

# Las cosas sencillas marcan la diferencia.

Hay muchas cosas sencillas que usted hace todos los días para ayudar a su hijo a aprender y crecer. El cuadro que viene con este folleto muestra las numerosas formas en que los niños crecen y se desarrollan. También muestra lo que usted y las otras personas que cuidan a su hijo pueden hacer para fomentar el aprendizaje y el desarrollo sano. Pegue esta tarjeta cerca del lugar donde cambia a su bebé o en el refrigerador para que la mire 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 la misma edad. Encuentre algunas ideas sencillas para jugar con su hijo que le ayuden a aprender y crecer.

Si su bebé nació prematuro, use la "edad ajustada" de su bebé cuando consulte este cuadro. Para determinar la edad ajustada de su bebé, réstele a la edad (en meses) de su bebé el número de semanas o meses que nació prematuro.

Por ejemplo, si nació hace 6 meses, pero nació 2 meses antes, use la "edad ajustada" de 4 meses.



# Cuídame mientras aprendo y crezco

Aunque hay cosas que puedes hacer para reducir la posibilidad de lastimarme, me tienes que vigilar de cerca.

- Siempre ponme a dormir boca arriba. Pídeles a las otras personas que me cuidan que hagan lo mismo.
- Asegúrate de que siempre esté bien abrochado en mi asiento del coche.
- No me dejes jugar con nada que quepa por un tubo de papel higiénico. Me podría asfixiar.
- Quédate conmigo todo el tiempo que estoy en la bañera o cerca del agua. Me podría ahogar hasta en unos cuantos centímetros de agua.
- Pon rejas de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras y en las entradas a los cuartos que no están preparados a prueba de niños.
- Pon todos los limpiadores, venenos, vitaminas y medicinas bajo llave o en un estante alto.
- Tapa las tomas eléctricas con protectores y pon seguros en las puertas, cajones y excusados.
- Mantén los muebles alejados de las ventanas para que yo no pueda trepar y caerme.
- Fija todos los muebles altos o pesados, como tocadores o gabinetes de TV a la pared o no me dejes estar cerca de ellos.
- No dejes que me acerque a la estufa, al horno ni al horno de microondas ni a los alimentos y bebidas calientes.
- Tenga por lo menos un detector de humo en buen funcionamiento en cada piso de su casa y cámbiele la pila una vez al año.



# ¿Tiene preguntas o inquietudes?

Cada niño crece a su propio ritmo. Algunas veces los niños tienen retrasos del desarrollo que pueden mejorar con ayuda adicional.

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 711 (relevador tty) para obtener el nombre de un coordinador de recursos familiares. El coordinador de recursos familiares puede ayudarle a hacer una cita para un examen gratuito del desarrollo y otros servicios, si es necesario.



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

Con el generoso apoyo de:



Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame al 1-800-322-2588 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

©2011 by Child Profile

325-0105S DOH 920-911S December 2011

Mírame y ayúdame a crecer

# Nacimiento a 18 meses



Una actividad sencilla, como leer juntos, puede ayudar a su hijo a desarrollarse de muchas maneras diferentes.

Los padres son los primeros maestros de los niños. El tiempo que le dedica a su bebé es importante.



**Yo crezco y aprendo cuando mi cuerpo se mueve.** Cuando me siento en tus piernas levanto la cabeza y trato de voltear las hojas con mis dedos. A medida que crezco, puedo actuar los cuentos que me lees.

**Yo necesito que la gente me quiera y entienda mis sentimientos.** Cuando me siento en tus piernas me siento muy unida a ti y sé que quieres leer conmigo.

**Tengo curiosidad y quiero aprender de todo.** Me gusta cuando me dejas elegir el libro y decidir cuándo voltear las hojas.


**Yo aprendo de la gente y del mundo que me rodea.** Tú me enseñas lo maravillosos que son los libros y todo lo que de ellos puedo aprender.

**Yo aprendo a comunicarme cuando me hablas, me lees, cantas y juegas conmigo.** Mientras tú me lees, yo aprendo palabras y cuentos. Ya empezaré a entender que las palabras de la página significan algo.

El cuadro del interior muestra muchas otras actividades diarias que puede hacer con su bebé para ayudarlo a crecer.

Tú me ayudas a aprender y a crecer con las cosas que hacemos juntos. Todo lo que aprendo, hago y siento está relacionado. Cómo aprendo y crezco depende de quién soy y lo que vivo.

# Mírame y ayúdame a crecer, nacimiento a 18 meses.

	Nacimiento a 3 meses	3 - 6 meses	6 - 9 meses	9 - 12 meses	12 - 15 meses	15 - 18 meses
<b>SALUD FÍSICA</b> Yo crezco y aprendo mejor si mi cuerpo está sano.	<b>Puedo levantar la cabeza.</b>  Necesito tiempo despierto boca abajo y jugar contigo en el piso.	<b>Puedo darme la vuelta.</b>  Me encanta explorar sobre el piso. Ponme juguetes cerca . . . y yo los alcanzaré.	<b>Puedo sentarme y tratar de moverme.</b>  Yo aprendo haciéndolo. Dame juguetes que pueda agarrar y un lugar seguro para moverme.	<b>Uso los dedos de las manos y de los pies.</b>  Juega juegos y cántame canciones que usan los pies y las manos.	<b>Comienzo a caminar sin ayuda.</b>  Déjame probar cosas nuevas. Juega y camina conmigo afuera.	<b>Puedo trepar y bailar.</b>  Búscame lugares donde pueda usar los brazos y piernas para trepar sin lastimarme. ¡Baila conmigo!
	<b>SOCIAL Y EMOCIONAL</b> Aprendo mejor si me quieres, me animas a hacer cosas y me ayudas a estar con otras personas.	<b>Te necesito y confío en ti.</b>  Darme de comer y responder cuando lloro me ayuda a saber que puedo contar contigo.	<b>Demuestro mis sentimientos.</b>  Reconoce mis sentimientos. Responde a mis sonidos y estados de ánimo de una manera tranquilizadora.	<b>Prefiero a la gente que conozco.</b>  Quiero que me cuide la misma gente. Esto me ayuda a sentirme seguro y amado.	<b>Me gusta jugar con adultos.</b>  Cántame en voz alta y baila conmigo. Juega con cosas que hacen ruido.	<b>Me gusta explorar con ayuda.</b>  Anímame a explorar mientras me vigilas. Sonríe y di: "¡Lo lograste!"
<b>CÓMO APRENDO</b> Quiero aprender y tú me puedes dar ánimo.		<b>Veo caras y sonrío.</b>  Mírame a los ojos cuando me cambias o me das de comer. Sonríeme.	<b>Me gusta agarrar cosas.</b>  Me gusta ver y tocar todo. Ayúdame a jugar con juguetes seguros.	<b>Me gusta jugar con juguetes.</b>  Juega conmigo usando juguetes de diferentes texturas, sonidos y formas.	<b>Me muevo y exploro.</b>  Dame lugares seguros para jugar y moverme. No me descuides.	<b>Sé lo que quiero.</b>  Fíjate en lo que me gusta y lo que quiero hacer. ¡Sígueme la corriente!
	<b>COSAS QUE SÉ</b> Yo aprendo cuando me ayudas a explorar el mundo que me rodea.	<b>Aprendo a través de los sentidos.</b>  Toca música suave mientras me abrazas.	<b>Me doy cuenta de las rutinas.</b>  Abrazame y cántame suavemente a la hora de dormir.	<b>Me interesa la gente.</b>  Muéstrame personas en libros y fotos. Mírate en el espejo conmigo.	<b>Me gusta jugar juegos de escondidas.</b>  Oculta algo y luego descúbrelo. Juega al cucutrás conmigo.	<b>Comienzo a hacer garabatos.</b>  Déjame probar crayones y marcadores mientras dibujas conmigo.
<b>LENGUAJE</b> Yo aprendo cuando me hablas, me lees y escribes conmigo.		<b>Hago ruidos y escucho.</b>  Háblame y responde a mis sonidos. Estoy aprendiendo de lo que dices.	<b>Hago sonidos y respondo a sonidos.</b>  Yo aprendo palabras antes de poder hablar. Dime el nombre de las cosas que vemos y hacemos.	<b>Baluceo y trato de hablar.</b>  Habla conmigo. Espera a que haga sonidos y luego háblame otra vez.	<b>Utilizo sonidos con ademanes.</b>  Lee libros conmigo. Nombra las cosas y ayúdame a encontrarlas en los dibujos.	<b>Comienzo a usar palabras.</b>  Quiero entender y decir palabras. Dime lo que está ocurriendo cuando lo estamos haciendo.
	Nacimiento a 3 meses	3 - 6 meses	6 - 9 meses	9 - 12 meses	12 - 15 meses	15 - 18 meses