



Encarnación Hernández y José A. Rabadán (Coords.)

Mis primeros tres años

Orientaciones para la promoción
del desarrollo infantil



Encarnación Hernández Pérez

Doctora en Educación. Máster en Innovación e Investigación en Educación Infantil y Primaria. Máster en Atención Temprana. Máster en Neuropsicología Internacional. Licenciada en Psicopedagogía y Diplomada en Magisterio Educación Especial. XXII Premio Nacional TEA Ediciones “Nicolás Seisdedos” a la investigación y desarrollo de una herramienta para el cribado e identificación de dificultades de aprendizaje. Directora Técnica del Centro de Desarrollo Infantil y Atención Temprana HIGEA. Profesora Asociada del Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Murcia).

José Antonio Rabadán Rubio

Doctor en Ciencias de la Educación. Doctorando en Psicología. Máster en Psicopedagogía Clínica, Máster en Psicología Clínica y de la Salud y Máster en Atención Temprana. Máster en Dirección de Personal y Gestión de Recursos Humanos. Máster en Dirección de Centros de Servicios Sociales. Profesor del Departamento de Teoría e Historia de la Educación (Universidad de Murcia). XXII Premio Nacional TEA Ediciones “Nicolás Seisdedos” a la investigación y desarrollo de una herramienta para el cribado e identificación de dificultades de aprendizaje. Contrato OTRI Asesoramiento en Dificultades de Aprendizaje y Trastornos de Conducta en HIGEA.

Andrea Párraga Martínez

Graduada en Logopedia por la Universidad de Murcia, obtiene al acabar sus estudios el Premio Extraordinario Fin de Carrera. Posteriormente, se especializa en Atención Temprana, cursando el Máster Oficial que ofrece la Universidad de Extremadura. Por otro lado, finaliza sus estudios en el Conservatorio Profesional de Música de Murcia y, actualmente, combina su trabajo con cursos de formación específicos de la disciplina. Entre ellos destacan los relacionados con la Tartamudez y otros Trastornos de la Fluidez, así como la aplicación logopédica de Terapia Miofuncional en dificultades de alimentación y desórdenes orofaciales.

Ana Gallego Martínez

Licenciada en Psicología por la Universidad de Murcia con el itinerario curricular en el área clínica y educativa (2007). Máster en Neurociencias (Universidad Europea Miguel de Cervantes, 2009). Máster en Neuropsicología Clínica Internacional (Universidad Europea Miguel de Cervantes, 2012). Posgrado Oficial en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad de Murcia (2010). Doctora en Psicología bajo la línea de investigación de Neurociencia Cognitiva.

M^a José Hernández Pérez

Maestra en Educación Infantil. Ilustradora del cuento “Yo explotaré globos por ti” (DM, 2017). Colabora en el diseño de materiales para el programa “Correvedile” para la mejora de las aptitudes psicolingüísticas promovido por la Consejería de Educación, Juventud y Deportes.

Publicaciones recientes de la Consejería de Educación, Juventud y Deportes

www.educarm.es/publicaciones

- An overview of Murcia: recursos web en inglés para el conocimiento de la identidad regional / Jesús Pulpón Dólera.
- Proyecto para mejorar los usos tecnológicos en el contexto educativo y social durante la Educación Secundaria / Joaquín Fernández Bravo.
- Los Superhéroes: XI Certamen Internacional de Relatos "En mi verso soy libre" / José Blas García Pérez y Mónica Garrido Hernández (coord.).
- Trabajos premiados en el VIII Congreso Regional Investigadores Junior CMN-CARM: curso 2016-2017.
- Prácticas de Microbiología básica en el laboratorio de Educación Secundaria. Una experiencia de 12 años de trabajo / José Pedro López Pérez y Raquel Boronat Gil.
- Francisco Rabal: el niño que llegó a ser un gran actor / Miguel Ángel Blaya y Lola González; Antonio Licerán, il.; Belén S. Luengo, didáctica.
- Más allá de la teoría. La competencia matemática en Educación Infantil y Primaria / María del Carmen Marín-Moya y Miriam Sánchez-Abril (coord.).
- Pequeños pintores en acción: Joan Miró, Pablo Picasso, Salvador Dalí, Wassily Kandinsky / Soledad Caravaca Iniesta.
- Disfemia: guía de apoyo / Ana María Millán Carrasco
- Proyecto lector para el aula de Primaria: creamos y descubrimos / Soraya Cobarro Vélez.
- Educación en valores a partir del análisis de situaciones conflictivas / María Dolores Poveda Martínez.
- Método de lectura. ¡Escucha como suena! / Susana Franco Chumillas y Soledad Martínez Andreu.

Encarnación Hernández y José A. Rabadán (Coords.)
Andrea Párraga, Ana Gallego y M^a José Hernández

Mis primeros tres años

**Orientaciones para la promoción
del desarrollo infantil**

Revisores: M^a Rosario Domingo, Beatriz Garnica,
María del Mar López y Aurora Tomás.



Región de Murcia
Consejería de Educación, Juventud y Deportes

Promueve:

© Región de Murcia

Consejería de Educación, Juventud y Deportes

Dirección General de Atención a la Diversidad y Calidad Educativa.

Edita:

© Región de Murcia

Consejería de Educación, Juventud y Deportes

Secretaría General. Servicio de Publicaciones y Estadística

www.educarm.es/publicaciones

Creative Commons License Deed



La obra está bajo una licencia Creative Commons License Deed. Reconocimiento-No comercial 3.0 España.

Se permite la libertad de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones de reconocimiento de autores, no usándola con fines comerciales. Al reutilizarla o distribuirla han de quedar bien claros los términos de esta licencia.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.

Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

© Autores: Encarnación Hernández, José A. Rabadán, Andrea Párraga, Ana Gallego y M^a José Hernández.

© Revisores: M^a Rosario Domingo, Beatriz Garnica, María del Mar López y Aurora Tomás.

© Prólogo: M^a Rosario Domingo.

© Ilustraciones cubierta e interiores: M^a José Hernández.

I.S.B.N.: 978-84-09-02808-5

1^a Edición, julio 2018

Prólogo Dra. M ^a Rosario Domingo Jiménez	5
Enhorabuena!	7

1.1. Bienvenido a casa	10
<i>¡A dormir!</i>	10
<i>Demandas del recién nacido</i>	12
1.2. Desarrollo motor	15
1.3. Desarrollo cognitivo	24
1.4. Desarrollo socioemocional	32
Para saber más...	39
<i>Safe to Sleep</i>	39
<i>Factores de riesgo Síndrome Muerte Súbita del Lactante</i>	39
<i>Factores de protección Síndrome Muerte Súbita del Lactante</i>	40
<i>¿Es conveniente el uso del chupete?</i>	44




2.1. Desarrollo motor	50
2.2. Desarrollo cognitivo	54
2.3. Desarrollo socioemocional, comunicación y lenguaje	56
<i>Algunos apuntes sobre el porteo</i>	60
0-6 meses JUEGA CONMIGO	64



3.1. Desarrollo motor	71
3.2. Desarrollo cognitivo	73
3.3. Desarrollo socioemocional, comunicación y lenguaje	75
3.4. ¡A dormir! El sueño en el segundo semestre	76
3.5. Los primeros dientes de mi bebé	77
<i>Ten en cuenta que...</i>	79



4.1. Desarrollo motor		82
4.2. Desarrollo cognitivo		83
4.3. Desarrollo socioemocional, comunicación y lenguaje		83
6-12 meses JUEGA CONMIGO CON...		86
<i>Posturas inadecuadas para jugar en el suelo</i>		91
<i>¿Hasta cuándo debo amamantar a mi bebé?</i>		94

5.1. Mi primer cumpleaños		99
5.2. Desarrollo motor		99
5.3. Desarrollo cognitivo		104
5.4. Desarrollo socioemocional, comunicación y lenguaje		106
12-18 meses JUEGA CONMIGO CON...		110



6.1. Un explorador independiente	115
6.2. Desarrollo motor	115
6.3. Desarrollo cognitivo	116
6.4. Desarrollo socioemocional, comunicación y lenguaje	120
18-24 meses <i>JUEGA CONMIGO CON...</i>	124



7.1. Mi segundo cumpleaños	128
7.2. Desarrollo cognitivo	128
7.3. Desarrollo socioemocional, comunicación y lenguaje	130
<i>Cómo me gusta que me hables</i>	135
<i>¡A comer!</i>	137
<i>S.O.S. ¡¡¡Rabietas!!!</i>	141
<i>¡Bye, bye, pañal!</i>	144



Prólogo

Dra. M^a Rosario Domingo Jiménez

Neuropediatra
Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca

La iniciativa de los autores, al escribir un libro sobre el desarrollo psicomotor y cómo favorecerlo, me parece de muchísimo valor. La característica principal de la infancia es el desarrollo, físico y mental. Si los padres conocen más sobre el desarrollo de sus hijos/as, podrán disfrutar más de sus logros, podrán ayudarles a recorrer el complejo camino de hacerse mayores y podrán identificar antes si hay algún problema.

El desarrollo psicomotor se produce como expresión de la maduración cerebral: consiste en la adquisición y perfeccionamiento progresivos de funciones cognitivas y motoras durante la infancia. Es uno de los hechos biológicos más espectaculares porque, delante de nuestros ojos, se producen unos cambios prodigiosos que tienen “orden y concierto” dentro de la aparente aleatoriedad de la Naturaleza. Tienen una secuencia relativamente predeterminada, son complejos porque intervienen todos los recursos cerebrales y somáticos, genéticos y ambientales, que actúan de forma coordinada para que el resultado sea perfecto. Aunque el desarrollo tiene un plan en algunos aspectos bastante preestablecido, este admite ciertas variaciones. Las variaciones de la normalidad hacen que cada niño tenga características particulares y no sólo físicas: nuestro hijo/a es extraordinario, exclusivo.

Como sabemos el proceso de desarrollo se inicia antes de nacer. A diferencia de otros mamíferos que nacen con un desarrollo próximo al máximo para su especie, los humanos nacemos con el cerebro muy



inmaduro, muy lejos de lo que será en la vida adulta. El cerebro del bebé es muy activo y, como ha podido demostrar la ciencia moderna, es capaz de aprender mucho en poco tiempo porque tiene una capacidad portentosa de aprender gracias a que su plasticidad cerebral es mayor en las primeras etapas del desarrollo que en las etapas posteriores de la vida. Esta primera etapa puede ser aprovechada para intervenir de forma positiva y favorecer así un desarrollo normal y, dentro de lo posible, protegerle de factores negativos que lo malogren.

Durante mis años de práctica profesional he observado que, por lo general, los padres saben bastante bien qué alimentación es la adecuada para cada edad y como se produce el crecimiento corporal, pero saben poco sobre el desarrollo psicomotor. Así, creo que como profesionales que intervenimos en el cuidado de los niños no debemos haber hecho el mismo hincapié en que los padres conozcan el desarrollo psicomotor como el que se ha hecho para otros aspectos de su evolución.

Este libro es una buena herramienta divulgativa. Desde el punto de vista práctico, ayudará a los padres y madres a conocer el desarrollo normal de los niños, hecho imprescindible para poder identificar pronto si hay problemas y su causa, y así iniciar lo antes posible programas de intervención para mejorar las condiciones de desarrollo.

Desde un punto de vista afectivo, también ayudará a valorar los progresos de su bebé, a participar para incentivarlos, a sentir el entusiasmo que produce el desarrollo de la vida y a fortalecer los vínculos que les unen a sus hijos/as.

Como los autores aconsejan, no está de más recordarlo, juegue con sus hijos/as y muéstrenle su amor.





¡¡ENHORABUENA!!

Si estás leyendo esto es porque estás interesado en la promoción del desarrollo infantil y la Atención Temprana. Tal vez este documento haya llegado a tus manos porque eres un profesional de psicología, educación, logopedia, fisioterapia, enfermería, pediatría... que trabajas en Atención Temprana, Educación Infantil o Centro Sanitario o puede que seas un papá o mamá interesado en conocer más sobre el desarrollo de tu bebé. En cualquier caso, ¡has escogido la guía adecuada! Está pensada para ti. Cada línea está redactada con respeto y cariño, tratando de ofrecer estrategias que te permitan hacer frente a las necesidades que te puedan surgir, bien por tu trabajo en el ámbito del desarrollo infantil o bien por tu rol como padre/madre.

¿Cómo usar esta guía?

Evidentemente, no se trata de una novela que deba ser leída de principio a fin. Aconsejamos abordar los capítulos que te interesen en función del momento evolutivo del niño/a.

-Si eres profesional... Puedes seleccionar las páginas que resulten de tu interés para complementarlas con tu práctica. Tal vez, te sirvan para incorporarlas a las pautas y recomendaciones que seguro ofreces a los padres. Tener el material por escrito puede ayudar a las familias a seguir las orientaciones que les propones.



-Si eres mamá o papá... En primer lugar quería daros la ENHORABUENA por esa preciosa personita que ahora forma parte de vuestra vida.

Os acabáis de adentrar en la maravillosa aventura de la paternidad y lo fundamental es que disfrutéis de ella. A lo largo de estas páginas tenéis información que os ayudará a comprender mejor las características y necesidades de vuestro bebé. Podéis encontrar también una serie de propuestas para la promoción del desarrollo de vuestro pequeño/a. Pero, por favor, no olvidéis lo más importante...sois papás y, como tales, vuestro objetivo es vivir cada momento especial que vuestro *peque* os regala y disfrutar de los instantes que iréis creando.

Puedes seleccionar los capítulos o páginas que llamen tu atención atendiendo a tus necesidades o inquietudes.



**MIS
PRIMEROS
TRES MESES**



1.1. Bienvenido a casa

Tras una larga espera, por fin ha llegado el momento de conocernos. Desde ahora somos uno más en casa y, aunque llevabais meses aguardando este momento, no siempre es fácil adaptarse al cambio que mi nacimiento supone en vuestras vidas. Tenemos por delante millones de experiencias inolvidables que iremos compartiendo a lo largo de los meses. Si os acabáis de estrenar como papás (si soy vuestro primer hijo/a), seguro que tendréis un centenar de dudas. A lo largo de estas páginas trataré de contaros algunos detalles sobre mí. No olvidéis que lo más importante es disfrutar de la familia que acaba de surgir, teniendo plena confianza de que seréis unos padres excepcionales. No hace falta ser un “experto en bebés” si tenéis lo más importante: mucho amor para ofrecerme.

¡A dormir!

Durante mi primer mes de vida paso la mayor parte del tiempo durmiendo. Necesito mucha energía para poder adaptarme a mi nuevo hogar, lejos del tan confortable vientre de mamá. Mientras duermo, mi cuerpo digiere los alimentos y lleva a cabo complejas tareas como, por ejemplo, procesar toda la información que he percibido mientras estaba despierto. De ahí que duerma al día entre 18 y 20 horas.



Mamá y papá, en estas primeras semanas de vida debéis ser pacientes conmigo. Me voy a despertar varias veces a lo largo de la noche. No os preocupéis. A medida que vayan pasando los días seré cada vez más capaz de regular mis períodos de sueño nocturno y podré dormir durante más horas seguidas.

Seguro que tendréis muchas dudas sobre cuál es la mejor forma de ir a dormir. Os doy algunas pistas:



- Colocadme boca arriba.
- Para evitar que me deslice en la cuna y quede cubierto con la ropa de cama, acostadme con los pies en contacto con el borde de la cuna.
- No me tapéis la cabeza con sábanas o mantas. Es suficiente con que me cubráis hasta las axilas, dejando los brazos fuera.
- No necesito almohadas para apoyar la cabeza para dormir.



Demandas del recién nacido

Al nacer debo hacer frente a cuatro tipos de demandas que resultan vitales para mi correcto desarrollo. Para poderlo comprender de forma más sencilla podemos pensar en cuatro sistemas: sistema nervioso autónomo, sistema motor, sistema regulador del estado y sistema social interactivo. Es posible que esta sea la primera vez que oyes hablar de esto, pero voy a tratar de explicártelo:

- **Sistema nervioso autónomo**

Las funciones de este sistema son las más básicas del organismo: las que me ayudan a regular la respiración y temperatura. Si soy capaz de autorregularme tendré: una respiración tranquila, pausada, mi piel no cambiará de color excesivamente ni presentaré temblores.

- **Sistema motor**

Una vez que he conseguido adaptarme al nuevo medio (fuera del vientre



A la hora de interactuar conmigo, es importante tener en cuenta en qué estado me encuentro:

Estado 1. Sueño profundo

Mi **respiración** es **regular**, **sin movimientos oculares** bajo los párpados, **ni actividad espontánea**, excepto algún movimiento descontrolado o sobresalto de vez en cuando.

Estado 2. Sueño ligero

Mi **respiración es irregular** y si te fijas puedes observar **movimientos rápidos oculares** bajo los párpados cerrados -que puedo abrir un poco de vez en cuando-.

-Estado 3. Somnolencia

Estoy somnoliento, **en proceso de despertarme o de dormirme**. Mis ojos pueden estar abiertos, pero **mi mirada es apagada**. Si me despierto puedes observar bostezos y estiramientos característicos de este estado de transición.

-Estado 4: Alerta

¡El mejor momento para interactuar conmigo!

Lo podrás identificar porque mi **mirada** es cada vez más **brillante**, la **puedo centrar en un estímulo y seguirlo**, mientras que mi actividad motriz es mínima.

-Estado 5: Vigilia

Mis **ojos** están **abiertos** y puedes constatar una considerable actividad motriz. Se pueden escuchar breves **vocalizaciones de excitación**.

de mamá) y soy capaz de regular mi respiración y temperatura (es decir, me encuentro orgánicamente estable) estoy en condiciones para lograr el siguiente paso: controlar mis reacciones motrices, inhibiendo movimientos descontrolados y conservando un tono adecuado: ni hipotónico ni hipertónico. También soy capaz de controlar el nivel general de actividad.

- Sistema regulador del estado

Este sistema es el encargado de modular los estados de conciencia que atravieso a lo largo del día: de un estado de sueño a otro de vigilia o llanto. Una adecuada transición entre estados indica que tengo capacidad para estabilizarme y puedo pasar de forma coherente y previsible de un estado a otro. Puedes encontrar una explicación más detallada de los diferentes estados de conciencia en el cuadro de texto adjunto.

-Estado 6: Llanto

Cuando comienzo a llorar, es difícil interrumpir mi llanto. Mi actividad motriz se vuelve elevada. También podrás observar que aumenta la intensidad del color de mi piel.

Encontrarás opiniones muy diversas acerca de la mejor forma de calmarme. Desde las posturas que abogan por tomar en brazos rápidamente al bebé que llora, hasta las que propugnan dejarnos llorar.

Dejarnos llorar NUNCA es la respuesta. Eso sí, te aconsejo que eches un vistazo a las maniobras de consolución que te propongo:

1°. Comienza presentándome únicamente la cara. Es importante que sepa que ante cualquier necesidad, estás ahí para consolarme.

2°. Si no consigo calmarme, háblame cariñosamente. La voz humana es uno de los sonidos que más me gratifica escuchar.

3°. Si continúo llorando, coloca tu mano sobre mi abdomen.

4°. A continuación, puedes coger mis bracitos e inmovilizarlos contra mi pecho. Esta posición de contención me ayuda a relajarme.

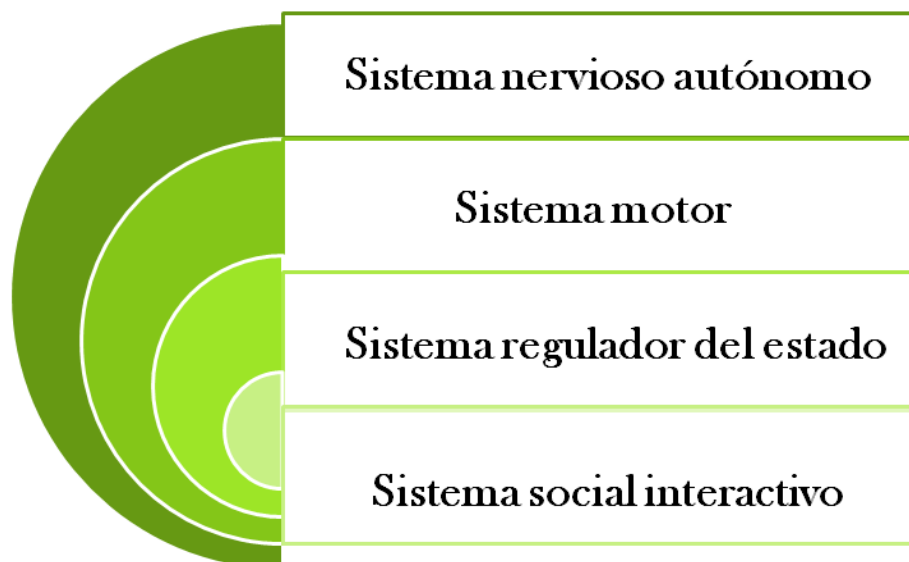
5°. Si, aun así, no consigo calmarme, tómame en brazos.

El objetivo de estas maniobras de consolución es que, a la vez que tomo conciencia de tu proximidad y logro vincularme y desarrollar un apego seguro (sé que estás cuando te necesito) consigo estrategias para autorregular mi conducta (sin necesidad de agentes externos).



- Sistema social interactivo

Una vez que he conseguido un equilibrio en los anteriores sistemas, me siento preparado para mantener una interacción social. Aunque consideréis que es algo que me resulta sencillo, constituye la tarea más compleja del período neonatal: necesito mucha estabilidad para poder estar despierto, tranquilo y, además, mantener los ojos abiertos prestando atención a todo lo que pasa a mí alrededor (tanto estímulos visuales como auditivos). De ahí que sea fundamental respetar mis momentos de descanso. Hoy en día parece cada vez más extendida la falsa creencia de que cuanto más estímulos al bebé, mejor será su desarrollo. Nada más lejos de la realidad. A veces, menos es más (menor cantidad de estimulación puede generar mejor respuesta en los neonatos).



1.2. Desarrollo motor

Mi primer mes

Cuando estoy boca arriba...

Puedes observar una posición asimétrica. Es consecuencia del reflejo tónico del cuello o reflejo del espadachín. El brazo y la pierna del mismo lado permanecen flexionados, mientras que las extremidades del otro hemicuerpo se hallan extendidas.

Si me tomas de los antebrazos y tratas de colocarme sentado la cabeza aún se me caerá hacia atrás, aunque debería tratar de enderezarla ligeramente.

Aprovecha el momento del baño para darme la oportunidad de patallar en el agua.



Cuando me cambias el pañal es un momento excepcional para mirarme a la cara, tocar y apretar con suavidad mis extremidades. Estimula los



Cuando estoy boca abajo...

movimientos de mis brazos y piernas mostrándome juguetes que puedan resultarme llamativos.

La pelvis está elevada, las rodillas encogidas, los brazos flexionados y los puños cerrados.

Intento elevar la cabeza por un momento.

Extiendo las rodillas, pataleo o hago movimientos de reptación.

Aunque es posible que al principio no la tolere en exceso, es muy aconsejable que me deis la oportunidad de pasar diferentes momentos del día tumbado boca abajo al final del primer mes (colocadme en esta posición cuando esté despierto). Procurad que mis brazos se encuentren extendidos hacia adelante (aunque aún quedan varios meses, esta posición favorecerá el posterior gateo). Colocaos frente a mí y/o mostradme juguetes que puedan llamar mi atención. El objetivo es que me sienta motivado para elevar mi cabeza. Habladme y sonreídme para llamar mi atención.

2 meses

A diferencia de mis primeras semanas de vida, una vez



Cuando estoy boca arriba...

alcanzado el segundo mes la posición asimétrica inicial va dejando paso a una tendencia a la simetría.

Cuando esté tumbado boca arriba, acércame tu cara. Si logro centrar mi mirada en ti, desplaza tu cara lentamente. El objetivo es que logre seguirla, moviendo mi cabeza en tu búsqueda. Puedes hacerlo igualmente con un juguete. Muéstralo ante mis ojos. Cuando consigas captar mi atención desplázalo lentamente hacia un lado y hacia otro. También puedes hacerlo moviendo el objeto hacia arriba y aproximándolo suavemente hacia mis ojos.

Otra forma de lograr que gire la cabeza es aprovechando el reflejo de búsqueda. Aproxima tu dedo o el chupete a la comisura de mis labios. Giraré la cabeza en respuesta a la búsqueda del estímulo.

Me encuentro en un momento ideal para ir consiguiendo el control cefálico en varias posiciones ¡Ayúdame a conseguirlo!

Cuando estoy boca abajo...

Intento elevar la cabeza por un momento

Ya soy capaz de elevar la cabeza hasta 45°

Extiendo las rodillas y pataleo





Cuando esté tumbado boca abajo intenta que mis brazos se encuentren extendidos hacia adelante. En esta posición, aprovecha para llamar mi atención con tu propia voz o juguetes llamativos. Una vez que haya centrado la atención sobre tu cara o juguete, muévelo suavemente de modo que pueda girar la cabeza en la dirección en que te mueves.

Tómame en brazos y apóyame sobre tu pecho. Intenta no agarrar mi cabeza con la mano, de modo que tenga que hacer esfuerzos por controlarla. Si no logro mantener la cabeza erguida, coloca tu mano en mi nuca. Con la otra mano puedes estimular la comisura de mi labio superior de modo que eleve la cabeza, buscando el estímulo.



A lo largo de mi tercer mes de vida podrás observar notables cambios conductuales. Cada vez ejerzo mayor control sobre mi cuerpo. Los movimientos corporales en bloque han desaparecido. Disfruto más con tu presencia. Anticipo las interacciones sociales mostrando agrado y con una sonrisa social que, en ocasiones, da paso a una carcajada. Soy capaz de girar mi cabeza 180° en tu búsqueda (tras haber escuchado tu voz).

3 meses

Cuando estoy boca arriba...

Podrás constatar que he logrado la simetría corporal (tronco, piernas y brazos).

Cuando estoy tumbado boca arriba, pataleo en el aire. Mis movimientos son cada vez más voluntarios, aunque aún me falta coordinación.

El reflejo de prensión palmar está más atenuado, por lo que mis manos suelen estar abiertas. Así, tendré más oportunidades de jugar con ellas (mirarlas, juntarlas en la línea media y llevarlas unidas a la boca). Si no soy capaz de llevarlas por mí mismo a la línea media y, consiguientemente a la boca, puedes ayudarme a lograrlo ¡Tú puedes hacerme consciente de mis manos! La hora del baño puede ser un momento ideal



para fomentar esta conducta.

**Cuando estoy
boca abajo...**

Cuando estoy tumbado boca abajo soy capaz de apoyarme en los antebrazos y puedo levantar la cabeza y los hombros en un ángulo de unos 45°. Al final del tercer mes podré alcanzar los 90°.



Apertura de manos, precondition para la prensión voluntaria

Como paso previo a la prensión voluntaria es muy importante que vaya abriendo mis manos. Puedes ayudarme a lograrlo (si constatas que no lo he conseguido por mí mismo) llevando mis manitos a tu rostro y acariciándomelas. La hora del baño es fenomenal. Aprovecha para masajear mis manitos con alguna crema y estimula la apertura de mis manos.





**Durante mis primeros meses de vida
presento algunos reflejos primarios:**

REFLEJO PRENSIÓN PALMAR

Se consigue colocando el dedo índice o pulgar dentro de la mano del bebé y presionando con suavidad y firmeza.

INCORPORACIÓN PROVOCADA

Se le incorpora hacia la posición de sentado al mismo tiempo que se le estimula con la cara y con la voz. Se observa el control de su cabeza y el tono de la espalda. Una vez sentado, se comprueba si es capaz de mantener la cabeza erguida.

REFLEJO DE ENDEREZAMIENTO

Con esta maniobra extiende sus piernas e intenta sostenerse.

REFLEJO DE LA MARCHA

Propulsando el tronco se consiguen unos movimientos de *andar*.

REFLEJO DEL ESCALÓN

Se hace contactar el dorso de uno y otro pie con la barandilla de la cuna, mientras observa que el pie estimulado se eleva como si subiera un peldaño.

REFLEJO DE SUCCIÓN

El niño succiona con energía cualquier objeto que se le ponga en la boca. Es un proceso complejo que precisa coordinar la respiración con la deglución (para succión nutritiva)



REFLEJO DE REPTACIÓN

En posición prona se le presiona ambas plantas de los pies para estimular esta respuesta.

REFLEJO DE INCURVACIÓN DEL TRONCO

Resiguiendo con el dedo la columna vertebral, se observa la oscilación del tronco hacia uno y otro lado.

DESVIACIÓN TÓNICA DE LA CABEZA, DE LOS OJOS Y NISTAGMO

Cuando el neonato tiene los ojos bien abiertos, se hace un movimiento de rotación con el fin de observar si los ojos y la cabeza giran acompañando al movimiento. Al cambiar de dirección se puede observar un nistagmo o espasmo clónico de los músculos motrices de los globos oculares. Este movimiento compensatorio es el resultado de la combinación de la respuesta vestibular y la estimulación provocada por la luz que pasa ante sus ojos.

Se envuelve al neonato con los brazos y se observa si se adapta de una forma activa. Se procede del mismo modo en sentido vertical, procurando que el neonato se cobije entre el cuello y el hombro del adulto. En esta posición, el neonato se suele poner alerta y se esfuerza por enderezar la cabeza.



Al nacer, el sentido menos maduro es el de la vista. A lo largo de los primeros meses de vida los ojos y centros visuales se desarrollan, mejorando la agudeza a visual, la exploración y seguimiento de objetos y la percepción del color.

1.3. Desarrollo cognitivo

Al nacer mi campo de visión no sobrepasa los 30 centímetros. Es importante que lo tengáis en cuenta a la hora de interactuar conmigo. Solo a esta distancia puedo enfocar lo que tengo frente a mí. A medida que pasan las semanas, cada vez mi visión es más nítida. Al finalizar el primer mes, podré enfocar a menor distancia, entre 16 y 18 centímetros.

Lo que más me gusta ver...¡¡El rostro de mamá y papá!! El contraste clarooscuro de sus caras me atrae especialmente.

A medida que pasan los días, cada vez soy más capaz de realizar seguimientos visuales de objetos en un arco de unos 90°.

Podéis aprovechar los momentos en que estoy despierto (a medida que pasen las semanas iréis comprobando que cada vez estoy más habituado al nuevo mundo que me acogió y que estoy aprendiendo a regularme, permaneciendo más tiempo en estado de vigilia) para favorecer la exploración visual. Si colocáis diferentes objetos de colores vivos dentro de mi campo visual, favoreceréis las posibilidades de exploración de mi



entorno. También podéis aprovechar cuando esté tumbado boca arriba para colocar un espejo frente a mis ojos.

Recordad presentármelos a una distancia adecuada (a unos 30 centímetros de mis ojos) dado que mi agudeza visual en los primeros meses es limitada. Al colgar objetos sobre la cuna (es muy común que en los primeros meses de vida los padres tiendan a colgar *móviles en la cuna*) resulta trascendental que los objetos seleccionados sean de colores vivos o que presenten contrastes (blanco y negro: círculos concéntricos, líneas horizontales, cuadros como los de un tablero de ajedrez...) Resulta interesante que vayáis variando los objetos que se cuelgan una vez pasados varios días (o por lo menos cambiar el orden en el que están dispuestos en la cuna), para que no me habitúe a los mismos y deje de prestarles atención.

Las rutinas diarias pueden ser un momento ideal para estimular esa exploración visual. Así, durante la comida, baño o cambio de pañal podéis aprovechar para acercarme vuestras caras, para que pueda fijarme en ellas. Recordad que una de las cosas que más me llama la atención son los rostros humanos (por los contrastes de color que éstos presentan).



Como ya te expliqué, al nacer, el sentido más inmaduro es la vista. Puedes ayudarme a mejorar mi agudeza visual, la exploración y seguimiento de objetos. Te doy algunas pistas:

- **Fijación de la mirada.**

Cumplidos los tres meses de vida, ya soy capaz de reconocer la cara de mi mamá a simple vista, sin necesidad de oír su voz.

Para ayudarme a fijar la mirada, puedes incorporarme y, sujetando mi cabecita, colocar a unos 20-30cm juguetes de diversos colores. Si no logro fijar la mirada, aproxima estos objetos suavemente hasta mi puente nasal. Provocarás en mí una respuesta defensiva de cierre de ojos.

- **Seguimiento visual**

Una vez lograda la fijación de la mirada, resulta interesante favorecer el seguimiento visual. Cuando me tengas en brazos y estés seguro de que sigo tu mirada, muévete lentamente. Procura que gire mis ojos, siguiendo tu rostro o el objeto que me muestras. A medida que consigo desplazar mi mirada, aumento el arco de movimiento.

Podemos favorecer el seguimiento visual con los móviles de cuna. Ponlo en movimiento y comprueba si sigo con la mirada el movimiento de los objetos.



Tómame en brazos, apoyando mi espalda contra tu pecho. Permíteme que explore el entorno que me rodea.

También puedes ayudarme, mediante la desaparición de personas o juguetes. Una vez que tenga mi mirada fija en tu rostro o en algún objeto que me muestras, hazlo desaparecer de mi campo visual y comprueba si trato de seguirlo con la mirada. Si no constatas ninguna respuesta, escóndete (o al objeto) solo de forma parcial.

- **Exploración visual**

Ahora que ya soy capaz de permanecer más tiempo despierto, es el momento ideal para que coloques a mi alcance objetos que me pueden resultar interesantes. Llévame contigo a la estancia de la casa en la que te encuentres: mientras cocinas, lees o ves la televisión. Háblame para llamar mi atención.

Cuando salgamos a la calle, asegúrate de que te mire y oigo. De vez en cuando, háblame, de modo que pueda tomar conciencia de tu presencia.

Hemos hablado mucho del desarrollo de mi visión pero... ¿y el resto de los sentidos?

- **Desarrollo auditivo**

A diferencia de lo que ocurre con el sentido de la vista, la audición en el recién nacido se halla más desarrollada. De hecho, soy capaz de



escuchar bastante antes de nacer. Con mi llegada al mundo, el sonido que más me gusta es...¡¡tu voz!!

Háblame y cántame, modulando el tono de tu voz (susúrrame, háblame un poquito más alto...) Como siempre te recuerdo, los mejores momentos para hacerlo son cuando como, me bañas o cambias el pañal. Es ideal porque me encuentro despierto y con gran predisposición (¿recuerdas los estados de conciencia de los que hablamos algunas páginas atrás?).



De igual forma que es importante que te dirijas a mí, me hables y me cantes, también lo es (no me cansaré de recordártelo) que hagas pausas en tu interacción. Me ayudan a procesar las secuencias auditivas que recibo)

Para asegurarte de que todo marcha correctamente, coloca objetos sonoros fuera de mi campo visual y constata que me oriento hacia ellos en su búsqueda. De igual modo, hazlo con tu voz. No te dirijas únicamente a mí cuando te encuentres dentro de mi campo visual, sino que colocándote detrás de mí (por ejemplo, cuando estoy tumbado boca arriba sobre mi cuna) o a ambos lados de ésta y constata que, al oír tu voz, trato de orientarme hacia el sonido. A través de todas estas pautas es posible comprobar si mi audición se encuentra



conservada o si, por el contrario, existe alguna dificultad para procesar el lenguaje o cualquier otro sonido.



Poco a poco comienzo a descubrir mi cuerpo. Si me observas, constatarás que tiendo a llevarme la mano a la boca. Puedes ayudarme a tomar conciencia de mis manos. Cógelas y llévalas a la línea media, poniendo una contra otra, de modo que pueda tocarlas y juega conmigo a hacer palmitas (al final del tercer mes). Un buen momento para jugar con mis manitas puede ser tras cambiarme el pañal o en la hora del baño. Recuerda disfrutar siempre de las rutinas diarias, no las conviertas en algo automático y carente de placer.

Mis manos tienden a estar cerradas, con el pulgar, generalmente, por fuera, opuesto a los otros dedos. Durante la interacción cotidiana podéis aprovechar para masajear mis manitas (por ejemplo, después del baño aplicándome un suave masaje). Si acariciáis con suavidad el dorso de mi mano y tratáis de colocar vuestro dedo entre la palma de



mi mano, estimularéis el reflejo de prensión palmar. Haced esto en mis dos manos. También podéis probar con otros objetos de fácil prensión como sonajeros o aros. Con estas actuaciones me ayudáis a que vaya abriendo mis manos (un paso previo muy importante para desarrollar la prensión voluntaria).

A medida que transcurren las semanas, ese pequeño ser que llegó a casa comienza a adaptarse a su nuevo hogar (del mismo modo que sus papás se habitúan a su nuevo rol). Transcurrido mi primer mes de vida, voy acumulando una experiencia que favorece mi desarrollo cognitivo. Esos reflejos primarios con los que nací, irán dejando paso a lo largo de las próximas semanas a respuestas intencionales. A partir del primer mes y hasta que alcanzo los cuatro meses, voy consolidando **esquemas***. **Las conductas que voy desarrollando como respuesta a mi entorno, precisan de una repetición, de forma que pueda integrarlas en mi repertorio. Por eso, es posible que hayas oído hablar de las reacciones circulares. Consiste en la repetición de esquemas*, lo que me permite conservarlos y perfeccionarlos.**

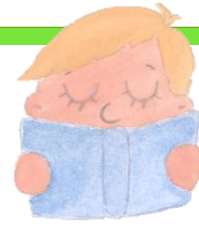
Fomenta el desarrollo de estos esquemas colocando sobre mis manos sonajeros con mango largo, aros o pulseras de diferentes colores. Mientras se estimula el reflejo de prensión (cerraré la mano al sentir el objeto) puedo, además, mantener cada vez durante más tiempo un objeto en mi mano. Si el juguete es sonoro (por ejemplo un sonajero),



agítame la mano, de modo que mi acción genere una respuesta (agitar el sonajero genera un sonido).

Si no llevo con facilidad mis manos a la boca, favorece el movimiento de coordinación de la mano hacia la boca. **Cuando consiga coordinar mano-boca y succionar, tenderé a repetir esta conducta, fortaleciendo y consolidando tal coordinación.**

Las respuestas automáticas que pudisteis ver a través de los reflejos, van dejando paso a conductas intencionales, que llevo a cabo para dar respuesta a las nuevas experiencias. Éstas, son nuevas para mí, por lo que debo **acomodarme* a las situaciones desconocidas que, inicialmente, soy incapaz de comprender.** De esta forma, comienzo a modificar esas respuestas sin intencionalidad que pudisteis ver durante mis primeras semanas, como consecuencia de la experiencia que voy acumulando.



(*)¿Esquemas?

Surgen a partir de los reflejos y capacidades sensoriales

Me ayudan a dar sentido a la experiencia.

Organizan la información que voy procesando

Por ejemplo, al nacer (si he nacido a término) presento el reflejo de succión -del que ya hemos hablado-. La succión me permite obtener información del entorno en el que me desenvuelvo.

Toda esa información debe ser organizada, de modo que pueda ir comprendiendo cada vez mejor el mundo que me rodea.

A partir de estos esquemas, puedo interpretar el mundo (asimilación) y realizar los cambios necesarios para hacer frente a nuevos retos que las nuevas experiencias me deparan (acomodación).



1.4. Desarrollo socioemocional

Aun sin decir una sola palabra, soy capaz de comunicar una gran cantidad de estados emocionales. Vosotros, mis cuidadores principales, sois los que mejor sabéis interpretar todas estas sensaciones que experimento:

- Evidencio bienestar con una sonrisa fisiológica, cuando me encuentro cómodo o acabo de comer.
- Recorro al llanto para expresar diferentes estados, tales como hambre, sueño, malestar... Si me hablas o coges en brazos dejo de llorar (revisa las maniobras de consolución incluidas en este capítulo, te ayudarán a saber cómo calmarme).
- Anticipo la hora de la comida a través de movimientos de succión y búsqueda.



Ayudadme a desarrollar un vínculo afectivo y un apego seguro. Dedicadme períodos de atención exclusiva. La *hora de la comida* puede ser un momento excepcional. Independientemente del tipo de alimentación que reciba (pecho o biberón) esta rutina se convierte en



un instante mágico tanto para tí como para mí. No olvides disfrutarlo tanto como yo lo hago.



Dedícame caricias y arrullos que nos ayuden a estrechar nuestra relación. Recuerda que este momento es *nuestro* y, por lo tanto, no deberías compartirlo con nadie ni nada más (no dediques este tiempo a ver la televisión o atender llamadas o mensajes con el móvil).

Ya desde mi nacimiento, comienzo a manifestar cierta atención cuando alguien me habla o me muestra algún objeto. Aunque os veáis tentados a interactuar continuamente conmigo, es muy importante que respetéis mis momentos de tranquilidad. Necesito contar con espacios de tiempo en los que no reciba estimulación, me ayudarán a adaptarme al nuevo ambiente en el que ahora me desarrollo.

Transcurridas las primeras semanas desde mi nacimiento, soy cada vez más capaz de atender a las demandas de mi entorno. En los primeros meses de vida, vosotros, papá y mamá, sois mi mejor juguete. Si os dirigís a mí, respondo a vuestra voz, quedándome inmóvil.

Háblame y cántame, modulando el tono de voz. Recurre a los momentos en los que mis necesidades precisan de tu atención (cuando me muestre inquieto, con hambre, comience a llorar...) para llevar a cabo esta estimulación auditiva.



- **Escucho a la persona que me habla**

Aprovéchalo para hablarme cuando esté despierto, mirándome a la cara y llamando mi atención. Tómame en brazos, incorpórame hasta colocarme casi vertical. Sujétame la cabeza mientras me hablas y sonríes. Si no me fijo o no te miro a la cara, acércate lentamente, tocando con tu nariz la mía. A continuación, aléjate y repite la acción. Recuerda que la distancia aconsejada oscila entre los 20 y 30 centímetros.

- **Inicio la sonrisa social**

Aunque me encuentro en un momento ideal para interactuar conmigo ¡¡Recuerda!!: Los niños/as, al igual que los adultos, necesitamos instantes de soledad y silencio. Si en todo momento tratáis de interactuar conmigo, me privaréis de períodos de libertad, en los que poder fomentar mi independencia y autonomía.



A partir del tercer mes de vida, mi sonrisa se ha convertido en mi mejor aliada. A diario os regalo amplias sonrisas como medio para comunicarme con vosotros. Ahora, mamá y papá, puedo reconocer vuestros rostros, y muestro alegría cuando me encuentro con ellos. Podemos intercambiar miradas y cada vez mi lenguaje gestual es más evidente.



Dado que cuento con otras estrategias para comunicarme, lloro con menos frecuencia. Emito gorjeos y grititos. Recuerda consolidar nuestra relación afectiva estableciendo “diálogos” conmigo. La mejor forma para desarrollar una interacción materno/paterno-filial óptima es ser sensible a mis necesidades y respetuoso con mis intenciones comunicativas. Favorece a través de estas primeras “conversaciones” el contacto ocular (mírame a los ojos cuando comienzo a balbucear) y trata de seguir estas *protoconversaciones*.

Podrás constatar a lo largo de las próximas semanas la apertura que empiezo a experimentar hacia mi entorno. Soy cada vez más activo y las formas de relacionarme han evolucionado. Disfruto progresivamente de los



juegos sociales (cucu-tras, repetición de balbuceos, palmitas...). De igual forma que en semanas anteriores, necesito momentos de silencio y calma para poder interiorizar y acomodar todas las experiencias de las que ahora disfruto.





LENGUAJE COMPRENSIVO	
ETAPA EVOLUTIVA	Podrás observar que...
Recién nacido	<ul style="list-style-type: none"> • Me sobresaltan los ruidos fuertes. • Giro la cabeza en la dirección del sonido. • Me calmo con el sonido de una voz, sobre todo si me habla mamá. • Prefiero la voz de mamá a la de un extraño. • Diferencio muchos sonidos que utilizan los adultos al hablar, aunque aún no entiendo lo que quieren decir.
1 a 2 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Sonrío cuando me hablan.


LENGUAJE EXPRESIVO	
ETAPA EVOLUTIVA	Podrás observar que...
Recién nacido	<ul style="list-style-type: none"> • Lloro para expresar desagrado. • Hago sonidos guturales (producidos con la parte posterior de la boca).
1 a 2 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Lloro y hago sonidos guturales.




Desde mi nacimiento, emito señales con una intención comunicativa. El llanto, el arrullo y los balbuceos son algunos indicadores. Al final de mi primer año de vida, descubriré que es posible hacer señales de forma intencionada y esperar una respuesta de las personas que tengo cerca. Será el inicio de la comunicación intencional. Resulta sencillo descubrir si, a través de mi conducta, estoy tratando de comunicarme. Te dejo algunas pistas que te ayudarán a identificar mis señales.

 El **contacto visual**. Establezco contacto visual con vosotros al tiempo que hago gestos o vocalizo, alternando mi mirada entre un objeto y vosotros.

 Los **gestos rituales**. Por ejemplo, si abro y cierro la mano cuando intento pedir algo.

 Las **vocalizaciones rituales**. Como utilizar el sonido “ah ah” cada vez que quiero un objeto.

 Las **pausas**. Tras un gesto o vocalización hago una pausa y espero vuestra respuesta.

Tu implicación es esencial en el desarrollo de mi comunicación

-Ayúdame a mantener una “conversación” contigo

Para ayudar a que entienda la estructura de una conversación (por turnos) e interacción contigo puedes crear un diálogo de la siguiente forma:



1	(YO) vocalizo	(TÚ) Respondes vocalizando lo mismo o realizando alguna vocalización parecida.
2	(YO) sonrío	(TÚ) Respondes sonriendo, hablando o riendo.

Al comienzo seréis vosotros (los adultos) los que llevéis la mayor parte del peso de la interacción, intercambiando principalmente afectos (no información). Más tarde, seré yo quien vaya marcando los gestos y las vocalizaciones que vosotros deberéis interpretar.



Para saber más



Safe to Sleep

Bajo el lema “Safe to Sleep” el National Institute of Child Health and Human Development, lanzó una campaña para promover hábitos de sueño saludables en los más pequeños de la casa. Te dejamos algunas recomendaciones que subyacen de este movimiento:

Factores de riesgo en el Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante:

- Dormir en posición prona (boca abajo)
- Dormir en superficies blandas (tales como el pecho de un adulto, sofás o sillitas)
- Dormir sobre ropa de cama blanda o desajustada (del colchón).
- Dormir en una estancia demasiado calurosa (no superar los 20°)
- Estar expuesto al humo del tabaco durante el embarazo o en el ambiente en el que duerme.
- Dormir en la cama del adulto con los padres u otros niños. Esta situación es especialmente peligrosa si:
 - ✓ El bebé está tapado con una manta o colcha.
 - ✓ El bebé duerme con más de una persona.
 - ✓ El bebé tiene menos de 11 a 14 semanas de vida.
 - ✓ Si vuestro bebé es prematuro o pequeño aunque haya nacido a término o si tiene problemas de salud.
 - ✓ El adulto tiene obesidad mórbida, fuma, ha consumido alcohol, drogas (legales o ilegales), medicamentos que provocan sueño más profundo de lo habitual. Tampoco si tiene alguna enfermedad o condición que pueda afectar a su nivel de conciencia.
 - ✓ Los animales domésticos no deben compartir la cama con el bebé.



Factores de protección en el Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante:

- Dormir en posición supina (boca arriba) incluso durante las siestas.
- *La posición supina es más segura para los bebés hasta que cumplen un año (también para los niños nacidos prematuros).*
- Dormir sobre una superficie firme (evitar colchones o superficies blandas).
- Dormir en la misma habitación que el bebé.
- Aunque se desaconseja que, al menos durante los primeros meses, el bebé duerma en la cama con los adultos, se ha hallado que compartir la estancia con el niño reduce el riesgo de sufrir muerte súbita. El bebé debería contar con una zona individual de descanso, próxima a la de sus padres.
- Alimentación con leche materna.
- De acuerdo con las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (2005, 2011), tras alimentar al bebé durante la noche, éste debe contar con su propia área de descanso (una cuna o moisés próxima a los padres pero delimitada, para reducir el riesgo de asfixia). <http://www.cdc.gov/breastfeeding/faq/index.htm>
- **No beber alcohol ni fumar durante el embarazo ni permitir que nadie lo haga en la estancia en la que se encuentre el bebé.**

**Las recomendaciones recogidas fueron promovidas a través del movimiento Safe to Sleep y avaladas por la academia Americana de Pediatría (2005, 2011).*
<http://www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/cribs/>.



Una alternativa para mantener una mayor proximidad con vuestro bebé durante la noche, es la utilización de cunas sidecar homologadas, que os permiten estar muy próximos pero en una superficie independiente.





BABY TALK

De esta denominación (*Baby Talk*) subyace una filosofía en torno a la interacción con tu bebé y las condiciones idóneas para llevarla a cabo:

-Los niños tienden a prestar más atención y responder de forma más entusiasta cuando se emplea un lenguaje infantil (el tono de voz más alegre y agudo) más que a una conversación adulta.

Desde mis primeros instantes de vida estoy preparado para disfrutar de tu voz. No me prives de ese placer: háblame, cántame, repite mis balbuceos, juega conmigo.

-Habla a tu bebé con frecuencia. Padres “habladores” suelen tener a niños “habladores”. Narra las tareas que haces a diario y que compartes conmigo (durante el baño, la hora de la comida...)

-Pasa tiempo a solas con tu bebé. Ese “BabyTalk” (lenguaje infantil) es más beneficioso cuando estás solo/a con tu hijo/a sin otros adultos alrededor.

-Cuando tu bebé intente “hablar” contigo no lo interrumpas o apartes tu mirada. Necesita saber que estás “disponible para escucharle”. Míralo a los ojos. Responderá mejor si centras tu atención en su carita y en lo que tiene que “contarte”. Una vez lo escuches, trata de repetir sus balbuceos, de modo que se genere un “diálogo” entre vosotros. Surgen, de esta forma, las denominadas **protoconversaciones**, en las que, sin hablar, el bebé manifiesta su intención comunicativa. Estos intentos por generar un “diálogo” han de favorecerse.



Para saber más



Desde el momento en que llega al mundo, el recién nacido, si tiene una peculiaridad, ésta es su carácter social. Nace con una total dependencia, con una predisposición innata para la vinculación. Constituye ésta una necesidad de supervivencia. Un recién nacido precisa de una persona que le cuide, le proteja, le alimente y le proporcione afecto, de forma continuada y coherente. El bebé, desde su nacimiento, se irá adaptando a lo que el cuidador le ofrece, con el fin de lograr satisfacer sus necesidades básicas. A partir de esas primeras interacciones, surgen patrones y modelos de interacción paterno-filial, que configuran su estilo de apego. Así, elementos que potencian la creación del citado vínculo, son relaciones positivas filo-parentales, caracterizadas por la respuesta de los padres, capaces de ser sensibles a las necesidades de sus pequeños. La identificación de los requerimientos del niño, así como la atención de los mismos, genera una **interacción sincrónica** que potencia el desarrollo del vínculo. Por lo tanto, padres que favorecen el desarrollo del vínculo, son aquellos sensibles, disponibles de forma coherente, perceptivos y empáticos, capaces de interpretar los estados internos del niño, sin invadirlos.





¿Es conveniente el uso del chupete?

Superado el primer mes de vida y una vez que he afianzado la succión nutritiva necesaria para alimentarme a través del pecho de mamá, es aconsejable que me ofrezcas el chupete. Se ha descubierto que su uso disminuye el riesgo de sufrir muerte súbita. Sin embargo, son muchos los foros en los que se alerta de su (*mal*) uso. Veamos algunos de los aspectos a tener presentes:

BENEFICIOS	RIESGOS
<p>Menor incidencia de la muerte súbita del lactante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impide que la lengua caiga hacia atrás obstruyendo las vías respiratorias. - Favorece la respiración, disminuyendo los períodos de apnea. 	<p>Posible fracaso de la lactancia materna (el niño/a satisface sus necesidades de succión con métodos no nutritivos). En niños amamantados mejor evitarlo durante los primeros días de vida, hasta que la lactancia esté bien establecida.</p> <p>Malformaciones dentarias</p> <p>Otitis aguda de repetición</p> <p>Riesgo de accidentes (asfixia o ahogo con el cordón)</p> <p>Mordida cruzada posterior (si el hábito del chupete se prolonga superados los 36 meses)</p> <p>Alteración de la flora bacteriana e hipertrofia del sistema linfático</p> <p>Respiración bucal</p> <p>Úlceras orales palatinas</p> <p>Candidiasis oral resistente</p> <p>Alteraciones del sueño</p>
<p>Recomendable en los niños/as alimentados con fórmulas artificiales.</p>	



Ten en cuenta que...

El chupete debe ajustarse a la norma europea EN 1400:2002 y EN 12586:2011.



- El chupete deberá ser lo suficientemente sólido para que no se separe en pequeñas partes con las que el niño/a pueda atragantarse o asfixiarse.
- Los protectores de los chupetes deben ser sólidos y suficientemente grandes para que no quepan en la boca del niño/a.
- Los protectores de los chupetes deben tener agujeros de ventilación.
- No debes usar el chupete con cadena o cinta

Se debe limitar el chupete a los doce primeros meses ya que a partir de esa edad disminuye el riesgo de muerte súbita del lactante y la necesidad de succionar. A partir de los dos años el empleo del mismo no es una necesidad sino un hábito. El uso del chupete impide el desarrollo del lenguaje pues obstaculiza cualquier intención de verbalizar.



No olvides...

Durante mis primeros meses de vida, mi mejor juguete... **¡¡eres tú!!**
Pasa tiempo conmigo. Háblame, acaríciame, estimula mis sentidos.
Aunque recuerda...para asimilar toooda la información que registro del
entorno, también necesito momentos de tranquilidad.







**Mi segundo
trimestre
4-6 meses**

Finalizado mi primer trimestre de vida, comienzo a coordinar aquellos esquemas simples que desarrollé semanas atrás. Esa succión voluntaria y repetida de mi dedo pulgar, como consecuencia del placer que experimenté la primera vez que logré llevar mi mano a la boca (realizo estas conductas por el mero placer que me reportan), irá dejando paso a nuevas experiencias, alejadas de las que he venido desarrollando sobre mi propio cuerpo. Cada vez experimento un mayor interés por el mundo exterior. Ahora ya no me interesa tanto repetir acciones por el mero hecho de volverlas a hacer, sino que comienzo a sentir interés por las consecuencias de mis propias acciones. En esta etapa, cuando manipulo un objeto, realmente siento interés por explorarlo..



No podemos hablar aún de **conductas intencionales**, sino más bien **accidentales**. Podrás comprenderlo mejor con un ejemplo. *Imagina que me tienes en tus brazos y como me encuentro muy a gusto esbozo una sonrisa de placer. Te agrada tanto mi sonrisa que me acaricias y alabas mi acción. Como la respuesta que has tenido ha sido tan agradable, decido volver a sonreír. De esta forma, mi acción provoca una respuesta en ti, lo que me lleva a repetirla*



2.1. Desarrollo motor

Estoy en un momento ideal para disfrutar interactuando contigo, a la vez que experimento con mi cuerpo. Te comento algunos consejos de juegos que puedes hacer conmigo:

Siéntame en tus rodillas, mirándome a la cara. Sostenme por debajo de las axilas. Mueve tus rodillas de arriba-abajo. A la vez que mueves tus rodillas, háblame o cántame una canción. El objetivo es que, a la vez que disfruto con tus juegos, consolide el control cefálico.

Al cumplir mi cuarto mes, habrás comprobado que cada vez domino más mi cabeza y tronco. Cuando me tomes en brazos, procura ofrecerme paulatinamente menos apoyo, bajando progresivamente la mano (que inicialmente estará sobre mi tronco).

Cuando estoy boca arriba...

Elevo las piernas a 90° y puedo cogermelas rodillas

Estiro los brazos totalmente, de modo que, a veces, se juntan mis manos con mis piernas.

Comienzo a pasar de boca arriba a colocarme de costado.

Si realizas la maniobra de tracción (cogiéndome de los antebrazos y colocándome de boca arriba a sentado) mi cabeza se alinea con el tronco, permaneciendo



recta.

Me encanta mirar mis manos. Disfruto observándolas, por lo que las sitúo con frecuencia a la vista, sobre mi tórax. Aprovecha este interés que manifiesto para favorecer el desarrollo de la coordinación óculo-motriz. Esta destreza es fomentada cuando presentas frente a mi rostro diferentes objetos de pequeño tamaño (que puedo tratar de asir con cierta facilidad). Comienzan a lo largo de las próximas semanas los intentos por lograr la prensión voluntaria. Aunque estos movimientos son aún muy descoordinados, ya puedo comenzar a coger un objeto, moverlo involuntariamente y soltarlo.

**Cuando estoy
boca abajo...**

Elevo la cabeza 90°. Mis brazos y piernas están extendidos y la pelvis completamente plana sobre la superficie.

Resulta muy aconsejable que me ofrezcas la posibilidad de poder permanecer pequeños períodos en esta posición. Si atraes mi atención con tu voz o con algún juguete llamativo, será más sencillo lograr que lo consiga.



Una vez transcurridos mis cuatro primeros meses de vida, comienzo a alcanzar hitos motores que favorecerán mi desarrollo en todas las áreas. Los cambios posturales que, poco a poco, iré logrando me harán tener una diferente percepción del entorno, me ayudarán a lograr una mayor agudeza visual y mejoraran mi habilidad para explorar el entorno.

Ya estoy lo suficientemente preparado como para permanecer sentado en una hamaquita con el respaldo elevado. Poco a poco, a medida que voy madurando, podéis inclinar hacia adelante el respaldo cada vez más.



Aún no puedo permanecer sentado sin apoyos. Esta posición la alcanzaré en torno al séptimo mes. Durante las rutinas diarias podéis llevar a cabo algunas actuaciones que me ayudarán, semanas más tarde, a lograr la sedestación.

 **Id acostumbrándome progresivamente a la posición de sentado.**

Ya podéis sentarme en el ángulo de un sofá o sillón y tenerme un ratito, hasta que me canse. Podéis enseñadme algún juguete mientras permanezco en esa posición (primero a la altura de mis ojos -para llamar mi atención- e id deslizando -arriba/abajo- y a



los lados). Recordad que aún no estoy lo suficiente maduro, por lo que estas posiciones han de mantenerse durante breves períodos.

👶 Cuando me saquéis a pasear, podéis sentarme en la silleta e inclinadla según mi madurez. Cuando me canse, bajad el respaldo o cambiar mi posición.


👶 Sentadme en vuestro regazo sujetándome por la cintura. Procurad que mi espalda no esté demasiado arqueada. Llamad mi atención con algún juguete o sentándome frente a un espejo, hablándome y sonriéndome. A medida que comprobéis que voy cogiendo fuerza y soy más capaz de controlar mi cuerpo, podéis sujetarme por las manos (en lugar de por la cintura).

👶 Sentadme con la espalda apoyada en un respaldo y cojines. Habladme para que mi espalda esté recta. A medida que pasen las semanas, podréis ir quitando los cojines. Es importante que recordéis que todas estas líneas reflejan sugerencias que podéis hacer en casa conmigo. Nunca debes considerarlas ejercicios a llevar a cabo, sino sugerencias y orientaciones que te puedan resultar de utilidad.

👶 Acostadme boca abajo. Poneos frente a mí y llamad mi atención con un juguete atractivo a la vez que me habláis. Observad mi



reacción. Si notáis que intento coger el juguete, moveos lentamente y mover el juguete a un lado, animándome para que lo busque girándome sobre el estómago y apoyándome en los antebrazos. Repetid la acción hacia el otro lado. Si es preciso, ayudadme a iniciar los giros moviéndome las piernas hacia un lado. Progresivamente, eliminad la ayuda. Alabad mi esfuerzo con sonrisas y caricias

 En la misma posición enseñadme juguetes atractivos y ponedlos cerca de mis manos, animándome a que los coja. Separadlos un poco de mi alcance para que pueda esforzarme en avanzar un poco para cogerlos. Ayudadme físicamente poniendo las palmas de vuestras manos en las plantas de mis pies para que pueda avanzar. Eliminad poco a poco esta ayuda.

2.2. Desarrollo cognitivo

Hazme cada vez más consciente de mi propio cuerpo. Un espejo puede ser un gran aliado en esta tarea. Colócame frente a uno y balancea mi cuerpo hacia el espejo, de modo que mis manos puedan tocar mi reflejo (tal y como si acariciase mi propia imagen).

Tómame y mueve mis brazos para que pueda ser consciente de su existencia. Si te colocas frente a una mesa, permíteme que la golpee con mis manos mientras me tienes tomado. La hora del baño o del



cambio de pañal también constituye un momento ideal para incrementar el autoconocimiento de mi cuerpo. Si empleas alguna crema o aceite tras mi baño, puedes hacerme partícipe de esta tarea. Extiende mi mano hacia la zona de mi cuerpo donde has colocado la crema, de forma que pueda sentirla.

Me encuentro en un momento ideal para iniciarme en la imitación de gestos sencillos. Puedes coger algún sonajero y hacerlo sonar. A continuación, ofrecémelo a mí para que trate de hacer lo mismo. Inicialmente, puedes guiarme, agitando mi brazo para que pueda percibir el sonido. Las palmadas también constituyen una estrategia adecuada para mis primeros acercamientos a la imitación.

Recuerda que aunque a lo largo de estas páginas te ofrezca una información dividida en áreas (cognitiva, motora, socioemocional...) mi desarrollo es global. De ahí que cuando realices conmigo todos estos juegos que favorecen mi desarrollo cognitivo, también me ofreces oportunidades de interacción. De esta forma, fomentas mis posibilidades de comunicación y me ofreces momentos para estimular mi intención comunicativa.

La exploración visual del entorno se convierte en uno de las estrategias a las que recorro para favorecer mi aptitud intelectual. Ahora ya soy capaz de seguir con la mirada el desplazamiento de un objeto. Estas nacientes destrezas me ayudan a configurar una imagen más completa del ambiente en el que crezco. De ahí que resulte



interesante que no permanezca largos períodos en la misma estancia, sino que me permitas estar en diferentes espacios. La percepción de sonidos diversos también resulta de gran interés durante esta etapa. Emite sonidos fuera de mi campo visual y constata si me giro en busca del ruido.

La comprensión del mundo que me rodea se completa por medio de la exploración táctil. La manipulación de objetos de diferentes texturas resulta de gran ayuda. A la estimulación visual y auditiva, se puede agregar el contacto con diferentes texturas y superficies. Cuando me ofreces un objeto para cogerlo, extendiendo mi brazo con una mayor precisión. Una vez he logrado asir el juguete, mantengo la mirada en un segundo que me ofreces.

2.3. Desarrollo socioemocional, comunicación y lenguaje

Los momentos de rutinas diarias son ideales para fomentar nuestra interacción e intención comunicativa. Si constatas que estoy disfrutando con el masaje que me das al ponerme crema o aceite, detente de repente, de modo que me vea obligado a hacerte saber que deseo que continúes. Podrás comprobar que quiero que sigas acariciándome si agito las piernas o brazos o si comienzo a lloriquear.

A los cuatro meses soy capaz de girar la cabeza en respuesta a un sonido. Lo que realmente me apasiona es escuchar tu voz. Me



alegra reconocerla entre los diferentes sonidos y ruidos cotidianos. Trato de manifestar placer, agitándome, sonriendo o balbuceando.

Aprovecha el especial desarrollo visual y auditivo que experimento en esta etapa para presentarme todo tipo de objetos luminosos y sonoros. Trata de desarrollar mi capacidad de fijación y seguimiento visual y auditivo. Desplaza los juguetes u objetos de mi campo visual, de modo que me vea obligado a seguirlos con la mirada. En las próximas semanas constatarás que comienzo a desarrollar preferencia por algunos juguetes frente a otros. Para lograrlo, exponme a objetos diferentes texturas y tamaños que favorezcan el inicial desarrollo de prensión voluntaria.

Todas estas interacciones contigo favorecen la aparición de las ya citadas *protoconversaciones*. *Estas “conversaciones” iniciales son la clave para un posterior desarrollo del lenguaje oral. Recuerda ser sensible a mis necesidades comunicativas y contingente a mis demandas de interacción.*

A medida que transcurren las semanas, mi interés por el entorno en el que me desenvuelvo es cada vez mayor. Cuando escucho ruidos, me giro en busca del sonido. **Aprovecha esta creciente expectación por el ambiente para interactuar conmigo. Comienzo a diferenciar las caras conocidas de las extrañas.** Aproxímate y proponme juegos corporales que llamen mi atención. La sonrisa que esbozaba meses atrás, deja paso a una risa a carcajadas cuando me siento realmente satisfecho o



confortable. Incorporo cada vez con más frecuencia vocalizaciones. Además, emito grititos para manifestar bienestar o llamar tu atención. “Responde” a estos incipientes intentos de comunicación de modo que mi interés por compartir intercambios comunicativos se acreciente.



LENGUAJE COMPRESIVO	
ETAPA EVOLUTIVA	Podrás observar que...
3 a 7 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Según cómo me hables (amable, enfadado, triste...) respondo de una forma u otra. • Distingo a las personas que conozco de las que no. • Me doy cuenta de los sonidos que hago. • El tono y las variaciones de voz que utilizáis me interesan más que las palabras.

LENGUAJE EXPRESIVO	
ETAPA EVOLUTIVA	Podrás observar que...
3 a 7 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Me río y hago gorgoritos, emito murmullos, balbuceo y chillo. • Soy capaz de decir vocales, consonantes e incluso sílabas (por ejemplo "bababa, papapa o mamama"), y generalmente las hago con la parte anterior de la boca. • Voy explorando poco a poco las características de mi lenguaje.



Algunos apuntes sobre el porteo

Seguro que te habrás planteado usar cabestrillos para tu bebé ¡Es una idea genial! El contacto físico hace que esté más tranquilo y mejora la seguridad y el vínculo. Es beneficioso tanto para el bebé (favorece la lactancia materna, el bienestar físico y protege el desarrollo de la espalda) como para el adulto (aumenta la autonomía, la movilidad y la autoestima) y no repercute negativamente en la espalda. En bebés prematuros, los “cuidados canguro” mejoran el desarrollo físico, emocional e intelectual.

Conviene saber algunas cuestiones básicas sobre el tema, antes de animarnos a portear.











Para que el transporte sea óptimo, se recomiendan únicamente portabebés ergonómicos, es decir, que respeten la fisiología postural del bebé y del adulto.

Te dejamos algunos apuntes sobre su empleo que pueden aclararte algunas dudas:



La cara de tu bebé debe permanecer siempre visible. La debilidad de sus músculos durante los primeros meses puede provocar la obstrucción de la vía aérea, el bloqueo de su respiración y, consecuentemente, la asfixia. Vigila frecuentemente su posición.



-  Comprueba que tu bebé respira libremente (no tiene su nariz o boca presionada junto a tu pecho)
-  Evita que la cara de tu bebé se apoye contra tu cuerpo
-  Cerciórate de que la barbilla de tu bebé no presiona contra su pecho
-  El bebé debe ir bien sujeto, con tela firme y tensa, dando apoyo a la espalda del niño. No se mueve aunque el adulto se agache.
-  La espalda del bebé debe ir flexionada, haciendo forma de "C".
-  El bebé debe quedar alto, de forma que pueda ser besado fácilmente.
-  La barriga del niño debe ir en contacto con el cuerpo del adulto, no hay que llevarlos "de cara al mundo". Para bebés mayores hay posturas a la cadera o espalda, que permiten mayor visibilidad, respetando la fisiología.
-  Las piernas deben ir muy abiertas, en posición de "ranita" o con forma de "M", con las rodillas ligeramente más altas que las nalgas.
-  No utilices el portabebés cuando estés en un vehículo.
-  Recuerda revisar que el portabebés es apropiado para el peso y edad de tu bebé.





Evita zonas deslizantes que puedan generar caídas

NO emplees un portabebés si:

- Tu bebe tiene menos de cuatro meses
- Tienes gemelos
- Tu bebé nació prematuro o presentó bajo peso al nacer (al menos durante sus primeros meses de vida)
- Tu bebé presenta infecciones en las vías respiratorias





0-6 meses

JUEGA CONMIGO con...



Tal y como vengo repitiéndote (no me cansaré de hacerlo) TÚ ERES MI MEJOR JUGUETE. Dedícame tiempo, instantes solo para tí y para mí, momentos NUESTROS. No te preocupes si no dispones de mucho tiempo. Prefiero que sean ratos breves pero de calidad. Atesorar momentos entrañables no depende de juguetes sofisticados y de elevado coste (esos lo hacen todo, hasta juegan por nosotros y nos convierten en consumidores pasivos) sino de las miradas que compartamos, de las palabras que me dediques y de la ternura con que lo hagas.



A lo largo de mi primer semestre de vida, el mejor juego es el que persigue estimular mis sentidos y motricidad. La percepción sensorial, la manipulación, la coordinación de movimientos y los primeros contactos con las personas de mi entorno constituyen aspectos esenciales para mi desarrollo. Durante los primeros días de vida, el bebé es capaz de observar de forma aislada todo aquello que llama su atención. En torno al tercer mes, comienza a captar las imágenes en su totalidad. De ahí la importancia de ofrecer juguetes de colores vivos, con contrastes y de diferentes texturas. Lo ideal es que incluyan sonido y que sean ligeros, para que, cuando el niño comience a desarrollar la prensión voluntaria tenga facilidad para cogerlos. Pueden constituir una buena elección:

Móviles para la cuna

Durante mis primeras semanas de vida paso largos períodos durmiendo. Paulatinamente voy regulando mi estado y pasando más tiempo despierto. Para esos momentos, es ideal contar con móviles sobre mi cuna. Éstos favorecerán la **fijación de mi mirada, la exploración y agudeza visual**. No es necesario que sean especialmente sofisticados. Recuerda que durante las primeras semanas no percibo todos los colores. Lo ideal es que sean de **colores vivos y con contrastes**.



Proyector de luces y sonidos

La estimulación visual que ofrecen los móviles para la cuna puede combinarse con proyectores de luz y sonido. Para que perciba la diferencia entre sonido/silencio resulta interesante que **combines momentos con sonido y otros en silencio**. De esta forma no me habituaré al mismo y **percibiré diferencias en el entorno** (cuando suena la música y cuando permanece el proyector apagado).

Muñecos y/o pelotas blandos, pequeños y de tacto suave

El conocimiento del entorno durante mis primeros meses de vida pasa por la experiencia táctil. Ofréceme objetos de diferentes texturas. Recuerda que al final del primer semestre logro la prensión voluntaria. Me ayudará que los juguetes que me ofrezcas no sean demasiado grandes y con facilidad para asirlos (aún no soy muy hábil).

Mordedores

Al final del primer semestre, comenzarán a aparecer los primeros dientes. Los mordedores pueden serme de gran ayuda. Te aconsejo que le eches un vistazo al apartado 6.5 *Los primeros dientes de mi bebé*.

Sonajeros

Existen en el mercado sonajeros preciosos y...realmente inútiles. Si son excesivamente grandes o no cuentan con una superficie para que el niño pueda asirlos, pierden toda su utilidad. Intenta



**Alfombras, gimnasios
y centros de
actividades**

también cuidar el material a la hora de seleccionar el mejor sonajero para tu bebé. Dado que está desarrollando la prensión es posible que se le caiga. Cuando esto ocurra debería ser de un material ligero para que no lo lastime.

Desde las primeras semanas de vida resulta aconsejable ofrecer a tu bebé experiencias en el suelo. Cuando comience a permanecer más tiempo despierto es muy interesante situarle sobre alfombras o centros de actividades. Paulatinamente comenzará a dar patidas (tumbado boca arriba) hasta que logre, en torno a los seis meses, cogerse los pies y llevarlos a su boca. Además, comenzará a explorar sus manos. Todas estas experiencias son posibles si le ofreces un espacio donde poder vivenciarlo. Sentado en una hamaquita sus movimientos se ven restringidos y, por lo tanto, se vuelve más pasivo. En cambio, en una alfombra las posibilidades de movimiento son infinitas. Si, además, combinas la posición supina con la prona (boca arriba y boca abajo) le ayudarás a lograr cambios posturales (volteos inicialmente).



BENEFICIOS

- Favorecen los seguimientos visuales y la exploración del entorno.
- Ayudan a percibir estímulos auditivos y desarrollar coordinación entre la acción de mirar y la de escuchar.
- Provocan la extensión de los brazos para tratar de alcanzar objetos.
- Estimulan la apertura de manos y la prensión cúbito-palmar.
- Juntar las manos en la línea media para sujetar el sonajero.
- Llevarse los mordedores a la boca.
- En prono, levantar la cabeza para seguir con la mirada un juguete y girar la cabeza en ambos lados.



“El juego es el primer lenguaje del niño. Por medio de la actividad lúdica los pequeños interactúan con los objetos, desarrollan sus sentidos, adquieren habilidades, expresan fantasías, sentimientos, se relacionan con otras personas, adquieren pautas de conducta, imitan...A través del juego interiorizan la realidad circundante y expresan su mundo interior”

(Costa, Torres, Romero, Fabregat, Torres, Martínez, et al.,2008)









**Mi tercer
trimestre
6-8 meses**

3.1. Desarrollo motor

Seguro que ya habrás advertido durante estos meses que llevamos juntos que mi desarrollo... ¡¡es imparable!! Apenas queda rastro de aquel recién nacido que llegó a casa junto a un montón de dudas, expectativas y, por supuesto, una gran alegría.

A lo largo del próximo trimestre constatarás la adquisición de importantes hitos motores para mi desarrollo. Te he preparado una tabla con un resumen de los grandes logros que irás observando:

HITOS MOTORES			
Mes	Podrás observar que...		
	Supino (boca arriba)	Decúbito (boca abajo)	De costado
6 meses	<p>Me agarro los pies y juega con ellos.</p> 	<p>Me apoyo en pelvis y manos, con los brazos extendidos. Mi cabeza y pecho pueden permanecer erguidos.</p> 	<p>Inicio los volteos.</p> <p>Paso de boca arriba a costado (casi boca abajo).</p>
	<p>Puedo incorporarme a la posición de sentado si me agarro de tus pulgares.</p> <p>Si cubres mi cara con un trapito, puedo quitármelo con la mano.</p>		



Me llevo los pies a la boca y los chupo.

Puedo permanecer sentado algunos segundos, apoyando las manos en mis muslos.



7 meses

Paso de boca arriba a boca abajo con autonomía e intencionalmente.

Puedo permanecer sentado sin apoyos.

Ya soy capaz de manipular con soltura e independencia manual.

Comienzo el arrastre circular, tratando de objetos que se encuentran a la altura de mi cadera.

Retiro un paño que cubre mi cabeza.

Desde esta posición, me coloco en posición de conejito (*piernas debajo del vientre, en posición de gateo*)

Paso de boca abajo a sentado.

Me giro desde boca arriba a boca abajo tratando de agarrar un objeto que se desplaza en sentido lateral.

Sentado con apoyo, puedo quitarme un trapito que has colocado sobre mi cabeza.

Puedo pasar de boca arriba a sentado ayudándome con un brazo (con el otro me apoyo lateralmente).

Soy capaz de jugar en posición lateral, agarrando objetos en diferentes planos.



Ahora que ya dispones de una idea de cuál será mi evolución en los próximos meses, habrás caído en la cuenta de lo importante que tu colaboración es para mí desarrollo. Siempre que sea posible, permíteme estar en el suelo (sobre una alfombra o una superficie similar). De esta forma podré explorar libremente mi entorno, sin peligro. Todos esos cambios posturales recogidos en la tabla anterior se alcanzan por medio de la experimentación y una actitud activa. Si paso gran parte del tiempo en una hamaquita, mis movimientos se hallan muy limitados. Además, la exploración que puedo hacer de todo lo que me rodea se encuentra muy restringida. En tus manos está que pueda ampliar mi campo visual (favoreciendo así la agudeza visual y el conocimiento del entorno) así como la vivencia de diferentes sensaciones por medio de los cambios posturales.

3.2. Desarrollo cognitivo

Tal y como te estoy contando a lo largo de las páginas que venimos compartiendo, no soy un puzzle conformado por diferentes piezas, sino que mi desarrollo se produce de forma armónica y global. Por lo tanto, todos esos grandes logros que irás constatando a nivel motor, también tienen su reflejo en el área cognitiva. Cuantas más oportunidades tenga de explorar mi entorno, más información recabaré sobre el mismo y, por lo tanto, mis aptitudes intelectuales se verán favorecidas.

¡Échale un vistazo a este resumen que te he preparado! Comprobarás que los dispositivos móviles y las Tablet no se encuentran entre mis pasatiempos. Los objetos/juguetes menos sofisticados son los que más me ayudan, pues me hacen ser un verdadero explorador (en cambio, si interactúo



con un móvil o Tablet me veo obligado a tener una actitud pasiva que no incentiva para nada mi desarrollo intelectual).

ADQUISICIONES Y HABILIDADES	
Mes	Podrás observar que...
6 meses	<ul style="list-style-type: none"> - Si se me cae un juguete, miro en la dirección en la que se ha caído, tratando de recuperarlo. - Puedo golpear un sonajero u objeto similar contra una mesa. - Coloco mis manitos sobre el biberón. - Comienzo la prensión de objetos cuando estoy boca abajo. - Mantengo dos piezas o sonajeros (uno en cada mano) y lo suelto si me ofreces un tercer objeto. - Intento pasar algún objeto de una mano a la otra
7 meses	<ul style="list-style-type: none"> - Busco y logro encontrar un juguete casi oculto bajo un trapo. - Busco y localizo un objeto que cae o rueda a otro lugar sin hacer ruido. - Comienzo a golpear un objeto contra otro a modo de juego - Cuando tengo un objeto en la mano, soy capaz de extender el brazo para agarrar un segundo objeto. - Logro pasar los objetos de una mano a la otra. - Soy capaz de coger objetos más pequeños - Aparto un objeto que supone un obstáculo para alcanzar un juguete que deseo. - Puedo extender los brazos para agarrar un objeto grande situado a la altura de mi cabeza.
8 meses	<ul style="list-style-type: none"> - Me encanta jugar golpeando dos objetos pequeños entre sí. - Soy capaz de agarrar un tercer objeto (cuando ya tenía dos, uno en cada mano), soltando uno de ellos. - Al agarrar objetos pequeños, incorporo el dedo pulgar, en



contraposición al resto de dedos.

- Golpeo objetos sonoros al comprobar el efecto que tiene mi acción sobre ellos (emiten un sonido).
- Si veo donde me escondes un juguete, soy capaz de encontrarlo.
- Busco en la dirección de un objeto que ha caído lejos o rueda hacia otro lugar.

3.3. Desarrollo socioemocional, comunicación y lenguaje

En este tercer trimestre soy aún más "social". El interés por mi entorno se ve acrecentado. Disfruto con tu presencia. Me gusta interactuar contigo y que compartas esas "conversaciones" (protoconversaciones) de las que te hablé antes. Reacciono cuando me llamas por mi nombre y soy capaz de reconoceros (papá, mamá) y, por lo tanto, respondo de forma diferente cuando estáis cerca de mí. Tanto es así, que a partir del sexto mes de vida, comenzaré a mostrarme receloso ante personas que no son de mi entorno próximo. Comprobarás que comienzo a extender los brazos como respuesta a los tuyos, para que me tomes. Aunque recurro a la sonrisa para prolongar el contacto social contigo, si me enfado te lo hago saber: grito con enfado y evidencio desagrado si te alejas o me quitas un juguete. A partir del sexto mes de vida, los balbuceos son más evidentes. Soy capaz de emitir al menos cuatro sonidos diferentes. Comienzo a ser capaz de mirar lo que me señalas con el dedo.

A medida que pasan las semanas, mi deseo por compartir juegos contigo aumenta. Te lo hago saber por medio de emisiones vocálicas, gestos o grititos para atraer tu atención. Cuando juegas conmigo, me implico cada vez más. Participo de forma activa en juegos tales como el de cucú. Me gusta jugar a tirar los juguetes al suelo.



En torno al octavo mes, puedo imitar sonidos o sílabas, siempre que formen parte de mi repertorio habitual. Si un objeto o juguete se encuentra próximo a mí y no puedo alcanzarlo, te hago saber (de forma gestual o verbal) que lo deseo. Cada vez soy más consciente de quiénes son los adultos que forman parte de mi entorno y cuáles son extraños para mí. A estos últimos, comienzo a rechazarlos por medio de pucheros o llorando si se acerca. Si te alejas, te sigo con la mirada y busco tu presencia.

3.4. ¡A dormir! El sueño en el segundo semestre

Con el paso de los meses, voy convirtiéndome en un bebé cada vez más autónomo. Transcurridos los primeros seis meses de vida, el patrón de sueño que experimento ya consta de cuatro fases, al igual que el sueño del adulto (en los meses anteriores solo pasaba por dos fases). Aunque aún me despierto varias veces por la noche, soy capaz de permanecer dormido durante más tiempo. Tu actitud es fundamental para ayudarme a crear una adecuada rutina de sueño. Te dejo algunos consejos:

Como ya te he dicho varias veces, siempre que lllore, debes atender mi llanto. La respuesta a mis necesidades me ayudará a desarrollar un apego seguro. Pero ¡recuerda! debes ayudarme a alcanzar mi autonomía. Si cada vez que me despierto tratas de interactuar conmigo (ponerme el chupete, cogerme en brazos, acariciarme...), no lograré ser autónomo. Necesito oportunidades para aprender a regular mis estados (sueño-vigilia) y así aprender a conciliar el sueño. No es muy buena idea que, cada vez que me despierte, enciendas la luz o comiences a jugar conmigo. Me encanta que me dediques tiempo pero es muy importante que adquiera una adecuada rutina



de sueño. Para conseguirlo, es fundamental que asocie el dormitorio y la noche con un momento de descanso. De ahí que la luz tenue y una escasa interacción (la necesaria para calmarme) sean mis mejores aliados. Un "largo discurso" en estos momentos solo hará que me sienta más activo y desee interactuar contigo. Escoger un juguete o mantita como compañero de cuna facilita la transición al sueño.

El lugar que elijas para mi descanso (mi propia cuna o en vuestra cama) siempre será respetado. Sin embargo, dadas las recomendaciones en torno al colecho y la muerte súbita, resulta aconsejable que esté cerquita, pero teniendo mi propio espacio. Una cunita anexa a vuestra cama puede ser una excelente idea. De esta forma, mi presencia favorecerá la lactancia de un modo seguro. Aunque tiende a asociarse a los bebés que toman el pecho con una rutina de sueño más volátil, no tienes por qué preocuparte. Es cierto que los niños que toman pecho suelen despertarse más veces durante la noche y, como consecuencia, tardan más tiempo en lograr un sueño prolongado. Sin embargo, son muchas las ventajas que aporta la lactancia materna.

3.5. Los primeros dientes de mi bebé

Uno de los hitos del desarrollo en este segundo semestre de vida es la aparición de los primeros dientes. Tal vez te preguntes cuáles son los indicadores que pueden ayudarte a identificar que están saliendo mis primeros dientes. Seguro que habrás escuchado a otros papás o familiares decir que cuando el bebé se lleva la mano a la boca es una señal de que los dientes están al salir. No siempre es así. Recuerda que nuestros peques reconocen el entorno por medio de la boca (meten en su boca todo lo que está a su alcance). Esta conducta, es un indicador del desarrollo cognitivo del que



tanto hemos hablado en páginas anteriores pero no implica (al menos no en todos los casos) que los dientes estén al salir. Cuando estas conductas ocurren en torno a los tres o cuatro meses, se prevé que aún quedan varias semanas para que aparezca el primer diente.

El mejor remedio para tratar de aliviar las molestias que ocasiona la dentición es el empleo de mordedores. Puede ser una buena idea enfriarlos previamente, para lograr una mayor sensación de bienestar. También puedes masajear las encías de tu bebé tú mismo/a (recuerda lavarte muy bien las manos antes) o con una cucharilla fría.

En estos momentos el niño/a se mostrará ansioso por morder. Ofrécele la oportunidad de que lo pueda hacer de forma segura. Para ello, cerciérate de que los objetos a su alcance no puedan desprender fragmentos que ocasionen una asfixia.



Ten en cuenta que....

El abordaje de la crianza que cada familia lleva a cabo, ha de afrontarse con respeto. A lo largo de estas páginas hemos venido ofreciendo las descripciones y pautas avaladas científicamente y fundamentadas en una crianza respetuosa. Sin embargo, existen aspectos en los que hemos de ser contundentes. Un buen ejemplo lo constituye el empleo de los conocidos *taca-taca*. Su uso no únicamente no favorece un correcto desarrollo motor sino que, además, incrementa el riesgo de sufrir accidentes.

El desarrollo evolutivo se fundamenta en la premisa de que la evolución del niño/a se sustenta en hitos motores que aparecen de acuerdo con un orden cronológico (ontogénesis postural). Así, antes de iniciar la marcha, el niño alcanza la bipedestación, previamente se ha desplazado (en la mayoría de los casos) por medio del gateo o rastreo; anteriormente logró la sedestación, tras haber alcanzado un dominio en los volteos... y así sucesivamente. Colocar al niño en un *taca-taca* priva de una gran variedad de experiencias que favorecen un óptimo desarrollo motor. El niño en el andador está "colgado" en una posición nada natural que no favorece la tonificación de sus músculos. Además, permanecer en el andador le impide explorar su entorno. Si todos estos argumentos aún no te han persuadido de usar el *taca-taca*, has de saber que su uso incrementa los accidentes domésticos en el lactante.





¡Importante! Debemos **diferenciar entre el taca-taca y los andadores**. A partir de los 10 meses, cuando el niño comienza la bipedestación resulta muy recomendable el uso de balancines, andadores y arrastres. Con estos objetos el niño/a no es pasivo como lo sería con el taca-taca y se convierte en protagonista del movimiento.





9-12 meses

4.1. Desarrollo motor

HITOS MOTORES			
Mes	Podrás observar que...		
	Supino (boca arriba)	Decúbito (boca abajo)	De costado
9 meses	Comienzo a pasar de boca arriba a sentado.	Comienzo a desplazarme reptando. Podrás comenzar a	Me coloco de rodillas frente a un mueble bajo
	Si me sostienes por las axilas, hago movimientos de marcha.	ver un incipiente gateo.	Intento ponerme de pie en la cuna.
10 meses	<ul style="list-style-type: none"> - Aunque no todos los niños gatean, con 10 meses estoy preparando para hacerlo de forma armónica. - Puedo permanecer en posición erecta, apoyado sobre la cuna. 		
12 meses	<ul style="list-style-type: none"> - Soy capaz de realizar todos los cambios posturales de forma autónoma. - Puedo gatear escaleras o trepar por encima de obstáculos grandes. - Comienzo a dar mis primeros pasos, apoyo en los muebles. - Puedo permanecer algunos segundos de pie, sin apoyos. - Paso de estar de pie sin apoyo a sentado de forma autónoma. 		



4.2. Desarrollo cognitivo

ADQUISICIONES Y HABILIDADES	
Mes	Podrás observar que...
9 meses	<ul style="list-style-type: none"> - Agarro objetos pequeños en pinza triple (pulgarcillo, índice y corazón) - Cada vez siento más placer al golpear. Ahora no solo lo hago con objetos, sino también con mis propias manos. - Soy capaz de sacar piezas de un recipiente. Adapto la mano al hueco. - Tiro de una tela para conseguir un objeto que está sobre ella.
10 meses	<ul style="list-style-type: none"> - Encuentro objetos escondidos (por ejemplo, debajo de una taza) que me resultan atractivos. - Empleo el dedo índice para meterlo por agujeritos estrechos. Utilizo esta nueva habilidad para sacar objetos (aros del pivote, encajables, cubos...)
12 meses	<ul style="list-style-type: none"> - Inicio los primeros juegos funcionales con objetos a partir de la imitación: me peino, cojo un teléfono y me lo llevo a la oreja, arrastro un coche... Estos primeros juegos funcionales me ayudan a relacionar objetos (taza-cuchara, peine-muñeca). - Soy capaz de meter aros en un pivote en sentido vertical o meter objetos de forma sistemática en una caja (uno tras otro). - Utiliza las dos manos para una misma acción (por ejemplo, lanzar una pelota). - Puedo meter piezas redondas en tableros encajables. - Trato de garabatear (aunque aún de forma muy débil)

4.3. Desarrollo socioemocional, comunicación y lenguaje

A partir del tercer trimestre de vida (**9 meses**), mi capacidad para imitar gestos sencillos ha mejorado notablemente. Puedo hacer palmitas o realizar varios gestos (lobitos...). Mi comprensión es cada vez mayor. Empiezo a darle significado al "NO". Además, voy interiorizando palabras relacionadas con



rutinas (comer, baño, salir a la calle...). Esa comprensión irá aumentando de forma sorprendente en las siguientes semanas. Al soplar la primera velita, comenzaré a interiorizar **ordenas sencillas como: “dame”, “ven”, “pon”...** así como identificaré por el nombre a personas familiares o a objetos cotidianos. Paulatinamente, iré asociando algún nombre a diferentes partes del cuerpo.

El interés por compartir mis vivencias contigo no dejará de aumentar. Empezaré a entender que si **señalo con el dedo índice** algo que deseo o que me llama la atención, podré hacértelo saber. En este afán por hacer partícipe, trataré de darte objetos o juguetes si te encuentras próximo a mí.

Es un **momento ideal para aumentar mi autonomía**. Permíteme que colabore en las diferentes rutinas diarias. Ahora ya puedo llevar la mano hasta ciertos alimentos y llevármelos a la boca (siempre bajo tu supervisión) o mostrar una actitud activa durante el baño o el vestido. Recuerda verbalizar todas las acciones que haces cuando estás conmigo. Estos momentos son ideales para estrechar nuestra relación y para ir aumentando cada vez más la comprensión que tengo del entorno.



LENGUAJE COMPRENSIVO	
ETAPA EVOLUTIVA	Podrás observar que...
8 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Respondo a mi nombre. • Respondo al “no”. • Reconozco las expresiones que utilizamos cuando jugamos (por ejemplo, cuando papá y mamá me dicen: “no está” o “qué guapo”). • Reconozco y puedo responder a las palabras que oigo casi todos los días (por ejemplo, saludo con la mano cuando oigo “adiós”). • Cada vez reconozco más palabras.

LENGUAJE EXPRESIVO	
ETAPA EVOLUTIVA	Podrás observar que...
8 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Cada vez controlo más mis músculos del habla y la deglución, lo que combinado con mi buena capacidad para imitar favorece mi vocalización. • Imito los gestos y sonidos del resto de personas. • Es más probable que vocalice cuando estoy con un adulto que con un juguete. • Ya empiezo a saber decir una o dos palabras. • Puedo llegar a decir papá o mamá para referirme a ellos (antes solo lo utilizaba porque eran sonidos fáciles para mí).



6-12 meses

JUEGA CONMIGO con...



Encajables sencillos

En mi segundo semestre de vida comienzo a ser más hábil con mis manos. Empiezan a llamarme la atención los juegos manipulativos que requieren destreza manual. Los encajables sencillos pueden ser un gran aliado en esta etapa.

Los apilables y encajables sencillos pueden jugar una doble función en esta etapa. Junto al objetivo de encajar piezas, al niño de este período evolutivo le gusta golpear juguetes para escuchar el sonido que producen, tirarlos para ver su recorrido...

Juguetes musicales

En este segundo semestre comenzaré a descubrir que puedo lograr por mí mismo generar sonido (agitando un sonajero o, algunos meses más tarde, pulsando un botón o golpeando un objeto –por ejemplo, un instrumento musical infantil).



	Ofréceme juguetes que puedan favorecer esta estimulación sensorial.
Libros de goma, tela, cartón de hojas gruesas	Cada vez soy capaz de centrar la atención por más tiempo. Aunque los períodos continúan siendo efímeros en torno al año de vida puedo compartir contigo ratos agradables viendo un cuento. Me llaman la atención los contrastes de color. Comenzaré a entender que pueda utilizar mi dedo índice para señalar lo que llama mi atención.
Sonajeros	Como ya te comenté en el apartado anterior, existen en el mercado sonajeros preciosos y...realmente inútiles. Si son excesivamente grandes o no cuentan con una superficie para que el niño pueda asirlos, pierden toda su utilidad. Intenta también cuidar el material a la hora de seleccionar el mejor sonajero para tu bebé.
Centros de actividades	Cada vez necesito experimentar más la sensación de movimiento y los cambios posturales. La mejor forma de lograrlo es en alfombras y centros de actividades. Estos me ofrecen la posibilidad de consolidar los cambios posturales (de supino a prono y viceversa; alcanzar la sedestación y, en torno a los 11 meses, la bipedestación).
Juguetes para el baño	Ahora puedo disfrutar más con las rutinas diarias ¡Hazme partícipe de ellas! Permíteme que



chapotee en el agua. Ofréceme juguetes de goma de fácil prensión que pueda asir y llevarme a la boca.

Tentempiés, andadores, correpasillos

Como sabes, los taca-taca están totalmente prohibidos. Sin embargo, en el mercado existen otros juguetes que favorecen mi desarrollo motor. Un buen ejemplo pueden ser los tentempiés y andadores, que me ayudarán a lograr la bipedestación e, incluso, dar mis primeros pasitos.

BENEFICIOS

- Lograr cambios posturales
- Coger objetos con los dedos en oposición al pulgar
- Pasarse objetos de una mano a otro
- Explorar objetos con los dedos
- Permanecer sentado cortos períodos sin apoyos
- Alcanzar la bipedestación



“Juguetes que estimulen en el niño el deseo de descubrir la riqueza de sus sensaciones, las consecuencias de sus actos y manipulaciones”

(Marie-Renée Aufaure, psicóloga adscrita al Banco del Juguete)



RECUERDA QUE...

Área motora

El niño de este período comienza la bipedestación

Balancines, andadores y arrastres pueden ser de gran ayuda

Motricidad gruesa

Son objetivos en este período:

- Favorecer el desarrollo de apoyos frontales y laterales
- Permanecer sentado momentáneamente sin ayuda
- Ponerse de pie apoyándose en un juguete
- Permanecer de pie apoyado en algo estable.
- Realizar cambios posturales de tumbado a sentado, de sentado a gatas y de gatas a bipedestación.
- Sentado sin apoyo, favorecer el giro de la cabeza siguiendo un juguete con la mirada.

Área cognitiva

-Durante este período el niño comenzará a comprender la relación causa-efecto (por ejemplo, si pulso a un botón se enciende una luz o suena una canción) Con estos juguetes se persigue fomentar la



comprensión de esa relación causa-efecto

JUEGO SOCIAL SIMPLE	
ETAPA EVOLUTIVA	Podrás observar que...
6 meses	Juega con su imagen en el espejo (toca, acaricia, ríe...)
7 meses	Juega con su voz (balbuceos repetidos, soliloquios)
8 meses	Juega con sus manos Juega con los adultos (tira un objeto para que se lo den)
9 meses	Juega con los adultos (repite algo que produce gracia, cucú: se ríe al descubrir al adulto)
10 meses	Juega con los adultos (cucú: se cubre el rostro de forma intencional)
12 meses	Juega con su cuerpo (se balancea al oír música)



Posturas inadecuadas para jugar en el suelo



Desde los primeros meses de vida, el suelo constituye un lugar excepcional para favorecer el desarrollo motor y cognitivo de nuestros peques. De ahí que continuamente te animemos a que ofrezcas a tu niño/a la posibilidad de estar en el suelo jugando. Sin embargo, a medida que el niño/a va alcanzando hitos motores y es capaz de permanecer sentado sin apoyos, es posible que tienda a sentarse en el suelo de una forma muy peculiar, con la denominada “postura en W” (apoyan la parte interna de la pierna, incluidas las rodillas y los tobillos se encuentran en rotación externa). Esta posición que para los adultos parece imposible de reproducir, a los niños les genera una mayor estabilidad. Aunque el niño/a se sienta más seguro (dado que cuenta con un mayor apoyo), esta posición genera grandes perjuicios.



- Dado que las rodillas y tobillos tienen una rotación excesiva, pueden sufrir contracturas en los músculos de estas articulaciones.

Tal vez en el momento en el que permanecen jugando no sean conscientes pero, más adelante, sentirán dolor, llegando, incluso, a alcanzar la zona lumbar.

-Existe cierta predisposición a tener pies planos al “abusar” de esta postura.

-Esta posición implica una rotación de la cadera hacia adentro. Como consecuencia, la parte interna de las piernas sufre demasiada presión, pudiendo desarrollar contracturas en pelvis y cadera.

-El niño/a que habitualmente juega sentado en W, puede desarrollar problemas de equilibrio. Además, el desarrollo de la musculatura abdominal y de la espalda se ven comprometidos.

-Esta posición, debilita, así mismo, los músculos abductores, rotadores externos y extensores de cadera, por lo que puede llevar a los niños a desarrollar una marcha con los pies hacia adentro.



Para evitar todas estas consecuencias, sugiere alternativas a tu niño/a. Pídele que se siente con las piernas cruzadas (posición de indio) o estiradas. Es recomendable, además, que fomentes el cambio postural (evitando que permanezcan un tiempo excesivo en la misma posición).

Recuerda hacer todas estas sugerencias a tu niño/a de forma sutil y relajada. No es conveniente que perciba tu preocupación



¿Hasta cuándo debo amamantar a mi bebé?



Puedes alimentar a tu bebé con tu leche todo el tiempo que decidáis, pues la leche materna es claramente superior para los humanos frente a los derivados lácteos, procedentes de otros mamíferos, en todas las etapas de la vida. No os dejéis influir por los prejuicios sociales y los falsos mitos sobre lactancias prolongadas, la decisión es vuestra.

Lo mejor para vuestro bebé es vuestro bienestar emocional y con independencia del tipo de alimentación que decidáis, cualquier momento es bueno para fortalecer el vínculo y su apego seguro.

El amamantamiento constituye un acto personal entre madres e hijos/as, por lo que la decisión será tomada en función de las circunstancias personales de ambos.



Lactancia del pecho vs. Lactancia del biberón

A veces, cuando nacemos, mamá y papá tienen dudas sobre cómo debe ser mi alimentación y sobre qué beneficios me otorgará una u otra elección.

La lactancia materna es el mejor regalo que podéis ofrecer a vuestro bebé, porque además de alimento es consuelo, amor y fortalece el vínculo que os une desde el comienzo del embarazo.

La leche materna actúa como una vacuna natural frente a infecciones gastrointestinales, respiratorias, otitis y reduce el riesgo de muerte súbita, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas, mejorando su desarrollo intelectual y su crecimiento emocional. Es beneficioso para la madre, porque disminuye el riesgo de hemorragias posparto, ayuda a recuperar la forma física tras el embarazo y previenen algunos cánceres, como el de mama y el de ovarios.

Para favorecer la lactancia materna puedes mantener el contacto piel con piel desde el nacimiento. Puedes aprender diferentes posiciones para facilitar la toma, ofreciendo el pecho en el momento que el bebé muestre signos de hambre, como búsqueda con los labios, movimientos de brazos y manos.

Es recomendable que la lactancia sea a demanda, es decir, ofrecer tu pecho cada vez que quieras y veas que tu hijo/a te busca. El



tiempo que necesita cada bebé es diferente y varía de una toma a otra. Para finalizar la toma, es mejor esperar a que el bebé suelte el pecho espontáneamente. Algunas veces se quedará saciado con un solo pecho y otras necesitará también del otro.

Es recomendable que vuestro bebé tome exclusivamente leche materna durante los seis primeros meses de vida para que su crecimiento, desarrollo y salud sean óptimos y, a partir de ahí, ofrecerle otros alimentos de forma complementaria hasta los dos años o hasta que vosotros lo decidáis.

La vuelta al trabajo es perfectamente compatible con seguir dando el pecho. De hecho, los estudios indican que las madres que trabajan son las que dan de mamar durante más tiempo. La actitud y colaboración de la pareja y de la familia son fundamentales.

Aunque la lactancia materna exclusiva sigue siendo lo deseable, según la OMS y los principales organismos científicos, existen circunstancias que la dificultan y, a veces no es posible. Ponte en contacto con tu matrona/pediatra para intentar buscar una solución e informarte de las distintas alternativas a la lactancia materna.

Si por alguna razón (personal o porque lo precisa el bebé) tu bebé toma lactancia artificial, debes conocer cómo se preparan correctamente los biberones y consultar a los profesionales sanitarios de referencia sobre el tipo de preparado, cantidad, número de tomas y



cuándo tiene que comenzar con la alimentación complementaria. Aprovecha siempre la toma para reforzar el contacto y el vínculo con el bebé y estrechar vuestra relación.





Mi primer cumpleaños

5.1. Mi primer cumpleaños

Al soplar la primera vela y dar la bienvenida a mi segundo año de vida, descubriréis que ese bebé con el que veníais conviviendo se ha convertido en una pequeña personita, ansiosa por explorar su entorno. Ese deseo por conocer lo que me rodea está muy relacionado con el desarrollo motor que experimento. Cumplido mi primer año, empiezo a ser capaz de permanecer de pie y dar mis primeros pasos. Esta nueva forma de desplazarme aumenta mi autonomía y despierta mi interés por todo lo que me rodea.

5.2. Desarrollo motor

Comprobarás con agrado que ya soy capaz de mantenerme de pie de forma más estable y comienzo a dar mis primeros pasitos. Empiezo con pasos cortos, una trayectoria irregular e inestable y manteniendo el contacto con el suelo con toda la planta del pie.

Os dejo algunas pistas de cómo podéis ayudarme a estimular el desarrollo de la marcha.



Bipedestación	Si aún me siento inseguro estando en bipedestación (de pie), puedes facilitarme esa posición sujetándome por la cintura para que no pierda el equilibrio.
Mis primeros pasos	Una vez que ya puedo dar algunos pasos sin ayuda, facilítame que mejore la marcha, procurando que cada vez haga recorridos más largos. Para ello, puedes mostrarme un juguete que llame mi atención y, a continuación, retirarlo para que deba desplazarme para alcanzarlo. No lo dejes en el suelo, sino que mantenlo en tus manos, de modo que deba permanecer en bipedestación para conseguirlo.
Andadores Correpasillos	De igual forma que tenemos “súper prohibidos” los taca-taca, los juguetes que sí resultan muy recomendables son los balancines, andadores y arrastres. Con andadores y arrastres me animáis a andar mientras empujo algún juguete. Además, con este tipo de objetos es posible que logre dar algún paso hacia atrás.
Cambio de dirección	Es muy interesante que, una vez que soy capaz de dar mis primeros pasos de forma más estable, comience a cambiar de dirección mientras ando. Para ello,



colócame obstáculos en el suelo, para que me vea obligado a sortearlos. También puedes colocarte detrás de mí y llamar mi atención. De este modo me veré obligado a darme la vuelta para atenderte.

Un globo puede convertirse en una herramienta muy útil. Juega conmigo “a que no se caiga al suelo”. Anímame a participar en el juego. Cuando el globo esté en el suelo, pídemme que lo alcance. De esta forma, me veré obligado a agacharme y conseguiré mejorar mi coordinación y equilibrio.

Desarrollo vestibular

Es un momento ideal para acudir con frecuencia a parques y jardines. Súbeme a columpios y deslízame suavemente, de modo que pueda experimentar el momento y el cambio de posición. Este juego estimulará mi desarrollo vestibular. En casa también podemos favorecerlo a través de balancines o mecedoras.

Superficies diversas

Permíteme que me desplace por distintos tipos de superficies (colchón, cojines o cualquier otra superficie inestable). De este modo, lograré perfeccionar mi marcha. Cuando salimos de casa también puede



ayudarme caminar por distintas superficies (arena, gravilla, suelo irregular...)

Enséñame a caerme

Puedes enseñarme tomándome de las manos cuando esté de pie y llevándome a la posición de sentado, mientras me empujas suavemente hacia atrás y me ayudas a flexionar el tronco para que caiga sobre el *culete*.

En cuclillas

También puedo mejorar mi coordinación y equilibrio manteniéndome en cuclillas sin apoyo. Es frecuente que los niños adoptemos esta posición para observar algún juguete y/o jugar. Si no la he descubierto por mí mismo, puedes incitarme a conseguirla, cogiéndome de las manos y manteniéndome en esa posición. Retírame el apoyo para que pueda mantenerme en cuclillas por mí mismo, sin tu ayuda. Si me ofreces actividades que puedo hacer en esta posición, me resultará más fácil y motivador realizarla. En cuclillas puedo rodar coches, pelotas, observar algo que me muestres...

Resulta realmente interesante para mi coordinación y equilibrio que me des la oportunidad de jugar de



rodillas, sin ningún apoyo. Es importante que cuando esté en esa posición mantenga el tronco recto. En esta posición puedes aprovechar para cantarme o mostrarme algún cuento (aunque aún mi atención es muy volátil, cada vez soy más capaz de focalizarla hacia aquello que me interesa).

Subir escaleras

En los meses previos, es posible que hayas observado cómo me aventuraba a subir escaleras gateando. Sigue siendo un momento ideal para practicar este ejercicio. Si colocas algún juguete atractivo en el segundo o tercer escalón, me sentiré atraído y trataré de alcanzarlo. Inicialmente, lo haré a través del gateo, pues es el medio de locomoción con el que me siento más seguro. Puedo comenzar a subir escaleras si me ofreces tu mano. La otra la emplearé para agarrarme a la baranda o pared. Comenzaré poniendo los dos pies en cada escalón. A medida que vaya logrando autonomía, retira tu ayuda.



Cambios posturales

Una vez que vaya adquiriendo confianza con la marcha, ofréceme una silla pequeña. Es interesante realizar cambios posturales (pasar de sentado en la silla a de pie).

5.3. Desarrollo cognitivo

La característica esencial que me define al alcanzar el año de vida, es mi gran interés por todo lo que me rodea. Me he convertido en un auténtico explorador. Me entusiasma experimentar nuevas vivencias. En este período empleo esquemas familiares (recuerda que en el primer capítulo de este manual explicamos qué era eso de un *esquema*). Mi mayor destreza motriz, me dota de una gran habilidad en las manos. Ahora soy capaz de:

 Coger objetos pequeños utilizando la presión en pinza.

Además, he logrado la habilidad necesaria para:

 Meter y sacar objetos de un recipiente.

 Abrir y cerrar cajas.





Tirar y recoger o construir pequeñas torres para luego desmontarlas.

Dado que he aprendido a soltar los objetos que sostengo en las manos, disfruto cogiendo/ tirando objetos por el mero placer de verlos caer, escuchar el sonido que generan al alcanzar diferentes superficies... Además, sé activar mecanismos sencillos (apagar o encender una luz).

Mi visión también se ha desarrollado considerablemente. La mayor capacidad táctil que poseo y mejor ubicación en el espacio me permite distinguir objetos pequeños a cierta distancia. Así mismo, soy capaz de identificar algunos juguetes u objetos solo con ver una pequeña parte de los mismos.

El desarrollo cognitivo y motor descrito, me permite desarrollar un juego en el que, a diferencia de lo que sucedía meses atrás, en los que mantenía una *exploración sensorial* con los juguetes, utilizo los objetos o juguetes para lograr un fin. Mi juego se torna más instrumental.

Por lo tanto, es frecuente que, si me observas, compruebes que:

- Trato de localizar un objeto que ha desaparecido aunque no lo haya visto desaparecer.
- Tiro de una cuerda para alcanzar un objeto alejado o trato de activar un juguete tras una demostración.



En este período comienzo también a:

- Imitar gestos o movimientos que no puedo ver en mí mismo, tales como sacar la lengua. Puedes encontrar también la imitación en el juego a través de actividades relacionadas con la función de objetos.

Juego combinatorio

12 meses	15 meses	18 meses
Caja y piezas (sacar y meter)	Varilla y anillas (sacar y meter)	Xilófono y palillos (golpear cada tablilla)
	Taza y cuchara (remover)	Martillo y clavijas (golpear hasta encajarlas)
	Tambor y palillos (golpear)	Lápiz y papel (arrastra la pintura y observa el resultado)
		Caja/frasco y tapa (pone la tapa en el lugar adecuado)

5.4. Desarrollo socioemocional, comunicación y lenguaje

Tras mi primer cumpleaños, mi capacidad para centrar la atención, mejora considerablemente. Ahora soy capaz de atender, por breves espacios de tiempo, a objetos y juguetes que me muestras, interactuando con ellos. Es un momento excepcional para favorecer el desarrollo de la atención compartida (presto atención al objeto, al



adulto y, nuevamente, al objeto) de modo que se genera una patrón de comunicación deseable.

El juego constituye una herramienta excepcional para favorecer mi desarrollo socioemocional y comunicativo. Desde un ambiente lúdico podéis ayudarme a mejorar mi comprensión y, poco a poco, desarrollar mi lenguaje oral. Podré aprender acciones sencillas tales como la petición (dar un juguete cuando se me pide, por ejemplo), así como aprovechar la interacción para compartir juguetes de forma espontánea contigo. Durante el juego podré, además, seguir órdenes sencillas, asociar palabras con acciones y juguetes, emitir sonidos o palabras, señalar partes del cuerpo de un muñeco...

En este período aún no comparto mi juego con otros niños, aunque me gusta sentir su presencia y jugar próximo a ellos (juego en paralelo).



Estos momentos son fundamentales para fomentar una adecuada relación social y atención sostenida con los padres o cuidadores principales. Ahora que, tal y como comentamos más arriba, el niño es capaz de mantener su atención por mayores períodos de tiempo, puede ser un momento ideal para compartir con el cortos espacios de tiempo en el que le muestres cuentos. En éstos podréis señalar en las ilustraciones las partes de cuerpo de los



protagonistas, describir las acciones sencillas que realizan... ¡Ni te imaginas el poder que tiene un cuento!

El fomento del desarrollo oral es también posible desarrollarlo por medio de juegos que exigen el intercambio comunicativo. Ofrécele un teléfono y finge que mantienes una conversación.

En este período también puedes ofrecerle a tu bebé superficies en las que pueda garabatear. Una pizarra puede ser una buena alternativa al papel, dado que en esta etapa garabatean por el placer que le genera este movimiento y por la respuesta inmediata que obtienen (movimiento de mi mano con el útil de pintura genera una huella en el papel/pizarra) y satisfacer su deseo podría suponer un consumo excesivo de papel. Sin embargo, la pizarra te permite borrar y reutilizar.



Aunque mi atención ha mejorado considerablemente en este período, es muy importante que no me "fuerces" si no deseo prestar atención al juego u objeto que me muestras. Recuerda que el mejor aprendizaje es el que se alcanza a través de una experiencia positiva y una emoción agradable.



ETAPA LINGÜÍSTICA

LENGUAJE COMPRENSIVO	
ETAPA EVOLUTIVA	Podrás observar que...
12 a 18 meses	<p>Comienza la explosión de mi vocabulario, comprendo de 4 a 10 palabras. Entiendo el concepto "mío" y el de muchos sustantivos.</p> <p>Empiezo a entender las reglas que se utilizan para construir oraciones, aunque aún no soy capaz de utilizarlas.</p> <p>Comprendo cuando me hacéis una pregunta sencilla.</p> <p>Ejecuto órdenes con verbos como: toma, dame, mira, oye, come.</p> <p>Empiezo a identificar canciones infantiles.</p>

LENGUAJE EXPRESIVO	
ETAPA EVOLUTIVA	Podrás observar que...
12 a 18 meses	<p>Doy abrazos y besos.</p> <p>Soy capaz de solicitar la ayuda de un adulto vocalizando o empleando gestos.</p> <p>Respondo a la comunicación de los demás.</p> <p>Puedo repetir palabras sencillas e imitar sonidos.</p> <p>Ya sé decir de 2 a 6 palabras con significado (generalmente objetos), y poco a poco iré aprendiendo más.</p> <p>Comienzo a formar frases de dos palabras.</p>



12-18 meses

JUEGA CONMIGO con...



Cuentos

Alcanzado mi primer año de vida, soy capaz de centrar mi atención por más tiempo. Además, me encanta que me hables y dediques tu tiempo a estar conmigo. Los cuentos son una herramienta fabulosa para compartir bonitos momentos juntos. Señala imágenes que puedan llamar mi interés, comienza a nombrar partes del cuerpo de los personajes que aparecen, implícame en la narración, permitiéndome que señale o alternando la exposición del cuento con breves instantes de silencio.

Pizarras

En este período comienzo a descubrir el placer que me reporta el garabateo. Ofreceme una pizarra para poder

Muñecos Teléfonos

El desarrollo cognitivo que experimento está muy relacionado con la aparición del lenguaje. La



Cochecitos
Marionetas de dedo

imitación que me ofrecen los juegos con muñecos, teléfonos o cochecitos, me permiten atribuir funcionalidad a objetos que conozco en la vida real. Además, este tipo de juguetes me ayudan a lograr la imitación y potencian la aparición de un juego cada vez más espontáneo.

Pelotas

La destreza motora que he conseguido en esta etapa es ¡alucinante! Ahora puedo tratar de lanzar una pelota estando sentado. De pie, comienzo a dar patadas a una pelota, imitándote.

Balancines
Triciclos
Columpios

Comienzo a ser realmente autónomo. Estos juguetes favorecerán mi deambulación autónoma.

BENEFICIOS

- Imitar actividades relacionadas con la funcionalidad de los objetos.
- Aumentar los períodos de tiempo en que soy capaz de centrar mi atención.
- Desarrollar la coordinación óculo-manual.
- Favorecer la deambulación autónoma.
- Dar patadas a una pelota.





¡IMPORTANTE!

Aunque en todos los apartados de “Juega conmigo” te muestro un listado de juguetes, **cuida la forma en que me los presentas. Me ayudará a centrar mi atención si dispongo de los juguetes de uno en uno.** Si cuento con demasiados estímulos no centraré mi atención con ninguno





18-24 meses



6. 1. Un explorador independiente

Es frecuente que durante este período os impacientéis conmigo porque “no paro”. Comprendo que es agotador ir todo el día detrás de mí, tratando de salvaguardarme de cualquier peligro que pueda acontecerme. Pero debes entender que la mayor destreza motora me ha permitido ganar una gran independencia. El gran desarrollo motor que estoy experimentando está íntimamente relacionado con el desarrollo cognitivo. Mi interés por ir de *acá para allá* denota placer por interactuar con mi entorno, deseo por conocer cada vez más y más ¡Debéis sentirnos orgullosos de ese pequeño explorador que ahora vive en casa!

6.2. Desarrollo motor

Cada vez soy más hábil y me siento más capaz de desplazarme autónomamente. En los últimos meses, mi marcha se ha perfeccionado en gran medida. Es el momento ideal para iniciar la carrera. Ya que soy capaz de andar rápidamente, juega conmigo a diferentes actividades que me inciten a emprender la carrera (*“que te pillo”*). Tómame de la mano y corre junto a mí. Puede resultarme muy divertido que en nuestro juego simulemos que somos diferentes animales que corren (un perro, un caballo que trota...)



Podéis continuar estimulando mi desarrollo imparabile a través de los saltos. Aprovechad cuando esté sobre una superficie ligeramente elevada (el bordillo de la acera, un primer escalón...) para incitarme a saltar hasta el suelo. Comprobarás que, inicialmente, aunque haga el intento de saltar –incluso evoque la posición– termino bajando un pie y luego el otro. Podéis ayudarme dándome las dos manos y ayudándome a saltar. Me motivará mucho si, a la vez que coges mis manos, me animas a hacerlo con expresiones de ánimo y cariño.

Es un momento ideal para el entrenamiento en la subida y bajada de escaleras. Como podrás imaginar, necesito hacerlo agarrado a la pared o barandillas con una mano. A diferencia del período anterior, trataremos de que la otra mano quede libre (no me la cojas como hacías meses atrás). Como sabes, me resulta mucho más fácil subir las escaleras que bajarlas. Sin embargo, poco a poco seré capaz de lograrlo. Para ello es muy importante tu colaboración. Esto no quiere decir que fuerces la situación. NO. Aprovecha momentos que nos brinda el día a día para practicar y aumentar mi destreza.

6.3. Desarrollo cognitivo

Como os adelantaba más arriba, ese gran interés por explorar mi entorno está muy ligado al desarrollo de mi inteligencia. En torno a los dieciocho meses comienzo a experimentar una “explosión cognitiva” que tiene su punto álgido a los dos años. Las acciones automáticas propias de meses anteriores, van dejando paso al desarrollo de



representaciones mentales. Este desarrollo cognitivo me permite *pensar antes de actuar*. **Comienzo a ser capaz de imaginar las consecuencias de mis actos.** Por ejemplo, si lanzo una pelota, puedo intuir cuál será su desplazamiento en el entorno o si acciono un botón cuál será la respuesta del objeto (luminica, auditiva...) De ahí que sea un momento ideal para incorporar dos o más objetos en mis juegos y juguetes que impliquen accionar algún mecanismo para que comiencen a funcionar

Si observas en mí este tipo de comportamientos podrás afirmar, sin miedo a equivocarte, que me he iniciado en una etapa que en los libros que hablan sobre el desarrollo evolutivo del niño/a llaman *presimbólica*. Es realmente importante para mi desarrollo. Comienzo a identificar el uso funcional de los objetos en la vida diaria y realizo gestos o acciones ligados con los objetos, independientemente del uso que se haga de ellos en el contexto real. Puedes encontrar una acción presimbólica cuando cojo un vaso vacío y finjo beber agua. Este tipo de acciones, que comenzaron en torno a los 12 meses, se ven claramente



Las acciones automáticas propias de meses anteriores, van dejando paso al desarrollo de representaciones mentales. Este desarrollo cognitivo me permite pensar antes de actuar.

Comienza a ser capaz de imaginar las consecuencias de mis actos



acentuados a partir del año y medio (18 meses). En este momento realizo las acciones simbólicas citadas pero de una forma mucho más evidente y exagerada.

Otro indicador del gran desarrollo cognitivo que experimento en estos meses tan apasionantes, es la aparición de la **imitación diferida**. Ya no necesito tener presente el modelo para poder imitarlo. Soy capaz de efectuar una acción adquirida previamente. Así, por ejemplo, podrás comprobar como cada vez repito con mayor frecuencia acciones encaminadas a *hacer como si... como, duermo, hablo por teléfono...* ¡Me encanta rememorar e imitar acciones de la vida cotidiana! De ahí que os hablara de la aparición de representaciones mentales. **Incorporo en mi juego acciones de la vida cotidiana que soy capaz de abstraer pues dispongo de su representación mental. Este tipo de acciones son la antesala del juego simbólico que no tardará en aparecer.**

Comienza mediante la representación de escenas de la vida cotidiana que ya conozco realmente bien. Tiendo a extrapolarlas a través de un agente pasivo, tal como un objeto o persona. Esto sucede cuando doy de comer o peino a una muñeca, simulo mantener una conversación telefónica... Una vez que domino estas acciones, éstas se tornan más complicadas. Comienzo a realizar las acciones simuladas sobre más de una persona u objeto (doy de comer a mamá y a la muñeca, “cocino” en la cacerola y, a continuación, ofrezco de comer al osito...) De este



modo, cada vez voy construyendo secuencias conformadas por dos o tres acciones encadenadas (aunque a veces incoherentes). Aún continúo empleando en mis juegos objetos grandes y realistas, aunque al final de mi segundo año (en torno a los 24 meses) comienzo a emplear objetos cada vez más pequeños y a sustituir objetos en mi juego, aunque *aún guardan gran parecido con los reales*.



¡IMPORTANTE!

La aparición del juego simbólico supone un gran salto en el desarrollo de mi inteligencia. Este tipo de acciones favorecen el desarrollo de mi imaginación y creatividad, a la vez que estimulan la aparición y desarrollo del lenguaje (al verbalizar las acciones que realizo mientras juego) y me ayudan a comprender mejor el entorno que me rodea y a asimilar roles y normas.



6.4. Desarrollo socioemocional, comunicación y lenguaje

Durante este período mi competencia lingüística ha evolucionado a gran velocidad. Ya soy capaz de:



- Comprender en torno a 300 palabras.
- Utilizar de 20 a 50 palabras.
- Si me preguntas, puedo señalar 5 partes del cuerpo.
- Elaborar oraciones con un promedio de 2 palabras.
- Nombrar objetos familiares.
- Negar y afirmar con el movimiento de la cabeza.
- Escuchar atento cuando me nombras objetos en ilustraciones.
- Decir mi nombre.
- Combinar dos palabras para crear frases.
- Seguir instrucciones sencillas.
- Ordenar («quita») y utilizar posesivos «mío».




Podrás ayudarme a mejorar mi competencia lingüística si:


Fomentas que *nombre partes del cuerpo* valiéndote de algún animal o muñeco que me guste. También puedes utilizar los libros de imágenes y cuentos. Pídeme que toque las partes del cuerpo del juguete mientras las voy nombrado.




Enséñame a indicar de alguna forma que quiero más de algo y a que imite sonidos vocálicos. Cuando notéis que quiero seguir comiendo de algo que me gusta o que quiero continuar con una actividad agradable para mí, pregúntame "¿quieres más?" o simplemente "¿más?". Es posible que al principio mueva la cabeza, pero más tarde imitaré la palabra "más", aunque no esté del todo seguro. Dame aquello que estaba pidiendo, en el caso de que responda mientras le dice "más". Si después de una pausa no respondo, dame de todas formas, diciendo otra vez "más". Repite la actividad tan frecuentemente como te sea posible. Continúa modelando la palabra hasta que la use por mí mismo. Las situaciones en las que uséis la palabra "más" deben estar relacionadas con la comida, con el juego con juguetes favoritos, durante actividades físicas que me gusten (montado a caballo en tus rodillas o pies). Detén entonces la actividad y pídeme que diga "más" antes de continuar.




 Para incitarme a que diga partes de mi cuerpo, utiliza algún animal o muñeco que me guste, o bien libros de imágenes, revistas... Pídeme que toque las partes del cuerpo del juguete mientras las vais nombrando. Luego decid "esto es la ____ de la muñeca" (señalando la boca) y dadme tiempo para responder. Alabadme si lo hago bien. Si no respondo adecuadamente, dime el nombre correcto, animándome a que lo imite.

 Haz un juego parecido refiriéndose a personas conocidas (padre, madre, hermanos, abuelos). Pregúntame quién es alguna persona y anímame a responder, ayudándome al principio si es necesario. Si no lo hago, dime la respuesta para que te imite. También puedes hacer este juego viendo junto a mí fotos familiares. Una vez seleccionada o nombrada la persona o personas, pregúntame qué hace o hacen para incitarme a ir nombrando acciones familiares, aunque sea por imitación. Combina este objetivo dándome órdenes en las que esté implicado: "llévale el vaso al abuelo", por ejemplo.

 Durante los juegos o actividades rutinarias en casa o fuera, preséntame cada vez más objetos para que los vaya nombrando. No os agobiéis si las respuestas no son correctas o si ni siquiera las emito. Al menos es importante que vaya asociando los nombres con los objetos, personas o sucesos, los reconozca y, en un



principio, imite sus vocalizaciones aunque sea por aproximaciones graduales.

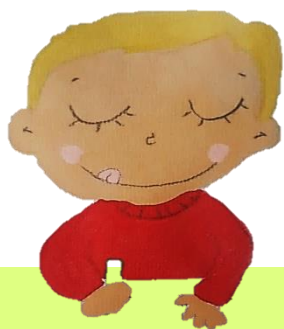
 Cuando empiezo a ser capaz de utilizar palabras espontáneamente, podéis empezar a enseñarme a combinar dos palabras para formar una frase. Cuando diga una palabra, estimúlame a aumentar mi vocabulario y a combinar palabras. Por ejemplo, si digo "adiós" a papá, mamá tú debes decirle "adiós papá"

LENGUAJE COMPRENSIVO	
ETAPA EVOLUTIVA	Podrás observar que...
19 a 24 meses	<p>Reconozco las partes del cuerpo.</p> <p>Comprendo aproximadamente 500 palabras.</p> <p>Soy capaz de entender y participar en juegos sencillos.</p>
LENGUAJE EXPRESIVO	
ETAPA EVOLUTIVA	Podrás observar que...
19 a 24 meses	<p>Comienzo a participar en una conversación, aunque me sigue costando respetar los turnos.</p> <p>Empiezo a utilizar posesivos. Sé decir por lo menos 20 - 50 palabras.</p> <p>Además, pronuncio muy bien las vocales y la /n/, /m/, /p/ y /j/, sobre todo cuando están al principio de la sílaba y en palabras cortas.</p>



18-24 meses

JUEGA CONMIGO A...



Cuentos

Aunque llevo varios meses aconsejándote la incorporación de los cuentos en mis juegos... ¡No me cansaré de hacerlo! Los cuentos son una fuente inagotable de recursos y favorecer mi desarrollo cognitivo y socio comunicativo.

Pizarras

El garabateo del que comencé a disfrutar unos meses atrás cada vez resulta más placentero. Ahora soy más capaz de controlar mis movimientos y tengo una mejor coordinación óculo-manual. Con el paso de los meses iré ganado destreza y siendo cada vez más hábil.

Juguetes que favorezcan la imitación

Casitas de tela

Disfraces

Animales

El desarrollo de la imitación en esta etapa es clave. Ya conoces la importancia de la aparición del juego simbólico y la estrecha relación que tiene con el desarrollo del lenguaje.

En este período puedes comenzar a incorporar en mis juegos los disfraces. Favorecen el desarrollo de mi imaginación y a



	consolidar las representaciones mentales que voy configurando de mi entorno.
Rompecabezas /puzles de pocas piezas	El desarrollo de funciones ejecutivas tales como la atención sostenida, el control inhibitorio o la planificación puede ser abordada



¡IMPORTANTE!

La gran independencia y autonomía que he logrado en los últimos meses precisa de espacio. **Para poner en práctica las destrezas que voy logrando necesito de lugares amplios y seguros donde explorar el entorno.** Ni te imaginas el gran valor que tienen los **parques**. Permíteme que los visite con frecuencia. **Podré mejorar mis destrezas motoras a la vez que estoy en contacto con otros niños.**





24 -36 meses



7.1. Mi segundo cumpleaños

En torno a mi segundo cumpleaños los cambios que se producen son vertiginosos. A penas podrás reconocer al bebé que meses atrás tenías en casa. Comprobarás con sorpresa y agrado mis continuos avances.

7.2. Desarrollo cognitivo

ATENCIÓN

Favoreced la **atención selectiva** a través de la lectura o visionado de cuentos. Haced comentarios sobre las imágenes del cuento. Podéis pedirme que identifique determinados objetos en el dibujo. Aprovechad para incluir conceptos de tamaño (grande/pequeño) y color.

El uso de canciones como **actividad compartida con un adulto** favorece la **atención sostenida y la interacción.**



**PARTICIPACIÓN EN
RUTINAS**

Es interesante que me permitas participar en actividades cotidianas para que mejore mi comprensión sobre las mismas.

Por lo tanto, establece rutinas que me ayuden a orientarme, conocer y manejar el medio en el que me desenvuelvo. Por ejemplo, cuando me digas «vamos a comer», podré anticipar lo que va a ocurrir y participar activamente en la preparación de la rutina (poner la mesa, coger mi babero...)

**COMPORTAMIENTOS
ESPONTÁNEOS**

Observa la habilidad con la que cuento para hacer frente a necesidades físicas como el hambre, la sed o el sueño. Por ejemplo, si tengo sed, fomenta que sea capaz de hacer la petición o ir a por mí vaso. Busca la aparición de comportamientos espontáneos.

Observa las conductas espontáneas en situaciones de comunicación con otros adultos (con los abuelos, la educadora infantil...)



7. 3. Desarrollo socioemocional, comunicación y lenguaje

Uno de las áreas que mayor desarrollo experimenta en este período es, sin lugar a dudas, el lenguaje. Tras mi segundo cumpleaños soy capaz de...

-Comprender en torno a 500 palabras.

-Utilizar hasta 200 palabras.

- Señalar 5 partes del cuerpo.

-Elaborar oraciones con un promedio de 2 o 3 palabras.

-Responder a preguntas que implican «¿qué?», «¿dónde?»

-Seguir instrucciones sencillas.

-Elaborar preguntas simples.

-Responder a dos órdenes relacionadas.

-Utilizar el plural de palabras simples.



EJECUCIÓN**DE ÓRDENES****SIMPLES**

-Permitidme **que siga órdenes en situaciones naturales.**

Por ejemplo, al acabar de jugar, debo aprender a recoger. Hacedlo de forma divertida, incorporando alguna canción a este momento «*A guardar, a guardar, cada cosa en su lugar*».

-La ejecución de órdenes sencillas también se puede llevar a cabo pidiéndome ayuda para poner la mesa. «Pon las servilletas encima de la mesa», «Dale los zapatos a papá»...

COMPRENSIÓN

Es importante que preste atención cuando me enseñan libros de imágenes o me narran cuentos.

Utilizad cuentos, contadme la historia, animándome a señalar, a pasar las páginas, a tratar de decir alguna palabra. Hacedme preguntas sobre la historia, pidiendo algunas respuestas verbales y no verbales. Contadme también historias de la vida diaria.

Proponme órdenes sencillas. Por ejemplo: «ponte los zapatos». Al principio, proporcióname ayuda y ve retirándola progresivamente.



JUEGO

-Fomentad el juego creativo con un teléfono de juguete o el móvil, simulando una conversación. Al principio, ayudadme y alabad mis intentos por seguir el juego.

-Estimulad la imitación de patrones de sonido durante el juego. Ante un juego representacional (por ejemplo dar de comer a un muñeco, emitid sonidos fingiendo que proceden de «la preparación de la comida», cantad una canción al muñeco, verbalizad emociones o estados «¿Tienes hambre? o «Ahora vamos a dormir».

-Aprovechad estos momentos de juego para que aprenda el nombre de las partes del cuerpo (podemos empezar con la identificación de las partes del muñeco y las mías). El juego es una buena herramienta para aprender también el nombre de prendas de vestir.

-Cantad canciones que impliquen la imitación de gestos. Procurad que mantenga el contacto ocular. Si percibís que me gusta la actividad, detenedla de forma repentina, buscando que os demande retomarla. También resulta interesante imitar los gestos frente a un espejo.



-Cuando me llevéis al parque o a algún sitio de visita, permitidme observar atentamente lo que hacen los demás. Llamad mi atención sobre lo que hacen o a qué juegan y animadme a acercarme, aunque no participe en la actividad.

-Es interesante que, paulatinamente, me vea implicado en juegos con otros niños. Las visitas al parque pueden ser una oportunidad muy buena para propiciar el encuentro con otros niños.

- Animadme a iniciar cualquier tipo de comunicación con otras personas de mi entorno próximo: que me dirija a ellos para jugar, pedirles algo.... Para favorecer la interacción, mientras jugáis conmigo a algo que me gusta, interrumpid de forma brusca la actividad, buscando que os pida que continuéis (podéis utilizar la música del móvil que tanto nos gusta a los peques para fomentar la petición) Buscad que cuando la pida os mire a la cara y cuando señale el móvil que vaya incorporando al gesto alguna palabra. Ayudadme con frases como «¿Quieres más?»

- Otra forma de fomentar la interacción es ayudándome a que respondo a saludos, aunque al



principio sea por imitación; a poner la cara para que me den un beso o a dar un beso yo a otra persona.

LENGUAJE EXPRESIVO	
ETAPA EVOLUTIVA	Podrás observar que...
25 a 36 meses	Cada vez sé más palabras, ¡por lo menos 450! También empiezo a utilizar plurales y los verbos en pasado y futuro.
	Soy capaz de crear frases bien estructuradas con tres o más palabras.
	Mi habla es más precisa, ya sé decir la /y/, /b/, /j/, /g/, /n/ y /ch/... aunque aún me sigue costando pronunciar algunos sonidos ¡No te preocupes, es normal!
	Puedo hacer preguntas y aprenderme canciones.
	Ten en cuenta que... A los 4 años ya sabré hablar de forma similar a un adulto, aunque es habitual que siga teniendo dificultades con palabras que tengan la /r/, /rr/, /pr/, /br/, /pl/ y /bl/. Si a los 6 años sigo teniendo estas dificultades, se recomienda que acuda a un especialista.



Para saber más



¿Cómo me gusta que me hables?

Lo más importante es que adaptes tu lenguaje a mi edad, así me costará menos entenderte. Te dejo algunos consejos para lograrlo:

- Háblame a menudo y, sobre todo, háblame de aquello que me interesa.
- Nombra las actividades o rutinas que hacemos conjuntamente. Por ejemplo, "toma el muñeco", "vamos a dormir en la cama", "ponte la camiseta"...

Me ayuda que digas en voz alta las cosas que haces (por ejemplo, cuando estás preparando mi comida, verbaliza lo que haces: "voy a preparar las patatas", "ahora vamos a coger el tenedor para comérmolas...").

También es interesante que comentes las cosas que yo hago (por ejemplo, si estoy guardando los juguetes, puedes decir "¡qué bien! ¡Mira cómo estás guardando el muñeco en su sitio!").

- Es muy importante que me hables un poquito más despacio, ¡pero sin parecer un robot! Y, sobre todo, que exageres mucho la pronunciación de los sonidos.
- Me gusta mucho más cuando utilizas frases cortas y sencillas.
- Cuando me estés mostrando algo, colócalo a la altura de mis ojos, así podré ver a qué te refieres.



¿Y qué pasa cuando me equivoco? Echa un vistazo a las sugerencias que te propongo para favorecer el desarrollo de mi lenguaje

Qué debes hacer	Qué NO debes hacer
Dame el tiempo que necesite hasta que termine de hablar.	No me cortes mientras estoy hablando.
Repíteme la palabra en la que me he equivocado correctamente (Muéstrame el modelo correcto).	No me digas que pare y empiece de nuevo y, sobre todo, no me regañes ni me imites.
Dame opción a elegir ("¿quieres un plátano o una manzana?" en lugar de "¿quieres una manzana?").	Evita responder en mi lugar. No me compares con otros niños ¡cada uno va a su ritmo!
Dame muestras de cariño y afecto, eso me ayudará a desarrollar mi lenguaje.	¡Vigila mi volumen! No es adecuado que grite.
Prémíame cuando hable bien ("¡muy bien!", "¡lo has dicho estupendamente!").	No me des comida triturada, eso hará más débiles mis músculos orofaciales (cara y boca).
Háblame pronunciando lentamente, mirándome a la cara. No olvides que eres mi modelo.	Fuera el biberón y el chupete, ¡ya no los necesito!
Mírame a la cara cuando me hablas o corriges y asegúrate de que yo también te miro.	



¡A COMER!

Notas interesantes para el niño/a a partir de los 24 meses



Resulta muy común que, consecuencia de las preferencias ostentadas hacia determinados alimentos, se permita al niño escoger entre diferentes alternativas de menú a lo largo de la comida. Este comportamiento debe ser eliminado. A la hora de comer, se presentará una única alternativa y se avisará al niño de que, si no se lo toma, no habrá nada para comer hasta la siguiente comida (por ejemplo hasta la merienda si la advertencia se hace a medio día).

-Eliminar el uso del biberón e incorporar la ingesta de líquidos a través de un vaso.

A partir de los 12 meses (o incluso antes), los niños manifiestan una motivación espontánea hacia la comida e interés por comer por ellos mismos. Les gusta manipular la cuchara, cargarla de comida y llevarla a



la boca. Tenemos que aprovecharnos de esta motivación y dejarlos experimentar con la cuchara. Es posible que también deseen coger el alimento con sus manos, alternando con la cuchara. Debemos permitirselo, es clave para su aprendizaje (Recuerda que cuanto más se tarda en iniciar el proceso, más cuesta que se logre).

-Tratad, en la medida de lo posible, de hacer alguna de las comidas (comida o cena) con vuestros hijos/as. Ese momento debe percibirse como algo agradable y placentero. Además, los padres o cuidadores principales de los niños sirven de modelo para el fomento de las conductas deseadas (imitan gestos, actitudes hacia la comida, ven que los adultos de su entorno comen de todo tipo de alimentos...)

-Cuando empiezan a comer solos es normal que las cucharadas no «lleguen llenas a la boca» y buena parte acabe en el babero o en el suelo ¡¡Es completamente normal!! Ante esta situación: **No corregir, ni decir nada negativo, ni mostrar enfado.** Haced como si no pasara nada.

No os preocupáis si tenéis la sensación de que se cae más comida de la que el niño toma. Tardará unos meses en coordinar perfectamente, pero necesita este entrenamiento.

-**NO FORZAR A COMER.** Es común que, como padres, nos angustie que nuestro hijo/a no coma y le transmitamos ese malestar. De esta forma, la hora de la comida se convierte en una *pesadilla* tanto para el niño



como para el adulto. Ningún niño debería comer a la fuerza. *Comen lo que necesitan y no lo que nosotros creemos que necesitan.*

-NO DISTRAER CON JUGUETES O CON LA TV DURANTE LA COMIDA. La comida es un hábito al que han de acompañar unas actitudes ante la mesa. No debemos abstraer al niño de esta rutina, sino animarlo y hacerlo partícipe.

-Enseñar SIN EXIGIR, FORZAR, NI ENFADARSE. Al principio puede que se canse enseguida y coma poco. No te preocupes y, sobre todo, no le prepares otra comida.

-SER CONSTANTE y COHERENTE. Si se le introduce el sólido, no volver al líquido (por comodidad o por temor a que el niño no esté bien alimentado).

Al principio se pueden combinar durante una misma comida pero Nunca como una alternativa al sólido. Presentar alimentos blandos y cortados en trocitos pequeños.

-Motivarlo y animarlo, haciéndole ver que los niños mayores tienen dientes y los usan para morder los alimentos.

-MASTICA DE FORMA EXAGERADA delante del niño, haz ruidos con la boca y con los dientes y emite vocalizaciones (ÑAM-ÑAM). Muéstraselo como algo divertido, como un juego.



-Ponle comidas atractivas, poca cantidad y valora sus pequeños logros (por pequeños que éstos sean).

-Sed PACIENTES. Es un proceso largo que requiere constancia y coherencia. Si el niño percibe que algunas veces se le obliga a comer sólido y otras se le da de comer lo que desea, habremos perdido la batalla. Cada vez se mostrará más reticente a masticar. Aunque nos resulte más cómodo, no le hacemos ningún favor a nuestro hijo/a si prolongamos en el tiempo la comida triturada como única alternativa. Tu paciencia y constancia serán claves. ¡No existe ningún método rápido y eficaz!

-COMER POR SÍ MISMO NO ES LO MISMO QUE COMER SOLO. Aunque se favorezca la autonomía del niño ante la comida, es importante que el adulto esté presente y anime, refuerce (¡Muy bien, tú solo/a!) y alabe cualquier intento del niño por comer de forma autónoma. Al principio, se pueden alternar los turnos (una cucharada el niño y otra el cuidador: ¡Ahora tú!, ¡Ahora me toca a mí! Mmmmmmm ¡¡qué rico!!



S.O.S. ¡¡RABIETAS!!

Algunas orientaciones para aprender a gestionarlas

No olvides que...


ES NECESARIO DISTINGUIR ENTRE LO QUE DESEAN LOS NIÑOS Y LO QUE REALMENTE ES NECESARIO

Los niños pequeños expresan desde el comienzo sus propios deseos y sus necesidades en el mismo orden en que los sienten. La vivencia del conflicto es necesaria. No siempre se puede tener lo que se desea. **La frustración es un componente indispensable de todo proceso de aprendizaje.**



Los conflictos con nuestros niños/as son pruebas de resistencia que nos ayudan a conocernos mejor.


Si conseguimos resolverlos de una forma no violenta, permiten estrechar los lazos de la relación afectiva.


 Los niños pequeños no conocen los límites de sus padres o adultos encargados de su cuidado. Aprenden a conocerlos solo con el paso del tiempo.



 Los niños buscan límites, pero los buscan porque los desconocen.

Cuando un niño no sabe cuáles son los límites de los padres se vuelve inseguro, completamente pasivo o excesivamente impulsivo y, en cualquier caso, se siente solo.

 Los niños no son lo suficientemente maduros para asumir el liderazgo. Es a los adultos a quien toca definir las reglas. Los niños muestran una capacidad casi infinita de adaptación y colaboración.

 Si un niño ha tenido experiencia del respeto de los adultos por sus límites, aprende a respetar los límites de los demás, tras chocar unas cuantas veces contra ellos.

Los vínculos afectivos que se crean en los primeros años de vida son esenciales para la construcción de nuestra identidad y equilibrio emocional



Educar con afecto implica también establecer límites y normas

El establecimiento de límites y normas pasa también por la **fijación de rutinas**. La estabilidad emocional del niño y, por ende, su felicidad, depende en gran medida de la estabilidad que le ofrezca su entorno. Si el niño sabe en cada momento que se espera de él, estará calmado e irá interiorizando las normas que sus cuidadores establecen.

Para que **todos estos consejos funcionen realmente bien es necesario que entendáis que:**

-Mamá, papá, debéis de ser aliados no contrincantes. Por ello, cuando establezcáis una norma, esta debe ser consensuada previamente y, sobre todo, debéis estar seguros de que ambos la cumpliréis. No podéis desacreditaros o discrepar delante de mí. Soy muy hábil y aprenderé a sortear vuestras normas.

-La educación en casa es fundamental. NO esperéis que alcance hábitos en la escuela infantil que no son propiciados desde casa.



¡Bye, bye pañal!

Algunas indicaciones para lograr el control de esfínteres

Decir adiós al pañal constituye un hito evolutivo de gran trascendencia para nuestros niños/as. Es un paso más en esa carrera hacia la independencia que iniciaron meses atrás. Dada la trascendencia que este momento tiene para nuestros niños/as, es fundamental que conozcamos algunos aspectos esenciales que pueden contribuir al éxito de tan importante reto. La primera regla es, como ya podréis imaginar por haber compartido un largo recorrido a lo largo de estas páginas, que no hay reglas. El abordaje con afecto y respeto constituye la mejor de las normas. Sin embargo, sí que os dejamos unas sugerencias y recomendaciones que pueden ayudaros.

Antes de comenzar esta aventura que implica decir definitivamente adiós al pañal, es necesario que tengas en cuenta qué prerequisites requiere este proceso:

- Aunque resulte una obviedad, es preciso **contar con una adecuada preparación física**. Debo ser capaz de caminar sin ayuda, así como contar con una correcta coordinación.
- Antes de iniciar este aprendizaje, **tengo que contar con cierta autonomía en el vestido**. Al menos, debo ser capaz de bajarme y subirme los pantalones.



- **Control de la vejiga.** Sabrás que lo he logrado cuando constates que orino bastante de una vez (no en pequeñas cantidades y frecuentes) y soy capaz de mantenerme seco durante dos o tres horas.
- **Soy consciente de cuándo voy a orinar.** Podrás comprobarlo fácilmente si me observas. Hago posturas y gestos que evidencian que soy consciente de lo que está sucediendo (estoy haciendo pipí o caca).



Mamá, papá:

- **No mostréis preocupación u obsesión porque abandone el pañal.** Puedo percibir la ansiedad que te genera este momento tan importante en nuestras vidas y, como consecuencia, yo también experimento tensión y estrés.
- **No me castigues o regañes si no logro conseguirlo.** Recuerda que este es otro aprendizaje y, como tal, lleva un tiempo alcanzarlo.
- **No me dejes sentado en el wáter u orinal por mucho tiempo,** me aburriré o jugaré con el orinal. Es importante que me vaya familiarizando con él, pero **pasar demasiado tiempo** sobre él **no es una buena idea.** No comprenderé la funcionalidad del mismo, bien generando rechazo hacia él u otorgándole un uso que no le corresponde (emplearlo como medida de distracción o juego).
- Dado que **debo conocer la funcionalidad del orinal,** no tiene sentido que tratéis **de “entretenerme” cuando estoy sobre él con la televisión, cuentos o juguetes.**
- **La paciencia es vuestra mejor aliada.**





REFERENCIAS

Alianza Europea para la Seguridad Infantil (2014). *Guía de Seguridad de Productos Infantiles*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: Madrid.

Comité Editorial de EnFamilia (2016). La cuna. *Asociación Española de Pediatría*. Recuperado en <http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/cuna>. (Septiembre, 2017).

Comité de Lactancia Materna de la AEP (2014). ¿Hasta cuándo es bueno que mame mi hijo/a? *Asociación Española de Pediatría*. Recuperado en <http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/hasta-cuando-es-bueno-que-mame-mi-hijo-destete>. (Agosto, 2017)

Comité de Lactancia Materna de la AEP y Grupo de Trabajo para el estudio de la Muerte Súbita Infantil de la AEP. (2014). Colecho, síndrome de muerte súbita del lactante y lactancia materna. *Asociación Española de Pediatría*. Recuperado en <http://enfamilia.aeped.es/prevencion/colecho-sindrome-muerte-subita-lactante-lactancia-materna> (Septiembre, 2017).

Comité de Seguridad y Prevención de Lesiones no intencionadas en la Infancia (2014). ¿Cuál es el mejor andador para un bebé...El que no se usa? *Asociación Española de Pediatría*. Recuperado en



<http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/cual-es-mejor-andador-para-un-bebe-que-no-se-usa>. (Septiembre, 2017).

Costa, E., Torres, E., Romero, M. T., Fabregat, M., Torres, S., Martínez, P. et al., 2008). *Juego, juguetes y Atención Temprana. Pautas para el diseño de juguetes útiles en la terapia psicopedagógica*. AIJU: Alicante.

De la Torre, M. (2017). Sueño en los bebés. *Asociación Española de Pediatría*. Recuperado en <http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/sueno-en-bebes>. (Septiembre, 2017).

De Truchis, C. *El despertar al mundo de tu bebé. El niño como protagonista de su desarrollo*. Editorial Oniro.

Esparza, M. J. (2012). Le están saliendo los dientes a mi bebé. *Asociación Española de Pediatría*. Recuperado en <http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/le-estan-saliendo-dientes-mi-bebe>. (Septiembre, 2017).

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (2017). *Safe to sleep*. Recuperado en <https://www1.nichd.nih.gov/sts/materials/Pages/default.aspx> (Agosto, 2017).

Facal, M., Pérez, A. J., Lagarón, C. (2003). Chupetes ¿sí o no? ¿es conveniente que la madre ofrezca el chupete a su bebé? La respuesta es... a veces. *Ortodoncia Clínica*, 6(4), 206-217.



Fernández-Rodríguez, B. y Ureta, N. (2014). Test Apgar. Asociación Española de Pediatría. Recuperado en <http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/test-apgar>. (Agosto, 2017).

Galbe, J. (2013). ¿Qué es el cribado neonatal o prueba del talón? Asociación Española de Pediatría. Recuperado en <http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/que-es-cribado-neonatal-prueba-talon>. (Agosto, 2017)

García-Sánchez, F. A., Pérez-López, J., Serrano-Moreno, T., Funes, E., Hernández-Lax, P. y Miguel. (2003). Criterios de Calidad Estimular. Para niños de 0 a 3 años. Dirección General de Familia y Servicios Sectoriales. Consejería de Trabajo, Consumo y Política Social: Murcia.

González-Rodríguez, M. P. (2014). Cómo enseñarle a usar el orinal. Asociación Española de Pediatría. Recuperado en <http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/como-ensenarle-usar-orinal>.

Malmierca, F. (Coord.) (2013). *Guía Práctica para padres. Desde el nacimiento hasta los tres años*. Asociación Española de Pediatría.

Manera, M. y Salvador, G. (2016). *Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia*. Agencia de Salud Pública de Cataluña: Barcelona.



Martínez-Rubio, A. (2018). ¿Cuándo dormirá mi bebé de un tirón? El sueño en bebés menores de 12 meses. Recuperado en <http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/cuando-dormira-mi-bebe-un-tiron-sueno-en-bebes-menores-12>

Quiralte, I. (2012). Cosas normales en los recién nacidos. *Asociación Española de Pediatría*. Recuperado en <http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/cosas-normales-en-recien-nacidos> (Septiembre, 2017)

Rowan, H. y Harris, C. (2012). Baby-led weaning and the family diet. A pilot study. *Appetite*. 58,1046-1049.

Storch de García, P. (2014). Cacas de los bebés. Recuperado en <http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/cacas-bebes>

Vargas, C. (2003). El bebé mes a mes: Del nacimiento al primer cumpleaños. Materia Gris: Editorial Juventud.



Mis primeros tres años.

El cerebro del bebé es muy activo y, como ha podido demostrar la ciencia moderna, es capaz de aprender mucho en poco tiempo porque tiene una capacidad portentosa de aprender gracias a que su plasticidad cerebral es mayor en las primeras etapas del desarrollo que en las etapas posteriores de la vida.

Esta publicación ayudará a padres, madres y educadores, a conocer el desarrollo normal de los niños hasta los tres años; hecho imprescindible para poder identificar pronto si hay problemas y su causa, y así iniciar lo antes posible programas de intervención para mejorar las condiciones de desarrollo.

www.educarm.es/publicaciones

