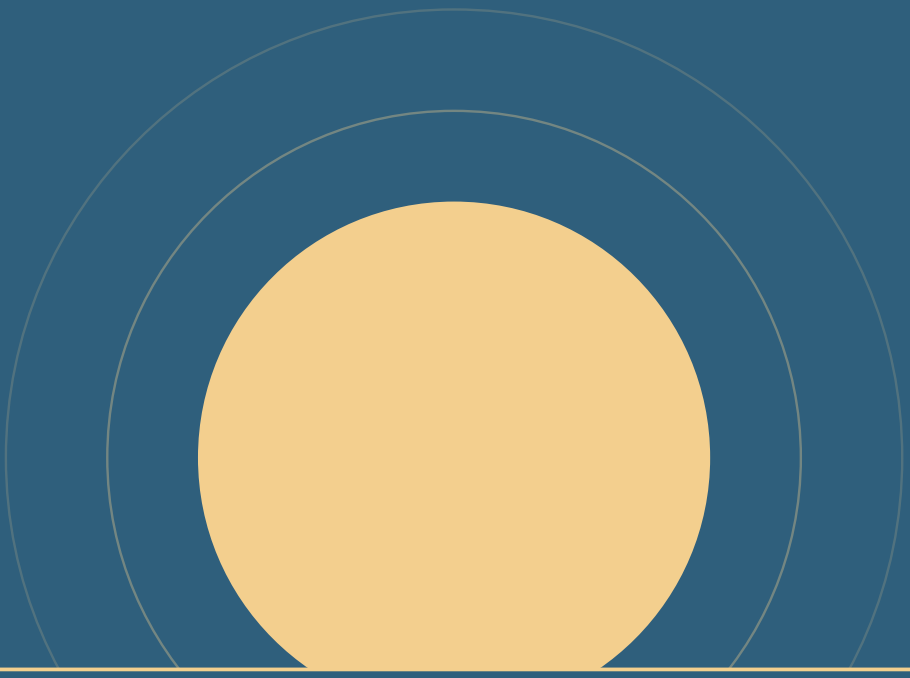
Mamavela

Hitos y juego de 0 a 3 años

Los hitos del desarrollo edad a edad, ideas de juego sencillas y las señales que conviene comentar con el pediatra.



Muestra gratuita

Uso personal del comprador y su familia; prohibido compartir o revender. Este libro informa y no sustituye el consejo médico.
Preguntas: administration@lacangel.fr

Índice

Antes de empezar 3

- De dónde viene la información 3
- Lo que este libro es, y lo que no es 4
- Este libro no es un examen para usted 4
- Cómo están construidos los capítulos por edad 4
- Un pequeño glosario España / México 5
- Una palabra sobre las palabras 5

Antes de empezar

Hay una pequeña preocupación, discreta y tenaz, que llega con un bebé. Mira a su hijo sobre la alfombra de juego y se pregunta: ¿no debería levantar ya más la cabeza? ¿Es normal que todavía no gatee? La hija de su prima ya decía diez palabras a esta edad… Estas preguntas no significan que algo vaya mal. Significan que usted está atenta, y eso es exactamente lo que su hijo necesita de usted.

Este libro se ha escrito para convertir esa preocupación en algo más tranquilo y más útil: una imagen clara de lo que hacen la mayoría de los niños a cada edad, una forma sencilla de observar y anotar lo que hace el suyo y una buena reserva de ideas de juego que acompañan su desarrollo con lo que ya tiene en casa. Sin juguetes especiales, sin tarjetas para memorizar, sin programas que comprar. Cacerolas, cucharas de madera, cajas de cartón, su voz, su cara y su tiempo.

De dónde viene la información

Este libro se apoya primero en fuentes oficiales en español, y le dice siempre de dónde sale cada cosa.

- **Los hitos de la Junta de Castilla y León.** El portal para familias de la sanidad pública de Castilla y León (Sacyl), «Ventana Abierta a la Familia», publica los hitos del desarrollo psicomotor mes a mes, del primer mes a los 18 meses, con las señales que deben llevarle a consultar con el pediatra. Es una fuente pública española, clara y prudente, y es la que abre cada capítulo por edad hasta los 18 meses.
- **Los indicadores de los CDC en español.** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) publican en español su programa «Aprenda los signos. Reaccione pronto.», revisado en 2022 con la Academia Americana de Pediatría (AAP). Sus listas describen lo que hacen al menos el 75 % de los niños a una edad dada. Son muy concretas, están pensadas para observar en casa y cubren hasta los 3 años. Las reproducimos con la redacción oficial en español de los CDC, citando siempre la fuente, porque son el complemento más detallado que existe en nuestra lengua.
- **MedlinePlus en español**, el servicio de información de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, para los registros de hitos a los 2 años y más allá.
- **Las ventanas motoras de la Organización Mundial de la Salud (OMS)**, de un gran estudio hecho en cinco países, para sentarse, ponerse de pie y caminar.
- **La organización de la atención en cada país**: el Programa de Salud Infantil y la cartera común del Sistema Nacional de Salud en España; la Cartilla Nacional de Salud, la NOM-007 y la Ley General de Salud en México.
- Los consejos sobre pantallas de la Asociación Española de Pediatría (AEP) y de la OMS, el informe de la AAP sobre el poder del juego, y algunos consejos del Center on the Developing Child de la Universidad de Harvard y del servicio de salud británico (NHS), señalados como

tales.

Cuando una fuente extranjera dice algo distinto de una española (pasa con las pantallas), verá las dos posiciones una al lado de la otra. Cada fuente aparece en la bibliografía del final, con su dirección web, consultada el 13 de octubre de 2026. Y cuando un dato no se ha podido comprobar en una fuente oficial, no está escrito.

Lo que este libro es, y lo que no es

> **Este libro informa; no diagnostica.**
>
> Los propios CDC lo dicen de sus listas: los materiales de «Aprenda los signos. Reaccione pronto.» no son un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas de las pruebas del desarrollo. Y Sacyl recuerda que una variación en el desarrollo no supone obligatoriamente una anomalía, pero conviene consultarla con el pediatra. Nada de lo que lea aquí sustituye la mirada del pediatra, la enfermera de pediatría o el médico de familia que siguen a su hijo. Si algo le preocupa, lo correcto es siempre hablarlo, y nunca tiene que esperar a la próxima revisión para hacerlo. Ante una urgencia: en España, el **112**; en México, el **911**; en otro país de Latinoamérica, el número de emergencias de su país.

Este libro no es un examen para usted

Marcar casillas puede dar la sensación de que la están evaluando. No lo lea así. Los bebés que toman pecho y los que toman biberón (mamila), los que van a la escuela infantil (guardería, estancia infantil) a los cuatro meses y los que se quedan en casa, los hijos de madres solas, de dos madres, de dos padres, los niños adoptados o en acogida: todos recorren estos hitos por los mismos grandes caminos. Una idea de juego olvidada, una semana con demasiados dibujos animados cuando toda la casa estaba resfriada, un día en que simplemente aguantó: nada de eso pesa en el desarrollo de su hijo como imagina una mente preocupada a las dos de la madrugada. Los hitos describen a su hijo, no su manera de criar. Úselos para observar, para disfrutar y, cuando haga falta, para pedir ayuda pronto.

> **Cada niño tiene su ritmo.**
>
> Es la frase que repiten todas las fuentes de este libro. Y a la vez hay unas pocas señales claras que no conviene dejar pasar. Este libro le da las dos cosas: la tranquilidad de la variedad normal y la claridad de las señales.

Cómo están construidos los capítulos por edad

Los capítulos 6 a 15 siguen las edades de las listas de los CDC: 2, 4, 6 y 9 meses, 1 año, 15 y 18 meses, 2 años, 30 meses y 3 años. Cada capítulo tiene el mismo plan:

1. **Lo que describe la sanidad pública** a esa edad: los hitos de Sacyl hasta los 18 meses, y los de MedlinePlus en español a partir de los 2 años, con las señales para consultar.

2. **Los indicadores de los CDC**: una segunda lista, más detallada, con casillas para marcar.
3. **Qué está pasando**: una imagen sencilla de la etapa.
4. **Ideas de juego**: muchas actividades con objetos de casa.
5. **Hablar, leer, cantar**: ideas para el lenguaje, con canciones de nuestra tradición.
6. **Su página de seguimiento y sus preguntas**: una tabla para anotar lo que ve y una lista de preguntas para la próxima revisión.

No hace falta leer el libro en orden. Muchas familias leen una vez los capítulos 1 a 5, abren después el capítulo que corresponde a la edad de su hijo y vuelven cada dos o tres meses. Si su hijo nació prematuro, lea primero el apartado sobre la edad corregida, en el capítulo 1.

Un pequeño glosario España / México

Este libro está escrito para familias de los dos lados del Atlántico. El sentido es el mismo, pero algunas palabras cambian. La primera vez que aparece una palabra que difiere, verá las dos.

En España	En México y buena parte de Latinoamérica
Chupete	Chupón (chupete, chupeta)
Biberón	Mamila (mamadera)
Pañal	Pañal
Cuna	Cuna
Escuela infantil, guardería	Guardería, estancia infantil
Centro de salud	Unidad de medicina familiar (IMSS) o centro de salud
Pediatra, enfermera de pediatría	Pediatra, médico familiar, enfermera
Revisiones del Programa de Salud Infantil	Control del niño sano
Documento de salud infantil de su comunidad	Cartilla Nacional de Salud
Cochecito	Carriola
Ceras	Crayones, crayolas
Plastilina	Plastilina
Urgencias: 112	Emergencias: 911

Una palabra sobre las palabras

Para no cargar el texto, escribimos «su hijo» y «el niño» para hablar de niñas y niños, y «usted» para la persona que lee. Todo lo que está escrito vale igual para las niñas, y para cada madre o padre, sea cual sea la forma de su familia. «El pediatra» designa a quien sigue la salud de su hijo: el pediatra o la enfermera de pediatría de su centro de salud en España, el médico familiar o el pediatra de su unidad en México.

Un libro para las dos orillas.

La base del texto vale para España, para México y para el resto de Latinoamérica. Cuando una regla, un número de teléfono o un sistema de salud cambia, lo encontrará en recuadros «En España» y «En México».

Fin de la muestra

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya te sean útiles y que te muestren cómo está hecho el resto del libro: pasos claros, páginas para rellenar y fuentes que puedes comprobar.

El libro completo tiene 77 páginas.

Encuéntralo aquí: https://mamavela.com/es/shop/hitos-y-juego-0-3-anos/

Pago único, PDF al instante.