

4.1: Cambios físicos rápidos

Como se mencionó en el capítulo anterior, el recién nacido promedio en Estados Unidos pesa alrededor de 7.5 libras y mide aproximadamente 20 pulgadas de largo. Después de aproximadamente un 5% de pérdida de peso en los primeros días, hay un periodo de rápido crecimiento. Para cuando un lactante tiene 4 meses de edad, suele duplicar su peso y en un año ha triplicado su peso al nacer. A los 2 años, el peso se ha cuadruplicado. La longitud promedio a un año es de aproximadamente 26-32 pulgadas.³



Figura4.1.1: Un bebé durmiendo. (Imagen de Andrés y Antonieta Ricardo usada con permiso)

Dos hormonas son muy importantes para este proceso de crecimiento. La primera es la [Hormona de Crecimiento Humano](#) (HGH) que influye en todo el crecimiento excepto en el Sistema Nervioso Central (SNC). La hormona que influye en el crecimiento en el SNC se llama **Hormona Estimulante Tiroidea**. Juntas estas hormonas influyen en el crecimiento en la primera infancia.

El sueño es muy importante para el proceso de crecimiento ya que estas hormonas se liberan a medida que los niños duermen cada noche. En consecuencia, los niños necesitan de 11 a 14 horas de sueño de 2 a 6 años de edad. Los padres pueden establecer rituales, como leer un cuento, bañarse, cepillarse los dientes, etc. para ayudar a los niños a relajarse y dormir lo que tanto necesitan.⁴

Colaboradores y Atribuciones

3. [Desarrollo de Vida útil - Módulo 4: Infancia](#) por [Lumen Referencias de aprendizaje Psyc 200 Lifespan Psychology](#) por Laura Overstreet, licenciado bajo [CC BY 4.0](#)
4. [Desarrollo Infantil](#) por Ana R. Leon está licenciado bajo [CC BY 4.0](#)

This page titled [4.1: Cambios físicos rápidos](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson](#) (College of the Canyons) .