

# tu hijo @<sup>TM</sup>

## 12 a 18 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Cuando comience a caminar y correr tu hijo necesitará libertad para explorar, pero deben fijarse límites claros para su seguridad.

### La salud de tu hijo

#### Revisión de niños sanos

Deberás llevarlo al médico cuando cumpla 1 año de edad. El pediatra lo vacunará y te hará preguntas sobre su desarrollo. Programa la próxima visita para cuando tenga entre 15 y 18 meses.

Avisa al pediatra si:

- No gatea.
- Arrastra un lado del cuerpo cuando gatea durante más de un mes.
- No logra estar de pie aunque le ayudes.
- No dice palabras sencillas.
- No señala objetos o dibujos cuando se le pide.
- No hace gestos con las manos o la cabeza.



#### El sueño

A esta edad, algunos niños dejan de dormir a mitad de la mañana y sólo duermen una siesta por la tarde.

#### La nutrición

Cuando tenga 12 meses ya podrá dejar la leche especial para niños. Es aconsejable que beba 24 onzas de leche entera al día y que tome el agua o la leche en un vaso, no en biberón.

A los 12 meses, posiblemente no coma mucho en cada comida. Dale 5 ó 6 mini-comidas en vez de 3 grandes. Corta todo en trocitos para que no se atragante.

#### No le des:

- |                   |                     |                |
|-------------------|---------------------|----------------|
| • Verduras crudas | • Palomitas de maíz | • Nueces       |
| • Salchichas      | • Caramelos         | • Uvas enteras |

Esto ha sido posible gracias al generoso apoyo de la **A.L. Mailman Family Foundation**.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, American Academy of Pediatrics, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su continuo apoyo.

### Cómo educar y criar a tu hijo

- El habla** Léele, cántale, y háblale constantemente.
- Hazle preguntas mientras miran dibujos y leen cuentos.
  - Dale libros de cartón con láminas de animales o niños.
  - Enséñale canciones nuevas y haz gestos con las manos.

#### Advertencia

Por muy enojada que estés, nunca le pegues al niño.

- Comportamiento** Es hora de establecer límites por su seguridad: sienta reglas claras, sencillas, y constantes.
- Distrae al niño para alejarlo de las actividades y objetos peligrosos.
  - Reserva el “no” para cuestiones de seguridad. Si escucha “no” demasiadas veces, no te hará caso.
  - Míralo con severidad si es algo de poca importancia y pasa a otra actividad menos peligrosa.

- El juego** Con el juego, aprende a imaginar, inventar, y resolver problemas.
- Organiza sus juegos solo o con otros niños. Recuerda que aún es pequeño para compartir.
  - Juega en casa con objetos y juguetes, como bloques de construcción, y juega al aire libre si es posible.

### La seguridad de tu hijo

#### Nota

Cubre las esquinas puntiagudas y los enchufes, y coloca rejas en las escaleras.

- En la casa**
- Usa dispositivos de seguridad para las gavetas, armarios, e inodoros.
  - Mantén los líquidos calientes fuera de su alcance.
  - Si crees que tu hijo ha ingerido algo venenoso, llama de inmediato al Servicio de Toxicología al: 1-800-222-1222.

- En el auto** A los 12 meses podrá ir en un asiento para niños de cara hacia delante. La ley ordena que viaje siempre en el asiento trasero.

*Born Learning*<sup>SM</sup> es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en [www.bornlearning.org](http://www.bornlearning.org).

CIVITAS

United Way  
SUCCESS BY 6

United Way

Localization goes here.

# tu hijo @<sup>TM</sup>

## 18 a 24 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Tu hijo empieza a valerse por sí mismo. Observa cómo camina, corre, y trepa con más facilidad.



### La salud de tu hijo

#### Revisión de niños sanos

A los 18 meses el pediatra le aplicará las vacunas necesarias y lo examinará de nuevo cuando tenga 24 meses.

Avisa al pediatra si:

- No camina sin ayuda.
- Camina sólo de puntillas.
- No dice por lo menos 15 palabras.
- No sabe usar artículos comunes, como cepillos, teléfonos, tenedores, y cucharas.

#### El sueño

Deberá dormir unas 14 horas diarias. Quizás duerma una sola siesta, normalmente entre la 1 y las 3 de la tarde. Deberá acostarse entre las 6 y las 8 de la noche.

#### La nutrición

A los 18 meses deberá:

- Comer casi toda la comida cortada en trozos pequeños.
- Beber en vaso y dejar el biberón.

### Cómo educar y criar a tu hijo

#### Comportamiento

El niño empieza a comprender las reglas y sus consecuencias; por consiguiente, es hora de enseñarle a comportarse bien.

- Elogia la buena conducta. Si le dices lo que hace bien, querrá seguir haciéndolo.
- No hagas caso a cosas sin importancia.
- Nunca le pegues al niño; respira hondo antes de reaccionar.
- Usa raramente la palabra “no”.
- Aplica siempre las mismas reglas.

Esto ha sido posible gracias al generoso apoyo de la **A.L. Mailman Family Foundation**.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, American Academy of Pediatrics, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su continuo apoyo.

### Cómo educar y criar a tu hijo, continuación

**La separación** Tu niño se sentirá emocionado por su independencia, pero no se alejará mucho de ti. Para que sea más independiente:

- Despídete cuando salgas. Si no lo haces temerá que puedas desaparecer en cualquier momento.
- Cuando estés por partir déjalo entretenido con alguna actividad.

**El habla** Ayúdalo a aprender hablando y leyendo siempre con él.

- Agrega algo a lo que dice tu hijo. Si dice “gatito” puedes añadir: “Sí, el gatito es pequeño y suave”. Pregunta “dónde”, “que”, y “cuándo” aunque el niño no hable todavía.
- Cántale muchas canciones de cuna a la hora de dormir.
- Ayúdale a hacer garabatos, dibujar, o simular que está escribiendo.

**El juego** En esta etapa usará su imaginación y fantasía cuando juega solo. Ayúdale:

- Practicando los nombres de objetos diversos. Coloca tres objetos que conozca y dile: “Dame el ...”
- Programando horas de juego con otros niños. Ya puede aprender a jugar con los demás, pero no esperes que sepa compartir.

### La seguridad de tu hijo

**En la casa**

- Limita el acceso a los lugares peligrosos. Coloca vallas en las escaleras, dispositivos de seguridad en los muebles, baños, y gavetas. Cubre las esquinas puntiagudas.
- Mantén los líquidos calientes fuera del alcance del niño.
- Si crees que tu hijo ha ingerido algo venenoso, llama de inmediato al Servicio de Toxicología al: 1-800-222-1222.

**En el auto** La ley ordena que siempre viaje en un asiento de cara hacia delante en la parte trasera del auto.

*Born Learning*<sup>SM</sup> es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en [www.bornlearning.org](http://www.bornlearning.org).

CIVITAS

United Way  
SUCCESS BY 6

United Way

Localization goes here.

# tu hijo @<sup>TM</sup>

## 24 a 36 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

A los 36 meses, usará unas 900 palabras y frases cortas.

### La salud de tu hijo

#### Revisión de niños sanos

A los 2 años deberá tener casi todas las vacunas. Aprovecha la visita para hacerle aplicar sus vacunas. Tal vez el pediatra le tome una muestra de sangre.

Avisa al pediatra si:

- No sigue instrucciones sencillas.
- No imita gestos o palabras.
- Camina solamente de puntillas.
- No usa frases de 2 palabras.

#### La nutrición

A esta edad los niños pueden ser muy selectivos con la comida. Bríndale alimentos variados y saludables. Si no le gustan hoy, dáselos a la semana siguiente y evita la comida “rápida” poco saludable.

#### El sueño

Si crees que ya está listo para dejar la cuna, trasládalo a una cama.

- Haz que el cambio sea interesante hablándole de la nueva cama grande y poniendo en ella su peluche favorito.
- Mantén el mismo horario y rutina de sueño. Enséñale a quedarse en la cama después del besito de buenas noches. Si se baja, llévalo tranquilamente de vuelta hasta que aprenda a quedarse acostado.

#### Aprender a usar el inodoro

El niño parece estar listo para usar el inodoro. Observa:

- ¿Se sube y se baja los pantalones?
- ¿Muestra interés en el inodoro?
- ¿Le molestan los pañales sucios?
- ¿Pasa largos periodos sin orinarse?

#### Recuerda

Los niños a veces se orinan sin querer. No los castigue por eso.

Esto ha sido posible gracias al generoso apoyo de la **A.L. Mailman Family Foundation**.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, American Academy of Pediatrics, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su continuo apoyo.



### La salud de tu hijo, continuación

#### Aprender a usar el inodoro

##### *Comienzo del proceso*

- Compra un asiento adaptador para el inodoro. Siéntalo en él para que practique.
- Enséñale a sentarse y a limpiarse.
- Ten calma si tarda en aprender.

### Cómo educar y criar a tu hijo

#### Comportamiento

##### *A los dos años te pondrá a prueba*

Tu hijo querrá probar su independencia. Tal vez tenga rabietas y diga “no” a menudo.

##### *Para salvarte de los berrinches*

- Mantén la calma, no te enfades.
- No le pegues; enséñale que portarse mal trae consecuencias. Si estás en una tienda, sácalo si no se porta bien.
- Controla la situación. No permitas que sea él quien manda y no le compres golosinas sólo para apaciguarlo.
- Evita problemas. Si le dan rabietas cuando siente hambre, lleva siempre una merienda saludable.

#### El aprendizaje temprano

##### *Sé creativa, lee, y escribe con él a diario.*

- Lean juntos a diario. Señálale palabras y hazle preguntas mientras leen.
- Dale papel y lápices de color para que pinte, dibuje, o garabatee letras.
- Estimula su imaginación usando bloques de construcción para formar autos voladores o animales del zoológico.

### La seguridad de tu hijo

#### En el auto

La ley ordena que el niño viaje en un asiento especial para niños protegido con un cinturón de seguridad en medio del asiento trasero del auto.

*Born Learning<sup>SM</sup>* es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en [www.bornlearning.org](http://www.bornlearning.org).

CIVITAS

United Way  
SUCCESS BY 6<sup>TM</sup>

United Way

Localization goes here.

# tu hijo @<sup>TM</sup>

## 2 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

¡Ayuda a tu niño a crecer feliz! Tenlo a menudo en brazos arrullándolo, jugando, y leyendo con él.

### La salud de tu hijo

#### Revisión de niños sanos

Durante la revisión de los 2 meses el pediatra le aplicará vacunas para que el niño crezca fuerte y saludable. Programa la próxima visita para cuando tenga 4 meses.

Avisa al pediatra si el niño:

- No nota sus manos.
- No sonríe cuando oye tu voz.
- No sigue objetos con la vista.
- No reacciona a los ruidos fuertes.

Llama al 1-877-KIDS-NOW para averiguar si tu bebé puede recibir un seguro médico gratis o asequible.



#### Atención

Acuéstalo siempre boca arriba para disminuir el riesgo de muerte infantil súbita.

#### El sueño

Acuesta al niño entre las 6 y las 10 de la noche. Apaga las luces y mantén el lugar en silencio. Dormirá de 4 a 6 horas por la noche. Es todavía demasiado pequeño para tener un horario de siesta fijo.

#### Cuando lllore

Hay muchas maneras de calmar al niño cuando llora o se queja:

- Dale un chupete o biberón, o deja que se chupe la mano o la muñeca.
- Mécelo en tus brazos o sácalo a dar una vuelta en el auto o a pie.
- Envuélvelo firmemente en una manta.
- Crea ruido de fondo cerca del bebé con un secador de pelo, ventilador eléctrico, o aspiradora.

Procura estar tranquila. Tu bebé sentirá si estás tensa.

#### La nutrición

A esta edad, sólo necesitas alimentarlo con leche materna o especial para niños. Tomará unas 4 ó 5 onzas cada vez que mame o de 20 a 25 onzas al día.

Esto ha sido posible gracias al generoso apoyo de la A.L. Mailman Family Foundation.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, American Academy of Pediatrics, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su continuo apoyo.

### Atención

Nunca sacudas ni pegues al bebé. Las sacudidas causan lesiones cerebrales.

### Cómo educar y criar a tu hijo

#### Primeros cuidados

*Cuídate para poder cuidar a tu niño.* Llama al médico si te sientes triste, nerviosa, o inquieta.

*Crea rutinas diarias para tu bebé.* Establece rutinas durante las actividades diarias. Por ejemplo: cántale la misma canción mientras le cambias el pañal.

*Responde a sus necesidades.* Toma al niño en brazos siempre que llore. Es imposible malcriar a un lactante.

#### Aprendizaje temprano

Tu niño aprenderá y crecerá mejor si lees, hablas, cantas, y juegas con él.

- Lee con tu niño. Usa libros de tela o cartón con dibujos de niños u objetos.
- Jueguen juntos. Pon caras cómicas, hazle cosquillas. Mueve lentamente un objeto ante él y observa si lo sigue con los ojos.
- Canta las mismas canciones una y otra vez. Pon música divertida durante la hora del juego, o tranquilizadora a la hora de dormir.
- Háblale durante el día. Te contestará con sus gorgoritos y sonrisas.

### La seguridad de tu hijo

#### En la cuna

- No pongas mantas, almohadas ni peluches en la cuna. Si cubren la cara del bebé, podrían impedirle respirar.
- Mantén su habitación a una temperatura adecuada no demasiado alta.

#### En el auto

La ley ordena que tu niño viaje siempre en un asiento seguro, de cara hacia atrás en la parte trasera del auto.

*Born Learning<sup>SM</sup>* es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en [www.bornlearning.org](http://www.bornlearning.org).



Localization goes here.



# tu hijo @<sup>TM</sup>

## 3 años

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Tu “bebé” comenzará el programa preescolar. Su mundo será más amplio y necesitará que lo guíes.

### La salud de tu hijo

#### Revisión de niños sanos

Lleva al niño a una revisión médica; le tomarán la presión a los 3 años y a los 4. Pregunta al pediatra qué vacunas necesitará antes de ir a la escuela y pide que le apliquen las que falten.

Avisa al pediatra si el niño:

- No salta en un mismo lugar sin desplazarse.
- No sostiene un lápiz con el pulgar y los otros dedos ni hace garabatos.
- No dice frases de más de tres palabras.
- No se relaciona socialmente con los demás niños.

#### El dentista

Deja que se cepille los dientes solo y luego asegúrate de que estén limpios. El niño deberá:

- Cepillarse los dientes dos veces al día (especialmente de noche).
- Usar un cepillo para niños con un poco de dentífrico con flúor.
- Ir al dentista.

#### La nutrición

Ofrécele la misma comida a la misma hora que tú comes. Todavía corre riesgo de atragantarse; debes evitar que coma cosas como caramelos duros y cerezas con hueso. Cuidado con:

- Las uvas (córtalas por la mitad);
- Las salchichas (córtalas por la mitad, a lo largo, y a lo ancho);
- Los vegetales crudos, como las zanahorias y el apio;
- Mantequilla de maní, sobre todo crocante.

#### El sueño

*Se acabaron las siestas.* En general, entre los 3 y los 4 años los niños ya no duermen por la tarde. Prepárate para cuando no duerma la siesta porque estará irritable y es posible que esa noche tengas que acostarlo más temprano.



Esto ha sido posible gracias al generoso apoyo de la A.L. Mailman Family Foundation.

### La salud de tu hijo, continuación

- El sueño** Comienzan las batallas para que vaya a dormir. Como tal vez se niegue a acostarse, es aconsejable:
- Tratar de seguir una rutina diaria a la hora de dormir y poner un límite a la cantidad de libros que le lees por la noche.
  - Dejarle escoger el pijama o los cuentos que le vas a leer.
  - Darle la sensación de seguridad con una luz nocturna, su manta preferida, o un peluche.

#### Recuerda

que orinarse accidentalmente es normal. No te enfades ni le des mucha importancia.

- Ir al baño** A esta edad algunos niños pequeños ya saben ir al baño y otros no. De todos modos, ayúdalo a superar esta etapa:
- Vistiéndolo con ropa que pueda quitarse y ponerse solo fácilmente.
  - Haciendo que orine antes de acostarse y que pueda encontrar el orinal por la noche.

### Cómo educar y criar a tu hijo

- Saber compartir**
- *Enséñale a compartir.* Ofrécele un juguete a cambio de uno de los suyos y haz que te vea compartir algo con otras personas.
  - *Escoge los juguetes para compartir.* Antes de que lleguen sus amiguitos a jugar, guarda los juguetes que el niño no quiera compartir.
  - *Practica con el niño.* Jueguen adentro o al aire libre para alternar entre el escondite y los juegos de mesa.

- La televisión** No le permitas pasar mucho tiempo delante de la televisión, la computadora, o los juegos de video. Una hora al día es más que suficiente.

### La seguridad de tu hijo

- En el auto** Consulta las leyes estatales para saber si ya está listo para un asiento elevador, generalmente alrededor de los 4 años.

*Born Learning*<sup>SM</sup> es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en [www.bornlearning.org](http://www.bornlearning.org).

CIVITAS

United Way  
SUCCESS BY 6

United Way

Localization goes here.

# tu hijo @<sup>TM</sup>

## 4 a 6 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Observa al bebé gorgojea, moverse, dar pataditas, darse vuelta, y sentarse por sí solo.

### La salud de tu hijo

#### Revisión de niños sanos

A los 4 meses, el médico aplicará las vacunas que correspondan. Programa la próxima revisión para cuando tenga 6 meses.

Avisa al pediatra si:

- No responde a ruidos fuertes.
- No trata de alcanzar ni asir los juguetes.
- No hace gorgoritos ni trata de imitar tus sonidos.
- No sigue los objetos con la vista.

#### La nutrición

A esta edad sólo necesita leche materna o especial para lactantes. Entre los 4 y 6 meses comienza a darle cereal de arroz o de avena. Cuando le des comida sólida:

- Mezcla los sólidos simples (como el cereal de arroz) con leche materna o especial para lactantes.
- Comienza con una sola comida sólida al día. Agrega la segunda cuando el niño pueda comer entre dos y tres cucharadas cada vez.
- Cuando ya se acostumbre a comer cereales añade alimentos blandos o purés de un solo ingrediente (zanahoria o manzana, o envasados de "la etapa 1").
- Espera 2 ó 3 días antes de probar otro tipo de comida, para saber si tiene alergias. Llama al médico si observas alguna reacción.

#### El sueño

Tu niño dormirá unas 15 horas diarias y quizás 2 ó 3 siestas. Tal vez despierte 2 veces de noche para comer. Para que duerma:

- Acuéstalo entre las 6 y las 8 de la noche.
- Sigue una rutina. Báñalo, cántale una canción, léele un libro, abrázalo, y mécelo hasta que se duerma.
- Acuéstalo siempre boca arriba (no te preocupes si se voltea solo).

Esto ha sido posible gracias al generoso apoyo de la **A.L. Mailman Family Foundation.**

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, American Academy of Pediatrics, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su continuo apoyo.

### La salud de tu hijo, continuación

#### Seguridad durante el sueño

- Si ya puede sentarse, pon el colchón lo más bajo posible.
- No pongas peluches, almohadas ni mantas en la cuna con el niño.
- Mantén la habitación a una temperatura adecuada: ni demasiado alta ni baja.

### El crecimiento y desarrollo de tu hijo

#### Comportamiento

La disciplina no se aplica a los bebés de esta edad. Atiéndelo siempre cuando llore. No lo acostumbrarás mal.

#### Aprendizaje temprano

- Ayúdalo a aprender leyéndole, hablándole, y jugando con él.
- Juega con tu niño. Usa juguetes que pueda meterse a la boca, como sonajeros y arandelas de plástico.
  - Coloca al bebé boca abajo durante unos minutos varias veces al día para que se fortalezca.
  - Dale libros de tela o cartón para que juegue. Léele todos los días.
  - Háblale y cántale constantemente. Míralo a los ojos y escucha cómo te contesta con gorgoritos.

#### Atención

Nunca sacudas ni pegues al bebé. Las sacudidas pueden causar lesiones cerebrales.

### La seguridad de tu hijo

#### En la casa

- Nunca dejes al bebé sobre una cama, sofá o silla; puede rodar y hacerse daño.
- No bebas ni sostengas bebidas calientes con el niño en brazos u otros niños alrededor.
- Prueba siempre la temperatura del agua en la tina de baño. Nunca dejes al niño solo cerca del agua.

#### En el auto

La ley ordena que el niño viaje siempre en un asiento seguro, de cara hacia atrás en la parte trasera del auto.



Born Learning<sup>SM</sup> es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de Born Learning están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en [www.bornlearning.org](http://www.bornlearning.org).

CIVITAS

United Way  
SUCCESS BY 6

United Way

Localization goes here.

# tu hijo @<sup>TM</sup>

## 4 años

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Al fin de este año, tu niño terminará su programa preescolar y comenzará el kindergarten. Prepárate, porque aprenderá un sinfín de cosas nuevas.

### La salud de tu hijo

#### Revisión de niños sanos

Lleva al niño al examen médico cuando cumpla 4 años. Pregúntale al médico qué vacunas necesita para comenzar la escuela y ponte al día con ellas.

Avisa al pediatra si el niño:

- Es demasiado temeroso, tímido, o agresivo.
- No quiere jugar con otros niños.
- Parece descontento o triste la mayor parte del tiempo.
- Tiene problemas para comer, dormir, o utilizar el baño.

#### El sueño

El niño probablemente duerma entre 10 y 12 horas por la noche y no hará la siesta.

Los problemas nocturnos pueden incluir:

- Pesadillas. Si tiene pesadillas, consuélate hasta que pueda volverse a dormir.
- Temores nocturnos. Si se sienta repentinamente en la cama llorando, gritando, o dando patadas, no lo despiertes. Quédate a su lado hasta que le pase el miedo y se calme.
- Orinarse en la cama. Premia al niño si no se orina en la cama por la noche. Notifica al pediatra si el problema persiste.

#### La nutrición

Estimula la alimentación sana:

- Ofrece 3 comidas saludables diarias y dos ligeras.
- Explícale que comer bien (fruta, verdura, carne magra, y grano integral) ayuda al organismo.
- Deja que el niño ayude a planificar y preparar la comida.
- Dale un buen ejemplo comiendo alimentos saludables.

Esto ha sido posible gracias al generoso apoyo de la **A.L. Mailman Family Foundation**.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, American Academy of Pediatrics, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su continuo apoyo.



### Cómo educar y criar a tu hijo

#### Comportamiento

A continuación encontrarás varias indicaciones que ayudarán al niño a comportarse mejor:

- Trata de no decir “no” constantemente. Usa palabras positivas. Di: “Saltemos de los cojines en vez de saltar de la cama”.
- Deja que el niño escoja entre 2 ó 3 opciones. “¿Quisieras armar un rompecabezas o leer un libro?”
- Establece reglas claras y fáciles de entender, y úsalas una y otra vez. Por ejemplo, dile que puede salir a jugar cuando haya guardado los juguetes.
- Comprende sus limitaciones y trata de no exigirle demasiado. Si notas que está cansado, no lo lles de compras.
- Mantén la calma si el niño se descontrola. En vez de enfadarte, apártalo de la situación que lo alteró.

### La seguridad de tu hijo

#### En la casa

- Nunca dejes al niño solo cerca del agua, aunque sepa nadar.
- Mantén los productos de limpieza, medicamentos, y vitaminas fuera del alcance del niño.

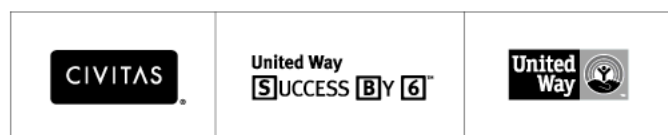
#### Seguridad en la calle

- Asegúrate de que el niño se ponga un casco cuando monte en bicicleta o motocicleta.
- Enséñale a prestar atención cuando cruza la calle o el estacionamiento, para ver y oír si viene algún vehículo.

#### En el auto

Tu hijo deberá ir sentado en un asiento para niños hasta que alcance el tamaño para usar cinturón de seguridad para adultos (cerca de 4 pies 9 pulgadas de altura y entre 8 y 12 años de edad).

*Born Learning*<sup>SM</sup> es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en [www.bornlearning.org](http://www.bornlearning.org).



Localization goes here.

# tu hijo @<sup>TM</sup>

## 5 años

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

¡Este año es importantísimo! En el kindergarten tendrá nuevos amigos, aprenderá cosas nuevas, y se hará más independiente.

### La salud de tu hijo

#### Revisión de niños sanos

Lleva al niño al pediatra para la revisión de los 5 años. Pregunta al médico qué vacunas necesitará en la escuela y pide que se las aplique. Probablemente le examinará la audición y la vista.

#### La nutrición

Comenzar la escuela significa que comerá al menos 1 comida fuera de casa. Para preparar al niño:

- Enséñale a comer alimentos nutritivos y sé un buen ejemplo. Explícale que puede comer una golosina sólo después de comer algo saludable.
- Si es alérgico a algún alimento, enséñale a advertírselo a los demás.

#### El sueño

¿Se resiste a acostarse o a dormir? Prueba lo siguiente:

- ¿Cuál es la razón? ¿Necesita atención o siente miedo? Háblale para entender lo que le pasa. Cámbiale la hora de acostarse o deja una luz nocturna encendida.
- Cambia la rutina nocturna. Por ejemplo, deja que él escoja el libro que le vas a leer.
- Aplica las mismas reglas antes de acostarlo. No cedas a sus demandas.

### Cómo educar y criar a tu hijo

#### Comportamiento

*Las malas contestaciones, mentiras, y mal comportamiento*

Para guiar al niño en esta etapa de mayor independencia:

- Sé respetuosa y alaba su buen comportamiento.
- No lo reprendas por todo. Réstale importancia a las nimiedades.
- Evita situaciones que le hagan portarse mal, como llevarlo de compras cuando está cansado.

Esto ha sido posible gracias al generoso apoyo de la **A.L. Mailman Family Foundation**.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, American Academy of Pediatrics, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su continuo apoyo.

### Cómo educar y criar a tu hijo, continuación

#### Comportamiento

##### *Las malas contestaciones o rabietas*

Este comportamiento puede deberse a ira, frustración o miedo. ¿Qué hacer?

- Mantén la calma. Habla en voz baja. No grites.
- Ofrece apoyo. Dile que comprendes lo que le molesta pero que no puede comportarse así.
- Establece reglas. Enséñale que cuando grite no le harás caso y te alejarás de él, y que cuando te hable bien, lo escucharás.

#### El

#### kindergarten

El kindergarten significará un gran cambio. Prepáralo antes de comenzar:

- Háblale sobre lo que hará durante el día, cuántos niños habrá en la clase y cuál será el nombre del maestro.
- Muéstrale la nueva rutina. Llévalo a la escuela en automóvil o caminando y de regreso a casa. Recorre la escuela y muéstrale su aula y el baño.
- Dale apoyo: escucha sus preocupaciones, responde a sus preguntas, y léele libros sobre la escuela. Ten paciencia si el comienzo es duro.
- Mantén la calma en casa. Trata de mantener una rutina. Asegúrate de que coma y duerma bien.



### La seguridad de tu hijo

#### Cómo tratar con extraños

Enseña al niño a cuidarse de los extraños. Dile que siempre debe alejarse de alguien que:

- Le pida ayuda o quiera fotografiarlo.
- Le diga que hay una emergencia en la familia.
- Lo llame por su nombre aunque no lo conozca.

#### En el auto

Tu hijo deberá ir sentado en un asiento para niños hasta que sea suficientemente grande para usar el cinturón de seguridad para adultos, generalmente cuando mida cerca de 4 pies 9 pulgadas y tenga entre 8 y 12 años.

*Born Learning*<sup>SM</sup> es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en [www.bornlearning.org](http://www.bornlearning.org).

CIVITAS

United Way  
SUCCESS BY 6

United Way

Localization goes here.

# tu hijo @<sup>TM</sup>

## 6 a 9 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

A esta edad, tu hijo ya estará volteándose, alcanzando objetos, y riéndose constantemente.

### La salud de tu hijo

#### Revisión de niños sanos

El pediatra deberá examinarlo a los 6 meses y le aplicará vacunas para que crezca fuerte y saludable. Programa la próxima visita. Deberás llevarlo al pediatra entre los 9 y 12 meses.

Avisa al pediatra si el niño:

- Está rígido o desmadejado, o no logra sentarse solo.
- No se ríe ni chilla de placer.
- No se esfuerza por alcanzar objetos.
- No se voltea boca arriba.



#### El sueño

Durante esta etapa tu bebé todavía necesita 2 ó 3 siestas diarias. Acuéstalo entre las 6 y las 8 de la noche. Tal vez se despierte por la noche para comer, especialmente si lo amamantas.

Tu bebé deberá tomar diariamente unas 24 onzas de leche materna o para bebés.

#### La nutrición

Tal vez ya hayas comenzado a darle cereal durante los últimos meses. Una vez acostumbrado al cereal, dale otros alimentos de un solo ingrediente en puré.

- Comienza con frutas y verduras. Pregunta al médico cuándo debes empezar a darle carne y otros alimentos.
- Ofrécele alimentos con ingredientes nuevos: un solo tipo a la vez.
- Sírvele los alimentos nuevos durante unos 2 ó 3 días para comprobar si es alérgico. Llama al médico si el niño reacciona de manera adversa.

Esto ha sido posible gracias al generoso apoyo de la **A.L. Mailman Family Foundation**.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, American Academy of Pediatrics, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su continuo apoyo.

### Atención

Nunca le pegues al niño.

### Nota

La ley ordena que el niño viaje siempre en un asiento seguro, de cara hacia atrás en el asiento trasero del auto.

## Cómo educar y criar a tu hijo

### Comportamiento

A esta edad, los niños no entienden de disciplina, empiezan a explorar y hay que concentrarse en su seguridad:

- Distráelo para alejarlo de actividades u objetos peligrosos.
- Crea un ambiente seguro poniendo los objetos peligrosos fuera de su alcance.

### El juego

Aprende qué interesa al niño observándolo y jugando con él:

- Ponlo a jugar boca abajo: así fortalecerá el cuello, la espalda, y los brazos.
- Dale instrumentos musicales para jugar. Una cacerola y una cuchara pueden ser un fantástico tambor.
- Haz que juegue al aire libre siempre que puedas. Sácalo a pasear, observa los pájaros o los aviones, o simplemente siéntate con él en una manta sobre el césped.

### Lenguaje

Tú eres el primer maestro del niño. Para contribuir a su aprendizaje:

- Lee y cuéntale cuentos todos los días.
- Tenlo en brazos mientras lees y le hablas.
- Hazle preguntas y espera que te conteste con una sonrisa o un gorgorito.
- Proporcióname cuentos de cartón o tela para que voltee las páginas (y se los pueda llevar a la boca) con más facilidad.

## La seguridad de tu hijo

### En la casa

- Cubre los enchufes eléctricos. Ata los cordones sueltos de las persianas.
- Pon dispositivos de seguridad en los muebles, gavetas, e inodoros.
- No dejes a su alrededor juguetes u objetos con piezas pequeñas.
- Mantén los detergentes, medicamentos, y objetos puntiagudos fuera de su alcance.
- Si crees que tu hijo ha ingerido algo venenoso, llama de inmediato al Servicio de Toxicología al: 1-800-222-1222.

*Born Learning*™ es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en [www.bornlearning.org](http://www.bornlearning.org).

CIVITAS

United Way  
SUCCESS BY 6

United Way

Localization goes here.



# tu hijo @<sup>TM</sup>

## 9 a 12 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Cuando tu niño tenga casi un año, ya estará gateando o dando sus primeros pasos.

### La salud de tu hijo



#### Revisión de niños sanos

El pediatra deberá examinarlo a los 9 meses y le aplicará vacunas para que crezca fuerte y saludable. Deberás programar la próxima visita para los 12 meses.

Avisa al pediatra si el niño:

- Arrastra un lado del cuerpo cuando gatea (por más de un mes).
- No señala objetos ni fotos.
- No busca objetos que te haya visto esconder.

#### El sueño

Durante esta etapa todavía necesita 2 ó 3 siestas diarias. Acuéstalo entre las 6 y las 8 de la noche.

#### Atención

Nunca le des uvas enteras, palomitas de maíz, zanahoria cruda, salchichas, nueces ni caramelos.

#### La nutrición

Tomará diariamente unas 24 onzas de leche materna o fórmula infantil y comerá tres comidas diarias. Es importante dejarlo tomar la comida con las manos y que trate de comer solo. Se aconseja:

- Servirle alimentos blandos para comer con la mano, como trocitos de queso, verduras cocidas, frutas blandas, o cereal Cheerios<sup>®</sup>.
- Cortarle la comida en pedacitos.
- Para su primer cumpleaños, pregunta al doctor si ya puede dejar el biberón y tomar en vaso.

Vigila al niño mientras come. ¿No quiere o no puede masticar los trozos de comida? Deja de dárselos y prueba de nuevo en unas semanas.

### Cómo educar y criar a tu hijo

#### Comportamiento

A esta edad, necesitarás establecer límites.

- Distrae al niño de los objetos peligrosos con una actividad interesante.

Esto ha sido posible gracias al generoso apoyo de la A.L. Mailman Family Foundation.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, American Academy of Pediatrics, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su continuo apoyo.

### Cómo educar y criar a tu hijo, continuación

- Comportamiento**
- Reserva la palabra “no” para cuestiones de seguridad — si el niño la oye a menudo, perderá su significado. Es mejor que le enseñes lo que puede y no puede hacer.
  - Usa señales e indicios para que el niño sepa cómo comportarse. Aplaudes o haz un gesto de aprobación cuando haga algo bien.

#### Atención

Nunca uses castigos corporales.

- Separación**
- Los niños generalmente se angustian cuando los padres o quienes los cuidan se van.
- Dile adiós y explícale que te vas pero volverás. No te vayas a escondidas.
  - Dale una manta o peluche favorito para que sienta que estás cerca.

- Aprendizaje temprano**
- Estimula la curiosidad natural del niño hablándole, leyéndole, cantándole, y jugando con él.
- Juega al cucú. Le gustará ver aparecer y desaparecer los objetos.
  - Míralo cuando le leas o hables.
  - Señala y nombra constantemente los objetos o personas que veas.
  - Cántale canciones repetitivas haciendo ademanes con las manos.

#### Atención

La ley ordena que el niño viaje siempre en un asiento seguro, de cara hacia atrás en la parte trasera del auto.

### La seguridad de tu hijo

- En la casa**
- Instala vallas de seguridad en las escaleras, cubre las esquinas de los muebles y pon dispositivos de seguridad en los muebles, gavetas, e inodoros.
  - Cubre los enchufes eléctricos. Ata los cordones sueltos de las persianas.
  - Mantén los detergentes, medicamentos, y objetos puntiagudos fuera de su alcance.
  - Si crees que tu hijo ha ingerido algo venenoso, llama de inmediato al Servicio de Toxicología al: 1-800-222-1222.

*Born Learning*<sup>SM</sup> es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en [www.bornlearning.org](http://www.bornlearning.org).

CIVITAS

United Way  
SUCCESS BY 6

United Way

Localization goes here.

# tu hijo @<sup>TM</sup> su nacimiento

qué sucede durante esta  
etapa de su desarrollo ...

Este es el momento más emocionante y decisivo. Disfrútalo, pero no dudes en pedir ayuda si la necesitas.

## La salud de tu hijo

### Revisión de niños sanos

Antes de salir del hospital le harán un examen médico completo a tu bebé y le aplicarán una vacuna. Si no hay problemas de salud, le harán la primera revisión médica durante el primer mes de vida y otra cuando cumpla 2 meses.

Avisa al pediatra si:

- Mama lentamente o con dificultad.
- No parpadea ante una luz intensa.
- No enfoca ni sigue con la vista el movimiento de objetos cercanos.
- Rara vez mueve los brazos y las piernas, parece rígido o desmadejado.
- Le tiembla la mandíbula inferior constantemente, incluso si no está llorando ni excitado.



### El sueño

Durante las primeras 6 semanas, el bebé no sabrá distinguir entre el día y la noche y no tendrá un patrón de sueño regular.

### Nota

Llama al médico si tienes alguna pregunta o inquietud.

### Síndrome de muerte súbita infantil

Antiguamente este síndrome se llamaba “muerte blanca”. Para disminuir significativamente el riesgo:

- Coloca siempre al bebé a dormir boca arriba y di a los que lo cuidan que hagan lo mismo.
- No pongas juguetes, peluches, ni otros objetos pequeños en la cuna.
- No lo pongas a dormir en camas de agua, sofás, colchones mullidos, almohadas, o mantas.
- Mantén su habitación a una temperatura adecuada no demasiado alta.
- Nunca fumes cerca de tu bebé.

### La nutrición

La leche materna es el mejor alimento para los lactantes. La leche especial para bebés también es buena. Si lo quieres amamantar y necesitas ayuda, habla con tu médico.

Esto ha sido posible gracias al generoso apoyo de la  
**A.L. Mailman Family Foundation.**

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, American Academy of Pediatrics, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su continuo apoyo.

# tu hijo @ su nacimiento

## La salud de tu hijo, continuación

### Nota

Llama al 1-877-KIDS-NOW para averiguar si tu bebé puede recibir un seguro médico gratis o asequible.

**La nutrición** Los niños amamantados con leche materna generalmente maman cada 2 ó 3 horas; los alimentados con biberón necesitarán comer cada 3 ó 4 horas. Haz que eructe cada vez que termine de comer.

**El aseo y el baño** *Baños con esponja*  
El cordón umbilical se desprenderá a los 10 ó 20 días de nacido. Hasta entonces, asea el cuerpo del bebé con una toallita limpia, tibia, y humedecida. No lo bañes.

### *Baños en la tina*

Después de que haya cicatrizado el ombligo, báñalo en el lavabo o en una tina para bebés.

## Cómo educar y criar a tu hijo

**Primeros cuidados** *Cuídate.* Pide apoyo a tus amigos, familiares, o grupos de la comunidad. No dudes en pedirlo. Llama al médico si te sientes deprimida después del parto.

*Comprende a tu bebé y atiéndelo.* Es imposible malcriar a un lactante, así que atiéndelo cuando lllore y tómallo en tus brazos, abrázalo, y arrúllalo.

*Habla, canta, lee, y juega con tu bebé.* Juega con él, estréchalo en tus brazos y míralo a los ojos para comunicarte con él.

## La seguridad de tu hijo

### Nota

Nunca sacudas a tu bebé.

**Seguridad general**

- No ates chupetes ni otros objetos al cuerpo del bebé ni a la cuna.
- Sostén siempre su cabeza y cuello cuando lo muevas.
- Nunca lo dejes solo en un lugar elevado.

**En el auto** La ley ordena que el niño debe viajar siempre en un asiento seguro, de cara hacia atrás en la parte trasera del auto.

*Born Learning*<sup>SM</sup> es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en [www.bornlearning.org](http://www.bornlearning.org).

CIVITAS

United Way  
SUCCESS BY 6

United Way

Localization goes here.