



Hitos 0-12 meses



Checklist Gratuito

Observa el desarrollo de tu bebé con
tranquilidad y confianza

Por María José
Kinesióloga Pediátrica y Mamá



¿Cómo usar esta checklist?

Esta guía te ayudará a observar el desarrollo motor de tu bebé durante su primer año de vida:

- ✓ Marca solo lo que tu bebé ya hace solo, sin ayuda.
- ✓ No todos los bebés hacen todo exactamente al mismo tiempo.
- ✓ No es para comparar, es para acompañar y prevenir.

Si algo te genera duda o inquietud, consultar a tiempo puede marcar una gran diferencia.



HITOS MOTORES

0 - 2 MESES	SI	NO
Lleva la cabeza hacia un lado cuando está boca abajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mueve brazos y piernas de forma activa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantiene postura flexionada (posición fetal)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reacciona al contacto y a la voz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abre las manos de manera espontánea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levanta brevemente la cabeza en boca abajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OBSERVA: movimientos simétricos y respuestas al entorno.



HITOS MOTORES

3 - 4 MESES	SI	NO
Mantiene la cabeza firme al estar en brazos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apoya antebrazos en boca abajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lleva las manos a la boca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abre las manos con mayor frecuencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inicia control del tronco con apoyo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comienza a girar de lado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OBSERVA: mayor control postural y conciencia corporal.



HITOS MOTORES

5 – 6 MESES	SI	NO
Se apoya en manos con brazos extendidos (boca abajo)		
Gira de boca arriba a boca abajo		
Se lleva objetos a la boca		
Se mantiene sentado con apoyo		
Mantiene la cabeza alineada con el cuerpo		
Usa ambas manos para explorar		

OBSERVA: fuerza en brazos, estabilidad de cabeza y tronco.



HITOS MOTORES

7 - 8 MESES	SI	NO
Se mantiene sentado sin apoyo		
Se inclina hacia adelante para tomar objetos		
Se desplaza (arrastre, reptado o inicio de gateo)		
Cambia de posición (sentado ↔ boca abajo)		
Usa manos de forma más precisa		
Apoya peso sobre piernas con ayuda		

OBSERVA: equilibrio en sedente y transición entre posturas.



HITOS MOTORES

9 - 10 MESES	SI	NO
Gatea o se desplaza de forma autónoma		
Se pone de pie con apoyo		
Se mantiene de pie brevemente		
Usa pinza (pulgares-índice) inicial		
Explora activamente el entorno		
Controla mejor los movimientos finos		

OBSERVA: coordinación, fuerza en piernas y seguridad al moverse.



HITOS MOTORES

11 - 12 MESES	SI	NO
Se pone de pie solo		
Da pasos con apoyo o sin apoyo		
Se agacha y vuelve a pararse		
Lanza objetos de forma intencional		
Se desplaza con mayor seguridad		
Muestra intención clara de movimiento		

OBSERVA: autonomía, equilibrio y control del cuerpo en movimiento.



¿Cuándo consultar?

Te recomendamos una evaluación profesional si:

- ✓ No ves avances en varias áreas.
- ✓ Tu bebé pierde habilidades que ya había logrado.
- ✓ Notas rigidez excesiva o flacidez marcada.
- ✓ Usa más un lado del cuerpo.
- ✓ Algo “no te cuadra” como mamá o papá. Tu intuición también importa.



Un mensaje importante

Esta checklist no busca generar culpa ni comparaciones.

Es una herramienta para observar, acompañar y actuar a tiempo, con información clara y sin miedo.

Si tienes dudas, buscar orientación temprana puede marcar una gran diferencia en el desarrollo de tu hijo.

María José

Kinesióloga Pediátrica y Mamá

Más recursos y apoyo profesional aquí:

[Soy Mamá Kinesióloga](#)