

Las cosas sencillas que ayudan bastante

Hay muchas cosas sencillas que puede hacer todos los días para ayudar a su hijo a aprender y crecer.

Adentro hay un cuadro que muestra las numerosas formas en que los niños crecen y se desarrollan. También muestra lo que usted y las demás personas que cuidan a su hijo pueden hacer para fomentar el aprendizaje y el desarrollo sano. Póngalo en un lugar donde lo pueda ver con frecuencia.

Busque la edad de su bebé al principio del cuadro y luego mire los dibujos. Vea lo que muchos bebés están aprendiendo o haciendo a esa misma edad. Observe como van mejorando las destrezas de su hijo cada día. Encuentre algunas ideas sencillas para jugar con su hijo, que le ayudarán a aprender y a crecer.



¿Tiene preguntas o dudas?

Cada niño crece a su propio ritmo. Sin embargo, la pérdida de habilidades de lenguaje o sociales a cualquier edad es motivo de preocupación.

Si tiene preguntas acerca del desarrollo de su niño, hable con su médico o enfermera. También puede llamar a Family Health Hotline (Línea de Salud Familiar) al 1-800-322-2588, ó 1-877-833-6399 (relevador tty) para obtener el nombre de un Coordinador de Recursos para Familias en su localidad. El Coordinador de Recursos para Familias puede ayudarle a hacer una cita para un examen del desarrollo gratis y otros servicios, si es necesario.



CHILD Profile es un servicio del Departamento de Salud del Estado de Washington.

Con el generoso apoyo de:



© 2010 by CHILD Profile
325-104S DOH#920-912S February 2010

Mírame y ayúdame a crecer

1½ a 3 años



Mantenme sano y seguro mientras aprendo y crezco.

La salud emocional y física de su niño es importante para el aprendizaje y desarrollo. Los niños sanos y en buena condición física tienen la energía necesaria para aprender y jugar. Su niño adquirirá la autoestima que necesita para aprender y tener éxito en el mundo si sabe que está rodeado de gente que lo quiere y lo cuida.

Fíjate que siempre esté bien abrochado en mi asiento del auto.

Quédate a mi alcance siempre que estemos cerca del agua, aunque ya haya tomado clases de natación.

Mantén los muebles alejados de las ventanas para que yo no pueda trepar y caerme. Fija a la pared los muebles altos y pesados, como las cómodas o gabinetes para la TV.

No me dejes jugar con nada que quepa por un tubo de papel higiénico. Me podría asfixiar.

No dejes que me acerque a la estufa, al horno, ni al horno de microondas cuando alguien está cocinando. No dejes cosas calientes a mi alcance, pues podría agarrarlas y quemarme.

Pon el número del Centro Toxicológico de Washington (1-800-222-1222) cerca del teléfono para que puedas llamar si ingiero algo que pueda hacerme daño.

Llévame a los chequeos médicos periódicos. Es mejor que siempre me atienda el mismo doctor o enfermera para que pueda llegar a conocerme. Habla con ellos sobre mi crecimiento y aprendizaje.

En todas las citas con el doctor o la enfermera, pregunta si me hace falta alguna vacuna.

Cepíllame los dientes por lo menos una vez al día y llévame al dentista una vez al año.

Ofréceme una variedad de alimentos nutritivos y asegúrate de que juegue y haga actividades físicas todos los días.

Es mejor que yo no vea televisión ni videos y que no juegue con computadoras antes de los dos años. Cuando cumpla dos años, limita mi "tiempo frente a la pantalla" a un máximo de dos horas al día de programas o juegos educativos.



¡Mírame y ayúdame a crecer!

Cómo aprendo y crezco depende de quién soy y lo que vivo.

1½ a 2 años

Construye y apila



Me gusta construir cosas altas y luego derribarlas.

2 a 2½ años

Usa los dedos para crear



Dame papel, pinturas, crayones y plastilina.

2½ a 3 años

Se trepa, avienta, corre, brinca



Juega afuera conmigo. Nos podemos divertir juntos.

CONDICIÓN FÍSICA

Yo crezco y aprendo mejor si mi cuerpo está sano. Asegúrate de que yo tenga un lugar seguro para jugar tanto adentro como afuera.

SOCIAL Y EMOCIONAL

Yo necesito que la gente me quiera y entienda mis sentimientos. Ayúdame a aprender sobre las emociones nombrando mis sentimientos y hablando sobre ellos.

Demuestra sentimientos fuertes



Por favor quédate a mi lado cuando estoy disgustado. Me sirve mucho si tú no pierdes la calma.

Se está independizando



Déjame tratar de hacer cosas solo, pero quédate a mi lado para ayudarme si te necesito.

Disfruta la compañía de otros niños



Danos a cada uno juguetes con que jugar. Estamos aprendiendo a compartir.

QUIERO APRENDER

Tengo curiosidad y quiero aprender de todo. Habla y juega conmigo todos los días. Ayúdame a explorar el mundo que me rodea.

Le gusta salir



Llévame a lugares donde pueda explorar nuevas cosas.

Hace preguntas sobre cosas



Contéstame cuando pregunte "¿qué es eso?" Yo aprendo cuando hablas conmigo.

Juega juegos de fantasía



Me encanta jugar a la actuación. Dame algunas cosas con las que me pueda disfrazar.

COSAS QUE SÉ

Aprendo de la gente y del mundo que me rodea tocando, probando, viendo, oliendo y escuchando. Dame muchas oportunidades para "aprender haciendo".

Reconoce imágenes



Léeme cuentos repetidamente. Ahora ya puedo señalar las cosas que conozco.

Aprende de la experiencia



Habla conmigo sobre lo que necesito y por qué. "Hace frío, necesitamos nuestro abrigo".

Aprende a buscar cosas que hacen juego



Déjame ayudarte a separar la ropa por colores.

LENGUAJE

Yo aprendo a comunicarme cuando me hablas, lees y juegas conmigo. Habla conmigo sobre todas las cosas que hacemos durante el día.

Le encanta aprender nuevas palabras



Dime el nombre de lo que vemos y hacemos.

Le gusta unir palabras



Dame opciones y espera a que te conteste. Ayúdame a decir lo que quiero decir.

Puede seguir instrucciones



Pídeme que haga cosas sencillas. "Por favor ve por el libro y dámelo".

Todo lo que aprendo, hago y siento está relacionado.