

Actividades sencillas que marcan la diferencia ○○○

Puede hacer cosas todos los días para ayudar a su niño a aprender y a crecer.

La tabla en el interior de este folleto muestra las formas en que su niño crece y se desarrolla cada día. También muestra lo que usted puede hacer para ayudarlo. Coloque la tabla en un lugar donde pueda verla con frecuencia.

Busque la edad de su niño al principio de la tabla y luego mire las imágenes de abajo. Vea lo que muchos niños están aprendiendo o haciendo a esa misma edad. Observe lo que su niño puede hacer y cómo va cambiando con el tiempo. Seleccione diariamente una de las actividades que se muestra en la tabla y trate de hacerla con su niño.

¿Tiene preguntas o inquietudes? ▲▲▲



Cada niño crece a su propio ritmo.

Si nota que su niño ya no está haciendo algo que hacía antes o si tiene preguntas o inquietudes acerca de su desarrollo, hable con su doctor o enfermera.

También puede llamar a:

Línea de atención telefónica de Ayúdame a Crecer Washington.

- **LLAME AL:** 1-800-322-2588 (para servicio TTY, marque 711), para obtener el nombre de un coordinador de recursos familiares para que le ayude a programar una cita gratuita de para la evaluación del desarrollo y otros servicios, si es necesario.



Mirame Crecer Washington es un programa del Departamento de Salud del Estado de Washington.

- Facebook icon: Siganos en Facebook @MirameCrecerWA
- Website icon: Visitenos en www.miramecrecerwa.org

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.

MÍRAME Y AYÚDAME A Crecer

○ 18 MESES A 3 AÑOS





Usted es muy importante en la vida de su niño. Las pequeñas interacciones y cosas que hace con su niño hacen una gran diferencia.

Cuando su niño está sano y físicamente activo, tiene la energía necesaria para aprender y jugar. Su niño desarrolla la autoestima necesaria para aprender y tener éxito en el mundo cuando sabe que está rodeado de gente que lo quiere y lo cuida.

Mantenme sano y seguro mientras crezco y aprendo con estos consejos: ○ ○ ○

- Llévame a mis revisiones médicas anuales. Es mejor que me atienda siempre el mismo doctor o enfermera para que lleguen a conocerme mejor y se aseguren de que estoy creciendo y desarrollándome, así como dándome las pruebas de detección y vacunas adecuadas.
- Habla con mi doctor o enfermera sobre mi crecimiento y aprendizaje.
- Asegúrate de que vaya siempre bien abrochado en mi asiento de seguridad cada vez que utilizamos el auto. Debo estar viendo hacia atrás en mi asiento de seguridad por lo menos hasta que cumpla los 2 años, y debo sentarme en el asiento trasero del auto hasta que tenga 13 años.
- Quédate cerca de mí siempre que estemos cerca del agua y ponme un chaleco salvavidas, aunque sepa nadar o haya tomado clases de natación.
- Mantén los muebles alejados de las ventanas para que yo no pueda treparme y caer. Fija a la pared los muebles altos y pesados, como los armarios o gabinetes para la televisión.
- No dejes que me acerque a la estufa o el horno sin supervisión cuando estés cocinando. Pon las cosas calientes fuera de mi alcance para no que no las agarrare y me quemé.
- Ofréceme una variedad de alimentos nutritivos y deja que yo decida cuánto quiero comer. Déjame explorar varias frutas y vegetales. Permite que te ayude a elegirlos en la tienda y a prepararlos para nuestras comidas.
- Aínmame a jugar y a estar siempre activo. Me ayuda a desarrollar habilidades motoras como sentarme, correr, caminar y trepar.
- Cepíllame los dientes con pasta dental con fluoruro después del desayuno y antes de ir a la cama. Llévame al dentista por lo menos una vez al año.
- Ayúdame a evitar los alimentos almidonados y pegajosos para que no me salgan caries.
- Asegúrate de que duerma lo suficiente por las noches. Si tengo de 1 a 2 años, debo de dormir entre 11 y 12 horas cada día (incluyendo siestas).
- Mantén alejados de mí y de mis pulmones en desarrollo el humo de productos con tabaco y marihuana, como los cigarros, cigarrillos y pipas electrónicas.
- Asegúrate de que todas las armas estén guardadas en una caja con llave o un armario con seguro. Guarda las balas por separado.
- Mantén las medicinas fuera de mi alcance.
- No me dejes jugar con cosas pequeñas que puedan caber en un tubo de papel higiénico. Los juguetes pequeños, imanes y monedas pueden ser peligrosos, me podría ahogar.
- Pon el número del Centro de Envenenamiento de Washington (1-800-222-1222) cerca de o en tu teléfono, para que puedas llamar si me trago algo que pueda hacerme daño.

Pautas para el uso de pantallas: * * *

Hasta que tenga 18 meses de edad, es mejor que yo no vea televisión ni videos o juegue con computadoras. Las videollamadas están bien. Las personas que me cuidan pueden usar aplicaciones educativas conmigo cuando tenga de 18 meses a 2 años. Una vez que cumpla los 2 años, limita mi "uso de pantalla" a solo una hora al día. Quédate conmigo para ayudarme a entender lo que estoy viendo y cómo se relaciona con el mundo que me rodea.

Haga un plan para el uso de pantallas para su familia. Considere la edad, salud, personalidad y etapa de desarrollo de cada uno de sus niños. Comparta estas pautas con las otras personas que cuidan de sus niños para que las reglas sean consistentes.

Encuentre pautas para el uso de pantallas en kidshealth.org/es/parents/screentime-baby-todd.html



MÍRAME Y AYÚDAME A Crecer

18 MESES A 3 AÑOS

La forma en que aprendo y crezco depende tanto de quién soy como de lo que experimento. Todo lo que aprendo, hago y siento está conectado.

18 meses a 2 años

2 a 2.5 años

2.5 a 3 años

SALUD FÍSICA

Crezco y aprendo mejor si mi cuerpo está sano. Asegúrate de que tenga un lugar seguro para jugar, ya sea adentro o afuera.

PUEDO CONSTRUIR Y APILAR.

Me gusta construir cosas altas y luego derribarlas.



USO MIS MANOS PARA SER CREATIVO.

Dame papel, pinturas, crayones y plastilina.



TREPO, LANZO, CORRO Y BRINCO.

Juega conmigo afuera. Nos podemos divertir juntos.



SOCIAL Y EMOCIONAL

Necesito que la gente me quiera y entienda mis sentimientos. Ayúdame a aprender sobre las emociones. Ayúdame a nombrar mis sentimientos y habla conmigo sobre ellos.

DEMUESTRO SENTIMIENTOS FUERTES.

Por favor quédate a mi lado cuando estoy disgustado. Me ayuda ver que tu no pierdes la calma.



ME ESTOY HACIENDO INDEPENDIENTE

Déjame intentar hacer cosas por mi mismo y tomar decisiones simples, como qué color de blusa vestir. Quédate a mi lado para ayudarme cuando yo quiera que lo hagas.



DISFRUTO LA COMPAÑÍA DE OTROS NIÑOS.

Danos juguetes con los que cada uno pueda jugar para que aprendamos a compartir.



CÓMO APRENDO

Soy curioso y quiero aprender de todo. Aprendo al moverme, brincar, saltar, caminar, explorar y al interactuar contigo. Habla y juega conmigo todos los días. Léeme cuentos una y otra vez y háblame sobre las imágenes que veo. Responde a mis palabras, sonidos, acciones e ideas.

ME GUSTA IR A LUGARES.

Llévame a lugares donde pueda explorar cosas nuevas.



HAGO PREGUNTAS SOBRE COSAS.

Contéstame cuando te pregunte: "¿qué es eso?" Aprendo cuando interactúas conmigo.



USO MI IMAGINACIÓN.

Me gusta echar a volar mi imaginación. Dame algunas cosas con las que pueda jugar a disfrazarme.



LAS COSAS QUE SÉ

Aprendo de la gente y del mundo que me rodea tocando, probando, viendo, oliendo y escuchando. Dame muchas oportunidades para "aprender haciendo".

RECONOZCO IMÁGENES.

Léeme cuentos una y otra vez. Ya puedo señalar las cosas que conozco.



APRENDO DE MIS EXPERIENCIAS.

Habla conmigo sobre lo que necesitamos y por qué, como: "hace frío, necesitamos nuestro abrigo".



APRENDO A CLASIFICAR COSAS.

Déjame ayudarte a separar la ropa por colores.



LENGUAJE

Aprendo a comunicarme cuando hablas, lees y juegas conmigo. Habla conmigo sobre todas las cosas que hacemos durante el día. Ayúdame a decir lo que quiero. Hazme preguntas con opciones, como: "¿quieres una pelota o un carrito?", en vez de preguntas donde sólo pueda responder sí o no.

DISFRUTO APRENDIENDO NUEVAS PALABRAS.

Dime el nombre de las cosas que vemos y hacemos.



SÉ CONSTRUIR PALABRAS.

Dame opciones y espera a que te conteste. Ayúdame a decir lo que quiero decir.



PUEDO SEGUIR INSTRUCCIONES.

Pídeme que haga cosas sencillas como: "por favor toma ese libro y dámelo".

