

El cerebro en desarrollo del bebé

Aunque el cerebro siga creciendo y cambiando hasta la edad adulta, los primeros 8 años son un período de tiempo importante de rápido crecimiento que ayuda a crear las bases de todo el aprendizaje en el futuro.

El cerebro es responsable de:

- ✓ El movimiento
- ✓ El lenguaje
- ✓ Las emociones
- ✓ El aprendizaje y la resolución de problemas

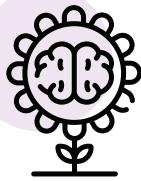
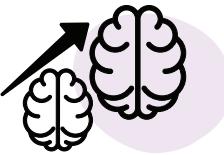


Los primeros años establecen la fase de adquisición de habilidades avanzadas:

- ✓ Autorregulación
- ✓ Resolución de problemas
- ✓ Comunicación

¡El cerebro duplica su tamaño durante el primer año!

A la edad de 3 años, el cerebro tiene aproximadamente el 80 % del tamaño del cerebro adulto



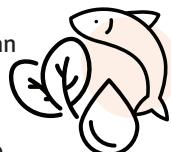
El hierro apoya la capacidad de aprendizaje

A partir de los 6 meses aproximadamente, introduzca fuentes alimenticias tales como carnes y cereales fortificados con hierro, y continúe durante los primeros 2 años



Las grasas saludables son bloques de construcción del cerebro

Los ácidos grasos omega-3, omega-6 y DHA se encuentran en los pescados grasos, los mariscos, los aceites vegetales y las semillas y frutos secos con formas que sean seguras para bebés



La vitamina B respalda la función cerebral

Se encuentra en los cereales para bebés, la leche, la carne, los huevos, el pescado y los vegetales de hoja verde oscuro



La colina, una vitamina, respalda el desarrollo de la memoria

Se encuentra en los huevos, los productos lácteos y algunos alimentos fortificados

Nutrientes para el desarrollo del cerebro

Durante la infancia y los primeros años de vida, el cerebro de un bebé forma muchos sistemas complejos que usará durante toda su vida. Obtener los nutrientes adecuados desde los primeros años hasta la niñez es importante para ayudar a que el cerebro se desarrolle al máximo.

Cómo apoyar el desarrollo del cerebro del bebé

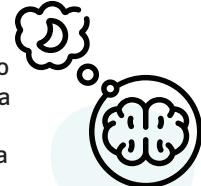
Los bebés nacen listos para aprender! Los padres y cuidadores pueden apoyar el desarrollo sano del cerebro interactuando con su bebé mediante lenguaje, juegos y cuidados.



La lactancia se asocia con una mayor capacidad cognitiva



El sueño apoya el desarrollo saludable a medida que el bebé se desarrolla desde la infancia hasta los primeros años de vida



Nutrición e interacción

- ✓ Haga contacto visual a menudo cuando lo alimente.
- ✓ Pase tiempo acurrucándose y bañando a su bebé.
- ✓ Ofrézcale oportunidades para jugar y explorar.
- ✓ Lea, hable y cante a su hijo desde el nacimiento.

Hitos claves*

2 meses:

- ✓ Le sonríe.
- ✓ Mira hacia un juguete durante varios segundos.



6 meses:

- ✓ Se lleva cosas a la boca para explorarlas.
- ✓ Se mueve para intentar agarrar un juguete.
- ✓ Cierra los labios para expresar que ya no quiere más comida.
- ✓ Se ríe con usted.



9 meses^t:

- ✓ Busca las cosas cuando se salen de su vista (como una cuchara o un juguete).
- ✓ Golpea un objeto con otro.



Hitos claves de desarrollo del bebé

Las primeras sonrisas, decir "adiós" y dar pasos inestables son hitos del desarrollo. Aunque los bebés se desarrollan a su propio ritmo, hay edades típicas en las que se producen estos hitos.

* Zubler JM et al. Evidence-Informed Milestones for Developmental Surveillance Tools *Pediatrics* (2022) 149 (3): e2021052138 y <https://www.cdc.gov/nccdd/actearly/milestones/index.html>. † La AAP recomienda una prueba del progreso de desarrollo a los 9 meses. Pregunte a su médico.