



## NOTA INFORMATIVA PARA PADRES

### - Uno de los primeros retos del bebe: el control de la cabeza -

En la vida del niño, el primer año supone una sucesión de retos para el logro de habilidades motoras que le llevarán a dominar el ponerse de pie y comenzar a caminar. Para ser conscientes de su importancia, debemos recordar que este logro que el niño tarda poco más de doce meses en conquistar, a la Humanidad le costó cientos de años.

**Para comenzar a caminar alrededor del año de edad, el bebé empieza por dominar los músculos del cuello y el control de la cabeza, más tarde aprende a mantenerse sentado, a arrastrarse y gatear, consigue perder el miedo a caer en el vacío, se pone de pie y, por fin, da sus primeros pasos.**

En el momento de nacer, los órganos sensoriales presentan un grado de perfección adecuado. Sin embargo, el sistema neuromuscular está poco desarrollado.

La motricidad del recién nacido no está coordinada, ni tiene finalidad alguna. Para adaptarse al nuevo medio dispone de una actividad refleja primaria, que incluye todos los reflejos que persisten hasta los tres o cuatro meses. A esta edad, van desapareciendo los reflejos y aparecen otros que le acompañarán toda la vida, como el colocar las manos hacia delante para proteger su cabeza cuando pierde el equilibrio y se cae.

La maduración que sigue el desarrollo motor, al igual que la del sistema nervioso, es céfalo-caudal, es decir, se inicia en los músculos que mantienen la cabeza erguida y continúa hacia abajo, y proximodistal, extendiéndose desde el centro del cuerpo hacia las extremidades. **Conociendo estas leyes de maduración, comprendemos que el bebé primero controla los músculos de sostienen su cabeza y después los de la espalda que le permiten mantenerse sentado, para concluir con el control de las piernas y los brazos.**

Por lo expuesto, vemos que el desarrollo motor madura física y psíquicamente en los primeros años siguiendo unas pautas que constituyen unas líneas comunes para la mayoría de los seres humanos, aunque el momento de dominar cada habilidad pueda ser diferente en cada caso.

En los primeros días de vida el bebé conserva la postura fetal que tenía en el útero materno. Suele mantener las piernas y los brazos flexionados y los puños cerrados.

Cuando está tumbado boca abajo, gira la cabeza hacia el lado de su preferencia, normalmente hacia el lugar de donde procede la luz o en el que se sitúa habitualmente la madre. Alrededor de la tercera semana, en muchos casos antes de ese tiempo, levanta la barbilla y gira la cabeza hacia ambos lados; de este modo respira con mayor facilidad.

Durante el segundo mes, la posición es más estirada que en el primero. Ya puede apoyarse sobre los antebrazos, levantar el tórax y mantener la cabeza elevada cortos períodos de tiempo. Los brazos y las piernas continúan encogidos y las manos suelen estar un poco más abiertas.

A lo largo del tercer mes, cuando se apoya en los antebrazos, estira el pecho y eleva la cabeza en hipertensión. Mantiene recta la parte alta de la espalda y sostiene la cabeza erguida.

Un mes más tarde, sobre el cuarto, tumbado boca arriba levanta la cabeza cuando, agarrando sus manos, ejercemos un poco de fuerza para levantarle. Con seis meses controla los músculos del cuello, si está acostado levanta la cabeza para verse los pies y cuando está sentado sostiene perfectamente el peso de la cabeza.

Actualmente muchos bebés parecen tener un buen control cefálico desde el nacimiento, pero sus músculos aún son débiles porque no se han ejercitado y es conveniente que el adulto sostenga la cabeza y la columna cervical colocando su mano en el cuello del bebé.

**Hasta el final del primer año debemos cuidar que la cabeza se mueva en armonía con el cuerpo para evitar lesiones en el tejido cerebral.** Usar saltadores del tipo de los que cuelgan de la puerta, levantar de forma brusca al bebé por encima de la cabeza del adulto, simular que se le lanza al aire o hacerle volteretas son actividades que **representan peligro**.

Respecto al control de los músculos que sostienen la cabeza un último consejo: **los bebés pueden y deben permanecer algunos ratos tumbados sobre su estómago, en esta postura, además del control cefálico, ejercitan los músculos necesarios para mantenerse sentados, voltear su cuerpo, arrastrarse, gatear, ponerse de pie y caminar.**



Nota: Texto elaborado por el Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI-WAECE) con la asesoría de Marisol Justo de la Rosa -autora del Libro **"Tema que preocupan a los Padres sobre la Educación de los niños"** publicado por la Editorial de la Infancia (Ei)- y el fondo de documentación la Biblioweb de AMEI-WAECE. Colabora **Hermex Ibérica**

**¡todo un mundo para la educación!**

[www.hermex.es](http://www.hermex.es)

[www.latiendadelafamilia.com](http://www.latiendadelafamilia.com)

**Material Complementario – Más información y Recursos en la web de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI-WAECE)**

[www.waece.org](http://www.waece.org)