App para seguir el crecimiento y los hitos del bebé: cómo registrar peso, talla y etapas del desarrollo

Registra el peso, la talla, el perímetro cefálico y los hitos del desarrollo de tu bebé en una sola app privada y sin conexión. MimiLog es gratis y no requiere cuenta.

Autor: Lubor Šimůnek · Publicado: August 3, 2026 · Salud y Fitness
Versión en línea: https://appstoryo.com/es/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free



Por qué importa registrar el crecimiento y los hitos del bebé

El primer año de vida de un bebé es un torbellino de primeras veces: la primera sonrisa, el primer volteo, la primera papilla, los primeros pasos. Esos momentos pasan rápido, y los datos que los rodean pasan igual de rápido. Pero las medidas de crecimiento y los hitos del desarrollo no son solo sentimentales: tienen valor médico. Una **app para seguir el crecimiento y los hitos del bebé** convierte recuerdos dispersos en un registro estructurado que tu pediatra puede usar de verdad.

Esta guía explica qué registrar, con qué frecuencia, cómo son los rangos normales y cómo MimiLog facilita mantener un historial de crecimiento completo y privado, sin cuenta, sin suscripción y sin compartir datos.

Qué incluye realmente el seguimiento del crecimiento

El seguimiento del crecimiento va mucho más allá de la talla y el peso. Un registro completo

incluye:

- **Peso:** el número más vigilado. Los pediatras lo sitúan en las curvas de crecimiento de la OMS para comprobar la tendencia del percentil. Las caídas bruscas o el estancamiento son señales de alarma.
- **Talla/Longitud:** se mide tumbado (longitud en decúbito) hasta los 2 años y de pie a partir de entonces. Los percentiles de talla para la edad reflejan el crecimiento óseo.
- **Perímetro cefálico:** a menudo lo pasan por alto los padres, pero es fundamental para los pediatras. El crecimiento del cerebro determina el perímetro cefálico durante los dos primeros años. Valores inusuales pueden indicar problemas neurológicos.
- **Relación peso/talla:** un indicador aproximado de la composición corporal. Un bebé puede estar en un percentil alto de peso y bajo de talla: la relación importa más que cualquiera de los dos números por separado.

Más allá de las medidas físicas, los hitos del desarrollo dan contexto a los números:

- Motricidad gruesa: voltearse, sentarse, ponerse de pie, caminar
- Motricidad fina: alcanzar, agarrar, pinza digital, comer solo
- Lenguaje: gorjeos, balbuceos, primeras palabras, frases de dos palabras
- Social: sonreír, contacto visual, conciencia de separación, juego paralelo
- Cognitivo: permanencia del objeto, comprensión de causa y efecto, resolución de problemas

¿Con qué frecuencia hay que medir?

La Academia Americana de Pediatría recomienda revisiones del niño sano al 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses. En cada visita, el pediatra medirá el peso, la talla y el perímetro cefálico. Pero puedes complementarlo con medidas en casa, especialmente el peso, entre visitas.

Para el seguimiento en casa, una guía general:

- **Recién nacidos:** peso semanal durante el primer mes (el peso al nacer debería recuperarse a las 2 semanas y luego ganar 150-200 g por semana)
- **1-3 meses:** peso cada 2 semanas
- **3-6 meses:** peso mensual
- **Más de 6 meses:** mensual o en las revisiones del niño sano

Medir la longitud en casa es más complicado, pero es factible con una superficie plana y alguien que ayude. El perímetro cefálico se mide fácilmente con una cinta métrica flexible alrededor de la parte más ancha de la cabeza.

Entender los percentiles de crecimiento

Un percentil de crecimiento no es una nota. Un bebé en el percentil 15 de peso no tiene bajo peso: pesa menos que el 85 % de los bebés de su edad, lo cual es perfectamente normal para su punto de ajuste genético. Lo que importa es:

- **Constancia:** un bebé que se mantiene siempre en el percentil 20 está creciendo bien. Un bebé que cae del percentil 60 al 20 entre dos mediciones necesita que se investigue.
- **Proporción:** ¿coinciden más o menos los percentiles de peso y talla? Los desajustes grandes pueden indicar problemas de alimentación o de absorción.
- **Dirección de la tendencia:** el crecimiento debe ser constantemente ascendente. Las curvas planas o descendentes merecen atención.

Cuando registras las medidas en MimiLog a lo largo del tiempo, construyes los datos de tendencia que hacen posibles estas valoraciones. Un solo dato es un número. Una serie de datos es una historia.

Hitos del desarrollo: qué registrar y cuándo

El seguimiento de hitos es por naturaleza menos preciso que la medición del crecimiento: cada bebé se desarrolla a su ritmo y los rangos de las guías de hitos son amplios. Pero anotar cuándo ocurren los hitos te ayuda a:

- Detectar retrasos pronto (cuando la intervención es más eficaz)
- Responder con precisión a las preguntas del pediatra en las revisiones
- Celebrar los avances en un registro que dura más que la memoria
- Comparar el desarrollo entre hermanos

Ventanas clave de hitos que conviene registrar (todas aproximadas):

- **2 meses:** sonrisa social, sigue objetos con la mirada, sostiene la cabeza brevemente
- **4 meses:** se voltea de boca abajo a boca arriba, se ríe, alcanza objetos
- **6 meses:** se sienta con apoyo, pasa objetos de una mano a otra, balbucea
- **9 meses:** se sienta sin ayuda, gatea (o se desplaza de otra forma), desarrolla la pinza digital
- **12 meses:** se pone de pie agarrándose, primeras palabras (mamá/papá con significado), dice adiós con la mano
- **15 meses:** camina solo, apila 2 bloques, dice de 3 a 5 palabras
- **18 meses:** corre, más de 10 palabras, señala para mostrar interés
- **24 meses:** frases de dos palabras, salta, juego paralelo con otros niños

Registrar hitos en MimiLog

Las notas y entradas personalizadas de MimiLog te permiten registrar los momentos clave con su fecha. Puedes añadir una nota que diga «Primeros pasos sin ayuda: 11 meses y 3 días» y pasa a formar parte del registro privado y permanente de tu bebé. También puedes anotar observaciones de salud junto a los hitos: «Le sale una muela nueva: más irritable esta semana», un contexto que enriquece el historial.

La app guarda todo en tu dispositivo. Al no haber sincronización en la nube, ningún dato sale de tu teléfono. Cuando exportas en CSV, obtienes un registro cronológico completo que

puedes compartir con tu pediatra o conservar como documento familiar.

Descarga MimiLog para iPhone o para Android y empieza hoy el historial de crecimiento de tu bebé: gratis y sin necesidad de cuenta.

Señales de alarma a las que estar atento

Aunque las guías de hitos no son herramientas diagnósticas, ciertos patrones justifican llamar al pediatra:

- Ausencia de sonrisa o de contacto visual a los 3 meses
- No alcanzar objetos a los 5 meses
- Ausencia de balbuceo a los 9 meses
- Ninguna palabra suelta a los 16 meses
- Pérdida de habilidades ya adquiridas a cualquier edad (la regresión siempre merece consultarse)
- Crecimiento que cruza dos líneas principales de percentil entre mediciones
- Perímetro cefálico que crece demasiado rápido o que no crece

Los datos que registras en MimiLog te dan las fechas y medidas concretas para llevar a esas conversaciones, y no solo la sensación vaga de que algo no va bien.

A favor de un registro de crecimiento único y privado

Muchos padres registran el crecimiento en varios sitios: la gráfica impresa del pediatra, un cuaderno de papel, una foto en una app de mensajería, una nota en el móvil. La información existe, pero está fragmentada. Una **app específica para el crecimiento y los hitos del bebé** lo reúne todo en una sola línea de tiempo.

MimiLog está pensada justo para esto: un registro único, completo y privado del desarrollo de tu bebé. Gratis, sin conexión, sin cuenta y sin anuncios. Todo se queda en tu dispositivo hasta que decidas exportarlo.

Empieza hoy el historial de crecimiento de tu bebé: disponible gratis en iOS y Android.

Cómo citar: Lubor Šimůnek (2026). *App para seguir el crecimiento y los hitos del bebé: cómo registrar peso, talla y etapas del desarrollo*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/es/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free
© 2026 lapnito.cz s.r.o.