



**Edades de
0-4 Meses**

Edades de 0-4 meses

En los primeros meses después del nacimiento, los bebés cambian y crecen rápidamente. Incluso cuando los bebés nacen antes de tiempo o tienen problemas médicos, comienzan a mostrar rápidamente el deseo de aprender e interactuar con el mundo. Los recién nacidos aprenden al ver, escuchar y tocar las cosas que los rodean. Comenzar a comunicar sus necesidades y preferencias, y desarrollan un sentido de apego y seguridad a través de las relaciones con sus cuidadores.

Un primer paso importante en el desarrollo de los recién nacidos incluye organizar sus funciones corporales. Sus cuerpos deben aprender a controlar los sistemas controlados por sus madres durante el embarazo, tales como la respiración, el color de la piel, la temperatura y la digestión. En general, puede tomar semanas, y a veces meses, para que los bebés mantengan estables las funciones corporales, especialmente cuando nacen antes de tiempo o tienen complicaciones médicas. Los padres deben percatarse de que su bebé moje varios pañales al día y de que ensucie al menos un pañal diario. Aunque es común que los patrones de respiración de los recién nacidos sean algo irregulares cuando duermen, los bebés no deben tener una pausa para respirar de más de 10-15 segundos, y su respiración debe ser cada vez más uniforme y sin esfuerzo durante las semanas posteriores al nacimiento. Muchos bebés son sensibles a los sonidos fuertes, las luces brillantes o la actividad, y de repente pueden extender sus brazos a los lados cuando se sobresaltan. Estas son respuestas normales a medida que el bebé desarrolla la capacidad de adaptarse a nuevas experiencias y a ser tocado, movido y manejado.

Los recién nacidos pasan la mayor parte de sus primeras semanas durmiendo, aunque podría llevar de algunas semanas a muchos meses establecer patrones de sueño regulares. Durante los primeros meses, procure que el recién nacido comience a dormir de 3-4 horas seguidas, especialmente por la noche. Los bebés deben poder dormir cada vez más por su propia cuenta cuando tienen sueño y desconectarse de los sonidos que ocurren regularmente mientras duermen. Eventualmente, los bebés aprenden a despertarse sin llorar. Puede que se despierten cuando llega su hora de comer. A medida que pasan más tiempo despiertos, observando los rostros de sus padres y escuchando las voces, los bebés construyen las bases para el aprendizaje posterior.



Los recién nacidos pasan la mayor parte de sus primeras semanas durmiendo, aunque podría llevar de algunas semanas a muchos meses establecer patrones de sueño regulares.



Los recién nacidos necesitan algo de tiempo para familiarizarse con sus cuerpos y aprender a mover con suavidad las extremidades. Inicialmente, los bebés tienden a mantener los brazos y piernas plegados a sus cuerpos la mayor parte del tiempo, y pueden sentirse más cómodos envueltos en una manta. Gradualmente, los bebés aprenden a alcanzar y tocar su propia cabeza, cuerpo, manos y brazos. Aprenden a ajustar su postura para mayor comodidad y a acurrucarse en el cuerpo de un cuidador cuando lo sostienen o alimentan. Los bebés que nacen antes de tiempo, o que permanecen un tiempo prolongado en el hospital, pueden moverse de manera diferente o utilizar posiciones corporales diferentes a las de los bebés que no nacieron antes de tiempo. Cuando los bebés están despiertos, los cuidadores deben ofrecer una variedad de posiciones, tales como cargarlos en sus brazos o sobre el hombro, así como acostar al bebé boca arriba, de lado o boca abajo. Esto promueve el movimiento del cuerpo y familiariza a los bebés con diferentes posturas.

Las interacciones con los padres y otros cuidadores son experiencias importantes para los bebés pequeños. La investigación emergente sugiere que los bebés de tan solo dos meses de edad ya comienzan a utilizar su sentido del tacto y la imitación para empezar a establecer conexiones con los demás. Estas interacciones tempranas entre los bebés y sus padres y otros cuidadores establecen una base para su capacidad de resistencia y para un funcionamiento socioemocional positivo. Además, la atención esmerada durante el cuidado del bebé es muy importante para el desarrollo del cerebro. La investigación sugiere que las interacciones entre padres e hijos tienen un impacto significativo en la manera en que el cerebro se desarrolla y se adapta a la adversidad y el trauma. Además, estas interacciones brindan oportunidades importantes para entablar conversaciones de ida y vuelta que impactan significativamente el desarrollo del lenguaje.

Las experiencias de desarrollo de las relaciones, tales como abrazar, acurrucar y alimentar, les enseñan a los bebés que serán protegidos, cuidados y amados. Escuchar voces y observar rostros también es importante para el desarrollo socioemocional de los recién nacidos. Los padres pueden ayudar a desarrollar habilidades y confianza en sus bebés, simplemente mirándolos cálida y silenciosamente cuando están despiertos. Los bebés comenzarán a seguir las caras de sus padres con los ojos, luego moverán la cabeza y podrán copiar expresiones faciales en respuesta a la voz o a la sonrisa de sus padres. La interacción con los bebés pequeños debe ser moderada para que coincida con el nivel de interés del bebé y con su capacidad de asimilar sonidos y acciones. Algunos recién nacidos pueden sentirse fácilmente abrumados y necesitan un lugar tranquilo para relajarse.



Las experiencias de desarrollo de las relaciones, tales como abrazar, acurrucar y alimentar, les enseñan a los bebés que serán protegidos, cuidados y amados



Comer es una habilidad compleja que los recién nacidos adquieren. Aprender a adherirse al seno o chupar de un biberón al mismo tiempo que tragan y respiran toma algo de práctica. Cuando se alimenta a un bebé, se estimulan todos sus sentidos. Los bebés no solo gustan y huelen los alimentos, sino que también deben manejar el movimiento y la interacción con la persona que los alimenta. Los padres pueden ayudar a que los bebés aprendan a disfrutar y anticipar las comidas, procurando que las horas de comer sean tranquilas y predecibles. Los padres y cuidadores deben observar las señales de comportamiento del bebé de que tiene hambre o de que ya está lleno, y responder de la manera más rápida y previsible posible, a fin de ayudar a los bebés a desarrollar la autorregulación. Los bebés envían señales a los cuidadores cuando tienen hambre. Las señales tempranas son moverse o estirarse al despertar, abrir la boca y girar la cabeza como buscando un pezón, o llevarse la mano a la boca. Llorar, mover el cuerpo agitadamente y enrojecerse son señales tardías de hambre. Los recién nacidos a menudo tienen dificultades para mantenerse despiertos cuando comen, pero su capacidad de mantenerse alerta aumentará a medida que se acostumbren a comer y despertarse regularmente. Los bebés pequeños a menudo agarran o exploran con las manos mientras comen. Comenzarán a anticipar ser alimentados mostrando emoción y volviendo la cabeza hacia el biberón o el pecho y abriendo la boca. Los bebés también suelen mirar a su cuidador mientras comen, por lo que la alimentación proporciona un momento oportuno para que el bebé y los padres compartan el contacto visual y se sientan cerca el uno del otro.

Una habilidad clave para que los recién nacidos y los bebés se desarrollen es la capacidad de calmarse o de regular sus emociones. Los bebés pequeños necesitan ayuda de sus cuidadores para protegerlos de la sobreestimulación, incluidos los sonidos fuertes, las luces brillantes y demasiada manipulación o actividad. Cuando los bebés se sienten abrumados, los padres deben intervenir y ayudarlos a estar en un ambiente tranquilo y relajante. A medida que crecen, los bebés desarrollan estrategias para controlar mejor la estimulación y calmarse, tales como chuparse la mano o agarrar una manta. Los bebés que logran calmarse son capaces de manejar mejor el estrés y de adaptarse a nuevas experiencias. Los padres y los cuidadores pueden ayudar a los bebés a desarrollar habilidades para calmarse observando qué les causa angustia y qué técnicas o estrategias los alivian. Los recién nacidos cambiarán y se desarrollarán rápidamente si se les brinda un ambiente acogedor. Los padres y cuidadores deben responder constantemente a las necesidades de los bebés y prestarles mucha atención. Los bebés responden positivamente a los entornos que son organizados y consistentes. Los cuidadores pueden ayudar a los bebés a desarrollar un sentido de confianza y seguridad, proporcionándoles rutinas consistentes que los ayuden a saber qué pueden esperar. Pueden ayudarlos a sentirse seguros haciendo algunas cosas de la misma manera cada vez, tales como alimentarlos y cambiarlos de ropa. Los cuidadores deben observar cómo reacciona un bebé ante las diferentes situaciones y responder en consecuencia. Los cuidadores deben hablar con un proveedor de atención médica si tienen alguna pregunta o inquietud sobre el desarrollo de su hijo.

Los bebés responden positivamente a los entornos que son organizados y consistentes. Los cuidadores pueden ayudar a los bebés a desarrollar un sentido de confianza y seguridad, proporcionándoles rutinas consistentes que los ayuden a saber qué pueden esperar.