

Cómo estimular el desarrollo en el primer año de vida

Durante los primeros años de vida de nuestros hijos debemos estar atentos a las diferentes etapas de su desarrollo.

Todas estas etapas se suceden muy rápido, y reconocer qué cosas son “normales” y cuáles se pueden calificar como “desvíos”, es importante para realizar esta vigilancia.

Desde su primer mes el bebé intenta llamar la atención de quienes lo rodean a través de gestos y sonrisas, e incluso sonidos y vocalizaciones.

Pronto va tomando conciencia de sus posibilidades de movimiento. Hacia el tercer mes de vida logra sostener su cabeza, luego, alrededor del sexto mes, intenta mantenerse sentado, para después tratar de gatear y ponerse de pie. Al año, aproximadamente, se espera que comience a caminar solo.

Con tres meses ya logra sostener un objeto en su mano, y a los seis meses lo puede mover de una mano a la otra.

La audición es perfecta desde el nacimiento. La visión se va desarrollando a lo largo de los primeros meses de vida. Al principio, en el primer mes, hay que aproximarse a unos 30 centímetros para lograr que fije la vista en uno. Cerca de cumplir seis meses ya es capaz de seguir con la mirada a las personas y explorar los objetos a su alrededor.

El bebé se comunica al principio a través del llanto y el movimiento de sus brazos y piernas. Al acercarnos a su rostro y hablarle empieza a imitar los movimientos de la boca y emite sonidos: “balbuceos”. A través de estas interacciones van generando las bases de su futuro desarrollo social y emocional.

El afecto recibido por parte de los padres y cuidadores en el primer año de vida, genera los cimientos de la personalidad y vida afectiva futura.

Para ayudar a nuestros hijos a tener un adecuado crecimiento y desarrollo de sus capacidades es necesario brindarles afecto, así como los estímulos visuales y auditivos adecuados. Hay que proporcionarles la posibilidad de movilizarse en el espacio, los cambios de posición, el contacto de su cuerpo con el entorno.

Un momento privilegiado es la hora del baño. Es muy bueno dejar que disfrute del contacto con el agua, ponerle algún juguete para que lo tome y lo tire, que disfrute de chapotear. Debemos evitar que el bañito sea un momento de tensión. Si el bebé llora durante el baño se puede poner música suave, cantarle y acariciarlo.

El cambio de pañales es un momento ideal para “conversar” con el bebé. Hablarle de su cuerpo, tocar sus manos y sus piernitas. Es muy bueno y placentero darle pequeños masajes en los pies y en las piernas.

En las horas en que el niño está despierto, hay que acercarle diversos objetos, con diferentes texturas para que los toque.

Mostrarle objetos de colores vivos, que se muevan, música suave. Cantarle, ofrecerle juguetes y dejar que los explore, que los haga sonar. Con ello estaremos estimulando la percepción y la discriminación auditiva. Esto le permitirá comprender que sus acciones tienen consecuencias: pulsa un botón y escucha un sonido, tira una pelota y rueda, etcétera.

Para estimular su motricidad, después del tercer y cuarto mes, estando boca arriba lo tomaremos suavemente, sin tirar, ayudándolo a llegar a la posición sentado. Lo ayudaremos a girar a un lado y a otro llamándole la atención con juguetes.

Estando boca abajo, hasta el cuarto o quinto mes le mostraremos objetos luminosos y sonoros para estimularlo a que, apoyado sobre sus antebrazos, eleve la cabeza buscando el estímulo. También se le pondrán a cierta distancia los objetos para que, en esta posición, trate de ir a buscarlos, gateando.

Desde los años 90 se sugiere acostar boca arriba a los bebés, pero cuando está despierto y estamos con él es bueno y necesario que se lo ponga boca abajo. Esto es conveniente para evitar deformidades del cráneo, así como para que adquiera las experiencias que esta posición le permite.

Siempre que le demos un objeto al niño debemos estar atentos a que sea seguro, acorde a su edad, para evitar que se pueda hacer daño.

No es conveniente sobreestimar al niño. Hay que darle instancias donde él pueda observar su entorno y mantenerse tranquilo sin llorar o reclamar que se ocupen de él.

Un bebé nace a término cuando cumple las 37 semanas de gestación y hasta las 42 semanas. Antes es **pre término** y posteriormente será **post- término**. Para hacer el seguimiento de su desarrollo, a los niños que nacen prematuros hay que corregirles la edad hasta los dos años. Para eso, a su edad en meses hay que restarle el tiempo que se adelantó respecto a la fecha en que estaba previsto el parto.

Prof. Dra. Cristina Scavone