

## **Introducción al Desarrollo Psicomotor**

El desarrollo psicomotor incluye la evolución del movimiento, el pensamiento, el lenguaje, el juego, la regulación emocional y las habilidades sociales. Cada niño avanza a su ritmo, pero existen rangos esperados que ayudan a identificar progresos y señales tempranas de alerta.



## 0–3 MESES

### Hitos esperados

- Levanta brevemente la cabeza al estar boca abajo.
- Mueve brazos y piernas con energía y simetría.
- Hace contacto visual breve y sostenido desde las primeras semanas.
- Sigue objetos con la mirada.
- Responde a voces conocidas.
- Sonríe socialmente.
- Emite sonidos simples (“uh”, “ah”).

### Orientación y prevención

- Dar tiempo boca abajo supervisado (acumulado en varios momentos del día).
- Evitar uso prolongado de sillas o hamacas.
- Hablar, cantar, hacer gestos cerca del rostro del bebé.
- Cambiar posiciones para prevenir plagiocefalia.

### Señales de alerta

- No fija la mirada.
- Brazos o piernas muy rígidos o muy flácidos.
- No responde a sonidos.

## 3–6 MESES

### Hitos esperados

- Mantiene la cabeza firme.
- Da la vuelta boca arriba ↔ boca abajo.
- Se sienta con apoyo.
- Agarra objetos y los lleva a la boca.
- Balbucea sonidos simples.
- Responde con alegría a sus cuidadores.

### Orientación y prevención

- Aumentar tiempo boca abajo.
- Ofrecer objetos seguros con diferentes texturas.



- Juegos de agarrar, rodar, soltar.
-  Mantener rutinas de alimentación y sueño.

### Señales de alerta

- No sostiene la cabeza.
- No intenta agarrar objetos.
- Escaso contacto visual.

## 6–9 MESES

### Hitos esperados

- Se sienta sin apoyo.
- Inicia desplazamiento: arrastre, rodar, deslizarse o gatear.
- Transfiere objetos entre manos.
- Responde a su nombre.
- Balbuceo repetitivo (“mamama”, “bababa”).
- Busca jugar y participar en interacción.

### Orientación y prevención

- Permitir movimiento libre en el piso.
- Estimular desplazamiento en superficies firmes.
- Repetir sonidos del bebé para favorecer lenguaje.
- Evitar pantallas.

### Señales de alerta

- No se sienta sin apoyo.
- No produce balbuceo.
- Preferencia marcada por una sola mano.
- Ausencia de algún tipo de desplazamiento hacia los 9–10 meses.

## 9–12 MESES

### Hitos esperados

- Se pone de pie sujetándose.
- Da pasos con apoyo.
- Realiza pinza digital inicial.
- Imita gestos (adiós, aplausos).
- Dice “mamá” o “papá” con intención.



- Entiende órdenes simples.



## Orientación y prevención

- Evitar andadores.
- Juegos de imitación, esconder objetos y señalar imágenes.
- Lectura diaria.

## Señales de alerta

- No se pone de pie con apoyo.
- No entiende palabras sencillas.
- No imita gestos o sonidos.

## 12–18 MESES

### Hitos esperados

- Camina solo.
- Corre de manera inestable.
- Usa pinza fina con precisión.
- Señala para pedir o mostrar (hito clave).
- Dice entre 5 y 20 palabras.
- Imitación clara de actividades del hogar.

## Orientación y prevención

- Juegos de arrastre, bloques y clasificación simple.
- Nombrar partes del cuerpo.
- Mantener rutinas predecibles.
- Evitar pantallas.

## Señales de alerta

- No camina al cumplir 18 meses.
- No señala.
- No usa palabras ni intenta comunicarse.

## 18–24 MESES

### Hitos esperados

- Corre mejor y sube escaleras con ayuda.



- Construye torres de 4–6 cubos.



Dice frases de dos palabras.

- Juego simbólico inicial (dar de comer a un muñeco).
- Expresa emociones más intensamente.

## Orientación y prevención

- Juegos de clasificación por formas y colores.
- Narrar acciones (“ahora guardamos”, “ahora bañito”).
- Nombrar objetos del entorno.

## Señales de alerta

- No usa palabras.
- No muestra interés en jugar.
- Movimientos repetitivos persistentes.

## 2–3 AÑOS

### Hitos esperados

- Sube y baja escaleras alternando pies.
- Patea y lanza una pelota.
- Usa frases de 3–4 palabras.
- Comprende instrucciones de dos pasos.
- Juego simbólico más completo.
- Mejora la capacidad de calmarse con apoyo.

## Orientación y prevención

- Juegos al aire libre, plastilina, rompecabezas.
- Conversaciones diarias sobre sus actividades.
- Modelar lenguaje describiendo lo que ocurre.

## Señales de alerta

- Lenguaje difícil de entender o limitado.
- No realiza juego imaginativo.
- Torpeza motora marcada.

## 3–4 AÑOS

### Hitos esperados



- Salta con ambos pies.
- Se mantiene en un pie por algunos segundos.
- Copia líneas y círculos.
- Narra pequeñas historias.
- Participa en juegos grupales.
- Mejor regulación emocional.

### **Orientación y prevención**

- Juegos de equilibrio y circuitos motores.
- Juegos de roles, lectura, conversación.
- Apoyo respetuoso en control de esfínteres.

### **Señales de alerta**

- Lenguaje difícil de entender fuera del hogar.
- Dificultad marcada para saltar o mantener equilibrio.
- Problemas persistentes para relacionarse con otros niños.

## **4-5 AÑOS**

### **Hitos esperados**

- Salta en un pie.
- Copia figuras más complejas.
- Usa oraciones completas.
- Sigue reglas simples en juegos.
- Reconoce colores, números iniciales y algunas letras.
- Resuelve conflictos simples con supervisión mínima.

### **Orientación y prevención**

- Juegos de mesa sencillos, actividades con reglas.
- Identificar emociones y hablar de ellas.
- Fomentar narración de experiencias.

### **Señales de alerta**

- No puede relatar una historia simple.
- Dificultad persistente en motricidad fina.
- Conductas muy impulsivas o dificultad extrema para seguir instrucciones.



**La pérdida de habilidades previamente adquiridas siempre requiere consulta inmediata.** 

## **FACTORES DE RIESGO A VIGILAR**

- Poco tiempo boca abajo en el primer año.
- Exceso de tiempo en sillas, hamacas o cochecitos.
- Exposición temprana o prolongada a pantallas.
- Escasa interacción cara a cara.
- Prematuridad sin seguimiento adecuado.

## **CUÁNDO CONSULTAR**

**Si hay señales de alerta.** 

**Si el niño no avanza como se espera.** 

**Si observa dificultades para comunicarse, moverse o jugar.** 

**Ante cualquier pérdida de habilidades.** 



## Mensaje final para padres

El desarrollo es un viaje, no una carrera. Cada niño tiene su propio mapa y su propio ritmo. Esta guía es una brújula para orientarte, pero tu amor, paciencia y apoyo son el verdadero motor de su crecimiento.

**Celebra cada pequeño logro, acompaña sus esfuerzos y confía en su increíble potencial. ¡Lo estás haciendo genial!**

## Contexto e Introducción

El desarrollo psicomotor es un proceso continuo mediante el cual los niños adquieren habilidades fundamentales a lo largo de su crecimiento. Cada niño es único y alcanza estos hitos a su propio ritmo, por lo que es importante observar su progreso sin presiones excesivas. Conocer las etapas generales del desarrollo ayuda a las familias a proporcionar un entorno estimulante y adecuado para su hijo.

Esta guía tiene un propósito puramente educativo, ofreciendo una visión general de los hitos del desarrollo por edad. Ante cualquier inquietud sobre el ritmo de desarrollo de un niño, es imprescindible consultar con el pediatra para una evaluación personalizada.



### **¿Qué son exactamente los hitos del desarrollo?**

Son comportamientos y habilidades físicas que se observan en la mayoría de los niños a medida que crecen, como sonreír, balbucear, gatear o caminar.

### **¿Debo preocuparme si mi hijo no alcanza un hito al mismo tiempo que otros niños?**

Existe un rango de tiempo amplio en el que es normal alcanzar ciertos hitos. No obstante, si nota un retraso significativo o la pérdida de habilidades previamente adquiridas, es recomendable consultarlo.

### **¿Cómo puedo fomentar el desarrollo de mi bebé?**

Jugar, hablarle, leerle cuentos y proporcionarle un entorno seguro para explorar son maneras excelentes de estimular su desarrollo psicomotor e intelectual de forma natural.

## FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)





## CONTENIDO REVISADO POR:

### **Dra. Ariana**

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

**Aviso importante:** Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

*"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."*

[Ver credenciales completas y biografía](#) > (/dra-ariana)

### **Apoya la divulgación independiente**

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.

♥ **Hacer una aportación voluntaria** (<https://gumroad.com>)





## **Aviso Legal y Educativo**

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

**Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.**

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

