

Desarrollo Social y Emocional Durante la Infancia

EDADES DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 12 MESES

Rochelle Mayer, Ed.D.
Jeanne Anastasi, M.A.
Eileen M. Clark

Qué se Puede Esperar y Cuándo Buscar Ayuda

 Una Herramienta de Desarrollo de **Bright Futures** para Familias y Proveedores

Lo que los padres quieren saber...

Desde el nacimiento los padres quieren saber: ¿Mi bebé está bien? Usted se preguntará esto una y otra vez según su bebé crece de infante a cuando comience a caminar y hasta la adolescencia.

Todos los bebés nacen con diferentes fortalezas y habilidades y ningún otro bebé se desarrollará exactamente igual al suyo. La salud, personalidad y experiencias tempranas son importantes para el desarrollo de su bebé; la familia, comunidad y tradiciones culturales también desempeñan papeles importantes. Por ejemplo, las prácticas de alimentación y de dormir pueden cambiar en diferentes culturas.

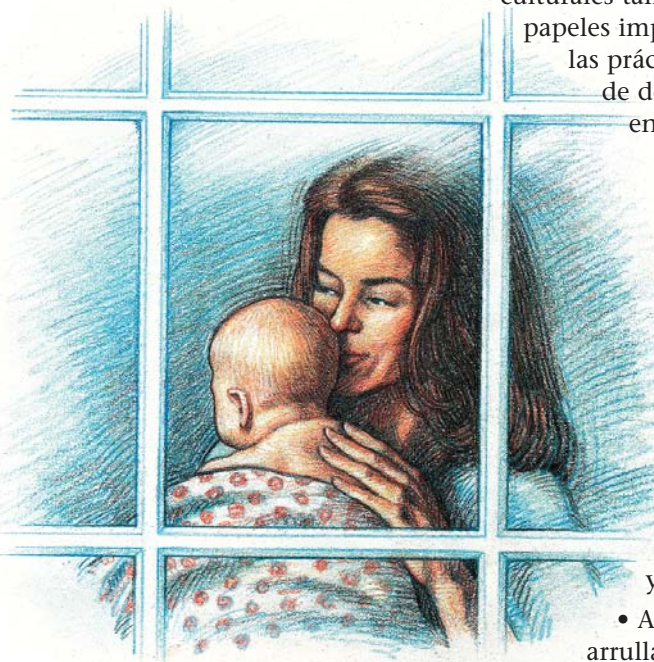
A pesar de que cada bebé es único, *todos* los padres quieren ayudar a sus bebés a que logren metas sociales y emocionales como por ejemplo:

- Aprender a confiar y responder a su amor y atención
- Aprender a expresar emociones como placer y ansiedad
- Aprender a sonreír, arrullar y usar gestos, sonidos o palabras para comunicarse

Como padre/madre, usted se está haciendo un experto en saber y responder a las necesidades de su bebé. Esta herramienta puede ayudarlo proveyéndole:

- Una “fotografía instantánea” de lo que puede esperar según usted y su bebé aprenden y crecen juntos
- Una manera de identificar las fortalezas de su bebé y sus habilidades como padre/madre
- Un punto de partida para hablar con otros sobre el desarrollo de su bebé
- Consejos sobre cuándo, dónde y cómo buscar ayuda

Si usted tiene preguntas o preocupaciones acerca de su bebé, “busque.” Pregunte a un amigo/a de confianza, un miembro familiar o a un miembro de su comunidad cultural o iglesia; hable con el proveedor de cuidado de salud de su bebé o su proveedor de cuidado, llame a su departamento de salud local o a su agencia de servicios sociales. Hay ayuda en su comunidad. Vea la última página para aprender más sobre los servicios y ayudas disponibles para usted, para su bebé y su familia. El encontrar contestaciones a sus preguntas pronto, ayudará a que su bebé se desarrolle de la manera más saludable.



Qué se Puede Esperar y Cuándo Buscar Ayuda

Una Herramienta de Desarrollo de **Bright Futures** para Familias y Proveedores

El documento “**Qué se Puede Esperar y Cuándo Buscar Ayuda: Una Herramienta de Desarrollo para Familias y Proveedores**” está guiado por el siguiente principio:

Todo niño y adolescente merece experimentar gozo, tener una alta auto estima, adquirir un sentimiento de eficacia y creer que él/ella puede ser exitoso(a) en la vida.—ESTATUTO DE DE SALUD INFANTIL DE BRIGHT FUTURES

Basado en *Bright Futures en Práctica: Salud Mental*, las herramientas de desarrollo de Bright Futures ofrecen un modelo para que los proveedores y familias puedan comenzar el diálogo juntos sobre cómo se puede ayudar a promover el desarrollo social y emocional de los niños y adolescentes. Las herramientas son parte de un conjunto de materiales impresos y en el Internet incluyendo la Herramienta de Referidos para Proveedores y el Localizador Electrónico de Servicios Comunitarios. Las herramientas exhortan a que las familias con preguntas o preocupaciones sobre el desarrollo de su niño “busquen” y ofrecen una variedad de consejos para cuándo, dónde y cómo buscar ayuda a través de recursos locales, estatales o nacionales.

Comenzando el Diálogo

Las herramientas, escritas en lenguaje apropiado para las familias, pueden ser usadas por familias y profesionales de desarrollo infantil de varias disciplinas incluyendo la salud, educación, cuidado de niños y servicios para familias.

A través de las herramientas se enfatiza igualmente tanto las fortalezas como las preocupaciones. La información de “Lo que Debe Esperar...” no sólo ofrece una guía para el desarrollo saludable y la crianza, sino que también provee información que los padres pueden encontrar que los hará sentir más seguros sobre el comportamiento del niño y su crianza.

Las herramientas proveen una oportunidad para identificar preocupaciones a edad temprana. La información indicada en “Cuando Buscar Ayuda” incluye situaciones que podrían ser manejadas con mayor información al igual que situaciones en que hay señales mostrando la necesidad de evaluaciones más profundas y servicios. Se provee espacio para que las familias escriban sus propias preocupaciones y también escriban su propia lista de recursos y servicios comunitarios.

Cite como: Mayer R, Anastasi JM, Clark EM. 2006. *What to Expect & When to Seek Help: A Bright Futures Tool to Promote Social and Emotional Development in Infancy*. Washington, DC: National Technical Assistance Center for Children’s Mental Health, Georgetown University Center for Child and Human Development, en colaboración con el National Center for Education in Maternal and Child Health.

©2006 por Georgetown University Center for Child and Human Development



Con fondos de:

Child, Adolescent and Family Branch
Center for Mental Health Services

Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Para conocer más sobre las herramientas, descargar una copia o preguntar sobre capacitaciones, consulta y asistencia técnica visite www.brightfutures.org/tools

Alimentación

Lo que debe esperar

Bebé:

Desde el nacimiento hasta los 3 meses

- Disfruta de alimentarse, se siente cómodo y seguro (chupa y traga con facilidad, gana peso, parece satisfecho)
- Mira o vuelve la cabeza hacia el padre/madre, se acurruca mientras come

3-6 meses

- A veces muestra más interés en lo que ve y en lo que escucha alrededor suyo que en la comida

6-9 meses

- Explora el seno/pecho o la botella mientras se alimenta; toca, prueba y juega con diferentes alimentos; trata de sostener la cuchara cuando come

9-12 meses

- Gana más confianza y control durante la comida (se alimenta con sus dedos, sostiene y toma de una taza)

Padre/madre:

- Aprende las señales que indican que el bebé tiene hambre respondiendo rápida y amorosamente
- Se hace sensible a las señales del bebé cuando se alimenta (pausa o se detiene cuando el bebé está soñoliento, cambia de lado la cabeza o chupa con menos fuerza)
- Sostiene, acurruca y le habla al bebé mientras lo alimenta
- Continúa alimentando y las horas de dormir son más regulares para ayudar a que el bebé se sienta más seguro
- Anima al bebé a que toque y pruebe comidas diferentes, a que se alimente con los dedos y a que aguante y tome de una taza.

Cuándo buscar ayuda

Si su bebé:

- No tiene interés o entusiasmo en alimentarse
- Usualmente está irritable o molesto durante o después de comer
- No se acurruca o responde a usted mientras se alimenta
- Gana poco peso o tiene otros problemas de alimentación (tiene problemas chupando y tragando, o escupe demasiado luego de comer)
- No muestra interés en alimentarse con los dedos o usar una taza (para los 12 meses)

O si usted como padre/madre:

- Se siente incómodo(a) sosteniendo, abrazando o alimentando a su bebé
- No está seguro(a) cuándo debe alimentar a su bebé
- Cree que le está dando demasiada o muy poca comida a su bebé
- Está tratando de mantener a su bebé en un horario exacto de comidas

Dormir

Lo que debe esperar

Bebé:

- Usualmente duerme después de comer, se despierta cuando tiene hambre (recién nacido)
- Se acostumbra a una rutina para dormir y despertar; toma entre 2-3 siestas durante el día, duerme más en la noche (3-6 meses)
- Se mantiene despierto la mayor parte del día, duerme la mayor parte de la noche (6-12 meses)
- Se siente seguro con una rutina cómoda para dormir
- Gradualmente se adapta a los patrones de sueño de la familia
- Aprende formas para tranquilizarse a sí mismo (chuparse los dedos, sostener algo cómodo como un juguete suave o una sabana) para acostarse a dormir.

Padre/madre:

- Responde a señales que muestran que el bebé tiene sueño o está muy cansado, ayuda a que el bebé se tranquilice para dormir
- Crea un ambiente cómodo para dormir (pasa tiempo en silencio acurrucando, cantando, leyendo o hablándole suavemente al bebé antes de dormir)
- Estimula que el bebé use comportamientos de relajación para dormirse solo, ofrece un objeto reconfortante
- Provee una habitación silenciosa y segura (siempre coloque al bebé boca arriba para dormir, evite usar ropa de cama que esté suelta y evite tener espacios en los que el bebé pueda quedar atrapado o sofocarse)

Dormir, Continuación

Cuándo buscar ayuda

Si su bebé:

- Tiene problemas para tranquilizarse a la hora de dormir o necesita mucha ayuda para dormirse
- Tiene problemas para establecer una buena rutina con un horario para dormir y despertar
- Despierta y llora frecuentemente en la noche, no puede volver a dormirse por sí mismo (para los 6 meses)

O si usted, como padre/madre:

- Tiene problemas ayudando a que su bebé se duerma o se mantenga dormido
- Tiene problemas manteniendo una rutina regular para que su bebé duerma (6-12 meses)
- Necesita ayuda para mantener seguro a su bebé en una cuna o compartiendo una cama
- Usualmente esta exhausto o molesto porque no ha tenido suficientes horas de sueño
- Fuma, bebe alcohol o usa drogas mientras está en la cama con su bebé

Llorar y Consolar

Lo que debe esperar

Bebé:

Desde el nacimiento hasta los 3 meses

- Lloro para expresar sus necesidades y sentimientos (hambre, mojado, cansado, solo, incómodo)
- Usualmente se puede calmar o consolar en unos minutos (para los 3 meses)
- Puede tener periodos de cólico o irritabilidad causado por dolores de estómago o incomodidad (1-4 meses)

3-6 meses

- Se siente calmado, contento y seguro ya que sus necesidades son respondidas

6-12 Meses

- Comienza a calmarse a sí mismo algunas veces chupándose los dedos o aguantando un objeto que le dé consuelo (un juguete blando o una sabanilla)

Padre/madre:

- Sostiene, mece y canta o habla suavemente al bebé para consolarlo
- Aprende los diferentes llantos del bebé y cómo puede responder mejor
- Siempre responde rápidamente a los llantos de ansiedad o incomodidad
- Promueve los comportamientos de auto-relajación (ofrece objetos, juguetes relajantes, envuelve o viste al bebé para que sus manos estén libres y pueda chuparse los dedos)
- Le da al bebé unos minutos para tranquilizarse por su propia cuenta cuando está cansado o irritable (6-9 meses)
- Puede sentirse frustrado(a) si no puede calmar al bebé a pesar de sus esfuerzos

Cuándo buscar ayuda

Si su bebé:

- No mueve la cabeza hacia usted buscando consuelo o si no responde a sus esfuerzos para consolarlo
- Parece irritable y no parece estar contento por mucho tiempo
- Lloro por varias horas seguidas y es muy difícil para tranquilizar
- No puede calmarse a sí mismo algunas veces (6-12 meses)



O si usted como padre/madre:

- Tiene problemas aprendiendo lo que significan los diferentes llantos de su bebé y cómo debe responder
- Está preocupado de que puede “engreír” a su bebé si le da demasiada atención cada vez que llora
- Permite que su bebé lllore por mucho tiempo sin tratar de consolarlo o tratar de hacerlo sentir mejor
- Se molesta y siente que quiere sacudir o golpear a su bebé cuando llora
- Necesita ideas para enseñarle a su bebé como calmarse a sí mismo

Descubriéndose a Sí Mismo y a Otros

Lo que debe esperar

Bebé:*Desde el nacimiento hasta los 3 meses*

- Mira las caras y sigue con los ojos (recién nacido); puede mantener contacto visual (a la edad de 1 mes)
- Sonríe y se arrulla como respuesta a otros (para los 2 meses)
- Muestra interés en la vida a su alrededor (lo que ve, sonidos, personas, mascotas y movimientos)

3-6 meses

- Disfruta del juego social (gorjea, se ríe)
- Se deleita jugando con sus manos y pies
- Muestra una variedad de sentimientos como gozo, sorpresa, coraje y miedo (para los 5-6 meses)

6-9 meses

- Responde a su nombre, le sonrío a su imagen en el espejo
- Juega juegos como dónde está el bebé o palmitas/tortitas
- “Habla” gorjeando y tratando de imitar sonidos
- Busca a personas familiares (6 meses); puede tener miedo de los extraños (7-9 meses)

9-12 meses

- Imita acciones (habla por teléfono, mueve las manos para decir adiós)
- Aprende que sus acciones tienen un efecto (deja caer cosas, tira cosas, empuja, rueda y hala juguetes)
- Se hace más independiente (gatea, se empuja para levantarse, quizás toma algunos pasos)

**Padre/madre:**

- Sostenga y acurruque a su bebé, suave y juguetonamente mueva sus brazos y piernas
- Provea una variedad de cosas visuales, sonidos, colores y texturas (juguetes seguros, sonajas, juguetes que se muevan, gimnasios de bebé, música)
- Hable, cante, lea y muestre fotografías a su bebé, juegue de escondidillas con su bebé
- “Enseñe” a su bebé a imitar sonidos, palabras y movimientos
- Aprenda a “estar sincronizado” con las necesidades de su bebé y sus sentimientos
- Deje que el bebé guíe el tiempo de juego y responda a los intereses del bebé
- Ayude al bebé para que juegue saludablemente y explore cosas nuevas
- Estimule a su bebé con gentileza para que haga cosas por sí mismo, quédese cerca para mantenerlo seguro
- Ayude a que su bebé se sienta seguro en situaciones nuevas (aumente su confianza mediante el tacto, contacto visual y palabras)

Descubriéndose a Sí Mismo y a Otros, Continuación

Cuándo buscar ayuda

Si su bebé:

- No responde cuando usted lo sostiene o acurruca
- Parece “desconectarse” (no sonrío ni hace contacto visual)
- No gorjea ni hace sonidos cuando usted le habla
- No muestra una respuesta a las caras ni las voces de personas
- No reacciona al sonido, la luz o al movimiento
- Muestra poco interés en explorar sus alrededores

O si usted como padre/madre:

- Piensa que su bebé no se está desarrollando como debe
- Está preocupado(a) porque su bebé no parece estar haciendo las cosas que otros hacen a su edad
- Quiere ideas para hacer del tiempo de juego uno creativo, seguro y entretenido
- No está seguro de la clase de juguetes u objetos que su bebé debe ver y con los que debe jugar
- Necesita ayuda haciendo que su hogar sea seguro para que su bebé se pueda mover alrededor y explorar

Convirtiéndose en una Familia

Lo que debe esperar

Bebé:

Desde el nacimiento hasta el 1er mes

- Mira a la cara del padre/madre, mantiene el contacto visual brevemente

1-3 meses

- Sonríe, gorjea y responde al padre/madre (4-6 semanas)
- Aprende que sus padres suplirán sus necesidades

4-6 meses

- Conoce la cara del padre/madre, su voz y su tacto
- Se ríe y balbucea

6-8 meses

- Comienza a reconocer a los extraños
- Busca consuelo y seguridad en sus padres

9-12 meses

- Puede decir pa-pá o ma-má
- Se pone triste o le da miedo cuando se van los padres (ansiedad de separación)
- Busca a los padres después de explorar o cuando está molesto y busca consuelo

Padre/madre:

- Abraza, acurruque y consuele a su bebé, hágalo sentir seguro y amado
- Puede sentirse sobrecargado o sentirse triste en las primeras semanas, gradualmente se siente mejor como padre/madre
- Comienza a “leer” y a responder a los diferentes llantos y señales del bebé (hambre, sueño, incomodidad)
- Dé a su bebé mucho tiempo y atención; hable, cante, lea y juegue con el bebé; hable de los acontecimientos diarios, nombre objetos y sentimientos
- Celebre los logros de su bebé
- Permita que el bebé explore sus alrededores, establezca límites seguros
- Pase tiempo especial con cada niño de la familia
- Estimule a los niños mayores a jugar y ayudar a cuidar del bebé

Cuándo buscar ayuda

Si su bebé:

- Resiste sus esfuerzos por sostenerlo, acurrucarlo, consolarlo o no responde
- No gorjea, balbucea, o muestra alegría cuando usted le habla o juega con él
- No parece conocer o responder a otros miembros familiares
- Tiene poca o ninguna reacción cuando usted sale de la habitación por un tiempo o cuando regresa (de 6-9 meses)
- No lo busca con la mirada para consolarse o sentirse más seguro luego de explorar o molestarse

O si usted como padre/madre:

- Se siente muy cansado, deprimido o sobrecargado y estos sentimientos no se van
- Tiene problemas reconociendo cuándo su bebé tiene hambre, sueño, necesita atención o tiempo en silencio
- No disfruta de pasar tiempo con su bebé
- Siente que la personalidad de su bebé no encaja con el resto de la familia
- Piensa con frecuencia que su bebé es “travieso” o malo a propósito
- Quiere consejos para ayudar a los niños mayores a ajustarse al bebé
- Enfrenta mucha tensión o cambios en su familia (trabajo, dinero, casa, enfermedad)

NOMBRE _____ EDAD _____

Preguntas y Preocupaciones

Alimentación

Dormir

Llorar y Consolar

Descubriéndose a Sí Mismo y a Otros

Convirtiéndose en una Familia
