

Índice

INTRODUCCIÓN	11
CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO	13
I. NOCIONES SOBRE EL DESARROLLO DEL CEREBRO	19
El cerebro del bebé.....	19
Importancia del movimiento en los primeros años de vida.....	21
Etapas de mayor plasticidad.....	24
Los momentos óptimos para el aprendizaje.....	25
Experimentar para aprender.....	26
2. NOCIONES SOBRE EL DESARROLLO DEL BEBÉ DE 0 A 2 AÑOS	27
Introducción	27
Dentro del útero	28
Desde la posición fetal hasta la puesta en pie	29
El bebé necesita pasar por todas las fases	31
El desarrollo no es lineal	33
Etapas del desarrollo del bebé de 0 a 2 años	34
Fase I. En posición fetal, descubro mi cuerpo	34
Fase II. Sostengo mi cabeza cuando estoy boca arriba	38
Fase III. Me giro de lado, boca arriba y boca abajo	39
Fase IV. Elevo mi cabeza cuando estoy boca abajo	41
Fase V. Me apoyo en mis codos y empiezo a reptar	43
Fase VI. Me coloco a cuatro patas y gateo	44
Fase VII. Me siento sin ayuda	47

Fase VIII. Me pongo de pie y camino	48
Otras nociones sobre su desarrollo	50
Desarrollo de la columna vertebral	50
Desarrollo de la coordinación de los brazos y la mano	55
Desarrollo de la coordinación de las piernas y los pies	57
Desarrollo de la visión	63
Desarrollo de la audición	68
¿Qué necesita el bebé para su pleno desarrollo?	70
3. RECOMENDACIONES PARA LOS PAPÁS, MAMÁS Y CUIDADORES ...	73
Introducción	73
Lenguaje corporal del bebé	74
Afecto, contacto corporal y comunicación	76
El vínculo del apego es la base del desarrollo	77
El papel del papá	78
La dificultad para adoptar la posición fetal	78
Recomendaciones para las actividades de la vida diaria	80
Cómo instalar al bebé en la mesa para cambiarlo o asearlo.	81
Cómo incorporar al bebé, cogerlo, pasarlo de una posición a otra o llevarlo en brazos.	82
Cuál es la mejor posición para alimentarlo.	87
Otras recomendaciones para acompañar su desarrollo	93
4. MASAJES Y JUEGOS MOTORES	97
Introducción	97
El masaje del bebé	97
Beneficios del masaje	98
¿Qué necesito para realizar el masaje?	100

Antes de empezar	102
Masaje para las diferentes partes del cuerpo	103
Juegos y actividades según el momento del desarrollo	110
Fase Prenatal. Dentro del vientre de mi madre	111
Fase I. En posición fetal descubro mi cuerpo	112
Fase II. Sostengo mi cabeza cuando estoy boca arriba	115
Fase III. Me giro de lado, boca arriba y boca abajo	117
Fase IV. Elevo mi cabeza cuando estoy boca abajo	119
Fase V. Me apoyo en mis codos y empiezo a reptar	120
Fase VI. Me coloco a cuatro patas y gateo	123
Fase VII. Me siento sin ayuda	125
Fase VIII. Me pongo de pie y camino	128
5. PORTEO ERGONÓMICO	131
Contacto corporal y porteo ergonómico	131
Beneficios para el bebé porteadado	134
Beneficios para el adulto que portea	135
Principios del porteo ergonómico	137
Tipos de portabebés ergonómicos	140
El porteo a lo largo del desarrollo del bebé	144
El porteo en situaciones especiales	146
CONCLUSIONES	149
EPÍLOGO	151
BIBLIOGRAFÍA	155
