

El desarrollo físico

Todos los niños son únicos y se desarrollan a su propio ritmo. Pero hay algunos hitos típicos que marcan el desarrollo de la mayoría de los bebés. En sus primeros meses, el bebé dormirá unas 15 horas cada día. Su visión y su audición se agudizarán, y su cerebro seguirá desarrollándose.

El 1^{er} mes

- pierde peso después de nacer, luego comienza a aumentar de 120 a 240 gramos ($\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ lb) por semana
- necesita apoyo para la cabeza
- reconoce su voz y se asusta por el ruido

El 2^{do} mes

- levanta la cabeza a medio camino mientras está acostado boca abajo
- despliega sus manos
- mueve los ojos juntos y observa los objetos en movimiento
- intenta alcanzar los objetos y los sostiene por un corto tiempo

El 3^{er} mes

- estira los brazos y las piernas
- estando de espalda se da la vuelta de costado
- levanta la cabeza para ver y escuchar
- sostiene los objetos durante más tiempo
- agita los brazos
- soporta brevemente el peso estando de pie
- le puede aparecer su primer diente

El 4^{to} mes

- se levanta con ayuda
- estando boca arriba se da la vuelta de costado
- se sienta con los brazos apoyados
- levanta la cabeza casi completamente

El 5^{to} mes

- estando boca arriba se da la vuelta boca abajo
- se toca los dedos de los pies y los pies
- se mueve hacia adelante en el suelo
- alcanza la mano con buena puntería
- pasa los objetos de mano en mano

El 6^{to} mes

- mantiene la cabeza firme
- se sienta con la espalda recta cuando se apoya
- toca y estudia los objetos pequeños
- rueda en ambas direcciones
- pesa el doble que al nacer



¿SABÍA USTED?

Su recién nacido puede distinguir la luz de la oscuridad, ver formas y patrones y centrarse brevemente en cosas que están a una distancia de 18 a 45 cm (7 a 18 pulgadas).



ADVERTENCIA

Los bebés se meten todo a la boca, así que solo dele cosas que sean demasiado grandes para tragarlas.



CONSTRUCCIÓN DE CEREBROS

- Muéstrelle objetos brillantes que hagan ruido cuando los golpee.
- Déjelo tocar cosas con diferentes texturas.
- Juegue delante de un espejo.



INTÉNTELO

Dedique mucho tiempo al contacto piel a piel, a los paseos con el bebé al aire libre, a los baños supervisados y al tiempo boca abajo (vea la sección [Hábitos saludables](#)).