

Los hitos miden y muestran el progreso. El viaje de su bebé para gatear y caminar tiene muchos hitos importantes en el camino. Los movimientos más grandes y coordinados, llamados habilidades motoras gruesas, son algo que aprenderá a realizar con los brazos, las piernas, el cuello y todo el cuerpo. ¡Y luego tenga cuidado! Antes de que se de cuenta, su hijo no solo caminará, sino que también correrá, brincar, saltará y ¡mucho más!

No se concentre tanto en los hitos de su bebé sin que olvide de disfrutar viendo crecer a su bebé. Puede esperar que su bebé avance en algunos hitos y se retrase en otros. Cuando un niño alcanza un hito, no es tan importante como la progresión continua. Tenga cuidado de no comparar a su bebé con otros niños. Su bebé es un individuo y la edad a la que los niños alcanzan un hito en particular puede variar ampliamente. La siguiente tabla de desarrollo le ayudará a comprender de lo que podría ser capaz su bebé en cada etapa de su desarrollo.

Desde el Nacimiento Hasta los 3 Meses

Muchos de los movimientos de su recién nacido son reflejos, los cuales son respuestas automáticas e involuntarias. Por ejemplo, si un insecto vuela cerca de su ojo, parpadea. Es una respuesta que no puede controlar. Un bebé nace con ciertos reflejos que están destinados a ayudarlo a sobrevivir. Algunos de estos reflejos incluyen:

- Reflejo de sobresalto. Si un bebé escucha un ruido fuerte o siente que se está cayendo, su cuerpo se tensará y lanzará los brazos frente a él.
- Reflejo de búsqueda. Cuando acaricia la mejilla de un recién nacido, se vuelve hacia el tacto y abre la boca.
- Reflejo de marcha automática. Cuando sostiene a un bebé en posición vertical con los pies en el piso, levantará un pie y luego el otro, como si estuviera dando pasos.
- Reflejo de agarre. Cuando presiona su dedo contra la palma de un bebé, lo agarrará.

Con el tiempo, muchos de los reflejos de su recién nacido se convertirán en movimientos voluntarios coordinados. Pero primero, debe familiarizarse con todo su cuerpo. Desde el nacimiento hasta alrededor de los tres meses de edad, verá que su bebé alcanza los siguientes hitos. Ellos:

- ***Pondrán las manos en forma de puño***
- ***Fortalecerán brazos y piernas***
- ***Levantarán la cabeza y el pecho mientras están boca abajo***
- ***Fortalecerán los músculos del cuello y la espalda***
- ***Agarrarán objetos***

Cuatro a Seis Meses

A los cuatro meses, su bebé habrá ganado más control muscular, pero necesitará más fuerza para su próximo gran reto - sentarse. Para lograr esta hazaña, se deben alcanzar los siguientes hitos:

- Levantar y mantener la cabeza erguida mientras está acostado boca abajo
- Empujar hacia arriba y arquear su espalda para levantar su pecho. Probablemente verá que esto ocurre alrededor de los cinco meses de edad
- Balancearse, patear y movimientos de brazos similares a los de nadar mientras está en posición boca abajo

Los hitos que llevan a sentarse también son habilidades que llevan a gatear. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para fomentar estos comportamientos:

- **Proporcionar tiempo supervisado boca abajo**
- **Ayudarlo a sentarse, sostenido por almohadas**
- **Colocar un juguete fuera de su alcance**

Siete a Nueve Meses

Los brazos y las piernas de su bebé se fortalecen y se coordinan más a partir del séptimo mes de edad. Darse la vuelta, sentarse y levantarse sobre las manos y las rodillas son habilidades que se dominan durante este tiempo. Sienten curiosidad por el mundo que los rodea, y esta curiosidad los motiva a moverse. A medida que aumentan sus habilidades, avanzan más rápido hacia la movilidad. ¡Cuidado, mamá! Está a punto de tener un gateador en sus manos. Una vez que su hijo sea móvil, pasará sus días siguiendo a su pequeño explorador para mantenerlo fuera de problemas y daños.

Diez a Doce Meses

Una vez que domine el gateo, parpadeará y su bebé volverá a cambiar. Un día, puede que venga y los encuentre de pie en su cuna, esperando ser rescatado de la nueva y aterradora posición de pie. Es probable que deba enseñarle como doblar las rodillas para volver a bajar sin caerse. El equilibrio y la fuerza desarrollarán su confianza para dar ese primer paso tentativo mientras se aferran a algo seguro. El temperamento de un bebé determina en gran medida la rapidez con la que dominará esta habilidad. Si es más cauteloso, tardará un poco más. Si es más atrevido, entonces lo dominará más rápido. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para animar a su bebé a ponerse de pie y caminar:

- Ayúdelo a levantarse y guíelo para que se aferre a un mueble resistente.
- Camine con él mientras le tiende una mano de apoyo.
- Dé muchos elogios y aliento.

Una vez que el bebé comienza a levantarse y caminar con apoyo, rápidamente se graduará para caminar de forma independiente. ¡Felicidades! ¡Su bebé está realmente ahora en movimiento!

Un Bache en el Camino

¿Qué pasa si su hijo no está alcanzando esos hitos importantes en el momento adecuado? ¿Qué debería hacer? ¿Cuándo debería empezar a preocuparse? Para responder a estas preguntas, es importante recordar un par de cosas:

- Los niños son individuos y cada uno se desarrolla a su propio ritmo dentro de un rango de tiempo. No espere que su hijo alcance cada hito de inmediato.
- El temperamento único de un niño puede ayudar a determinar a que ritmo se desarrollará. Por ejemplo, algunos niños son más cautelosos, algunos son más sensibles, algunos son más atrevidos y algunos son más confiados.
- El medio ambiente puede afectar la tasa de desarrollo de un niño. Cosas como experiencias en su hogar, escuela, o comunidad; su nutrición; su libertad para explorar; la cantidad de interacción que obtienen de amigos y familiares; y el hecho de que hayan nacido prematuramente o no influyen en el ritmo de desarrollo.

Si su hijo todavía está dentro del rango, no se asuste. Asegúrese de brindarle muchas oportunidades para pasar tiempo boca abajo, jugar y divertirse. También asegúrese de asistir a todas sus consultas de niño sano. Su proveedor médico hará un seguimiento del desarrollo de su bebé. Si su hijo se retrasa mucho más allá del rango de un hito, es probable que su proveedor médico lo derive a un especialista. Los problemas de desarrollo se tratan mejor más temprano que tarde. Desde el nacimiento, su bebé está desarrollando habilidades que eventualmente lo ayudarán a caminar de forma independiente. Los primeros hitos lo ayudan a desarrollar fuerza, equilibrio y coordinación que, con el tiempo, lo llevarán a esos primeros pasos independientes. Esté atento a esos hitos tempranos, consulte a su proveedor médico si le preocupan los retrasos, haga su casa a prueba de niños para que sea segura para su bebé y luego siéntese y disfrute del espectáculo.

Los recursos incluyen:

1. Bennett, Vera, MD. Pediatra - Entrevista.
2. Academia Americana de Pediatría. Edades y Etapas. Bebé. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/baby/Pages/default.aspx>, accessed 4/6/2020.
3. Servicios de desarrollo del Rady Children's Hospital San Diego. Cómo se desarrollan los niños. Encontrado en <http://www.howkidsdevelop.com/developSkills.html>, accessed 4/6/2020.
4. Corporación de Desarrollo Infantil Kid Sense. Tabla de desarrollo motor grueso. Encontrado en <https://childdevelopment.com.au/resources/child-development-charts/gross-motor-developmental-chart/>, accessed 4/6/2020.
5. Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Aprenda los signos. Actúe temprano. Encontrado en <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/milestones-6mo.html>, accessed 4/6/2020.
6. Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Discapacidades del desarrollo. Encontrado en <https://www.cdc.gov/ncbddd/developmentaldisabilities/facts.html>, accessed 4/6/2020.
7. Academia Americana de Pediatría. Evaluación de retrasos en el desarrollo. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/Pages/Assessing-Developmental-Delays.aspx>, acces 4/6/2020.