

# ¿Cómo comunicarse con un niño de 0 a 6 meses?

En el primer año después del nacimiento, el ser humano crece y aprende nuevas habilidades más rápido que en ninguna otra etapa de la vida.

**¡Es impresionante la velocidad a la que ocurren los cambios!**

## ¿Cómo comunicarse con un niño desde el nacimiento

### 3 meses?

Durante los primeros tres meses, los niños solo se dedican a adaptarse a este mundo y sentirse dentro de él. La situación no es tan estable como en el vientre de mamá. ¡Esto es difícil para un bebé!

**Los bebés recién nacidos no pueden sostener la cabeza por sí mismos.**

Asegúrate de sostenerla colocando la palma de tu mano debajo de su cuello y de la parte posterior de su cabeza cuando lo saques de la cuna, lo alimentes o lo bañes.

**Los bebés a menudo golpean su propia carita o se resguñan.**

Esto se debe a que aún no pueden coordinar los movimientos de sus manos. Por lo tanto, es importante cortarles las uñas a tiempo.

**Sus piernas aún no responden.**

Se doblan y se enderezan solas y los movimientos los pueden sobresaltar y despertar. Envolver al bebé de la manera tradicional le puede ayudar a dormir mejor durante el primer mes.

**Todavía es demasiado pequeño para hacer ejercicio.**

¡Pero hay algo que sí puede hacer! Acostarse boca abajo es el ejercicio más beneficioso para los recién nacidos. Fortalece los músculos del cuello, la espalda, el abdomen y luego los brazos. Tan pronto como sane la herida umbilical, comienza a acostar a tu bebé boca abajo por unos 15 minutos al día (y después durante el tiempo que el bebé quiera). Al principio simplemente girará la cabeza hacia un lado (como reflejo para no asfixiarse), en un mes podrá levantarla un rato y en dos la podrá mantener levantada. Los bebés, que se acuestan boca abajo durante 15 minutos todos los días, suelen empezar a sostener la cabeza antes y con más confianza. No es necesario ponerlo en el suelo o en la cuna, puedes ponerlo boca abajo en tu regazo o en el de papá, ¡pero nunca lo dejes boca abajo desatendido!

**Los recién nacidos no ven bien de lejos y solo distinguen cosas que estén a un paso de distancia de ellos mismos. [2].**

Por lo tanto, acércate más a tu bebé y tómallo en tus brazos de más frecuencia; de esta manera lo primero que tu hijo distinguirá y recordará será tu rostro.

**Los recién nacidos oyen bien.**

No importa que tu bebé aún no entienda palabras, háblale lo más que puedas. Deja que se acostumbre al habla humana en general y a tu voz en particular. A los dos meses, empezará a usar su boca no solo para comer, sino para emitir ciertos sonidos, esto no es todavía el habla humana, pero es el comienzo.

**A los dos meses, los bebés mejoran la coordinación de sus movimientos.**

No importa que tu bebé aún no entienda palabras, háblale lo más que puedas. Deja que se acostumbre al habla humana en general y a tu voz en particular. A los dos meses, empezará a usar su boca no solo para comer, sino para emitir ciertos sonidos, esto no es todavía el habla humana, pero es el comienzo.

### Comunícate con tu médico si tu hijo [2]:

- Al final del segundo mes, no levanta la cabeza a 5 cm de la superficie y no la sostiene.
- A los dos meses sigue haciendo movimientos asimétricos con los brazos y las piernas.
- A los tres meses echa la cabeza hacia atrás cuando se le sostiene en posición vertical.
- Deja de hacer lo que antes hacía. Por ejemplo, aprendió a levantar la cabeza y luego se detuvo, seguía objetos con la vista y dejó de hacerlo...
- Sólo mueve un lado del cuerpo. Por ejemplo, agita solo una mano en todo momento, gira la cabeza solo en una dirección.
- Parece letárgico. Los bebés pueden parecer muy tranquilos hasta que desarrollen un mayor control muscular. Pero si está aún más letárgico de lo normal, podría tratarse de una infección.
- El bebé empieza a temblar. Muchos recién nacidos pueden tener manos o mentón temblorosos durante el primer mes. Pero si tiembla de todas partes o le ocurre y ya es mayor de dos meses, llama a su pediatra.

## ¿Cómo comunicarse con un niño de 3 a 6 meses?

¡Es hora de los juguetes! En los tres primeros meses los juguetes no son tan necesarios, ya que el bebé no puede coordinar sus propios movimientos, ¡pero en esta etapa los juguetes le ayudarán a dominar el mundo!

**El niño se lleva todo a la boca.**

Empezando por sus propias manos. Es su manera de conocer el mundo. Pero también hay que activar otros sentidos. Elige juguetes que involucren su vista, oído y tacto. Que sean diferentes en forma y color, que traqueteen, chillen y hagan ruidos; que sean lisos y ásperos, suaves y elásticos al tacto. Solo asegúrate de que ningún juguete quepa completamente en su boca, los objetos pequeños son peligrosos y pueden provocar que el bebé se asfixie.

**Tu bebé te escucha atentamente.**

En algún momento, comprenderás que el bebé no solo te reconoce por tu voz, sino que también trata de escuchar lo que dices. No, todavía no entiende nada, ¡solo está aprendiendo a comprender! Al darle o mostrarle un juguete, pronuncia sus características: "Esta sonaja es roja y grande". "El oso es color café y está muy suavecito". "El globo también es rojo". "¿Dónde está la pelota verde? ¡Aquí está!". Puedes comenzar a leerle libros ilustrados a tu bebé. Esto también contribuye al desarrollo de su habla. Pronto comenzará a reconocer y mostrar los personajes dibujados en el libro.

**¡Se gira con toda facilidad!**

Al descubrir que puede controlar su cuerpo, el bebé se emociona y lo intenta una y otra vez. Algunos niños a esta edad incluso intentan ponerse en cuatro puntos. Por lo tanto, debes cuidar su seguridad en la cuna. Baja el colchón o levanta el barandal para que no se vaya a caer si hace algún movimiento brusco; esto puede suceder antes de lo que te imaginas, por lo que es mejor prevenir.

### Comunícate con el médico si tu hijo [1]:

- No puede mantener la cabeza erguida durante medio minuto y estar acostado boca abajo durante un minuto.
- A los 3-4 meses, no observa sus manos, no se las lleva a la boca y no trata de alcanzar el juguete que le enseñas.
- A los 4 meses completos, inclina la cabeza hacia atrás cuando lo levantas estando boca arriba.
- No puede levantar el pecho mientras está acostado boca abajo y apoyado en los codos.
- A los 5 meses, no se voltea de su estómago a su espalda y/o no puede alcanzar un juguete con confianza.
- A los 6 meses, acostado boca abajo, no puede alcanzar un juguete y agarrarlo.
- Llama a tu médico si tu bebé se cae. Desafortunadamente, las caídas desde superficies altas (cuna, cambiador o cama de los padres) son eventos frecuentes a esta edad. El bebé comienza a moverse activamente y los padres aún no están acostumbrados. Incluso si no hay lesiones visibles, es mejor que un pediatra examine al niño.

## Fuentes

- 1 The Infant or Young Child with Developmental Delay. L. R. First & J. S. Palfrey. *New England Journal of Medicine*, (1994). 330(7), 478-483. doi:10.1056/nejm199402173300708
- 2 [Movement Milestones: Birth to 3 Months](#). American Academy of Pediatrics (AAP), Source Section on Neurology, 2019.

## Conclusión

**Cuando observamos la naturaleza, vemos que los potros se ponen de pie desde que nacen y los pollitos comen de inmediato la misma comida que las gallinas...**

Pero el desarrollo de los bebés humanos es mucho más complejo. Y, por lo general, les toma un año completo dominar las habilidades básicas que distinguen a los humanos de los animales, como hacer pinza con el pulgar y el índice, pararse en dos piernas y hablar y entender lo que se le dice. La mayoría de los niños comenzarán a caminar bien y a hablar hasta la siguiente etapa.

En ocasiones también puedes sentir que tu bebé se frenó un poco en su desarrollo, pero, en la mayoría de los casos, esto no es motivo de preocupación y pronto se pondrá al día con los niños de su edad. Solo hay que estar atentos por si tu bebé llega a necesitar atención y apoyo adicional.