

Su bebé a los 2 meses



El nombre del niño

La edad del niño Fecha

¡Los indicadores son clave! La manera en que su bebé juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su bebé ha alcanzado a los 2 meses. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los bebés hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- Se calma cuando le hablan o lo alzan
- Lo mira a la cara
- Parece estar feliz cuando usted se le acerca
- Sonríe cuando usted le habla o le sonrío

En las áreas del habla y la comunicación

- Hace sonidos como “agú”, “aahh”
- Reacciona a los sonidos fuertes

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

- Lo observa mientras usted se mueve
- Fija la vista en un juguete por varios segundos

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Mantiene la cabeza alzada cuando está boca abajo
- Mueve ambos brazos y piernas
- Abre las manos brevemente

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su bebé?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su bebé disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su bebé hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su bebé alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su bebé prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Si su bebé no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su bebé, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas 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 bebé 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 sobre cómo ayudar a su bebé, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o consulte a su médico para más información.

Ayude a su bebé a aprender y a desarrollarse



Help Me
Grow | LA

Como primer maestro de su bebé, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su bebé si tiene preguntas o desea obtener más ideas acerca de cómo ayudar en el desarrollo del bebé.

- Respóndale positivamente a su bebé. Muéstrese entusiasmado, sonríale y háblele cuando él produzca sonidos. Esto le enseña a turnarse para “hablar” en una conversación.
- Háblele, léale y cántele a su bebé para ayudarlo a desarrollar y comprender el lenguaje.
- Dedique tiempo a mimar a su bebé y tenerlo en brazos. Esto lo ayudará a sentirse seguro y cuidado. No va a malcriar a su bebé por tenerlo en brazos o por prestarle atención.
- Al prestarle atención a su bebé lo ayudará a aprender y crecer. Limitar el tiempo que usted pase frente a una pantalla lo ayudará a prestarle más atención al bebé.
- Cuídese. ¡La crianza de los hijos puede ser un trabajo duro! Es más fácil disfrutar a su bebé cuando usted se siente bien.
- Aprenda a notar y responder a las señales de su bebé para saber lo que siente y necesita. Usted se sentirá bien y su bebé se sentirá seguro y amado. Por ejemplo, ¿está tratando de “jugar” con usted haciendo sonidos y mirándolo, o está girando la cabeza hacia el otro lado, bostezando o poniéndose irritable porque necesita un descanso?
- Acueste al bebé boca abajo cuando esté despierto y coloque juguetes frente a él, a nivel de sus ojos. Esto lo ayudará a practicar cómo levantar la cabeza. No deje al bebé solo. Si parece que tiene sueño, colóquelo boca arriba en un lugar seguro para dormir (colchón firme sin mantas, almohadas, protectores acolchados ni juguetes).
- Alimente a su bebé únicamente con leche materna o fórmula. Los bebés no están listos para otros alimentos, agua ni otras bebidas durante los primeros 6 meses de vida aproximadamente.
- Aprenda cuándo su bebé tiene hambre buscando signos. Está atento a los signos de hambre, como llevarse las manos a la boca, girar la cabeza hacia el pecho o el biberón, o chasquear o lamerse los labios.
- Busque señales de que su bebé está satisfecho, como cerrar la boca o alejar la cabeza del pecho o el biberón. Si su bebé no tiene hambre, está bien que pare de alimentarlo.
- ¡Jamás sacuda a su bebé ni permita que alguien más lo haga! Puede causarle daño cerebral e incluso la muerte. Ponga al bebé en un lugar seguro y aléjese si usted empieza a irritarse cuando él está llorando. Chequéelo cada 5 a 10 minutos. ¡El llanto de los bebés es generalmente peor en los primeros meses de vida, pero después mejora!
- Tenga rutinas para dormir y alimentar al bebé. Esto ayudará a que su bebé empiece a aprender qué debe esperar.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o consulte a su médico para más información.

Su bebé a los 4 meses



Help Me
Grow | LA

El nombre del niño

La edad del niño Fecha

¡Los indicadores son clave! La manera en que su bebé juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su bebé ha alcanzado a los 4 meses. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los bebés hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- Sonríe solito para llamar su atención
- Suelta una risita (todavía no una risa completa) cuando usted trata de hacerlo reír
- Lo mira, se mueve o hace sonidos para llamar o mantener su atención

En las áreas del habla y la comunicación

- Gorjea (“agú”, “aahh”)
- Responde con sonidos cuando usted le habla
- Voltea la cabeza hacia el sonido de su voz

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

- Si tiene hambre, abre la boca cuando ve el pecho o el biberón
- Mira sus propias manos con interés

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Mantiene la cabeza firme, sin apoyo, cuando usted lo tiene en brazos
- Sujeta un juguete cuando usted se lo pone en la mano
- Usa su brazo para manotear a los juguetes
- Se lleva las manos a la boca
- Cuando está boca abajo, se levanta hasta apoyarse en los codos y antebrazos

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su bebé?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su bebé disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su bebé hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su bebé alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su bebé prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Si su bebé no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su bebé, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas 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 bebé 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 sobre cómo ayudar a su bebé, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o consulte a su médico para más información.

Ayude a su bebé a aprender y a desarrollarse



Help Me
Grow | LA

Como primer maestro de su bebé, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su bebé si tiene preguntas o desea obtener más ideas acerca de cómo ayudar en el desarrollo del bebé.

- Respóndale positivamente a su bebé. Muéstrese entusiasmado, sonríale y háblele cuando él produzca sonidos. Esto le enseña a turnarse para “hablar” en una conversación.
- Bríndele a su bebé oportunidades seguras para que trate de alcanzar juguetes, patee juguetes y explore lo que lo rodea. Por ejemplo, coloque al bebé sobre una manta con juguetes que no sean peligrosos.
- Permita que el bebé se ponga cosas en la boca, que no sean peligrosas, para explorarlas. Así es como los bebés aprenden. Por ejemplo, déjelo que toque cosas que no sean filosas, no estén calientes ni sean demasiado pequeñas como para atragantarse.
- Háblele, léale y cántele a su bebé. Esto lo ayudará a aprender a hablar y entender palabras más adelante.
- Limite el tiempo frente a una pantalla (televisión, teléfono, tabletas, etc.) a las videollamadas con los seres queridos. No se recomienda que los niños menores de 2 años pasen tiempo frente a una pantalla. Los bebés aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Alimente a su bebé únicamente con leche materna o fórmula. Los bebés no están listos para otros alimentos, agua ni otras bebidas durante los primeros 6 meses de vida aproximadamente.
- Dele a su bebé juguetes que sean seguros y fáciles de sostener, como sonajeros o libros de tela con dibujos coloridos para su edad, para que juegue con ellos.
- Deje que su bebé tenga tiempo para moverse e interactuar con personas y objetos a lo largo del día. Trate de no mantener a su bebé en un columpio, cochecito o silla mecedora por mucho tiempo.
- Establezca rutinas para dormir y alimentar al bebé.
- Acueste a su bebé boca arriba y muéstrelle un juguete de colores brillantes. Muévelo despacito, de izquierda a derecha y de arriba a abajo, para ver si el bebé mira cómo se mueve el juguete.
- Cántele y háblele a su bebé mientras lo ayuda a “hacer ejercicio” (mover su cuerpo) durante unos minutos. Flexione y mueva suavemente sus brazos y piernas hacia arriba y hacia abajo.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC Sigamos el Desarrollo.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite HelpMeGrowLA.org, o consulte a su médico para más información.

Su bebé a los 6 meses



Help Me
Grow | LA

El nombre del niño

La edad del niño Fecha

¡Los indicadores son clave! La manera en que su bebé juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su bebé ha alcanzado a los 6 meses. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los bebés hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- Reconoce a las personas conocidas
- Le gusta mirarse en el espejo
- Se ríe

En las áreas del habla y la comunicación

- Se turna con usted para hacer sonidos
- Hace burbujas y sonidos con la boquita (saca la lengua y sopla)
- Hace sonidos de placer (grititos de alegría)

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

- Se pone cosas en la boca para explorarlas
- Estira el brazo para agarrar el juguete que quiere
- Cierra los labios para mostrar que no quiere más comida

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Cuando está boca abajo, puede voltearse y quedar boca arriba
- Cuando está boca abajo, se levanta hasta sostenerse con los brazos derechos
- Usa las manos para apoyarse cuando está sentado

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su bebé?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su bebé disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su bebé hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su bebé alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su bebé prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Si su bebé no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su bebé, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas 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 bebé 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 sobre cómo ayudar a su bebé, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o consulte a su médico para más información.

Ayude a su bebé a aprender y a desarrollarse



Help Me
Grow | LA

Como primer maestro de su bebé, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su bebé si tiene preguntas o desea obtener más ideas acerca de cómo ayudar en el desarrollo del bebé.

- Juegue con su bebé turnándose entre sí, “ahora tú, ahora yo”. Cuando su bebé sonríe, usted sonríe, cuando él produce sonidos, usted los copia. Esto lo ayuda a aprender a ser sociable.
- “Léale” a su bebé todos los días, mirando imágenes coloridas en revistas o libros, y hable sobre lo que estén viendo. Respóndale cuando balbucee y también cuando “lea”. Por ejemplo, si produce un sonido, diga “¡sí, ese es el perrito!”.
- Señale cosas nuevas y dígame cómo se llaman. Por ejemplo, durante una caminata, señálele los autos, los árboles y los animales.
- Cántele a su bebé y póngale música. Esto ayudará al desarrollo de su cerebro.
- Limite el tiempo que pase frente a una pantalla (televisión, tableta, teléfono, etc.) a las videollamadas con los seres queridos. No se recomienda que los niños menores de 2 años pasen tiempo frente a una pantalla. Los bebés aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Cuando su bebé mire hacia algo, señálelo y descríballo.
- Ponga al bebé boca abajo o boca arriba y coloque juguetes apenas fuera de su alcance. Anímelo a que se dé vuelta para llegar a los juguetes.
- Aprenda a conocer los estados de ánimo de su bebé. Si está contento, siga haciendo lo mismo. Si está molesto, deje lo que está haciendo y consuele al bebé.
- Hable con el médico de su bebé acerca de cuándo comenzar con los alimentos sólidos y qué alimentos tienen riesgo de asfixia. La leche materna o la fórmula siguen siendo la fuente de alimentación más importante para su bebé.
- Aprenda cuándo su bebé tiene hambre o está satisfecho. Señalar hacia los alimentos, abrir la boca cuando le muestra una cuchara o emocionarse al ver comida son signos de que tiene hambre. Otros, como alejar los alimentos, cerrar la boca o apartar la cabeza de la comida, le dicen que ya ha tenido suficiente.
- Ayude a su bebé a aprender que puede calmarse. Háblele en voz baja, sosténgalo, acúnelo, cántele o déjelo chuparse los dedos o un chupete. Puede ofrecerle uno de sus juguetes o peluches preferidos mientras lo tiene en brazos o acuna.
- Sostenga a su bebé mientras se sienta. Déjelo observar a su alrededor y dele juguetes para mirar mientras aprende a mantenerse en equilibrio.

**Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC
Sigamos el Desarrollo.**

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

**Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite HelpMeGrowLA.org,
o consulte a su médico para más información.**

Su bebé a los 9 meses*



El nombre del niño

La edad del niño Fecha

¡Los indicadores son clave! La manera en que su bebé juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su bebé ha alcanzado a los 9 meses. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los bebés hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- Es tímido, inseguro o se muestra asustado alrededor de extraños
- Muestra varias expresiones faciales (contento, triste, enojado y sorprendido)
- Lo mira cuando usted lo llama por su nombre
- Reacciona cuando usted se va (lo busca con la mirada, estira los brazos hacia usted o llora)
- Sonríe o se ríe cuando usted juega a “¿Dónde está el bebé? ¡Aquí está!” (*peek-a-boo*)

En las áreas del habla y la comunicación

- Hace sonidos diferentes como “mamamama” y “babababa”
- Levanta los brazos para que lo alcen

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

- Busca objetos cuando estos caen donde no se pueden ver (como su cuchara o juguete)
- Golpea un objeto contra otro

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Se sienta sin ayuda de nadie
- Se sienta sin apoyo
- Usa los dedos para acercar la comida hacia él
- Pasa objetos de una mano a la otra

* Es hora de hacer pruebas del desarrollo!

A los 9 meses, a su bebé le deben hacer pruebas generales del desarrollo, según lo recomendado para todos los niños por la Academia Estadounidense de Pediatría. Pregúntele al médico sobre las pruebas del desarrollo de su bebé.

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su bebé?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su bebé disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su bebé hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su bebé alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su bebé prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Si su bebé no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su bebé, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas 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 bebé 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 sobre cómo ayudar a su bebé, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o consulte a su médico para más información.

Ayude a su bebé a aprender y a desarrollarse



Help Me
Grow | LA

Como primer maestro de su bebé, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su bebé si tiene preguntas o desea obtener más ideas acerca de cómo ayudar en el desarrollo del bebé.

- Repita los sonidos que haga el bebé y diga palabras sencillas usando esos sonidos. Por ejemplo, si su bebé dice “papapa,” repita “papapa,” y luego diga “pato”.
- Coloque los juguetes en el suelo o en una colchoneta un poquito fuera de su alcance y anime a su bebé a que gatee, se deslice o ruede para agarrarlos. Celebre cuando los alcance.
- Enséñele a su bebé a decir “adiós” con la manito o a negar con la cabeza para decir “no”. Por ejemplo, salude con la mano y diga “adiós” cuando se vaya. También puede enseñarle un lenguaje de señas sencillo para bebés para ayudarlo a decirle lo que quiere antes de que pueda usar palabras.
- Juegue a “¿Dónde está el bebé?” (“peek-a-boo”), por ejemplo. Puede cubrirse la cabeza con un paño y ver si su bebé se lo quita.
- Juegue con su bebé sacando los bloques de un recipiente y volviéndolos a poner juntos.
- Juegue con su bebé a “mi turno, tu turno”, por ejemplo. Pruebe este juego pasándole un juguete y que él se lo devuelva, una y otra vez.
- “Léale” a su bebé. La forma de “leerle” puede ser hablándole sobre las imágenes. Por ejemplo, miren libros o revistas y nombre las imágenes mientras las vaya señalando.
- Limite el tiempo que pase frente a una pantalla (televisión, tableta, teléfono, etc.) a las videollamadas con los seres queridos. No se recomienda que los niños menores de 2 años pasen tiempo frente a una pantalla. Los bebés aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Averigüe sobre los riesgos de asfixia y los alimentos seguros para alimentar a su bebé. Deje que practique cómo comer solo, usando sus dedos, y cómo usar una taza con una pequeña cantidad de agua. Siéntese cerca de su bebé y disfruten juntos la hora de la comida. No tenga dudas de que habrá derrames. ¡Aprender es un lío, pero es divertido!
- Dígale lo que desea que haga. Por ejemplo, en lugar de decir “no te pares”, diga “es hora de sentarse”.
- Ayude a su bebé a acostumbrarse a los alimentos con diferentes sabores y texturas. Los alimentos pueden estar licuados, en puré o picados finamente. Es posible que a su bebé no le gusten todos los alimentos la primera vez que los pruebe. Dele la oportunidad de probar los alimentos una y otra vez.
- Diga adiós rápido y de un modo alegre, en lugar de irse a escondidas, para que su bebé sepa que se está yendo, aunque llore. Él aprenderá a calmarse y a saber qué esperar. Hágale saber que ya regresó diciéndole “¡papá ha vuelto!”.

**Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC
Sigamos el Desarrollo.**

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

**Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite HelpMeGrowLA.org,
o consulte a su médico para más información.**

Su bebé a los 12 meses



El nombre del niño

La edad del niño Fecha

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

Lo que la mayoría de los bebés hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- Juega con usted, como a dar palmaditas con las manos (“pat-a-cake”)

En las áreas del habla y la comunicación

- Dice “adiós” con la mano
- Llama a sus padres “mamá” o “papá”, o con algún otro nombre especial
- Entiende la palabra “no” (hace una pausa breve o se detiene cuando usted la dice)

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

- Pone algo en un recipiente, como un bloque de juguete dentro de una taza
- Busca las cosas cuando ve que usted las esconde (como un juguete debajo de una manta)

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Jala algo para ponerse de pie
- Camina apoyándose en los muebles
- Bebe de una taza sin tapa, mientras usted la sujeta
- Levanta cosas entre el dedo índice y el pulgar, como trozos pequeños de comida

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su bebé?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su bebé disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su bebé hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su bebé alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su bebé prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Si su bebé no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su bebé, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas 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 bebé 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 sobre cómo ayudar a su bebé, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o consulte a su médico para más información.

Ayude a su bebé a aprender y a desarrollarse



Help Me
Grow | LA

Como primer maestro de su bebé, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su bebé si tiene preguntas o desea obtener más ideas acerca de cómo ayudar en el desarrollo del bebé.

- Enséñele a su bebé los “comportamientos deseados”. Muéstrole qué hacer y use palabras positivas o dele abrazos y besos cuando lo haga. Por ejemplo, si tira de la cola de su mascota, enséñele a acariciarla suavemente y dele un abrazo cuando lo haga.
- Háblele o cántele a su bebé sobre las cosas que usted está haciendo. Por ejemplo, diga “mami está lavándose las manos” o cante “esta es la forma en que nos lavamos las manos”.
- Forme las palabras que su bebé está tratando de decir. Si dice “le”, diga “sí, leche”, o si él dice “leche”, diga “sí, la leche es muy rica”.
- Redirija a su bebé de manera rápida y uniforme dándole un juguete o cambiándolo de lugar si se está metiendo en cosas en las que usted no quiere que se meta. Guarde el “no” para los comportamientos que sean peligrosos. Cuando diga “no”, dígalo con firmeza. No le pegue, grite ni dé largas explicaciones.
- Permita que su bebé tenga lugares seguros para explorar. Tome precauciones en su hogar para proteger a su bebé. Por ejemplo, coloque las cosas filosas o rompibles fuera del alcance del bebé. Guarde bajo llave los medicamentos, las sustancias químicas y los productos de limpieza. Guarde en todos sus teléfonos el número de la línea de ayuda para intoxicaciones y envenenamientos, 1-800-222-1222.
- Responda con palabras cuando el bebé señale algo. Los bebés señalan para pedir las cosas. Por ejemplo, diga “¿quieres la taza? Aquí está la taza. Es tu taza”. Si intenta decir “taza”, celébrelo.
- Señale cosas interesantes que vea, como un camión, un autobús o animales. Esto ayudará al bebé a prestar atención a lo que las personas le están “mostrando” cuando señalan algo.
- Limite el tiempo que pase frente a una pantalla (televisión, tableta, teléfono, etc.) a las videollamadas con los seres queridos. No se recomienda que los niños menores de 2 años pasen tiempo frente a una pantalla. Los bebés aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Dele a su bebé agua, leche materna o leche sola. No es necesario que le dé jugo, pero si lo hace, dele 4 onzas o menos al día, y que sea 100 % de fruta. No le dé a su bebé otras bebidas azucaradas, como bebidas frutales, refrescos (gaseosas), bebidas deportivas o leches saborizadas.
- Ayude a su bebé a acostumbrarse a los alimentos con diferentes sabores y texturas. Los alimentos pueden estar licuados, en puré o picados finamente. Es posible que a su bebé no le gusten todos los alimentos la primera vez que los pruebe. Dele la oportunidad de probarlos una y otra vez.
- Dele tiempo a su bebé para que conozca a la nueva persona que lo va a cuidar. Lleve su juguete, muñeco de peluche o mantita preferidos para ayudar a consolar a su bebé.
- Dele a su bebé ollas y sartenes o un instrumento musical pequeño, como un tambor o platillos. Anime a su bebé a hacer ruido.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite HelpMeGrowLA.org, o consulte a su médico para más información.

Su hijo a los 15 meses



El nombre del niño

La edad del niño Fecha

¡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 a los 15 meses. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- Copia a otros niños mientras juega, como sacar juguetes de un contenedor cuando otro niño lo hace
- Le muestra a usted un objeto que le gusta
- Aplauda cuando se emociona
- Abraza una muñeca u otro juguete de peluche
- Le muestra afecto (lo abraza, acaricia o besa)

En las áreas del habla y la comunicación

- Trata de decir una o dos palabras, además de “mamá” o “papá”, como “ota” (por “pelota”) o “ito” (por “perrito”)
- Mira un objeto conocido cuando usted lo nombra
- Sigue las instrucciones que se le dan con un gesto (acción). Por ejemplo le pasa un juguete cuando usted estira la mano y le dice: “Pásame el juguete”
- Señala con la mano para pedir algo o para obtener ayuda

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

- Trata de usar las cosas de la manera correcta, como un teléfono, una taza o un libro
- Coloca, uno sobre otro, al menos 2 objetos pequeños como dos bloques

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Jala algo para ponerse de pie
- Camina apoyándose en los muebles
- Bebe de una taza sin tapa, mientras usted la sujeta
- Levanta cosas entre el dedo índice y el pulgar, como trozos pequeños de comida

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas 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 sobre cómo ayudar a su hijo, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o consulte a su médico para más información.

Ayude a su hijo a aprender y a desarrollarse



Help Me
Grow | LA

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Ayude a su hijo a aprender a hablar. Las palabras iniciales de los niños no son completas. Repítalas y agregue a lo que él diga. Podría decir “pa” por “pato” y usted puede agregar “pato, sí, es un pato”.
- Dígale a su hijo los nombres de los objetos cuando los señale y espere unos segundos para ver si produce algún sonido antes de entregárselo. Si hace un sonido, reconózcalo y repita el nombre del objeto. “¡Sí! Vaso”.
- Encuentre formas que le permitan a su hijo ayudar en las tareas cotidianas. Déjelo que busque sus zapatos para salir al aire libre, que ponga la merienda en la bolsa para ir al parque, o que ponga los calcetines (medias) en el canasto.
- Establezca rutinas para dormir y alimentar al niño. Cree un ambiente tranquilo y silencioso a la hora de dormir del niño. Póngale su pijama, lávele los dientes y léale 1 o 2 libros. Los niños que tienen entre 1 y 2 años necesitan de 11 a 14 horas de sueño por día (incluidas las siestas). ¡Mantener los horarios constantes hace que sea más fácil!
- Muéstrela a su hijo diferentes cosas, como un sombrero. Pregúntele, “¿qué haces con un sombrero? Te lo pones en la cabeza”. Póngaselo usted en la cabeza y luego déselo al niño para ver si lo copia. Haga esto con otros objetos, como un libro o una taza.
- Cante canciones con gestos, como “Las ruedas del autobús”. Vea si su niño trata de hacer algunos de los gestos.
- Diga lo que usted piensa que el niño está sintiendo (por ejemplo, está triste, enojado, frustrado, feliz). Use sus palabras, expresiones faciales y voz para mostrarle lo que usted piensa que él está sintiendo. Por ejemplo, diga “estás frustrado porque no puedes salir, pero no puedes pegar. Vayamos a buscar un juego que podamos jugar adentro”.
- Espere rabieta. Son normales a esta edad y es más probable que ocurran si su hijo está cansado o tiene hambre. Las rabieta deberían ser cada vez más breves y suceder menos a medida que vaya creciendo. Puede intentar distraerlo, pero también está bien que no haga nada y lo deje tener la rabieta. Dele un tiempo para que se calme y siga adelante.
- Enséñele a su niño los “comportamientos deseados”. Muéstrela qué hacer y use palabras positivas o dele abrazos y besos cuando lo haga. Por ejemplo, si tira de la cola de su mascota, enséñele cómo acariciarla suavemente. Dele un abrazo cuando lo haga.
- Limite el tiempo que pase frente a una pantalla (televisión, tableta, teléfono, etc.) a las videollamadas con los seres queridos. No se recomienda que los niños menores de 2 años pasen tiempo frente a una pantalla. Los niños aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Anime a su hijo a que juegue con bloques. Usted puede apilarlos y él puede derribarlos.
- Deje que su hijo use un vaso sin tapa para beber y que practique comer con una cuchara. Aprender a comer y beber puede ser un lío, ¡pero es divertido!

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o consulte a su médico para más información.

Su hijo a los 18 meses*



El nombre del niño

La edad del niño Fecha

¡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 a los 18 meses. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- Se aleja de usted, pero lo busca para asegurarse de que está cerca
- Señala para mostrarle algo que le llama la atención
- Extiende las manos para que se las lave
- Mira algunas páginas de un libro con usted
- Ayuda cuando lo viste, pasando los brazos por las mangas o levantando los pies

En las áreas del habla y la comunicación

- Intenta decir tres palabras o más, además de mamá o papá
- Sigue instrucciones de 1 paso sin hacerle gestos; por ejemplo, le entrega un juguete cuando le dice “dámelo”

* Es hora de hacer pruebas del desarrollo!

A los 18 meses, a su hijo le deben hacer pruebas generales del desarrollo y una prueba de autismo, según lo recomendado para todos los niños por la Academia Estadounidense de Pediatría. Pregúntele al médico sobre las pruebas del desarrollo de su hijo.

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

- Imita las tareas que hace usted, como barrer con la escoba
- Juega con juguetes de manera sencilla; por ejemplo, empuja un carrito de juguete

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Camina sin agarrarse de alguien o a algo
- Hace garabatos
- Bebe de una taza sin tapa y a veces puede derramar la bebida
- Se alimenta usando los dedos
- Intenta usar la cuchara
- Se sube y baja de un sofá o silla sin ayuda

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas 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 sobre cómo ayudar a su hijo, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o consulte a su médico para más información.

Ayude a su hijo a aprender y a desarrollarse



Help Me
Grow | LA

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Use palabras positivas y preste más atención a los comportamientos que desee ver (“comportamientos deseados”). Por ejemplo: “mira lo bien que guardaste el juguete”. Preste menos atención a los que no quiera ver.
- Aliente los juegos de “imaginación”. Dele a su hijo una cuchara para que juegue a darle de comer a su animal de peluche. Túrnense.
- Ayude a su hijo a aprender sobre los sentimientos de los demás y las formas positivas de reaccionar. Por ejemplo, cuando él vea a un niño que está triste, diga “se lo ve triste. Llévémosle un osito de peluche”.
- Haga preguntas sencillas para ayudar a su hijo a pensar en lo que lo rodea. Por ejemplo, pregúntele “¿qué es eso?”.
- Deje que su hijo use un vaso sin tapa para beber y que practique comer con una cuchara. Aprender a comer y beber puede ser un lío, ¡pero es divertido!
- Ofrezcale opciones sencillas. Deje que el niño elija entre dos cosas. Por ejemplo, cuando lo vista, pregúntele si quiere ponerse la camisa roja o la azul.
- Establezca rutinas para dormir y comer. Por ejemplo, siéntese a la mesa con su niño cuando él esté comiendo sus comidas y sus meriendas. Esto ayuda a establecer rutinas para la hora de la comida de su familia.
- Limite el tiempo que pase frente a una pantalla (televisión, tableta, teléfono, etc.) a las videollamadas con los seres queridos. No se recomienda que los niños menores de 2 años pasen tiempo frente a una pantalla. Los niños aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas. Limite su propio tiempo frente a una pantalla cuando esté con su hijo para que pueda responder a lo que le diga o haga.
- Pregúntele al médico o maestros de su hijo si está listo para aprender a usar el baño. La mayoría de los niños no aprenden a ir al baño hasta los 2 o 3 años. Si no está listo, puede causarle estrés y retrocesos, lo cual puede hacer que le lleve más tiempo lograrlo.
- Espere rabietas. Son normales a esta edad y deberían ser cada vez más cortas, y suceder con menos frecuencia a medida que su hijo vaya creciendo. Puede intentar distraerlo, pero está bien que ignore la rabieta. Dele un tiempo para que se calme y siga adelante.
- Hable con su hijo mirándolo a la cara y agachándose para estar al nivel de sus ojos cuando sea posible. Esto ayuda a su hijo a “ver” lo que está diciendo a través de sus ojos y su rostro, no solo con sus palabras.
- Empiece a enseñarle a su hijo los nombres de las partes del cuerpo, señalándolas y diciendo cosas como “aquí está tu nariz, aquí está mi nariz”, mientras señala la nariz del niño y la suya.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC Sigamos el Desarrollo.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite HelpMeGrowLA.org, o consulte a su médico para más información.

Su hijo a los 2 años*



El nombre del niño

La edad del niño Fecha

¡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 a los 2 años. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- Se da cuenta cuando otra persona está lastimada o triste; por ejemplo, se detiene o pone cara triste cuando alguien está llorando
- Lo mira a la cara para ver cómo reaccionar en una situación nueva

En las áreas del habla y la comunicación

- Señala las cosas que aparecen en los libros cuando le pregunta; por ejemplo, “¿dónde está el osito?”
- Dice al menos dos palabras juntas, como “más leche”
- Señala al menos 2 partes del cuerpo cuando le pide que le muestre
- Usa más gestos, además de solo saludar con la mano o señalar cosas, como soplar besos o decir que sí con la cabeza

* Es hora de hacer pruebas del desarrollo!

A los 2 años, a su hijo le deben hacer una prueba de autismo, según lo recomendado para todos los niños por la Academia Estadounidense de Pediatría. Pregúntele al médico sobre las pruebas del desarrollo de su hijo.

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

- Sostiene algo en una mano mientras usa la otra; por ejemplo, sostiene un recipiente mientras le quita la tapa
- Intenta usar las manijas o botones de los juguetes
- Juega con más de un juguete a la vez; por ejemplo, pone comida de juguete en un plato de juguete

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Patea una pelota
- Corre
- Sube varios escalones caminando (sin gatear) con o sin ayuda
- Come con cuchara

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas 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 sobre cómo ayudar a su hijo, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o consulte a su médico para más información.

Ayude a su hijo a aprender y a desarrollarse



Help Me
Grow | LA

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Ayude a su hijo a aprender cómo suenan las palabras, aun si todavía no puede decirlas con claridad. Por ejemplo, si su hijo dice “ma nana”, diga “quieres más banana”.
- Observe a su hijo de cerca cuando juegue con otros niños. A esta edad, los niños juegan uno al lado del otro, pero no saben cómo compartir y resolver problemas. Muéstrelle a su hijo cómo hacer frente a los conflictos ayudándolo a compartir, turnarse y usar palabras cuando sea posible.
- Haga que su hijo lo ayude a prepararse para la hora de comer, dejándole llevar cosas a la mesa, como vasos de plástico o servilletas. Agradézcale al niño por ayudarlo.
- Dele a su hijo pelotas para que las patee, arroje o haga rodar.
- Dele juguetes que le enseñen a su hijo cómo hacer que las cosas funcionen y cómo resolver problemas. Por ejemplo, dele juguetes donde pueda presionar un botón y suceda algo.
- Deje que su hijo juegue a disfrazarse con ropa de adulto, como zapatos, sombreros y camisas. Esto lo ayudará a comenzar a jugar con su imaginación.
- Permita que su hijo coma la cantidad que quiera en cada comida. Los niños pequeños no siempre comen la misma cantidad o el mismo tipo de alimento todos los días. Usted debe encargarse de ofrecerle alimentos saludables y su hijo debe decidir si necesita comer y cuánto.
- Establezca rutinas para dormir y alimentar al niño. Cree un ambiente tranquilo y silencioso a la hora de dormir del niño. Póngale su pijama, lávele los dientes y léale 1 o 2 libros. A esta edad, los niños necesitan de 11 a 14 horas de sueño por día (incluidas las siestas). Mantener los horarios constantes hace que sea más fácil.
- Pregúntele al médico o a los maestros de su hijo sobre aprender a usar el baño para saber si el niño está listo para comenzar. La mayoría de los niños no son capaces de aprender a ir al baño hasta los 2 o 3 años. Comenzar demasiado pronto puede causarle estrés y retrocesos, lo cual puede hacer que le lleve más tiempo lograrlo.
- Use palabras positivas cuando su hijo sea un buen ayudante. Déjelo ayudar con las tareas sencillas, como guardar los juguetes o poner la ropa sucia en el canasto.
- Juegue con su hijo al aire libre y diga “en sus marcas, listo, ya”. Por ejemplo, lleve a su hijo hacia atrás en el columpio. Diga “en sus marcas, listos...”, luego espere y diga “ya”, cuando empuje el columpio.
- Deje que su hijo cree proyectos de arte sencillos con usted. Dele crayones o ponga en un papel un poco de pintura para pintar con los dedos y déjelo explorar extendiendo la pintura por el papel y haciendo puntos. Cuélguelo en la pared o en el refrigerador para que su hijo pueda verlo.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite HelpMeGrowLA.org, o consulte a su médico para más información.

Su hijo a los 30 meses*



El nombre del niño

La edad del niño Fecha

¡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 a los 30 meses. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- Juega al lado de otros niños y a veces con ellos
- Le muestra lo que puede hacer diciendo “¡mírame!”
- Sigue rutinas simples cuando se le pide; por ejemplo, ayuda a recoger los juguetes cuando le dice “es hora de recoger los juguetes”

En las áreas del habla y la comunicación

- Dice aproximadamente 50 palabras
- Dice dos o más palabras, siendo una de ellas una acción, como “perrito corre”
- Nombra las cosas que ve en un libro cuando usted las señala y le pregunta “¿qué es esto?”
- Dice palabras como “yo”, “mi” o “nosotros”

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

- Juega imaginariamente con las cosas; por ejemplo, alimenta una muñeca con un bloque de madera como si fuera comida

- Muestra habilidades sencillas para resolver problemas; por ejemplo, se para sobre un banquito para alcanzar algo
- Sigue instrucciones de dos pasos, como “deja el juguete ahí y cierra la puerta”
- Demuestra que sabe por lo menos un color; por ejemplo, señala un crayón rojo si usted le pregunta: “¿Cuál es rojo?”

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Usa las manos para girar cosas; por ejemplo, gira la manija o perilla de las puertas o desenrosca tapas
- Se quita algunas prendas de vestir por sí solo como pantalones holgados o una chaqueta desabotonada
- Salta levantando los dos pies
- Pasa las páginas de un libro, de una página a la otra, cuando usted le lee

★ **It's time for developmental screening!** A los 30 meses, a su hijo le deben hacer pruebas generales del desarrollo, según lo recomendado para todos los niños por la Academia Estadounidense de Pediatría. Pregúntele al médico sobre las pruebas del desarrollo de su hijo

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas 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 sobre cómo ayudar a su hijo, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o consulte a su médico para más información.

Ayude a su hijo a aprender y a desarrollarse



Help Me
Grow | LA

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Fomente el “juego libre”, en el que su hijo pueda seguir sus intereses, probar cosas nuevas y usar las cosas de maneras novedosas.
- Use palabras positivas y preste más atención a los comportamientos que desee ver (“comportamientos deseados”) que a los que no desee ver. Por ejemplo, diga “me gusta cómo le diste el juguete a Miguel”.
- Dele a su hijo opciones de alimentos que sean simples y saludables. Déjelo elegir qué comer para la merienda o qué ponerse. Limite las opciones a dos o tres.
- Hágale preguntas sencillas a su niño sobre los libros y las historias. Haga preguntas como “¿quién...?” “¿qué...?” y “¿dónde...?”.
- Ayude a su hijo a aprender a jugar con otros niños. Muéstrole cómo hacerlo ayudándolo a que comparta, se turne y use sus “palabras”.
- Deje que su hijo “dibuje” con crayones en papel, con crema de afeitar en una bandeja o con tiza en la acera. Si usted dibuja una línea recta, vea si él la copia. Cuando pueda dibujar bien las líneas, muéstrole cómo dibujar un círculo.
- Deje que su hijo juegue con otros niños, como en un parque o una biblioteca. Pregunte sobre los grupos de juego locales y los programas preescolares. Jugar con otros niños lo ayuda a aprender el valor de compartir y de la amistad.
- Coman juntos las comidas familiares lo más que puedan. Sirva la misma comida a todos. Disfruten de la compañía de los demás y eviten el tiempo frente a una pantalla (televisión, tabletas y teléfonos, etc.) durante las comidas.
- Limite el tiempo frente a una pantalla (televisión, tabletas, teléfonos, etc.) a no más de 1 hora al día para ver un programa para niños con un adulto presente. Los niños aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Use palabras para describirle cosas a su hijo, como grande/pequeño, rápido/lento, encendido/apagado y adentro/afuera.
- Ayude a su hijo a armar rompecabezas sencillos que tengan formas, colores o animales. Nombre cada pieza cuando su hijo la coloca en su lugar.
- Juegue con su niño al aire libre. Por ejemplo, llévelo a un parque para que se suba a los juegos y que corra en áreas seguras.
- Permita que su hijo coma la cantidad que quiera en cada comida. Usted debe encargarse de ofrecerle alimentos saludables y su hijo debe decidir si quiere comer y cuánto.

**Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC
*Sigamos el Desarrollo.***

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

**Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite HelpMeGrowLA.org,
o consulte a su médico para más información.**

Su hijo a los 3 años



El nombre del niño

La edad del niño Fecha

¡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 a los 3 años. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- Se tranquiliza dentro de 10 minutos después de que lo deja; por ejemplo, en la guardería
- Nota a los otros niños y se une a ellos para jugar

En las áreas del habla y la comunicación

- Conversa con usted usando por lo menos dos frases de intercambio
- Hace preguntas con “quién”, “qué”, “dónde” o “por qué”; por ejemplo, “¿dónde está mami o papi?”
- Dice la acción que está ocurriendo en una imagen o en un libro cuando se lo preguntan; por ejemplo, “corriendo”, “comiendo” o “jugando”
- Dice su nombre cuando se lo preguntan
- Habla lo suficientemente bien como para que otros lo entiendan, la mayor parte del tiempo

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

- Dibuja un círculo cuando le muestra cómo hacerlo
- Evita tocar los objetos calientes, como la estufa, cuando usted se lo advierte

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Inserta objetos en un hilo, como cuentas grandes, cereal o macarrones
- Se pone alguna ropa solito, como pantalones flojos o una chaqueta
- Usa el tenedor

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame a cualquier escuela primaria pública para solicitar pruebas gratuitas a fin de averiguar si su hijo puede obtener servicios para ayudarlo.

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o consulte a su médico para más información.

Ayude a su hijo a aprender y a desarrollarse



Help Me
Grow | LA

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Anime a su hijo a que resuelva sus propios problemas con su apoyo. Hágale preguntas para ayudarlo a comprender el problema. Ayúdelo a pensar en soluciones, probar una y probar otra más si es necesario.
- Hable sobre las emociones de su hijo y dele palabras para ayudarlo a explicar cómo se siente. Ayude a su hijo a manejar los sentimientos estresantes enseñándole a respirar profundamente, abrazar a su juguete favorito o ir a un lugar tranquilo y seguro cuando esté molesto.
- Establezca algunas reglas simples y claras que su hijo pueda seguir, como usar las manos sin brusquedad al jugar. Si no cumple la regla, muéstrela qué hacer en su lugar. Más tarde, si su hijo sigue la regla, reconózcalo y felicítelo.
- Lea con su hijo. Hágale preguntas como “¿qué está pasando en la imagen?” o “¿qué piensas que pasará después?”. Cuando le dé una respuesta, pídale más detalles.
- Juegue a contar. Cuente las partes del cuerpo, los escalones y otras cosas que use o vea todos los días. A esta edad, los niños están comenzando a aprender los números y a contar.
- Ayude a su hijo a desarrollar sus habilidades del lenguaje hablándole en oraciones más largas de las que él diga, usando palabras reales. Repita lo que él diga; por ejemplo, repita “quiero nana”, y luego muéstrela cómo usar palabras más “adultas” diciendo “quiero una banana”.
- Permítale que lo ayude a preparar comidas. Dele tareas sencillas, como lavar las frutas y verduras o revolver.
- Dele a su hijo instrucciones de 2 o 3 pasos. Por ejemplo, “ve a tu cuarto y trae tus zapatos y tu abrigo”.
- Limite el tiempo frente a una pantalla (televisión, tabletas, teléfonos, etc.) a no más de 1 hora al día para ver un programa para niños con un adulto presente. No coloque cosas que tengan pantalla en el cuarto de su hijo. Los niños aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Enséñele a su hijo canciones y rimas sencillas, como “La araña pequeñita” (“Itsy Bitsy Spider”) o “Arroz con leche”.
- Dele a su hijo una “caja con útiles” con papel, crayones y libros para colorear. Coloree y dibuje líneas y formas con su hijo.
- Anímelo a que juegue con otros niños. Esto lo ayuda a aprender el valor de la amistad y cómo llevarse bien con los demás.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite HelpMeGrowLA.org, o consulte a su médico para más información.

Su hijo a los 4 años

Help Me Grow | LA



El nombre del niño

La edad del niño Fecha

¡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 a los 4 años. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- Imagina ser otra persona o cosa cuando está jugando (maestro, superhéroe, perro)
- Pide ir a jugar con otros niños si no hay ninguno alrededor; por ejemplo, “¿puedo jugar con Alex?”
- Consuela a otros que están lastimados o tristes; por ejemplo, abraza a un amigo que está llorando
- Evita peligros; por ejemplo, no salta desde lugares altos en el patio de recreo
- Le gusta ser un “ayudante”
- Cambia de comportamiento según donde se encuentre (lugares religiosos, biblioteca, patio de recreo o juegos)

En las áreas del habla y la comunicación

- Forma oraciones con 4 o más palabras
- Dice algunas de las palabras de una canción, cuento, o rima infantil

- Habla de al menos una cosa que haya sucedido durante su día; por ejemplo, “jugué al fútbol”
- Responde preguntas sencillas como “¿Para qué es el abrigo?” o “¿Para qué es el crayón?”

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

- Dice algunos colores de objetos
- Dice lo que sigue en un cuento que conoce bien
- Dibuja personas con 3 o más partes del cuerpo

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Agarra una pelota grande cuando se la arrojan, la mayor parte del tiempo
- Se sirve comida o agua con la supervisión de un adulto
- Desabotona algunos botones
- Sostiene un crayón o lápiz entre los dedos y el pulgar (no con la mano empuñada)

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame a cualquier escuela primaria pública para solicitar pruebas gratuitas a fin de averiguar si su hijo puede obtener servicios para ayudarlo.

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo, visite cdc.gov/Preocupado.

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite HelpMeGrowLA.org, o consulte a su médico para más información.

Ayude a su hijo a aprender y a desarrollarse



Help Me
Grow | LA

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Ayude a su niño a estar preparado para cuando vayan a lugares nuevos y conozca gente nueva. Por ejemplo, puede leer historias o jugar a juegos de roles (juegos de “imaginación”) para ayudarlo a sentirse más cómodo.
- Lea con su hijo. Pregúntele qué está sucediendo en la historia y qué cree que podría suceder a continuación.
- Ayude a su hijo a aprender los colores, las formas y los tamaños. Por ejemplo, pregúntele el color, las formas y el tamaño de las cosas que vea durante el día.
- Anime a su hijo a usar “sus propias palabras” para pedir cosas y resolver problemas, pero enséñele cómo hacerlo. Quizás no sepa las palabras que necesita. Por ejemplo, ayúdelo a decir “¿puedo tener un turno?” en lugar de quitarle algo a alguien.
- Ayude a su hijo a aprender sobre los sentimientos de los demás y las formas positivas de reaccionar. Por ejemplo, cuando él vea a un niño que está triste, diga “se lo ve triste. Llévemosle un osito de peluche”.
- Use palabras positivas y preste atención a los comportamientos que desee ver (“comportamientos deseados”). Por ejemplo, diga “¡estás compartiendo ese juguete muy bien!” Preste menos atención a los que no quiera ver.
- Dígale a su hijo de una manera simple por qué no puede hacer algo que usted no quiere que haga (“comportamiento no deseado”). Dele la opción de elegir lo que puede hacer a cambio de eso. Por ejemplo, dígale “no puedes saltar en la cama. ¿Quieres ir a jugar afuera o poner música y bailar?”.
- Deje que su hijo juegue con otros niños, como en un parque o una biblioteca. Pregunte sobre los grupos de juego locales y los programas preescolares. Jugar con otros niños ayuda a su niño a aprender el valor de compartir y de la amistad.
- Cuando sea posible, coma las comidas con su hijo. Deje que lo vea disfrutando los alimentos saludables, como frutas, verduras y granos integrales, y bebiendo leche o agua.
- Cree una rutina tranquila y silenciosa para la hora de dormir. Evite el tiempo frente a una pantalla (televisión, teléfono, tableta, etc.) durante 1 o 2 horas antes de acostarse y no coloque cosas que tengan pantalla en el cuarto de su hijo. A esta edad, los niños necesitan de 10 a 13 horas de sueño por día (incluidas las siestas). ¡Mantener los horarios constantes hace que sea más fácil!
- Dele a su hijo juguetes o cosas que estimulen su imaginación, como ropa para disfrazarse, ollas y sartenes para hacer que cocina, o bloques para construir. Juegue con él a los juegos de “imaginación”, como comer la comida de mentira que él cocine.
- Responda con tranquilidad a las preguntas de su hijo sobre los “porqué de las cosas”. Si no sabe la respuesta, diga “no lo sé” o ayude a su hijo a encontrar la respuesta en un libro, en Internet o preguntándole a otro adulto.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC Sigamos el Desarrollo.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite HelpMeGrowLA.org, o consulte a su médico para más información.

Su hijo a los 5 años

Help Me Grow | LA



El nombre del niño

La edad del niño Fecha

¡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 a los 5 años. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- Sigue las reglas o se turna cuando juega algún juego con otros niños
- Canta, baila o actúa para usted
- Hace tareas de la casa simples, como juntar las medias iguales o levantar la mesa después de comer

En las áreas del habla y la comunicación

- Cuenta historias que ha escuchado o que ha inventado incluyendo al menos 2 eventos; por ejemplo, un gato que no puede bajar de un árbol y un bombero que lo salva
- Contesta preguntas sencillas sobre un cuento después de oírlo
- Mantiene una conversación con más de 3 intercambios
- Usa o reconoce rimas simples (gato-pato, casa-taza)

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

- Cuenta hasta 10
- Dice algunos números entre el 1 y el 5 cuando usted se los señala
- Usa palabras sobre el tiempo, como “ayer”, “mañana”, “la mañana” o “la noche”
- Presta atención por 5 a 10 minutos durante una actividad; por ejemplo, cuando le cuenta una historia o hace manualidades (el tiempo delante de la pantalla no cuenta)
- Escribe algunas de las letras de su nombre
- Dice algunas letras cuando usted se las señala

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Se abotona algunos botones
- Salta en un pie

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame a cualquier escuela primaria pública para solicitar pruebas gratuitas a fin de averiguar si su hijo puede obtener servicios para ayudarlo.

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), o consulte a su médico para más información.

Ayude a su hijo a aprender y a desarrollarse



Help Me
Grow | LA

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Quizás su hijo empiece a “contestarle” para sentirse independiente y probar qué pasa. Limite la atención que le preste a las palabras negativas. Encuentre actividades alternativas para que él haga y que le permitan liderar y ser independiente. Asegúrese de notar el buen comportamiento. “Te mantuviste tranquilo cuando te dije que era la hora de dormir”.
- Pregúntele a su hijo a qué está jugando. Ayúdelo a ampliar sus respuestas preguntándole “¿por qué?” y “¿cómo?” Por ejemplo, diga “el puente que estás construyendo es muy lindo. ¿Por qué lo pusiste allí?”.
- Jueguen con juguetes que alienten a su hijo a armar cosas, como rompecabezas y bloques de construcción.
- Use palabras para ayudar a su hijo a comenzar a entender el tiempo. Por ejemplo, cante canciones sobre los días de la semana y dígame qué día es. Use palabras sobre el tiempo, como hoy, mañana y ayer.
- Deje que su hijo haga las cosas por sí mismo, incluso si no lo hace a la perfección. Por ejemplo, déjelo hacer su cama, abotonarse la camisa o verter agua en una taza. Celebre cuando lo haga y trate de no “arreglar” nada que no sea necesario.
- Hable y nombre los sentimientos de su hijo y los suyos. Léale libros y háblele sobre los sentimientos que tienen los personajes y por qué los tienen.
- Jueguen a juegos de rimas. Por ejemplo, diga “¿qué rima con gato?”.
- Enséñele a su hijo a seguir las reglas de los juegos. Por ejemplo, jueguen a juegos de mesa sencillos, a las cartas o a Simón dice.
- Cree un lugar en su casa al que pueda ir su hijo cuando esté molesto. Quédese cerca para que el niño sepa que está seguro y que puede acudir a usted para que lo ayude a calmarse si es necesario.
- Establezca un límite máximo de 1 hora para el tiempo que su hijo pase frente a una pantalla (televisión, tabletas, teléfonos, etc.). Haga un plan para el uso de los medios de comunicación de su familia.
- Coma las comidas con su hijo y disfrute del tiempo en familia hablando juntos. Sirva la misma comida a todos. Evite el tiempo frente a una pantalla (televisión, tabletas, teléfonos, etc.) durante el horario de las comidas. Deje que su hijo ayude a preparar comidas saludables y disfrútenlas juntos.
- Anime a su hijo a “leer” mirando las ilustraciones y contando la historia.
- Jueguen a juegos que ayuden a desarrollar la memoria y la atención. Por ejemplo, jueguen a las cartas, al tatetí, a veo-veo, o caliente o frío.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

Conéctese: Llame al 833.903.3972, visite HelpMeGrowLA.org, o consulte a su médico para más información.