

Beatriz Maya

CRECER

Una breve guía

SANO,

de crianza

CRECER

para tu peque

FELIZ

de 0-3 años



zenith

Beatriz Maya

CRECER

Una breve guía

SANO,

de crianza

CRECER

para tu peque

FELIZ

de 0-3 años

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: septiembre de 2023

© Beatriz Maya Rufo, 2023

© del diseño del interior, Sacajugo.com

© de las ilustraciones del interior, Freepik.es

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-27607-4

Depósito legal: 13.493-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

9 INTRODUCCIÓN

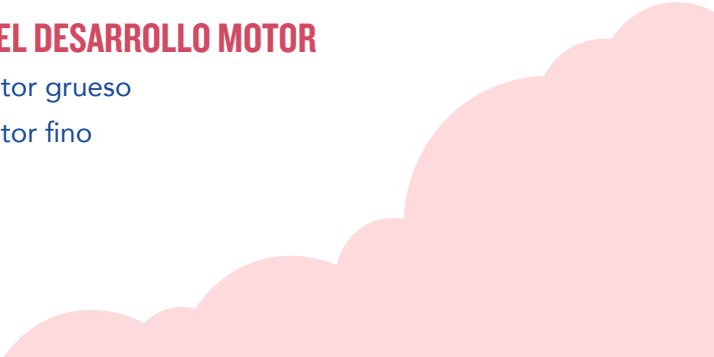
15 CAPÍTULO 1: EL LENGUAJE

- 17 Prerrequisitos del lenguaje
- 32 Desarrollo del lenguaje
- 56 Señales de alerta
- 58 Cuando convive más de un idioma
- 63 Cosas que pueden surgir por el camino

71 CAPÍTULO 2: EL DESARROLLO COGNITIVO

- 75 Exploración
- 77 Atención
- 80 Percepción
- 84 Imitación
- 85 Memoria
- 88 Pensamiento lógico
- 93 El juego
- 101 Pantallas
- 105 Aprendizaje de conceptos

109 CAPÍTULO 3: EL DESARROLLO MOTOR

- 113 Desarrollo motor grueso
 - 130 Desarrollo motor fino
- 

137 **CAPÍTULO 4: LA AUTONOMÍA**

139 Operación chupete

145 Operación pañal

149 Sueño

160 Alimentación

175 **CAPÍTULO 5: EL DESARROLLO EMOCIONAL**

177 Conocer las emociones

181 Breve recorrido por el desarrollo emocional de nuestro peque (0-3 años)

185 Consejos generales para que nuestro peque crezca emocionalmente sano

187 «Mamá/papá, no te vayas»

190 «Mamá/papá, tengo miedo»

194 Cuando todo es «NO»

196 Las rabietas

200 Los límites

203 Los chantajes

206 Nuestro peque pega/nos pega/se pega

210 Nuestro peque se frustra

213 Los celos

217 Las pérdidas

221 **CONCLUSIÓN**

229 **REFERENCIAS**



CAPÍTULO 1



EL LENGUAJE





Cuando pensamos en el lenguaje como área del desarrollo de nuestro peque, en estas edades, nuestra mente directamente nos lleva a imaginarnos a nuestro hijo diciendo sus primeras palabritas, ¿verdad? Las sensaciones que recorren nuestro cuerpo al fantasear pensando en cómo será su voz, cuáles serán esas primeras palabras, el momento en el que nos llame mamá/papá... son indescriptibles.

En este primer capítulo, vamos a hablar del camino para llegar precisamente a este punto, incluso un poquito más allá. En él, te cuento todo lo que necesitas saber para que el desarrollo del lenguaje de tu peque se produzca sin sorpresas y, en el caso de que estas surgieran, cuentes con la información necesaria para poder abordarlas desde la tranquilidad que nos transmite saber que estamos haciendo lo correcto.

Permíteme acompañarte en este camino para que, juntos, consigamos que esas sensaciones indescriptibles se hagan realidad.

PRERREQUISITOS DEL LENGUAJE

Antes de adentrarnos en lo que podríamos considerar el lenguaje como tal, debemos tener en cuenta que existen una serie de prerrequisitos que, como su propio nombre indica, son anteriores y necesarios para el correcto desarrollo del lenguaje del niño. Además, estos nos servirán de indicadores para

saber que todo marcha bien en los primeros meses y años de vida. Se trata de la audición, el contacto ocular, la imitación, la intención comunicativa y la atención conjunta. A continuación te los explico.

Audición

Este es el primer aspecto, fundamental e imprescindible, en el desarrollo del lenguaje. Detectar cuanto antes una posible pérdida auditiva determinará la posterior evolución del desarrollo del lenguaje de nuestro peque.

Si este fuera el caso, cuanto antes se detecte, antes se podrá establecer un diagnóstico y, lo más importante, antes se pondrá en marcha el tratamiento más conveniente.

Recuerda que la gran plasticidad neuronal (es decir, la capacidad del cerebro para reaccionar ante un entorno diverso y recuperarse, reestructurarse y adaptarse a nuevas situaciones) caracteriza los primeros años de vida del niño y es determinante en la adquisición de sus aprendizajes.

En el momento del nacimiento, antes de recibir el alta hospitalaria, a nuestro peque le realizarán una prueba protocolaria (otoemisiones acústicas evocadas o potenciales auditivos de tronco cerebral automatizados) que determinará si existe o no pérdida auditiva, por lo que ya disponemos de un primer indicador desde el inicio que nos permitirá afrontar este aspecto con total tranquilidad.

Si todo sale bien en esta prueba, solo harán seguimiento en el caso de que nuestro peque presente algún indicador de alto riesgo, como pueden ser:

- * Antecedentes de pérdida auditiva en la familia.
- * Prematuridad y bajo peso al nacer.
- * Anomalías craneoencefálicas.

- * Infección de la madre durante la gestación (citomegalovirus, toxoplasmosis, rubéola...).
- * Existencia de rasgos relacionados con algún síndrome que suele cursar con pérdida auditiva...

Si los resultados no son satisfactorios, nos derivarán a la especialidad de otorrinolaringología para llevar a cabo nuevas pruebas que confirmen o descarten definitivamente la existencia de pérdida auditiva.

Una vez en casa, tenemos diferentes formas de saber si nuestro peque está percibiendo correctamente los sonidos del entorno durante estos primeros meses:

- * Por un lado, prestaremos atención a su reacción ante sonidos ambientales, tales como una alarma o un portazo (veremos si nuestro peque se sobresalta, se agita, si dirige su atención hacia ese sonido...).
- * Por otro lado, observaremos su reacción hacia el lenguaje (si gira la cabeza y busca con la mirada a la persona que le habla, si se tranquiliza ante la voz de mamá o papá, si emite sonidos como respuesta a lo que le decimos...).

A partir de los doce meses, los indicadores anteriores serán igualmente válidos, pero también podremos añadir otras señales que nos pueden hacer sospechar de la existencia de una pérdida auditiva:

- * En primer lugar, si nuestro peque responde o no a su nombre cuando le llamamos.
- * En segundo lugar, si produce o no vocalizaciones o ha surgido el balbuceo como respuesta al lenguaje del adulto.
- * Por último, si reconoce o no palabras sencillas y familiares incluidas en nuestro día a día («mamá, papá, ven, pelota, agua...»).

Nota: en lo que respecta al reconocimiento de palabras, debemos tener cuidado de no asociar estas a un gesto que pueda facilitar la comprensión de nuestro peque a través de la vista, para asegurarnos de que el reconocimiento es totalmente auditivo. Por ejemplo, habría que evitar señalar un objeto o el típico movimiento con la mano cuando queramos que venga alguien.

A partir de los veinticuatro meses, además de observar si perdura alguna de las señales anteriores, podemos atender a otras, como son:

- * El repertorio de palabras de nuestro peque (si emite, como mínimo, veinte palabras).
- * Su comprensión del lenguaje (si comprende órdenes sencillas como «dame el vaso», si identifica a personas familiares, si reconoce objetos y el uso que hacemos de ellos o si interactúa y responde a preguntas como «¿dónde está la abuela?»).

Conociendo los indicadores y los parámetros que podrán alertarnos de la posible existencia de una pérdida auditiva en nuestro peque, solo nos queda utilizar la información de forma «sana», es decir, sin obsesiones, sin constantes comprobaciones, sin prisas, sin agobios..., todo lo contrario, sabiendo que tenemos el conocimiento y las herramientas para actuar a tiempo en caso de que fuese necesario.





Consejos y actividades para estimular la audición de nuestro peque en casa

- * **Localizar la fuente sonora:** esconde un objeto sonoro (un juguete, un despertador, un móvil con música...) y juega con tu peque a encontrarlo. El nivel de dificultad dependerá del grado de desarrollo del niño: en primer lugar, puedes esconder el objeto bajo una manta o detrás de algún otro objeto, pero cercano a ti; cuando veas que este nivel ya está dominado, aumenta la complejidad alejando el objeto sonoro en cuestión (hasta ubicarlo incluso en otras estancias de la casa para que así sea mucho más divertido).
- * **Detectar la presencia o ausencia de sonido:** el típico «juego de las sillas», en el que suena la música y, al parar, cada uno de los jugadores tiene que intentar sentarse en una de las sillas, se basa en esta habilidad. Nuestra misión será adaptar esta idea al nivel de desarrollo de nuestro peque. Estas son algunas opciones: al parar la música, podemos mirarnos y poner cara de sorpresa, o colocar un cubo en una torre, o podemos simplemente lanzarnos la pelota... Asociar la estimulación a los intereses de nuestro peque siempre será importantísimo.
- * **Discriminar sonidos:** en este caso, esconderemos dos objetos diferentes (detrás de nosotros, en una caja, ocultos tras una tela...) y los haremos sonar. Habrá ocasiones en las que haremos sonar dos veces el mismo objeto y ocasiones en las que sonarán ambos, con el objetivo de que nuestro peque sea capaz de discriminar si los sonidos escuchados son iguales o diferentes.

- * **Si todavía no es capaz de decírnoslo con palabras, podemos asociar una acción a cada concepto:** por ejemplo, damos palmas cuando los sonidos sean iguales y nos quedamos como estatuas cuando sean diferentes.

No olvides dar misterio, generar curiosidad y buscar la motivación de tu peque (por ejemplo, planteando la actividad a modo de concurso o programa de la televisión).

- * **Identificar sonidos:** para este nivel, necesitaremos contar con cierto repertorio de sonidos (hay vídeos en YouTube con sonidos de animales, de transportes, de instrumentos... que nos pueden servir de ayuda) y, además, necesitaremos juguetes o tarjetas que representen esos sonidos. Colocaremos diferentes elementos al alcance de nuestro peque (por ejemplo, un coche, una vaca y un tambor) y reproduciremos un sonido (por ejemplo, el de la vaca). El niño tendrá que decir el nombre del elemento que corresponda o coger el objeto o tarjeta asociada.
- * **Reconocer sonidos:** esta última fase es ideal para jugar fuera de casa. Aprovecharemos los paseos, las excursiones, los viajes... para poner a prueba el reconocimiento de los sonidos que previamente hemos trabajado en casa y, así, en el momento en el que reconozcamos uno de ellos, podemos compartirlo entre nosotros. A nuestro peque le hará muchísima ilusión reconocer el sonido de la ambulancia, de los pájaros, de un río..., pero, sobre todo, que estemos ahí, a su lado, para compartir esa ilusión.

Contacto ocular

Intercambiar miradas con nuestro bebé puede llegar a ser algo realmente maravilloso. Por suerte, este acto no solo es beneficioso en el plano emocional, sino que también contri-

buye a en la adquisición y el desarrollo del lenguaje de nuestro peque.

Las últimas investigaciones realizadas acerca de cómo el establecimiento del contacto ocular entre el bebé y su interlocutor (mamá, papá o la figura de cuidado de referencia) ayuda al nivel de comunicación del niño nos ofrecen unas conclusiones totalmente determinantes¹.

Se ha podido comprobar que, cuando bebé y adulto se miran a los ojos mientras realizan cualquier intercambio comunicativo, sus ondas cerebrales se sincronizan y esto hace que los bebés tiendan a emitir un mayor número de vocalizaciones e intentos comunicativos.

Por lo tanto, aunque *a priori* pueda resultar un aspecto muy básico, el simple hecho de buscar y establecer contacto ocular con nuestro peque cuando nos estamos dirigiendo a él o cuando él intenta comunicarnos algo facilitará la transferencia de esa información y, con ello, estaremos contribuyendo al desarrollo de su lenguaje.



Consejos y actividades para estimular el contacto ocular de nuestro peque en casa

- * **Colocarnos siempre a su altura:** de esta forma, facilitaremos en gran medida que su mirada se encuentre con la nuestra.
- * **Situar un objeto de su interés a la altura de nuestros ojos:** si, por ejemplo, estamos jugando con los coches, subiremos uno de ellos a la altura de nuestros ojos («¡guau, el coche rojo!»), captando por completo su atención y su mirada.

- * **Colocar elementos llamativos en nuestra cara:** unas gafas, un sombrero, una pegatina..., cualquier cosa que pueda llamar la atención de nuestro peque y que le incite a dirigir su mirada hacia la nuestra.
- * **Jugar a esconder nuestra cara:** una miniversión del tradicional «cucú-tras» consiste en cubrir nuestra cara con una pequeña tela y llamar a nuestro peque, hacer sonidos que capten su atención y descubrir nuestra cara a modo de sorpresa. Conseguiremos así atraer su atención y será mucho más probable que establezca contacto ocular con nosotros.
- * **Animar a nuestro peque a que nos toque la cara:** si toca con sus manos las diferentes partes de nuestra cara, le resultará mucho más sencillo focalizar su atención en ella. Además, podemos aprovechar para hacer un divertido pintacaras y disfrutar de un momento mágico juntos.

Imitación

Entendemos por *imitación* el proceso intuitivo mediante el cual nuestro peque reproduce sonidos, movimientos, formas de actuación y, en definitiva, cualquier patrón que pueda observar en su entorno.

La imitación desempeñará un papel fundamental en el desarrollo del niño, como veremos en el capítulo 4, no solo en lo que se refiere al área del lenguaje, sino también en los planos motor, cognitivo, emocional y social. Así pues, un mecanismo con ese poder merece una especial consideración en la infancia de nuestro peque.



Y es que, desde los primeros meses de vida, un niño adquiere multitud de aprendizajes, en primer lugar, a través de la observación del entorno y, a continuación, mediante la imitación de lo observado: adquiere nuevas palabras, lleva a cabo conductas sociales (como saludar), desarrolla rituales (como lavarse las manos antes de comer), manifiesta reacciones ante estímulos (como asustarse ante una araña), etcétera.

Concretamente en el lenguaje, en los primeros meses de vida ya podemos ver cómo el bebé trata de imitar nuestros sonidos a través de esas primeras vocalizaciones. Poco a poco, esos intentos iniciales serán cada vez más precisos, hasta que pueda imitar palabras (y con ello adquirir nuevo vocabulario) e incluso frases (con lo que adquirirá nuevas expresiones y enriquecerá su lenguaje progresivamente).



Consejos y actividades para estimular la imitación (del lenguaje) de nuestro peque en casa

- * **Cada interacción nos brinda la oportunidad de estimular la imitación:** ten en cuenta que, siempre que interactúes con tu peque, tendrás la oportunidad de estimular su imitación (ya sea en el plano motor, en el social, el del lenguaje...); ¡aprovéchalo! Recuerda: no necesitamos el lugar ni la hora perfecta; las situaciones cotidianas son ideales.
- * **Empezar por la imitación de las vocales:** vamos a tratar de estimular, mediante el juego, la imitación del sonido de las vocales, pero no en un orden cualquiera, sino que lo haremos de menor a mayor dificultad (en función del grado de apertura de la boca que requieren): /a/, /o/, /e/, /u/ y, por último, /i/.

- * **Asociar los sonidos a un movimiento:** utilizaremos cualquier juego o juguete del interés de nuestro peque que nos permita realizar movimientos repetitivos: construir/destruir una torre de bloques, quitar/meter los aros en el poste, encestar pelotas en una caja... De esta forma, en el momento en el que hagamos el movimiento (como lanzar la pelota), emitiremos el sonido que corresponda (por ejemplo, «aaaaa»).
- * **Estimular con onomatopeyas:** el siguiente nivel de dificultad corresponde a las onomatopeyas (palabra que resulta de la imitación del sonido de aquello que designa, por ejemplo: «guau-guau» del perro). Aprovecharemos la imitación de las vocales que ya hemos trabajado para estimular aquellas que contienen estos sonidos: el sonido del fantasma («uuuuu»), del cerdo («oi-oi»), del burro («io-io»)... Y, después de estas, pasaremos a cualquier otra onomatopeya («ni-no-ni-no» de la ambulancia, «ssshhhh» del agua, «muuuu» de la vaca...). ¡Les encantan!
- * **La importancia de los silencios:** una vez que produzcamos el sonido que queremos estimular, será fundamental que permanezcamos unos segundos en silencio para permitir la respuesta del niño (sea esta la imitación que buscamos u otra que nos pueda sorprender en la misma medida).
- * **No pedirle que repita:** podremos animar, en alguna ocasión, a nuestro peque a la producción de un sonido («¿a ver cómo suena?»), pero evitaremos solicitarle constantemente la repetición del sonido, onomatopeya o palabra que tratemos de estimular. Nuestro objetivo será buscar la motivación necesaria para que esta imitación se produzca de manera espontánea.
- * **El ingrediente imprescindible, la diversión:** para llegar a esa imitación espontánea, trataremos siempre, en primer

lugar, de buscar los centros de interés de nuestro peque (para así plantear las actividades) y, en segundo lugar, de procurar que él ni siquiera perciba que estamos tratando de estimular algún aspecto de su desarrollo; simplemente sentirá que está disfrutando de un rato superdivertido a nuestro lado.

Intención comunicativa

La *intención comunicativa*, como su propio nombre indica, hace referencia al deseo que experimenta nuestro peque de comunicar algo. Esto no significa que, para ello, tenga que utilizar necesariamente las palabras, sino que esta comunicación puede hacerse de manera no verbal, es decir, a través de gestos, miradas o expresiones faciales, siempre que, con ellos, su interlocutor reciba un mensaje.

Es por esto por lo que, en realidad, la intención comunicativa no es un prerrequisito del lenguaje como tal. Un niño puede desarrollar el lenguaje, pero no tener intención comunicativa, como suele ser el caso de los peques con trastorno del espectro autista (TEA). Esto tampoco quiere decir que todos los niños que no tengan intención comunicativa tengan este diagnóstico, pero sí es una característica muy frecuente en él.

Ejemplo: nuestro peque conoce y emite el nombre de los animales, de los transportes, incluso de letras y números, a muy temprana edad, pero no es capaz de utilizar todo ese lenguaje de una manera funcional, es decir, para comunicarse con los demás. No pide ayuda, no pide lo que quiere o necesita, no responde cuando le preguntamos... En este caso se produce una ausencia de intención comunicativa.

No obstante, se considera que, si nuestro peque posee intención comunicativa, este factor será muy beneficioso a la hora de estimular y desarrollar su lenguaje oral. Con ella, será mucho más fácil que ponga todos sus esfuerzos en conseguir producir los sonidos que necesita para comunicar lo que pretende.



Consejos y actividades para estimular la intención comunicativa de nuestro peque en casa

- * **Focalizar toda nuestra atención en sus intereses:** voy a ser realmente insistente con los intereses del niño a lo largo de este libro. En este caso, además, resulta primordial. Observaremos muy despacio qué es aquello que llama la atención de nuestro peque (da igual lo que sea, lo que de verdad buscamos es su atención) para así tratar de introducirnos en su juego (será válido que, por ejemplo, terminemos lanzando bolas de papel a una caja), porque de esa forma vamos a conseguir que nos pida «más», que imite el sonido «pum» que venimos haciendo cada vez que entra una pelota, que establezca turnos diciendo «tú» y «yo...»
- * **Utilizar juegos circulares de interacción:** se trata de una secuencia de acciones repetitivas y agradables para nuestro peque que generamos, por ejemplo, a la hora de hacer cosquillas.
 - **Paso 1:** Construiremos una secuencia similar a esta: «A la de una...», y levantamos las manos; «a la de dos...», y nos acercamos a su tripa; «y a la de... ¡tres!», y en este punto empiezan las cosquillas. Así, estaremos construyendo un juego circular de interacción

estupendo. Repetiremos la secuencia hasta que el niño haya adquirido totalmente la dinámica.

- *Paso 2:* Estableceremos pequeños cortes o alargaremos el tiempo que transcurre entre un paso y otro, buscando con esto que nuestro peque establezca cualquier tipo de conducta comunicativa (una mirada, un gesto o una palabra) para indicarnos que quiere más, que continuemos con el siguiente paso.



- * **Romper con la «normalidad»:** es lo que a mí me gusta llamar «jugar a cosas locas». Este juego consiste en modificar otros juegos o rutinas que normalmente hacemos de una determinada manera, para cambiarlos por algo totalmente disparatado. Por ejemplo: ofrecemos a nuestro peque un yogur y un tenedor, guardamos sus coches en la nevera o llamamos a papá con un zapato. Con esto, solo tendremos que esperar y disfrutar de su reacción.
- * **Colocar cosas fuera de su alcance:** es necesario tener en cuenta que esta estrategia funciona muy bien, pero no podemos abusar de ella. Sacaremos diferentes objetos de su alcance, en ocasiones puntuales, con el objetivo de que precise de nuestra ayuda para conseguirlos.

Importante: ajustaremos el nivel de exigencia de la situación al desarrollo del lenguaje de nuestro peque (por ejemplo, si colocamos su botella de agua en la estantería y él todavía no dice la palabra «agua», no podremos forzarle a que la diga, sino que le ayudaremos a señalar, a hacer el signo de «agua», a hacer el gesto «dame...»).