

# los primeros 1000 días

Bienvenida, bienvenido. Aquí encontrarás información y consejos prácticos sobre los primeros 1000 días de vida de tu hijo o hija.

Puedes consultar, descargar e imprimir estos materiales para ti o para el servicio en el que trabajas.



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

# esto también es ser padre

En los primeros 1000 días, la presencia del padre cuenta. No se necesitan roles idénticos: lo que cuenta es una **presencia concreta**, atenta y compartida.

## ¿Qué puedes hacer?

Cambiar el pañal, dar el baño, acompañar el sueño

Participar en visitas, ecografías y citas con el pediatra

Aprender a entender qué hace falta, sin esperar a que se pida

Recordar plazos, documentos, medicamentos y cosas que llevar

Preparar la bolsa, organizar el cambio, planificar el día

Entrar en el chat de la guardería, leer los avisos, ir a reuniones

Apoyar a la madre en el cansancio diario: descanso, comidas, lactancia

Reservar cada día un momento solo para vosotros

Estar presente no es solo ayudar:  
**es compartir el cuidado.**



# hogar seguro

a medida de los pequeños

Un hogar seguro se construye observando los espacios con los ojos del niño y adaptándolos a las distintas fases de crecimiento. Muchos accidentes domésticos que afectan a los niños son prevenibles repensando los espacios. Algunas **atenciones diarias** reducen significativamente los riesgos:

## Superficies elevadas

**Presencia cercana** durante el cambio o cuando el bebé está en camas o cambiadores.

## Sustancias peligrosas

Medicamentos, detergentes y productos químicos guardados en **lugares altos o cerrados**.

## Prevención de quemaduras y caídas

Enchufes protegidos, escaleras seguras, atención activa en la cocina.

## Objetos pequeños y alimentos

Espacios **ordenados** y elección de objetos y alimentos adecuados a la edad, para reducir el riesgo de ingestión o asfixia.



Guía por edad  
Ministerio de Salud



Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ATS Brianza

# en el coche

¡siempre protegidos!

La protección empieza desde el primer viaje, incluso en trayectos cortos. Muchos accidentes ocurren precisamente en la ciudad, en los recorridos habituales. Y en caso de impacto, sostener a un niño en brazos no es suficiente: las fuerzas en juego son demasiado fuertes para poder sujetarlo.

*¡Un niño de 10 kg, en un impacto a 50 km/h, desarrolla una fuerza equivalente a unos 200 kg!*

## La silla à decida marca la diferencia

Los accidentes de tráfico están entre las principales causas de muerte en la edad pediátrica. La silla, si se elige y se utiliza correctamente, reduce:

- hasta un 90% las lesiones graves
- hasta un 70% el riesgo de muerte en el primer año
- hasta un 50% entre 1 y 4 años

El sistema de retención debe elegirse **en función del peso y la altura** y está previsto hasta los 150 cm.

Es un gesto sencillo que **realmente protege**, cada vez que se sube al coche.

Para los niños más pequeños, la normativa prevé también el uso de **dispositivos antiabandono**, un soporte tecnológico que ayuda a prevenir olvidos involuntarios.



Sillas y seguridad  
Región Lombardia



Antiabandono  
Región Lombardia



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

# ¡juguetes!

elegir y jugar con cuidado

El juego es **descubrimiento, crecimiento e imaginación**.

Elegir los juguetes con cuidado significa ofrecer a los niños un espacio de juego **libre, estimulante y adecuado** a su edad. La seguridad no quita espontaneidad al juego: la sostiene.

## Antes de la compra

Algunos elementos ayudan a orientarse:

### ✓ **Marca CE visible**

Indica la conformidad con los requisitos de seguridad europeos.

### 🔋 **Juguetes eléctricos a batería**

Para los más pequeños, son generalmente más adecuados que los conectados a la red.

### 🎂 **Franja de edad indicada**

Es una referencia importante: tiene en cuenta dimensiones, materiales y complejidad.

### 📖 **Instrucciones claras y completas**

Señal de un producto trazable y conforme.

### 🚫 **Canales de venta fiables**

Reduce el riesgo de productos falsificados o no certificados.

## ¡Atención a los detalles!

🔧 **Materiales** resistentes y bien ensamblados

✂️ Superficies **lisas, sin bordes** ni puntas cortantes

⚙️ Componentes, accesorios y partes móviles **adecuados a la edad** del niño

🏠 Tiendas y casitas con salida fácilmente abrible desde el interior



Profundizar



Sistema Socio Sanitario

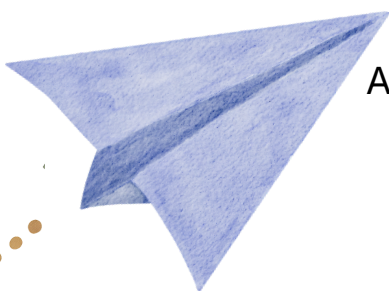
Regione Lombardia  
ATS Brianza

# en movimiento

Crece paso a paso

En los primeros años de vida el **movimiento es experiencia**, descubrimiento y construcción de uno mismo. Cada gesto espontáneo nutre cuerpo, cerebro y confianza.

**Superficies seguras, tiempo sin prisas, presencia** del adulto: en los primeros mil días estos tres elementos favorecen la exploración y el crecimiento.



## 0-12 meses: ¡Rodar ya es explorar!

Alfombra en el suelo, tiempo boca abajo, objetos para agarrar.  
Rodar y girarse ya son grandes logros.

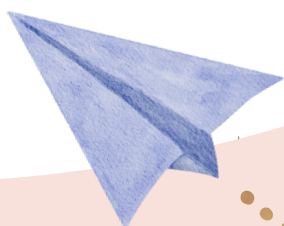
## 12-24 meses: El cuerpo descubre el equilibrio

Gatear, levantarse, empujar un carrito, pequeños recorridos blandos.  
El cuerpo aprende equilibrio y coordinación.

## 24-36 meses: movimiento y autonomía crecen juntos

Caminar, subir escalones con ayuda, correr, lanzar una pelota.  
Donde hay libertad de movimiento, crece la seguridad.

Cada niño sigue **su propio ritmo** de crecimiento: sin prisa ni comparación, con ánimo y confianza. Y el **aire libre** es siempre un buen aliado en este camino.



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

# Primeras lecturas y primeras pantallas

En los primeros años, **los libros, la voz y la relación** ayudan a crecer. ATS Brianza ofrece a las familias tres herramientas útiles: para leer juntos, valorar la lengua del hogar y usar las pantallas con conciencia.



**Nati per  
Leggere**

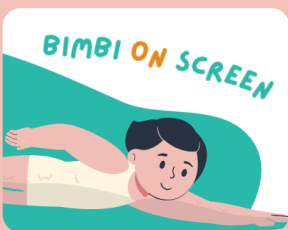
**Aquí puedes encontrar** consejos, libros adecuados por edad e ideas sencillas para leer con tu hijo cada día.

Descubre más:  
[natiperleggere.it](http://natiperleggere.it)

**Aquí puedes encontrar** libros e historias en varios idiomas, para leer juntos en la lengua del hogar.

Descubre más:  
[mammalingua.it](http://mammalingua.it)

**MAMMA  
LINGUA**  
STORIE PER TUTTI  
NESSUNO ESCLUSO



**Aquí puedes encontrar** indicaciones prácticas sobre tiempos, reglas y buenos hábitos para usar las pantallas con conciencia con niños de 0 a 6 años.

Descubre más:  
[padlet.com/spaziogiovanionlus/bimbionscreen\\_genitori](http://padlet.com/spaziogiovanionlus/bimbionscreen_genitori)



Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ATS Brianza

## Mayo de 2026

© 2026 **ATS Brianza**. Material elaborado en el marco de un proyecto de carácter divulgativo, gratuito y sin fines de lucro, encargado a **Spazio Giovani Impresa Sociale**, que se ocupó de la adaptación, revisión y traducción de los contenidos. Documento distribuido bajo la licencia Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0: se permite la consulta, descarga y compartición para uso personal y no comercial, con atribución obligatoria y sin modificaciones.

---

