



Estímulele con cariño

Sus primeras conquistas

¿Recuerdas la primera vez que tu bebé te sonrió? ¿O cuando, después de varios intentos, logró la proeza de ponerse en pie? No hay nada mejor para unos padres que acompañar a su hijo en su desarrollo; estimularle con caricias y palabras, y reír con él cuando alcanza el éxito. No te pierdas sus progresos. En este reportaje repasamos los más importantes desde que nace hasta que cumple dos añitos.



PHOTONONSTOP

GEMA MARTÍN

A toda velocidad. Así es como tu hijo se desarrolla en sus dos primeros años de vida. Cuando le miras, ves a un recién nacido dormido tranquilamente en su moisés; parpadeas un segundo, y se ha convertido en una personita curiosa, ansiosa por aprender y en continuo movimiento. “¿Cómo es posible que haya crecido tan rápido?, ¿qué ha pasado para

que mi bebé prefiera explorar la casa que estar sentado entre mis brazos?”, te preguntas. Lo que ha ocurrido es que tu pequeño está avanzando, sin prisa pero sin pausa, en su crecimiento integral: físico, psicomotor, cognitivo, emocional, social... Y cada paso que da, cada progreso en ese camino, es una conquista para él y un hito para su desarrollo que le llevará al siguiente logro.





1 ¡Arriba la cabeza!

¿Quieres saber si tu hijo cubre todas las etapas con éxito? ¿Si camina a la edad adecuada? ¿Si es normal que aún necesite ayuda para comer? Con el asesoramiento del Centro Aleka de Atención Temprana, te mostramos algunos de los hitos más importantes del desarrollo de los bebés, y la edad aproximada a la que suelen alcanzarlos.

Cada bebé, a su ritmo

“No hay dos niños iguales; cada uno sigue un ritmo diferente”, asegura Paula Gómez de Castro, fisioterapeuta pediátrica, psicomotricista y experta en Atención Temprana del centro Aleka, de Madrid. En efecto, aunque es posible encontrar en el desarrollo infantil algunos logros que se producen a edades muy similares –como los que te mostramos en estas fichas–, cada niño madura y evoluciona de forma única.

Recuerda que son muchos los factores que pueden influir en el desarrollo sensoriomotor del niño, desde su propia personalidad hasta el entorno que le rodea. Por ejemplo, “los bebés despiertos y activos consiguen hitos motores [caminar, lanzar objetos...] antes que los más tranquilos”, explica Paula Gómez de Castro; por contra, estos últimos suelen ser más observadores, y con mayor capacidad de atención y de aprendizaje. De la misma manera, los niños de padres muy protectores suelen tardar más, por falta de madurez o por inseguridad, en cumplir las etapas del desarrollo.

Por eso, no hay nada peor que obsesionarse por la edad a la que el niño dice “mamá” o es capaz de darse la vuelta en su cuna. Tampoco es nada recomendable insistir en que lo haga si aún no se encuentra preparado para ello. Procura no participar en las típicas conversaciones “mi bebé ya anda, ¿y el tuyo?”, donde los padres casi compiten para ver quién de sus hijos gana en la carrera del desarrollo.

Recuerda que es más importante la edad evolutiva del bebé –su nivel de madurez– que la cronológica. Además, hay niños que

2-3 meses

La acción de levantar la cabeza es el primer hito del desarrollo sensoriomotor del bebé –no hay que olvidar que éste se produce desde la cabeza, hasta los pies y las manos– y, por tanto, es su conquista más importante, porque sin ella no aparecerían las siguientes.

¿Cuándo lo logra?

A los 3 meses, entendiendo que a esa edad tiene un control de la cabeza en todas las posturas: boca arriba, boca abajo, cuando está en brazos...

¿Cómo estimularle?

- Puedes comenzar a los 2 meses. Por ejemplo, al ir a levantar al bebé cuando éste se encuentra tumbado boca arriba, le coges por los hombros y los llevas hacia el pecho, lo que hace que tenga ganas de incorporarse y así se activen los músculos de la parte de delante del cuello. También puedes ponerle boca abajo en el cambiador o en tu cama y mostrarle un juguete de vivos colores o con sonidos que llamen su atención; ya verás cómo intentará levantar la cabeza para verlo.



FOTOLIA

2 Ya sonríe

3 meses

La sonrisa es fundamental para establecer el vínculo afectivo entre los papás y los hijos. Y quizá por eso, es algo innato en los bebés que, desde que nacen, son capaces de sonreír, aunque no sea más que un acto reflejo.

¿Cuándo lo logra?

Desde el segundo mes de vida, el bebé comienza a responder a la sonrisa del adulto, pero al principio lo hace sólo como imitación. Poco a poco, él observa que la reacción del adulto es reírse porque “el bebé está sonriendo”.

Gracias a este *feedback*, el niño descubre la sonrisa social, que se consigue a partir del tercer mes, tiene un carácter voluntario y cuyo fin es conseguir que el adulto que tiene enfrente empaticé con él.

¿Cómo estimularle?

- Hay infinidad de juegos para despertar una sonrisa en un bebé. Cuanto más pequeño es, más sencillo será el juego: al principio basta con que tú le sonrías abiertamente, casi de forma exagerada, y le hables. Después los clásicos “¡achussss!” –simula un largo, largo estornudo– y “cúcu-tras” –pon tu cara frente a la suya y tápala con tus manos mientras dices “cu-cu, ¿dónde está mamá?”– le harán partirse de risa.



FOTOLIA



¡Así de alto!



¿Crece bien?, ¿coge el suficiente peso? Éstas son algunas de las preguntas que con más insistencia hacen las mamás a los pediatras. Y es que el crecimiento físico también es fundamental para asegurarse de que el niño se está desarrollando de forma adecuada. Los médicos cuentan con unos valiosos instrumentos, las tablas de crecimiento, para saber si sus pequeños pacientes están evolucionando bien. Esas tablas son medidas estándar que permiten comparar el crecimiento de un niño en relación con unos valores de referencia –percentiles– obtenidos del entorno en el que vive. El percentil más bajo es el 3 y el más alto es el 97; y si, por ejemplo, tu pequeño se encuentra en el 25 en la gráfica de la altura significa que, comparado con 100 niños de su entorno, edad y sexo, hay 75 más altos que él y otros 25 que miden menos. Sin embargo, para los pediatras es más importante que el niño tenga una curva de crecimiento con una evolución regular en el tiempo, que un percentil más o menos alto o bajo –siempre que se mantenga entre el 3 y el 97–, porque lo que causa más problemas es un cambio brusco en su normal desarrollo. Así, por ejemplo, que un pequeño baje del 55 de altura al 20, supone un parón inesperado en su crecimiento.

se saltan algún paso, como el del gateo, sin que eso suponga ningún problema. Eso sí, puedes estimularle –para que se ponga de pie, para que agarre un objeto...– con todo el cariño, la ayuda y la motivación que puedas, pero cuidado con forzarle, porque puede ser contraproducente para su desarrollo. ~

ASESORAMIENTO:
Celia López Carlón, fisioterapeuta pediátrica y respiratoria, y experta en Atención Temprana, y **Paula Gómez de Castro**, fisioterapeuta pediátrica, psicomotricista y experta en Atención Temprana, del Centro Aleka, de Madrid (www.centroaleka.com).

3 En movimiento

El volteo | 5-6 meses

Un día, tu bebé está tumbado boca arriba, se da la vuelta y queda boca abajo. Sólo ha girado sobre sí mismo, pero es un hito: ha hecho su primer desplazamiento.

¿Cuándo lo logra?

En torno a los 5 meses, el bebé consigue voltearse por primera vez, y hasta los seis va perfeccionando ese movimiento. Y lo hace tan bien que pronto empieza a deslizarse en círculos y acaba arrastrándose sobre su barriga.

¿Cómo estimularle?

Mientras está tumbado en vuestra cama boca abajo, coloca cerca de él un juguete que le llame la atención; intentará cogerlo de la única forma que, de momento, puede: volteándose sobre sí mismo.

Se sienta | 9-10 meses

Una vez que puede girar y ponerse de rodillas, no tardará en sentarse. Al principio, se balanceará para un lado y otro, pero, poco a poco, irá ganando seguridad.

¿Cuándo lo logra?

A los 9-10 meses ya se sienta controlando el equilibrio y con las manos libres. Esta posición le ofrece muchas posibilidades: puede participar en lo que sucede a su alrededor y tener las manos libres para jugar.



¿Cómo estimularle?

No es recomendable hacerlo. Hay niños, cuyos padres les han sentado pronto –no es bueno antes de los 5-6 meses–, que se habitúan a ver el mundo desde esa posición y rechazan otras –boca abajo– que les preparan para arrastrarse o gatear. La única forma de estimularle es colocándole en el suelo y dejar que actúe libremente.

Gatea | 9-10 meses

No todos los niños gatean, y no pasa nada por saltarse esta etapa. Eso sí, tiene muchos beneficios: coordinación mano-ojo y mano-pierna, mayor destreza motriz...

¿Cuándo lo logra?

Cuando pueda apoyarse sobre manos y rodillas y moverlas alternativamente en cruz. No te preocupes si al principio va marcha atrás. A los 9-10 meses recorrerá la casa a toda velocidad.

¿Cómo estimularle?

En el suelo, anímale a salvar obstáculos, tu pierna, un cojín... Si no gatea, los saltará, y si ya lo hace, preferirá sortearlos, lo que le ayudará a controlar los cambios de dirección.

Primeros pasos | 12-18 meses

Ya tiene confianza en sí mismo, estabilidad para estar de pie y coordinación de sus piernas. Pronto echará a andar con pasos cortos y torpes.

¿Cuándo lo logra?

Entre los 12 y 18 meses. Primero se pondrá de pie; luego, dará sus primeros pasos agarrado a los muebles; después, se ayudará de tus manos y por fin podrá caminar sin sujeción. Al principio, lo hará de manera rápida, con las piernas abiertas y los brazos desplegados hacia delante.

¿Cómo estimularle?

Mantente a cierta distancia de tu bebé y ofrécele tus brazos para que vaya hacia ti; otra idea es poner fuera de su alcance un juguete o lanzar una pelota para que vaya a buscarlos.



4 Del gorjeo a 'mamá'

3 meses

"Ga-ga-ga" son los primeros intentos de comunicación del bebé con su mamá. Aunque un poco rústico, el gorjeo es la primera conversación de su vida, puesto que es su forma de responder a la voz de su mamá. ¿Hay algo más emocionante?

¿Cuándo lo logra?

En el tercer mes aparecen las vocalizaciones de hasta cuatro sílabas diferentes –sobre todo, /k/ y /g/– y sonidos reiterativos de gorjeos: "ga-ga-ga"; en el cuarto mes surge el balbuceo –"ba-ba-ba"– y en el quinto, los sonidos /bu/ y /bo/. A partir de los 6 meses de vida, el bebé empieza a experimentar con el habla, vocalizando con diferentes sílabas e imitando los sonidos de los otros; en el octavo mes repite las sílabas "pa-pa-pa" y "ma-ma-ma", y en el noveno, nombra palabras de 2 sílabas como "papá" y "mamá", aunque todavía de manera inespecífica.

¿Cómo estimularle?

La aparición de los sonidos comienza como una respuesta de imitación del adulto, por eso es importante jugar con el bebé a los gorjeos y balbuceos: la mamá dice "ga-ga" y espera su respuesta para continuar una conversación con él. De esta manera, enseñas a tu hijo a escuchar los sonidos que tú emites y le incitas a imitarte e, incluso, a intentar comunicarse contigo.



FOTOLIA

5 Coger objetos: 'mío y sólo mío'

4 meses

Cuando un bebé coge un objeto por primera vez, significa que está practicando con sus manitas e iniciando las actividades de motricidad fina.

¿Cuándo lo logra?

Con un mes, ya puede coger un sonajero si se le coloca en su manita, pero éste es sólo un acto fruto del reflejo de prensión del recién nacido; hasta el cuarto mes de vida no puede hacerlo de forma voluntaria, realizando lo que se conoce como "prensión cúbitalpalmar". Para ello utiliza las palmas de ambas manos. Al principio, sólo podrá coger los objetos más grandes, como sonajeros o aros.

¿Cómo estimularle?

Los muñecos de tacto agradable, los sonajeros y los móviles de cuna son muy útiles. Desde sus primeras semanas de vida ya puedes mostrarle lo que tus manos pueden hacer al ritmo de "Cinco lobitos" o "Palmas, palmitas", mientras le ayudas a mover las suyas. Muy pronto aprenderá a girar la muñeca y a dar palmas. A partir de los 4 o 5 meses, al bebé le encantará tirar y coger objetos. Ofrécele un muñeco, y cuando lo haya cogido, extiende tu mano y pídele que te lo devuelva. Poco a poco, empieza a usar juguetes de diferentes tamaños –cada vez más pequeños– y texturas.



FOTOLIA

¿Buscas una segunda silla verdaderamente única?



No hay duda, Mila de Bébé Confort es tu silla.

A su diseño inconfundible, personal, se le une un innovador sistema de plegado, en cualquier posición de la hamaca. Además, una vez plegada, se mantiene de pie. Es compacta, ligera y la puedes llegar a utilizar también como cochecito con una "maxi-cosi". Así, cada vez que salgáis de casa, disfrutaréis juntos de esos momentos, también únicos.

Sé diferente con Mila de Bébé Confort.

¡Disfrútalo!

bébéconfort

www.bebeconfort.com
Servicio de Información: 902 11 92 58

6 Comienza el juego

0-24 meses

El juego es clave para el desarrollo integral del niño. No esperes a que sea mayor. Te presentamos juegos para ti y tu bebé desde sus primeros días de vida.

0-6 meses: en la cuna acaricia su cuerpo con un sonajero; de vez en cuando para en una zona y haz sonar el juguete. A los 3-4 meses ofrécele objetos que se adapten a sus manitas, de atractivos colores y con sonido para que ellos repitan el movimiento que les hace sonar.

7-12 meses: tu bebé puede sentarse con sus manos libres para manipular objetos. También empieza a gatear. Sus juegos favoritos son el lanzamiento de pelotas, las pistas de gateo con cojines, los objetos de diferentes texturas y tamaños y las alfombras de actividades.

13-18 meses: los juguetes que mejor se adaptan a este periodo de su desarrollo son pivotes de aros y encajables. A esta edad los niños también empiezan a disfrutar con cuentos de vistosas imágenes y colores, y son lo suficientemente hábiles pasando sus páginas, siempre que sean gorditas.

19-24 meses: a tu hijo le encantará recorrer la casa montado en su correpassillos, dar patadas a una pelota, aprender canciones, practicar juegos de construcciones simples, hacer dibujos con pintura de dedos, jugar con plastilina, arrastrar juguetes...



FOTOLIA

Atentos a...



¿Qué indicios deben hacer sospechar que puede existir un problema en el desarrollo del bebé? “Si el niño tiene pocas ganas de moverse, de explorar su entorno, de coger, chupar y golpear objetos..., deben consultar con su pediatra y acudir a un especialista de Atención Temprana”, recomienda Celia López Carlón, fisioterapeuta pediátrica y respiratoria, y experta en Atención Temprana del Centro Aleka. En este tipo de centros, disponen de escalas de desarrollo que permiten valorar cuánto y de qué forma es el retraso que tiene el niño, ya sea en el área motora, en la perceptivo-cognitiva, en la de lenguaje o en la social. Si se confirma el diagnóstico, cuanto antes se comience a trabajar con el niño, antes se ven los avances y se normaliza su posible retraso.

7 Come solito

11 meses

Es un paso muy importante hacia su autonomía. Comer solo, igual que lavarse y vestirse, son hitos fundamentales en el aprendizaje de sus hábitos de higiene y alimentación.

¿Cuándo lo logra?

A partir de los 11 meses, el bebé comienza a comer algunos alimentos él solito; y lo hace cogiendo trocitos de comida con las manos y llevándoselos a la boca.

Al año sostiene una cuchara y trata de coger comida con ella, pero no aprenderá a utilizarla correctamente hasta los 15 meses.

¿Cómo estimularle?

Convirtiendo la comida en un momento de disfrute. Al principio hay que dejarle que experimente con la comida, que se manche, que se lleve las manos con puré a la boca... Después hay que ayudarle a manejar la cuchara, permitiendo que vaya controlando la fuerza con la que tiene que coger el cubierto y llevarlo a la boca.



8 Me voy a dormir

6-9 meses

El recién nacido dispone de recursos –muy limitados– para dormirse, como chuparse la mano. Por supuesto, es demasiado pequeño para aplicarlos. Según crece, los va perfeccionando, pero no de manera uniforme. Hay niños que a los 6 meses se duermen solos y otros que necesitan brazos hasta los 12.

¿Cuándo lo logra?

A partir de los 6 meses el bebé ya dispone de suficientes aptitudes para dormirse; el que lo consiga depende de su madurez, personalidad y de la actitud de los padres.

¿Cómo estimularle?

Convierte el acto de ir a la cuna en un ritual: el baño caliente, la cena y un rato de mimos, que puede incluir la lectura de un libro. Después, dale las buenas noches, dile que le quieres y sal de la habitación. Si te reclama, acude a su lado –aún es muy pequeño– y háblale con calma y cariño. Tu voz le dará seguridad y volverá a conciliar el sueño.



FOTOLIA