



DESARROLLO SALUDABLE DEL NIÑO

Cada niño es único, se desarrolla a su propio ritmo, se relaciona con el mundo a su manera y tiene su propio estilo de comunicación.

Los primeros tres años de vida sientan las bases para un desarrollo cerebral saludable y un desarrollo socioemocional.

1. **Salud, nutrición y bienestar de la madre** es importante para el desarrollo del niño.
2. Los tres dominios del desarrollo de la primera infancia incluyen: **físico, social/emocional y del lenguaje/cognitivo**
3. Los niños dan forma a sus **entornos** y también son moldeados por ellos.
4. **Los determinantes sociales** dan forma al cerebro y al desarrollo físico a través de su influencia en las cualidades de estimulación, apoyo, cuidado emocional y físico que se brindan al niño.
5. **El juego** es fundamental para el desarrollo general de un niño.

Desarrollo físico, social/emocional y del lenguaje/cognitivo

El desarrollo de la primera infancia, particularmente en los primeros 3 años de vida, determina el desarrollo futuro a largo plazo. Algunas formas en las que puede permitir un desarrollo saludable incluyen:

- Pasar tiempo de calidad con su hijo
- Jugando con su hijo
- Toque saludable y contacto físico (abrazos y besos apropiados)
- Estimulación sensorial (olores agradables, colores, música tranquila y relajante, libros para niños, etc.)
- La educación infantil, si es posible

Juego

Jugar puede apoyar tres principios clave:

- Apoyar relaciones receptivas
- Fortalecimiento de las habilidades básicas para la vida
- Reducir las fuentes de estrés

Salud, nutrición y bienestar de la madre

El bienestar de una madre y su salud física y mental antes de quedar embarazada y durante el embarazo pueden fortalecer los sistemas corporales que permiten que los niños prosperen y se conviertan en adultos sanos. Algunas formas de mantenerse saludable y feliz incluyen:

- Consumir una dieta rica en nutrientes
- Hacer algún tipo de ejercicio físico al menos 2-3 veces a la semana.
- Ir al médico para chequeos regulares
- Buscar apoyo de salud mental y emocional cuando sea necesario



Determinantes sociales

- Los vecindarios, las comunidades y las aldeas seguras y centradas en los niños pueden afectar en gran medida la primera infancia.
- Las medidas preventivas que se pueden tomar para proteger a su hijo en el futuro incluyen vacunas para prevenir enfermedades y proteger a los niños de entornos violentos y abusivos.

Ambiente

- Las bacterias y los parásitos, los contaminantes del aire y otras toxinas peligrosas pueden afectar el desarrollo infantil saludable.
- Los niños pequeños son más vulnerables a los efectos de la exposición ambiental.
- Debido a que no tienen sistemas corporales completamente desarrollados, son menos capaces que los adultos de deshacerse de las exposiciones ambientales dañinas.



DESARROLLO SALUDABLE DEL NIÑO

Los primeros años desde el nacimiento hasta los tres años sientan las bases para todo el desarrollo futuro.

Los bebés se desarrollan a su propio ritmo, algunos aprenden más rápido o más lento que otros, progresan comenzando o deteniéndose y algunos saltan o invierten etapas.

Desde el nacimiento hasta los 6 meses

- Los ojos de un recién nacido solo pueden rastrear de 9 a 12 pulgadas. Mantenga a su bebé esta distancia de su cara para que puedan verte.
- Levanta la cabeza brevemente cuando se coloca boca abajo (CONSEJO: los bebés solo deben estar boca abajo cuando están despiertos)
- Se anticipa a la alimentación, y muestra entusiasmo en la búsqueda de pezón pecho o el biberón
- Coloca el pecho y el biberón con las manos al amamantar
- Se inclina hacia los objetos que cuelgan y las caras de las personas, toma un juguete y lo mueve de una mano a otra.
- Se sienta brevemente sin apoyo

Entre 6-12 meses

- Aprende a sentarse solo, a gatear, a levantarse para ponerse de pie y, finalmente, a dar sus primeros pasos solo.
- Empuja y señala cosas
- Usando los pulgares y las yemas de los dedos, se alimenta con los dedos.
- Empiece a aprender a usar las herramientas de forma independiente después de que se le muestre cómo (por ejemplo, usar una cuchara o tenedor para comer, beber de una botella, etc.)

Entre 12-24 meses

- La mayoría de los niños pequeños están realmente mejorando su capacidad para comunicarse. Usarán gestos antes de aprender a usar palabras para lo que quieren.
- Subir equipos de juegos bajos, con supervisión.
- Empiece a desarrollar un sentido de conciencia.

Lo que puedes hacer

- Haga su hogar a prueba de bebés y cree áreas seguras para divertirse y explorar.
- Las almohadas y los cojines son excelentes pistas de obstáculos.
- ¡A los bebés les encanta moverse con la música! Ponga música apropiada para su bebé.
- Los momentos perfectos para hablar, cantar y jugar con su bebé son cuando lo alimenta, lo baña o le cambia el pañal.
- Lea muchos libros de cuentos.
- Ayúdelos a reconocer y nombrar sus sentimientos.
- Proporcione palabras de vocabulario describiendo lo que esté sucediendo.
- ¡USTED es lo que más necesita su hijo!



Para información adicional:

The Center for Maternal Substance Abuse and Child Development
www.msacd.emory.edu

Child Development Institute
www.childdevelopmentinfo.com

American Academy of Pediatrics
www.aap.org

Georgia's Early Intervention Program (Babies Can't Wait)
www.bcw-bibs.com

World Health Organization (WHO): Maternal, Newborn, Child, and Adolescent Health
www.who.int/maternal_child_adolescent/en/

Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Child Development
www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/index.html

MotherToBaby Georgia
www.mothersbaby.org
mothersbaby@emory.edu
855.789.6222