

El nacimiento de un hijo es un momento asombroso pero desafiante tanto para el niño como para los padres. El primer año de vida es un período vital para establecer vínculos saludables y apego entre usted y su hijo. Este vínculo y apego seguro forman la base del sentido de seguridad y bienestar emocional de su hijo.

**El 80% del desarrollo cerebral ocurre en los primeros cinco años de vida. Es un tiempo increíble de crecimiento y desarrollo.**



Los hitos del desarrollo se definen por cosas que el 75% o más de los jóvenes pueden hacer a cierta edad. Los retrasos en cualquier área pueden ser una indicación de un problema. Hitos típicos del desarrollo:

### Nacimiento-12 meses

- Interactuar socialmente con los padres
- Establecer contacto visual
- Sonrisa social
- El lenguaje comienza a desarrollarse: arrullos y balbuceos
- Al año de edad, podrá formar frases de una palabra

### 18 meses-3 años

- El niño puede tener un objeto o manta para confortarse
- Entender la palabra "no"
- Sentirse orgulloso cuando logra algo
- Las rabietas son más comunes

### 12-18 meses

- Curioso
- Tener algunas rabietas
- Disfrutar del consuelo de un padre o cuidador
- Comenzar a imitar a otros niños mientras juega
- Empezar a pedir cosas señalando o para ayuda

### 3-5 años

- Más independiente
- Compartir con otros
- Más consciente de sus sentimientos
- Las rabietas son más frecuentes e intensas

## Es una buena idea informar a su pediatra si nota lo siguiente:

- Del nacimiento a los 12 meses: si su hijo no hace contacto visual o no comienza a desarrollar el lenguaje
- De 12 a 18 meses: si es difícil consolar a su hijo, evita el contacto visual o tiene problemas para conectar con usted
- De 18 meses a 3 años: si su hijo no se conecta con usted, parece triste, muerde o es destructivo con los juguetes
- De 3 a 5 años: si su hijo no puede concentrarse o terminar tareas, es excesivamente apegado, agresivo o tiene dificultades para jugar con otros



### Excelentes formas de conectar con su hijo entre el nacimiento y los 5 años:

- Abrazar
- Acurrucar
- Hacerles saber que están seguros
- Conectar a través de actividades diarias como la hora de comer, jugar y dormir

Establecer rutinas diarias saludables es una forma importante de ayudar a su hijo a organizarse en su desarrollo, disminuir la ansiedad y tener una mejor regulación emocional. Estas actividades tratan sobre la regulación y la repetición, así como sobre la construcción de la relación y la conexión con su hijo. Haga que las actividades sean divertidas y agradables para mantener al niño involucrado.

**Obtener ayuda temprano es mejor. Nunca se preocupe solo. Consulte a su pediatra.**

