

## 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<sup>er</sup> mes

- pierde peso después de nacer, luego comienza a aumentar de 120 a 240 gramos (¼ a ½ lb) por semana
- necesita apoyo para la cabeza
- reconoce su voz y se asusta por el ruido

### El 2<sup>do</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>to</sup> 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<sup>to</sup> 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<sup>to</sup> 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](#)).