Su bebé a los 12 meses

El nombre del niño | **La edad del niño** | **Fecha**

¡Los indicadores son clave! La manera en que su bebé juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su bebé ha alcanzado al año de edad. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los bebés hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- ☐ Juega con usted, como a dar palmaditas con las manos (“*pat-a-cake*”)

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Dice “adiós” con la mano
- ☐ Llama a sus padres “mamá” o “papá”, o con algún otro nombre especial
- ☐ Entiende la palabra “no” (hace una pausa breve o se detiene cuando usted la dice)

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- ☐ Pone algo en un recipiente, como un bloque de juguete dentro de una taza
- ☐ Busca las cosas cuando ve que usted las esconde (como un juguete debajo de una manta)

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Jala algo para ponerse de pie
- ☐ Camina apoyándose en los muebles
- ☐ Bebe de una taza sin tapa, mientras usted la sujeta
- ☐ Levanta cosas entre el dedo índice y el pulgar, como trozos pequeños de comida

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su bebé?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su bebé disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su bebé hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su bebé alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su bebé prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Si su bebé no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su bebé, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame al programa de intervención temprana de su estado o territorio para saber si su bebé puede recibir servicios para ayudarlo. Obtenga más información y averigüe el número telefónico en **cdc.gov/IntervenciónTemprana**.

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su bebé, visite **cdc.gov/Preocupado**.

No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!

CDC
U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Descargue la aplicación gratuita de los CDC *Sigamos el desarrollo*
Consíguelo en el App Store | DISPONIBLE EN Google Play

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ayude a su bebé a aprender y a desar

Como primer maestro de su bebé, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su bebé si tiene preguntas o desea obtener más ideas acerca de cómo ayudar en el desarrollo del bebé.

- Enséñele a su bebé los “comportamientos deseados”. Muéstrele qué hacer y use palabras positivas o dele abrazos y besos cuando lo haga. Por ejemplo, si tira de la cola de su mascota, enséñele a acariciarla suavemente y dele un abrazo cuando lo haga.
- Háblele o cántele a su bebé sobre las cosas que usted está haciendo. Por ejemplo, diga “mami está lavándose las manos” o cante “esta es la forma en que nos lavamos las manos”.
- Forme las palabras que su bebé está tratando de decir. Si dice “le”, diga “sí, leche”, o si él dice “leche”, diga “sí, la leche es muy rica”.
- Redirija a su bebé de manera rápida y uniforme dándole un juguete o cambiándolo de lugar si se está metiendo en cosas en las que usted no quiere que se meta. Guarde el “no” para los comportamientos que sean peligrosos. Cuando diga “no”, dígalo con firmeza. No le pegue, grite ni dé largas explicaciones.
- Permita que su bebé tenga lugares seguros para explorar. Tome precauciones en su hogar para proteger a su bebé. Por ejemplo, coloque las cosas filosas o rompibles fuera del alcance del bebé. Guarde bajo llave los medicamentos, las sustancias químicas y los productos de limpieza. Guarde en todos sus teléfonos el número de la línea de ayuda para intoxicaciones y envenenamientos, 1-800-222-1222.
- Responda con palabras cuando el bebé señale algo. Los bebés señalan para pedir las cosas. Por ejemplo, diga “¿quieres la taza? Aquí está la taza. Es tu taza”. Si intenta decir “taza”, celébrelo.
- Señale cosas interesantes que vea, como un camión, un autobús o animales. Esto ayudará al bebé a prestar atención a lo que las personas le están “mostrando” cuando señalan algo.
- Limite el tiempo que pase frente a una pantalla (televisión, tableta, teléfono, etc.) a las videollamadas con los seres queridos. No se recomienda que los niños menores de 2 años pasen tiempo frente a una pantalla. Los bebés aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Dele a su bebé agua, leche materna o leche sola. No es necesario que le dé jugo, pero si lo hace, dele 4 onzas o menos al día, y que sea 100 % de fruta. No le dé a su bebé otras bebidas azucaradas, como bebidas frutales, refrescos (gaseosas), bebidas deportivas o leches saborizadas.
- Ayude a su bebé a acostumbrarse a los alimentos con diferentes sabores y texturas. Los alimentos pueden estar licuados, en puré o picados finamente. Es posible que a su bebé no le gusten todos los alimentos la primera vez que los pruebe. Dele la oportunidad de probarlos una y otra vez.
- Dele tiempo a su bebé para que conozca a la nueva persona que lo va a cuidar. Lleve su juguete, muñeco de peluche o mantita preferidos para ayudar a consolar a su bebé.
- Dele a su bebé ollas y sartenes o un instrumento musical pequeño, como un tambor o platillos. Anime a su bebé a hacer ruido.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo.*

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

www.cdc.gov/pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

CDC
U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Descargue la aplicación gratuita de los CDC *Sigamos el desarrollo*
Consíguela en el App Store
DISPONIBLE EN Google Play

Aprenda los signos. Reaccione pronto.