Las cosas sencillas que ayudan bastante

Hay muchas cosas sencillas que puede hacer todos los días para ayudar a su niño 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 niño 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 niño al principio del cuadro y luego mire los dibujos. Vea lo que muchos niños están aprendiendo o haciendo a esa misma edad. Observe como van mejorando las destrezas de su niño cada día. Encuentre algunas ideas sencillas para jugar con él o ella, 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 o al 711 (relé TTY) para obtener el nombre de un coordinador de recursos para familias en su localidad. El coordinador puede ayudarle a hacer una cita para un examen del desarrollo gratis y otros servicios, si es necesario.

Con el generose apoyo de: Foundation for Early Learning

WithinReach | La Linea de Family Health al **1-800-322-2588** (711 TTY relay) o visite **www.ParentHelp123.org**

CHILD PROFILE childprofile.org

Washington State Department of Health

Child Profile es un programa del Departamento de Salud del estado de Washington.

Si usted padece una discapacidad y necesita este documento en otro formato, llame al 1-800-322-2588 (servicio TTY 711).

©2016 by Child Profile

325-0104S DOH 920-912 January 2016

Mírame y ayúdame a crecer

1½ a 3 años

Mantenme sano y seguro mientras aprendo y crezco.

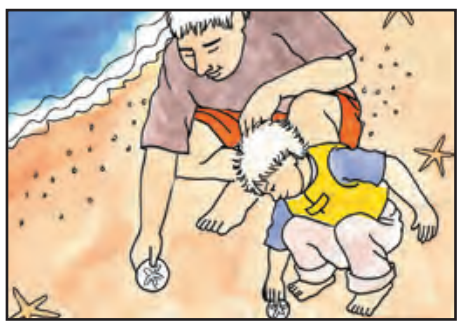
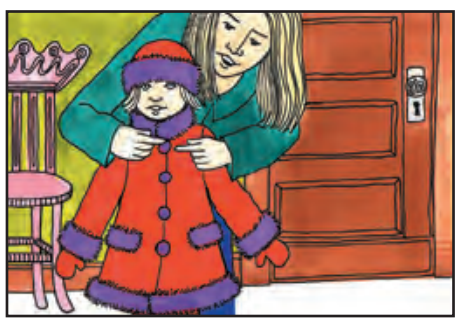
La salud emocional y física de su niño es importante para el aprendizaje y desarrollo. Los niños sanos y en buena condición física tienen la energía necesaria para aprender y jugar. Su niño adquirirá la autoestima que necesita para aprender y tener éxito en el mundo si sabe que está rodeado de gente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

- Asegúrate de que siempre esté bien abrochado en mi asiento del auto.
- Quédate a mi alcance siempre que estemos cerca del agua y ponme un chalec salvavidas, 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 de rutina. 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.
Todo lo que aprendo, hago y siento está relacionado.

	1½ a 2 años	2 a 2½ años	2½ a 3 años
CONDICIÓN FÍSICA Crezco y aprendo mejor si mi cuerpo está sano. Asegúrate de que tenga un lugar seguro para jugar tanto adentro como afuera.	**Construyo y apilo.** Me gusta construir cosas altas y luego derribarlas.	**Uso los dedos para crear.** Dame papel, pinturas, crayones y plastilina.	**Trepo, aviento, corro y brinco.** Juega afuera conmigo. Nos podemos divertir juntos.
SOCIAL Y EMOCIONAL Necesito que la gente me quiera y entienda mis sentimientos. Ayúdame a aprender sobre las emociones nombrando mis sentimientos y hablando sobre ellos.	**Demuestro sentimientos fuertes.** Por favor quédate a mi lado cuando estoy disgustado. Me sirve mucho si tú no pierdes la calma.	**Me estoy independizando.** Déjame tratar de hacer cosas solo, pero quédate a mi lado para ayudarme si te necesito.	**Disfruto la compañía de otros niños.** Danos a cada uno juguetes con qué 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.	**Me gusta salir.** Llévame a lugares donde pueda explorar nuevas cosas.	**Hago preguntas sobre cosas.**  Contéstame cuando pregunte "¿qué es eso?". Yo aprendo cuando hablas conmigo.	**Uso mi imaginación.** 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".	**Reconozco imágenes.** Léeme cuentos repetidamente. Ahora ya puedo señalar las cosas que conozco.	**Aprendo de mis experiencias.**  Habla conmigo sobre lo que necesito y por qué. "Hace frío, necesitamos nuestro abrigo".	**Aprendo a clasificar cosas.** Déjame ayudarte a separar la ropa por colores.
LENGUAJE Aprendo a comunicarme cuando me hablas, lees y juegas conmigo. Habla conmigo sobre todas las cosas que hacemos durante el día.	**Disfruto aprender nuevas palabras.** Dime el nombre de lo que vemos y hacemos.	**Sé unir palabras.** Dame opciones y espera a que te conteste. Ayúdame a decir lo que quiero decir.	**Puedo seguir instrucciones.** Pídeme que haga cosas sencillas. "Por favor ve por el libro y dámelo".