



VOICES FOR CHILDREN

## Growing Your Child

Un programa de Voices For Children CASA

2305 Canyon Blvd. Ste. 101

Boulder, CO 80302

(303)440-7059

*Niños. Su futuro depende de nosotros.*

### 0 – 1 mes

**Las Etapas del Desarrollo** (ajuste la fecha de nacimiento para bebés prematuros)

*El bebé:*

- ❖ Voltea hacia un lado de su espalda.
- ❖ Levanta su cabeza por un momento.
- ❖ La cabeza no sostenida puede bajarse o dejarse caer hacia delante o atrás.
- ❖ Levanta la cabeza cuando esté cargado al hombro.
- ❖ Tiene una mirada fija hacia los objetos brillantes.
- ❖ Trae sus manos a la boca.
- ❖ Puede ver mejor a las 8 – 12 pulgadas (20 – 30 cm) de la cara.
- ❖ Hace señales con sus brazos y hace patadas.
- ❖ Arulla.
- ❖ Se asusta de repente cuando oye ruidos.
- ❖ Responde a tonos diferentes de la voz.
- ❖ Sonríe a las personas.
- ❖ Puede imitar expresiones faciales.

#### **Actividades**

- ❖ Hablar y comunicar por señales cuando cargue el bebé.
- ❖ Mientras el bebé esté acostado, hacer ejercicios con sus piernas como si anduviera en bicicleta.
- ❖ Muestrele objetos brillantes (sonajeros, juguetes, y una sonrisa).
- ❖ Anime a su bebé a traer sus manos a la boca.
- ❖ Ponga su cara 8 – 12 pulgadas ante la cara de su bebé (pueden ver mejor a esta distancia).
- ❖ Sostenga su bebé sentado frente a usted.
- ❖ Hable a su niño.
- ❖ Lei a sus niños.



VOICES FOR CHILDREN

## Growing Your Child

Un programa de Voices For Children CASA

2305 Canyon Blvd. Ste. 101

Boulder, CO 80302

(303)440-7059

*Niños. Su futuro depende de nosotros.*

### 0 - 1 mes

#### Solamente Para Usted

Cuidar de su bebé es un trabajo duro. Una de las mejores maneras de cuidar de su bebé es CUIDAR de usted misma.

- ❖ Encuentre un poco de tiempo para leer un libro, tome un baño de espumas, o escuche su música favorita.

Cuando siente que está perdiendo la paciencia, o se da cuenta que esta cansada y frustrada, cosa que le pasa a todo el mundo, ¿que puede hacer?

- ❖ Lo mejor en esta situación es que ponga a su bebé en un lugar seguro y después déjelo solo hasta que usted haya recobrado la calma.

Usted tiene todo el derecho a disfrutar el crecimiento de su bebé. Pero si le parece más difícil de lo que usted esperaba, pida ayuda. Si continúa teniendo dificultades hable con su pediatra o doctor general. El/ella le puede ayudar a encontrar soluciones.



VOICES FOR CHILDREN

## Growing Your Child

Un programa de Voices For Children CASA  
2305 Canyon Blvd. Ste. 101  
Boulder, CO 80302  
(303)440-7059

*Niños. Su futuro depende de nosotros.*

### 1 – 3 meses

**Las Etapas del Desarrollo** (ajuste la fecha de nacimiento para bebés prematuros)

*El bebé:*

- ❖ Puede sentarse (sostenido).
- ❖ Acostado en su estómago, levanta la cabeza y el pecho.
- ❖ Se da vuelta de un lado a la espalda.
- ❖ Cuando sostenido en posición parada, pone peso en parte por sus pies.
- ❖ Sigue mirando a gente y objetos atractivos a tres or cuatro pies de distancia.
- ❖ Puede ver lo mejor a las 6 – 12 pulgadas; mira a gente y objetos colgados en el aire.
- ❖ Sus manos están abiertas la mayoría del tiempo.
- ❖ El bebé tira de su propia ropa, juega con su sonajero, y agarra objetos por momentos.
- ❖ Mueve los brazos al ver un juguete.
- ❖ Se da cuenta de la gente familiar.
- ❖ Da vuelta a la cabeza al oír o ver algo.
- ❖ “Charla” más con una sonrisa.
- ❖ Mira sus propias manos.
- ❖ Pone sus manos y otros objetos en la boca.
- ❖ Se calla al oír una voz familiar.
- ❖ Hace sonidos de las vocales como “a” y “o.”
- ❖ Muestra un lloro fuerte.

#### **Actividades**

- ❖ Mientras teniendo a sus bebé, enseñe juguetes de colores y sonajeros.
- ❖ Acueste a su bebé, costado al lado, y use un juguete para conseguir su atención y mueva el juguete para que el bebé volteé de un lado al otro.
- ❖ Ponga el sonajero en la mano del bebé y agítelo.
- ❖ Hable a sus bebé durante un abrazo, una caricia, un juego, y cuando esté cambiando el pañal.
- ❖ Repita los sonidos del bebé, como las vocales.
- ❖ Lei a sus niños.



VOICES FOR CHILDREN

## Growing Your Child

Un programa de Voices For Children CASA

2305 Canyon Blvd. Ste. 101

Boulder, CO 80302

(303)440-7059

*Niños. Su futuro depende de nosotros.*

### 1 – 3 meses

#### Solamente Para Usted

- ❖ Busque la ayuda de alguien más, una amiga, un pariente etc, pídale que le cuiden su bebé por lo menos una hora.

Cuando se le esté acabando la paciencia o se sienta cansada y frustrada

- ❖ Respire profundo más de una vez, hasta que siente que está mejor.



VOICES FOR CHILDREN

## Growing Your Child

Un programa de Voices For Children CASA  
2305 Canyon Blvd. Ste. 101  
Boulder, CO 80302  
(303)440-7059

*Niños. Su futuro depende de nosotros.*

### 3 – 6 meses

**Las Etapas del Desarrollo** (ajuste la fecha de nacimiento para bebés prematuros)

*El bebé:*

- ❖ Voltea de su espalda hacia su estómago y al revés.
- ❖ Empuja con sus brazos, levantando la cabeza y el pecho.
- ❖ Cuando sentado, mantiene la cabeza en equilibrio.
- ❖ Levanta la cabeza arriba cuando esté acostado.
- ❖ Estira con ambos brazos.
- ❖ Mira sus propias manos.
- ❖ Experimenta con los juguetes por agitarlos, tocarlos, y poniéndolos a la boca y la lengua.
- ❖ Acostado de estómago, extiende sus piernas.
- ❖ Agarra la botella con ambas manos.
- ❖ Puede ver casi igual a la vista de un adulto.
- ❖ El bebé llora de maneras diferentes para indicar las varias necesidades (si tiene hambre, está mojado, está cansado, o si tiene dolor).
- ❖ El bebé ríe.
- ❖ Empieza a imitar sonidos y gestos de otras personas.
- ❖ Puede notar la diferencia entre la gente familiar y los desconocidos.

#### Actividades

- ❖ Ponga los juguetes al lado del bebé para animar movimiento.
- ❖ Cuando el bebé acostado en el estómago, ponga la cara enfrente de su niño y animelo a levantar la cabeza.
- ❖ Sentado y mantenido en sus piernas, rebote el bebé suavemente y despacio.
- ❖ Presente objetos brillantes dentro de alcance.
- ❖ Dele juguetes como sonajeros, círculos de dentición, campanitas, y juguetes de tela.
- ❖ Cante y hable al bebé durante sus rutinas diarias.
- ❖ Toca (ponga) música durante unas horas.
- ❖ Repita los sonidos que haga el bebé.
- ❖ Entretenga su bebé con juegos sencillos como “peek-a-boo” y “pat-a-cake.”
- ❖ Lei a sus niños



VOICES FOR CHILDREN

## Growing Your Child

Un programa de Voices For Children CASA

2305 Canyon Blvd. Ste. 101

Boulder, CO 80302

(303)440-7059

*Niños. Su futuro depende de nosotros.*

### 3 – 6 meses

#### Solamente Para Usted

- ❖ Trató de encontrar otras madres para compañía y camaradería.

Cuando se le esté acabando la paciencia o se sienta cansada y frustrada

- ❖ Llame una amiga.



VOICES FOR CHILDREN

## Growing Your Child

Un programa de Voices For Children CASA

2305 Canyon Blvd. Ste. 101

Boulder, CO 80302

(303)440-7059

*Niños. Su futuro depende de nosotros.*

### 6 – 9 meses

**Las Etapas del Desarrollo** (ajuste la fecha de nacimiento para bebés prematuros)

*El bebé:*

- ❖ Voltea de un lado al otro varias veces en seguida.
- ❖ Sienta sin soporte durante periodos cortos y equilibra su cabeza.
- ❖ Gatea en su estómago con ayuda de las piernas y los brazos.
- ❖ Se levanta con sus manos y rodillas, meciéndose de acá para allá.
- ❖ Empieza usar sus dedos para agarrar.
- ❖ Se da de comer con sus dedos.
- ❖ Le gusta mirarse en el espejo.
- ❖ Se quita sus calcetines.
- ❖ Usa un voz de canto cuando juegue con sonidos.
- ❖ Ayuda cuando se levante.
- ❖ Puede levantarse mientras agarre algo.
- ❖ Responde al oír a su nombre.
- ❖ Descubre juguetes.
- ❖ Responde a los pedidos hablados.
- ❖ Responde a la voz familiar y desconocida.

### Solamente Para Usted

Cuide de usted misma.

- ❖ Cuando su bebé esté durmiendo, tome una siesta.

Cuando se le esté acabando la paciencia o se sienta cansada y frustrada

- ❖ Haga lo que pueda para relajarse.



VOICES FOR CHILDREN

## Growing Your Child

Un programa de Voices For Children CASA

2305 Canyon Blvd. Ste. 101

Boulder, CO 80302

(303)440-7059

*Niños. Su futuro depende de nosotros.*

### 6 – 9 meses

#### Actividades

- ❖ Llamele por nombre cuando le vista, le bañe, y durante el tiempo de jugar. Cuando el bebé no le vea a usted, llamele por nombre.
- ❖ Continúe a imitar los sonidos que haga.
- ❖ Cantar, hablar, y hacer señales.
- ❖ Pararse con el bebé enfrente del espejo.
- ❖ Esconda un juguete mientras el niño esté mirando, y animelo a encontrarlo.
- ❖ Ponga el bebé en una cobija que dos adultos detienen por los extremos: mecer suave.
- ❖ Anime a su bebé a alcanzar los objetos verticales que usted agarre.
- ❖ Pidalo a darle los objetos como “dame la bola” o “dame los calcetines.”
- ❖ Darle juguetes como los que chirrian, o las bolas de agua, y otros juguetes que reaccionen o muevan cuando los toque.
- ❖ Darle otros objetos de la casa como cucharas, tazas, libros, bloques, cepillos, etc.
- ❖ Darle comida de dedos como galletas, fruta, cereal, y pan tostado.
- ❖ Anímalo a alcanzar los juguetes colgados mientras esté sentado o acostado.
- ❖ Ponga el bebé encima de texturas diferentes como una cobija, el césped, etc.
- ❖ Hacer juego mediándose de acá para allá; ponga musica y anime movimiento.
- ❖ Anime al bebé a pararse mientras agarre el corral de niño, o la pierna de una silla o una mesa.
- ❖ Lei a sus niños.



VOICES FOR CHILDREN

## Growing Your Child

Un programa de Voices For Children CASA  
2305 Canyon Blvd. Ste. 101  
Boulder, CO 80302  
(303)440-7059

*Niños. Su futuro depende de nosotros.*

### 9 – 12 Mese

**Las Etapas del Desarrollo** (ajuste la fecha de nacimiento para bebés prematuros)

*El bebé:*

- ❖ Llega a sentarse si mismo.
- ❖ Se levanta por la ayuda de cojer objetos.
- ❖ Progresa en levantarse si mismo, y puede pararse (por lo menos - un minuto).
- ❖ Camina tomando a las dos manos, luego con una, y después sin ayuda.
- ❖ Gatea facilmente.
- ❖ Camina agarrando los muebles.
- ❖ Come la comida de mesa.
- ❖ Usa una cuchara y intenta a beber de una taza sin ayuda.
- ❖ Acercase a los objetos pequeños con sus dedos, y a los más grandes con ambas manos.
- ❖ Señala, empuja, y toca con el dedo. También puede tirar objetos.
- ❖ Voltea las páginas de los libros, mirando con interés a los cuadros y las pinturas.
- ❖ Ayuda a si mismo vestirse; empujando sus brazos y sus piernas por las mangas.
- ❖ Golpea dos objetos uno contra el otro.
- ❖ Empuja un objeto a un lado para obtener a lo que esté atrás.
- ❖ Ofrece juguetes a otros.
- ❖ Agarra una crayola y marca el papel.
- ❖ Dice palabras de una sílaba o de dos, como “mamá”.
- ❖ Señala con el dedo a las partes del cuerpo y juega “pat-a-cake” o “peek-a boo”.
- ❖ Le gusta jugar con los niños y los adultos.



VOICES FOR CHILDREN

## Growing Your Child

Un programa de Voices For Children CASA

2305 Canyon Blvd. Ste. 101

Boulder, CO 80302

(303)440-7059

*Niños. Su futuro depende de nosotros.*

### 9 – 12 Mese

#### Actividades

- ❖ Animelo a moverse desde posición acostado hasta una sentado y al revés.
- ❖ Darle objetos para agarrar cuando esté parado.
- ❖ Darle envases o cajas, y unos objetos pequeños para poner adentro.
- ❖ Animelo a cojer la cuchara y la taza cuando coma. Usted puede ayudarlo con sus manos sobre las del niño.
- ❖ Darle comida que se pegue a la cuchara: la manteca de cacahuete, la compota de manzanas.
- ❖ Darle juguetes que se amontonen.
- ❖ Permitalo voltear las páginas del libro mientras usted esté leyendo.
- ❖ Animelo a su niño a vestirse por si solo. Solo pongale una parte de las ropas y deje que el o ella se pongan el resto.
- ❖ Mientras su niño mire, esconda unos juguetes para que los encuentre.
- ❖ Hacer juego de esconder, buscar, y darle a usted los juguetes.
- ❖ Darle las crayolas y el papel y dibuja con su niño.
- ❖ Jugar con las direcciones de ir y venir.
- ❖ Jugar los juegos de “pat-a-cake” y “peek-a-boo”.
- ❖ Imitar de una manera divertida las palabras y los sonidos del bebé.
- ❖ Lei a sus niños.

#### Solamente Para Usted

Tome tiempo para usted misma.

- ❖ Salga afuera sola o con su bebé. El aire fresco y el ejercicio es bueno para los dos.

Cuando se le esté acabando la paciencia o se sienta cansada y frustrada

- ❖ Perdonesse por estar impaciente. Es fácil pensar que podemos hacerlo todo a la vez.

Usted tiene todo el derecho a disfrutar el crecimiento de su bebé. Pero si le parece más difícil de lo que esperaba, pida ayuda. Si continúa teniendo dificultades hable con su pediatra o doctor general. El/ella le puede ayudar a encontrar soluciones.