

INDICADORES DE DESENVOLVEMENTO NO PRIMEIRO ANO DE VIDA (0-1 anos)

Desenvolvemento psicomotor e autonomía persoal

0-3 meses
Mantén a cabeza erguida cando está no colo
Fixa a súa mirada e móvea seguindo os movementos de unha persoa ou xoguete
Sostén obxectos con presión involuntaria e axítaos
Descubre e xoga coas súas mans e pes
3-6 meses
Levanta e move a cabeza cando está boca abaixo
Xira desde a posición de boca arriba á posición de lado e viceversa
Colle e axita obxectos que están cerca
6-9 meses
Mantense sentado sen apoio
Arrastrase polo chan
Sostense de pe con apoio
Sorrí cando se ve no espello, acaríciáo e parlotea
Gústalle tirar os obxectos para ver como caen e oír o ruído que fan
Leva alimentos e obxectos a súa boca
Colle obxectos e golpéaos
9-12 meses
Sentase e levantase con apoio
Gatea
Descubre obxectos que escondemos diante del
Metete e saca obxectos de un recipiente
Da os primeiros pasos con axuda
Xoga ca culler e lévaa a boca
Colabora nos xogos de imitación
Obedece unha orde simple acompañada de xestos

Desenvolvemento das relacións

0-3 meses
Sorrí en resposta a un estímulo.
Recoñece visualmente a súa nai
Responde de maneira positiva, fai balbuceos, sorrí cando xogamos con el
3-6 meses
Sorrí o patalea ante persoas conocidas.
Recoñece a quenes o coidan
6-9 meses
Acaricia obxectos suaves e persoas.

Alterase e chora cando marcha a súa nai ou ve a persoas que non coñece
Imita palmas e movementos de despedida (“adeus”)
9-12 meses
Abraza e bica a outro adulto e a outro neno
Responde cando se lle chama polo seu nome

Comunicación e linguaxe

0-3 meses
Localiza sons que se producen a un ou outro lado, movendo a cabeza
Balbucea e fai sons guturais
3-6 meses
Fai sons para atraer a nosa atención
Fai reduplicacións como “ma-ma” “gu-gu”, “ta-ta”, repetindo cadeas silábicas de consoante máis vocal
6-9 meses
Localiza sons de distinta procedencia ou dirección.
Gústalle as cancións infantís e acompañaas de xestos cando as escoita
9-12 meses
Emite as primeiras palabras con significado

Sinais de alarma

- Non se mantén sentado sen apoio ao final do primeiro ano.
- Non é capaz de agarrar obxectos coas dúas mans
- Non sorrí as persoas coñecidas
- Non se interesa polo que lle rodea
- Non emite ningún son para atraer a atención
- Nunca chora nin protesta cando lle faltan as persoas moi próximas e familiares

Estes signos teñen carácter orientativo e para evitar falsas alarmas, e conveniente que se den alomenos dúas destas situacións, ou consultar especificamente co seu pediatra ou especialista.

Pautas educativas 0-1 ano

Estimulación sensorial

A creación de un ambiente con abundantes estímulos sensoriais, xunto coa axeitada satisfacción das súas necesidades físicas e afectivas, axudarán ao seu crecemento e ao desenvolvemento das súas capacidades. Durante os primeiros meses de vida o bebe reacciona a información que chega aos diferentes sentidos, especialmente polo tacto, a vista e o oído, así como as interaccións que mantén cos seus pais e cuidadores. Algunhas das actividades ou accións relacionadas coa estimulación sensorial e que podemos levar a cabo no noso día a día son:

- ✚ Aproveitar o momento do baño para estimular todo o seu corpo, permitindo que disfrute do contacto coa auga, que salpique, que toque, etc
- ✚ Mentres secamos a súa pel e lle aplicamos unha crema, podemos darlle un pequeno masaxe, empezando polos pes, logo subindo polas pernas...Imoslle tocando as mans, os brazos, a barriga e as costas, á vez que lle cantamos e vamos dicíndolle as partes do Corpo que lle imos estimulando.
- ✚ Proporcionar distintas sensacións, poñéndolle mantas ou telas de distintas texturas (un pouco áspera, lisa, fría)
- ✚ Podemos ofrecerlle obxectos diferentes , para que os manipule, os aprese, os mire, os lance, eta
- ✚ Aos bebes gústalle mirar obxectos luminosos que fan sombras, que se iluminan, obxectos que se moven en distintas direccións, con música...
- ✚ Facilitarlle que explore a cara do adulto, que a toque...e chamar a súa atención don xogos (cucu, cinco lobitos)
- ✚ Poñerlle diferentes músicas mentres o bañamos ou xoga, para estimular o seu desenvolvemento auditivo e para relaxalo
- ✚ Ofrecerlle xoguetes sonoros, para que se diríxaa eles, intente collelos, facelos sonar.

Desenvolvemento motor

Motricidade grossa: os grandes movementos

- ✚ Tumbados boca arriba, e para axudar a desenvolver o tono muscular do cuello e o tronco, empezamos colléndoo das mans e tirando de el hasta sentalo, deixando que vaia facendo cada vez máis forza para incorporarse.

- ✚ Xogamos a “aserrín-aserrán”, balanceándoo no noso colo hacia diante e hacia atrás e hacia adiante, para fortalecer os músculos do cuello e do tronco.
- ✚ Estimulamos o seu volteo, facilitando que se xire, chamando a súa atención con xoguetes que colocamos a un lado e ao outro. Mais adiante farao por si mesmo.
- ✚ Dámoslle unha man para que se incorpore, incitándoo a que o faga apoiando a man que non lle agarramos.
- ✚ Hacia o cuarto ou quinto mes, tumbado boca abaixo, intentamos que levante a cabeza para mirar obxectos luminosos e sonoros que lle presentamos, facendo apoio nos brazos e mans para incorporarse. Podemos ofrecerlle xoguetes para que se entreteña, xogar con él a quitarlle os xoguetes, a golpealos un con outro, contra o chan...Nesta posición tamén podes poñelo fronte ao espello , para que se mire, xogar con él...
- ✚ Cando se encuentre cómodo boca abaixo, ofrecémoslle xoguetes a unha certa distancia para que intente arrastrarse para collelos. Si non o consegue, facilitamos o seu movemento dobrando unha perna e deixando que o neno de o impulso.
- ✚ A partir do quinto ou sexto mes, favorecer a posición de sentado, inicialmente con apoios e despois animalo a que faga apoio coas súas propias mans ou irse aguantando sen axuda.
- ✚ Colocar ao bebe a “catro patas” e deixalo uns segundos, ensinarlle xoguetes chamativos e esperar a que trate de collelo con unha man. Ao principio caerá ou perderá a postura, pero pouco a pouco manterá máis tempo e iremos alonxando máis o xoguete para que avance un pouco.
- ✚ Unha vez que comece a gatear, permitirlle que se desprace libremente polos lugares que non supoñan ningún risco, e reforzaremos os seus desexos de experimentar, subíndose e baixándose aos sillóns, pequenos escalóns, etc
- ✚ Cando notemos que vai collendo forza nas pernas, facilitaremos que se manteña de pe soportando o seu peso e apoiándose en nos ou en algún moble.
- ✚ Estimular os primeiros pasos, colléndoo de ambas mans.

Motricidade fina

- ✚ Axudámoslle a descubrir as súas mans colocando pulseiras que fagan ruído e que chamen a súa atención.
- ✚ Frotamos as súas mans coas nosas
- ✚ Canción dos “conco lobitos”
- ✚ Tocar palmas, abrir e cerrar os dedos, axitar as mans...
- ✚ Xogos de coller coas dúas mans , que pase os obxectos de unha man a outra, que xire, aprese, empuxe...

- ✚ Xogar cos materiais de distintas texturas para que experimente coa presión e as sensacións: apresar unha esponxa mollada, apresar un peluche, tirar auga...
- ✚ Ao final do primeiro ano, utilizar o dedo índice para mover pezas de un xoguete como a roda de un teléfono, distintos buratiños. Mediante estes xogos conseguimos a disociación do dedo índice dos demais dedos.
- ✚ Ofrecer torres con aros para que os saque e os meta.
- ✚ Facilitar a manipulación de obxectos cada vez máis pequenos , coa nosa supervisión
- ✚ Sobre os 8-10 meses, iniciar pinza dixital, coller co dedo índice e pulgar para coller pequenos obxectos.

Desenvolvemento cognitivo.

Xogos e actividades dirixidos a estimular procesos como a memoria, a atención...

Xogos de esconder

- ✚ Poñer o alcance do bebe, distintos obxectos para que os colla coas dúas mans.
- ✚ Favorecer que o neno descubra o espazo por medio do xogo, que tire os obxectos para que fagan ruído e buscar onde caeron
- ✚ Esconder parcialmente os xoguetes para que os descubra e xogue con eles
- ✚ Xogar a esconderse e esperar a que o neno intente buscarnos coa mirada ou desprazándose ata nos, sempre que el vexa o lugar onde nos escondemos.

Tapar un xoguete e esperar a que o descubra, primeiro en un solo escondite, despois en mais de un (por exemplo, dúas caixiñas...)

Esconder os xoguetes que máis lle gustan nunha caixa e deixarlle que os vexa e pedirlle que os saque.

Xogos de descubrimento

- ✚ Ofrecerlle caixas con xoguetes e obxectos, e abríndoa diante del, volvemos a tapala, para despois darlla e esperar a que el intente abri-la.
- ✚ Ofrecerlle , un recipiente transparente con un obxecto dentro, como por exemplo unha botella de plástico; para que trate de sacalo.
- ✚ Envolver en papel un pequeno xoguete para que intente desenvolvelo.

Xogos de observación

- ✚ Xogar diante do neno con bonecos, que se fixe nas accións e movementos que facemos.
- ✚ Ensinarlle contos curtiños, que teñan imaxes grandes e vistosas, e ir nomeando o que son.
- ✚ Ensinarlle xoguetes a través do espello, para que intente collelos.
- ✚ Deixarlle observar accións e actividades cotiás.
- ✚ Cantarlle

Xogos de imitación

- ✚ Ensinarlle xestos sinxelos como movementos coa boca, cas mans, tocar palmitas, os cinco lobitos, etc.
- ✚ Facer xestos diante do espello, cantar...

Xogos de recoñecemento

- ✚ Realizar xogos diante do espello, permitir que mire, toque e xogue coa súa imaxe reflexada para que se recoñeza.
- ✚ Recoñecer partes do corpo, para que aprenda a sinalalas cando llo pedimos.
- ✚ Recoñecer e sinalar obxectos familiares da súa casa, persoas, imaxes...

Desenrolo comunicativo

Ca aparición das primeiras palabras, chega un momento decisivo para a estimulación da linguaxe. É moi importante ter en conta estas ideas de cara a promover o desenrolo comunicativo dos nenos en estas idades:

-Favorecer a interacción aproveitando os momentos de xogo, alimentación, o baño...

-Aproveitar as palabras que o neno vai dicindo para incorporalas en distintos momentos do día, premiándoo sempre.

-Describir as cousas que vamos facendo o longo do día mentres nos observa.

-Xogar a realizar movementos coa boca, a lingua...soplar, dar bicos, etc.

-Non esquecer que a falar, aprendese falando....Fale co seu fillo

Algunhas das actividades e xogos de estimulación para esta etapa son:

- ✚ Utilizar xoguetes que fagan musica ou distintos ruídos.
- ✚ Falarlle con distintos tonos de voz, repetirle sonidos familiares...

- ✚ Seguir e buscar o obxecto ou fonte de un sonido, por exemplo, facendo que mire e busque unha pequena campá ou outros obxectos que fagamos soar.
- ✚ Responder a cada intento comunicativo do neno, falándolle e respondendo os seus sons. Gratificalo sempre con un sorriso ou un xesto, cando trate de balbucear.
- ✚ O final do primeiro ano de vida, debe intentar imitar algunhas vocalizacións ou sons emitidos por nos.
- ✚ Favorecer a comprensión de palabras familiares, como papá, mama, auga...e a resposta a ordes sinxelas como “toma, dáme, mira, ven, peínate, dáme a pelota, etc”

Desenvolvemento persoal e social.

Nesta área, é moi importante que favorezamos a súa socialización, así como os primeiros hábitos de autonomía referidos a alimentación, a hixiene e o vestido. Neste sentido, como pais, debemos entender a importancia destes aspectos:

- ✚ O neno necesita que favorezamos a súa capacidade para recibir información do seu entorno, polo que debemos ofrecerlle oportunidades para que interaccione cos distintos estímulos do seu medio. Plantexaremos xogos de intercambio nos que vaia participando cada vez máis activamente, e descubra sensacións novas.
- ✚ Proponerlle xogos de esconderse, tapándonos ou tapándoo a el con unha tela; e con chamadas de atención pedirlle que nos busque e nos encontre, amosándolle emocións de alegría, sorpresa, etc.
- ✚ Responder o seu nome cando o chamamos, tratando de que dirixa a súa mirada hacia nós, que se xire, etc.
- ✚ Nomearlle as persoas do seu entorno próximo.
- ✚ Xogar a imitar movementos e sons, acompañando unha canción.
- ✚ Xogos de contacto: cosquillas, caricias....
- ✚ No referido ós hábitos, é fundamental que os adultos cubran as necesidades do neno, pero ao final de esta etapa, tamén debemos favorecer a súa colaboración e autonomía, por exemplo, pedíndolle que colabore máis no momento de vestilo, que quite algunha pequena prenda, deixar que colla a esponxa para limparse, que experimente coa comida e cos utensilios (a culler a taza,...).