

Actividades sencillas que marcan la diferencia ○○○

Usted puede hacer actividades sencillas y cotidianas para ayudar a su niño a aprender y 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. Ponga la tabla en un lugar donde la pueda ver 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. Seleccione diariamente una de las actividades que muestra 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 médico o enfermera.

Usted también puede llamar a:

LA LÍNEA DE FAMILY HEALTH

- **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 hacer una cita para una prueba gratuita de evaluación del desarrollo y otros servicios, si fuera necesario.

WithinReach

Llame a la línea de Family Health al
1-800-322-2588 (servicio TTY 711)
o visite www.ParentHelp123.org



Child Profile es un programa del Departamento de Salud del Estado de Washington.

- f Siganos en Facebook en @MirameCrecerWA
- 📱 Visítenos en www.miramecrecerwa.org

Si usted tiene una discapacidad y necesita este documento en otro formato, por favor llame al 1-800-322-2588 (para servicio TTY, marque 711).

Esta publicación fue hecha posible, en parte, gracias al acuerdo cooperativo #IP000762 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

©2019 by Child Profile 325-01045 DOH 920-912 July 2019

MÍRAME Y AYÚDAME A Crecer

○ 1½ A 3 AÑOS



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 cuida.

Mantenme sano y seguro mientras aprendo y crezco. ○ ○ ○

- Asegúrate de que vaya siempre bien abrochado en mi asiento durante cada paseo en auto. Debo ir mirando hacia atrás en mi asiento por lo menos hasta que cumpla los 2 años y sentado en la parte trasera del auto hasta los 13 años.
- Quédate a mi alcance siempre que estemos cerca del agua y ponme un chaleco salvavidas aunque ya 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 me dejes jugar con cualquier cosa pequeña que pueda caber por un tubo de papel higiénico. Los juguetes pequeños y las monedas pueden ser peligrosos, me podría ahogar.
- No dejes que me acerque a la estufa, horno o microondas cuando estén cocinando. Pon las cosas calientes fuera de mi alcance para no que no pueda agarrarlas y quemarme.
- Pon el número del **Centro de Envenenamiento de Washington (1-800-222-1222)** cerca de o en su teléfono, para que puedas llamar si como algo que pueda hacerme daño.
- Llévame a mis chequeos anuales de salud. Es mejor que siempre me atienda el mismo médico o enfermera para que lleguen a conocerme mejor y estén seguros de que estoy creciendo y desarrollándome, y puedan hacerme las evaluaciones correctas y vacunarme.
- Habla con mi médico o enfermera sobre mi crecimiento y aprendizaje.
- 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 amiláceos (almidonados) y pegajosos para que no me salgan caries.
- 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.
- Mantén alejados de mí y de mis pequeños pulmones cualquier producto para fumar hecho 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 los medicamentos fuera de mi alcance.
- Anímame a jugar y a estar siempre activo. Me ayuda a desarrollar mis habilidades motoras.
- 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).

Pautas de tiempo límite para el uso de pantallas. * * *

Hasta que tenga 1½ de edad, es mejor que yo no vea televisión ni videos o juegue en computadoras. El video chat está bien. Los que me cuidan pueden usar aplicaciones educativas conmigo cuando cumpla de 1½ a 2 años. Una vez que cumpla los 2 años, limita mi "tiempo de pantalla" a solo una hora al día. Ayúdame a que entienda lo que estoy mirando y cómo eso se relaciona al mundo que me rodea.

Haga un plan para el consumo mediático de su familia. Tome en cuenta la edad, salud, personalidad y etapa de desarrollo de cada uno de sus hijos. Encontrará ejemplos de planes de uso mediático en **www.healthychildren.org/mediasueplan**. Comparta su plan con las personas que cuidan de sus hijos para que las reglas sobre el uso de estos medios sea n consistentes.



MÍRAME Y AYÚDAME A Crecer

1½ A 3 AÑOS

Cómo aprendo y crezco depende de quién soy y lo que vivo. Todo lo que aprendo, hago y siento está relacionado.

1½ a 2 años

2 to 2½ años

2½ to 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.

CONSTRUYO Y APILO.
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 afuera conmigo. 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 ayudas mucho al no perder la calma.



ME ESTOY INDEPENDIZANDO.
Déjame tratar de hacer cosas por mí cuenta y tomar decisiones simples, como qué color de camisa 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 de nosotros podamos 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 SALIR.
Me gusta ir de paseo. Llévame a lugares donde pueda explorar nuevas cosas.



HAGO PREGUNTAS SOBRE COSAS.
Contéstame cuando te pregunte: "¿qué es eso?" Aprendo cuando interactúas conmigo.



USO MI IMAGINACIÓN.
Me encanta jugar a la actuación. Dame algunas cosas con las que me pueda disfrazar.



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. Ahora 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 camión?", en vez de hacerme preguntas donde sólo pueda responder sí o no.

DISFRUTO APRENDIENDO NUEVAS PALABRAS.
Dime el nombre de lo que vemos y hacemos.



SÉ UNIR 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 ve por el libro y dámelo".

