

¿QUÉ ESPERAR?

Desarrollo de los primeros 3 años de tu hij@



Meses	Motriz	Afectiva	Cognitivo	Social	Conductual
0-3	-Mueve la cabeza de un lado a otro. estando boca arriba. -Boca abajo levanta la cabeza un poco al grado de poder moverla de manera lateral.	-Su llanto indica emociones negativas o displacenteras. -Las emociones placenteras son difíciles de detectar.	-Pasa de ser puro reflejo a coordinar su información sensorial. Es decir, buscar actividades placenteras como chuparse el dedo.	-Reconoce a mamá. -Tiene sonrisa al escuchar o ver algo conocido. -Hace contacto visual con mamá o papá. Lenguaje: Responde de alguna manera al sonido. Se ríe, empieza a experimentar con sonidos.	-Todo es por reflejos. -Existen alrededor de 27 reflejos. -Los más conocidos son: succión, Moro, prensión palmar, prensión plantar.
3-6	-Agarra objetos como sonaja. -Pasa objetos de una mano a otra. -Desaparecen reflejos. -Giro, de estómago a espalda y luego de espalda a estómago.	-Regula sus emociones cuando interactúa frente a frente.	-Empieza a repetir actividades con resultados interesantes como tirar cosas. Todavía no lo hace con algún objetivo.	-Desarrolla confianza básica. -Empieza a mostrar interés al ver otros bebés. Lenguaje: Reconoce los sonidos que escucha con frecuencia. Empieza a participar en juegos repetitivos.	-Empiezan a desaparecer los reflejos innecesarios. -Su conducta depende del cuidador primario que logra regularlo.
6-9	-Se sienta de manera independiente. -Recoge objetos pequeños. -Empieza a arrastrarse y luego gatear.	-Surgen las emociones básicas como gozo, sorpresa, tristeza, asco y enojo.	-Empieza a interesarse por actividades que le gustan. Y a hacerlo con un objetivo. Como activar un juguete y bailar con la canción.	-Se forma el apego. Lenguaje: Balbucea en cadena “mamamama”, juega con mímica, comienza imitar sonidos.	-Empieza a coordinar sus movimientos a buscar independencia al desplazarse.
9-12	-Aparece la pinza fina. Recoger objetos pequeños con índice y pulgar. -Se para con apoyo, después camina de lado con apoyo y por último se para de manera independiente. -Podría dar sus primeros pasos.	-Comienza a manifestar más sus emociones. -Es fácil distinguir en él/ella las emociones agradables y desagradables.	Empieza a establecerse objetivos de actividades. Como ya se desplaza, busca alcanzar los objetos y utilizarlos para jugar. Lenguaje: Imita sonidos, empieza con ademanes sociales. (saludar, mover la cabeza para “sí” “no”, señalar)	-Comienza la ansiedad de separación. -Reconoce cuando alguien es desconocido. Comienza la imitación. Lenguaje: Imita sonidos, empieza con ademanes sociales. (saludar, mover la cabeza para “sí” “no”, señalar) puede decir su primer palabra.	-Los padres empiezan a disciplinar para guiar.



Parentthinkmx



parnthinkmx@gmail.com

¿QUÉ ESPERAR?

Desarrollo de los primeros 3 años de tu hij@



Meses	Motriz	Afectiva	Cognitivo	Social	Conductual
12-18	-Camina muy bien. -Construye una torre con cubos.	-Aparece la etapa inicial de la empatía. -Comienza a distinguir las emociones de los demás.	-Sus actividades son más planeadas. -Categorización: clasifica cosas por cómo se ven.	-La relación del apego afecta a otras relaciones. Le cuesta trabajo separarse de mamá o papá. -Participa en juegos constructivos. Lenguaje: Comienza a repetir e imitar palabras. Nombra objetos.	-Protesta cuando se le limita algo que quiere.
18-24	-Puede subir escalones y empezar a bajarlos sin apoyo.	-Surgen emociones autoconscientes como envidia y empatía. -Inician la vergüenza y la culpa. -Comienza el negativismo.	-No necesita ensayo- error. -Puede planear meter figuras diferentes a una caja. -Se consolida la permanencia del objeto (saber que las cosas existen aunque no las vea) -Surge memoria episódica (recuerdo de episodios)	-Busca ser independiente. -Evita la ayuda de los demás. -Aumentan los conflictos con compañeros de la misma edad o hermanos. Lenguaje: su vocabulario aumenta drásticamente. Ya utiliza sustantivos y verbos.	-Se siente en confianza y tiene más desbordes emocionales en casa.
24-36	-Corre -Se mantiene de cojito -Salta de cojito	-Surgen las emociones de autoevaluación: vergüenza, orgullo y culpa. -Puede interpretar las emociones de los demás.	-Hace categorías más allá de cómo se ven las cosas. -Juego simbólico (puede jugar a que es alguien más o que un objeto es algo más) -Comienza a contar. -Nombra colores básicos	-Pueden observarse respuestas empáticas. -El juego con los demás es en paralelo. Pero disfruta estar con otr@s niñ@s. Lenguaje: utiliza muchas frases de dos palabras. Aprende nuevas palabras casi todos los días A los 3 años dice casi 1000 palabras	-Comienza a pelear por juguetes y espacio. -La agresión escala de lo físico a lo verbal durante este año.

La descripción del cuadro es de manera general. Existen más hitos no mencionados. Así mismo, se plantea una edad aproximada. Tomando en cuenta que cada desarrollo es diferente.



[Parentthinkmx](#)



parnthinkmx@gmail.com

¿CÓMO OPTIMIZAR?

Desarrollo de los primeros 3 años de tu hij@



Meses	Motriz	Afectiva	Cognitivo	Social	Conductual
0-6	-Poner a bebé en el piso. -Permitir el movimiento libre. -Masaje -Pasar texturas distintas por el cuerpo. -Manos y pies descubiertos -Hamaca	-Amamantar -Cantarle -Sonreírle -Contacto visual -Atender al llanto -Contacto piel con piel	-Estimular sistema visual con imágenes atractivas (colores primarios) -Estimular sistema auditivo con sonajas -Amamantar - Cero pantallas -Evitar juguetes con sonidos y luces	-Contacto visual -Contacto piel con piel Lenguaje: Amamantar, cantar, contar cuentos.	-Observar qué reflejos van desapareciendo.
6-12	-Poner bebé en el piso. -Poner objetos de interés alrededor para que busque alcanzarlos. -Dar objetos para que manipule con manos Ejercicios con pelota grande (informarse) Si ya gatea, poner obstáculos como rampas. -Hamaca	-Amamantar -Atender al llanto -Nombrar sus emociones -Muestras afectivas - No forzar ir con extraños. -Respetar hasta que se sienta listo de separarse de ti.	-Amamantar -Evitar pantallas y juguetes con sonidos y luces. -Utilizar peluches -Jugar peekaboo -Canciones con sonidos de animales o partes del cuerpo -Música con instrumentos (preguntar sobre nuestro webinar de “juego”)	-Atender al llanto Lenguaje: fomentar la alimentación complementaria con sólidos. Uso de popote. Hablar y describir el mundo cara a cara. Leer cuentos Hacer sonido de animales y objetos. Canciones	-Horarios -Rituales -Estructura -Anticipación - Limites claros (preguntar sobre nuestro webinar de “límites y berrinches” y “autorregulación”)
12-24	-Libertad de movimiento -Espacios que favorezcan saltar, escalar. -Actividades que impliquen uso de dedos y movimiento de muñeca. -Evitar pantallas.	-Nombrar, validar y contener las emociones. -Ser ejemplo -Muestras afectivas -Juego de hacer gestos de enojo, sorpresa etc. (preguntar sobre nuestro webinar de “manejo de emociones”)	-Juego con: bloques, figuras geométricas, animales, pelotas, material como frijoles etc. -Juegos de imitación y roles. -Evitar pantallas -Muchos cuentos -Canciones (preguntar sobre nuestro webinar de “juego”)	-Llevar con otros niñ@s de la edad. -Juego de turnos 1 y 1. (preguntar sobre nuestro webinar de “apego”) Lenguaje: Nombrar objetos, buscar respuesta verbal aproximada. No adivinar las necesidades.	-Horarios -Rituales -Estructura -Anticipación -Limites claros (preguntar sobre nuestro webinar de “límites y berrinches” y “autorregulación”)
24-36	-Libertad de movimiento -Espacios que favorezcan saltar, escalar. -Actividades que impliquen uso de dedos y movimiento de muñeca. -Evitar pantallas.	-Nombrar, validar y contener las emociones. -Ser ejemplo -Muestras afectivas -Juego de hacer gestos de enojo, sorpresa etc. (preguntar sobre nuestro webinar de “manejo de emociones”)	-Juego con: rompecabezas, memoria, categorizar por colores, formas, tamaños. -Jugar a inventar historias. -Evitar pantallas (preguntar sobre nuestro webinar de “juego”)	-Realizar conversaciones con turnos. -Juego que implique reglas y turnos. -Llevar con niñ@s de su edad y modelar conversaciones. -Reflexionar sobre las emociones y necesidades de los demás (preguntar sobre nuestro webinar de “apego”) Lenguaje: Establecer conversaciones de narrar eventos con elementos como emociones. Canciones de rimas Cero chupón	-Horarios -Rituales -Estructura -Anticipación -Limites claros (preguntar sobre nuestro webinar de “límites y berrinches” y “autorregulación”)

Estos ejercicios no suplen la terapia, en caso de ser necesaria.



[Parentthinkmx](#)



parnthinkmx@gmail.com

Fuentes: Papalia,D. (2019), Center of the Development Child, Harvard (2023)