
Favoreciendo un desarrollo psicomotor óptimo de nuestros hijos. Etapa de 0-6 meses

Desde que nace el bebé, su desarrollo se está estimulando. Empieza por los sentidos: el contacto piel con piel, el olor de la madre, el sonido de su voz, la visión “aún borrosa” de su cara, la búsqueda del alimento.... El control motor de su cuerpo se inicia intentando y consiguiendo en breve tiempo levantar su cabecita.

Los primeros seis meses son una etapa de cambios importantes en el desarrollo motor y de los sentidos, tal como puedes leer aquí: [DESARROLLO psicomotor desde el nacimiento hasta el sexto mes. “Aprendiendo a comunicarse”](#)

¡Ya estamos en casa con nuestro bebé! Casi nos da miedo cogerlo... ¿qué podemos hacer con él además de alimentarle, asearle y dormirle?

Desde el primer momento en que [estáis con vuestro bebé](#) ya estáis favoreciendo su desarrollo. [Al cogerlo, acariciarlo, hablarle](#), cantarle, alimentarle, ya estáis estimulando sus sentidos. Cuando lo ponéis sobre vuestro cuerpo, con la cabeza sobre vuestro hombro e intenta levantar la cabeza hacia vuestra cara, está iniciando su desarrollo motor.

¿Qué podemos hacer el primer mes?

Aún no fija [la vista](#), pero ya distingue lo que ve hasta una distancia de unos 25-30 cm. Mírale, háblale, hazle gestos. Muéstrale objetos con colores blanco y negro. Por ejemplo un círculo blanco con rayas concéntricas en negro, o con una cara con sonrisa. Verás cómo poco a poco lo va siguiendo con la mirada.

Háblale, susúrrale. Cántale y ponle música suave. Se asustarán si hay ruidos fuertes. Intenta evitarlos. También puedes poner un móvil con música en su cuna o en un lugar cercano.

Los niños deben [dormir boca arriba](#) pero es bueno que se coloquen varias veces al día [boca abajo para estimular](#) que levanten la cabeza. Por ejemplo, ponlo boca abajo en la cama y agáchate poniendo tu cara a la altura de su cara. Mírale, háblale, soplale un poquito en la cara y hazle masaje y cosquillitas en parte posterior del cuello y nuca. También puedes hacerlo tumbándote y tumbando al niño sobre tí, o colocándolo semi-inclinado sobre el hombro.

Aún está casi todo el tiempo con los puños cerrados. Esto es normal este mes. Pero puedes estimularlo para que vaya abriendo las mano, facilitando que coja los dedos de tu mano.

Son buenos los masajes y las caricias. Un buen momento es a la hora de salir del baño.

Mi hijo está ingresado en el hospital desde que nació, ¿cómo puedo ayudarlo a favorecer su desarrollo?

Los primeros meses, sobre todo el primer mes, se estimula al cogerle, acariciarle, cantarle, hablarle, alimentarle... Todo eso ya se puede hacer. Afortunadamente, la humanización de los hospitales y sus servicios (neonatología, cuidados intensivos neonatales, salas de lactantes) permite pasar tiempo con los bebés. Muchos de ellos ya ofertan esta posibilidad las 24 horas del día.

¿Y a partir del primer mes? ¿Ya podemos jugar con él?

A. **Del primer al tercer mes** se va desarrollando la visión. Fijan ya la mirada. Los colores adecuados de los juguetes son la combinación de los negros, blancos y rojos. Más tarde se le irán ofreciendo juguetes con más variedad de colores.

Ya sonríen, dicen gorgoritos, sostienen la cabeza y cuello. Es buen momento para cogerlo por el tronco en vilo, mirarlo a la cara, hablarle, reír, cantar y observar su reacción. Y ofrecerle un juguete o nuestra cara moviéndose, para favorecer el giro de cabeza y cuello hacia ambos lados.

Abren más las manos y van intentando coger objetos. Ofrecerle nuestras manos o juguetes.

B. **Del cuarto al sexto mes** van a ir logrando voltearse y sentarse. Seguiremos jugando con ellos poniéndolos boca abajo en la cama, mantita, o sofá. Ya van elevando cabeza y parte superior de tronco y apoyando los antebrazos. Algunos son más perezosos y dejan los brazos atrás. Se los colocaremos. A veces lo aceptan mejor si los echamos sobre nosotros.

Es bueno seguir con juegos boca abajo para favorecer en etapas posteriores el desplazamiento por gateo o arrastre.

Boca abajo empiezan a balancearse sobre la barriguita para ir iniciando un cuarto de vuelta, o media vuelta. Hay que "animarle" a hacerlo, para lograr el volteo.

Para favorecer la sedestación, lo tumbamos boca arriba y lo vamos incorporando tirando suavemente del tronco y de sus bracitos. Sin forzar. Hay bebés que con esta maniobra fijan los talones y tiran de todo el tronco para ponerse en pie. No hay que dejarles, hay que sentarles. Hay que seguir el orden. Primero se sientan bien y después se ponen en pie.

Si están tumbados boca arriba empiezan a reptar hacia atrás, a "salirse" del pañal, moviendo piernas y brazos. Es un buen juego y estímulo, aunque nos lleve más tiempo vestirle.

Al final del semestre ya tiene tono muscular bueno. Aparece un reflejo que se llama "de paracaídas". Lo podéis observar al cogerle por el tronco y elevarlo, se mantiene con el tronco estirado y saca lateralmente los brazos. Se puede jugar con el bebé al "avión".

Ya tienen interés por coger objetos, llevarlos a la boca, pasarlos de mano a mano. Hay que ofrecerles juguetes que hagan ruidos y tengan distintas texturas, para que los cojan y los agiten. Si usa chupete o biberón, ofrecérselos para que los vayan cogiendo y se los lleven a la boca.

Y seguiremos hablándoles, cantándoles, haciendo muecas, riendo. Ellos empezarán a balbucear. Y a partir del cuarto mes, a reír a carcajadas y nos buscarán para que sigamos haciéndolo.

Desde el 4º-5º mes ya muestran interés por los alimentos. Se los mostraremos para que los vean, los huelan, los toquen. Incluso que vayan chupando algunos alimentos (frutas, verduras, pan).

Siempre haremos en estos primeros meses...

- Bañarlos. Puede ser diario o cada dos días. Aprovechar para acariciar, cantar, hablar, buscar su atención.
- Pasearlos al aire libre siempre que sea posible. Mejor a diario. Buscar lugares con poca contaminación.
- Si tienen hermanos mayores, favorecer la interacción entre ellos. Los bebés sienten gran interés por sus hermanos. Muchas veces cuando están ellos, ofrecen sus mejores risas y gracietas.
- El entorno cercano, familia y amigos, también estimula su desarrollo. Es bueno favorecer juegos entre abuelos y nietos.

¿Podemos seguir con nuestra mascota cuando nazca el bebé?

Hay que tener en cuenta en primer lugar el tipo y el carácter de la [mascota](#). Los más frecuentes son perros y gatos. Si están bien cuidadas, revisadas con periodicidad y no son agresivas, pueden convivir sin problemas, siguiendo los consejos de su veterinario para la adaptación a la llegada del bebé.

Si no se tiene mascota, no es el mejor momento para adquirirla. Se esperará a que el niño sea más mayorcito.

He oído que hay unos masajes especiales para los bebés. ¿Son beneficiosos?

Ya hemos comentado que es bueno acariciar y dar masajes en distintas partes del cuerpo: espalda, cuello, piernas, pies, brazos, en la barriguita para calmar [los cólicos](#) o favorecer tránsito intestinal. Pueden darlos padres, abuelos, en cualquier momento. Favorecen las relaciones afectivas. Hay profesionales que ofrecen masajes más específicos.

¿Cuándo puedo llevarlo a la piscina?

No se recomiendan las clases de natación antes de los 6 meses.

¿Qué tipo de música es la mejor para estimularlos?

La música, en general, transmite reacciones y emociones. Estimula o produce relajación. También en los bebés. El cantar, tararear, hablar con una determinada cadencia, recitar poemas, ponerle música, favorece el desarrollo del bebé, y, en etapas posteriores el lenguaje y el aprendizaje. La música puede elegirla la familia e ir observando las reacciones del bebé, que le irán guiando. Hay también piezas escogidas de música clásica para poner durante un corto periodo de tiempo cada día.

¿Cuáles son los mejores [juguetes para los primeros meses](#)?

Muñecos blanditos, sonajeros, mantitas para el suelo, móviles. Todo a su alrededor puede servir de juego. Jugando aprenden nuevas habilidades, y a interactuar con el entorno.

¿Qué [pantallas interactivas](#) se recomiendan?

No se recomiendan las pantallas (TV, PC, teléfonos ni tabletas) en esta edad.

Fecha de publicación: 29-08-2017

Autor/es:

- [Cecilia M Gómez Málaga](#). Pediatra. Centro de Salud "San Fernando". Badajoz

