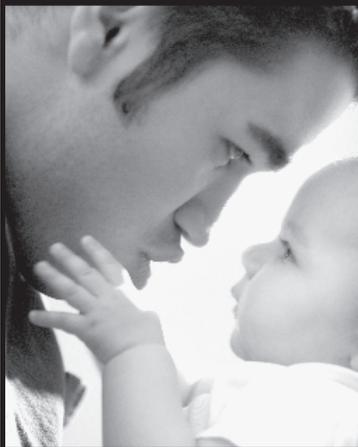


Mentes saludables:

Fomentando el desarrollo de su hijo del nacimiento a los 2 meses

¿Qué sabemos realmente acerca de la forma como se desarrolla un niño pequeño? ¿Qué pueden hacer los padres para apoyar el desarrollo saludable y el crecimiento del cerebro de su hijo? Algunas de las respuestas se encuentran en esta serie de folletos titulados **Mentes saludables**. Cada folleto se basa en los resultados de un informe* de la Academia Nacional de Ciencias que revisó la investigación acerca del desarrollo del niño y del cerebro para establecer lo que se conoce acerca de los primeros años. La información que ofrecemos es específica para cada edad, resume resultados clave del informe y sugiere de qué manera podría hacerse uso de estos para así fomentar el desarrollo saludable de su hijo.

Estos folletos son producidos por ZERO TO THREE, recurso líder en el país con información acerca de los primeros 3 años de vida del niño y de la American Academy of Pediatrics, dedicada a la salud de todos los niños.



► Resultados clave del informe incluyen:

- Su relación con su hijo es la base de su desarrollo saludable.
- El desarrollo de su hijo depende de las características con las que nació (naturaleza) y de lo que experimenta en su ambiente (crianza).
- Todas las áreas de desarrollo (social/emocional/intelectual/lenguaje/motor) están vinculadas. Cada una depende de, e influye a, las otras.
- Lo que los niños experimentan, incluso la manera como sus padres responden a ellos, da forma a su desarrollo a medida que se adaptan al mundo.

La vida familiar cotidiana:

Cuando Benjamín, de dos meses, llora y llora cada noche y mueve sus brazos y piernas de manera intensa, sus padres intentan todo lo que ellos piensan que puede ayudarlo a sentirse cómodo. Lo arrullan, lo pasean, le dan masajes en su estómago en caso que tenga un gas y le cantan canciones de cuna, todo con el fin de calmarlo. A veces, se tarda 20 minutos todo esto y a veces, 2 horas.

El llanto de Benjamín y la manera en que responden sus padres demuestra la forma en que todas las áreas del desarrollo están vinculadas y la manera en que ellos ayudan a estimular el desarrollo de Benjamin. Benjamín llora porque ha aprendido que sus padres responderán a su llanto. La mamá y el papá de Benjamín fomentan su **desarrollo social y emocional** cuando inten-

tan consolar a su hijo sin importarles lo frustrante que pueda llegar a ser. Esto ayuda a que Benjamín se sienta importante y aprenda a confiar a que sus padres cuidaran de él. Esto también le da la seguridad para confiar en otras personas, lo cual le será de utilidad para formar relaciones saludables a medida que crezca. Además el ser calmado por sus padres en estos primeros meses le ayudará a aprender a calmarse a sí mismo a medida que crece, una habilidad muy importante en el transcurso de la vida. El uso de su voz y de su cuerpo para comunicarse forma parte del **desarrollo temprano del lenguaje y motor**. Cuando sus padres responden a su llanto, él aprende que sus esfuerzos por comunicarse tienen éxito, lo que lo estimula a comunicarse más, primero mediante gestos y sonidos y posteriormente, mediante palabras.

Las relaciones constituyen la base del desarrollo saludable de un niño.



American Academy
of Pediatrics



DEDICADA A LA SALUD DE TODOS LOS NIÑOS

Representación del desarrollo saludable de su hijo: **nacimiento a 2 meses**

La siguiente tabla describe muchas de las cosas que su bebé aprende entre el nacimiento y los 2 meses y lo que usted puede hacer para apoyar a su hijo en todas las áreas de su desarrollo. A medida que lea, recuerde que los niños tienen su propio ritmo y manera de desarrollarse. Trate de entender como es su hijo, cuáles son sus fortalezas y dónde requiere mayor apoyo, para así poder fomentar su desarrollo saludable. Si tiene preguntas acerca del desarrollo de su hijo, consulte a su pediatra.

Qué está sucediendo:	Qué puede hacer:	Preguntas que debe formularse:
Una de las tareas más importantes de los primeros 2 meses es ayudar a los recién nacidos a sentirse cómodos en su nuevo mundo. Están aprendiendo a regular sus patrones de alimentación, sueño y de sus emociones, lo que les ayuda a sentirse contentos, seguros y confiados.	<ul style="list-style-type: none"> ● Observe cuidadosamente. Esto le ayudará a descubrir lo que le indican los llantos de su bebé. ● Calme a su bebé. Cuando responde al llanto y satisface las necesidades de su bebé, le hace saber que lo ama. Usted no puede malcriar a un bebé. En realidad, al responder a sus necesidades, le está ayudando a aprender habilidades que con el tiempo le permitan tranquilizarse a sí mismo. Además fomenta un vínculo fuerte y desarrollo mental saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué tranquiliza a su bebé? ¿Cómo lo sabe? ● ¿Qué es lo que más le angustia a su bebé?
Los recién nacidos usan gestos, sonidos y expresiones faciales para comunicar sus sentimientos y necesidades a partir del primer día. Utilizan diferentes llantos para comunicar que tienen hambre, que están cansados o aburridos. Piden un descanso al apartar la mirada, arquear su espalda o llorar. Socializan con usted al mirar a su cara e intercambiar miradas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Descubra qué intenta decirle su bebé. La respuesta a sus necesidades lo hace sentirse importante y le indica que es un buen comunicador. Esto construye un sentido positivo de sí mismo y un deseo por comunicarse más. ● Háblele y cántele a su bebé. Dígame todo lo que está pasando a su alrededor. Préstele atención a las cosas y sonidos que le agradan. Búsquele juguetes y objetos cotidianos con diferentes colores y texturas y vea cuál prefiere. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿De qué manera se comunica su bebé con usted? ● ¿Qué tipo de interacciones le gustan más? ¿Cómo lo sabe? ● ¿Cómo le hace saber su bebé cuando ya no quiere más?
Los bebés pueden jugar de muchas maneras. Ya pueden conectar sonidos con sus fuentes y les encanta cuando les habla y les canta. El juego ayuda a los bebés a aprender acerca del mundo que les rodea. También es una forma importante de conectarse con usted, lo que les ayuda a desarrollar una intensa unión y a fomentar un desarrollo social saludable.	<ul style="list-style-type: none"> ● Ofrezcale a su bebé muchos objetos distintos para que los observe e incluso tome entre sus manos. El bebé se enfoca mejor en cosas que están a una distancia de 8 a 12 pulgadas. ● Juegue juegos en los que pueda moverse usted y objetos interesantes hacia delante y a hacia atrás. Primero, utilizará sus ojos para seguirlo. Con el tiempo, moverá su cabeza de un lado a otro. Esto ayuda a fortalecer los músculos de su cuello y a ejercitar las habilidades visuales. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué experiencias le agradan más a su bebé? (Por ejemplo, hablar con él, observar juguetes u otros objetos, escuchar maullar al gato). ● ¿Qué tipo de juguetes llaman la atención de su bebé? ¿Cómo le hace saber en qué se interesa? ● ¿Qué tipo de juego disfruta más con su bebé?

**El informe llamado From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development constituyó un esfuerzo de dos años y medio de un grupo de 17 profesionales con experiencia en neurociencia, psicología, desarrollo de los niños, economía, educación, pediatría, psiquiatría y política pública. Ellos revisaron lo que se conoce como la naturaleza del desarrollo de la primera infancia y la influencia de experiencias tempranas sobre la salud y bienestar del niño. El estudio fue patrocinado por diversos organismos federales y fundaciones privadas.*

Nuestros agradecimientos a

The Gerber Foundation

Mejorando la calidad de vida de los bebés y niños pequeños



© 2005 ZERO TO THREE. Estos folletos se puede reproducir libremente sin permiso para fines educacionales sin fines de lucro. Su reproducción para otros usos requiere la autorización expresa de ZERO TO THREE.

Para obtener mayor información visite:

www.zerotothree.org

www.aap.org