

# Su hijo de 1 año



Nombre del niño

Edad del niño

Fecha de hoy

La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve nos ofrece pistas importantes sobre cómo se está desarrollando. Los indicadores del desarrollo son las cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada.

Marque los indicadores del desarrollo que puede ver en su hijo cuando cumpla 1 año de edad. En cada visita médica de su hijo, lleve esta información y hable con el pediatra sobre los indicadores que su hijo alcanzó y cuáles son los que debería alcanzar a continuación.

## ¿Qué hacen los niños 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 van
- 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 hacia a 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”

[www.cdc.gov/Pronto](http://www.cdc.gov/Pronto) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

### 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

## Reaccione pronto y hable con el doctor de su hijo si el niño:

- No gatea
- No puede permanecer de pie con ayuda
- No busca cosas que ha visto que usted ha escondido
- 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 a la enfermera de su hijo si nota cualquiera de estos signos de posible retraso del desarrollo para su edad** y converse con alguien de su comunidad que conozca los servicios para niños de su área, como por ejemplo el programa público de intervención temprana patrocinado por el estado. Para obtener más información, consulte [www.cdc.gov/Preocupado](http://www.cdc.gov/Preocupado) o llame al **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**.

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



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

# Ayude a su bebé 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 lavándote 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 a su hijo 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”.

[www.cdc.gov/Pronto](http://www.cdc.gov/Pronto) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Aprenda los signos. Reaccione pronto.