

36

24

18

12

9

6

3

0

meses

Cómo crezco y aprendo a moverme

- Tengo reflejos, es decir que al nacer puedo hacer cosas automáticamente como prenderme al pezón, cerrar los ojos ante una luz fuerte, etc.
- Cuando tomo pecho, no sólo recibo el mejor alimento, sino que me siento protegido y seguro junto a mi mamá.
- Puedo oír, ver, tocar, oler y sentirle el sabor a las cosas. Ya reconozco la voz y el olor de mi mamá.
- Todavía me cuesta sostener mi cabeza pero puedo hacerlo por poco tiempo.
- Mis movimientos no son muy controlados aún.



Cómo siento y me relaciono con los demás

- Me gusta mirar a los ojos, y que me miren.
- Llora cuando estoy molesto por algo; a veces lloro porque tengo hambre pero otras lloro porque necesito mimos, o tengo frío, o me ensució los pañales. También hago sonidos y gestos placenteros para mostrar que estoy bien, y necesito que me respondan cuando pido algo, para así ir ganando confianza en quienes me cuidan.
- Alrededor de los tres meses aprendo a sonreír y me gusta que me sonrían.
- También me gusta que me acaricien, me alcen, y sentir el contacto de la piel. De esa manera empiezo a reconocer mi propio cuerpo.



Cómo conozco y aprendo

- Si tengo cosas de colores delante me voy a entretener mirándolos.
- También comienzo a seguir con los ojos las cosas que se mueven delante mío.
- Me gusta que me dejen estar boca arriba cuando estoy despierto, porque así puedo mirar más cosas y mover mis brazos y piernas para ejercitarme.



Cómo me comunico

- Me falta mucho para aprender a hablar pero ya me puedo empezar a comunicar. Puedo oír, mirar, hacer sonidos y lloro para pedir lo que quiero y necesito.
- Me gusta que me hablen mientras me bañan, me dan de comer, me cambian y juegan conmigo, ya que la voz de mamá me tranquiliza.
- Si repiten mis sonidos yo voy a intentar repetir los suyos.



y los papás... ¿Qué podemos hacer para ayudarte?

Ser conscientes de que no hay nada que puedas lograr si no te ayudamos, y que por lo tanto debemos prestarte toda la atención y el cuidado que necesitas.

Aprovechar de los momentos del baño, la alimentación, el cambio de pañales y el hacerte dormir para mirarte, hablarte, acariciarte y acunarte y así ir conociéndonos y conectándonos.

Observarte y escucharte con dedicación para comprender lo que necesitas.

Podemos ponerte juguetes y objetos que llamen la atención (objetos brillantes y de colores fuertes) para que te diviertas y vayas aprendiendo a seguirlos con la mirada y a levantar la cabeza cuando estás boca abajo.

No es conveniente ponerte sonajeros u otros objetos en tus manos porque todavía no aprendiste a soltarlos y podrías golpearte.

Consultar al pediatra si a los 3 meses:

- No sonríe.
- No es capaz de fijar la mirada.
- No sostiene bien la cabeza.

