

# ¿Qué hace tu bebé de 0 a 1 año?

## Hitos del desarrollo y crecimiento

Durante el primer año de vida, tu 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. Estará aprendiendo constantemente. Algunos de sus logros –conocidos como los hitos del desarrollo (developmental milestones en inglés)– deben incluir darse vuelta, sentarse, pararse, y posiblemente caminar. Es probable que tu corazón se derrita cuando escuches los primeros sonidos, tales como “mamá” o “dada”.

Eso sí, se debe tener en mente que no hay dos bebés iguales. Tu 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 servirán sólo de guía. El pediatra deberá evaluar su desarrollo en cada visita de seguimiento. Recordar que los padres son los que mejor conocen a su bebé. Es necesario que siempre hables con el médico si se piensa que el bebé se ha demorado en una o más áreas de desarrollo.

En caso de tener un bebé que nació prematuramente (antes de las 37 semanas de gestación), es importante consultar la siguiente guía de hitos un poco diferente. La edad en que se espera que el bebé logre los varios hitos está basada en la fecha esperada de nacimiento y no en el día del nacimiento. Por lo tanto, si 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 a poca 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.

### 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 aguenta de pie.
- Desarrolla visión completa de colores 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).
- 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?" escondiendo brevemente y apareciendo de nuevo.
- 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 "mamá".
- 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 saluda "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.