

Mantenga a su niño seguro mientras aprende y crece

Vigile a su niño de cerca. Estas son algunas cosas que usted puede hacer para reducir el riesgo de lesiones:

- Ponga siempre a su niño a dormir boca arriba. Pídale a las otras personas que cuidan de su niño que hagan lo mismo.
- Asegúrese de que su niño esté abrochado correctamente en un asiento de seguridad para automóvil siempre que utilicen el vehículo.
- No deje que su niño juegue con nada que pueda meterse en un tubo de papel higiénico. Se podría asfixiar.
- Quédese con su niño todo el tiempo que esté en la bañera o cerca del agua. Los niños se pueden ahogar hasta en 1 pulgada (2 centímetros) de agua.
- Ponga puertas de seguridad para bebés en la parte superior e inferior de las escaleras y en las entradas a las habitaciones que no son a prueba de niños.
- Mantenga productos de limpieza, venenos, vitaminas y medicinas bajo llave o en un estante alto.
- Tape los enchufes con protectores de plástico y ponga seguros en las puertas, cajones e inodoros.
- Mantenga los muebles alejados de las ventanas para que su niño no pueda trepar y caer.
- Fije los muebles como tocadores o gabinetes de TV, a la pared o mantenga a su niño alejado de ellos.
- No deje que su niño se acerque a estufas, hornos, microondas, cuchillos, ni a los alimentos o bebidas calientes.
- Tenga por lo menos un detector de humo que funcione en cada habitación y pasillo de su casa. Cambie las pilas una vez al año.



Las cosas sencillas marcan la diferencia

Hay muchas cosas sencillas que usted hace todos los días para ayudar a que su niño aprenda y crezca. La tabla que viene con este folleto muestra las numerosas formas en que los niños pequeños crecen y se desarrollan. También muestra lo que usted y las otras personas que cuidan a su niño pueden hacer para fomentar el aprendizaje y el desarrollo sano. Cuelgue esta tarjeta cerca del lugar donde cambia a su bebé, en el refrigerador o en cualquier lugar donde pueda verla con frecuencia.

La tabla en el interior muestra muchas otras actividades diarias que usted puede hacer con su bebé para ayudarlo a desarrollarse.



¿Tiene preguntas o inquietudes?

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

Si tiene preguntas sobre el desarrollo de su niño, hable con el médico o la enfermera.

También puede llamar a:
Línea de atención telefónica de Ayúdame a Crecer Washington

- **LLAME AL:** 1-800-322-2588 (servicio TTY 711) para obtener el nombre de un coordinador de recursos familiares que pueda ayudarlo a programar una cita para un examen gratuito del desarrollo y a encontrar otros servicios, si fuera necesario.



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

- f Síguenos en Facebook @MirameCrecerWA
- 📄 Visítenos 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

○ NACIMIENTO A 18 MESES





*Una actividad sencilla,
como dibujar juntos,
puede ayudar al
aprendizaje de su niño y
apoya su desarrollo.*

USTED ES EL PRIMER **maestro** DE SU NIÑO.

El tiempo que le dedica a su niño es importante. A continuación, le ofrecemos algunas maneras de ayudar a que su niño aprenda.

- **APRENDO MEJOR CUANDO ME AMAS, ME ANIMAS Y ME AYUDAS A ESTAR CERCA DE OTRAS PERSONAS.** Cuando me siento en tus piernas, me siento muy cercano a ti y sé que deseas estar conmigo.
- **QUIERO APRENDER, Y TÚ PUEDES AYUDARME.** Enséñame cómo agarrar un crayón y déjame hacer un dibujo para ti.
- **APRENDO CUANDO ME AYUDAS A EXPLORAR EL MUNDO QUE ME RODEA.** Muéstrame cómo la naturaleza a mi alrededor está llena de cosas vivas con plantas, pájaros e insectos
- **CREZCO Y APRENDO CUANDO MI CUERPO ESTÁ ACTIVO.** Me divierte mover mis piernas y jugar en el suelo contigo. A medida que crezco, me gusta correr, brincar, jugar juegos y dar caminatas contigo.
- **APRENDO A COMUNICARME CUANDO JUEGAS, HABLAS, LEES Y DIBUJAS CONMIGO.** Mientras me lees, aprendo palabras y cuentos. Ya empezaré a entender que las palabras en la página significan algo.



AYÚDAME A APRENDER Y A CRECER

NACIMIENTO A 18 MESES

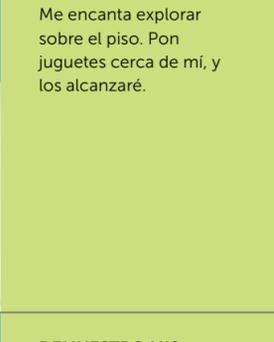
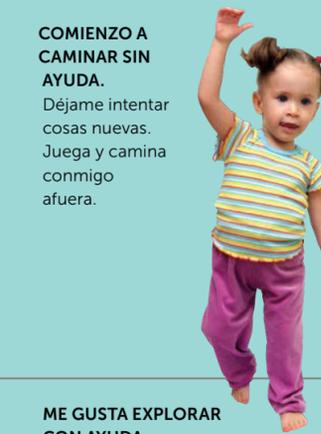
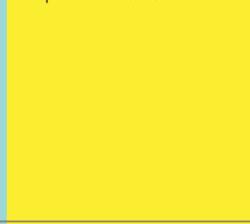
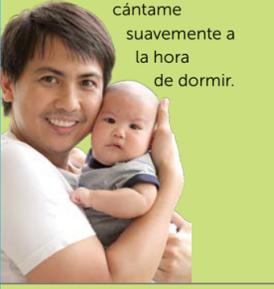
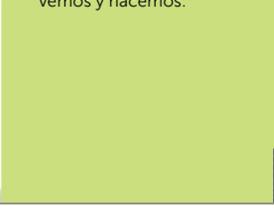
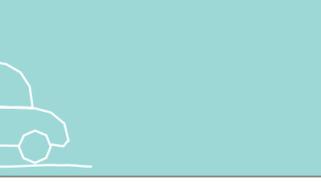
Tú me ayudas a aprender y a crecer cada día a medida que hacemos cosas juntos. Cómo aprendo y crezco depende de quién soy y lo que vivo. Todo lo que aprendo, hago y siento está relacionado.

Cómo leer este esquema:

Busque la edad de su bebé al principio de la tabla y luego mire las fotos de abajo. Vea lo que muchos bebés de la misma edad están aprendiendo o haciendo. Encuentre algunas ideas sencillas para jugar con su niño que pueden ayudarle a aprender y a crecer.

Si su bebé nació prematuro, use la "edad ajustada" de su bebé cuando consulte esta tabla de desarrollo. Para determinar la edad ajustada de su bebé, use la edad de su bebé (en meses) y réstele el número de meses que nació prematuro. Por ejemplo, si nació hace 6 meses, pero nació 2 meses antes, use la "edad ajustada" de 4 meses (6 meses - 2 meses = 4 meses).



	Nacimiento a 3 Meses	3 a 6 Meses	6 a 9 Meses	9 a 12 Meses	12 a 15 Meses	15 a 18 Meses
SALUD FÍSICA Crezco y aprendo mejor si mi cuerpo está sano.	PUEDO LEVANTAR MI CABEZA. Necesito tiempo despierto boca abajo para jugar contigo en el piso. 	PUEDO DARME LA VUELTA. Me encanta explorar sobre el piso. Pon juguetes cerca de mí, y los alcanzaré. 	PUEDO SENTARME Y TRATAR DE MOVERME. Aprendo haciéndolo. Dame juguetes que pueda agarrar y un lugar seguro para moverme. 	USO LOS DEDOS DE MIS MANOS Y PIES. Juego y canto canciones conmigo que utilicen mis pies y mis manos. 	COMIENZO A CAMINAR SIN AYUDA. Déjame intentar cosas nuevas. Juego y camina conmigo afuera. 	PUEDO TREPAR Y BAILAR. Búscame lugares donde pueda usar los brazos y las piernas para trepar sin lastimarme. ¡Baila conmigo! 
SOCIAL Y EMOCIONAL Aprendo mejor cuando me amas, me animas y me ayudas a estar con otras personas.	TE NECESITO Y CONFÍO EN TI. Dame de comer y responde cuando llore para que aprenda a que puedo contar contigo. 	DEMUESTRO MIS SENTIMIENTOS. Reconoce mis sentimientos. Responde a mis sonidos y estados de ánimo de una manera tranquilizadora. 	PREFIERO A LA GENTE QUE CONOZCO. Permite que las mismas personas me cuiden. Esto me ayuda a sentirme seguro y amado. 	ME GUSTA JUGAR CON ADULTOS. Cántame en voz alta y baila conmigo. Juego con cosas que hacen ruido. 	ME GUSTA EXPLORAR CON AYUDA. Animame a explorar mientras me vigilas. Sonríe y di: "¡Lo lograste!" 	NECESITO AYUDA CON MIS EMOCIONES. Quédate a mi lado cuando estoy disgustado. Abrazame y dime palabras tiernas. 
CÓMO APRENDO Quiero aprender, y tú me puedes animar.	VEO CARAS Y SONRÍO. Mirame a los ojos cuando me cambias el pañal o me das de comer. Sonríeme. 	ME GUSTA AGARRAR COSAS. Me gusta ver y tocar todo. Ayúdame a jugar con juguetes seguros. 	ME GUSTA JUGAR CON JUGUETES. Juego conmigo usando juguetes de diferentes texturas, sonidos y formas. 	ME MUEVO PARA EXPLORAR. Dame lugares seguros para jugar y moverme. Vigíleme de cerca. 	SÉ LO QUE QUIERO. Fíjate en lo que me gusta y lo que quiero hacer. ¡Sígueme la corriente! 	APRENDO A TRAVÉS DEL JUEGO. Déjame encontrar nuevas formas de jugar. Muéstrame también tus ideas. 
COSAS QUE SÉ Aprendo cuando me ayudas a explorar el mundo que me rodea.	APRENDO A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS. Toca música suave mientras me abrazas. 	ME DOY CUENTA DE LAS RUTINAS. Abrazame y cántame suavemente a la hora de dormir. 	LAS PERSONAS SON INTERESANTES PARA MÍ. Muéstrame personas en libros y fotos. Mirate en el espejo conmigo. 	ME GUSTA JUGAR JUEGOS DE ESCONDIDAS. Oculta algo y luego descúbrelo. Juego a esconder tu cara conmigo. 	COMIENZO A HACER GARABATOS. Déjame probar con crayones y marcadores mientras dibujas conmigo. 	ARMO COSAS. Ayúdame a jugar con cosas que puedo apilar o con rompecabezas sencillos. 
LENGUAJE Aprendo cuando hablas, lees y dibujas conmigo.	HAGO RUIDOS Y ESCUCHO. Háblame y responde a mis sonidos. Aprendo de lo que dices. 	HAGO SONIDOS Y RESPONDO A SONIDOS. Aprendo palabras antes de poder hablar. Dime el nombre de las cosas que vemos y hacemos. 	BALBUCEO Y TRATO DE HABLAR. Lee libros conmigo. Nombra las cosas y ayúdame a encontrarlas en las fotos. 	UTILIZO SONIDOS CON ADEMANES. Habla conmigo. Espera a que haga sonidos y luego háblame otra vez. 	COMIENZO A USAR PALABRAS. Quiero entender y decir palabras. Dime lo que está ocurriendo a medida que lo hacemos. 	QUIERO QUE ME ENTIENDAN. Escucha y dame tiempo para hablar. Añade tus palabras a las mías. 