

Guía para madres con discapacidad intelectual o del desarrollo



Plena inclusión Canarias es una Asociación de entidades en favor de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, sin ánimo de lucro, fundada en 1983. Está conformada por entidades dedicadas a proveer de servicios y apoyos a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y a sus familias.

Como movimiento asociativo, Plena inclusión Canarias, tiene como misión *“contribuir, desde su compromiso ético, con apoyos y oportunidades, a que cada persona con discapacidad intelectual o del desarrollo y su familia puedan desarrollar su proyecto de calidad de vida, así como a promover su inclusión como ciudadana de pleno derecho en una sociedad justa y solidaria”*.

Esta guía ha sido elaborada por la comisión de madres con discapacidad intelectual y/o del desarrollo y por el Área de Familias de Plena inclusión Canarias.

La coordinación técnica de textos y contenidos la han hecho desde Plena inclusión Canarias Miriam Oliva y Fayna Martín.

Esta guía pretende aportar información importante de manera sencilla a madres y padres con discapacidad intelectual o del desarrollo sobre aspectos relacionados con la crianza.

La información se ha extraído de:

Asociación Española de Pediatría AEPED

Asociación Española de Ginecología y Obstetricia SEGO

Asociación Española de Intervención en la Primera infancia AEIPI

Y de profesionales especializados en enfermería, medicina, psicología, pedagogía y sueño infantil.

Queremos dar las gracias a las profesionales que han colaborado con nosotras de manera desinteresada en la revisión de esta Guía:

Margarita Cañadas

María Elisabeth Guerra

Cristina Luján

Svetlana Pavlovic

Mónica Quesada

A las madres con discapacidad que compartieron sus experiencias y que nos motivaron a la realización de las mismas.

Y por último, al equipo del Servicio Más Fácil de Plena inclusión Canarias por asegurar su fácil comprensión.

ÍNDICE

El embarazo

| | |
|---|----|
| ¿Cómo sé que estoy embarazada? | 13 |
| Consultas durante el embarazo | 14 |
| En las citas con la matrona | 15 |
| En las clases de preparación al parto | 16 |
| Señales de alerta durante el embarazo | 17 |
| Mis cuidados durante el embarazo | 18 |
| Ejercicio durante el embarazo | 19 |

El parto

| | |
|---|----|
| ¿Qué tengo que saber antes del parto? | 25 |
| El bolso del hospital | 26 |
| ¿Qué es el plan de parto? | 27 |
| ¿Cómo sé que estoy de parto? | 28 |
| Cuando te pongas de parto | 29 |
| Recuerda | 30 |
| ¿Cómo es el parto? | 31 |
| En el hospital | 32 |
| Tras el parto | 33 |

¿Cuándo debo llevar a mi hijo al pediatra?

| | |
|--|----|
| ¿Cuándo debo dejar a mi hijo o hija sin ir al colegio? | 39 |
| ¿Cuándo debo llevar a mi hijo o hija al médico? | 40 |
| ¿Cuándo debo llevar a mi hijo o hija a urgencias? | 41 |

La alimentación de tu bebé

| | |
|--|----|
| La alimentación del bebé | 47 |
| La alimentación a partir de los 6 meses | 48 |
| Alimentación saludable | 49 |
| Alimentos que no podemos dar | 51 |
| Alimentos con peligro de atragantamiento | 54 |

El sueño infantil

| | |
|--|----|
| ¿Cómo es el sueño del bebé recién nacido? | 61 |
| Buena rutina de sueño | 62 |
| Recomendaciones para un sueño seguro | 63 |
| ¿Cómo puedo saber que mi bebé quiere dormir? | 64 |
| Tabla de horas de sueño | 65 |

El Juego

| | |
|---|----|
| El juego del bebé | 71 |
| El juego de 0-3 meses | 72 |
| El juego de 4-8 meses | 73 |
| El juego de 9-15 meses | 74 |
| El juego de 16-24 meses | 75 |
| El juego a partir de los 24 meses | 76 |
| Uso de pantallas | 78 |

Señales de alerta en el desarrollo del bebé

| | |
|---------------------------------------|----|
| ¿Por qué hacemos esta guía? | 85 |
| ¿Qué son las señales de alerta? | 86 |
| 3 MESES | 87 |
| 6 MESES | 88 |
| 9 MESES | 89 |
| 12 MESES | 90 |
| 15 MESES | 91 |
| 18 MESES | 92 |
| 24 MESES | 93 |

Desarrollo motor

| | |
|---|-----|
| ¿Qué es el desarrollo motor? | 99 |
| Metas del desarrollo motor | 101 |
| Recomendaciones para las familias | 103 |
| ¿Cómo ayudar al desarrollo motor? | 104 |

Desarrollo del lenguaje

| | |
|--|-----|
| ¿Qué es el desarrollo del lenguaje? | 111 |
| Metas del desarrollo del lenguaje | 112 |
| Recomendaciones para las familias | 113 |
| ¿Cómo ayudar al desarrollo del lenguaje? | 114 |

El Embarazo



El Embarazo

Índice

| | |
|---|----|
| ¿Cómo sé que estoy embarazada? | 13 |
| Consultas durante el embarazo | 14 |
| En las citas con la matrona | 15 |
| En las clases de preparación al parto | 16 |
| Señales de alerta durante el embarazo | 17 |
| Mis cuidados durante el embarazo | 18 |
| Ejercicio durante el embarazo | 19 |

Esta guía ha sido supervisada por:

María Elisabeth Guerra Hernández. Diplomada Universitaria en Enfermería.
Enfermera Puericultora. Diplomada en Enfermería Obstétrico Ginecológica
(Matrona). Coordinadora del Área de Formación de Matronas del HUMIC
(Materno Infantil).

¿Cómo sé si estoy embarazada?

Para quedarse embarazada tienen que ocurrir varias cosas:

- Tener relaciones sexuales con penetración y sin protección.
- Estar en tus días fértiles del mes.

Por lo que, si has tenido relaciones sexuales sin utilizar protección, y no te ha venido la menstruación en la fecha prevista, es probable que estés embarazada.

Las mujeres menstrúan cada 21 o 28 días, contando desde el primer día de menstruación.

Te recomendamos ir a tu centro de salud y solicitar a tu médico o matrona que te haga una prueba de embarazo.

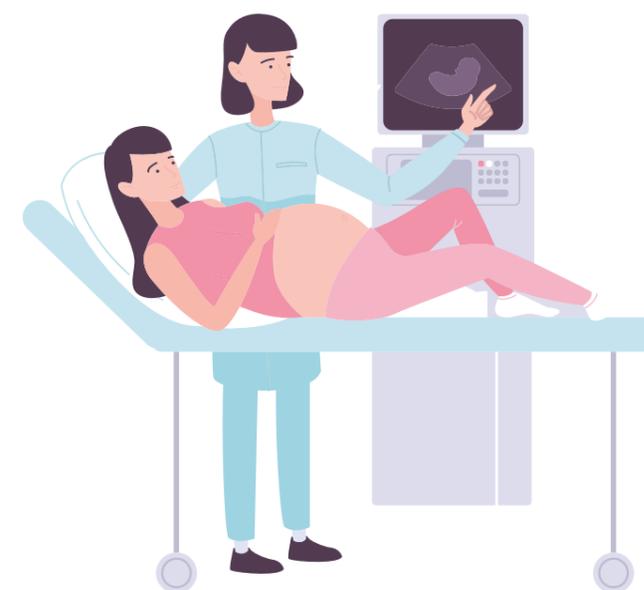


Consultas durante el embarazo

- Durante el embarazo, tendrás citas con la **matrona**.
- La matrona es una enfermera.
- Está especializada en mujeres, desde la adolescencia hasta la menopausia, en embarazo, en parto y postparto.
- Tendrás que ir a hacerte las **ecografías**.
- La ecografía es una prueba médica con la que podrás ver al bebé.
- No es dolorosa.
- En las primeras ecografías, te meterán un objeto por la vagina.
- Cuando el bebé sea más grande, te pasarán un objeto por la barriga.
- Tienes que acudir a todas las citas y revisiones.

Las citas con la matrona

- Nos preguntará qué tal nos sentimos:
 - Si tienes náuseas.
 - Si se te han hinchado los pies.
 - Si estás durmiendo bien.
- Te tomará la tensión.
- Te pesará.
- Te explicara cómo cuidarte durante el embarazo:
 - Alimentación.
 - Deporte.
 - Descanso.
- Puedes preguntar todas tus dudas a la matrona.
La matrona te informará de las clases de preparación al parto.



En las clases de preparación al parto

- La clase la da una **matrona**
- En estas clases aprenderás muchas cosas:
 - Saber cuándo estás de parto.
 - Cómo va a ser el parto.
 - Cómo respirar y cómo relajarte en el parto.
 - Cómo cuidarte en el postparto.
 - Cómo cuidar al bebé en sus primeros días.



Señales de alerta en el embarazo

- Si te pasa algunas de estas cosas debes ir urgencias ginecológicas, en el hospital.
 - Si te sale un líquido por la vagina que no es orina.
 - Si sangras por la vagina.
 - Si dejas de notar las patadas del bebé.
 - Si te das un golpe.
 - Si tienes un accidente.
 - Si tienes fuertes dolores en la barriga.
 - Si tienes fiebre por encima de 38 grados.

Cuidados durante el embarazo

El embarazo es muy importante de cómo te cuides tú depende la salud de tu bebé.

- Tienes que ir a las citas médicas.
- Toma todos los días el ácido fólico y lo que te diga tu matrona.
- Haz todos los días ejercicio tranquilo y suave.
- Cuida lo que comes.
- No bebas alcohol.
- Evita el tabaco:
 - No fumes.
 - No respires el humo del tabaco de otras personas.
- Evita las peleas y lo que te ponga nerviosa.
- Descansa.

Ejercicio durante el embarazo

- Durante el embarazo, se recomienda hacer ejercicio. Debe ser un ejercicio suave o moderado.
- Si tu embarazo es de riesgo, tu ginecólogo te dirá qué debes hacer.
 - Caminar.
 - Montar en bici, los primeros meses.
 - Actividades de agua.
- No son recomendables en el último mes tras la expulsión del tapón mucoso:
 - Yoga.
 - Pilates.
 - Estiramientos.
- Si notas mareos, malestar, sangrado, dolor... debes parar el ejercicio e ir al médico.



El parto



El parto

Índice

| | |
|---|----|
| ¿Qué tengo que saber antes del parto? | 25 |
| El bolso del hospital | 26 |
| ¿Qué es el plan de parto? | 27 |
| ¿Cómo sé que estoy de parto? | 28 |
| Cuando te pongas de parto | 29 |
| Recuerda | 30 |
| ¿Cómo es el parto? | 31 |
| En el hospital | 32 |
| Tras el parto | 33 |

Esta guía ha sido supervisada por:

María Elisabeth Guerra Hernández. Diplomada Universitaria en Enfermería. Enfermera Puericultora. Diplomada en Enfermería Obstétrico Ginecológica (Matrona). Coordinadora del Área de Formación de Matronas del HUMIC (Materno Infantil).

¿Qué tengo que saber antes del parto?

Te recomendamos ir a clases de preparación al parto.

La matrona da las clases en el centro de salud.

Tienes que tener preparado el bolso que vas a llevar al hospital.

Tienes que saber qué persona quieres que esté contigo durante el parto.

El parto a término ocurre entre las semanas 37 y 42.

Si te pones de parto antes de las semana 37 se considera un parto prematuro.



El bolso del hospital

- Cosas para ti:
 - * Ropa de cambio.
 - * Neceser.
 - * Si tomas medicación, recuerda llevarla.
 - * Cargador del teléfono.
- Cosas para el bebé:
 - * Ropa para la salida del hospital.
 - * Mantita.
- Documentación:
 - * DNI del padre.
 - * DNI de la madre.
 - * Libro de familia.
- Documentos del embarazo:
 - * Ecografías.
 - * Último informe.
 - * Plan de parto.
 - * Te recomendamos pensar otras cosas que puedas necesitar.

Pregunta en tu hospital, en algunos te pedirán que lleves más cosas.

¿Qué es el plan de parto?

- Es un documento que puedes tener escrito antes del parto.

En este documento debes poner:

- * Quién quieres que te acompañe.
- * Quién no quieres que te acompañe.
- * Otras observaciones.

Si tienes necesidades especiales:

- * Pon que necesitas que te expliquen las cosas de manera muy clara.
- * Si necesitas que tengan en cuenta tu cultura o idioma.



¿Cómo sé que estoy de parto?

El parto puede iniciarse de muchas formas:

- Puedes empezar a tener contracciones

Las **contracciones** son dolores fuertes que te ponen la barriga dura. Pueden hacer que inclines tu cuerpo.

- Si las contracciones son cada 5 minutos y duran 60 segundos y son dolorosas.
- Otra forma de comenzar el parto es que se rompa la bolsa. A esto se le conoce como "romper aguas".
- Sabrás si te pasa porque te saldrá agua por la vagina y no será como el pis.
- Esta rotura puede ser grande y que sueltes mucha agua o una rotura pequeña.
- Si en cualquier momento, notas que te sale agua de la vagina y no para de salir, debes acudir a urgencias.

Cuando te pongas de parto

- Cuando te pongas de parto, tienes que ir al hospital.
- Según tus circunstancias, tendrás que ir más o menos rápido.
- Tendrás que ir rápido si:
 - * Al romper aguas, el líquido no es transparente.
 - * Si tienes sangre.
 - * Si has roto aguas y tu exudado ha sido positivo.

El **exudado** es una prueba que te ha mandado tu matrona. La prueba es un palo que tienes que frotar por tu vagina y ano.

- * Tus contracciones son cada menos de 3 minutos.
- Podrás darte una ducha antes de ir al hospital si:
 - * El agua es transparente.
 - * Tu exudado ha sido negativo.
 - * Tus contracciones todavía no son muy seguidas.

Cuando te pongas de parto, recuerda:

- Coger el bolso del hospital.
- Llamar a la persona que quieres que esté contigo durante en el parto.
- Avisar a alguien para que te lleve al hospital.
- Respirar y tratar de estar lo más tranquila posible.

No tengas miedo, los profesionales del hospital van a ayudarte. Ya falta poco para ver la carita de tu bebé.



¿Cómo es el parto?

- Cada parto es diferente.
- El parto tiene 4 fases:
 - Dilatación o trabajo de parto.
 - Expulsivo.
 - Nacimiento.
 - Alumbramiento.

La **dilatación** es el tiempo que pasamos con contracciones. Durante este tiempo: Se nos borra el cuello del útero y se comienza a dilatar para dejar paso al bebé. Este proceso puede durar varias horas.

El **expulsivo** o **nacimiento** es el momento en el que ya estamos dilatadas de 10 centímetros y podemos empezar con los pujos.

Los pujos son la fuerza que hacemos para que el bebé salga.

El **alumbramiento** es lo que ocurre cuando ya ha nacido nuestro bebé y expulsamos la placenta.

En el Hospital

- Podrás estar siempre acompañada de una persona Salvo en momentos en los que los profesionales le pidan salir, por ejemplo, si te pones la epidural.
- Al llegar, te pedirán tus papeles del embarazo.
- Te pasarán a la sala de espera o a monitores.
- En monitores, verán tus contracciones.
- Puede que te hagan una exploración vaginal para ver si estás dilatada.
- Si estás de parto, te pasarán a un paritorio.
- Tienes derecho a tu intimidad durante el parto. Esto quiere decir, que no tiene que haber más profesionales de los necesarios.
- Durante tu parto, habrá siempre el mismo personal, salvo que se alargue durante muchas horas.
- No tienen que ponerte un enema.
- No tienen que rasurarte.
- Tienes derecho a la libertad de movimiento.

Tras el parto

- Piel con piel.
Tras el nacimiento, te colocarán al bebé encima, durante las dos horas siguientes, salvo que el pediatra tenga que revisarle.
- Fomento de la lactancia materna.
Si has decidido dar el pecho a tu bebé, tratarán de que empieces a dárselo en las primeras dos horas.
- Atención al recién nacido.
Durante los primeros días atenderán a tu bebé. Le pondrán un colirio en los ojos y le administrarán vitamina K.
- Higiene del recién nacido.
Pasarán a bañar a tu bebé. Es tu decisión si quieres que le bañen o no. Si quieres, las enfermeras te enseñarán a bañarle.

Cuándo llevar a mi hijo o hija al pediatra



Cuándo debo llevar a mi hija o hijo al pediatra

Índice

| | |
|--|----|
| ¿Cuándo debo dejar a mi hijo o hija sin ir al colegio? | 39 |
| ¿Cuándo debo llevar a mi hijo o hija al médico? | 40 |
| ¿Cuándo debo llevar a mi hijo o hija a urgencias? | 41 |

Esta guía ha sido supervisada por:

Dra. Svetlana Pavlovic Nestic MD,PhD. Jefa de Servicio de Pediatría del CHUIMI. Jefa de Servicio de Urgencias Pediátricas del CHUIMI.

¿Cuándo debo dejar a mi hijo o hija sin ir al centro infantil o al colegio?

- Cuando tiene fiebre.
- Cuando tiene síntomas de gripe o de COVID-19.
- Cuando tiene algún sarpullido en el cuerpo.
- Cuando tiene dificultades para respirar.
- Cuando tiene vómitos o diarrea.
- Si tu hijo o hija te dice que se siente mal, está fatigado o decaído, es recomendable que lo dejes descansar durante unas horas, para ver si mejora. Si no mejora, pide cita con el pediatra.

¿Cuándo debo llevar a mi hijo o hija al pediatra?

- Cuando tiene fiebre alta, deja de hablar y está más quieto o quieta de lo habitual.
- Cuando respira con dificultad o escuchas un silbido cuando respira.
- Cuando tiene un dolor que no se le pasa en más de dos horas: dolor de barriga, dolor de garganta, dolor de oído, dolor de cabeza...
- Cuando tiene vómitos o diarrea y no se le quitan a lo largo del día.
- Cuando tiene problemas para mover el cuello y no se le pasa en dos o tres días.
- Si crees que tu hijo o hija necesita alguna medicina, primero, consúltalo con el pediatra. El pediatra le recetará la medicina adecuada para lo que le ocurre.



¿Cuándo debo llevar a mi hijo o hija a urgencias?

- Cuando le duele la barriga durante más de una hora y no quiere moverse, para que no le duela más.
- Cuando tiene vómitos y ha vomitado más de tres veces en una hora o hay sangre en el vómito.
- Vomita y le cuesta respirar.
- Si tiene convulsiones, pero no tiene diagnosticada epilepsia.
- Si se ha dado un golpe en la cabeza y ha perdido el conocimiento o ha tenido convulsiones.
- Si llora durante mucho tiempo, no se calma y el llanto es más suave que de costumbre.
- Cuando le cuesta respirar y no mejora con la medicación.
- Si tiene fiebre y no puede mantener la cabeza recta, no puede mantenerse sentado o es incapaz de caminar con normalidad.
- Si le duele el oído y le sale líquido por él.

Las **convulsiones** son sacudidas rápidas de todo el cuerpo durante un tiempo

La alimentación de tu bebé



La alimentación de tu bebé

Índice

| | |
|--|----|
| La alimentación del bebé | 47 |
| La alimentación a partir de los 6 meses | 48 |
| Alimentación saludable | 49 |
| Alimentos que no podemos dar | 51 |
| Alimentos con peligro de atragantamiento | 54 |

Esta guía ha sido supervisada por:

Cristina Luján López

Dietista, nutricionista de Hospitales Universitarios San Roque.

La alimentación del bebé

DE 0 A 6 MESES

- En los primeros meses de la vida de tu bebé su alimento será:
 - Opción 1: Leche materna.
 - Opción 2: Leche de fórmula para recién nacidos.
 - Opción 3: Lactancia mixta: leche materna y leche de fórmula.
- No se recomienda dar agua ni ningún otro alimento.
- A partir de los 5 o 6 meses incluye algún cereal en los biberones, salvo que tu pediatra te indique otro mes distinto.
- Recuerda elegir opciones sanas como el gofio.



La alimentación del bebé

A PARTIR DE 6 MESES

- Ya puedes comenzar a darle a tu bebé otros alimentos.
- Actualmente, se recomienda dar **1 solo alimento**, durante 3 días para descartar alergias.
Añade los alimentos de 1 en 1.
- Dale los alimentos triturados o en pequeños trozos.
- Si vas a darlos en pequeños trozos, ten en cuenta:
 - Que se mantenga sentado, sin caerse hacia los lados.
 - El tipo de cocinado del alimento, por ejemplo, sancochado o hervido.
 - El tipo de corte. Recuerda que no puede ser redondo, por ejemplo, con las salchichas.
 - Que no saque la comida de la boca con la lengua.
 - Que le llame la atención la comida.
 - Que sea capaz de agarrar alimentos con la mano y llevarlos a su boca.
 - No dejarlo solo mientras come.

Y recuerda, sigue las recomendaciones de tu pediatra.

Una alimentación saludable

- Una alimentación sana debe ser equilibrada. Esto quiere decir que debemos comer todo tipo de alimentos básicos, conociendo en qué cantidades debemos comerlos.
- Las proteínas están en la carne, en el pescado, en los huevos, en los lácteos y en las legumbres. Los lácteos son la leche, el yogur, los batidos, el queso, la nata...
- Los hidratos de carbono son los cereales, el pan, el gofio, la papa, la batata...
- Es importante que el bebé beba agua.



Este es un ejemplo de plato saludable



Alimentos que NO podemos dar

ANTES DE LOS 12 MESES

- Miel.
- Espinacas, acelgas, col y remolacha.
- Leche y productos lácteos como son el queso y el yogur.
- Bebida de arroz.
- Carnes y huevos poco hechos.
- Sal y especias.
- Sopas o purés que contengan pastillas de caldo.
- Sopas en polvo.
- Alimentos con azúcar, como dulces o caramelos.



HASTA LOS 3 AÑOS

- Frutos secos enteros o en trozos. (Solo se pueden dar en crema).
- Roscas, cotufas o palomitas.
- Pescado azul grande (atún rojo, pez espada, pez emperador, cazón).
- Cabezas de marisco (langostino y gamba).
- Sal y especias.
- Sopas o purés que contengan pastillas de caldo.
- Sopas en polvo.

HASTA LOS 6 AÑOS

- Sopas o purés que contengan pastillas de caldo.
- Sopas en polvo.



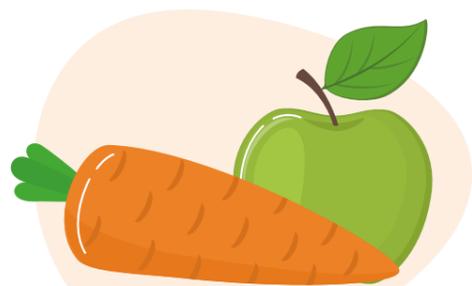
PARA EVITAR ATRAGANTAMIENTOS, NO DAR NUNCA ENTERO:

- Caramelos.
- Uvas. Recuerda quitarle las pipas.
- Salchichas cortadas en círculo.
- Aceitunas. Recuerda quitarles el hueso.
- Cerezas. Recuerda quitarles el hueso.

Todo debe estar cortado así, en 4 trozos:



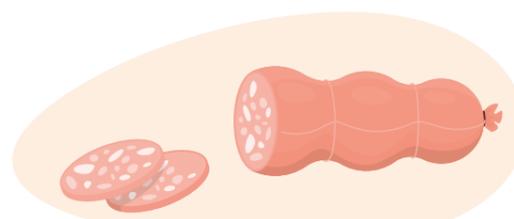
Alimentos con peligro de atragantamiento



Alimentos crudos y duros:
manzana, zanahoria...



Frutos secos enteros o en trozos
(hasta los 3 o 5 años)



Alimentos cortados en forma de moneda:
salchicha, tomates cherry...



Alimentos enteros circulares:
uvas, cerezas, aceitunas...



Caramelos
duros enteros

**Estos alimentos se deben dar
a la edad recomendada
bien cocinados y bien cortados**

El sueño infantil



El sueño infantil

Índice

| | |
|--|----|
| ¿Cómo es el sueño del bebé recién nacido? ... | 61 |
| Buena rutina de sueño | 62 |
| Recomendaciones para un sueño seguro | 63 |
| ¿Cómo puedo saber que mi bebé quiere dormir? | 64 |
| Tabla de horas de sueño | 65 |

Esta guía ha sido supervisada por:

Mónica Quesada Artiles, Asesora de Sueño Infantil

Certificada y Maestra

www.dormirhastalalunayvolver.com

¿Cómo es el sueño del recién nacido?

- El recién nacido duerme entre 16 y 17 horas diarias.
- Se despierta cada 1 o 3 horas.
- No se recomienda despertarles para darles de comer. La alimentación es a demanda.
- Manténlo despierto mientras come.
- Si tiene gases o reflujo, después de comer puedes mantenerlo 15 - 30 minutos cogido en brazos en posición vertical.
- Es recomendable que, mientras el bebé duerme, aproveches también para hacerlo tú.

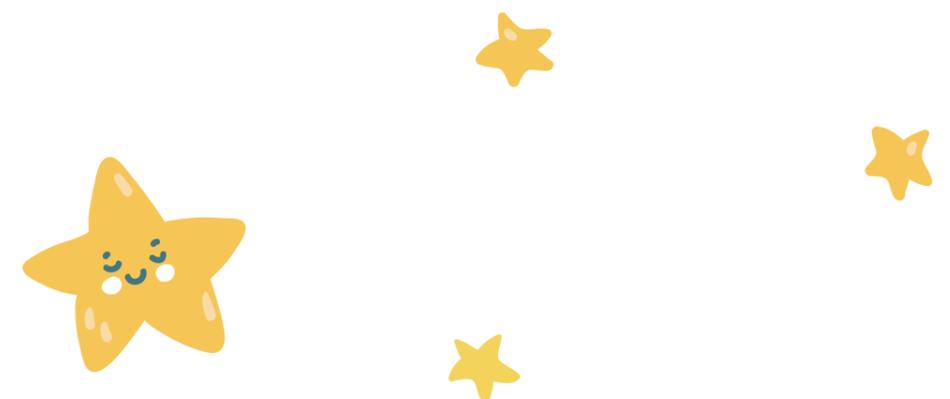


Buena rutina de sueño

- Evita actividades excitantes desde la tarde. Ten juegos tranquilos.
- Dale un baño relajante.
- Hazle un masaje suave o caricias.
- Cántale una canción, léele un cuento... en su habitación justo antes de dormir.
- Cógele en brazos, háblale de manera calmada.
- Llévalo al dormitorio y déjalo en la cuna o en la cama, todavía despierto, pero tranquilo.
- Siempre coloca al bebé boca arriba para dormir.
- Puede tardar en dormirse entre 20 y 30 minutos.
- Si le cuesta conciliar el sueño, quédate a su lado hasta que se duerma
- Ayuda que toda la casa cambie de ambiente: la oscuridad, los sonidos bajos...

Recomendaciones para un sueño seguro

- Comparte habitación con el bebé al menos hasta los 6 meses.
- No compartas la misma cama, puede acarrear riesgos.
- Pon a dormir al bebe boca arriba.
- El colchón debe ser firme y estable.
- En la cama del bebé no pongas juguetes, peluches, cojines, almohadas, edredones o sábanas.
- No abrigues demasiado al bebé. Fíjate si suda o si está caliente.
- No fumes en la habitación. Trata de no fumar dentro de la casa.



¿Cómo puedo saber que mi bebé quiere dormir?

- Los bebés hacen gestos que nos dicen que quieren dormir:
 - Se frotan los ojos.
 - Bostezan.
 - Apartan la mirada.
 - Se quejan y hacen gruñidos.
 - Lloran.
 - Se tocan la oreja.
 - Sus ojos se ponen rojos.
- Si tu bebé hace alguno, puedes llevarlo a la cama y ayudarlo a relajarse para que se quede dormido.

Recuerda nuestras recomendaciones sobre buena rutina de sueño.

Tabla de horas de sueño

En esta tabla tienes información sobre las horas de sueño habituales en los bebés.

Cuando dice variable, quiere decir que dependerá de cada bebé.

| Meses de edad | Sueño de noche | Sueño de día | Cantidad de siestas | Sueño total recomendado |
|---------------|----------------|--------------|---------------------|-------------------------|
| de 0 a 3 | variable | variable | variable | 14-17 h |
| de 4 a 5 | 10-11 h | 4-5 h | 4-3 | 12-15 h |
| de 6 a 8 | 11 h | 3-4 h | 3-2 | 12-15 h |
| de 9 a 11 | 11 h | 3 h | 2 | 12-15 h |
| de 12 a 17 | 11 h | 2-3 h | 2-1 | 11-14 h |
| de 18 a 24 | 11 h | 2,5 h | 1 | 11-14 h |



El juego



El juego

Índice

| | |
|---|----|
| El juego del bebé | 71 |
| El juego de 0-3 meses | 72 |
| El juego de 4-8 meses | 73 |
| El juego de 9-15 meses | 74 |
| El juego de 16-24 meses | 75 |
| El juego a partir de los 24 meses | 76 |
| Uso de pantallas | 78 |

El juego del bebé

El juego de tu bebé es muy importante.

A través del juego conocen el mundo, se relacionan, aprenden y sobre todo se divierten.

El juego le ayuda a conocer su cuerpo, el espacio y la comunicación.

También le ayuda a desarrollar su memoria, lógica, habilidades corporales, imaginación y creatividad.

El juego de tu bebé depende de su edad.

Cuando se va haciendo mayor, va cambiando de tipo de juego.

A continuación, veremos qué tipo de juego hacen los bebés a cada edad, cómo puedes ayudarlo para que juegue y algunos ejemplos de juguetes.



El juego de 0-3 meses

- En estos primeros meses de vida, el juego de tu bebé consiste en interactuar con las personas cercanas.
 - Miradas.
 - Sonríe a las personas familiares.
 - Busca objetos.
 - Abre y cierra la manos cuando ve objetos que le gustan aunque todavía no los alcanza.
- Para ayudarlo con este juego, puedes hacer lo siguiente:
 - Pasa tiempo con él.
 - Mírale a los ojos.
 - Habla con él y cántale.
 - Acarícialo y dale masajes.
 - Muéstrale tu sonrisa.
 - Juega al cucú tras.
 - Coloca juguetes llamativos delante de sus ojos y muévelos por delante de él.
 - Prepara espacios seguros en tu casa para que tu bebé pueda jugar de manera libre.

El juego de 4-8 meses

- Durante estos meses, tu bebé comenzará a jugar con los objetos.
 - Cogera objetos
 - Mirará los juguetes, los chupará y los moverá.
 - Se pasará objetos de una mano a otra.
- Para ayudarlo con este juego, puedes hacer lo siguiente:
 - Pasa tiempo con él.
 - Pon juguetes llamativos y seguros a su alcance para que él se mueva, en la medida que pueda, para cogerlos.
 - Prepara espacios seguros en tu casa para que pueda jugar de manera libre.



El juego de 9-15 meses

- Durante estos meses, tu bebé comenzará a jugar con juguetes de una forma más compleja.

Será capaz de:

- Diferenciar su forma.
- Diferenciar su color.
- Ver que un juguete se puede meter en otro.
- Colocar unos objetos dentro de otros.
- Sacar unos juguetes que están dentro de otros.
- Ordenar los juguetes.

- Para ayudarlo con este juego, puedes hacer lo siguiente:

- Pasa tiempo con él.
- Ofrécele objetos que pueda meter y sacar.
- Dale juguetes que pueda agarrar con los dedos.
- Dale juguetes de diferentes formas y colores.
- Prepara espacios seguros en tu casa para que pueda jugar de manera libre.



El juego de 16-24 meses

- Durante estos meses, tu bebé comenzará a jugar con juguetes de una forma funcional, es decir, los juegos ya tendrán una meta.

Será capaz de:

- Construir.
- Reconocer imágenes.
- Conocer su cuerpo y utilizarlo en juegos.
- Imitar.

- Para ayudarlo con este juego, puedes hacer lo siguiente:

- Pasa tiempo con él.
- Ofrécele juegos de construcción.
- Ofrécele juegos con imágenes.
- Juega con él a juegos de movimiento: corro, carreras...
- Prepara espacios seguros en tu casa para que pueda jugar de manera libre.



El juego a partir de los 24 meses

• A partir de los 24 meses, tu hijo o tu hija comenzará con el juego que se llama simbólico. Este juego es en el que el niño o la niña juega imitando situaciones cotidianas que ve en casa.

Jugará a cosas como:

- Cocinar.
- Cuidar de un bebé.
- Conducir.
- Hacer tareas de casa.

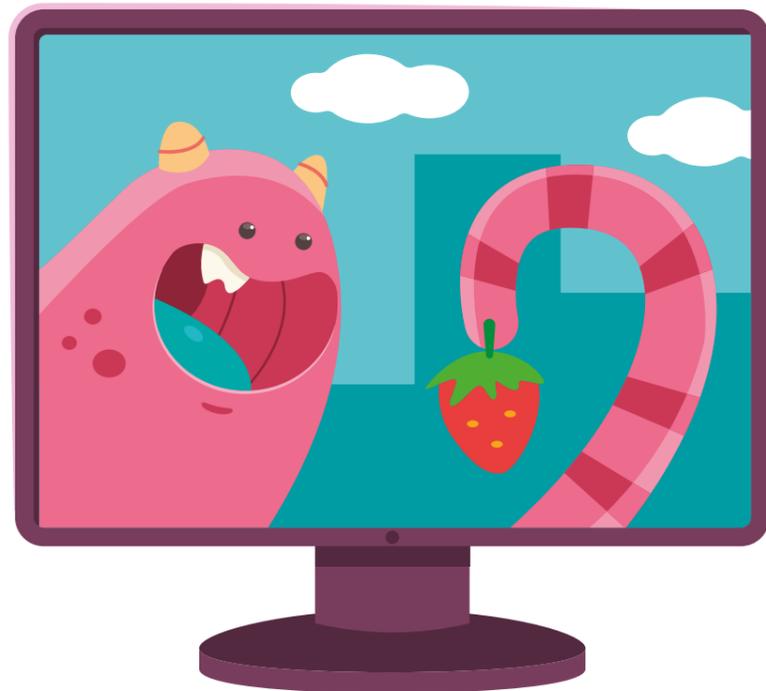
• Para ayudarlo con este juego, puedes hacer lo siguiente:

- Pasa tiempo jugando con tu hijo o hija jugando.
- Ofrécele objetos cotidianos.
- Pídele que te ayude con tareas de casa.
- Prepara espacios seguros en tu casa para que pueda jugar de manera libre.



Uso de las pantallas

- Las pantallas son la televisión, el teléfono móvil, la tablet y el ordenador.
- A través de estas pantallas, podemos jugar y entretenernos.



- Sin embargo, las pantallas afectan de manera negativa a lo siguiente:
 - El sueño.
 - La concentración.
- Y provocan problemas de:
 - Hiperactividad.
 - Aprendizaje.
 - Atención.
 - Adicción.
- No se recomienda que los bebés utilicen pantallas, por ningún motivo, antes de los 3 años.
- Entre 3 y 5 años, podrían utilizarlas, como mucho durante una hora al día.
- Una persona adulta siempre debe supervisar el uso de pantallas.
- Debemos poner límites claros al uso de pantallas:
 - Tiempo de uso.
 - Horarios.
 - Juegos que elegimos.
- No debemos utilizar las pantallas ni como premio, ni como castigo.

Señales de alerta en el desarrollo del bebé



Señales de alerta en el desarrollo del bebé

Índice

| | |
|---------------------------------------|----|
| ¿Por qué hacemos esta guía? | 85 |
| ¿Qué son las señales de alerta? | 86 |
| 3 MESES | 87 |
| 6 MESES | 88 |
| 9 MESES | 89 |
| 12 MESES | 90 |
| 15 MESES | 91 |
| 18 MESES | 92 |
| 24 MESES | 93 |

Esta guía ha sido supervisada por:

Margarita Cañadas, directora del Centro de Atención Temprana y Escuela Infantil L´Alqueria Capacitas de la Universidad Católica de Valencia (UCV).

¿Por qué hacemos esta guía?

Cuando te conviertes en madre o padre, surgen muchas preguntas y no sabes en qué te tienes que fijar para saber si a tu bebé le pasa algo.

Esta guía te va a decir qué cosas debería hacer tu bebé los primeros meses de vida.

En estos meses, aprende y hace muchas cosas.

Debes fijarte en lo que hace y ver si hay algo que no hace.

Si tienes dudas sobre algo, deberás preguntárselo a tu pediatra.

Tu pediatra puede pedirte que esperes o decirte que lleves al bebé a un especialista.



¿Qué son las señales de alerta?



- Las señales de alerta son aquellas cosas que algunos bebés pueden hacer y que se salen de la norma.
- La norma son las cosas que la mayoría de los bebés hacen.
- Hemos ordenado las señales de alerta por meses.
- Puedes revisar las señales de alerta cada mes para comprobar si tu bebé las hace.
- Si ves o notas algunas de estas señales de alerta, debes consultar con tu pediatra.

3 meses

- No sonrío cuando le dices cosas o le haces gracias.
- Solo mira objetos con luz.
- Llora y se enfada sin motivo.
- No mueve la cabeza si oye la voz de su mamá o de su papá.



**SI TU BEBÉ MUESTRA
MÁS DE 1 SEÑAL DE ALARMA,
TE ACONSEJAMOS QUE PIDAS
CITA CON TU PEDIATRA.**



6 meses

- No mira los juguetes que agarra.
- No te mira a los ojos o mira fijamente a cualquier otro sitio u objeto.
- No hace ruidos ni dice sílabas sueltas.
- No expresa con su cara (Oh! Ah!) o tiene expresiones fijas.
- No muerde objetos.
- Hace posturas extrañas con su cuerpo.



SI TU BEBÉ MUESTRA MÁS DE 1 SEÑAL DE ALARMA, TE ACONSEJAMOS QUE PIDAS CITA CON TU PEDIATRA.

9 meses

- Tanto si estás tú como si no estás, no cambia de actitud.
- No te hace caso cuando le señalas un objeto o cuando le llamas.
- No se mueve cuando va a pasar algo, por ejemplo, cuando ve que aparecemos con una comida o un juguete, no se mueve.
- No llora con extraños.
- No se sobresalta cuando hay ruidos fuertes.
- No hace ruidos para intentar hablar.
- Hace movimientos rápidos y los repite durante mucho tiempo, con sus manos, con sus pies o con la cabeza.



12 meses

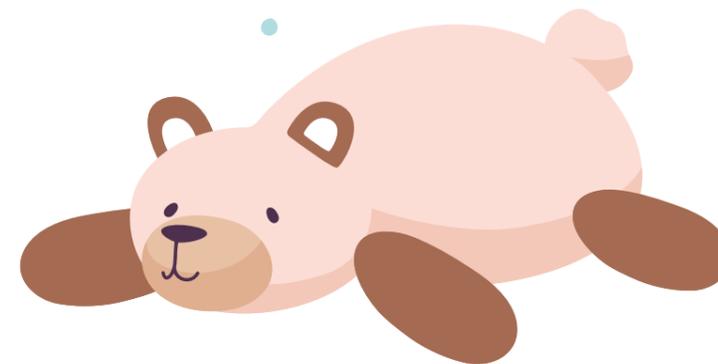
- No señala para pedir cosas.
- No mira ni hace ningún gesto cuando otra persona le enseña algo.
- Se pone contento o triste en situaciones que no nos parecen normales.
- No quiere los juguetes que le enseñamos.
- No juega con otras personas.



**SI TU BEBÉ MUESTRA
MÁS DE 1 SEÑAL DE ALARMA,
TE ACONSEJAMOS QUE PIDAS
CITA CON TU PEDIATRA.**

15 meses

- No mueve su cuerpo para prepararse cuando vamos a hacer algo que le gusta, por ejemplo, jugar o comer.
- No mira a algo que le enseña su madre o su padre.
- No comparte cosas con su mamá o su papá.
- No te mira cuando le hablas.
- No hace caso cuando alguien le llama.
- No ha comenzado a decir palabras sueltas.



18 meses

- No se interesa por los otros bebés de su edad.
- No cambia su actitud cuando otra persona se ríe o llora.
- No dice más de 10 palabras.
- Parece no entender lo que le dices.
- Dice palabras, pero las repite para sí mismo, no parece decirlas para nosotros.
- No juega a cosas que hacen los adultos: como cuidar de bebés, hacer que conduce un coche, jugar a preparar comidas...



SI TU BEBÉ MUESTRA MÁS DE 1 SEÑAL DE ALARMA, TE ACONSEJAMOS QUE PIDAS CITA CON TU PEDIATRA.

24 meses

- No copia lo que hacen los adultos u otros bebés.
- No se interesa por otras personas.
- Cuando pasa algo que no sabíamos o hay algún cambio en casa, se comporta mal, llora o se aísla.
- Hace movimientos rápidos y los repite durante un tiempo.
- Se enfada y llora muy a menudo.
- No juega a cosas que hacen los adultos:
 - como cuidar de bebés,
 - hacer que conduce un coche,
 - jugar a preparar comidas...



SI TU BEBÉ MUESTRA MÁS DE 1 SEÑAL DE ALARMA, TE ACONSEJAMOS QUE PIDAS CITA CON TU PEDIATRA.

Desarrollo motor



Desarrollo motor

Índice

| | |
|---|-----|
| ¿Qué es el desarrollo motor? | 99 |
| Metas del desarrollo motor | 101 |
| Recomendaciones para las familias | 103 |
| ¿Cómo ayudar al desarrollo motor? | 104 |

Esta guía ha sido supervisada por:

Margarita Cañadas, directora del Centro de Atención Temprana y Escuela Infantil L´Alqueria Capacitas de la Universidad Católica de Valencia (UCV).

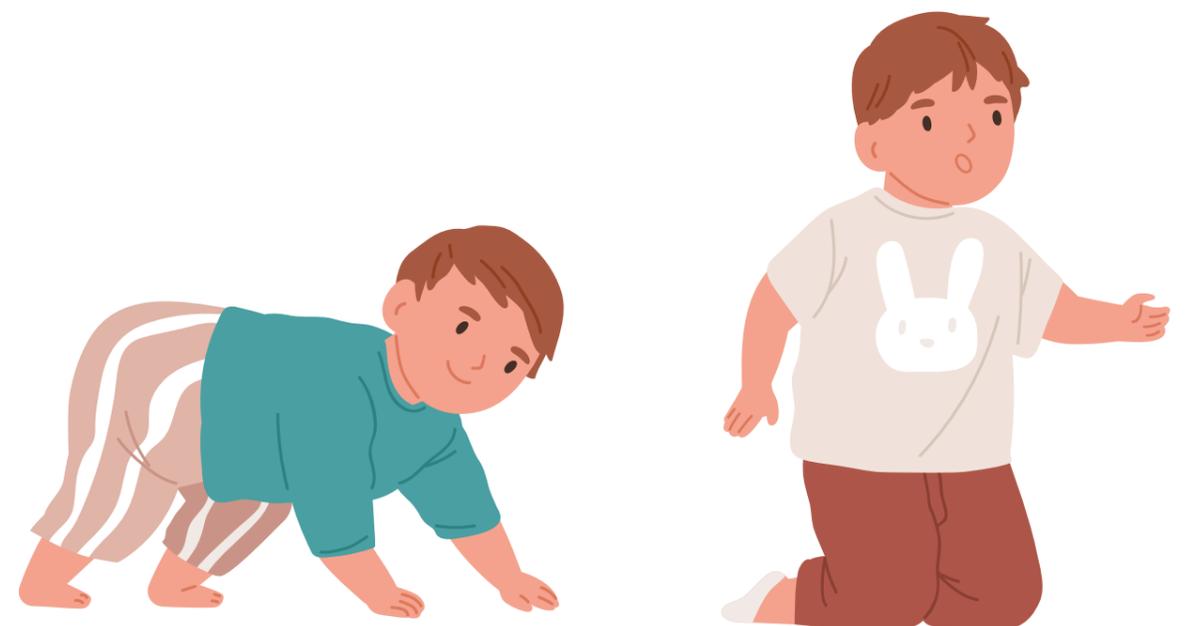
¿Qué es el desarrollo motor?

El desarrollo motor son los cambios que se producen en tu hijo o hija y que corresponden a su movimiento.

Este desarrollo depende de su crecimiento, su actividad física, su entorno, sus aprendizajes y su capacidad para comprender.

Es importante conocer cómo es el desarrollo motor y cuándo empezará tu hijo o hija a hacer cosas, como sentarse o caminar.

No todos los niños y niñas hacen las mismas cosas ni las hacen al mismo tiempo.



Los meses que ponemos en esta guía son orientativos, es decir, que algunos niños y niñas harán las cosas que aparecen cada mes, unos antes y otros más tarde.

Si sabes cuándo debería ser capaz de hacer determinadas cosas podrás darte cuenta de si algo no va bien en su desarrollo.

Si tu hijo o hija no consigue hacer las cosas que aparecen en esta guía, te recomendamos que pidas cita con tu pediatra.



Metas del desarrollo motor

1 mes

El bebé se mantiene acostado.

2 meses

El bebé levanta la cabeza.

3 meses

Trata de agarrar objetos pero no lo logra.

4 meses

El bebé levanta el tronco e intenta girarse sobre su pecho.

5 meses

El bebé ya agarra objetos.

6 meses

El bebé puede quedarse sentado si alguien lo coloca.
Comienza a arrastrarse sobre su barriga.

8 meses

El bebé ya se sienta solo.

9 meses

El bebé se pone de pie agarrándose a muebles.

10 meses

El bebé comienza a dar pasos agarrado de las manos de otra persona.

11 meses

El bebé se mantiene de pie solo.

12 meses

El bebé camina si le das la mano.

13 meses

El bebé ya camina solo.

18 meses

El bebé es capaz de subir y bajar escaleras con ayuda.

Recomendaciones para las familias

- Para dormir, colócalo boca arriba.
- Colócalo para jugar boca abajo. Actualmente, la recomendación es que los bebés jueguen boca abajo o que se les permita moverse con libertad.
- Ten su zona de juego libre de juguetes que no sean adecuados para su edad.
- Evita andadores. En muchos países, han prohibido su uso, fuerzan al bebé a tener posturas para las que no está preparado.
- No fuerces su cuerpo. Cada bebé tiene su ritmo, juega con él y déjale espacio para que trate de alcanzar juguetes y se mueva por sí mismo.

¿Cómo ayudar a su desarrollo motor?

- El bebé no necesita entrenamiento, pero sí puedes darle oportunidades para mejorar su desarrollo motor.
- Acarícialo, acurrúcalo y hazle masajes.
- Cuando tenga entre 0 a 3 meses puedes mover juguetes, por encima de su cabeza, para que trate de agarrarlos.
- Durante el día colócalo boca abajo, siempre estando con él, y ponle delante juguetes que le gusten. Así, tratará de cogerlos, levantará la cabeza,... Esto ayudará a que levante la cabeza, y comience a mantenerse en los brazos para después gatear.
- Dale objetos para que pueda golpearlos con sus pies, por ejemplo, "móviles".
- Permítele que se mueva libremente, en un espacio seguro, a tú vista.
- Mantén seguro el espacio, con algunos juguetes que le gusten y que le hagan moverse.
- Juega mucho con tu hijo o hija.



Desarrollo del lenguaje



Desarrollo del lenguaje

Índice

| | |
|---|-----|
| Qué es el desarrollo del lenguaje? | 111 |
| Metas del desarrollo del lenguaje | 112 |
| Recomendaciones para las familias | 113 |
| ¿Cómo ayudar al desarrollo del lenguaje? | 114 |

Esta guía ha sido supervisada por:

Margarita Cañadas, directora del Centro de Atención Temprana y Escuela Infantil L´Alqueria Capacitas de la Universidad Católica de Valencia (UCV).

¿Qué es el desarrollo del lenguaje?

El desarrollo del lenguaje son los cambios que se producen en tu hijo o hija y permiten que pueda hablar y comunicarse.

Este desarrollo depende de su crecimiento, de sus aprendizajes y de su capacidad para comprender.

Es importante conocer cómo es el desarrollo del lenguaje y cuándo empezará tu hijo o hija a hacer algunas cosas, por ejemplo, a decir algunas palabras.

Si sabes cuándo debería ser capaz de hacerlo, podrás darte cuenta de si algo no va bien en su desarrollo.

No todos los niños y las niñas hacen las mismas cosas al mismo tiempo.

Los meses que ponemos en esta guía son orientativos, es decir, que algunos niños y niñas harán las cosas que aparecen en cada mes, unos antes y otros más tarde.

Si tu hijo o hija no llega a hacer las cosas que aparecen en esta guía, te recomendamos que pidas cita con tu pediatra.

Metas del desarrollo del lenguaje

4 - 6 meses

Balbucea cuando está contento o triste.
Hace sonidos.

7 - 12 meses

Entiende palabras comunes, como mamá, agua.
Dice palabras comunes.
Imita sonidos.
Balbucea.
Hace gestos.

12 - 14 meses

Conoce y señala las partes del cuerpo.
Sigue órdenes sencillas, como "dame", "coge".
Disfruta de cuentos y canciones.
Dice más palabras.

24 - 36 meses

Contesta a preguntas sencillas.
Dice frases sencillas de 2 o 3 palabras.
Habla sobre lo que hace, en casa y en el cole.

4 - 5 años

Usa frases más completas.
Se comunica con facilidad, con otros niños y adultos.

Estas son algunas recomendaciones para mejorar el desarrollo del lenguaje de tu bebé

- A partir del año, es recomendable que, si no lo has hecho antes, comiences a darle alimentos sólidos.
- A partir del año, es mejor que utilice la chupa (chupete) solo en momentos concretos, por ejemplo, para dormir.
- El uso de la chupa no es recomendable cuando tu hijo o hija tiene más de 2 años.
- Háblale con palabras correctas, no utilices palabras de "bebé", como "pipi" (pájaro), "miau" (gato), "run-run" (moto).
- Habla mucho con tu bebé, cántale y cuéntale cuentos.

Cómo puedes ayudar en el desarrollo del lenguaje de tu hijo o hija

- Mírale a los ojos cuando le hables.
- Háblale de manera cariñosa, pero con tu lenguaje, no uses palabras de "bebé".
- Repite palabras comunes.
- Responde a sus sonidos, por ejemplo, ayúdale a ponerles nombre en el lenguaje (si dice "miau", dile "el gato").
- Aprovecha su curiosidad para nombrarle objetos.



- Cuando le hables, exagera tus gestos.
- Háblale de juguetes que tenga cerca, o de sonidos del entorno.
- Cuéntale cuentos.
- Cuando estés haciendo algo, ve contándole lo que vas haciendo.



Guía para madres con discapacidad intelectual o del desarrollo

