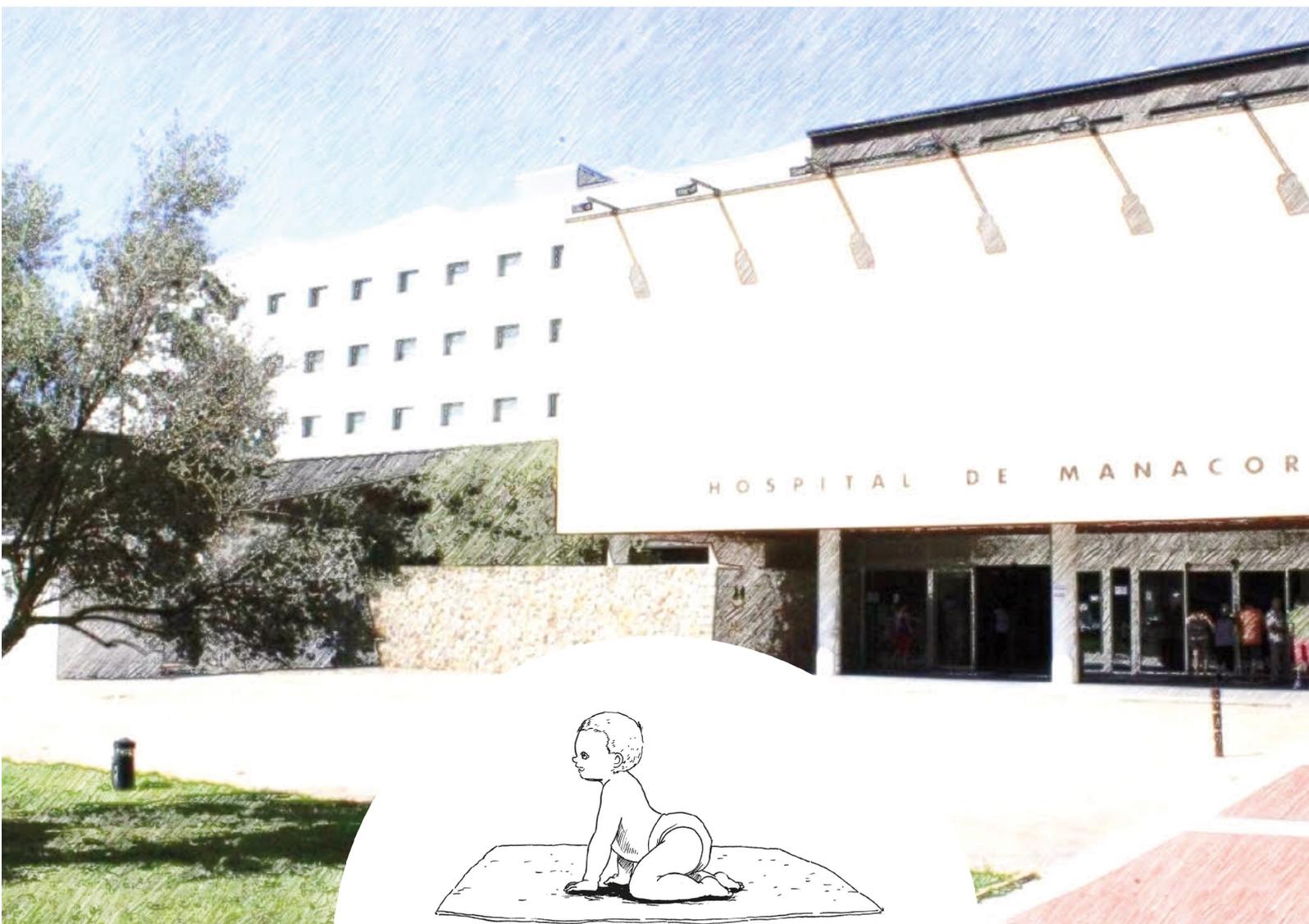




G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I SERVEI SALUT
B ILLES BALEARS

Servicio de Rehabilitación
Servicio de Pediatría
Infància 0-3 Manacor



Infancia en libertad de movimiento

El primer año de vida es un momento crucial para establecer unos buenos fundamentos físicos y psíquicos. Con el fin de acompañaros en la tarea de criar un niño, hemos elaborado las orientaciones siguientes. Son fruto de la experiencia y están inspiradas en las teorías sobre desarrollo motriz de E. Pikler y en el libro *Infància i prejudici*, editado por la asociación Infància 0 a 3 Manacor (0a3manacor@gmail.com).

Intentar enseñar a un bebé lo que puede aprender por sí mismo es inútil y puede resultar perjudicial

Hacerlo antes no significa hacerlo mejor

FASE 1

De 0 a 7 meses

Estando tumbado de espaldas se gira de lado y viceversa



CONVIENE sostener al bebé en brazos y mecerlo suavemente. De esta forma se libera oxitocina, la hormona del bienestar, y se reduce el cortisol, la hormona del estrés. Además, se favorece el desarrollo correcto del sistema vestibular, responsable del equilibrio, y se consolida el vínculo afectivo.



CONVIENE que pase ratos en el suelo tumbado de espaldas sobre una superficie semidura y suficientemente ancha para facilitarle los movimientos, y con objetos a cada lado que le estimulen a cogerlos. Es el momento de practicar la postura del esgrimista (RTCA). Es mejor si el adulto está en el suelo a su lado, alternando la parte derecha y la izquierda.



CONVIENE vigilar que el bebé sea capaz de girar la cabeza a los dos lados para evitar asimetrías. También conviene alternar los brazos para sostener al bebé alimentado con biberón, tal como se hace cuando se le da el pecho.

DEBERÍAMOS EVITAR usar hamaquita infantil, pasear al bebé con una sillita del tipo Maxi-Cosi® —deberíamos usarla solo para trayectos en coche—, colgarle adornos móviles por encima de la cabeza y envolverlo demasiado. En definitiva, deberíamos evitar elementos que le limiten el movimiento.



DEBERÍAMOS EVITAR forzar la postura de tumbado de barriga, mejor esperar a que sea el niño quien logre ponerse así partiendo de la posición de tumbado de espaldas. En los últimos años se ha recomendado esta postura como entrenamiento para lograr que gatee y para prevenir el aplanamiento de la cabeza. Pero, tumbado

boca arriba, de espaldas, si le permitimos libertad de movimientos (sin hamaquitas, sillita de tipo Maxi-Cosi®, cojines... que promueven mirar continuamente al frente) gateará sin problemas y prevendremos el aplanamiento del cráneo, ya que pasará la mayor parte del tiempo con la cabeza girada a un lado o al otro (evitando el apoyo continuo en la parte posterior de la cabeza).

Podemos ponernos la criatura boca abajo sobre nuestro cuerpo, para hacerle un masaje,... pero no hace falta hacerlo como entrenamiento.



DEBERÍAMOS EVITAR que el niño mire pantallas (televisor, móvil, tableta...); evitar sobre todo que las tenga en las manos. También es perjudicial que oiga continuamente la televisión de fondo. El beneficio inmediato de tenerlo entretenido puede derivar en dificultades a largo plazo.

FASE 2

De 4 a 8 meses

Estando de espaldas se gira para ponerse de barriga



CONVIENE aumentar el tiempo que el niño pasa tumbado de espaldas en el suelo para que pueda practicar girarse para ponerse de barriga.

DEBERÍAMOS EVITAR agarrarlo por las manos para levantarlo el tronco y hacer que se siente, pues es una forma de alterar el proceso natural de empezar a sentarse. En esta fase todavía no está preparado para hacerlo.



FASE 3

De 4 a 9 meses

Pasa de estar de barriga a estar de espaldas y viceversa



CONVIENE aumentar el tiempo y el espacio donde está tumbado para que pueda practicar los giros y los desplazamientos circulares. También conviene aumentar el número de objetos y la distancia a la que los dejamos para estimularlo a cogerlos.

CONVIENE esperar a que el niño aprenda a sentarse solo; suele lograrlo más adelante desde la posición de gateo o de tumbado de lado. Nos lo podemos sentar encima durante las comidas, pero el resto del tiempo conviene que esté tumbado en el suelo.



DEBERÍAMOS EVITAR ponerlo dentro del parque cuando está despierto, pues le limita el movimiento de rodar y, en cambio, le estimula la tendencia a ponerse de pie sin estar preparado para ello. Antes tiene que aprender a dar vueltas, reptar y gatear; y no lo hará si no tiene espacio para practicarlo. Si por necesidad tenemos que usarlo, que sea cuando ya gatee y el menor tiempo posible.

DEBERÍAMOS EVITAR sentar al niño antes de que esté preparado: hacerlo le produciría torsión lateral de la columna o presión en el abdomen si se tumba hacia adelante. Además, corremos el riesgo de que no vuelva a aceptar la posición de tumbado de espaldas y que aprenda a desplazarse culeando, y así perdería la oportunidad de gatear y los beneficios que ello supone.



FASE 4

De 7 a 13 meses

Repta

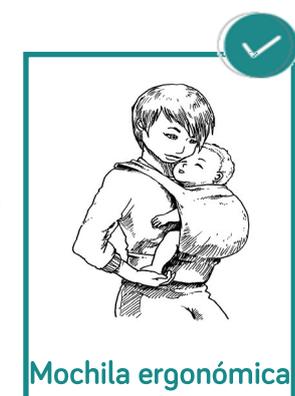


CONVIENE saber que reptar es un gran avance motriz, pues empieza la coordinación entre la parte derecha y la izquierda del cuerpo. Cuando el niño repta se inicia en el desplazamiento lineal, en la capacidad de ir adonde quiere para coger lo que desea. La imagen demuestra la importancia del dedo gordo del pie para impulsarse. Por lo tanto, se recomienda que vaya descalzo siempre que sea posible.



CONVIENE poner al niño sobre materiales que no se arruguen para no dificultarle el desplazamiento. A menudo los niños empiezan a arrastrarse hacia atrás antes de hacerlo hacia adelante.

CONVIENE que si hacemos uso de un fular o una mochila portabebés nos informemos de cómo se usan correctamente. El bebé ha de ir de cara a la persona que lo lleva y tener las piernas flexionadas.



DEBERÍAMOS EVITAR agarrar al niño por las axilas y ponerlo de pie, pues no tiene las piernas preparadas para aguantar su peso. Además, si lo acostumbramos a esta posición la pedirá insistentemente.

DEBERÍAMOS EVITAR usar andadores y saltadores, pues no le permiten libertad de movimientos en el tronco y a menudo pone los pies en el suelo de forma incorrecta, habitualmente solo las puntas. Además, le pueden provocar accidentes, le privan de ejercitar la coordinación entre brazos y piernas y no le ayudan a desarrollar los reflejos de protección (poner las manos delante para evitar caerse de cara).



FASE 5

De 8 a 16 meses

Gatea



CONVIENE saber que gatear perfecciona la coordinación entre la parte derecha del cuerpo y la izquierda y hace madurar la vista y los movimientos finos de las manos. Además, gateando los niños se desplazan a voluntad, calculan distancias y profundidades, lo cual supone aprender a prevenir los accidentes.

FASE 6

De 9 a 16 meses

Se sienta de forma autónoma



CONVIENE recordar que el niño se sienta cuando lo hace solo y no cuando los otros lo sientan. Para lograr sentarse y, sobre todo, mantenerse sentado es imprescindible que antes pueda girar con facilidad de la posición de tumbado de espaldas a la de tumbado boca abajo, y viceversa.

FASE 7

De 10 a 15 meses

Se pone de rodillas



CONVIENE saber que ponerse de rodillas es un precursor de la postura de estar de pie y de la marcha y le permite organizar la verticalidad del tronco. En esta postura es capaz de desplazarse de rodillas y así se prepara para andar. Adquiridos los movimientos y las posiciones anteriores se ponen de pie, primero con el soporte de las manos y después sin él.

FASE 8

De 11 a 20 meses

Se pone de pie y empieza a desplazarse de lado



CONVIENE propiciar un entorno que le permita desplazamientos de marcha laterales, agarrado a un sofá, a una barandilla... Esta marcha precede la marcha hacia adelante y de este modo practica el apoyo correcto de los pies y mejora el equilibrio y la fuerza de las piernas.

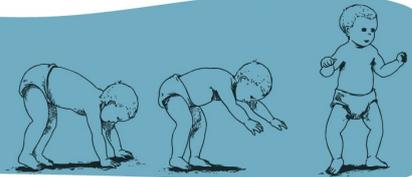
DEBERÍAMOS EVITAR agarrarlo por las manos para que esté de pie o para ayudarlo a andar: lo hará solo cuando esté preparado. Así permitiremos que ejercite poner las manos delante cuando se caiga y aprenda a volver a equilibrarse.



FASE 9

De 12 a 21 meses

Anda sin ayuda

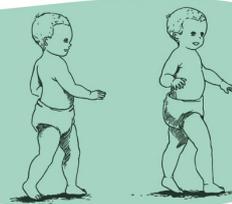


CONVIENE que el niño logre andar solo. Lo hará si tiene un espacio adecuado y el tiempo y la paciencia necesarios de sus cuidadores.

FASE 10

De 13 a 21 meses

Anda con seguridad



CONVIENE que el niño vaya descalzo cuanto sea posible, porque permite que se forme correctamente el arco de la planta de los pies y mejora la propiocepción, es decir, la sensación de saber dónde están y qué hacen las partes del cuerpo que no puede ver. Gracias a esto el niño puede andar sin mirarse los pies.



CONVIENE que, si lleva zapatos, sean flexibles y no le inmovilicen los tobillos.

En la tabla de desarrollo motriz que presentamos a continuación veréis que no todos los niños alcanzan una fase determinada a la misma edad, pues los hay que son más maduros o tempranos que otros. Aun así, como hemos dicho al inicio:

La adquisición temprana de algunas habilidades
NO es sinónimo de realizarlas correctamente en el futuro

Hacerlo antes no significa hacerlo mejor

Intentar enseñar a un bebé lo que puede aprender
por sí mismo es inútil y puede resultar perjudicial

Fases del desarrollo motriz*

Fase 1	Pasar de tumbado de espaldas a tumbado de lado	Rango de edad en que los niños en libertad de movimiento alcanzan cada fase	3-7 meses
Fase 2	Pasar de tumbado de espaldas a tumbado boca abajo		4-8 meses
Fase 3	Pasar de tumbado boca abajo a tumbado de espaldas		4-9 meses
Fase 4	Reptar		7-13 meses
Fase 5	Gatear		8-16 meses
Fase 6	Sentarse		9-16 meses
Fase 7	Ponerse de rodillas		9-15 meses
Fase 8	Ponerse de pie y dar los primeros pasos		9-16 meses
Fase 9	Dar los primeros pasos sin ayuda		12-21 meses
Fase 10	Andar con seguridad		13-21 meses

*El desarrollo infantil en el 1er año de vida: Desarrollo motor y postural autónomo y Guía para la atención integral del niño de 0 a 5 años de la provincia de Buenos Aires. (2003) Gobierno de la Provincia de Buenos Aires.

Cada niño es único: llegará a cada fase a su ritmo y a su manera. Los adultos somos un espejo para el niño: si le proporcionamos un entorno seguro, lo aceptamos como es y nos alegramos de sus progresos sin presionarlo ni sobreprotegerlo, se sentirá seguro y dará lo mejor de sí mismo.