

GUÍA PRÁCTICA DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA

0-6
meses



Juegos, vínculo y desarrollo

Por D  ana Bonachela



Índice

Bienvenida

1

Aviso legal

(educativo, no sustituye pediatra/fisio/IBCLC).

PÁGINA

18

2

Quién soy yo

(enfermera pediatría, mamá, creadora de la Tribu Imperfecta).

PÁGINA

19

3

Cómo usar esta guía

PÁGINA

20

4

Qué es el neurodesarrollo y por qué importa

PÁGINA

21

5

Qué es la estimulación temprana

PÁGINA

22

6

Mi compromiso contigo

PÁGINA
23

7

La estimulación también empieza
en el embarazo

PÁGINA
24

8

Breve nota sobre estimulación
prenatal

PÁGINA
25

CAPÍTULO 1 – Tu bebé recién nacido (0–1 mes)



1

El “cuarto trimestre”: qué esperar

PÁGINA
28



2

Reflejos primitivos y vínculo

PÁGINA
29



3

Actividades simples: piel con piel, voz, caricias, porteo

PÁGINA
30



4

Mito vs Realidad: “Si lo coges en brazos, se malcría.”

PÁGINA
31



5

Mini-recuadro de “qué es normal que todavía NO haga”

PÁGINA
31



6

Ayuda. ¿Qué puedo hacer por ti?

PÁGINA
32

CAPÍTULO 2 – Mes 2: empieza a descubrir el mundo



1

Desarrollo esperado: sonrisa social, seguimiento visual

PÁGINA
34



2

Actividades: contrastes en blanco y negro, sonajeros suaves, hablarle cara a cara

PÁGINA
35



4

Señales de alarma: ausencia de contacto visual

PÁGINA
36



5

Mini-recuadro de “qué es normal que todavía NO haga”

PÁGINA
36



6

Mis productos recomendados/favoritos
(libros de contrastes, sonajeros suaves, móviles en blanco y negro).

PÁGINA
37

CAPÍTULO 3 – Mes 3: más fuerza y curiosidad



1

Desarrollo esperado: mejor control cefálico, primeras carcajadas

PÁGINA
39



2

Actividades: tummy time más largo, juegos de cosquillas, música suave

PÁGINA
40



3

Plan B: qué hacer si odia estar boca abajo

PÁGINA
41



4

Mini-recuadro de “qué es normal que todavía NO haga”

PÁGINA
41



6

Mis productos recomendados/favoritos
(cojines para tummy time, espejos irrompibles, mantas de suelo).

PÁGINA
42

CAPÍTULO 4 – Mes 4: empieza a girar

1	Desarrollo esperado: coordinación mano-ojo, coge objetos	PÁGINA 44
2	Actividades: espejo irrompible, arrugas de papel, gym de suelo	PÁGINA 45
3	MITO: “Hay que sentarlo ya para que aprenda”	PAGE 46
4	Mini-recuadro de “qué es normal que todavía NO haga”	PÁGINA 46
5	MITO: “Hay que sentarlo ya para que aprenda.”	PÁGINA 46
6	Mis productos recomendados/favoritos (gimnasios de suelo, espejos, juguetes de agarre sencillos).	PÁGINA 47

CAPÍTULO 5 – Mes 5: explorador incansable



1

Desarrollo esperado: se apoya en brazos, ríe a carcajadas

PÁGINA
49



2

Actividades: juegos de sonidos, tocar diferentes texturas, balbuceo compartido

PÁGINA
50



3

Señales de sobreestimulación (y cómo parar a tiempo).

PÁGINA
51



4

Mini-recuadro de “qué es normal que todavía NO haga”

PÁGINA
51



5

Mis productos recomendados/favoritos (juguetes de texturas, pelotas sensoriales, instrumentos suaves de percusión).

PÁGINA
52

CAPÍTULO 6 – Mes 6: preparado para el siguiente nivel

1	Desarrollo esperado: mantenerse sentado con apoyo, más interacción	PÁGINA 54
---	--	--------------

2	Actividades: transferir objetos de mano a mano, cantar con gestos, juegos de agua seguros	PÁGINA 55
---	---	--------------

4	Mini-recuadro de “qué es normal que todavía NO haga”	PÁGINA 56
---	--	--------------

5	Mis productos recomendados/favoritos (tazas de agua para jugar, juguetes de transferencia, mordedores de silicona).	PÁGINA 57
---	--	--------------

6	Cuadro resumen: Hitos motrices, sensoriales y sociales (0–6 meses)	PÁGINA 58
---	--	--------------

CAPÍTULO 7 – Estimulación sensorial y motora sin forzar



1

Estimulación sensorial y motora
sin forzar

PÁGINA
61



2

Movimiento libre
(Pikler, Montessori).

PÁGINA
62



3

Cómo preparar un espacio seguro
en casa

PÁGINA
63



4

Estimulación motora → tummy time,
rodar, gateo futuro

PÁGINA
64



5

Estimulación sensorial → luz natural,
sonidos, texturas

PÁGINA
65



6

Estimulación sensorial vs.
sobrestimulación

PÁGINA
66

CAPÍTULO 8 – Estimulación afectiva y cognitiva



1

El poder del vínculo: tú eres el estímulo más importante: tu voz, tus brazos, tu mirada

PÁGINA
68



2

Cómo integrarlo en el día a día sin presión
(mientras cocinas, paseas, cambias pañales).

PÁGINA
69



3

Juegos de interacción: cucú-tras, canciones, repetir sonidos

PÁGINA
70



4

El poder del porteo y del contacto

PAGE
71



5

El descanso también es estimulación

PAGE
71



6

Cómo integrar a la pareja y la familia en la estimulación

PÁGINA
72

CAPÍTULO 9 – Lo que NO necesitas (y lo que sí)



1

Juguetes caros vs objetos cotidianos

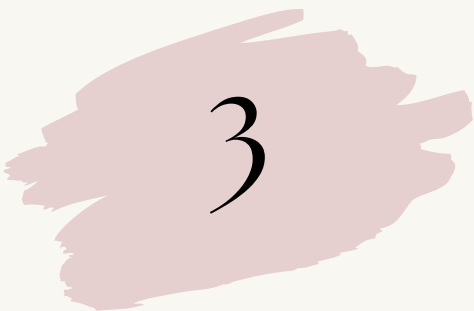
PÁGINA
74



2

Pantallas en menores de 2 años:
evidencia actual

PÁGINA
75



3

Tiempo de calidad vs cantidad
de estímulos

PÁGINA
76



4

Evitar sobreestimulación: señales de
que tu bebé necesita parar

PÁGINA
77



5

Cómo gestionar la culpa y la presión
social

PÁGINA
78

CAPÍTULO 10 – Señales de alarma (y cuándo consultar)



1

Cómo diferenciar ritmo propio vs
señal de alerta

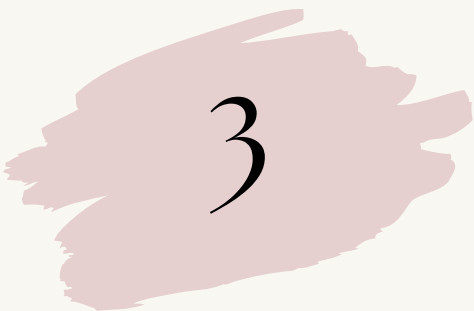
PÁGINA
80



2

No reacciona a ruidos fuertes desde
nacimiento

PÁGINA
81



3

No sigue objetos con la mirada a los
3 meses

PÁGINA
81



4

No sonríe ante voces o gestos familiares
a los 4–5 meses

PÁGINA
81



5

No emite sonidos a los 6 meses
Recordatorio: cada bebé tiene su ritmo, pero hay banderas rojas
a vigilar

PÁGINA
81

CAPÍTULO 11 – Comunidad y apoyo real

1	La importancia de la tribu (no criar sola)	PÁGINA 84
---	--	--------------

2	Historias reales que validan y tranquilizan	PÁGINA 85
---	---	--------------

3	Cómo seguir juntas: mis redes, asesorías, tribu	PÁGINA 86
---	---	--------------

4	Ayuda. ¿Qué puedo hacer por ti?	PÁGINA 87
---	---------------------------------	--------------

5	Recursos recomendados (libros, webs oficiales, apps seguras)	PÁGINA 88
---	--	--------------

Epílogo

1	Carta de madre a madre	PÁGINA 89
---	------------------------	--------------

Mis artículos favoritos de estimulación y cómo usarlos (con enlaces Amazon)

1	Libros de contrastes en blanco y negro	PÁGINA 91
---	--	--------------

2	Sonajeros y mordedores sensoriales	PÁGINA 91
---	------------------------------------	--------------

3	Mantas y gimnasios de suelo	PÁGINA 91
---	-----------------------------	--------------

4	Espejos irrompibles	PÁGINA 91
---	---------------------	--------------

5	Pelotas sensoriales y juguetes de texturas	PÁGINA 91
---	--	--------------

6	Instrumentos suaves de percusión	PÁGINA 91
---	----------------------------------	--------------

Bibliografía (2020–2025)

1	OMS, UNICEF, AEP, ABM	PÁGINA 92
2	Guías internacionales de estimulación temprana	PÁGINA 92
3	Carmen Romero (<i>Cómo estimular a tu bebé</i>)	PÁGINA 92
4	Alba Padrós (<i>Somos Leche</i> – secciones de vínculo y desarrollo temprano)	PÁGINA 92
5	Artículos de investigación recientes (PubMed, 2020–2025)	PÁGINA 92

Extras / anexos imprimibles

1	Tabla de hitos del desarrollo 0–6 meses (AEP, OMS, ABM 2023)	PÁGINA 94
---	--	--------------

2	Checklist de juegos/actividades recomendadas por edad	PÁGINA 96
---	---	--------------

3	Señales de alarma claras en el desarrollo	PÁGINA 97
---	---	--------------

4	Tabla de desarrollo de Haizea-Llevant	PÁGINA 98
---	---------------------------------------	--------------