

GUÍA DEL CRECIMIENTO INFANTIL

Etapas del Desarrollo y Consejos Prácticos para la Familia

💡 ¿Qué significa "Hitos del Desarrollo"?

Los **hitos** son las habilidades y logros que la mayoría de los niños aprenden a hacer a una edad determinada (por ejemplo: dar su primera sonrisa, rodar, sentarse, decir sus primeras palabras o dar sus primeros pasos). Nos sirven como una *guía orientativa* para saber cómo va creciendo y aprendiendo tu bebé día a día.

1. ETAPA DE BEBÉ (DE 2 A 12 MESES)

EDAD	MOVIMIENTOS (MOTOR)	LENGUAJE Y SONIDOS	RELACIÓN Y APRENDIZAJE
2 a 4 Meses	• Sostén de la cabeza boca abajo. • Mueve brazos y piernas suavemente. • Abre sus manitas.	• Emite sonidos suaves ("agu", "gugu"). • Sonríe cuando le hablas (sonrisa social).	• Sigue con la mirada objetos o a sus papás. • Muestra alegría al ver rostros conocidos.
6 Meses	• Se mantiene sentado con poco apoyo. • Rueda en la cama de un lado a otro. • Agarra juguetes con la mano.	• Balbucea juntando sonidos ("baba", "dada"). • Responde haciendo sonidos cuando le hablas.	• Reconoce caras familiares y distingue extraños. • Le gusta mirarse en el espejo.
9 Meses	• Se sienta solo sin apoyo. • Se arrastra o empieza a gatear. • Toma cosas usando sus dedos como pinza.	• Dice "mamá" o "papá" sin intención clara todavía. • Mueve la mano para decir "adiós".	• Entiende el "No". • Busca juguetes escondidos a su vista.
12 Meses (1 Año)	• Se pone de pie apoyándose de muebles. • Da sus primeros pasos con ayuda o solo.	• Dice de 1 a 3 palabras con significado. • Intenta repetir palabras que escucha.	• Hace gestos simples (señala con el dedo lo que quiere). • Ayuda a vestirse levantando los brazos.

2. ETAPA DE PRIMEROS PASOS (DE 15 MESES A 3 AÑOS)

EDAD	MOVIMIENTOS (MOTOR)	LENGUAJE Y COMUNICACIÓN	RELACIÓN Y JUEGO
15 a 18 Meses	• Camina solo con seguridad. • Apila 2 o 3 cubos. • Intenta comer solo con cuchara.	• Dice al menos 5 a 10 palabras sencillas. • Señala partes de su cuerpo si se las pides.	• Explora el espacio si sus papás están cerca. • Imita tareas de la casa (como limpiar).
2 Años	• Corre con estabilidad y patea una pelota. • Sube y baja escaleras con apoyo. • Dibuja rayas o garabatos.	• Junta dos palabras ("más leche", "vamos afuera"). • Su vocabulario crece a más de 50 palabras.	• Inicia la etapa de berrinches (aprende a expresar emociones). • Juega al lado de otros niños.
3 Años	• Salta con ambos pies. • Pedalea un triciclo. • Se pone ropa sencilla con ayuda.	• Hace frases de 3 palabras. • Pregunta mucho "¿por qué?". • Desconocidos entienden casi todo lo que dice.	• Muestra afecto espontáneo por sus amigos. • Sabe compartir juguetes por momentos cortos.

3. CONSEJOS PRÁCTICOS Y RECOMENDACIONES VIGENTES



Evitar Pantallas en Pequeños

No se recomiendan pantallas (celulares, tabletas o televisión) en menores de 2 años. En niños de 3 años en adelante, máximo 1 hora al día y acompañados por un adulto.



Cuentos y Lectura Diaria

Léela a tu bebé desde los primeros meses. Escuchar tu voz ayuda a que aprenda a hablar más rápido y fortalece el vínculo afectivo.



Sueño Seguro para el Bebé

Los bebés menores de 1 año deben dormir siempre boca arriba, en una superficie firme y limpia, sin almohadas, peluches o cobijas sueltas.



Alimentación Paciente y Saludable

A partir de los 6 meses inicia la comida sólida. Respeta cuando tu bebé te demuestre que ya está lleno y evita dar azúcares o jugos empaquetados.

4. 🌟 SIGNOS DE ALERTA (CUÁNDO CONSULTAR CON TU PEDIATRA)

Cada niño tiene su propio ritmo, pero si notas alguna de estas señales en las siguientes edades, es importante acudir a revisión:

EDAD	SEÑAL DE ATENCIÓN / ALERTA
A los 4 Meses	No sostiene la cabeza firme, no sonríe a las personas o no sigue cosas con la mirada.
A los 6 Meses	Tiene el cuerpo muy duro o muy flojo, o no intenta alcanzar juguetes con las manos.
A los 9 Meses	No se sienta con apoyo, no balbucea ("ba-ba") ni responde a su propio nombre.
A los 12 Meses	No gatea, no se pone de pie apoyado de nada, o no hace gestos (no saluda ni señala).
A los 18 Meses	No camina solo o no dice al menos 3 palabras claras además de "mamá" o "papá".
A los 2 Años	No junta dos palabras, no imita acciones sencillas o pierde habilidades que ya había aprendido.

Recordatorio importante para la familia: Todos los niños crecen a tiempos diferentes. Esta tabla es una guía general. Si tienes dudas sobre cómo se está desarrollando tu bebé, anota tus preguntas y consúltalas en tu próxima cita de control pediátrico.