



**CADA NIÑO,
UN MUNDO**

Cada niño, un mundo

© María José Martínez Cáceres, 2026

Derechos exclusivos mundiales de edición en todas las lenguas

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2026

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires, Argentina

Tel.: (54 11) 4943-8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Gerencia editorial: Marina von der Pahlen

Edición: Marina Fucito

Edición interna: Juliana Palermo

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Arte de tapa: Lola Varela

Armado de interior: Claudia Solari

1ª edición: noviembre 2026

ISBN 978-950-02-1862-7

Impreso en Printing Books,

Mario Bravo 835, Avellaneda,

provincia de Buenos Aires,

en noviembre de 2026.

Tirada: 3000 ejemplares

Libro de edición argentina.

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.

Martínez Cáceres, María José

Cada niño, un mundo / María José Martínez Cáceres. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires

: El Ateneo, 2026.

208 p. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1862-7

1. Autoayuda. 2. Educación. I. Título.

CDD 158.1

Los consejos dados por la autora en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que la autora pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por la autora en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

María José Martínez Cáceres

CADA NIÑO, UN MUNDO





A mi hijo Mateo, quien me enseñó
que cada niño guarda un tesoro, una luz
propia que encontrará su momento para
brillar. Solo hace falta amor, tiempo,
confianza y oportunidades.



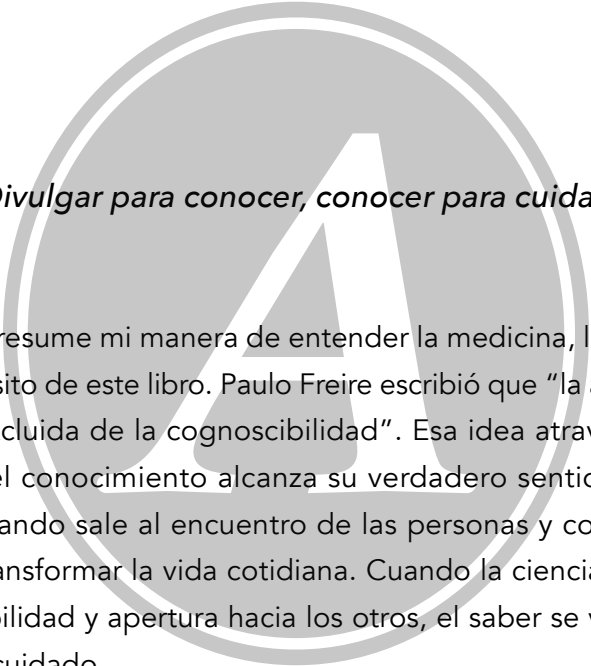
Índice

Palabras iniciales	9
 Parte 1. El rol de la familia	15
Capítulo 1	
Los vínculos y el ambiente en los primeros años	17
Capítulo 2	
Las prácticas que favorecen el desarrollo	31
Capítulo 3	
Aprender a mirar	43
Capítulo 4	
Una manera propia de responder al mundo	67
Capítulo 5	
Trayectorias (o patrones) del desarrollo	75
Capítulo 6	
Algunos mitos sobre el desarrollo	81
Capítulo 7	
Una guía para mirar mejor	91
 Parte 2. Guía de observación atenta en la vida cotidiana	109
Capítulo 8	
Cómo acompañar el desarrollo	111
Capítulo 9	
De los hitos a las señales: cuándo conviene consultar	121

Parte 3. El rol del equipo de salud	149
Capítulo 10	
De la preocupación a la consulta: cómo construir apoyos	151
Capítulo 11	
Qué incluye una evaluación del desarrollo.....	157
Capítulo 12	
Cómo organizar apoyos para el desarrollo	163
Capítulo 13	
Planes de cuidado compartidos	169
Parte 4. El rol de la escuela.....	177
Capítulo 14	
Escuela, convivencia y apoyos: hacer posible la participación	179
Capítulo 15	
Cómo construir acuerdos realistas.....	191
Palabras finales.....	202
Bibliografía.....	204
Agradecimientos	206



Palabras iniciales



Divulgar para conocer, conocer para cuidar.

Esta frase resume mi manera de entender la medicina, la pediatría y el propósito de este libro. Paulo Freire escribió que “la afectividad no está excluida de la cognoscibilidad”. Esa idea atraviesa estas páginas: el conocimiento alcanza su verdadero sentido cuando circula, cuando sale al encuentro de las personas y contribuye a aliviar y transformar la vida cotidiana. Cuando la ciencia se ejerce con sensibilidad y apertura hacia los otros, el saber se vuelve una forma de cuidado.

La observación y mi propia experiencia me enseñaron que una parte decisiva de lo que somos empieza a construirse en la infancia. Allí nacen los primeros vínculos, la confianza, el deseo de aprender y la posibilidad de reconocerse valioso y capaz. Allí también comienzan a dejar huella las oportunidades que una sociedad ofrece y las desigualdades que aún necesita reparar. Esa certeza fue

orientando mi elección hacia una profesión vinculada al cuidado de las infancias.

Crecí en una familia de trabajadores. Mi padre era carpintero y mi madre trabajaba limpiando casas. De ellos aprendí el valor del esfuerzo y un profundo sentido de la solidaridad. Pude estudiar Medicina porque en la Argentina la universidad es pública. Me formé en hospitales públicos y crecí profesionalmente en instituciones sostenidas por generaciones de trabajadores: docentes, investigadores y equipos de salud. Mi recorrido fue posible gracias a una familia que me acompañó y a un Estado capaz de reconocer las necesidades, convertirlas en derechos y hacer de esos derechos oportunidades concretas.

Me enamoré de la medicina porque aprendí que su tarea puede resumirse en una antigua máxima: curar a veces, aliviar a menudo y acompañar siempre. Con los años comprendí que acompañar también forma parte de curar. El papa Francisco recordó que el verbo latino *curare* significa atender, preocuparse, cuidar y hacerse responsable del otro. En esa amplitud encontré el sentido más profundo de mi vocación. En la pediatría encontré, además, una forma de cuidado inseparable de la esperanza. Una esperanza que no desconoce la incertidumbre, la duda ni la dificultad, y que se construye con otros. Como escribe Byung-Chul Han, “el sujeto de la esperanza es un nosotros”. Esa idea expresa algo esencial de la pediatría: ningún niño crece solo y ninguna familia debería atravesar sola los momentos difíciles. La esperanza toma cuerpo entre quienes cuidan, sostienen y hacen lugar a lo que aún puede llegar.

Durante mi residencia en Pediatría, mientras rotaba por Neonatología, me tocó atender a un bebé extremadamente

premature. Su estado de salud era muy frágil y necesitaba cuidados de alta complejidad. El hospital donde estaba internado no contaba con todos los especialistas que su situación requería, y un día fui al Hospital Garrahan para realizar una interconsulta. El Garrahan, un hospital pediátrico público de referencia en la Argentina y en la región, me abrió las puertas a la medicina de alta complejidad. Allí conocí también a una médica inmensa que marcó mi formación. Encontré equipos capaces de reunir los mayores avances científicos y tecnológicos con una presencia atenta y cercana. Aprendí que la excelencia médica puede estar llena de ternura, que la precisión necesita escucha y que la esperanza también forma parte del cuidado.

En ese hospital me especialicé en pediatría del desarrollo. La investigación me enseñó a hacer preguntas, revisar certezas y buscar respuestas con rigurosidad. El trabajo interdisciplinario me mostró la riqueza de construir conocimiento junto con otros. La docencia renovó en mí la responsabilidad de compartir lo aprendido y de formar profesionales sensibles, preparados y comprometidos con la realidad.

A lo largo de estos años conocí familias extraordinarias. Muchas contaban con pocos recursos materiales y sostenían a sus hijos con redes inmensas de amor, solidaridad, creatividad y cuidado. Otras atravesaban la incertidumbre de una condición compleja de salud o de una discapacidad y debían luchar para encontrar un lugar en escuelas y comunidades que todavía no sabían cómo recibirlos. Conocí familias que no podían imaginar el futuro de sus hijos porque el mundo aún no había diseñado caminos para ellos.

También conocí maestras que aman profundamente su profesión y buscan nuevas maneras de enseñar; terapeutas que dejan el

corazón en cada encuentro; médicas y médicos que comprenden que el conocimiento y el conocimiento académico necesitan convivir con la sensibilidad y la esperanza. Conocí equipos que trabajan cada día para que el cuidado llegue a quienes lo necesitan y para que la inclusión se transforme en una experiencia real.

Conocí, sobre todo, a niños y niñas que, aun en situaciones muy complejas, conservaban una sonrisa para regalar. En sus risas descubrí una energía inmensa, capaz de sostener a una familia, reunir a un equipo y devolver esperanza cuando el camino se volvía incierto. Esas sonrisas me recuerdan que siempre existe algo por descubrir, una posibilidad que acompañar y una luz que puede empezar a hacerse visible cuando encuentra amor, tiempo, confianza y oportunidades.

Este libro nace de todos esos encuentros: de mi pasión por la medicina y el desarrollo infantil, de las preguntas compartidas por las familias, del trabajo con colegas y equipos, y de la necesidad de acercar conocimientos que con frecuencia permanecen encerrados en espacios especializados.

Aspiro a que estas páginas ayuden a comprender mejor a los niños, a reconocer sus fortalezas y necesidades, y a construir apoyos que favorezcan su bienestar, su autonomía y su participación. Deseo que las familias encuentren información clara, herramientas y compañía. Deseo también que quienes trabajamos con niños y familias podamos renovar nuestra capacidad de escuchar, revisar nuestras prácticas y abrir oportunidades allí donde todavía existen barreras.

Creo en una medicina rigurosa, humana y comprometida con la realidad. Creo en el conocimiento cuando circula y se pone al

servicio de la vida. Creo en las familias y en las comunidades que se organizan para cuidar. Creo que una sociedad se vuelve más justa cuando transforma las necesidades de sus integrantes en derechos y hace de esos derechos una experiencia concreta.

Y creo profundamente que cada niño guarda un tesoro, una luz propia que encontrará su momento para brillar.

Este libro fue escrito para ayudar a reconocerla, cuidarla y acompañarla.





The background is white and decorated with various abstract, hand-drawn style elements. At the top left, there's a star-like shape with a small square pattern next to it. To its right is a large, dark, textured circle. Below these are several star-like and geometric shapes, some with dots at their ends. In the center, a large grey circle contains the text. At the bottom, there are more abstract shapes, including a wavy line, a star, and a large, dark, textured shape.

PARTE 1

El rol de la familia



CAPÍTULO 1

Los vínculos y el ambiente en los primeros años

El desarrollo infantil es un proceso de construcción progresivo, que toma un tiempo prolongado de nuestras vidas, y que es profundamente humano y está ligado a nuestra necesidad de otros. A diferencia de otras especies, los seres humanos necesitamos una infancia prolongada y una extensa adolescencia para alcanzar niveles crecientes de autonomía. Durante casi dos décadas, niñas, niños y adolescentes van organizando capacidades que les permiten moverse, comunicarse, comprender el mundo, relacionarse con otras personas, regular sus emociones, aprender, jugar, resolver problemas, tomar decisiones y construir una manera propia de estar con otros.

Ese recorrido surge del encuentro permanente entre la biología y la experiencia. En cada niño se entrelazan el organismo que crece

y madura, la información genética, su temperamento, su historia de salud, sus vínculos significativos, la cultura en la que crece y se desarrolla, las oportunidades de exploración y las condiciones materiales en las que transcurre la vida cotidiana.

La relación entre naturaleza y ambiente —entre aquello que el niño trae y aquello que el mundo le ofrece— puede pensarse como una trama dinámica. Desde el inicio, las características biológicas del niño y las experiencias que vive se influyen mutuamente. Un bebé llega al mundo con una organización propia: ritmos, sensibilidades, formas particulares de responder, necesidades corporales, temperamento y una historia de salud. Esas características se expresan, se modulan y se transforman en interacción con quienes lo cuidan: en la manera en que es alimentado, sostenido, mirado, calmado, hablado, alojado y acompañado. El desarrollo ocurre en ese intercambio constante entre lo que el niño trae, lo que necesita y lo que el mundo puede ofrecerle.

En la vida cotidiana, ese intercambio va dando forma a un recorrido singular que llamaremos “trayectoria del desarrollo”. A medida que el niño crece, el desarrollo se hace visible en nuevas formas de moverse, comunicarse, jugar, comprender y relacionarse. Algunas de esas adquisiciones, que suelen aparecer en determinados momentos, se utilizan como referencias para acompañar y observar el proceso. Son los llamados “hitos del desarrollo”.

Sostener la cabeza, sentarse, caminar, decir las primeras palabras o dejar los pañales son algunos de esos hitos. Constituyen referencias valiosas para observar el recorrido de cada niño y permiten advertir avances, variaciones y posibles señales de alarma. Sin embargo, ninguna adquisición ocurre de manera aislada.

El movimiento se relaciona con la curiosidad, la seguridad postural y las oportunidades de explorar. El lenguaje se apoya en la audición, la intención comunicativa, la interacción y la experiencia compartida. La regulación emocional se construye a partir de la maduración corporal, incluyendo la del sistema nervioso, y de la presencia de adultos capaces de prestar calma, acompañar la emoción y ayudar al niño a recuperar seguridad.

Desde esta perspectiva, el lugar de las familias es enorme, pero esto no debería convertirse en una exigencia de perfección. Madres, padres y cuidadores no necesitan transformarse en especialistas ni vivir la crianza como una evaluación permanente. Su papel principal se juega en escenas cotidianas: mirar al niño, responder a sus señales, ofrecer contacto, poner palabras, sostener rutinas, habilitar el juego, cuidar el descanso y la alimentación, acompañar la frustración, disfrutar de sus descubrimientos y consultar cuando algo preocupa. Día tras día, esas experiencias van creando un ambiente suficientemente estable y sensible para que cada niño pueda desplegar sus posibilidades.

Los primeros 1000 días

Los primeros años de vida tienen una importancia particular. Desde la gestación y durante la primera infancia, el cuerpo en general y el cerebro en particular atraviesan un período de crecimiento y maduración muy intenso. En este tiempo se organizan funciones fundamentales para la vida: la regulación del sueño y la alimentación, el vínculo con los adultos significativos, el movimiento, la comunicación,

la exploración, la atención compartida, el juego, el lenguaje, la regulación emocional y las primeras formas de autonomía.

Cuando hablamos de los “primeros 1000 días”, nos referimos al período que va desde el embarazo hasta aproximadamente los dos años de vida. Esta idea nos recuerda que muchos de los procesos que influyen en el desarrollo se inician durante la gestación y que los primeros tiempos de vida son especialmente sensibles a las condiciones de cuidado, nutrición, salud, vínculo y ambiente. Algunas cifras permiten dimensionar lo que ocurre en esos primeros años. El organismo humano llega al nacimiento con una enorme riqueza inicial: gran parte de las neuronas que acompañarán la vida ya se han producido antes de nacer. Al nacer, el cerebro ya cuenta con una enorme cantidad de neuronas, las estimaciones suelen situarla alrededor de los 100.000 millones. Durante el desarrollo, su extraordinario crecimiento no depende de sumar cada vez más neuronas: se multiplican y reorganizan las conexiones entre ellas, avanza la mielinización y también se eliminan células y conexiones innecesarias. En el cerebro adulto se estima un promedio cercano a los 86.000 millones de neuronas.

El gran crecimiento de los primeros años no ocurre solo en la cantidad de neuronas, sino, sobre todo, en las conexiones entre ellas. Esas conexiones se llaman “sinapsis”, y son los puntos a través de los cuales las neuronas se comunican. La escala del proceso es enorme: durante los primeros años de vida pueden formarse más de un millón de nuevas conexiones neuronales por segundo. Es una cifra difícil de imaginar, pero ayuda a comprender algo fundamental: mientras un bebé mira una cara, escucha una voz, mueve sus manos, recibe alimento, busca contacto, se calma en

brazos o juega en el piso, su cerebro está construyendo circuitos que participan en el movimiento, la comunicación, la regulación emocional, la atención y el aprendizaje.

Ese crecimiento también se refleja en el cuerpo. Por eso, en los controles pediátricos se mide el perímetro cefálico, es decir, la circunferencia de la cabeza. Esta medida no resume el desarrollo ni debe interpretarse de manera aislada: no indica por sí sola cuántas neuronas tiene un bebé, cómo será su inteligencia ni cuál será su trayectoria futura. Lo que ofrece es una información indirecta sobre el crecimiento del cráneo y del cerebro, que siempre debe leerse en contexto: junto con la edad gestacional al nacer, la talla, el peso, la historia familiar, la evolución en el tiempo y la observación clínica del desarrollo. En pediatría, más que una medida aislada, importa la trayectoria: cómo crece esa cabeza a lo largo de los controles y si ese crecimiento acompaña el resto del desarrollo del niño.

Hay un dato muy elocuente: el perímetro cefálico de un recién nacido ronda los 34-36 centímetros; hacia los 3 años suele acercarse a los 49-50 centímetros. Después sigue creciendo, pero a un ritmo mucho menor: en la adultez, con variaciones según sexo, talla y población, suele ubicarse alrededor de los 55-58 centímetros. Desde afuera vemos centímetros; por dentro, lo que está ocurriendo es mucho más complejo: expansión, conexión, organización y especialización progresiva de circuitos cerebrales.

Otra transformación silenciosa de estos años es la mielinización. La mielina es una sustancia que recubre muchas fibras nerviosas y permite que la información circule con mayor velocidad y eficiencia.

Para que este proceso ocurra, el cerebro necesita tiempo, maduración y también nutrientes. Por eso, cuando es posible, la lactancia cumple un papel valioso: la leche humana aporta componentes importantes para el crecimiento cerebral, entre ellos, grasas y otros nutrientes que participan en la formación de la mielina. Esto no significa que la mielinización dependa de un único factor ni que todas las trayectorias sean iguales. Gracias a este proceso, los movimientos se vuelven más coordinados; las respuestas, más organizadas, y las habilidades, más disponibles para el niño. Pero nada ocurre todo al mismo tiempo ni en todas las áreas por igual: el desarrollo avanza por sistemas, por ritmos y también por experiencias.

Estas cifras muestran algo central: nacemos con una biología preparada para organizarse en relación con el mundo. El desarrollo temprano combina abundancia inicial y afinamiento progresivo. Al comienzo se producen células, prolongaciones y conexiones en gran cantidad; después, con el crecimiento y la experiencia, algunas conexiones se fortalecen, otras se debilitan y otras se eliminan. Esta poda no es una pérdida en sentido negativo, sino parte del desarrollo esperado: ayuda a que las redes cerebrales se vuelvan más eficientes, más precisas y más especializadas.

Este proceso permite comprender por qué la experiencia tiene tanto peso, sin reducir el desarrollo a una relación lineal entre estímulos y resultados. Las experiencias cotidianas no actúan sobre un niño como si fuera una superficie en blanco: se entranan con un organismo vivo, activo y en plena transformación, que trae además información transgeneracional proveniente de sus antepasados. En ese encuentro participan genes que se expresan, sistemas hormonales y metabólicos que acompañan el crecimiento, circuitos

sensoriales que reciben información, movimientos que abren nuevas posibilidades de exploración, estados de sueño y vigilia que organizan el aprendizaje, y vínculos que pueden ofrecer seguridad o aumentar la carga de estrés. La genética, la maduración corporal, la nutrición, el sueño, la salud, el movimiento, el contacto, el juego, el lenguaje y los vínculos estables participan juntos en esa arquitectura cambiante.

Ahora bien, que los primeros años sean una etapa especialmente abierta a la experiencia no significa que todo quede definido allí. Lo que ocurre temprano deja huellas, pero esas huellas pueden ampliarse, repararse, enriquecerse y transformarse a lo largo de la vida, no dejan una marca indeleble sin posibilidad de modificar. Algunas experiencias deben ocurrir en determinados momentos para que ciertos sistemas se organicen de manera adecuada, como sucede con algunos aspectos de la visión o la audición. Pero muchas capacidades humanas —el lenguaje, la regulación emocional, el aprendizaje, la vida social— se construyen durante períodos amplios y continúan cambiando más allá de la primera infancia.

Por eso, cuidar los primeros años es una inversión profunda en salud, aprendizaje, bienestar emocional y participación social. Pero esa importancia nunca debería usarse para culpabilizar a las familias ni para instalar la idea de que, si algo no ocurrió de manera ideal desde el inicio, ya es tarde. Reconocer el valor de esta etapa permite orientar mejor los cuidados, acompañar con información clara y construir mejores condiciones para que cada niño pueda desplegar su desarrollo sin que el conocimiento se convierta en temor o culpa.

Una etapa especialmente abierta a la experiencia

Si los primeros años son una etapa especialmente abierta a la experiencia, sigue una pregunta inevitable: ¿qué experiencias necesita un niño para desarrollarse? La respuesta no está en actividades sofisticadas ni en programas perfectos de estimulación. Está, muchas veces, en escenas mucho más simples: una voz conocida, una mirada que responde, unos brazos que sostienen, una canción repetida, un juego en el piso, una comida compartida, una rutina que ayuda a anticipar lo que viene.

El bebé llega al mundo con una enorme disposición para aprender de la experiencia, que, en los primeros tiempos, está profundamente ligada al cuerpo y el vínculo: el contacto que calma, los ritmos del cuidado, la alimentación, la mirada compartida, el juego y la presencia de los adultos significativos. Cada vez que un bebé mira un rostro, escucha una voz, siente una caricia, intenta alcanzar un objeto, se calma en brazos, balbucea y recibe respuesta, no “solo” está mirando, no “solo” está jugando, no “solo” está siendo acunado. Está aprendiendo cómo funciona el mundo, cómo se organiza su cuerpo, cómo responder a los demás, cómo anticipar lo que viene, cómo regularse y cómo comunicarse.

Las escenas que se repiten con cierta estabilidad ayudan a fortalecer caminos posibles. Un bebé que escucha palabras todos los días, que recibe respuestas a sus gestos, que tiene oportunidades de moverse, explorar, tocar, mirar, jugar y compartir, va construyendo circuitos vinculados al lenguaje, la atención, la regulación emocional, la motricidad, la cognición y la vida social. Pero la idea no debe

malinterpretarse, porque no se trata de estimular por estimular ni de llenar cada minuto del día con actividades dirigidas. El desarrollo no necesita una agenda perfecta de ejercicios, sino vivencias oportunas, variadas, afectivas y adecuadas a la etapa de cada niño.

Para un bebé pequeño, una situación profundamente enriquecedora puede ser mirar la cara de su madre, de su padre o de quien lo cuida; escuchar una canción repetida; sentir el cuerpo adulto que lo sostiene; estar boca abajo unos minutos en el piso; llevarse un objeto seguro a la boca; escuchar que alguien pone en palabras lo que está ocurriendo. La vida cotidiana, cuando está habitada por vínculos sensibles, proporciona una fuente enorme de desarrollo.

En los últimos años, se instaló con fuerza la idea de “estimular” a los niños con la intención de acompañar mejor, ofrecer oportunidades, no dejar pasar señales importantes. Pero muchas familias interpretan esa palabra como una exigencia más. Sienten que deberían hablar todo el tiempo, jugar todo el tiempo, enseñar todo el tiempo, comprar juguetes especiales, hacer actividades sofisticadas o evitar cualquier momento de aburrimiento.

Sin embargo, un ambiente enriquecido no equivale a un ambiente saturado ni a una casa llena de objetos, pantallas educativas, juguetes caros o agendas completas de actividades. Un ambiente enriquecido ofrece seguridad, afecto, lenguaje, movimiento, juego, descanso, alimentación, exploración y presencia. Es un ambiente donde el niño puede ensayar, equivocarse, repetir, esperar, frustrarse, pedir ayuda y volver a intentar.

Más no siempre es mejor. Mejor es lo oportuno. Mejor es lo adecuado a ese niño, en esa etapa, con esas necesidades y en ese contexto.

Un bebé pequeño necesita contacto, ritmo, respuesta, alimento, sueño y experiencias sensoriales simples. Un niño que empieza a desplazarse necesita espacio seguro para moverse, objetos para explorar, adultos que acompañen sin impedir cada iniciativa y límites que lo protejan. Un niño que comienza a hablar necesita adultos que le hablen, que lo escuchen, que respondan a sus intentos comunicativos, que lean sus gestos y que amplíen sus palabras. Un niño en edad de jardín necesita juego simbólico, movimiento, cuentos, canciones, pares, turnos, límites, anticipación y adultos que puedan sostener su creciente autonomía.

Pensar el ambiente enriquecido de este modo ayuda a liberar a las familias de la fantasía de la perfección. No hace falta convertir la crianza en una intervención permanente. La gran mayoría de las prácticas que más favorecen el desarrollo son sencillas: hablar durante el baño, cantar al cambiar un pañal, nombrar los objetos de la cocina, leer un cuento, aunque el niño todavía no “entienda” todas las palabras, dejarlo jugar en el piso, ofrecerle una cuchara para explorar, responder a un balbuceo como si fuera una conversación, salir a caminar y mirar árboles, autos, perros o personas.

La clave no está en la cantidad de estímulos, sino en la calidad del encuentro. Un adulto disponible, que observa y responde, puede transformar una escena cotidiana en una oportunidad de desarrollo. Esa disponibilidad no exige estar siempre de buen humor ni hacerlo todo bien. Exige, sobre todo, poder volver al encuentro una y otra vez.

DATO CURIOSO



¿Por qué cambiamos la voz cuando hablamos con un bebé?

Cuando una persona se dirige a un bebé, suele modificar espontáneamente su manera de hablar: eleva el tono de la voz, exagera la entonación, habla más despacio, alarga algunas vocales, repite palabras y deja pausas más marcadas. Esta forma particular de comunicación se conoce como “habla dirigida al bebé”. Durante muchos años también recibió el nombre de *motherese* y, más recientemente, de *parentese*. Se observa en distintas lenguas y culturas, y puede ser utilizada por cualquier adulto que interactúe con el niño.

Su melodía atrae la atención del bebé, vuelve más claras las señales emocionales y favorece el intercambio de miradas, sonidos y respuestas. Cuando forma parte de una conversación sensible y recíproca, puede facilitar el balbuceo, los primeros turnos comunicativos y el aprendizaje del lenguaje.

Hay que distinguirla de la deformación de las palabras. El adulto puede utilizar frases breves, repeticiones y una entonación expresiva mientras mantiene una pronunciación clara y un lenguaje rico. Lo central está en hablar con el bebé, observar sus respuestas y dejarle un lugar dentro de la conversación, aun mucho antes de que pueda pronunciar sus primeras palabras.

El contacto y la regulación

Los bebés humanos nacen profundamente dependientes. No pueden alimentarse, desplazarse, protegerse ni regularse por sí mismos. Al comienzo de la vida, el bebé necesita del cuerpo y de la presencia de otros para organizar sus propios ritmos. Necesita brazos, voz, olor, contacto, mirada y respuesta. En ese intercambio cotidiano se va construyendo una primera vivencia de seguridad.

El contacto físico tiene un papel fundamental. Hacer upa, acariciar, sostener, abrazar, mecer y ofrecer contacto piel a piel son formas de cuidado que no solo calman: también comunican. Le dicen al bebé, antes de que pueda comprender las palabras, que hay alguien disponible, que sus señales tienen efecto, que el mundo puede volverse previsible y que su malestar puede ser acompañado.

El llanto es una señal. Puede expresar incomodidad, hambre, sueño, dolor, sobrecarga o necesidad de contacto. Un bebé pequeño todavía no dispone de los recursos necesarios para comprender lo que le ocurre ni para recuperar la calma por sí mismo. Necesita que un adulto observe, interprete y responda, aun cuando no siempre logre identificar de inmediato qué necesita.

Responder no significa consentir todo ni evitar cualquier frustración futura. Significa ayudar a construir, desde el inicio, una experiencia de seguridad temprana que se construye en la repetición de escenas pequeñas: alguien escucha, alguien mira, alguien responde con predisposición, alguien calma con paciencia, alguien anticipa porque está atento, alguien regresa ante el llamado.

Con el tiempo, el niño irá internalizando esas experiencias y podrá regularse con mayor autonomía. Pero, al principio, la

regulación es compartida. Primero el adulto presta calma; después el niño, poco a poco, va construyendo recursos propios.

MITO O REALIDAD



¿Tener a un bebé mucho tiempo a upa lo malacostumbra?

Mito.

Todavía es frecuente escuchar que un bebé puede “acostumbrarse a los brazos”, volverse caprichoso o aprender a llorar para manipular a los adultos. Sin embargo, durante los primeros meses, el llanto no constituye una estrategia consciente. Es una de las principales formas que tiene el bebé de comunicar que algo le ocurre.

Hacer upa le ofrece calor, movimiento, voz, olor y contacto corporal. Estas señales pueden ayudarlo a disminuir su nivel de activación y recuperar la calma. A veces los brazos consiguen calmarlo rápidamente; otras veces el llanto continúa porque hay dolor, cansancio, hambre o una incomodidad que todavía no logramos comprender. Sostenerlo sigue siendo una forma de acompañar, aunque el malestar no desaparezca de inmediato.

Responder con sensibilidad tampoco significa tener al bebé en brazos durante todo el día ni postergar indefinidamente las necesidades de quien cuida. El contacto puede alternarse con momentos de juego y movimiento libre

en una superficie segura, y el cuidado puede compartirse con otras personas. Cuando el cansancio o la irritación se vuelven intensos, es válido dejar al bebé boca arriba en un lugar seguro y apartarse unos minutos para recuperar la calma.

La autonomía no nace de dejar solo al bebé frente a un malestar que todavía no puede manejar. Se va construyendo a partir de muchas experiencias en las que primero pudo calmarse con la ayuda de otros.

Los brazos no retrasan la autonomía: durante los primeros tiempos, ayudan a construir las bases desde las cuales podrá desarrollarse.

