

Los pilares básicos

El desarrollo de su hijo durante los primeros 3 años



Children's
of Alabama®



Children's of Alabama
Departamento de Terapia Física
y Ocupacional



Los pilares básicos para el desarrollo típico y saludable de los niños incluyen el desarrollo del movimiento, el lenguaje, las competencias sociales y emocionales, y las competencias intelectuales. Los familiares y cuidadores ayudan a los bebés con esas competencias a medida que van creciendo. Este folleto lo ayudará a saber qué esperar a medida que su bebé se desarrolla, y a reconocer las señales de alerta o los problemas potenciales, para que usted y el pediatra puedan monitorear el desarrollo del niño y buscar terapia o intervención temprana si hace falta.

El Departamento de PT y OT (PT & OT Department) de Children's puede darle información y servicios relacionados con problemas de movimiento y con las actividades de la vida diaria (comer, alimentar, tragar, vestirse, bañarse, jugar, escribir). 205-638-9645

El Departamento de Audición y Habla (Hearing & Speech Department) de Children's puede darle información y servicios relacionados con la audición, el habla, el lenguaje, la alimentación, el tragar y los problemas cognitivos. 205-638-9149

Los Servicios de Intervención Temprana (Early Intervention Services) de Children's pueden darle información y ayudarlo con servicios para niños desde el nacimiento hasta los tres años con retrasos del desarrollo o condiciones médicas que puedan causar retrasos del desarrollo. 205-638-6820

Este folleto describe el desarrollo típico, las actividades y los juguetes adecuados que fomentarán el desarrollo. Se incluyeron las señales de alerta, es decir, las cosas a las que debe prestar atención, para cada edad. Para bebés prematuros, recuerde usar la edad ajustada al leer este folleto (por ejemplo: si nació tres meses antes, reste tres meses a la edad para comparar el desarrollo). Los bebés prematuros tienen mayor riesgo de retrasos del habla, la ambulaci3n, el aprendizaje y el comportamiento.

Si identifica alguna se1al de alerta o le preocupa algo, hable con el proveedor de su hijo. Es posible que el ni1o sea elegible y se beneficie del programa de Intervenci3n Temprana (Early Intervention) que puede prestar servicios de terapia en el domicilio desde el nacimiento hasta los tres a1os. La intervenci3n temprana puede tener un efecto positivo en el aprendizaje de nuevas competencias y mejorar el desarrollo general.

SEGURIDAD

Mantenga a su beb3 seguro en todo momento. El sue1o seguro incluye usar un colch3n firme con una s1bana bien ajustada, sin agregar ning3n otro material. Los beb3s deben dormir boca arriba y solamente en su propia cuna. Siga las instrucciones del equipo como asientos para el auto, cochecitos de beb3, etc. Limite el tiempo que pase en "contenedores", como asientos, andadores y hamacas, a 10 minutos, 1-2 veces al d3a. Limite el tiempo que pase acostado boca arriba mientras est3 despierto. NO use andadores con ruedas ni saltarines, ya que pueden limitar el movimiento y afectar negativamente al desarrollo.

TV - TIEMPO DE PANTALLA

El "tiempo de pantalla" incluye el tiempo que se pasa mirando televisi3n y usando dispositivos electr3nicos, como computadoras y iPads. Limite el tiempo con la TV encendida cuando los ni1os est3n jugando, y ap1guela cuando nadie la est3 mirando. No se recomienda que los ni1os menores de 2 a1os usen pantallas, salvo para videollamadas. Para ni1os de 2 a 5 a1os, el tiempo de pantalla debe limitarse a solo una hora al d3a, y un adulto debe mirar con ellos para ayudarlos a entender lo que ven y relacionarlo con el mundo que los rodea. Mire programas para adultos solo cuando los ni1os NO est3n presentes. El cerebro de un beb3 no est3 preparado para procesar los sonidos y las luces de la TV. Incluso la televisi3n de fondo puede causar retrasos en el desarrollo del lenguaje y la lectura, dificultades de memoria a corto plazo, trastornos de atenci3n, problemas para dormir, problemas de comportamiento, y puede afectar al v3nculo entre el ni1o y su cuidador.

RUTINA

Incluya a toda la familia en la terapia y el aprendizaje diario de su hijo con las actividades que se mencionan en este folleto para cada rango de edad. Es importante tener una rutina constante para que el beb3 coma, juegue, se ba1e y duerma. Trate de poner al ni1o boca abajo o hacer juegos para el desarrollo por un total de 60 minutos diarios.

SE1ALES DE ALERTA DE PROBLEMAS DEL DESARROLLO A CUALQUIER EDAD:

- ◆ Comportamientos inusuales o excesivos, como golpearse la cabeza o mecerse
- ◆ Lastimar a otras personas
- ◆ Hacer movimientos inusuales los dedos cerca de la cara
- ◆ A veces parece ser sordo
- ◆ Chocar o tropezar con objetos o muebles con frecuencia
- ◆ Dificultad frecuente para dormir o comer

1-2 meses

DESARROLLO TÍPICO

- ☐ Reflejo de sobresalto
- ☐ Gira la cabeza y la levanta un poco estando boca abajo
- ☐ Reflejo de prensión (es normal que a veces tenga los puños cerrados)
- ☐ Se lleva las manos a la cara
- ☐ Mira caras y juguetes de alto contraste
- ☐ Reacciona a los sonidos

SEÑALES DE ALERTA DE PROBLEMAS DEL DESARROLLO

- ♦ Brazos o piernas demasiado rígidos
- ♦ No mueve los brazos ni las piernas
- ♦ No reacciona con sobresalto a los ruidos fuertes
- ♦ Está excesivamente irritable y no se calma al alzarlo o arrojándolo envolviéndolo
- ♦ Tiene dificultad para succionar o tragar durante la alimentación

ACTIVIDADES PARA ESTIMULAR EL DESARROLLO

- Permita que pase tiempo boca abajo sobre una superficie elevada, o en el hombro o el pecho del cuidador, con juguetes a la altura de los ojos, delante del niño.
- Ayude al bebé a llevarse las manos a la boca.
- Mantenga un ambiente tranquilo para evitar la sobreestimulación y el uso excesivo de máquinas de sonido.
- Use juguetes de contraste (colores opuestos bien marcados, por lo general blanco y negro) y caras/espejos para la estimulación visual.
- Aprenda a reconocer las señales de su bebé para saber qué siente y qué necesita. ¿Está alerta e interesado en interactuar? Es hora de jugar. ¿Aparta la mirada y se pone irritable? Es hora de un descanso. Si el bebé parece tener sueño, acuéstelo boca arriba para que duerma sin peligro.
- Responda positivamente a su bebé mostrándose entusiasmado, sonriendo y hablándole cuando haga sonidos.
- Hágale masajes.
- Hable, cante o lea libros.
- Abraza y sostenga al bebé. No se puede malcriar a un bebé por sostenerlo o responderle.
- Ofrézcale un chupete.

JUGUETES ADECUADOS

- Espejos
- Imágenes de alto contraste en blanco y negro
- Móviles



3 meses

DESARROLLO TÍPICO

- ☐ Levanta la cabeza y se empuja con los codos mientras está boca abajo
- ☐ Junta las manos y se las lleva a la boca
- ☐ Abre las manos con libertad
- ☐ Mira caras y su entorno durante varios segundos
- ☐ Hace contacto visual
- ☐ Mueve la cabeza y los ojos para seguir objetos en movimiento estando boca arriba
- ☐ Mira hacia los sonidos y se sobresalta con ruidos fuertes
- ☐ Sonríe
- ☐ Hace sonidos de placer: arrulla, se ríe suavemente
- ☐ Lloro de distintas formas y hace sonidos de vocales como “ooo” o “aaa”
- ☐ Se calma cuando le hablan, lo sostienen o lo alzan

SEÑALES DE ALERTA DE PROBLEMAS DEL DESARROLLO

- ◆ No levanta la cabeza estando boca abajo
- ◆ Necesita apoyo total para mantener la cabeza erguida cuando lo sostienen sobre el hombro
- ◆ Mantiene la cabeza hacia un lado la mayoría del tiempo
- ◆ La parte de atrás de la cabeza, o un lado, se ve aplanada
- ◆ Le cuesta girar la cabeza en todas las direcciones, o el cuello parece estar rígido
- ◆ Cruza las piernas la mayoría del tiempo, o cuesta separarle las piernas para cambiarle el pañal
- ◆ Mantiene las manos cerradas con fuerza
- ◆ Los brazos o las piernas se sienten rígidos
- ◆ No responde al sonido
- ◆ No mira a la cara

ACTIVIDADES PARA ESTIMULAR EL DESARROLLO

- Ponga al bebé boca abajo con los brazos debajo los hombros para que juegue (cuando esté despierto)
- Sonríale
- Háblele y cántele
- Sosténgalo
- Mézalo
- Hágale masajes

JUGUETES ADECUADOS

- Espejos
- Sonajeros pequeños fáciles de agarrar
- Móviles
- Cajas musicales
- Sonidos de canciones de cuna

4-6 meses

DESARROLLO TÍPICO

- ☐ Rueda de boca arriba a boca abajo y de boca abajo a boca arriba
- ☐ Se empuja con los brazos hacia arriba mientras se apoya sobre el abdomen
- ☐ Se sienta con apoyo y se sostiene con las manos al sentarse
- ☐ Se mece sobre las manos y las rodillas
- ☐ Apoya peso en las piernas cuando lo sostienen de pie
- ☐ Trata de alcanzar cosas que están fuera de su alcance
- ☐ Se lleva los pies a la boca
- ☐ Estira los brazos hacia juguetes y personas que reconoce
- ☐ Puede sostener y sacudir un juguete
- ☐ Gira la cabeza para encontrar sonidos que no puede ver
- ☐ Nota juguetes que se mueven o hacen sonidos
- ☐ Responde a distintos tonos y sonidos
- ☐ Se mira en el espejo, copia expresiones faciales
- ☐ Muestra interés y placer cuando le hablan, sonriendo o riendo
- ☐ Se calma con el movimiento, el contacto o sus sonidos favoritos
- ☐ Responde al cariño - abrazos, besos, sonrisas

SEÑALES DE ALERTA DE PROBLEMAS DEL DESARROLLO

- ♦ Los ojos no enfocan bien, se mueven al azar o se pone bizco
- ♦ No puede levantar la cabeza estando sentado
- ♦ Los brazos o las piernas se sienten rígidos
- ♦ La espalda o el tronco se sienten débiles
- ♦ No intenta agarrar objetos pequeños, o le cuesta hacerlo
- ♦ Hace poco contacto visual
- ♦ No responde al sonido
- ♦ No se ríe ni sonríe
- ♦ Hace pocos sonidos

ACTIVIDADES PARA ESTIMULAR EL DESARROLLO

- Siente al bebé con apoyo
- Dele un sonajero para sostener
- Léale, cántele, o juegue peek-a-boo o pat-a-cake
- Llame al bebé por su nombre
- Póngalo boca abajo para que juegue y mire juguetes, libros o un espejo

JUGUETES ADECUADOS

- Gimnasio para bebés con juguetes colgantes
- Mordedores o sonajeros para sostener y sacudir
- Juguetes y mantas con distintas texturas
- Colchonetas o mantas en el piso
- Juguetes con sonido o música

7-9 meses

Desarrollo típico

- ☐ Se sienta sin apoyo
- ☐ Gatea usando las manos y las rodillas
- ☐ Agarra objetos pequeños
- ☐ Pasa objetos de una mano a la otra
- ☐ Golpea juguetes entre sí
- ☐ Se lleva un vaso a la boca
- ☐ Imita gestos
- ☐ Señala para pedir lo que quiere
- ☐ Responde cuando lo llaman por su nombre
- ☐ Hace sonidos para llamar la atención
- ☐ Le sonríe a su imagen en el espejo

Señales de alerta de problemas del desarrollo

- ◆ Le cuesta mantener la cabeza erguida al estar sentado
- ◆ Las piernas están rígidas/los dedos de los pies apuntan hacia abajo
- ◆ Soporta mal el peso en las piernas
- ◆ Usa mal los brazos/manos
- ◆ No responde al sonido
- ◆ Solo responde a ruidos fuertes
- ◆ Hace sonidos monótonos
- ◆ No se escuchan sonidos de habla
- ◆ No hay interacción vocal



Actividades para estimular el desarrollo

- Ofrézcale un espacio seguro para girar y gatear
- Ponga los juguetes un poco fuera de su alcance para fomentar el movimiento
- Señale imágenes
- Haga rodar pelotas hacia el bebé
- Haga sonidos de juego y espere una respuesta, o túrnense
- Cántele y háblele
- Juegue juegos simples, como peek-a-boo
- Hable de las actividades mientras juegan
- Léale
- Nombre las partes del cuerpo mientras juegan, lo baña o lo viste

Juguetes adecuados

- Bloques o juguetes simples para golpear entre sí
- Juguetes para la tina
- Juguetes de causa y efecto o cajas sorpresa
- Vasos apilables
- Recipientes y figuras para meter y sacar

10-12 meses

Desarrollo típico

- ☐ Cambia de posición para alcanzar juguetes y explorar
- ☐ Se pone de pie apoyándose en cosas
- ☐ Camina apoyándose en los muebles
- ☐ Empuja juguetes con ruedas o cajas
- ☐ Puede dar sus primeros pasos sin apoyo
- ☐ Toca objetos con el dedo índice, señala cosas
- ☐ Apila aros
- ☐ Mete objetos en recipientes
- ☐ Juega peek-a-boo y pat-a-cake
- ☐ Usa un balbuceo complejo que suena como habla
- ☐ Dice 1-2 palabras (por ejemplo: mamá, papá, oh-oh, adiós)
- ☐ Imita sonidos: de animales, autos, trenes
- ☐ Imita gestos: saludar con la mano, sacudir o asentir con la cabeza
- ☐ Mira o señala imágenes u objetos conocidos cuando se los nombran
- ☐ Sigue algunas órdenes simples
- ☐ Tiene un horario regular para dormir
- ☐ Come sin ayuda
- ☐ Bebe de un vaso (necesita ayuda con un vaso abierto, pero puede manejar un vaso entrenador)
- ☐ Cooperar al vestirse



Señales de alerta de problemas del desarrollo

- ◆ Usa un lado del cuerpo para moverse la mayoría del tiempo
- ◆ Parece demasiado rígido o demasiado débil
- ◆ No puede sentarse ni pararse apoyándose
- ◆ No puede gatear usando las manos y rodillas
- ◆ Le cuesta sostener o usar juguetes
- ◆ Tiene poca interacción con las personas o los juguetes
- ◆ Usa pocos sonidos de habla o ninguno
- ◆ No usa gestos: saludar con la mano, chocar los cinco
- ◆ No muestra que entienda palabras

10-12 meses, continuación

Actividades para estimular el desarrollo

- Proporcione zonas seguras para moverse y explorar
- Sosténgale las manos si hace falta para caminar, sobre todo en superficies desparejas o escaleras
- Arme montañas con almohadones para que las cruce gateando
- Déjelo garabatear en papel
- Señale imágenes para identificar personas, objetos y juguetes
- Juegue al escondite
- Háblele durante el día
- Háblele con un tono de adulto, no como a un bebé
- Léale libros con imágenes y cuentos simples
- Recite rimas y cánteles canciones
- Identifique e imite sonidos del entorno, como pájaros o aviones
- Use el refuerzo positivo para las conductas que quiera fomentar y para enseñarle a entender el “no”

Juguetes adecuados

- Juguetes con botones o dispositivos electrónicos simples
- Juguetes con movimiento
- Juguetes para apilar
- Juguetes de causa y efecto: con botones
- Tableros grandes de clavijas
- Crayones o marcadores grandes
- Libros de cartón grueso o plástico duro
- Silla con bandeja para jugar o comer sin ayuda
- Juguetes con espejo
- Ollas y sartenes
- Juguetes de distintos tamaños
- Juguetes para la tina: para rociar agua, que floten



13-15 meses

Desarrollo típico

- ☐ Sube escaleras gateando
- ☐ Se agacha para agarrar juguetes
- ☐ Lanza una pelota por encima del hombro
- ☐ Apila objetos
- ☐ Usa varias palabras con distintos sonidos de habla
- ☐ Da palmas cuando está entusiasmado
- ☐ Muestra cariño e interés por otros niños
- ☐ Sigue órdenes simples, como "dame el juguete"
- ☐ Sostiene su propio vaso para beber
- ☐ Se lleva la cuchara a la boca: puede derramar algo de comida
- ☐ Muestra conductas independientes



Señales de alerta de problemas del desarrollo

- ◆ No puede sentarse con la espalda recta
- ◆ Camina en puntas de pie la mayoría del tiempo
- ◆ Mantiene los brazos rígidos y pegados al cuerpo
- ◆ Usa un solo brazo para jugar la mayoría del tiempo
- ◆ No usa bien los brazos, las piernas ni las manos para jugar o comer sin ayuda
- ◆ Solo usa sonidos de vocales para hablar: a, e, o, u
- ◆ No habla con palabras claras
- ◆ No puede seguir órdenes simples

Actividades para estimular el desarrollo

- Acondicione la casa a prueba de bebés para que el niño esté seguro
- Juegue a empujar y tirar
- Proporcione distintas experiencias y formas de jugar
- Abrácelo con frecuencia
- Reconozca su esfuerzo diciéndole "muy bien"
- Mírelo cuando el niño le hable
- Identifique o imite sonidos para su hijo
- Léale, señale imágenes y anímelo a nombrarlas
- Redirija las rabietas o las conductas no deseadas de forma positiva. Las rabietas son normales y esperables
- Anímelo a comer sin ayuda: dele su propio plato, cuchara y vaso

Juguetes adecuados

- Juguetes para montar
- Juegos de parque y de movimiento: columpios, toboganes, juegos que giran
- Juguetes para apilar o encastrar
- Bloques o pelotas
- Recipientes vacíos
- Juguetes de acción- que hagan algo al apretar un botón

16-18 meses

Desarrollo típico

- ☐ Camina sin sostenerse de nadie ni de nada
- ☐ Sube y baja de muebles sin ayuda
- ☐ Se para en un pie con ayuda
- ☐ Juega a la pelota con otra persona: la hace rodar, la lanza, la patear, la persigue
- ☐ Garabatea espontáneamente
- ☐ Entiende cuando se señala algo
- ☐ Pasa las páginas de un libro
- ☐ Tiene rabietas frecuentes
- ☐ Dice "no" con intención
- ☐ Usa 20-50 palabras de manera espontánea
- ☐ Intenta cantar
- ☐ Muestra que entiende los colores y los tamaños
- ☐ Se quita los calcetines
- ☐ Imita tareas del hogar
- ☐ Ayuda a vestirse metiendo los brazos por las mangas o levantando el pie
- ☐ Come sin ayuda con las manos

Señales de alerta de problemas del desarrollo

- ♦ Los brazos o las piernas no pueden sostener su peso
- ♦ No camina
- ♦ Pierde el equilibrio o se cae seguido al intentar caminar
- ♦ No puede sostener bien objetos con las manos

Actividades para estimular el desarrollo

- Jugar a la pelota
- Actividades que ensucien, como pintar con los dedos
- Elogiar y fomentar el esfuerzo en todas las áreas: moverse, jugar, hablar, cantar
- Jugar en el parque de juegos
- Mucha interacción
- Leerle

Juguetes adecuados

- Objetos que hagan ruido: piano de juguete, pandereta, tambor
- Juguetes para empujar o arrastrar
- Juguetes para encastrar formas
- Tableros de clavijas
- Rompecabezas simples
- Cuentas para ensamblar o cuentas grandes para insertar
- Libros



19-21 meses

Desarrollo típico

- ☐ Camina hacia atrás y hacia los costados
- ☐ Empieza a correr
- ☐ Puede sostener un juguete grande mientras camina
- ☐ Puede abrir cierres grandes
- ☐ Imita dibujar una línea con un marcador
- ☐ Señala distintas partes del cuerpo
- ☐ Correlaciona objetos
- ☐ Entiende órdenes simples
- ☐ Expresa emociones
- ☐ Muestra celos
- ☐ Se frustra con facilidad
- ☐ Se lava y se seca las manos
- ☐ Duerme toda la noche



Señales de alerta de problemas del desarrollo

- ◆ No puede agacharse ni inclinarse sin perder el equilibrio
- ◆ No usa bien las manos ni los dedos
- ◆ No puede lanzar una pelota
- ◆ No puede apilar objetos
- ◆ Habla usando unas pocas palabras únicamente
- ◆ No sigue, o no puede seguir, órdenes simples

Actividades para estimular el desarrollo

- Juegos de agacharse o inclinarse
- Levantar y cargar objetos
- Hacer piruetas y juegos bruscos seguros con los padres
- Estirar y mover los brazos en todas las direcciones
- Hablar de situaciones nuevas
- Evitar corregir demasiado sus intentos de hablar
- Supervisar siempre

Juguetes adecuados

- Juguetes de agua para verter
- Juguetes para martillar
- Sillas de tamaño infantil
- Cocina de juguete

22-24 meses

Desarrollo típico

- ☐ Corre con buen equilibrio y coordinación
- ☐ Conoce y señala partes del cuerpo
- ☐ Habla usando frases cortas de hasta 5 palabras
- ☐ Expresa sus necesidades con palabras
- ☐ Sigue distintas órdenes: ponlo aquí, siéntate junto al abuelo
- ☐ Hace preguntas simples
- ☐ Se sienta en el orinal
- ☐ Usa un vaso para todo lo que bebe
- ☐ Juega con la comida

Señales de alerta de problemas del desarrollo

- ◆ No puede gatear ni caminar
- ◆ Los movimientos están poco coordinados
- ◆ Cuesta entender la mayoría de lo que dice
- ◆ Señala o gruñe para expresar sus necesidades
- ◆ No sigue órdenes

Actividades para estimular el desarrollo: siempre supervisadas

- Saltar, trepar, bailar
- Patear, atajar, lanzar pelotas
- Nadar (siempre con flotadores de seguridad)
- Escuchar cuando su hijo le habla
- Hacerle preguntas para estimular el pensamiento y comprobar que entiende

Juguetes adecuados

- Juegos de movimiento: rebotar, mecerse, hamacarse, deslizarse
- Cuentas y rompecabezas
- Pelotas
- Marcadores y papel
- Libros



25-36 meses

Desarrollo típico

- ☐ Corre
- ☐ Camina en puntas de pie distancias cortas
- ☐ Lanza una pelota pequeña por encima del hombro
- ☐ Intenta atrapar una pelota grande
- ☐ Patea una pelota hacia adelante
- ☐ Salta con los dos pies
- ☐ Salta en 1 pie
- ☐ Sube y baja un tobogán pequeño
- ☐ Pedalea un triciclo
- ☐ Usa el inodoro con ayuda
- ☐ Se viste solo, con ayuda para los broches
- ☐ Come sin ayuda con cuchara o tenedor
- ☐ El 75 % de lo que dice se entiende
- ☐ Habla usando oraciones completas: 3-5 palabras
- ☐ Escucha cuentos cortos
- ☐ Cuenta cuentos simples a partir de libros o imágenes
- ☐ Canta canciones simples
- ☐ Hace preguntas: quién, qué, dónde, por qué
- ☐ Sigue órdenes de dos y tres pasos
- ☐ Arma rompecabezas simples: de hasta 6 piezas grandes
- ☐ Dibuja un círculo
- ☐ Puede tomar decisiones simples
- ☐ Le gusta hacer reír a los demás

Señales de alerta de problemas del desarrollo

- ◆ No puede moverse o le cuesta hacerlo
- ◆ No usa bien las dos manos
- ◆ Tiene dificultad para comer sin ayuda
- ◆ Cuesta entender la mayoría de lo que dice
- ◆ Se frustra con facilidad y cuesta calmarlo
- ◆ Parece demasiado activo o demasiado aletargado

Juguetes adecuados

- Libros
- Marcadores y papel, o libros para colorear
- Pelotas
- Juguetes para montar, incluyendo juguetes para pedalear
- Parque de juegos



Notas

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Children's
of Alabama®

Children's of Alabama
Departamento de Terapia Física y Ocupacional