

# Su hijo al año de edad



Nombre del niño

Edad del niño

Fecha de hoy

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado al año de edad. Lleve esta información y en cada visita de rutina de su hijo hable con el médico sobre los indicadores que ha alcanzado y qué esperar a continuación.

## Lo que la mayoría de niños hace a esta edad

### En las áreas social y emocional

- Actúa con timidez o se pone nervioso en presencia de desconocidos
- Lloro cuando la mamá o el papá se aleja
- Tiene cosas y personas preferidas
- Demuestra miedo en algunas situaciones
- Le alcanza un libro cuando quiere escuchar un cuento
- Repite sonidos o acciones para llamar la atención
- Levanta un brazo o una pierna para ayudar a vestirse
- Juega a ¿Dónde está el bebé? (cucú, “peek-a-boo”) y a dar palmaditas con las manos

### En las áreas del habla y la comunicación

- Entiende cuando se le pide que haga algo sencillo
- Usa gestos simples, como mover la cabeza de lado a lado para decir “no” o mover la mano para decir “adiós”
- Hace sonidos con cambios de entonación (suena como si fuera lenguaje normal)
- Dice “mamá” y “papá” y emite exclamaciones como “oh-oh”
- Trata de imitar las palabras que escucha

### En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- Explora los objetos de diferentes maneras: por ejemplo, los sacude, los golpea o los tira
- Encuentra fácilmente objetos escondidos
- Cuando se nombra algo mira en dirección de la ilustración o cosa que se nombró
- Copia gestos
- Comienza a usar las cosas correctamente (por ejemplo, bebe de una taza, se cepilla el pelo)
- Golpea un objeto contra otro
- Mete cosas dentro de un recipiente, las saca del recipiente
- Suelta las cosas sin ayuda
- Toca a las personas y las cosas con el dedo índice
- Sigue instrucciones sencillas como “recoge el juguete”

### En las áreas motora y de desarrollo físico

- Se sienta sin ayuda
- Hala para ponerse de pie y camina apoyándose en los muebles
- Puede que dé unos pasos sin apoyarse
- Puede ser que se pare solo

## Usted conoce a su hijo mejor que nadie.

Reaccione pronto si tiene preocupaciones sobre la forma en que su hijo juega, aprende, habla, actúa o se mueve, o si:

- No ha alcanzado algunos indicadores
- No gatea
- No puede permanecer de pie con ayuda
- No busca las cosas que la ve esconder
- No dice palabras sencillas como “mamá” o “papá”
- No aprende a usar gestos como saludar con la mano o mover la cabeza
- No señala cosas
- Pierde habilidades que había adquirido

**Dígale al médico o al enfermero de su hijo si nota cualquiera de estos signos de posible retraso en el desarrollo y pida que le hagan una prueba del desarrollo.**

Si usted o el médico siguen preocupados:

1. Pida una remisión a un especialista y,
2. llame al programa de intervención temprana de su estado o territorio para saber si su hijo puede recibir servicios para ayudarlo. Obtenga más información y averigüe el número telefónico en [cdc.gov/IntervenciónTemprana](https://www.cdc.gov/IntervenciónTemprana).

Para obtener más información, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

## NO ESPERE.

¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!

Para más información, pregúntale a tu doctor.

# Ayude a su hijo a aprender y a desarrollarse



Usted puede ayudar a su bebé a aprender y a desarrollarse. Hablen, lean, canten y jueguen juntos todos los días. A continuación hay algunas actividades que puede disfrutar hoy con su hijo de 1 año.

## Lo que usted puede hacer por su hijo de 1 año:

- Dele tiempo a su hijo para que se acostumbre a la nueva persona que lo va a cuidar. Para que su hijo se sienta cómodo, tráigale el juguete, muñeco de peluche o mantita preferidos.
- Cuando haga algo que no debe, diga “no” con firmeza. No le grite o le pegue, ni tampoco le dé largas explicaciones. Castigar al niño sin dejar que realice ninguna actividad por 30 segundos a 1 minuto puede ayudarlo a distraerse y hacer otras cosas.
- Dele a su hijo muchos abrazos, besos y felicitaciones cuando se porte bien.
- Dedique más tiempo a alentar los comportamientos que usted desea ver, que a castigar los que no desea (anime los comportamientos deseados 4 veces más de lo que reoriente la atención ante comportamientos no deseados).
- Converse con su hijo sobre lo que usted está haciendo. Por ejemplo, “Mamá está lavándose las manos con una toallita”.
- Léale a su hijo todos los días. Deje que su hijo sea quien pase las páginas. Tome turnos con su hijo para identificar las ilustraciones.
- Agregue más detalles a lo que su hijo diga, trate de decir o señale. Si señala un camión y dice “c” o “camión” diga, “Sí, es un camión grande y es azul”.
- Dele a su hijo papel y crayones y déjelo dibujar libremente. Muéstrole cómo dibujar líneas de arriba a abajo y de lado a lado de la página. Felicite a su hijo cuando trate de copiarlas.
- Juegue con bloques, juguetes para clasificar según su forma y de otro tipo que animen a su hijo a usar las manos.
- Esconda juguetes pequeños y otras cosas y pídale a su hijo que las encuentre.
- Pídale a su hijo que nombre partes del cuerpo o cosas que vean cuando van en auto.
- Entone canciones que describan acciones, como “La araña pequeñita” y “Las ruedas de los autobuses”. Ayúdelo a mover las manos a la par de la canción.
- Dele a su hijo ollas y sartenes o un instrumento musical pequeño como un tambor o platillos. Anime a su hijo a hacer ruido.
- Provea muchos lugares seguros para que su niño pequeño pueda explorar. (Tome precauciones en su hogar para proteger a su niño pequeño. Guarde bajo llave los productos de limpieza, lavandería, jardinería y cuidados del auto. Utilice cerrojos de seguridad y cierre las puertas de la calle y el sótano con llave).
- Dele a su hijo juguetes para empujar como un vagón o un “carrito para niños”.

Milestones fue adaptado de CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD: BIRTH TO AGE 5, editado por Steven Shelov y Tanya Remer Altmann © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 de la Academia Estadounidense de Pediatría. y BRIGHT FUTURES: GUIDELINES FOR HEALTH SUPERVISION OF INFANTS, CHILDREN, AND ADOLESCENTS, tercera edición, editado por Joseph Hagan, Jr., Judith S. Shaw y Paula M. Duncan, 2008, Elk Grove Village, IL: Academia Estadounidense de Pediatría.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo.

**Para más información, pregúntale a tu doctor.**