

DESARROLLO MOTOR PRIMER TRIMESTRE: 0 – 3 MESES

El **primer año de vida** en el bebé es un año de grandes cambios, tanto en el desarrollo cognitivo como en el motor van alcanzándose distintos ítems. En este documento explicamos el primer trimestre.

Para favorecer su desarrollo motor, y evitar posibles deformidades craneales, hay que colocar al niñ@ boca abajo desde el nacimiento, siempre DESPIERTO y en compañía de un adulto, cinco veces al día cinco minutos e ir incrementando el tiempo progresivamente hasta sumar, colocándolo a ratitos, una hora al día al final del primer trimestre. La frase **“dormir boca arriba, jugar boca abajo”** resume esta premisa.

Recién nacido – 1,5 m

Nada más nacer el recién nacido reconoce a su madre por el olor y la voz, la comunicación con él se establece a través de los estímulos sensoriales que recibe. Aprendemos poco a poco a leer sus gestos y a interpretarlos. Percibimos que cuando está tranquilo está agrupado (como una bolita, con las manos cerca de la boca, acurrucado y con los ojos cerrados casi todo el tiempo, aunque puede abrirlos si la luz no es muy intensa), y que cuando no lo está parece asustarse (desvía la mirada, frunce el ceño, hace movimientos bruscos de apertura de brazos y piernas y hasta le da hipo)

¿Qué podemos hacer para tranquilizarle?

Tratar de devolverle la calma. Disminuir los estímulos y mantener nuestras manos en contacto suave sobre él, ayudándole a contener (mantener estable) su postura. Una en la mitad superior del cuerpo y otra en la inferior.

¿Qué actividades podemos hacer que ayuden a la autorregulación del bebé?

- TACTO - POSTURA:
 - Favorecer la postura agrupada / flexionada.
 - Hacer cambios de postura tumbado: a ambos lados y boca arriba para dormir. Comentar con su pediatra si observáis un giro preferente de la cabeza a un único lado.
 - Ponerle boca abajo encima de nosotros o en una superficie cuando está despierto para estimularle a elevar la cabeza.
 - Hacer un masaje suave y breve a modo de caricia.

- Balanceos suaves en distintas posturas mientras le tenemos sostenido.
- OLFATO
 - Ponerle cerca un trapito impregnado del aroma de la madre.
- VISTA
 - Colocarle frente a nosotros a una distancia de 20-30 cms y ver si poco a poco comienza a fijar la mirada del adulto (despierto).
- OÍDO
 - Hablarle con tono suave y melódico, contribuyendo al desarrollo normal del lenguaje y de la atención.

Entre 1,5m - 3m

En esta etapa empiezan a entender el tono emocional de nuestra voz, al final del trimestre nos corresponden con una sonrisa y oímos cómo emiten sus primeros sonidos desde el segundo mes. Consiguen fijar la mirada, y poco a poco incluso son capaces de seguir un objeto con la vista y el giro de la cabeza. Vemos cómo comienzan a coordinar sus ojos con sus manos para dirigirlos hacia el objeto e incluso sostenerlo muy brevemente, y también se las llevan a la boca.



Pautas:

- Lenguaje: estimular la emisión de sonidos con repetición, intentando crear un “diálogo” con tiempos de espera para escuchar su respuesta antes de volver a emitir nosotros.
- Visual: utilizar tarjetas en blanco y negro o nuestra cara para estimular que fije su mirada en ellas
- Oído: hacer sonar algo suave y melódico (como un pequeño cascabel) a un lado de su cabeza buscando que la gire para buscarlo.

Nota: Tanto los estímulos visuales como los sonoros no deben ser continuos, sino que debemos utilizarlos unos segundos (ej. 5-10) y después retirarlos, y así

sucesivamente. De otro modo, el niño se acomoda al estímulo o se satura de él y deja de llamar su atención.

Juguetes:

- Optar por aquellos con colores blanco, negro, amarillo y rojo.
- Esperar al próximo trimestre para utilizar móviles de cuna, proyectores o gimnasios de bebé.

DESARROLLO MOTOR EN EL PRIMER TRIMESTRE

Es una etapa en la que los reflejos primitivos del bebé predominan sobre el movimiento voluntario.

Tumbado boca arriba

Al comienzo del trimestre aparecen **movimientos en masa** ante estímulos repentinos. En las piernas podemos encontrar un **pataleo alternante**.



A partir de los dos meses, existe coordinación mano-mano y ojo-mano. Las manos se tocan entre ellas en la línea media del cuerpo y van hacia la boca. Las piernas permanecen elevadas y los pies también comienzan a entrelazarse entre ellos.



¿Cómo ayudarle?

Si vemos que nuestro bebé no adopta esta postura, podemos poner una toalla enroscada alrededor de su cuerpo, proporcionándole contención.

Podemos ayudarle a adquirir ésta llevando las manos a línea media, y esperando que las piernas realicen el mismo movimiento hacia el eje central. Si queremos movimiento en los brazos, podemos hacer lo mismo tocando el borde interno de ambos pies, ya que todos los movimientos del niñ@ son globales.



Otra opción para que sus extremidades vayan hacia línea media es trabajar la fijación ocular. Para ello hemos de acercar nuestro rostro desde el medio.



Para ayudar a conseguir que lleve las manos a línea media le colocamos de lado, a ambos lados, para que sienta el contacto de sus manos. También podemos ayudarle estabilizando su cuerpo colocando nuestra mano en su esternón.

Si observamos que a nuestro bebé le cuesta elevar sus piernas, podemos estimular ésta poniendo de forma relajada la palma de la mano a nivel abdominal. Acercamos los extremos de nuestra mano, ahuecando la mano, para estimular la contracción abdominal, y la elevación de las piernas hacia el pecho.

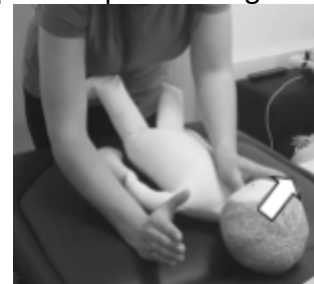


Para promover el pataleo, podemos hacerles cosquillas o hacer pases con nuestras manos por la parte inferior de sus piernas de forma alternativa.



Si nuestro bebé siempre mira hacia el mismo lado, tenemos tres opciones para conseguir que sea capaz de rotar la cabeza hacia ambos lados:

- Taparle la luz del lado que siempre mira
- Tocarle la comisura de la boca del lado que no mira
- Introducir nuestro dedo en la palma de la mano del lado no preferente, presionando entre el pulgar y el índice para que cierre la mano y mire hacia el lado que le cuesta.



Tumbado boca abajo

Al **comienzo del trimestre** los brazos se quedan flexionados a la altura del pecho, la cabeza puede elevarse para hacer **rotación hacia el otro lado**. Las piernas están muy flexionadas haciendo que el peso del cuerpo caiga sobre el pecho.

Al igual que boca arriba, si le cuesta girar la cabeza hacia un lado le taparemos la luz en el lado al que prefiere mirar.

Sobre el **segundo mes**, al ponerle boca abajo con los **brazos** hacia atrás a lo largo del cuerpo, el niñ@ es capaz de **pasarlos por delante de su cabeza** para apoyarse sobre ellos.



¿Cómo ayudarlo?

En esta etapa, al colocar al bebé boca abajo esperamos a que saque las manos hacia delante por sí mismo. Si no lo consigue, podemos ayudarlo empujando suavemente su pelvis hacia sus pies y contra la superficie de apoyo. Si vemos que aún así le cuesta, desde la pelvis lateralizaremos el peso al lado contrario al brazo que deseamos que saque, o realizaremos rotación externa en dicho hombro (un movimiento similar a acelerar la moto, abarcando el hombro suavemente con toda nuestra mano y separándolo del plano, abriendo una distancia entre ambos, sin clavar las yemas de los dedos).



Al final del trimestre es capaz de adelantar los antebrazos y mantenerlos **apoyados con los codos** a la altura de los hombros. Las piernas comienzan a estirarse permitiendo que pueda elevar la cabeza y mantenerla a 90º respecto a la horizontal.



A los tres meses estimulamos el apoyo en los codos.

Colocamos una toalla enrollada bajo su pecho, de una altura inferior a la distancia entre su hombro y su codo. Recordar que el fin no es solo el enderezamiento, si no el apoyo en codos y si esta fuera demasiado alta los codos quedarían en el aire sin establecerse punto fijo de apoyo.



Podemos ayudar al apoyo en codos llevando ambos hombros hacia atrás y abajo, al tiempo que trasladamos la carga hacia sus codos (el gesto es similar a quedarnos acelerando la moto). Para estimularle usamos un juguete situado en la superficie, evitando que aparezca una curva marcada en la región cervical.



Para mejorar el enderezamiento de la cabeza, le situamos sobre nuestras piernas y llevamos ambos brazos hacia afuera (pulgar primero hacia delante y luego hacia fuera), con ligera separación (podemos poner los brazos a lo largo del cuerpo o hacia delante – “modo Superman”).



Las manos

Las manos permanecerán cerradas durante las 4 primeras semanas, poco a poco se irán manteniendo más tiempo abiertas.



¿Cómo ayudarlo?

Si después de las 8 semanas vemos un pulgar aún dentro de la mano, colocamos nuestro rostro y los objetos por el lateral, lo más cerca posible de su mano. Hasta los cuatro meses y medio no va a ser capaz de coger en el lateral, pero si estimulamos la intención de coger, va a desarrollar una coordinación ojo-mano que facilitará sacar el pulgar del puño.

Al final del primer trimestre predomina la mano abierta, y ya es capaz de sostener un objeto cuando se lo ponemos en la mano, pero no es capaz de cogerlo de manera voluntaria.

¿Cómo ayudarle?

Para fomentar la apertura de la mano, estimulamos con el objeto las yemas de los dedos, o con nuestra mano estimulamos desde la punta de sus dedos hacia el brazo. Se puede realizar diferentes estímulos en la palma de la mano (con la vibración que proporciona un cepillo de dientes, haciéndole pederretas...)

Se recomienda que los juguetes que utilizamos en esta etapa sean lumínicos y sonoros, con contraste, en blanco-negro, y/o rojo y amarillo.

Ante niñ@s con epilepsia evitamos cualquier objeto con luces parpadeantes de forma rápida.



Hay que recordar que, si queremos que fije su mirada, acercaremos nuestra cara o un objeto desde la línea media, pero si lo que queremos es que abra sus manitas, lo haremos por el lateral.

