

Manual para mi bebé

Cuando damos a luz a nuestro hijo, el instinto de madre nos dicta qué debemos hacer en cada momento. Desde fuera nos llueven todo tipo de consejos: no lo cojas en brazos que se malacostumbra, rápale la cabeza para un pelo fuerte, silencio y oscuridad para dormir... y un sinfín de mitos sobre la crianza que generación tras generación llegan a nuestros oídos. Interpretar lo que nos dicen a veces es costoso porque nuestra realidad choca con las recomendaciones de nuestra madre o con las del pediatra. Por diferentes motivos, poca gente nos informará sobre por qué de 0 a 7 meses es una etapa decisiva en su desarrollo global (SOCIAL, EMOCIONAL y MOTOR INTELECTUAL). Es decir, que los logros que nuestro bebé consiga o no en dicho periodo, influirán de manera determinante en su manera de ser y de relacionarse con el mundo.

Por ejemplo, culturalmente estamos acostumbrados a llevar a nuestro bebé en el capazo de paseo durante horas y horas. Pero nos hemos parado a pensar si eso ¿es lo mejor para él? Numerosos estudios demuestran que si portamos bien a nuestro bebé un paseo en su mochila va a beneficiarle más. Su sistema vestibular y psicomotor se desarrolla mejor ya que recibe más estímulos que en el capazo. Se previene una posible plagiocefalia ya que en el porteo el bebe no apoya la cabeza en el mismo lugar durante varias horas. También se favorece el apego seguro y los cólicos se calman en esa posición “redondita” en la que viajan. El cochecito está pensado para la comodidad de los padres pero si valoramos estas ventajas, nuestra percepción cambia.



Por otro lado, a los bebés recién nacidos, o los tenemos en brazos boca arriba o de lado, o en la misma posición pero en su cuna pero no solemos ponerlos boca abajo. Y sin embargo, desde distintas especialidades nos recomiendan acostumbrar a nuestro bebé a estar boca abajo. Los bebés llegan con 6 meses a los centros de Educación Infantil como este: KID'S GARDEN HUESCA, sin haber pasado a penas tiempo en esta posición tan beneficiosa para su desarrollo. En occidente los adultos no solemos pasar tiempo en el suelo, no obstante, los bebés y niños NECESITAN pasar mucho tiempo en él. El suelo es lo más pedagógico que tenemos todos en nuestra casa. Si bajamos al suelo, a su altura, ocurren cosas preciosas, se produce ese encuentro de miradas que están al mismo nivel. Favorecer esa intimidad es algo sencillo que podemos conseguir colocando unos tatamis o alfombras de goma tipo piezas de puzzle en una zona agradable y amplia de la casa.

Según Iñiqui Pastor, fisioterapeuta experto en desarrollo infantil y neurodesarrollo, deberíamos colocar a nuestro bebé BOCA ABAJO, desde que nace al menos 5 veces al día durante 5 minutos. Gracias a este sencillo ejercicio, se fortalecen los músculos de la espalda y cuello que les ayudarán a conseguir los siguientes HITOS DEL DESARROLLO de 0 a 12 meses:

- 1ºVOLTEAR: pasar de boca arriba a boca abajo
- 2ºPIVOTAR: girar como las “aguja del reloj”
- 3ºREPTAR
- 3.1 Posición sirena, sentarse y trepar
- 4ºGATEAR
- 4.1 Ponerse de pie y dar pasos de lado
- 5ºANDAR

Estos hitos surgen del niño en este orden y de manera natural, si les ofrecemos las herramientas necesarias (suelo+estímulos). Sin prisa, sin forzar, sin distracciones (Tv, juguetes con pilas...) y acompañando al bebé con nuestra mirada y presencia cercana, pasará él solito a trepar y de esa posición dará un paso lateral que con el tiempo será un paso frontal.

Laura Pueyo, terapeuta y psicomotricista, nos recuerda que es mejor no sentar al bebé hasta que no está preparado, esto es, hasta que de manera natural el bebé se siente. De la misma manera que enseñar a andar no es cogerle de las manos para que el niño de pasos sino favorecer que estos hitos ocurran.