

# GUÍA DE ACCIÓN

## Si tu bebé presenta signos de alarma

Esta guía está dirigida para aquellos papás que han identificado que su bebé presenta algún signo de alarma y que están interesados en buscar opciones para ayudar a sus bebés a tener un óptimo desarrollo.

Recuerda que poder identificar un foco rojo es el primero paso para ayudar a nuestros pequeños a estar mejor, así que no te preocupes, sea lo que sea que hayas observado en tu bebé, ¡podrás ayudarlo!

El siguiente paso es tomar acción, por eso he creado esta guía para ayudarte.

## ¿Cómo usar esta guía?

En la primer tabla observarás diferentes situaciones, dependiendo en cual ubicas a tu bebé, podrás elegir tu plan de acción.

## Si tu bebé no presenta signos de alarma

En la segunda tabla encontrarás los talleres que tenemos para ti, en donde se describe para qué edad está dirigido cada taller y cuáles son las habilidades a estimular.

Recuerda que los talleres no están dirigidos únicamente a bebés con retraso psicomotor, también están dirigidos a bebés sin alteraciones, de esa manera podrás acompañarlo en la adquisición de diferentes habilidades, aprenderás a estimularlo adecuadamente identificando cuándo debes ayudarlo y cuando solo observarlo para darle espacio y tiempo para que aprenda a aprender.

En crece te apoyamos para que tu bebé tenga un desarrollo óptimo en todas las áreas a través de talleres y asesorías

Si tu bebé:



Plan de Acción

<p>Fue prematuro, nació con complicaciones en el nacimiento o ha estado hospitalizado</p>	<p>Valoración de neurodesarrollo y sesiones de seguimiento para monitorear su desarrollo</p>
<p>No muestra avances constantes en su desarrollo motor</p>	<p>Taller de neurodesarrollo que le corresponde de acuerdo a la etapa de desarrollo y/o asesoría individual</p>
<p>PRESENTA RETRASO PSICOMOTOR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>No controla la cabeza a los 3 meses</b></li> <li>- No agarra objetos a los 4 meses</li> <li>- <b>No rueda a los 5-6 meses</b></li> <li>- No se mantiene sentado a los 7 meses</li> <li>- <b>No gatea a los 10 meses</b></li> <li>- No se logra poner de pie solito al año</li> <li>- <b>No tiene marcha lateral al año</b></li> <li>- No camina solito a los 18 meses</li> </ul>	<p>Taller neurodesarrollo que le corresponde de acuerdo a la etapa de desarrollo y/o asesoría individual</p> <p>Lo ideal es tomar la asesoría después de practicar los ejercicios aprendidos en el taller, de esa manera se aprovecha mejor la sesión para mejorar la técnica o enseñar nuevos ejercicios en caso de ser necesario</p> <p>Si el retraso psicomotor te sugiero asistir a una valoración para identificar la causa, ayudar a corregir y prevenir futuras alteraciones en el desarrollo</p>
<p>SIGNOS DE TENSION MUSCULAR O HIPERTONÍA MUSCULAR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>No duerme bien</b></li> <li>- No tolera la postura boca - abajo</li> <li>- <b>Es irritable, llora mucho</b></li> <li>- Controla la cabeza antes de los 2 meses</li> <li>- <b>Muestra resistencia en sus movimientos</b></li> <li>- Apreta mucho sus manitas</li> <li>- <b>Se arquea constantemente</b></li> <li>- Le incomoda o duele cuando le pones su ropita</li> <li>- <b>Le molesta la posición de cuatro puntos a los 8 meses</b></li> <li>- Tiene retraso psicomotor</li> <li>- <b>Presenta cólicos importantes o reflujo</b></li> </ul>	<p>Taller baby brain</p> <p>Si una semana después de realizar los ejercicios no observas avances importantes, agenda una asesoría individual</p>
<p>HIPOTONÍA MUSCULAR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>No controla la cabeza a los 3 meses</b></li> <li>- No tiene fuerza para girar a los 5 meses</li> <li>- <b>No se mantiene sentado a los 7 meses</b></li> <li>- No tiene fuerza para estar en posición de gateo a los 8 meses</li> <li>- <b>No logra pararse en mesitas a los 11 meses</b></li> <li>- Se muestra débil, sin fuerza</li> </ul>	<p>Taller neurodesarrollo que le corresponde de acuerdo a la etapa de desarrollo y asesoría individual</p> <p>Todos los talleres incluyen ejercicios para fortalecer, a excepción del taller baby brain. Si tu bebé presenta disminución del tono muscular es importante asistir a una valoración de neurodesarrollo para prevenir alteraciones importantes</p>

Si tu bebé:	Plan de Acción
<p>Tiene más de 5-6 meses y aún no se gira</p>	<p><b>Si es por falta de fuerza:</b> Primeras habilidades y/o asesoría individual</p> <p><b>Si es por tensión muscular:</b> Baby brain + Primeras habilidades</p> <p><b>Si es por falta de estimulación:</b> Primeras habilidades</p>
<p>Tiene más de 7 meses y aún no se mantiene sentado sin apoyo</p>	<p>Asesoría individual (online o presencial)</p>
<p>Si tu bebé se sienta encorvado, mostrando debilidad en tronco</p>	<p>Asesoría individual (online o presencial)</p>
<p>Mi bebé “no quiere” gatear</p>	<p>Taller de gateo</p> <p>Si dos semanas después de realizar los ejercicios no observas avances importantes, agenda una asesoría individual para ayudarte a mejorar la técnica</p>
<p>Tiene un mes gateando y presenta dificultad en pararse en mesitas por falta de fuerza</p>	<p>Taller paso a pasito y/o asesoría individual</p>
<p>Tiene 12 meses y no tiene marcha lateral</p>	<p>Taller paso a pasito</p>
<p>Tiene 14 meses y no muestra intención en caminar con apoyo</p>	<p>Taller paso a pasito</p>
<p>Mi bebé ya camina pero se cae mucho</p>	<p>Taller paso a pasito</p>
<p>OTRAS ALTERACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mueve más un lado del cuerpo que el otro</b></li> <li>- Postura inadecuada y desalineada</li> <li>- <b>Atrapamiento del pulgar</b></li> <li>- Ausencia o permanencia de los reflejos primarios</li> <li>- <b>Alteraciones en las respuestas auditivas y/o visuales</b></li> <li>- Movimientos oculares anormales</li> <li>- <b>Alteraciones de deglución o succión</b></li> <li>- Movimientos involuntarios</li> <li>- <b>Alteraciones de deglución o succión</b></li> <li>- Irritabilidad</li> </ul>	<p>Valoración de neurodesarrollo</p>

Poder identificar una alteración es una oportunidad para intervenir oportunamente y ayudar a nuestros bebés a tener un óptimo desarrollo.

Como siempre se los digo: “No te preocupes, ocúpate” cuentas con el equipo CRECE y el mejor facilitador de tu bebé eres tú.

## TALLERES NEURODESARROLLO

Aprende a estimular a tu bebé de manera oportuna para favorecer su desarrollo

### EL NEURODESARROLLO DE TU BEBÉ

0 a 24 meses

#### LA INFORMACIÓN ES PODER

Conoce todo lo que tienes que saber sobre el neurodesarrollo de tu bebé, los que's, los cuando's y los como's te quedaran claros después de esta clase diseñada para papás primerizos y los no tan primerizos

Aprenderás:

- **Cómo aprovechar su capacidad de aprendizaje**
- Cómo prevenir retraso psicomotor
- **A qué edad presentan diferentes habilidades**
- Cómo favorecer el libre movimiento
- **Cómo evitar la sobre estimulación**
- Cómo estimular los 7 sentidos
- **Signos de alarma**

**¡SIN COSTO!**

### BABY BRAIN

0 a 18 meses

#### EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y FACILITACIÓN DE MOVIMIENTO PARA FAVORECER EL DESARROLLO MOTOR

Aprenderás a:

- **Relacionarse con el cuerpo y el movimiento de tu bebé**
- Identificar si tu bebé tiene una contractura que limite su movimiento
- **Prevenir contracturas que limiten el movimiento**
- Ayudar a tu bebé a aceptar nuevas posturas como el tummy time o la posición en 4 puntos
- **Tener un momento de calidad con tu bebé**

Al aplicar los ejercicios tu bebé:

- Estará relajado y contento
- **Dormirá mejor**
- Podrá moverse mejor
- **Favorecerá su aprendizaje a través de la exploración**

### PRIMERAS HABILIDADES

0 a 6 meses

#### ASEGURATE DE QUE COMIENZE SU CARRERA NEUROMOTORA CON TODO A SU FAVOR:

Aprenderás ejercicios para favorecer:

- **Control cefálico**
- Tummy time
- **Seguimiento visual**
- Detección auditiva
- **Localización auditiva**
- Coordinación ojo mano
- **Giros / rodar**
- Pre sentado
- **Los 7 sentidos**
- Conciencia corporal

## TALLERES NEURODESARROLLO

Aprende a estimular a tu bebé de manera oportuna para favorecer su desarrollo

### PRE FEEDING

¡Pronto en CRECE online!

### GATEO

Requisito: Tu bebé debe de poder mantenerse sentado sin apoyo

#### EL GATEO TIENE BENEFICIOS FÍSICOS, EMOCIONALES Y COGNITIVOS:

Este taller ayudará a tu bebé a:

- **Tolerar y disfrutar la postura en 4 puntos**
- Favorecer su conciencia corporal
- **Fortalecer abdomen, brazos y piernas**
- Poder hacer diferentes cambios de postura
- **Activar el gateo de manera natural e independiente**

Lo más importante, disfrutará del proceso

### PASO A PASITO

Requisito: Tu bebé debe haber gateado mínimo 3 meses

#### ¿TU BEBÉ YA VA A APRENDER A CAMINAR?

Aprenderás ejercicios para favorecer:

- **Conciencia corporal**
- Correcto apoyo de pies
- **Fuerza**
- Postura
- **Reacciones de enderezamiento**
- Seguridad emocional

Dirigido también para bebés que ya caminan pero se caen mucho

### MOTRICIDAD FINA

¡Pronto en CRECE online!

Además del área de neurodesarrollo, en CRECE online te apoyamos también en las áreas de lenguaje, sueño, nutrición y crianza, puedes revisar los cursos y asesorías en nuestra web.

## Signo de alarma

Lo importante al observar un signo de alarma es identificar la causa. La mayoría de las veces la causa que provoca el signo de alarma es algo simple que se corrige con el mínimo de ayuda o con el tiempo pero a veces la causa es algo más serio, tan serio que esa misma causa puede provocar alteraciones futuras más importantes en el área motora y cognitiva, afectando la calidad de vida en la niñez o edad adulta. Por eso cuando observamos un signo de alarma SIEMPRE debemos atenderlo.

## Confía en tu bebé

Un bebé nace con la capacidad de presentar diferentes habilidades de manera independiente, el medio ambiente que lo rodea puede **favorecer** o **limitar** el desarrollo de las habilidades motoras o cognitivas.

## Ayudalo cuando es necesario

Es importante respetar el ritmo de cada bebé, sin embargo hay **tiempos clave** que nos indican que el bebé necesita “un empujoncito” para poder lograrlo y ayudarlos es nuestra responsabilidad.

Querer dar a un bebé libre movimiento **NO** se contradice con ayudarlo cuando es necesario. No ayudarlo cuando es necesario **NO** le permitirá tener un libre movimiento.

## Aprende a estimularlo

Estimular adecuadamente implica saber identificar cuando mi bebé necesita ayuda y cuando debo sólo observarlo y darle tiempo para que el exprese las habilidades de manera independiente y así pueda APRENDER a APRENDER.

Los bebés sanos y sin alteraciones también tienen derecho a optimizar su desarrollo. Por eso los talleres de CRECE online están dirigidos también a bebés sin alteraciones en el desarrollo. Aprender a estimularlo te permitirá ser la mejor facilitadora de tu bebé.

Además del área de neurodesarrollo, en CRECE online te apoyamos también en las áreas de lenguaje, sueño, nutrición y crianza, puedes revisar los cursos y asesorías en [www.creceonline.mx](http://www.creceonline.mx)