



CÓMO CUIDAR A SU BEBÉ

Hitos del Desarrollo y Crecimiento

Durante el primer año de vida, su bebé crecerá y se desarrollará a un ritmo sorprendente. Su peso se duplicará para el quinto y sexto mes, y se triplicará para el primer año. Su bebé está aprendiendo constantemente. Algunos de los logros de su bebé – conocidos como los hitos del desarrollo (*developmental milestones* en inglés) – deben incluir darse vuelta, sentarse, pararse, y posiblemente caminar. Es probable que su corazón se derrita cuando escuche los primeros sonidos, tales como “mama” o “dada”.

Tenga en mente que no hay dos bebés iguales. Su bebé se desarrollará a su propio ritmo. La mayoría de los bebés alcanza ciertos hitos a edades similares. Sin embargo, no está fuera de lo común que un bebé “normal” y sano se demore en alcanzar ciertos hitos, pero acelere en alcanzar otros.

Los siguientes hitos le servirán sólo de guía*. El profesional de salud de su bebé evaluará el desarrollo de su bebé en cada visita de seguimiento. Recuerde que usted es la que mejor conoce a su bebé. Siempre hable con el médico si usted piensa que su bebé se ha demorado en una o más áreas de desarrollo.

Si su bebé nació prematuramente (antes de las 37 semanas de gestación), debe mirar la siguiente guía de hitos un poco diferente. La edad en que se espera que su bebé logre los varios hitos está basada en la fecha esperada de nacimiento y no en el día del nacimiento. Por lo tanto, si su bebé nació dos meses antes de la fecha esperada, es probable que logre los hitos dos meses más tarde que la fecha indicada en la siguiente guía.

Hacia el final del primer mes, la mayoría de los bebés:

- Tiene movimientos espasmódicos de los brazos
- Se lleva las manos hacia la cara
- Mantiene los puños cerrados y apretados
- Mueve la cabeza de un lado a otro mientras está estirado boca abajo
- Enfoca a objetos situados de 8 a 12 pulgadas de distancia
- Prefiere el rostro humano a cualquier otro diseño
- Prefiere los colores blanco y negro o los patrones de contraste alto
- Escucha muy bien
- Reconoce algunos sonidos, incluyendo las voces de los padres
- Empieza a balbucear e imitar sonidos
- Disfruta jugar con otras personas
- Puede llorar si para de jugar

Hacia el final del tercer mes, la mayoría de los bebés:

- Levanta la cabeza y el pecho cuando está acostado sobre el estómago
- Sostiene la parte superior del cuerpo con los brazos cuando está acostado sobre el estómago
- Da patadas y estira las piernas mientras está acostado de espaldas
- Empuja hacia abajo con las piernas cuando se le coloca de pie sobre una superficie firme
- Abre y cierra las manos
- Agarra y sacude juguetes pequeños
- Se lleva las manos a la boca
- Sigue objetos en movimiento con la mirada
- Mira rostros detenidamente
- Reconoce objetos y personas familiares a una distancia
- Sonríe al reconocer las voces de los padres
- Empieza a balbucear e imitar sonidos
- Disfruta jugar con otras personas
- Puede llorar si para de jugar

Hacia el final del séptimo mes, la mayoría de los bebés:

- Se da vuelta en ambas direcciones (de boca abajo a boca arriba y viceversa)
- Se sienta
- Alcanza objetos con una mano
- Se pasa objetos de una mano a otra
- Soporta todo el peso del cuerpo con las piernas cuando se le aguanta de pie
- Desarrolla visión de colores completa y la visión a distancia madura
- Usa la voz para expresar felicidad o disgusto
- Responde cuando se le llama por su nombre
- Balbucea secuencias de consonantes (ba-ba-ba-ba-ba)
- Distingue emociones a partir de la entonación
- Explora objetos con las manos y se los lleva a la boca
- Disfruta jugar "dónde está el bebé" o "peek-a-boo"
- Demuestra interés en las imágenes en un espejo

Hacia el final del primer año, la mayoría de los bebés:

- Se sienta solo
- Se apoya en las manos y rodillas
- Gatea
- Se empuja hasta ponerse de pie
- Anda o camina apoyándose en los muebles, y posiblemente dé algunos pasos sin apoyarse

- Utiliza el agarre de pinza fina o de precisión
- Dice "dada" y "mama"
- Utiliza exclamaciones, tales como "¡Oh-oh!"
- Intenta imitar palabras
- Reacciona ante el "no" y a peticiones verbales simples
- Utiliza gestos simples, tales como mover la cabeza de un lado a otro para decir "no" y saludar "adiós" con las manos
- Explora los objetos de diversos modos (agitándolos, golpeándolos unos contra otros, tirándolos, dejándolos caer)
- Empieza a utilizar objetos correctamente (beber de un vaso, cepillarse el pelo)
- Encuentra objetos escondidos con facilidad
- Mira la ilustración correcta cuando se nombra el motivo ilustrado

Hacia el segundo año, la mayoría de los niños:

- Camina solo
- Arrastra juguetes detrás de él mientras camina
- Carga un juguete grande o varios juguetes mientras camina
- Empieza a correr
- Patea una pelota
- Se sube y baja de los muebles sin ayuda
- Sube y baja escaleras apoyándose en la barandilla
- Hace garabatos con crayones
- Construye torres con cuatro bloques o más
- Reconoce el nombre de personas conocidas, objetos y partes del cuerpo
- Dice palabras simples (entre los 15 y 18 meses)
- Utiliza frases simples (entre los 18 y 24 meses)
- Construye oraciones de dos a cuatro palabras
- Sigue instrucciones simples
- Empieza a clasificar objetos según forma y color
- Empieza a practicar juegos de simulación
- Imita el comportamiento de los demás
- Muestra gran independencia

** Información adaptada del libro de la Academia Americana de Pediatría. "El Cuidado de su Hijo Pequeño: Desde que Nace hasta los Cinco Años" (Bantam Books, 2005).*

Actualizado en enero del 2007