



ESTIMULACIÓN PRECOZ

El desarrollo de las personas no depende solo de la herencia genética, sino que está condicionado por la interacción con el medio ambiente. En la medida en que seamos capaces de enriquecer el entorno durante los primeros meses y años de vida, vamos a promover y facilitar la evolución de todas sus posibilidades de desarrollo.

La adquisición de **hábitos y rutinas** es fundamental para el desarrollo. Las rutinas proporcionan a los pequeños seguridad, tranquilidad y confianza en sí mismos, y les ayudan a adquirir autonomía.

Una **rutina** es simplemente una **secuencia de acciones que se repite a diario** y siempre de la misma manera. Las principales rutinas y hábitos que adquieren los bebés giran en torno a la satisfacción de las necesidades básicas (alimentación, higiene y descanso).

Vamos a diferenciar **actividades por edades** durante el primer año de vida:

- ▶ Primer mes.
- ▶ Del primer al tercer mes.
- ▶ Del tercer al sexto mes.
- ▶ Del sexto mes al duodécimo mes.

DURANTE EL PRIMER MES

Al nacer tienen desarrollada la audición, por lo que podemos estimular su **oído**. Debemos hablar al bebé mientras lo tenemos en brazos y cantarle. Hablarle bajito cerca del oído derecho y luego del izquierdo. Evitar ruidos fuertes, se asustará.

La **vista** no está desarrollada al nacimiento y aunque no fija la mirada es capaz, en las primeras semanas, de distinguir en corta distancia entre claridad y oscuridad. Puedes mostrar algún objeto con colores blanco y negro.

Deben **dormir boca arriba** para evitar la muerte súbita del lactante, aunque es muy recomendable que se coloquen boca abajo varias veces al día. Un buen momento es tras el baño y así aprovechar para dar un masaje. Es recomendable tumbarse con él y estimular con sonidos u objetos o nuestra propia sonrisa y así estimular no sólo que levante la cabeza sino otras áreas del desarrollo también.

En el primer mes **intenta que coja tus dedos** de la mano. Será al principio difícil ya que tienen los puños cerrados pero así estimularemos que abra la mano.

DEL PRIMER AL TERCER MES

La **visión se va desarrollando**, fijan la mirada y siguen con la cabeza los objetos. Los primeros colores en distinguir son el blanco, negro y rojo, posteriormente el resto. Es recomendable, que sigan objetos con la cabeza, tanto de un lado para otro como de arriba abajo.

Hacia el tercer mes inicia el deseo de coger los objetos con lo que se aconseja que dispongan de objetos cercanos o que se los aproximemos nosotros. Los guantes de distintos colores y texturas son muy recomendables.

La **sonrisa social** ya está presente, hablarle cerca, decirle cosas e intentar que os toque la cara.

En esta etapa mejorará el **sostén de la cabeza** hasta lograrlo. Podemos poco a poco dejar de sujetar la cabeza y cogerlo por el tronco para fortalecer más todavía la musculatura.



Debemos potenciar **ponerlo boca abajo** e intentar que sea capaz de estar entretenido en esta posición, de esta forma mejoraremos la capacidad en próximos meses para poder desplazarse por el suelo. En ocasiones los bebés no apoyan los brazos en esta posición sino que los dejan para atrás, es recomendable ponerlos debajo de los hombros. A veces es difícil, en ocasiones funciona ponerlos boca abajo sobre nuestro pecho.

DEL CUARTO AL SEXTO MES

La posición en prono, boca abajo, debe utilizarse cada día más. Cada vez elevan más el tronco. Algunos inician balanceos o giros sobre su barriga para iniciar el volteo.

Debemos ir **potenciando la sedestación**. Para ello se puede tirar suavemente de sus brazos y tronco para ayudarlos a **pasar de tumbado a sentado**. No se debe forzar. En ocasiones algunos niños apoyan los talones y quieren pasar a ponerse de pie. Pero primero deben sentarse adecuadamente y después ponerlos de pie.

La **manipulación de objetos mejora**. Ya cogen los objetos, los cambian de mano y se los llevan a la boca. Importante variar el tipo de objeto: textura, tamaño, forma. Así como algunos que generen sonidos.

A partir del cuarto-quinto mes en algunos niños se evidencia un gran **interés por los alimentos**. Es buen momento para que experimenten con ellos, incluso alguno que puedan probar.

DEL SEXTO AL DUODÉCIMO MES

En esta época se evidencian **grandes cambios**.

- ▶ Mejora la **manipulación de objetos**. Debemos dar objetos de distintos tamaños, texturas, colores como comentábamos anteriormente.
- ▶ Podemos empezar a **jugar** con ellos **con objetos en movimiento**. Desde pasar una pelota, jugar con piezas que las cambien de recipiente, objetos que al apretar se mueven, o al empujar rueden.

Es una época de inicio de imitación. Podemos empezar a decir y gesticular "Hola" y "adiós", "5 lobitos", lanzar besos.

Por otro lado se produce la evolución en la sedestación, gateo y marcha.

Para favorecer la sedestación podemos sentarlo con cojines a su alrededor para estabilizarlo y poco a poco ir retirándoselos.



A esta edad los niños inician **movimientos en el suelo** para intentar conseguir los objetos deseados, a veces reptan, gatean o voltean. Es muy importante que muestre ese interés, para potenciarlo vamos a dejar sus juguetes favoritos de forma cercana para que él intente movilizarse.

Cuando empiece con el **gateo** o a reptar podemos empezar a poner un objeto, un cojín o una almohada en el camino a modo de obstáculo y así tener que sortearlo.

Cuando aparece la marcha hay que dejarlo a su ritmo, potenciar que se levante sujeto a un mueble o a una persona. No debemos forzar ni obligar.

Desde el aspecto del **lenguaje** debemos explicar nuestras acciones con gestos. Intentar hablar pausado y con buena pronunciación. Se puede jugar con él a hacer pedorretas, sacar la lengua y así mejorar la movilidad de la boca. Debemos empezar con onomatopeyas, a través de cuentos sonoros de animales y vehículos. Empezar con monosílabos para intentar imitarnos: *pa-pa-pa/ta-ta-ta*.

Dra. Beatriz Castro

Pediatra del servicio de pediatría y de la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales y Pediátricos de IMED Valencia

Dr. Jorge López

Pediatra del servicio de pediatría y de la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales y Pediátricos de IMED Valencia