



Pequeñas Maravillas



Vanessa Morillas
@juegos_y_burbujas

Juegos y
actividades
para el
primer año
de tu bebé



zenith

Pequeñas Maravillas

*Juegos y actividades
para el primer año
de tu bebé*

Vanessa Morillas

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.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Primera edición: febrero de 2024

© **Vanessa Morillas Gándara, 2024**

© **del diseño del interior, Twice Design**

© **Editorial Planeta, S. A., 2024**

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

De la fotografía de la página 8, © Pexels / Vidal Balielo Jr; de la página 16, 32, 56 y 62, © iStock/ Prostock-Studio; de la página 24, © Unsplash / Phil Hearing; de la página 29, © iStock / olesiabilkei; de la página 34, © Pexels / Cottonbro -Studio; de la página 38, © Pexels / Taiana Syrikova; de la página 40, © Unsplash / Yuri Shirota; de la página 42, © Unsplash / Rodrigo Pereira; de la página 44, © Unsplash / Taisia Shestopal; de la página 45, © Pexels / Pavel Danilyuk; de la página 48, © iStock / Drazen Zigic; de la página 52, © Pexels / Pixabay; de la página 64, © iStock / Encrier; de la página 66, © iStock / Fam Veld; de la página 68, © iStock / Christening; de la página 71, © iStock / Okskukuruz; de la página 73, © Pexels / Alexandra Victoria; de la página 75, © iStock / Natalia Deriabina; de la página 78, © Unsplash / Kevin Gent; de la página 84, 113, 173, 178, © Rawpixel; de la página 86, © iStock / Ffolas; de la página 91, © iStock / Kostikova; de la página 92, © Pexels / Vladimír Sládek; de la página 94, © iStock / Light Field Studios; de la página 96, © Pexels / Polesie Toys; de la página 101, © iStock / Liudmila Chernetska; de la página 102, © iStock / fantom_rd; de la página 107, © Unsplash / Helena Lopes; de la página 109, © iStock / Denis Valakhanovich; de la página 110, © Pexels / Anastasiya Vragova; de la página 122, © Unsplash / Hollie Santos; de la página 125, © iStock / Flash romance; de la página 127, © Unsplash / Filip Mroz Oko; de la página 129, © iStock / Wavebreak media; de la página 133, © iStock / Olena Mykhaylova; de la página 149, © Pexels / Варвара Курочкина; de la página 150, © iStock / boggy22; de la página 152, © Pexels / Vika Glitter; de la página 166, © Unsplash / Colin Maunard; de las páginas 168, © Unsplash / Brina Blum; de la página 169, © iStock / Magda Rzymanek; de la página 176, © iStock / Quintanilla; de las páginas 183, © Unsplash / Toa Heftiba; de la página 196, © iStock / Dolgachov; de la página 198, © iStock / Dragon Images; de la página 199, © iStock / IPG Gutenberg UKL td; de la página 201, © iStock / Kmk Vova; de la página 213, © iStock / People Images; de la página 214, © iStock / -UserG115613517; de la página 216, © iStock / gpointstudio; de la página 219, © iStock / denisl; de las páginas 232 y 233, © iStock / inarik; de la página 234, © Pexels / Polina Tankilevitch; de la página 238 y 239, © iStock / Suriyapong;

De las ilustraciones de las páginas 14, 50, 120, © Shutterstock / Bibdash; del resto de las ilustraciones, © iStock

ISBN: 978-84-08-28157-3

Depósito legal:

Fotocomposición:

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.



Sumario

Introducción - 9

La maternidad no es
como te la han contado — 9

Parte 1

Primeros pasos — 15

Parte 2

Preparados, listos... ¡el bebé ha llegado! — 51

Parte 3

La maravilla de verlo crecer — 121

De 0 a 3 meses — 123

De 3 a 6 meses — 151

De 6 a 9 meses — 167

De 9 a 12 meses — 197

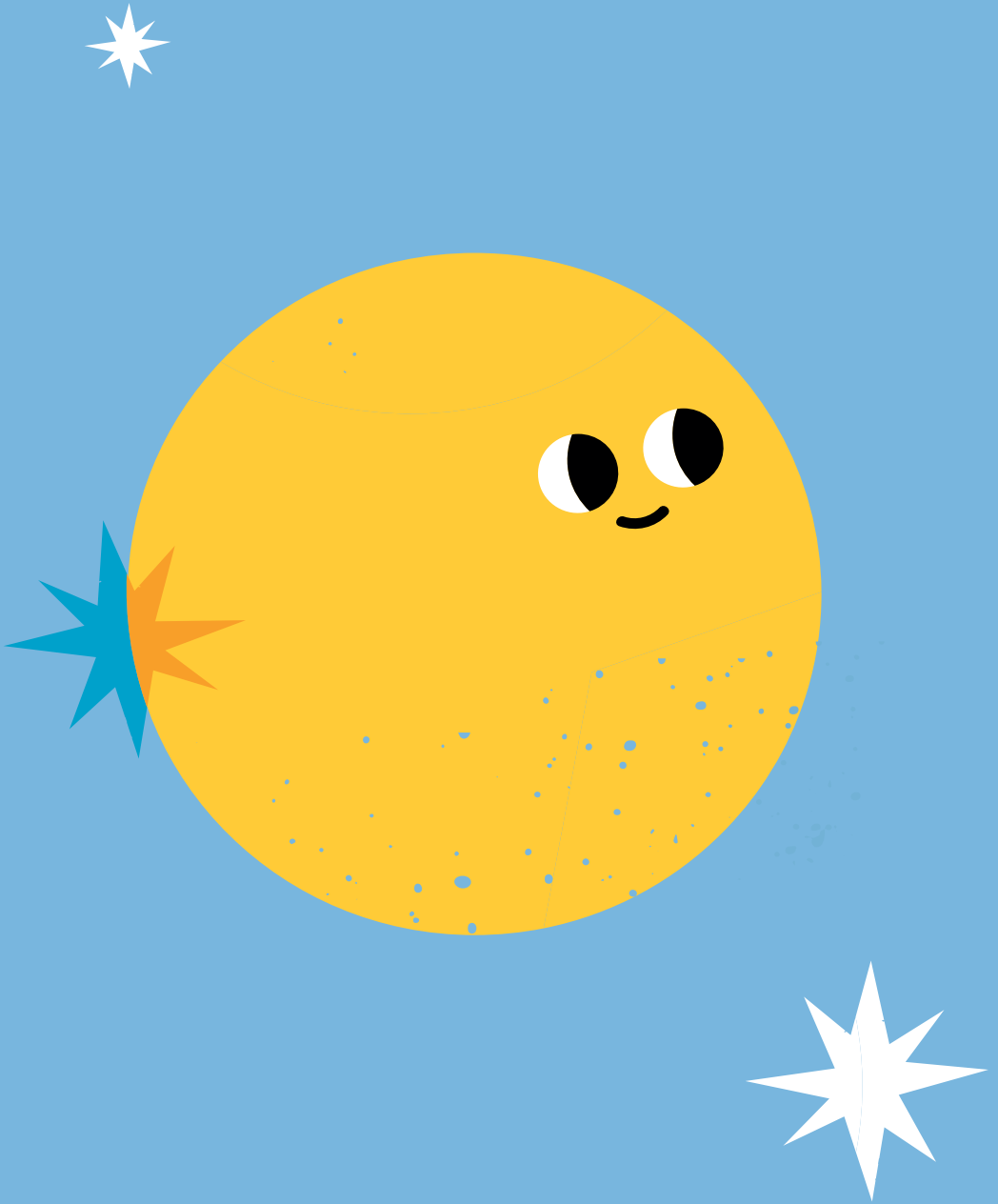
Tú bebé ya tiene un año... ¿y ahora qué? — 215

*Y, sobre todo,
¡disfruta de la aventura! - 235*

Agradecimientos — 237

Bibliografía — 240





Parte 1

Primeros pasos

Tu bebé entra en tu vida y, desde ese momento, empezaréis a caminar juntos. Tu objetivo será cuidarlo y hacer que crezca feliz y sano; el suyo será aprender cada día, explorar el mundo que lo rodea y empaparse de cuanto oye, toca o ve. Esto es nuevo para ambos y en vuestras manos está que lo disfrutéis.



Parte 1

Primeros pasos

Para empezar, tanto en este capítulo como en el siguiente te dejo una serie de ideas importantes que debes tener en cuenta.

Si te apetece, puedes ir directamente a las actividades y ponerlas en práctica con tu bebé, pero, cuando tengas un momento, vuelve a estos capítulos con calma. Se leen rápido, ya que me ha parecido muy necesario que sea así, porque ninguna madre ni ningún padre con un bebé recién nacido tienen demasiado tiempo libre, pero unas pinceladas con conceptos prácticos sobre desarrollo, señales de alarma o seguridad en casa, entre otras indicaciones, no podían faltar aquí.

En este libro quiero hacerte ver que muchas veces será mejor seguir tu instinto como madre o padre y obviar esa —a menudo dañina— presión social. Así que, si te sientes identificada con alguna de las frases que leerás a continuación, no te culpes, no estás sola: sigue tu intuición.

- Si lo que más deseas en el mundo es estar con tu bebé, quédate con él, por mucho que te digan que tienes que recuperar tu vida social. Los primeros meses de tu bebé son fugaces y no volverán. Si sientes que ahora no las necesitas, esas cenas pueden esperar.
- Si quieres cogerlo en brazos, no escuches a quienes dicen que lo vas a malcriar por ello.
- Si lo que quieres es dar el pecho, no dejes que te digan que algunos biberones siempre van bien y que así dormirás más.
- Si ninguno de los dos estáis preparados para que vaya a la escuela infantil, no tienes por qué llevarlo.
- Si te sientes más tranquila durmiendo con él, que nadie te insinúe que es momento de trasladarlo a su propia habitación.



Vive tu maternidad como tú quieres vivirla, exprímela y disfrútala; estos primeros años pasan muy rápido y, si no los aprovechas, más pronto que tarde, te arrepentirás.

¿Cómo sé si mi bebé está bien?

¡Aunque acabes de estrenarte en la maternidad, seguro que te suena eso de que «cada bebé sigue su ritmo» o que «no hay dos bebés iguales», y es cierto. Dos bebés pueden alcanzar un hito del desarrollo en momentos distintos y esto no implica que alguno de ellos tenga un problema.

Sin embargo, también te sonará lo de las «señales de alarma» y quizás hasta hayas hablado con alguna madre que te explicó cómo sospecharon que algo no iba bien, mientras pediatras, familia y amigos les aseguraban que cada niño es distinto, que no hay que comparar, que es cuestión de tiempo y que su hijo acabaría haciendo todas aquellas cosas que ahora hacen los de su misma edad. ¿Te suena? Me pasó tantas veces con Sofía... ¡y era tan angustiioso sentir que las cosas no iban bien y que solo yo era capaz de verlo!

En la mayoría de los casos, afortunadamente, las cosas van bien y los niños acaban alcanzando los distintos hitos; sin embargo, es conveniente estar muy pendiente si no se logran y acudir a un profesional para ofrecer al bebé los apoyos necesarios cuanto antes.

Desgraciadamente, en atención primaria la vida transcurre mucho más deprisa de lo deseado, y los pediatras disponen cada vez de menos tiempo por visita, mientras que el número de pacientes asignados no deja de crecer. Las revisiones se hacen de forma superficial y muchos trastornos del neurodesarrollo, especialmente en los casos de menor afectación, pueden pasar inadvertidos. Te diré también que los protocolos son a veces inexistentes o poco claros, y que puede tocarte un pediatra intuitivo, con experiencia y muy volcado en su trabajo o uno que simplemente cubra el expediente. Es triste, pero de todas estas variables depende la detección temprana de cualquier problema relacionado con la salud y el neurodesarrollo de nuestro hijo y, desgraciadamente, muchas alteraciones que podrían detectarse durante el primer año de vida pasan inadvertidas hasta los tres o cuatro años, con el consiguiente perjuicio para el menor, que se ha visto privado de unos soportes que podrían haber marcado una gran diferencia en su desarrollo. Los padres estamos cansados de escuchar eso de que cuanto más

temprana e intensiva sea la intervención llevada a cabo con ellos, mejor pronóstico de futuro. Bien, pues para iniciar esa intervención, necesitaremos saber antes que nuestro hijo no está teniendo un desarrollo típico, con independencia del diagnóstico concreto que, quizás sí, en algún caso podría llegar algo más tarde.

En mi caso, mi hija mayor, Sofía, fue prematura extrema, ya que nació en la semana 25 de gestación (es decir, cuatro meses antes de lo esperado). En ese momento se han desarrollado muchos órganos y los bebés pueden sobrevivir con mucho soporte externo (la viabilidad, es decir, la supervivencia sin secuelas graves con esta edad gestacional, se sitúa actualmente en el 55,7%). Lo que ocurre en estos casos es que, al haberse perdido cuatro meses de maduración intrauterina, algunos procesos no han culminado. En lugar de seguir flotando plácidamente en el líquido amniótico, el bebé llega mucho antes a un mundo hostil de pitidos, máquinas, pinchazos, tubos y cables, a una situación muy invasiva que provoca un gran sufrimiento cerebral y que muy probablemente tendrá consecuencias en su desarrollo.

Todos los controles de Sofía durante los dos primeros años de vida apuntaban a que el retraso en la adquisición de hitos se debía a esa prematuridad extrema. «Es un tema madurativo», me decían, como si el tiempo fuera a poner las cosas en lugar. Y yo no lo cuestionaba. Qué podía hacer. Era una madre primeriza, inexperta, que empezaba a sospechar que las cosas no iban bien, pero ellos eran los profesionales con años de experiencia en la atención de bebés con problemas del desarrollo.

Por suerte, su pediatra siempre nos ha apoyado, ha estado muy presente, ha intensificado sus controles y nos ha ofrecido toda la ayuda que hemos precisado en este recorrido, derivando a Sofía desde el primer momento a Atención Temprana. Los prematuros se consideran de alto riesgo, por lo que es muy conveniente que sean atendidos por este servicio especializado, en el que un equipo de profesionales específicamente formados para detectar y tratar problemas en el neurodesarrollo realiza un seguimiento regular. En el caso de Sofía, la veían una vez por semana, y, a pesar de ello,

nadie sospechó, o al menos nadie nos lo hizo saber, que su evolución no era la esperada, ni siquiera bajo los parámetros de un bebé prematuro.

Fue a los tres años cuando, después de insistir en que algo no iba bien, accedieron a realizarle una prueba. Ahí dieron con el diagnóstico de autismo. Con el tiempo hemos visto, además, que su afectación es realmente importante, y que existe también discapacidad intelectual.

Esta experiencia personal ha marcado la crianza de mis otros hijos y me ha hecho tener los ojos bien abiertos.

Señales de alarma: cuándo debemos ir al pediatra

Nunca le digo a una madre que cada niño sigue su ritmo sin más, ya que hay excepciones y nuestra intuición suele ser una señal inequívoca. Como sabemos que hay casos en los que un niño no alcanzará un hito o lo hará tan tarde que compromete su desarrollo, vale la pena apearse de ese falso optimismo y comprobar si realmente estamos dentro de los límites de la normalidad o si, por el contrario, ese o esos hitos que no se están logrando suponen un problema.

Seguro que muchas veces te habrás planteado si el desarrollo de tu bebé es el adecuado o si algo de lo que hace o deja de hacer se aleja de la evolución típica que debería tener. Que no señale, que no responda a su nombre, que todavía no haya dicho su primera palabra, que no sonría... ¿quizás sea demasiado pronto y no lo hace porque no toca... o podría haber algún problema? ¿Basta que no cumpla un hito de los esperables o es necesaria la ausencia de varios para hacer saltar la alarma?



A qué debemos estar atentos en este primer año y cuándo tendríamos que consultar con nuestro pediatra es lo que me gustaría que te quedara claro al leer esta sección, ya que, de existir un problema en el neurodesarrollo del niño, cuanto antes se aborde, mejor evolución cabe esperar.

Para ello, los especialistas han creado los **mapas de habilidades** con los tramos de edad en los que la mayoría de los bebés alcanzan cada logro, de tal forma que no lograr uno o varios hitos en esa franja debería ser motivo de consulta con el pediatra. Y yo diría, incluso, que lograr varios hitos al límite de edad también debería ponerse en conocimiento de su médico.

Te invito a revisar este mapa de habilidades, inspirado en la tabla de desarrollo HAIZEA-LLEVANT, con algunos de los hitos y signos de alarma más importantes. Puede ser un elemento de consulta en estos primeros años de tu bebé y te servirá para orientarte sobre lo que debería estar haciendo en cada momento y para saber de forma objetiva si progresa en términos de normalidad. Este es un resumen simplificado que te dará una visión rápida de los logros que irá alcanzando tu bebé (en azul) y también de ciertas conductas que, si persisten a partir de una determinada edad, deberían llamarte la atención (en rosa). Sin embargo, te recomiendo que consultes la tabla original, más completa y precisa. Si necesitaras un listado más detallado de hitos y señales de alarma, te aconsejo el que hace María José Mas Salguero en su libro *El cerebro y su laberinto*.

La importancia del juego

El juego es la forma en que tu hijo se va a relacionar con el mundo. Desde que nacemos, empezamos a explorar y conocer a través de los sentidos. Cada *input* se convierte en un aprendizaje, y esto modifica físicamente nuestro cerebro, ya que las neuronas empiezan a conectar entre sí, creando una especie de red. La mejor forma de aprender es a través del juego y de la emoción que provoca en nosotros. Según David Bueno, profesor e investigador de genética de la Universidad de Barcelona, experto en la formación del sistema nervioso y su relación con la conducta y los sistemas de aprendizaje, nuestro cerebro recuerda tan solo lo que le ha causado emoción y olvida el resto. Y ahí radica la importancia de enseñarles a través del juego, despertando en ellos emociones como la alegría o la sorpresa, para que esos aprendizajes queden fijados en su cerebro.



Cuando hablo de «juego» no me refiero únicamente a manipular juguetes, sino al juego en sentido amplio: tocar, sentir, amasar, gritar, explorar... En definitiva: vivir experiencias que llevarán al bebé y al niño a conocer el mundo y a conocerse a sí mismo. Ese juego que hoy empieza sentará las bases de su desarrollo y de su inteligencia y lo preparará para el futuro, enseñándole a reaccionar de una determinada manera frente a los obstáculos que vayan surgiendo. A través del juego, el bebé experimenta y descubre las consecuencias que tienen sus acciones, aprende a relacionarse con otras perso-

nas, conoce el entorno y vive sus propias emociones, aprendiendo, con el tiempo, a canalizarlas y regularlas mejor. ¡El juego lo es todo!

En los últimos años se ha hablado mucho de neuroeducación, que, para resumir, consistiría en el volcado de todos aquellos conocimientos que la neurociencia tiene sobre el cerebro y su desarrollo, al ámbito de la educación. Parece lógico, ¿verdad? Primero vemos cómo funciona el cerebro, cómo aprende, y luego diseñamos programas educativos acordes. Pues hasta ahora no se había hecho, pero quiero pensar que con la información que existe actualmente al respecto, el mundo educativo no puede mantenerse ajeno a esta práctica, que esperemos sea la tónica habitual en adelante.

Por ejemplo, resulta muy útil saber en qué momento del día el cerebro está más receptivo para introducir las asignaturas más «duras» o cuándo conviene activarlo con un poco de deporte. ¿Tiene algún sentido que le expliquemos un cuento a nuestro hijo de una forma totalmente apática, si eso hace que nuestras palabras le traspasen y no preste atención? ¿No será mejor exagerar, teatralizar y sorprenderlo con cambios de entonación para que atienda?

¿Te dijeron alguna vez frases como: «Nada de jugar hasta que acabes los deberes», «Si no dices bien la tabla del siete, volvemos a empezar desde la del uno» o «Si no te aprendes la lección, castigado en tu cuarto a estudiar»? De este modo, aprender nos parecía algo negativo, ya que lo asociábamos inconscientemente al miedo a quedarnos sin jugar, a no poder salir, a no ver ese programa en la tele... En muchas ocasiones se enseñaba a través de la amenaza y el chantaje. Y, sí, podríamos decir que funcionaba, porque acabamos aprendiendo a multiplicar, pero lo hacíamos con presión, angustia y miedo, y ya no nos parecía tan estimulante y divertido aprender; todo lo contrario, generábamos rechazo a seguir haciéndolo.

Veamos un ejemplo que creo que lo ilustra perfectamente. ¿Qué te parece mejor idea: hacer que tu hijo de ocho años lea un libro de ciencia para adultos en el que aprenderá un montón de conceptos, pero que le aburrirá someramente, o que lea cualquier cuento banal y sin mensaje, quizás un cómic, que le divierta, sin más? Antes de que respondas que, sin

duda, el libro de ciencia, voy a recordarte que te has criado en un sistema educativo que no tuvo en cuenta las necesidades de tu cerebro, así que te doy la oportunidad de reconsiderar la respuesta. ¡Exacto! Que lea lo que quiera, no importa, como si son los ingredientes de la caja de macarrones. Lo importante es despertar su interés por la lectura, generarle curiosidad y ganas de seguir leyendo. Es fundamental que para él sea algo divertido, ameno, y que tenga que ver con sus intereses en cada momento.

Todos conocemos casos de niños y niñas que vivieron la presión y las exigencias de la escuela cuando quizás no estaban preparados para alcanzar determinados objetivos, o que tenían alguna dificultad que no fue detectada por ningún profesional, y que desarrollaron miedo a la lectura, a las matemáticas o a la escuela y los aprendizajes en general.

En cambio, si fuéramos lo suficientemente hábiles como para transmitir esos conocimientos de forma cercana y mediante actividades significativas, si lográsemos enseñarles a través de emociones positivas, siempre querrían seguir aprendiendo, porque sería algo estimulante y grato para ellos.

Y ahora que estamos hablando de aprender, y sabiendo que tienes un bebé de pocos meses en casa, quizás un recién nacido, hazte esta pregunta: ¿sabes cuál es la etapa más importante en cuanto a aprendizaje en la vida de una persona? Yo te doy la respuesta: los tres primeros años de vida. Así es, en esta etapa aprendemos lo más relevante y, aunque quizá no podrá recordar las experiencias vividas en ella, el bebé va sentando las bases de cómo se relacionará con el mundo y cómo reaccionará frente a cada estímulo del exterior. Unos lo harán de una forma más reflexiva y otros más impulsiva, pero cuando hayan aprendido a hacerlo de una determinada manera, será muy difícil cambiarlo. Si cada vez que mi hijo derrama la leche, llora o rompe algo, yo reacciono gritando y enfadándome, él aprenderá a hacer lo mismo. Saltará fácilmente y, lo que es peor, vivirá siempre con el miedo a esas reacciones mías y posiblemente deje de hacer algunas cosas por temor a recibir una reprimenda. Si, en cambio, le hago ver que es normal que se le cai-

gan las cosas porque es un niño y está aprendiendo y que puede llorar cuando se siente mal, porque mamá estará ahí para acompañarlo, entenderá que hay que ser comprensivo con algunos comportamientos, que las cosas se hablan y que, cuando algo no ha salido bien, entre todos podemos enmendarlo. Hay niños que empiezan a mentir o a esconder cosas a sus padres por miedo a su reacción y esto es algo realmente peligroso y que daña mucho la relación entre ambos.

Te cuento una anécdota. Casi a diario, cuando nos sentábamos a la mesa, a mi hija mediana se le caía la cuchara, el tenedor o derramaba el vaso de agua. Era perfectamente normal, ya que a los tres años su motricidad todavía no era la mejor y, además, le gustaba moverse, pasaba los brazos por encima sin fijarse en qué tenía delante... lo habitual en todos los niños. Alguna vez nos pillaba cansados o estresados y se lo recriminábamos y me fijé en que esto la entristecía, se sentía mal por ello. Hasta que leí una idea que puse en práctica esa misma noche. Empezamos a cenar y, cuando se le cayó el tenedor, le dije; «Vaya, ¿te ha vuelto a tocar el tenedor saltarín? Parece que este tenedor siempre quiere ir contigo». ¡Si pudieras ver la sonrisa que le saqué! Fue muy liberador para ella. Desde entonces se le caen menos cosas y, cuando ocurre, hablamos de nuestra cubertería y vajilla saltarinas. Es muy importante la forma en que miramos y tratamos a nuestros hijos para que ellos mismos cambien el concepto que tienen de sí mismos.

*Nuestro
carácter
se forja en
la infancia.*



Cuando empiezas a tomar conciencia de que las vivencias de tu bebé en estos primeros años van a ser determinantes, seguro que te planteas qué puedes hacer tú para ayudar adecuadamente a su desarrollo. No sufras: a lo largo del libro te daré ideas de experiencias que ayuden a tu bebé a aprender de forma positiva. Pero ya te avanzo que el ingrediente fundamental, el abono más necesario para el cerebro de tu hijo ahora mismo, eres tú: tu presencia, tu cariño, que lo trates con amor y con respeto, atendiendo siempre a sus necesidades. Es decir, que hagas justo lo que más te apetece hacer cada vez que miras su carita. Y es que la naturaleza es sabia y el instinto de una madre (y de un padre) suele ser muy acertado a la hora de cuidar y atender a su hijo.

Así lo explica el neuropsicólogo Álvaro Bilbao en su libro *El cerebro del niño explicado a los padres*, en el que afirma que lo que más necesitan los niños para desarrollar su cerebro de manera saludable y equilibrada es amor. Sí, sí, amor. Algo tan simple (¡y tan complejo a la vez!). ¿Y cómo se manifiesta? Muy sencillo: con un abrazo, un beso, una mirada cómplice, un gesto cariñoso... una rutina impregnada de ternura y cariño hará que tu bebé desarrolle cientos de conexiones cerebrales que lo harán en el futuro una persona más segura, resiliente e inteligente. El efecto será el contrario si encontramos una rutina plagada de gritos, amenazas, distanciamiento emocional y físico y falta de afecto, que actuarán como paralizantes sobre el desarrollo cerebral del niño.

Por tanto, lo primordial es el respeto y el cariño. A través de ellos empezaremos a estimular con juegos. Así que volvamos justo a eso, al juego; ya sabes que es fundamental, pero ¿cómo se va a desarrollar en este primer año? Pues se tratará de un juego básicamente exploratorio, experimental y sensorial mediante el que tu bebé descubrirá que los objetos y las personas tienen forma, color, textura, olor, sabor... y que sus acciones generan reacciones a su alrededor.

Quizás pienses que lo de jugar queda para etapas futuras y que un bebé recién nacido poco puede hacer, pero quiero darte una visión distinta y que comprendas que lo que llamamos «juego» va mucho más allá de ha-

cer rodar una pelota o dar de comer a un muñeco. El juego está presente desde que el bebé nace, mediante caricias, sonrisas, olores, sonidos, abrazos... El juego es también ofrecerle distintos escenarios y estímulos adecuados y, lo más importante, que tú pases esos momentos interactuando con él.



Tu presencia y tu cariño son lo más importante para el bebé. Trátalo siempre con amor y con respeto.

Juguemos: retos, ventanas de aprendizaje y estimulación temprana

Educar debería consistir en ofrecer todas las herramientas necesarias a una persona para que pueda desarrollar sus capacidades intelectuales, afectivas y sociales, teniendo en cuenta la capacidad de cada uno y el momento madurativo en que se encuentre, independientemente de su edad. Es decir, tratando al niño como la persona valiosa que es.

Por desgracia, parece que muchas veces tenemos prisa por que aprendan. Queremos que nuestro bebé sea el primero en andar, en hablar, en leer..., y competimos entre nosotros por tener al niño «más listo». ¿Quién no se ha visto alguna vez en medio de una de esas conversaciones en las que alguien alardea de que su hijo empezó a andar con diez meses? O peor aún, ¿habéis escuchado a algún padre o madre decirle a su hijo «Juan con cinco años ya sabe leer y tú con seis nada, a ver si aprendes de él»? Es evidente que no somos conscientes del error que cometemos cuando pronunciamos frases así y del daño que esa presión puede causar a nuestros hijos.



Las «ventanas de aprendizaje» son los periodos de tiempo concretos en los que el cerebro del niño está más receptivo a aprender determinadas cosas.

Tal vez ya habrás oído hablar de las «**ventanas de aprendizaje**» o «periodos sensibles del desarrollo». A mí me pareció un concepto muy interesante cuando lo leí por primera vez. Se trata de periodos de tiempo concretos en los que el cerebro del niño está más receptivo a aprender determinadas cosas. Una vez que se cierra esa ventana, las posibilidades de aprender aquello caen drásticamente y eso mismo le supondrá un esfuerzo mucho mayor. Así que es importante saber cuándo se abre cada ventana, para ofrecerle los estímulos adecuados que le permitan exprimirla al máximo.

Algunas de las principales características de estas ventanas de aprendizaje es que son:

- **Temporales:** es decir, tienen un inicio y un final y suelen darse en unas franjas de edad específicas para cada aprendizaje.
- **Irrepetibles:** tienen lugar en un momento concreto y, cuando este acaba, la ventana no volverá a abrirse, de ahí la importancia de aprovecharlas.
- **Simultáneas:** pueden coexistir varias ventanas a la vez.

La ventana del lenguaje, por ejemplo, se abre desde el nacimiento hasta los cinco años aproximadamente. En este periodo el niño tendrá un gran interés y sensibilidad a los sonidos y a los movimientos de la boca, lo que se traduce en una gran facilidad para aprender idiomas. Por tanto, es muy importante que le hablemos para que los circuitos que se encargan del lenguaje se desarrollen correctamente. Lo que deberíamos hacer es hablarle al bebé cada día y de forma significativa: relatar lo que

hacemos, nombrar los objetos que veamos, ofrecer un buen modelaje verbal, cantar, leerle cuentos y explicarle historias. Es importante también que aprenda primero el lenguaje más básico, con las palabras más necesarias para él y, a partir de ahí, ir aumentando la complejidad. Hay familias obcecadas en que sus hijos de apenas dos años sepan nombrar los colores y, sin embargo, no disponen del vocabulario necesario para realizar sus demandas más básicas, como pedir un juguete, una determinada comida o aquel cuento que tanto les gusta. Si empezamos por estos conceptos tan cotidianos, estamos dándole a nuestro bebé la oportunidad de utilizar a diario el lenguaje de forma funcional, cosa que cobra especial significado para él y que, además, le facilitará las relaciones sociales y la comprensión del entorno, con lo cual ganará en seguridad.



Como ves, es todo muy instintivo: solemos hablar, cantar y leer cuentos a nuestros hijos sin que nadie nos haya informado de sus beneficios. Pero, sorprendentemente, una minoría de familias hablan muy poco a sus hijos, dejan los cuentos para cuando sean mayores (o ni eso), y quizás creen que con lo que oigan en los dibujos o a sus compañeros

de la escuela infantil es suficiente. No pueden estar más equivocadas: el modelaje verbal entre iguales a estas edades nunca será una buena fuente de aprendizaje ya que esos niños tampoco pueden pronunciar perfectamente las palabras ni disponen de un vocabulario tan amplio. En cuanto a las pantallas, el efecto es justamente el contrario, ya que su exposición excesiva provoca retrasos en la adquisición del lenguaje. En esta etapa los niños tienen que interactuar con sus padres, observar su boca y sus gestos al hablar, intentar imitar esos sonidos, ser corregidos con un buen modelo e ir ampliando su vocabulario diariamente a través de sus vivencias y el relato que de ellas hacemos los adultos. Se suele decir que los niños que están expuestos a más de un idioma empiezan a hablar más tarde, pero en realidad no es así (o al menos no es algo muy significativo). En cambio, los niños bilingües o trilingües tienen ventajas frente a los que aprenden un solo idioma, ya que su cerebro tiene que estar constantemente activo para encontrar las palabras adecuadas.

¿Y si intentamos acelerar los procesos? ¿Y si quisiéramos avanzar a través de esas ventanas para conseguir que nuestro hijo camine a los nueve meses o lea a los cuatro años? Pues seguramente conseguiríamos el efecto contrario. Por ejemplo, sobre los cinco años aproximadamente, la mitad de los niños pueden empezar a leer. Pero la otra mitad no están preparados y no aprenderán a hacerlo por mucho que insistamos. Presionarlos puede hacer que establezcan una mala relación con la lectura, ya que la asociarán a una experiencia negativa y preferirán no leer.

Recuerda que, aunque existen unas edades aproximadas para cada ventana, no son exactamente iguales para cada niño. El secreto está en descubrir cuándo se ha abierto cada ventana para tu hijo, y eso puedes saberlo observando sus intereses en cada momento.