





Sugerencias para usar este folleto

 Este folleto muestra unas cosas que los niños hacen a diferentes edades.


 Busque la edad de su hijo/a.
¿Cómo su hijo/a lo va haciendo?

 Cuando tenga dudas,
revíselo usted!

¿Preguntas o preocupaciones?

 Hable usted con el proveedor del
cuidado de salud de su hijo/a

o

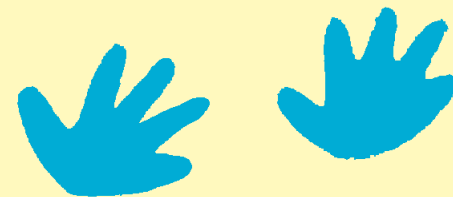
 Llame al 1-800-298-4321
La Conexión de Recursos para Familias
en la Biblioteca del Estado de NH

LOS PRIMEROS

CINCO

Años a

M A N O



CONSEJOS

La Nutrición

3 meses

- Darle pecho o de la botella según pida (ni jugo ni leche)
- Tenerle en brazos para comer y sacar gases según lo necesite.

6 meses

- Introducir jugo para infantes y cereal fortificada con hierro en pequeñas cantidades
- Ofrecerle comidas molidas o blandas según empiece a masticar
- No acostarle nunca con la botella

9 meses

- Animarle para alimentarse
- Darle comidas en sus dedos y pedacitos de comida de la mesa
- No darle ninguna comida que pueda causar ahogamiento (perros calientes, uvas, dulces, chicle, nueces, etc.)
- Disminuirle los alimentos de pecho/botella según coma más

12 meses

- Servirle líquidos en una taza
- Apoyarlo en alimentarse con cuchara
- Siempre ofrecerle tres comidas diarias y meriendas saludables
- Incluirlo a las horas de comer de la familia
- Cambiarle la leche según recomiende el médico

18 meses

- Según disminuya la velocidad del desarrollo y el apetito, tomarlo con calma en cuanto al estilo de comer del pequeño
- Evitar el uso de la comida como premio o de castigo

2-3 años

- Evaluar las porciones: aproximadamente 1 cucharada por cada año de edad
- Evitar demasiada leche o jugo: demasiado líquido puede disminuirle el apetito

4 años

- Permitirles a los niños que ayuden a preparar y servir comidas simples
- Evitar meriendas con mucho azúcar (dulces, refrescos, etc.)

5 años

- Enseñarles a tomar buenas decisiones al escoger las comidas, y confiar en las variaciones de cada día
- Proveer una dieta bien balanceada con porciones de los 5 grupos básicos de comida: panes/cereales; frutas, vegetales; carnes/leche/quesos; pescado/huevos/habichuelas
- Siempre ofrecer alternativas y variedad de comidas

Observe a su hijo/a durante varios días. Esté consciente de lo que su niño/a está haciendo y use esta información de guía en su desarrollo.

El Oír

Nacimiento hasta los 3 meses

- Ha pasado la evaluación auditiva de los recién nacidos
- Se calma con voces familiares
- Se asusta con sonidos ruidosos
- Se mueve con ruidos mientras duerme

3 a 6 meses

- Vuelve la cabeza hacia las voces o los ruidos desconocidos
- Localiza quien habla o un sonido dentro del cuarto (6 m.)
- Reacciona a los sonidos riendo, callando o llorando

6 a 12 meses

- Responde a su nombre
- Reacciona a los ruidos sin ver el origen (como una puerta que se abre)
- Balbucea sonidos como da, ba y ma

12 a 24 meses

- Desarrolla palabras rápidamente (unas 1-3 palabras a los 12-14 m., 10-15 a los 18 m.)
- Sigue instrucciones simples (como 'busca tus zapatos') sin que usted señale
- Empieza a identificar partes del cuerpo (los ojos, la nariz)

2 años

- Atiende y responde a demandas verbales, cuando le interesan
- Combina palabras, añade palabras cada día (unas 50 palabras)

3 años

- Comprende la diferencia entre palabras que tienen sonidos parecidos (como gato/pato, cuándo/cuánto, hombre/hambre)
- Muestra interés en actividades de escuchar, como oír un cuento
- Responde al hablar y al sonido, tan bien afuera como adentro y en lugares callados/ruidosos

4 a 5 años

- Comprende la mayoría de los comentarios o las demandas sin necesitar que se repitan
- Se da la vuelta afuera cuando le llamen por nombre

La Visión

Nacimiento hasta un mes y medio

- Mantiene la mirada en una luz fuerte o un objeto brillante por un momento
- Los ojos y la cabeza se mueven juntos

2 a 6 meses

- Los ojos empiezan a seguir objetos en movimiento o personas (8-12 semanas)
- Miran la cara del padre o la madre cuando se les habla (10-12 semanas)

7 a 12 meses

- Puede mover los ojos con poco movimiento de la cabeza (30-36 semanas)
- Mira/investiga juguetes que tiene en su propia mano (38-40 semanas)

12 a 18 meses

- Mira cuadros simples con interés (14-16 m.)
- Señala objetos o personas y dice 'mira' o 've' (14-18 m.)

2 a 3 años

- A veces mira/investiga las cosas sin necesitar tocarlas (20-24 m.)
- Mira su propia mano mientras hace garapatos (26-30 m.)

3^{1/2} a 4 años

- Examina las páginas de un libro en busca de detalles muy precisos (como los objetos escondidos) (40-44 m.)
- Dibuja y sabe los nombres del círculo y la cruz (40-44 m.)

4 a 5 años

- Usa muy bien juntos los ojos y las manos para: dibujar, cortar y pegar cuadros simples, para copiar formas básicas y algunas letras, para prender una pelota



¡IREVISALO!

Use esta guía para averiguar el desarrollo de un/a niño/a que le importa a usted. Recuérdese, los niños crecen y aprenden a diferentes niveles.

¿preguntas o preocupaciones? Pregunte -- ¡No espere!

3 MESES

* Le mira y observa su cara * Sonríe y le gusta estar abrazado * Llora para mostrar incomodidad o cansancio * Hace sonidos de arrullo * Se asusta con ruidos fuertes * Trae las manos a la boca * Abre y cierra las manos * Mueve los brazos y las piernas con facilidad * Levanta la cabeza cuando está de barriga para jugar

6 MESES

* Le empiezan a salir los dientes * Llora de diferentes maneras por necesidades diferentes * Busca objetos que se caen de vista * Golpea, sacude ruidosamente o deja caer los juguetes * Se pone todo en la boca * Vira su cabeza hacia los sonidos * Balbucea, grita y se ríe * Muestra interés en niños * Se ríe en el espejo * Trata de tomar objetos * Transfiere los juguetes de mano en mano * Se da la vuelta en ambas direcciones * Se sienta por sí mismo y con la cabeza alzada

9 MESES

* Responde a su propio nombre * Muestra ansiedad cuando separado/a de madre/padre o de cuidador/a * Se sonríe con su imagen en el espejo, le pasa la mano o la besa * Mira sin achicar los ojos * Menea la cabeza 'No' * Imita sonidos * Golpea dos objetos el uno con el otro * Usa los puntos del pulgar y el índice para recoger objetos pequeños * Se sienta bien * Se para con la ayuda de los muebles * Gatea con las manos y las rodillas * Juega a las escondidas * Dice adiós con la mano * Sonríe por la alabanza

12 MESES

Dice 'mamá' o 'papá' * Imita acciones y sonidos * Muestra cariño * Sabe su propio nombre * Señala unas partes del cuerpo cuando se le pregunta * Dice pocas palabras * Utiliza los dedos para comer * Camina (las piernas pueden quedarse separadas) * Le gusta estar siempre a vista de un adulto familiar * Señala y dice adiós con la mano

18 MESES

* Usa frases cortas * Se ríe de cosas tontas, como un envase en la cabeza * Señala cosas interesantes y objetos nombrados * Le deja saber lo que él quiere * Sigue instrucciones simples * Usa la cuchara * Construye una torre de tres bloques * Tira una pelota * Camina solo con buen balance * Empieza a correr * Falta de juicio para la seguridad * Se puede frustrar y tener rabietas * Abre puertas * Finge mientras juega * Mira objetos que usted le señale

2 AÑOS

* Escucha cuentos cortos * Invierte un libro de cuadros si está al revés * Ojea un libro * Comprende instrucciones * Comienza el aprender a compartir juguetes * Da abrazos y besos * Quizás haga lo opuesto de lo que se pide * Usa oraciones de dos palabras, pronombres y muchas palabras * Toma la taza con una mano * Garrapatea * Corre, salta y sube y baja la escalera con ayuda * Trepa, y patea una pelota * Se da cuenta de las emociones de otros

3 AÑOS

* Juega con otros niños * Puede desarrollar miedos * Va aprendiendo a usar el inodoro * Sabe su propia edad y sexo * Conoce los colores, las formas y los opuestos * Habla en oraciones de tres palabras * Imita el dibujar líneas o círculo * Abre envases o jarras * Coge y patea una pelota con fuerza * Puede tener dificultad con transiciones * Habla de manera que otros comprendan * Puede poner a prueba los límites

4 AÑOS

* Muy independiente * Se viste y se desviste * Más sociable * Responde a los sentimientos de otros * Comprende y con frecuencia obedece las reglas * Comparte * Juega a la fantasía * Hace muchas preguntas * Nombra los colores * Repite cuentos * Dibuja caras * Usa tijeras * Completa un rompecabezas de 12 piezas interlazadas * Salta de un pie * Habla de acontecimientos pasados

5 AÑOS

* Participa en juegos organizados * Sigue una instrucción de tres pasos * Cuenta hasta 10 * Comprende el significado de muchas palabras * Usa oraciones completas * Cuenta historias imaginativas * Recorta formas con tijeras * Copia formas familiares * Dibuja una persona con 6-8 partes del cuerpo * Atrapa una bola rebotando * Escribe letras y su propio nombre * Quizás reconozca unas palabras, letras y números

Recuerde:

Ponga el bebé

DE ESPALDAS PARA DORMIR
DE BARRIGA PARA JUGAR

