, donde da el sol casi todo el día, están las sábilas. Ellas sí son especiales. ¡Sirven para todo! Se usan para quemaduras, acné, dolores musculares, ampollas. Se licúan para ayudar a curar gastritis y un sinfín de otros padecimientos. Son plantas fuertes. Le podemos quitar muchas hojas y sobreviven sin problema. Tienen flores grandes y vistosas que alimentan a los colibríes, tantísimos colibríes multicolores que reúnen entorno a las sábilas y sus flores, y de las hijitas de las sábilas y de sus flores, ya que las hijitas crecen juntas a la planta madre y se ponen fuertes como ellas, echando flores iguales de grandes y llamativas. Las sábilas son madres activas que se dedican a servir de adorno, para propósitos medicinales y para alimento de abejas y colibríes, todo mientras paren hijas que crecen a su lado, formándose activamente en la sombra de sus madres.

En el zaguán de mi abuela observé muchas plantas. Ahora me doy cuenta que yo, como madre, me parezco a una de esas plantas. Como madre me porto como esa planta. Y mi madre se parecía a otra de ellas. Y tú, ¿a cuál de estas plantas te pareces? ¿cómo eres con tus hijos? ¿te has observado?

Dona Wiseman



ACTIVIDADES PARA CADA MAMÁ PLANTA

Probablemente, ya te has sentido identificada con las actitudes de alguna de estas mamás plantas. O quizá hayas sido diferente en cada etapa de la maternidad. Te invitamos a recorrer las dinámicas que han sido seleccionadas para ti. ¡Que las disfrutes!

MAMÁ PLANTA ARAÑA



Es probable que seas incapaz de dejar que tu hijo o hija no termine algún ejercicio, sufres con sus tropiezos y sus desilusiones. Eres incapaz de dejar que realice actividades por sí mismo. Aún cuando lo intentas, siempre buscas crearle el camino más fácil. Es muy común que lo protejas y hagas lo posible para que nada le ocurra. Estás siempre tan pendiente de él, que te has olvidado incluso que tú también necesitas un tiempo y un espacio para ti.

¿QUÉ ES NECESARIO HACER O POR DÓNDE COMENZAR?

El primer paso es reconocer que esto no le hace ningún bien. Hacer todo por él, le resta valor para alcanzar nuevos logros. Evitar que niño enfrente dificultades, puede acrecentar el problema, ocasionando un hijo desmotivado y con poca tolerancia a la frustración. El mensaje que le estás dando es que no confías en que pueda hacerlo solo.

La solución ante esta actitud es, primero, darse cuenta y reaccionar. Decir no a asumir todas las tareas. No a responsabilizarse de lo que hagan los demás. No a solucionar todos los problemas. No a sacrificarse de forma constante. También decir sí. Sí a dedicarse un tiempo y un espacio. Sí a acompañarlo, pero no a resolver las cosas. Sí a permitirle crecer y responsabilizarse de sus actos. Si te sientes identificada con mamá planta araña, a continuación, encontrarás dos ejercicios que te permitirán pasar un tiempo contigo.

1 PRIMERA ACTIVIDAD: MANEJO DE MI RESPIRACIÓN

Para controlar el estrés y la ansiedad a través de la relajación y de concentrarse en la respiración, para pasar un tiempo contigo, requieres un tapete, una silla y música relajante. Ve a un lugar tranquilo, silencioso, un lugar para ti. Puede tener luz suave o natural. Elige recostarte en el tapete o en el suelo, o, bien, sentarte cómodamente en una silla. Pon música. Es necesario que te desconectes de todo.

Cierra tus ojos, respira profundo y, al soltar el aire, hazlo en forma de suspiro: tres veces respiro profundo y exhalo en forma de suspiro. Deja tus manos reposando sobre las rodillas o en el abdomen, para que sientas cómo se llena de aire y regresa a su posición inicial. Relaja tus brazos, hombros y espalda. Inhala por la nariz, despacio, sintiendo cómo tus pulmones se llenan de aire, detén la respiración por tres segundos y exhala suave por la boca. Repite este ejercicio concentrándote en tu respiración, consciente de cómo te vas relajando. Enfócate en el presente y deja fluir tus pensamientos.

Al terminar, reflexiona sobre lo siguiente: ¿qué sensaciones percibiste durante el ejercicio? Corporalmente, ¿cómo te sentiste al realizar esta actividad? ¿qué emociones experimentaste durante la práctica? ¿experimentaste algún cambio en tu estado emocional?

2 SEGUNDA ACTIVIDAD: ARTE-TERAPIA

Tú puedes liberar las emociones y tener una nueva forma de expresarlas, lo que te ayudará a reducir el estrés y la ansiedad. Te proponemos realizar un dibujo o una pintura que te permita expresar tus sentimientos más profundos. En un tapete, mesa o en el piso, deja volar tu imaginación y dibuja con pincel, colores o con un lápiz. Puedes poner música de tu agrado y dejar que los trazos fluyan con ella. Usa ambas manos y enfócate en liberar esas emociones que llegan en el momento. No juzgues tu creación, no hay reglas ni será evaluada por nadie.

Al terminar, pregúntate: ¿de qué manera la práctica de este ejercicio te ayudó con la expresión de tus emociones? ¿cómo te sientes al expresarte de esta manera? ¿qué sensación percibiste durante la práctica? ¿qué cambios has experimentado en tu estado emocional?

MAMÁ PLANTA JULIETA

Es probable que en más de una ocasión sientas que la vida ha sido injusta o sientas que es necesario que tú te sacrifiques para que tus hijos puedan crecer y desarrollarse.



¿QUÉ ES NECESARIO HACER O POR DÓNDE COMENZAR?

El primer paso, es ponerle acción y optimismo a tus días. De lo contrario, estarás formando un hijo insatisfecho, inseguro, con culpa y necesidad de sentirse aprobado. Comienza a hacer cosas que te hagan sentir contenta. No es necesario sacrificarse de forma constante, sino ser responsable de ti y ver el escenario de tu vida como la posibilidad de amar y disfrutar. A continuación, encontrarás dos ejercicios que te permitirán reactivarte.

1 PRIMERA ACTIVIDAD: AGRADECIENDO MI VIDA

Es necesario reconocer las cosas por las cuales puedes agradecer, para comenzar a observar desde otra perspectiva. Siéntate en la orilla de la cama, al despertar o antes de ir a dormir. Cierra tus ojos, respira profundo y, al soltar el aire, lo harás en forma de suspiro (tres veces respiro profundo y exhalo en forma de suspiro). Ahora, haz una lista de cosas buenas que hay en tu vida y simplemente agradece mientras respiras.

Tómate unos minutos para responder las siguientes preguntas, desde esta nueva forma de propia de observación, conexión y gratitud: ¿Qué sensaciones te dejan mirar las cosas por las cuales agradeciste? Corporalmente, ¿cómo te sentiste al realizar este ejercicio? ¿Qué emociones experimentaste durante la práctica?

2 SEGUNDA ACTIVIDAD: MI COMPROMISO

Tú puedes generar un ambiente diferente. Un ambiente de responsabilidad, que permita crear nuevas emociones, comprometiéndote contigo y con tu hijo. Necesitas estar dispuesta a cambiar tu perspectiva y comprometerte. Te sugerimos el siguiente texto, el cual deberás completar y leer al empezar el día:

El día de hoy comienza una nueva etapa en mi vida, una donde me comprometo a _____ y a _____ con mi familia. Dedicaré _____ y _____ para sentirme plena y satisfecha.

Me aseguraré de _____ viendo la vida de colores vivos y poniéndome en acción con una actitud responsable y optimista. Trabajaré hoy en mejorar el ambiente, mi forma de pedir y dar mi apoyo a los que están cerca de mí. Estoy consciente que es un proceso, pero me comprometo a tener una buena actitud y a asegurarme de ser un mejor ejemplo, siendo respetuosa, escuchándome y motivándome. Hoy, me felicito por dar mi primer paso hacia la mujer amorosa y positiva que hoy requiero ser.



MAMÁ PLANTA SÁBILA

Es probable que tengas un fuerte sentido del compromiso en la relación con tu hijo. Valoras la persistencia, por encima de todo. Sin embargo, piensas que la opinión de los demás es siempre mejor o más importante que la tuya. Piensas que los demás te están juzgando y vives para cumplir las expectativas de otros. Los hijos de mamás sábila se convierten en adultos que viven con mucha presión, tienen miedo al fracaso y, en su afán de no fallar en nada ni a nadie, se destruyen a sí mismos.

¿QUÉ ES NECESARIO HACER O POR DÓNDE COMENZAR?

Lo primero es conocer a profundidad las habilidades de tus hijos y trabajar con ellas, pero demostrándoles que, cuando algo no se da como se quiere, se trata de una manera en que la vida nos dice que debemos probar algo diferente. Es necesario ser paciente, más empática, flexible y permitirte recibir apoyo de la gente que con gusto te lo ofrece. El siguiente ejercicio te ayudará a encontrar tranquilidad. ¡Adelante!

1 ACTIVIDAD: RESPIRACIÓN EN TIEMPOS IGUALES

A través de la respiración puedes encontrar paz interior. Busca un espacio a solas. Colócate en tu silla o sentada sobre un tapete, buscando que tu espalda se encuentre recta. Lo primero que debes hacer es respirar profundamente y exhalar, eliminando todo el aire de tus pulmones. Repite durante cinco minutos, hasta lograr los tiempos de exhalación, acordes a los de la inhalación. El mismo tiempo en ambas acciones. Este ejercicio se hace con ojos abiertos. Al tener control sobre tu respiración, todos los actos posteriores se harán de forma consciente. Reflexiona y responde las siguientes preguntas: ¿cómo te sientes al controlar tu respiración? ¿cómo te sientes al mantener un nivel de respiración? Piensa en aspectos que valoras de tu personalidad y de la de tus hijos. ¿Cómo demuestras o respetas esos aspectos tanto en ti como en ellos?

DECÁLOGO

Para aplicar y aprovechar los ejercicios que se nos comparten en el presente libro, debemos partir de una idea clave: somos mamás. Esto implica que nos encontramos en proceso de construcción permanente y que necesitamos contar con un apoyo, una guía, una mano que nos ayude, palabras que nos alienten. Este libro es el resultado de esa idea: mamás compartiendo su maternidad con otras mamás.

1 RESPETO

El respeto es la base de todo. Tu hijo es pequeño, pero ya tiene intereses definidos: respétalos. Desde este momento, **respetarlo será la base de su autoestima.**

3 SENCILLEZ

De lo simple a lo complejo. **Debemos partir de ejercicios sencillos.** Puedes preguntarle, señalar, ejemplificar, para que mejore su desempeño, pero no lo hagas por él.

5 PACIENCIA

Trabaja a su ritmo. El periodo de trabajo que tu hijo estará atento a la actividad es corto. Si observas que está distraído o que no está interesado, detente e inténtalo después.

7 COMPAÑÍA

Acompáñalo mientras aprende. Sólo basta mirarse uno al otro para entender que algo maravilloso ha ocurrido.

9 CONFIANZA

Está en todo momento. Sorpréndete con él. Obsérvalo. Compartan miradas y sentimientos. **Sé su cómplice.** Valida sus emociones. Abrazalo y dile cuánto lo amas.

2 JUEGO

Los niños aprenden mejor jugando. No esperes que tu hijo siga las indicaciones al pie de la letra. Como niño, va a explorar el material y, seguramente, se saldrá de la línea.

4 INICIATIVA

Promueve su interés o iniciativa. Habrá momentos en que tu hijo quiera hacer algo diferente a lo que has pensado. Apóyalo y festéjalo.

6 RECONOCIMIENTO

Céntrate en lo positivo. Resalta aquello que tu hijo hace bien. Sonríe cuando voltee a verte porque siente que ha logrado algo importante.

8 LENGUAJE SIMPLE

Menos es más. Usa un lenguaje simple, con pocas palabras e instrucciones que impliquen movimiento o acción.

10 PRÁCTICIDAD

Utiliza materiales accesibles. Aprovecha los materiales que tienes en casa. **Usa tu imaginación, adáptalos y ¡disfruta!**

ESTIMULACIÓN MOTRIZ

Actividades de estimulación para niños
de 6 a 24 meses

TEST: ¿CÓMO EVALUAR LA MOTRICIDAD EN MI HIJO?

A continuación, se describen las habilidades que su hijo debe presentar en cada etapa. Coloca una palomita en las habilidades que el niño logra y una cruz en las que aún no logra. Si se obtienen de 1 a 3 cruces, se sugiere que el niño empiece a la brevedad con un programa de estimulación temprana. Esta guía es una buena opción para implementar. En caso de que tenga más de 3 cruces, será conveniente que un especialista realice una evaluación a profundidad, para descartar cualquier anomalía o guiarlo hacia el camino de un diagnóstico oportuno.

Habilidades del desarrollo motor: de los 6 a los 9 meses de edad

	Indicador	Logra	No logra
1	Su niño gira de derecha a izquierda y viceversa.	☐	☐
2	Se mantiene sentado solo.	☐	☐
3	Se da vuelta de boca abajo a boca arriba.	☐	☐
4	Logra mantenerse en cuatro puntos: dos manos y dos rodillas.	☐	☐
5	Se sienta estando acostado sin ayuda.	☐	☐
6	El niño se traslada por objetos que estén a su alcance.	☐	☐
7	Manipula objetos pequeños.	☐	☐
8	Puede subir escaleras gateando.	☐	☐
9	Sostiene objetos en cada una de sus manos simultáneamente.	☐	☐
10	Señala objetos de su interés.	☐	☐

Habilidades del desarrollo motor: de los 9 a los 12 meses de edad

	Indicador	Logra	No logra
1	Presiona o explora objetos con el dedo índice.	☐	☐
2	Toma objetos pequeños en pinza: usando dedos índice y pulgar.	☐	☐
3	Introduce objetos dentro de otros.	☐	☐
4	Se desplaza gateando, alternando movimientos de brazos y piernas.	☐	☐
5	Se gira, al estar sentado, para buscar un objeto.	☐	☐
6	Se pone de pie apoyándose de los muebles.	☐	☐
7	Se mantiene de pie con apoyo de otros.	☐	☐
8	Se desplaza de manera lateral apoyado de los muebles.	☐	☐
9	Puede dar unos pasos con apoyo.	☐	☐

Habilidades del desarrollo motor: de los 12 a los 18 meses de edad

	Indicador	Logra	No logra
1	Se pone de pie y da pasos sin apoyo.	☐	☐
2	Sube las escaleras tomado de la mano.	☐	☐
3	Hace rodar una pelota con sus manos.	☐	☐
4	Tapa y destapa diferentes frascos.	☐	☐
5	Puede agacharse y ponerse de pie sin ayuda.	☐	☐
6	Come con cuchara y derrama sólo un poco de alimento.	☐	☐
7	Puede saltar de un lado de una cuerda otro.	☐	☐
8	Puede trepar un sillón.	☐	☐
9	Transporta una pelota de un lugar a otro.	☐	☐

Habilidades del desarrollo motor: de los 18 a los 24 meses de edad

	Indicador	Logra	No logra
1	Toma crayones o marcadores gruesos con una mano.	☐	☐
2	Elabora gráficos de manera vigorosa.	☐	☐
3	Apila de 4 a 6 objetos.	☐	☐
4	Encaja algunos anillos apilables.	☐	☐
5	Camina sin caerse.	☐	☐
6	Lanza pelotas pequeñas.	☐	☐
7	Cuando escucha música, comienza a bailar.	☐	☐
8	Patea una pelota hacia adelante.	☐	☐
9	Logra mantenerse en cuclillas.	☐	☐

REVISIÓN:

Contabiliza las respuestas. En caso de que detectes que tu hijo requiere apoyo, inicia en un nivel inferior a su edad, con los ejercicios que te sugerimos a continuación. Si se requiere, no dudes en acudir con un especialista.

1

de 6 a 9 meses

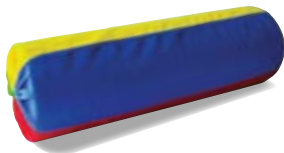


EL BALANCEO

INDICACIONES:

- 1 **Para preparar** a tu hijo para el gateo busca un espacio acogedor.
- 2 **Colócalo boca** abajo apoyando su estómago en un rodillo, una toalla o una manta enrollada, de tal manera que sus brazos y piernas estén firmes sobre el piso.
- 3 **Sujetándolo** con tus dos manos de la cadera, balancéalo de adelante hacia atrás. Motívalo con canciones y síguelas con ritmo.

MATERIAL:



1 toalla o rodillo

2

de 6 a 9 meses

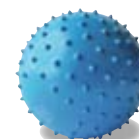


GATEO

INDICACIONES:

- 1 **Para entrenar** a tu hijo para el gateo, colócalo boca abajo en el piso. Ponle al frente algo que lo estimule, como un juguete o una torre que pueda tirar.
- 2 **Al mismo tiempo**, ponte detrás del él y ayúdalo a mover sus piernas en posición de gateo, de rodillas y con sus manos apoyadas en el piso.
- 3 **Cuando el niño** coja el objeto, apláudele festejando su logro. Conforme lo vayas viendo más seguro, agrega obstáculos que tenga que pasar, con almohadas, cajas abiertas por ambos lados, cojines u otros.

MATERIAL:



1 juguete

3

de 6 a 9 meses



EL COLUMPIO



INDICACIONES:

- 1 **Los brazos y piernas** requieren ejercitarse. Para ello, elige un lugar donde puedas trabajar con tu bebé, sin tener riesgos de que se lastime con algún objeto.
- 2 **Dobla una tela** y pásala por su pecho, con ambos extremos saliendo por su espalda.
- 3 **Toma en tus manos** los dos extremos y sítete de cabestrillo para alzar su pecho a diez o quince centímetros del suelo. Esto le ayudará a llevar las piernas bajo el vientre y se pondrá en posición de gateo.

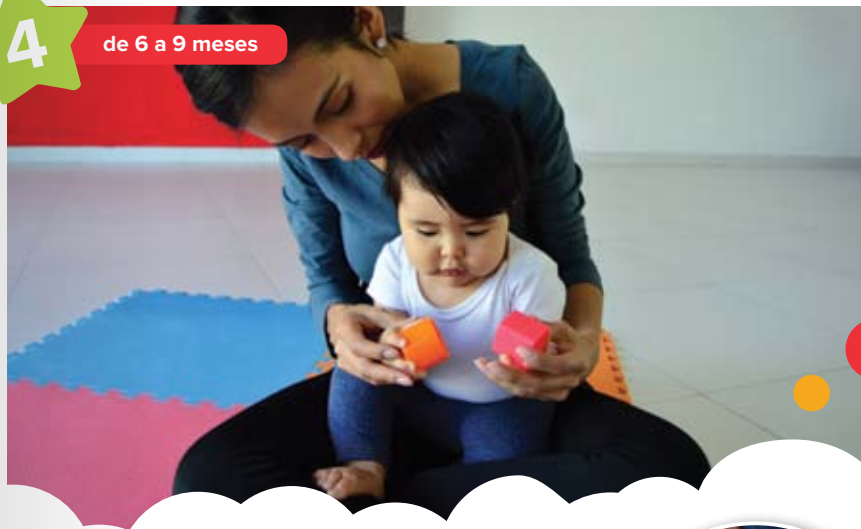
MATERIAL:



tela

4

de 6 a 9 meses



MALABARES



INDICACIONES:

Manipular simultáneamente con ambas manos es un ejercicio que le permitirá explorar lo que le rodea.

- 1 **Para estimularlo**, en una frazada coloca al niño y muéstrale dos juguetes.
- 2 **Ofrécele un juguete** para que lo tome con cada mano, intentando que sostenga los dos al mismo tiempo, uno en cada mano.
- 3 **Así mismo**, puedes intercambiar los juguetes de mano. Puedes servir de modelo, haciendo la actividad frente a él.

MATERIAL:



juguetes

5

de 6 a 9 meses



METE Y SACA

INDICACIONES:

- 1 **La coordinación** del ojo y la mano se puede favorecer si sientas al bebé en un lugar plano, dale un objeto que sea atractivo y de consistencia suave.
- 2 **Déjase unos segundos** para que lo manipule. A continuación, preséntale un recipiente ancho y anímalo a meterlo dentro de él.
- 3 **Ayúdalo** acercando un poco su mano. De la misma, manera intenta que él solo lo saque del recipiente.

MATERIAL:



objetos



recipiente

1

de 9 a 12 meses



ESCALANDO

INDICACIONES:

- 1 **Forra y decora** una tabla (usa tela, foam, plástico de colores) y atornilla un perchero a ella. Corta listones de diferente longitud y con ellos ata al perchero peluches, mordederas, sonajas, etcétera.
- 2 **Coloca la tabla** frente al niño y tú atrás de él. Llama su atención haciendo sonar o prendiendo los objetos, para que haga la fuerza en sus piernas, poniéndose de pie para alcanzarlos.
- 3 **Cuando lo logre**, tómalolo de la cadera, permitiendo que manipule los materiales libremente con sus manos. Cambia los objetos para mantener su interés, siempre que sean seguros para él, y fija la madera a la pared.

MATERIAL:



tabla forrada



sonajas, peluches, etc.



listones

2

de 6 a 9 meses



DESCUBRIENDO SENSACIONES

INDICACIONES:

- 1 **Elabora un camino** con diferentes texturas, colocando en bandejas o en bolsas de plástico selladas con cinta, materiales como hojas, harina, arroz, agua, arena, gel u otros que les resulten llamativos.
- 2 **Motívalo para** que pase caminando descalzo sobre él, mientras lo apoyas, describiendo lo que hace, aplaudiéndole y preguntando para que continúe explorando.

MATERIAL:



bandejas



harina, arroz, etc.



3

de 9 a 12 meses



EL FRASCO DE LAS SORPRESAS

INDICACIONES:

- 1 **Con la finalidad** de favorecer el movimiento de pinza, prepara dos recipientes, vertiendo en uno de ellos objetos como taparrosas, pompones, pelotas pequeñas, bolas de estambre, calcetines u otros. El otro déjalo vacío.
- 2 **Colócalos frente** al niño. Del lado izquierdo, se acomoda el que tiene los objetos. Muéstrale cómo puede pasarlos al otro, usando el índice y el pulgar.
- 3 **Deja que lo realice solo.** Cambia los objetos elegidos, para que conozca nuevas texturas y usa música de fondo.

MATERIAL:



pelotas, pompones, etc.



2 recipientes



4

de 6 a 9 meses



PESCANDO COLORES

INDICACIONES:

- 1 **Prepara un recipiente** con alimento de tu elección (gelatina en cuadritos, puré, espagueti cocido, avena, arroz, etc.).
- 2 **Siéntate con el niño** en una superficie cómoda y estable, coloca el recipiente frente a él. Toma uno o dos objetos, muéstraselos y escóndelos en la mezcla.
- 3 **Pídele que los busque**, los tome y los coloque en otro recipiente. Puedes poner música de su agrado. Con esta actividad, fortalecerás el movimiento de pinza y la estimulación del tacto.

MATERIAL:



recipiente



objetos

5

de 9 a 12 meses



MAGIA

INDICACIONES:

- 1 **Forra un bote** de toallitas húmedas de forma llamativa.
- 2 **Corta telas diversas** en tiras y únelas para formar una tira larga.
- 3 **Colócala dentro** del bote, saca la punta por el orificio para que el niño la vea y con el uso de sus dedos la estire hasta sacarla en su totalidad. Puedes dejar la caja a su alcance, para que pueda manipularlas.

MATERIAL:



telas



bote de toallitas húmedas

1

de 12 a 18 meses



CONSTRUCCIÓN



INDICACIONES:

- 1 **Con objetos** que haya en casa, como cajas, fichas, bloques, piedras u otro, construyan una torre lo más alta posible.
- 2 **Primero, tú serás el ejemplo**, por lo que debes enfatizar cómo vas acomodando cada pieza y pidiendo que te ayude a poner alguna de ellas.
- 3 **Después de que te observe**, motívalo para que él la construya. Vayan contando mientras las van acomodando.

MATERIAL:



bloques, fichas, etc.

2

de 12 a 18 meses



¡VAMOS A ENSARTAR!



INDICACIONES:

- 1 **Para trabajar** la coordinación del ojo y la mano, ensarten cereal (tipo fruit loops) en una botella vacía.
- 2 **Coloca un recipiente** con el cereal, del lado izquierdo, y la botella con boca ancha, del lado derecho. Muéstrole cómo ensartarlos, tomando cada cereal con el pulgar y el índice.
- 3 **Motívalo** para que él lo haga y aplaude conforme los vaya metiendo. Más adelante, podrán intentar ensartar los aros en una agujeta. Puedes fijarla con cinta a la mesa, buscando que el movimiento sea de la derecha a la izquierda.
- 4 **Al terminar** de ensartarlos, cambia la agujeta de lado y empiezan a sacarlos uno a la vez.

MATERIAL:



agujeta



cereal o gomitas

3

de 12 a 18 meses



EXCURSIÓN

INDICACIONES:

- 1 **Utilizando los muebles** y accesorios de tu casa, forma un camino de obstáculos para que tu hijo lo siga.
- 2 **Puede ser** una silla, para que pase por debajo, varios cojines empalmados que deba trepar.
- 3 **Haz una narración** breve, relacionada con la excursión, para captar su interés y atención. Incluso, puedes usar sonidos ambientales que asemejen la jungla o el bosque.

MATERIAL:



almohadas



4

de 12 a 18 meses



JUEGO DEL ESPEJO

INDICACIONES:

- 1 **Dile a tu hijo** que haga lo mismo que tú frente a un espejo, mientras cambias de posición y mencionas una palabra que se relacione con el movimiento que realizas. Por ejemplo, sentado, acostado, adelante, debajo, detrás.
- 2 **Pueden cambiar** los roles y que sea él quien haga los movimientos.
- 3 **Al principio**, haz movimientos muy marcados, como acostarte y pararte. Conforme lo domine, haz movimientos más finos, como tocar tu nariz con el índice y jalarte una oreja.

MATERIAL:



espejo



5

de 12 a 18 meses



PINTURA CREATIVA

INDICACIONES:

- 1 **Coloca en el piso** una tira de papel estraza. Píntense las manos con pintura vegetal.
- 2 **Haz movimientos** sobre el papel para que te observe e incítalo a que lo haga él mismo. Usen sus pies u otra parte del cuerpo y prepárate para ensuciar, siempre siendo el ejemplo.
- 3 **Déjalo jugar libremente.** Posteriormente, puedes usar alguna herramienta, como una esponja, cotonetes, flores artificiales hasta llegar a una brocha o un pincel.

MATERIAL:



pintura vegetal



papel estraza

1

de 18 a 24 meses



POR LA TUBERÍA

INDICACIONES:

- 1 **Decora varios tubos** de cartón. Pégalos en la pared, de manera vertical, despegados del piso por 10 cm.
- 2 **En un sartén** o refractario, coloca pompones de colores, y coloca otro sartén, al final de la tubería.
- 3 **Toma un pompón** y lanzarlo por la tubería, asegurándote de que ha caído en el otro sartén. Motiva a tu hijo realice la actividad por sí mismo.
- 4 **Haz un sonido** de caída, mientras el pompón recorre el tubo.

MATERIAL:



recipiente



tubo de cartón



pompones

2

de 18 a 24 meses



PATEAR LA PELOTA



INDICACIONES:

- 1 **Forma un camino** que esté delimitado por tiras de listón en ambos lados.
- 2 **Ponte al inicio** del camino y, frente a ti, una pelota. Recorre el camino, pateándola.
- 3 **Después**, pon al pequeño en el inicio del camino y, frente a él, la pelota. Incítalo a patearla por todo el camino, hasta llegar el final. Ya que domine el camino, muéstrale nuevos "caminos" con mayor grado de dificultad o en un camino abierto.

MATERIAL:



pelota



listón o cinta

3

de 18 a 24 meses



DENTRO DEL CESTO



INDICACIONES:

- 1 **En un área comfortable**, toma una pelota y muéstrale cómo se "avienta" la pelota al cesto.
- 2 **Una vez que domine** el encestar la pelota, marcar distancias que representen mayor dificultad. Utiliza diferentes tamaños de pelota u otros objetos que puedan ser lanzados.
- 3 **Vayan contando** las que encesten.

MATERIAL:



pelotas



cesto

ESTIMULACIÓN DE LENGUAJE

Actividades de estimulación para niños
de 9 a 24 meses

TEST: ¿CÓMO EVALUAR EL LENGUAJE EN MI HIJO?

A continuación, se describen las habilidades que su hijo debe presentar en cada etapa. Coloca una palomita en las habilidades que el niño logra y una cruz en las que aún no logra. Si se obtienen de 1 a 3 cruces, se sugiere que el niño empiece a la brevedad con un programa de estimulación temprana. Esta guía es una buena opción para implementar. En caso de que tenga más de 3 cruces, será conveniente que un especialista en el desarrollo realice una evaluación a profundidad, para descartar cualquier anomalía o guiarlo hacia el camino de un diagnóstico oportuno.

Habilidades del desarrollo del lenguaje: de los 9 a los 12 meses de edad

indicador	logra	no logra
1 Reconoce los objetos por su nombre.	☐	☐
2 Sigue indicaciones.	☐	☐
3 Atiende al escuchar su nombre.	☐	☐
4 Mueve sus extremidades al pedirlo.	☐	☐
5 Expresa sus necesidades con gritos o llanto.	☐	☐
6 Menciona palabras como mamá, papá.	☐	☐
7 Realiza balbuceo cuando se conversa con él.	☐	☐
8 Señala objetos para obtener lo que desea.	☐	☐
9 Realiza sonidos del entorno, como de un carro.	☐	☐
10 Señala partes de su cuerpo cuando se le indica.	☐	☐

Habilidades del desarrollo del lenguaje: de los 12 a los 18 meses de edad

indicador	logra	no logra
1 Realiza movimientos con su lengua, dentro de su boca.	☐	☐
2 Sabe decir su nombre.	☐	☐
3 Repite las palabras.	☐	☐
4 Tienen disposición para realizar lo que se le pide.	☐	☐
5 Canta las canciones.	☐	☐
6 Se esfuerza en hacer movimientos de su lengua que se piden.	☐	☐
7 Asocia el objeto con la palabra que dice.	☐	☐
8 Sigue indicaciones cortas (dame, camina, siéntate).	☐	☐
9 Junta objetos del mismo color.	☐	☐

	indicador	logra	no logra
1	Maneja de 3 a 4 palabras.	☐	☐
2	Comprende instrucciones simples como: "dame la pelota".	☐	☐
3	Sigue una melodía, intenta o logra cantarla.	☐	☐
4	Puede nombrar y señalar partes de su cuerpo.	☐	☐
5	Reconoce a familiares en fotografías.	☐	☐
6	Al pedir algo, dice el nombre del objeto y lo señala.	☐	☐

REVISIÓN:

Contabiliza las respuestas. En caso de que detectes que tu hijo requiere apoyo, inicia en un nivel inferior a su edad, con los ejercicios que te sugerimos a continuación. Si se requiere, no dudes en acudir con un especialista.



PROBADITAS ESTIMULADORAS

de 9 a 12 meses

1



INDICACIONES:

- 1 **Coloca un poco** de miel o yogurt en las comisuras de sus labios para que el niño intente limpiarse con la lengua y la haga ejercitar. Hazlo frente al espejo o cámara, de tal forma que se pueda ver.
- 2 **Hazlo tres veces** seguidas. Busca videos en Internet de "El mono Bori" para motivarlo.

MATERIAL:



yogurt y cuchara

CONOCIENDO MI CUERPO

de 9 a 12 meses

2



INDICACIONES:

- 1 **Frente al espejo**, vayan diciendo el nombre de cada parte del cuerpo, mientras lo pintas con pintura vegetal u otro material comestible.
- 2 **Haz énfasis** en cada una de ellas. Si no cuentas con un espejo, puedes hacerlo colocándote delante de él.

MATERIAL:



pintura vegetal



espejo

JUEGO DE IMANES

de 9 a 12 meses

3



INDICACIONES:

- 1 **Con objetos** que pueda trasladar, como imanes, trastes de juguete u otros, pídele a tu hijo que te los vaya dando uno a uno.
- 2 **Debes decir** el nombre con voz clara y estar a una distancia considerable de él, para que deba trasladarse con lo que le pides.

MATERIAL:



imanes

DISCRIMINACIÓN AUDITIVA

de 9 a 12 meses

4



INDICACIONES:

- 1 **Elige un grupo** de diez objetos de diferentes materiales, que generen sonidos que llamen la atención de tu hijo, como una cuchara, una bebida con gas, una campana, papel, la envoltura de una golosina, entre otros.
- 2 **Manipúlalos** para que los observe, mientras escucha el sonido que producen. Puedes hacerle preguntas como ¿Qué se oye? Y tú misma darle la respuesta.



MATERIAL:



diferentes objetos

HACIENDO MÚSICA

de 9 a 12 meses

5



INDICACIONES:

- 1 **Con materiales** u objetos que tengas en casa, realiza una secuencia de sonidos frente a tu pequeño.
- 2 **Motívalo** para que él mismo siga o imite la secuencia.
- 3 **Puedes apoyarlo**, moviendo su mano o el objeto. Inicia con secuencias de 2 o 3 sonidos y ve incrementando conforme las domine.



MATERIAL:



diferentes objetos

LENGUA TRABADA

de 12 a 18 meses

1



INDICACIONES:

- 1 **Frente al espejo** o la cámara de tu teléfono, realicen movimientos con su lengua, para ejercitarla y facilitar la pronunciación.
- 2 **Elabora un cubo** y, en cada cara, dibuja una boca con la lengua en diferente posición: sobre el labio superior, a cada lado, detrás o delante de los dientes, etc. Tiren el dado por turnos, para realizar el movimiento que les toque.

MATERIAL:



bloques, fichas, etc.



espejo

CANCIONES CON CARAS Y GESTOS

de 12 a 18 meses

2



INDICACIONES:

- 1 **Canten juntos** la canción del borreguito navideño o la del arca de Noé, mientras juegan caras y gestos, para expresión y movimientos guturales.
- 2 **Los debe realizar** viéndose en el espejo, mientras tú los haces frente a él de forma exagerada para que los imite.

MATERIAL:



espejo

MIS TÍTERES

de 12 a 18 meses

3



INDICACIONES:

- 1 **Elijan un cuento** de su agrado y platícaselo cambiando el tono de tu voz, según los personajes o la escena de la historia, ya sea con voz grave o aguda, alta o baja, haciendo notables los cambios.
- 2 **Elaboren los personajes** en bolsas de papel, para que mantenga más su atención. La historia debe ser corta y clara.

MATERIAL:



hojas y plumón



tijeras



cuento

POPOTITOS

de 12 a 18 meses

4



INDICACIONES:

- 1 **Pon un popote** en tu boca, por debajo de la lengua, e intenta decir palabras sencillas, para que tu hijo te imite.
- 2 **Cuando sepa** cómo hacerlo, colócalo delante del espejo, para que observe los movimientos que hace, así como el esfuerzo que realiza.

MATERIAL:



2 popotes

HIELITO HELADITO

de 12 a 18 meses

5



INDICACIONES:

- 1 **Cómanse un helado** utilizando solo la lengua. No se vale usar las manos ni una cuchara. La idea es que muevan la lengua en diferentes direcciones, de manera voluntaria.
- 2 **Igual que el ejercicio** anterior, es importante que tu hijo te observe primero y que se observe a sí mismo.

MATERIAL:



helado

CARRERAS DE AIRE

de 12 a 18 meses

6



INDICACIONES:

- 1 **Sobre la mesa** o en una bandeja extendida, coloca un pompón o papelitos de colores.
- 2 **Con un popote**, jueguen a carreras a ver quién lleva primero el pompón a la meta.
- 3 **Al principio**, puedes trazar una ruta lineal y, más adelante, en zigzag o curvas, para incrementar la dificultad.

MATERIAL:



pompones, plumas, etc.



2 popotes

PAISAJES CASEROS

de 12 a 18 meses

7



INDICACIONES:

- 1 **Viendo por la ventana**, jueguen a ver quién encuentra primero un objeto que aparezca en el paisaje, por ejemplo, un perro, un carro rojo, un pájaro, un árbol.
- 2 **Altérnense para** ir eligiendo lo que deben buscar y observar. Cuando tu hijo encuentre algo, festéjalo y di en voz alta el objeto que encontró, señalándolo mientras lo haces.

¡HAGAMOS MAGIA!

de 18 a 24 meses

1



INDICACIONES:

- 1 **Coloca un plato** con un poco de harina y las tarjetas de las letras que tu hijo conocerá, sobre una mesa.
- 2 **Muéstrale cómo** se trazan las letras. Primero, traza la letra en la tarjeta y, después, en el plato con harina.
- 3 **Permite que realice** la actividad por sí mismo. Poco a poco, ve incluyendo más letras. Inicia con la m, p, s y t.

MATERIAL:



hoja y marcador



plato



harina

¡A CANTAR!

de 18 a 24 meses

2



INDICACIONES:

- 1 **Elijan** una canción infantil.
- 2 **Cántale y marca** las palabras mientras lo haces, apoyándote con gestos. Las canciones deberán ser infantiles, canciones que cantaban las madres y abuelas de antes, con una melodía simple, apoyo gestual y mucho vocabulario. También pueden usar canciones que desarrollen su motricidad, como Mariposita, Pimpón, Martinillo.

¿CÓMO ME LLAMO?

de 18 a 24 meses

3



INDICACIONES:

- 1 **Con un plumón**, marca el contorno de las letras que forman el nombre de tu hijo.
- 2 **Con crayolas** o colores, muéstrale cómo pintar en trazos cortos cada letra, resaltando que no quieres salirte de la línea.
- 3 **Inventa una historia** para no salirse de la raya, como que está llevando de comer a un personaje.

MATERIAL:



hojas y plumón

PARES

de 18 a 24 meses

4



INDICACIONES:

- 1 **Coloca tarjetas** con imágenes en una canasta y, en otra, objetos reales que correspondan a las tarjetas.
- 2 **Toma una tarjeta** y busca el objeto que concuerde, tómallo en la mano, colócalo sobre la tarjeta, explora el objeto y dile claramente su nombre.
- 3 **Motiva a tu hijo** para que lo realice él mismo.

MATERIAL:



tarjetas



materiales

TODO JUNTOS

de 18 a 24 meses

5



INDICACIONES:

- 1 **Coloca en la hoja** de máquina dos calcomanías separadas y marcar un camino entre ellas.
- 2 **Con el lápiz** marca el trazo que las una, tratando de no salir del camino entre ellas.
- 3 **Muéstrale a tu hijo** cómo hacerlo y luego permite que lo realice él mismo. Poco a poco ve incrementando la dificultad de los trazos.
- 4 **Mientras los realiza**, haz un sonido, como el de un carro, para incrementar su motivación.

MATERIAL:



calcomanías



hojas y plumón



¡HAZ-LO POSIBLE!

Aún estábamos en el quirófano, habían pasado sólo 4 minutos desde que sospechamos que Rafael tenía síndrome de Down, cuando le pregunté: ¿Qué vamos a hacer? Su papá me dio una respuesta clara y contundente: Lo que ÉL necesite, hasta donde nos sea Imposible.

Iniciar un camino desconocido que, además, parece interminable, requiere de muchas habilidades con las que, al principio, no contamos. La paciencia, la disciplina y la perseverancia sólo pueden conquistarse trabajando día a día, cuando tenemos la firme decisión de alcanzar un objetivo.

Te comparto algunas sugerencias para apoyar el desarrollo de nuestros hijos sin desistir en el intento:

1. Fíjate un objetivo realista y planifica: la clave es observar a tu hijo. Míralo sin juzgarlo y sin anticiparte, date la oportunidad de brindarle lo que él necesita en el momento adecuado, antes de lo que tú quieres. Ten un calendario siempre visible, que te recuerde tu compromiso y te aliente a trabajar, elabora un plan de acción y enlista qué actividades te ayudarán a alcanzar tus objetivos. No te satures (ni lo satures a él), comienza y da un paso firme a la vez.

2. Crea el ambiente, organízate y sé paciente: la mejor manera de enseñar a vivir es HACIENDO. Identifica aquello que pueda ayudarle a alcanzar el objetivo y bríndale las condiciones necesarias para aprender. Prefiere la sencillez y el orden en los materiales, recuerda que tu hijo necesita de una estructura que le ayude a sentirse seguro. Elige el horario más adecuado, organiza lo necesario con anticipación y lleva un registro de sus progresos. Sé paciente, piensa que, al igual que tú, él está haciendo su mejor esfuerzo y ambos están aprendiendo.

3. Sé perseverante, mantén una actitud positiva y vuelve a empezar. Comienza, trabaja y repite: no hay situación que no se supere con esta fórmula. Sé siempre creativa y reconoce sus logros (y los tuyos). Ten en cuenta que pueden aparecer imprevistos, que tendrás que ser flexible y que se vale desanimarse, pero no rendirse. Cuando la sombra del abatimiento aparezca, recuerda por qué empezaste y replantea tus objetivos si es necesario. Y lo más importante ¡disfruta a tu hijo! El tiempo es el mejor regalo que puedes darle y algún día crecerá.

“Dios no elige a los preparados, sino que prepara a los elegidos”. La necesidad nos hace andar y, en ese andar, la vida nos va poniendo los medios que necesitamos para alcanzar nuestras metas. Puedo decirte que el camino no será fácil, habrá obstáculos, y tal vez muchos, pero nunca límites, ¡ninguno! y también puedo asegurarte que las satisfacciones son incalculables, confía en ti y trabaja mucho, porque lo imposible, sólo toma poco más de tiempo.

Cinthia Siller



Querida Elisabetta:

Cuando nació nuestra primera hija, nuestro mundo se volteó al revés. Sabíamos que venía con una discapacidad, pero hasta que naciera y fuera creciendo, conoceríamos realmente la gravedad. Recuerdo las palabras de un doctor que nos dijo: “Llévensela a su casa y ámenla mucho”. Emprendimos un camino del que no teníamos idea. Como le dieron muy poco tiempo de vida, decidimos vivir el día a día.

Sé que cuando tienes mucho peso en tus hombros y estás abrumada, no puedes ver más allá. Te recomiendo cerrar tus ojos, respirar y pensar que no eres la única. Si tantas mujeres han podido sacar a un hijo adelante, ¿por qué tú no podrías?

Hay muchas herramientas a las que puedes recurrir si usas tu imaginación. Desde mi experiencia, creo que lo más importante es tener a tu hijo en movimiento. La vida misma es una estimulación constante: llevarlos a casa de los abuelos, convivir con sus primos, ir a piñatas, permitirles estar rodeados de gente que domina sus cinco sentidos, les inyectará energía a ti y a tu hijo.

No existe un reglamento que cumplir. Cada uno vamos creando nuestra propia historia, tenemos que confiar en nuestro instinto y no esperar que nuestro hijo sea igual a otro. Confieso que, al no encontrar a otra niña o niño con el mismo diagnóstico que mi hija, me angustié. Después, pensé que era mejor no compararla con nadie, de esta manera no tendría la presión de qué debería o no hacer y le di la oportunidad de ser ella misma. Descubrí que cada uno tiene sus propias metas. Así como para alguien es muy importante aprender matemáticas, para mí lo más importante es tener a mi hija sana, feliz y por mucho tiempo a nuestro lado.

Todos podemos aprender y disfrutar. Mi hija, a pesar de tener una discapacidad severa, se ha mantenido sana por casi cinco años. Escucha perfectamente bien y puede tolerar algunos sabores en su boca. Si tu hijo no ve, rodéalo de la música más hermosa; si no escucha, enséñale los atardeceres más lindos. Permite que sus sentidos se desarrollen, agradeciendo por las cosas que logra:

Elisabetta me ha enseñado a vivir, a bloquear los pensamientos sobre el futuro. Sino fuera así, viviría preocupada y no agradecería el presente, ni valoraría los grandes regalos que tengo: este amor incondicional, tan único, que sólo los que lo tenemos, lo podemos entender.

Lorena González



A VECES, CUANDO SE CIERRA UNA PUERTA, ¡SE ABRE EL UNIVERSO!



Como madre, he tenido momentos en los que he querido aventar la toalla. Me detengo a respirar profundamente y empiezo a ver las cosas desde otra perspectiva. Hago un esfuerzo por pensar qué haría Rosa (imparable madre soltera de cuatro) en mi situación. La conocí cuando trabajaba como maestra de primaria con estudiantes que vivían de manera ilegal en Estados Unidos.

Me impactó su determinación. Tenía toda la disposición, a pesar de ver cómo la salud de David (su hijo mayor que era mi alumno) se iba deteriorando a causa de una distrofia muscular. Su situación económica era precaria, lo que no fue obstáculo para que ella sacara a sus hijos adelante. En especial a David, que requería muchas terapias y tratamientos. Era frecuente verla en la salida de la escuela vendiendo comida o manualidades, u organizando rifas. Con el tiempo y la experiencia, aprendió a conseguir apoyos a través de fundaciones y universidades. Sin embargo, ocurrió lo inevitable: David falleció. Rosa y su familia, salieron más fortalecidos y unidos que nunca, tranquilos de saber que hicieron todo lo posible para que viviera una vida feliz y plena.

Rosa me enseñó que, si se me cierra una puerta, hay muchas más en donde puedo tocar; que puedo darme el permiso de sentirme mal cuando no me va bien; que no puedo dejarme vencer, menos cuando se trata de mis hijos.

Con el paso del tiempo, he observado a otras madres de gran fortaleza interna y he llegado a la conclusión de que comparten una característica en común: tienen una mentalidad emprendedora. Y no me refiero a las personas que se les dan los negocios, sino a las personas con el empuje para superar las adversidades, que piensan de manera positiva, que buscan soluciones más y se preocupan por ayudar.

Me imagino que en este punto ya te habrás dado cuenta que el libro que tienes en tus manos nació de las ideas de personas emprendedoras, que pusieron todo el corazón en él, con la intención de apoyar a las madres que, como tú o como yo, a veces sienten que el agua les llega hasta al cuello. Fue escrito para decirte que sí se puede y que no estás sola en esta hermosa, pero retadora, tarea de formar a los hombres y mujeres del mañana. ¡Lee, comparte y prepárate para darle a la vida con todo!

Jazmín Agúndez

Recetario para mamá: Manual de estimulación en casa

Libro de distribución gratuita. Todos los derechos reservados. Este libro es propiedad de Kua'nu S.C., Matatena para mamás sin instructivo A.C., Ada Madahi Navarro y Perla Gpe. Carrizalez Castillo. ISBN en trámite.

Gracias por descargar este libro. El copyright es propiedad exclusiva de los autores y por lo tanto se prohíbe la reproducción total o parcial, traducción, inclusión, transmisión, transformación, de cualquiera de sus contenidos sin autorización previa y escrita. Si disfrutaste este libro, por favor invita a tus amigos a descargar su propia copia. Gracias por tu apoyo.

Contacto:

kuanu.tudesarrollo@gmail.com familiamatatena@gmail.com p.carrizalesc@gmail.com

