

# Desarrollo y comportamiento de un niño saludable



A continuación se detallan los puntos de referencia que la mayoría de los niños alcanza entre ahora y los 18 meses de edad. Hable con su médico en el próximo control pediátrico de su hijo si todavía no los alcanzó, o si hay habilidades que haya dejado de mostrar día a día.

## Puntos de referencia sociales y emocionales

- Se aleja de usted, pero mira para asegurarse de que esté cerca.
- Señala para mostrarle algo interesante.
- Extiende las manos para que se las lave.
- Mira algunas páginas de un libro junto a usted.
- Ayuda cuando lo están vistiendo empujando con los brazos por las mangas o levantando los pies.

## Puntos de referencia de lenguaje y comunicación

- Intenta decir 3 o más (además de “mamá” o “papá”).
- Sigue instrucciones de un paso sin gestos, como darle el juguete cuando usted dice “dámelo”.

## Puntos de referencia de pensar y aprender

- Le copia mientras hace tareas en el hogar, como barrer con una escoba.
- Juega con juguetes de una forma simple, por ejemplo, empujando un autito.

## Puntos de referencia del desarrollo físico

- Camina sin agarrarse de nadie ni de nada.
- Garabatea con un crayón.
- Bebe de un vaso sin tapa (a veces derrama).
- Come con los dedos.
- Intenta usar una cuchara.
- Sube y baja de un sillón o silla sin ayuda.

## Formas saludables de ayudar a su hijo a aprender y crecer

### Desarrollo

- Enseñe a su hijo a hablar usando palabras y frases simples. Repita y sume información a lo que su hijo diga. Describa los sentimientos y emociones. Lean libros juntos y use palabras simples para hablar sobre las imágenes.
- Fomente la empatía por los demás enseñando a su hijo a reconfortar a quienes están tristes con un abrazo o un golpecito en la espalda.
- Juegue con rompecabezas y bloques para fomentar la resolución de problemas. Practique arrojar, hacer rodar y patear una pelota. Use juguetes de representación que requieran el uso de la imaginación, como muñecos o teléfonos de juguete.
- Fomente la independencia, permitiendo a su hijo vestirse y comer solo.

### Comportamiento

- Enseñe a su hijo “comportamientos deseables”. Préstele atención y elógielo cuando se comporte bien.
- Los berrinches son comunes a esta edad. A continuación presentamos algunos consejos para ayudar a manejar los berrinches:
  - Use distracciones para detener los berrinches cuando pueda.
  - Establezca límites para enseñar a su hijo y protegerlo, no para castigarlo. Dígale o muéstrela a su hijo lo que podría hacer en vez del berrinche.
  - Limite la necesidad de usar la palabra “no”, haciendo que su casa y su jardín sean seguros para el juego.
  - Permita a su hijo elegir entre 2 buenas opciones siempre que sea posible.
- Es normal que su hijo se sienta ansioso o tímido con las personas nuevas. Reconfórtelo.

## Alimentación

- Dele agua y 16–24 onzas de leche entera al día. Evite las bebidas con azúcar, como el jugo.
- Corte la comida en trozos pequeños para evitar el riesgo de asfixia.
- Ofrezcale 3 comidas y 2–3 refrigerios saludables al día. Anímelo a beber de un vaso y a usar una cuchara o tenedor. Deje progresivamente de darle el biberón.
- Los niños pequeños necesitan menos comida, porque no crecen tan rápido como los bebés. No se preocupe si su hijo es selectivo con la comida, o come de forma inconsistente. Permítale elegir entre 2 opciones saludables.

## Sueño

- Su hijo puede dormir hasta 12-14 horas en un período de 24 horas, incluidas 1–2 siestas durante el día.
- Tenga una rutina consistente para la hora de acostarse (baño, cepillarse los dientes, libros, acostarse). La hora antes de acostarse debe ser tranquila. Evite dar a su hijo un biberón o vaso en la cama.
- Si su hijo se despierta durante la noche, evite prestarle atención disfrutable. Use palabras para reconfortarlo y dele una manta o juguete.

## Uso de medios digitales

- Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla. Los teléfonos smart, tabletas y televisión no son recomendables para niños de menos de 2 años de edad. Los niños aprenden mejor si juegan y hablan con los demás.

## Seguridad en el agua

- El ahogamiento es silencioso y puede suceder rápidamente. NO deje a su hijo solo cerca del agua (incluidos cubos, tinas, inodoros, piscinas, estanques, jacuzzis). Instale un cerco de 4 pies de altura con una puerta con cierre y bloqueo automático alrededor de la piscina en su casa. Lea más sobre la seguridad en el agua. *Escanee el código QR.*

## Seguridad en el vehículo

- El asiento de seguridad para automóvil de su hijo debe mirar hacia atrás en el asiento trasero hasta que llegue al máximo de peso o altura permitido por el fabricante. Lea más sobre la instalación y la seguridad en el automóvil. *Escanee el código QR.*

## Seguridad en el hogar

- Guarde los medicamentos y los suministros de limpieza bajo llave. Guarde el número de la Línea de Ayuda para casos de Envenenamiento (Poison Help Line) - 1-800-222-1222 en todos los teléfonos.
- Mantenga los dispositivos electrónicos que usan pilas pequeñas tipo botón fuera del alcance (por ejemplo, controles remotos, llaves electrónicas, calculadoras, tarjetas musicales, joyas navideñas destellantes). Lea más sobre el riesgo de tragar cosas. *Escanee el código QR.*
- Guarde las armas descargadas y en una caja fuerte. Guarde las municiones bajo llave y en otro lugar.

Encuentre más consejos útiles y saludables para su familia:

### Blog de Cincinnati Children's

Visite: [blog.cincinnatichildrens.org](http://blog.cincinnatichildrens.org) (solo disponible en inglés)

### Podcast Jóvenes y Saludables (Young & Healthy)

Puede escucharlo en:



(solo disponible en inglés)

*Esta es información de apoyo para su visita médica. No sustituye el asesoramiento de su pediatra.*

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) | *Bright Futures: Lineamientos para la supervisión de la salud de los bebés, niños y adolescentes, 4.a edición* | Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

KN1878, 06/23 BRV901907