



DESARROLLO EN LOS TRES PRIMEROS MESES DE VIDA

BIENVENIDO AL MUNDO

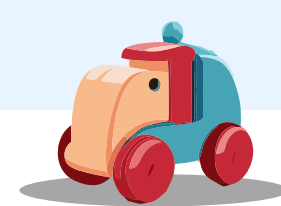
Durante este tiempo **tu bebé crecerá y alcanzará importantes hitos del desarrollo.**

Es fundamental que establezcan rutinas desde el nacimiento ya que estas proporcionan seguridad para los bebés: saber qué esperar les brinda un ambiente predecible y tranquilizador. Algunas rutinas que son importantes para seguir son el sueño, la alimentación y los momentos de juego. Las rutinas no solo le dan confianza en el mundo que lo rodea, sino que también son fundamentales para el crecimiento y aprendizaje.

Para acompañarlo en esta etapa te damos algunas ideas:



Desde el nacimiento, hablale a tu bebé con voz suave. Te aconsejamos **frases cortitas, usar entonaciones variadas y acompañar lo que decís con expresiones de tu cara.** Hablale también para calmarlo cuando esté llorando o cantale una canción.

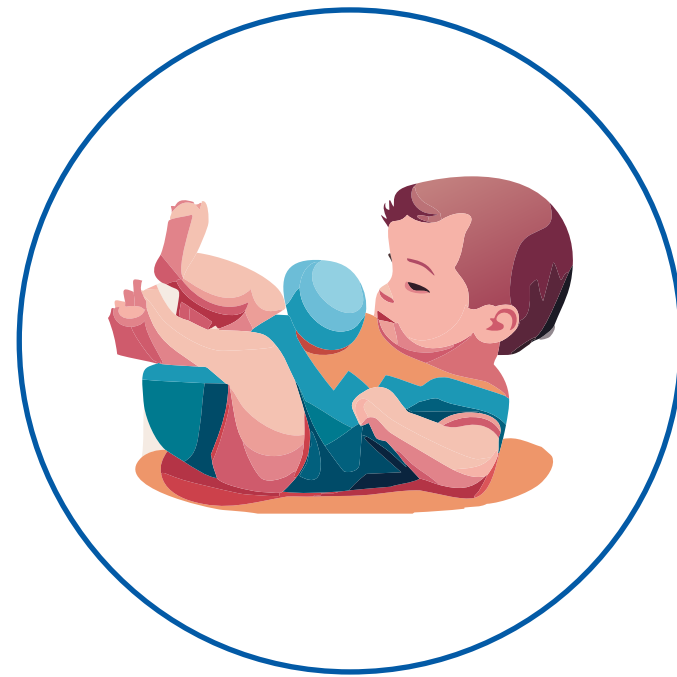


Comenzando el primer mes, **es importante que tu bebé experimente su cuerpo en diferentes posiciones:** de ambos costados, boca abajo y boca arriba. Podés ponerlo algunos minutos todos los días boca abajo, sobre una superficie plana y segura. Esto fortalecerá sus músculos del cuello y espalda, y lo ayudará a levantar la cabeza. **Siempre con acompañamiento de un adulto.**



Te recomendamos jugar con objetos colgantes o móviles, que tengan colores y hagan ruidos suaves. Podés ponerlos sobre la cuna o el cochecito, para **estimular su interés visual, atención auditiva y que comience a seguir los movimientos con su mirada.** También lo podés hacer cerquita de su cara cuando está sentado sobre tu falda y llamar su atención con tu voz. Sonreile y dale la oportunidad de que te sonría él a vos. También podés imitar los sonidos que tu bebé emite y luego darle el turno para que él/ella vuelva a gorjear o balbucear.

Llegando a los tres meses es importante estimular a tu bebé para que agarre objetos. Ofrecele objetos seguros y fáciles de agarrar, como sonajeros o juguetes de texturas diferentes. Ubicalos cerca de su mano. Esto lo ayudará a ir fortaleciendo los músculos de las manos y mejorará la coordinación mano-ojo. Aprovechá la oportunidad para hablarle, mirarse a los ojos y sonreírle.



Estas actividades **deben ser realizadas bajo supervisión de un adulto,** utilizando objetos seguros y en espacios que no representen peligros. Si tenés alguna duda o preocupación sobre el desarrollo de tu bebé, **siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud.**

Atención: No es aconsejable que los bebés de esta edad utilicen dispositivos electrónicos, en su lugar dediquen este tiempo a jugar y a practicar todas las actividades que te proponemos.

DESCUBRÍ CÓMO SE DESARROLLA EN ESTA ETAPA

BEBÉ DE 3 A 6 MESES



Es importante que lo acompañes para estimular su crecimiento.

Mirá a tu bebé a la cara, mientras le sonreís y le hablas afectuosamente. En esta etapa **se espera que pueda devolverte la sonrisa**, como una forma de comunicación social.

Ubicalo boca abajo sobre una manta o superficie suave y segura, en cortos períodos, varias veces al día.

Acostado boca arriba en una superficie segura, podés usar un juguete para **atraer su atención hacia un costado y motivarlo a que gire**. Probá para ambos lados.



En esta misma posición **podés cantarle una canción y con sus dos manos imitar el movimiento de aplaudir** para favorecer que junte sus manos en la línea media



Interactuá con tu bebé frente al espejo. Incentivalo a que se mire a sí mismo mostrándole con tu dedo su reflejo y preguntale, sonriendo: ¿Quién está ahí?

Hablale mientras le cambiás el pañal, durante la alimentación o el juego. También podés cantarle canciones.

Es importante acompañar estas acciones **con voz suave y con entonación variada**. **Hablale con palabras claras**. Si tu bebé produce sonidos, imitalos y dale espacio para que él vuelva a producirlos, como si estuvieran “conversando”.

Podés hablarle desde un costado, incentivándolo a que busque tu voz, girando la cabeza hacia los lados o buscándote con la mirada.

Hacia el final de este período ofrecele juguetes o materiales con diferentes texturas, cuidando que sean seguros (sin piezas pequeñas). Incentivalo a que estire su brazo para intentar agarrarlos y tal vez llevarlos a su boca para explorarlos.



Cuando tenga un juguete en su mano, ofrecele otro de ese mismo lado, para **estimularlo a que pase de mano** el que ya tiene agarrado y tome el otro.

Es importante que comiences a sentarlo en tu falda o en una silla de apoyo para bebés con buen soporte en la espalda. Fijate que esté cómodo y seguro.

Atención: No es aconsejable que los bebés de esta edad utilicen dispositivos electrónicos. En su lugar, dedícale ese tiempo a jugar y a practicar todas las actividades que te proponemos.



DESCUBRÍ CÓMO SE DESARROLLA EN ESTA ETAPA

BEBÉ DE 6 A 9 MESES

Comienza una etapa en donde tu bebé se interesa más por el entorno



Proporcione juguetes seguros, que no contengan piezas pequeñas, ya que se llevan todo a la boca practicando su coordinación y explorando el mundo que los rodea. **En estos meses comienzan a comprender el NO.**

Continúe practicando la posición de sentado. Podés sentarlo en el piso y vos colocarte en la misma posición detrás de él, sosteniéndolo desde las caderas, ejerciendo una leve presión hacia el suelo, ayudándolo a que mantenga el equilibrio.

Una vez que veas que tu bebé tiene mayor control en esta posición, **podés utilizar almohadones alrededor para crear un área acolchada** para evitar lesiones en caso de que se caiga hacia los costados. Podés colocar juguetes delante de él o ella para incentivar a que mantenga la posición de sentado.

Es importante el acompañamiento constante de un adulto, y que esta práctica sea siempre en el piso, para evitar riesgo de caída o accidente.



Es muy **importante que el bebé siga pasando tiempo boca abajo**. Así, será capaz de sostenerse apoyando sus manos y extendiendo sus codos. Esto continuará fortaleciendo los músculos que lo ayudarán a mantener mejor la posición de sentado y estimular el gateo.

En esta etapa el **lenguaje característico son las carcajadas y los silabeos repetidos**: MAMAMAMA, PAPAPAPA, DADADADA, TATATATA. Para estimularlo es bueno que imites estos sonidos mientras comen, juegan o se baña, manteniendo los turnos, como si estuvieras conversando con él o ella. **Podés jugar a llamarlo cuando no te está mirando**, para que te busque con la mirada o girando su cabeza para encontrarte.

Enseñe a decir “chau” con la mano, y canten canciones como “qué linda manito” para que imite el movimiento con su mano.

Jueguen a “dónde está el bebé”, tapándote la cara con tus manos. También podés utilizar **juegos de causa y efecto** (apretar un botón y que aparezca algo, que te toque la nariz y vos sacás la lengua, etc)

Si el equipo de salud indica el inicio de la alimentación complementaria, **es importante que lo realice cuidando la postura**. Debe estar sentado derecho, no recostado en el huevito, mecedora, cochecito, etc. Tiene que poder sostener su cabeza y tronco solo y estar sentado en una silla segura. **El ambiente debe estar libre de distracciones**. Para ello apagá la tv o dispositivos electrónicos. Ofrecele una cuchara para que vaya aprendiendo a usarla, también podés animarlo a alimentarse con sus manos (con acompañamiento de un adulto) para promover independencia y habilidades motoras. Siempre con acompañamiento de un adulto y siguiendo las orientaciones del equipo de salud:



Te contamos que **no es recomendable el uso de andadores ni jumping o saltarines, ya que pueden ser peligrosos y perjudiciales para su desarrollo**. Es mejor evitarlos, y tener en cuenta que el lugar más seguro siempre es el piso sobre una superficie blanda y con acompañamiento de un adulto.

Atención: No es aconsejable que los bebés de esta edad utilicen dispositivos electrónicos. En su lugar, dedícale ese tiempo a jugar y a practicar todas las actividades que te proponemos.

DESCUBRÍ ESTA ETAPA

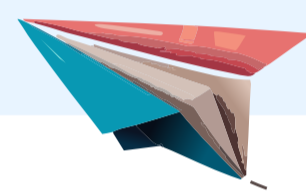
BEBÉ DE 9 A 12 MESES



En este periodo tu bebé tendrá grandes avances en su desarrollo.



El bebé **comienza a interesarse cada vez más por explorar el ambiente con independencia**. Cuando esté sentado ponle algún juguete seguro y que llame su atención en el piso para que intente desplazarse hasta alcanzarlo. De a poco comenzará a conocer su cuerpo y utilizar estrategias para llegar a lo que desea, a través del gateo.



Incentivalo a que pase tiempo parado, sosteniéndolo u ofreciéndole un apoyo seguro para que se sostenga (cuidado con las sillas o mobiliario que pueda caerse). Tené en cuenta que es una etapa en la que empiezan a moverse solitos, así que fijate de **sacar de su alcance objetos peligrosos**, manteles de los que pueda tirar, tapar enchufes, etc.



Podés mirar imágenes con tu bebé señalándole con el dedo figuras cotidianas como la mamá, el papá, perro, nene, agua. **De a poquito podés empezar a pedirle que te señale él o ella esas mismas figuras**. También podés usar fotos de la familia.

Podés ubicar sus juguetes preferidos a la vista pero fuera de su alcance para que empiece a señalar para pedirlos (tené en cuenta que todavía **continúa en una etapa de balbuceo**). Aprovechá ese momento para decirle vos la palabra correcta y alcanzarle ese juguete. Lo mismo podés hacer con el agua, la leche o las galletitas. Cuando veas algo que pueda llamarle la atención, por ejemplo, un perro, señalalo y decile “mirá! un perro!” enfatizando la palabra y la entonación de tu mensaje.



Podés aprovechar los momentos del baño, el vestido, la alimentación y cualquier actividad cotidiana para hablarle con **frases cortitas y claras, enfatizando las palabras que quieras que aprenda** (por ejemplo, agua, leche, dame, papá, mamá...) No olvides usar una entonación que llame su atención.

Pueden **cantar canciones simples e incentivarlo a aplaudir**. Podés elegir alguna letra que nombre algunas partes del cuerpo y enseñarle a que las señale.



Atención: No es aconsejable que los bebés de esta edad utilicen dispositivos electrónicos. En su lugar, dedícale ese tiempo a jugar y a practicar todas las actividades que te proponemos.