



Peso actual \_\_\_\_\_

Estatura actual \_\_\_\_\_

# Su hijo de un año

*Los niños pequeños crecen muy rápido. Para cuando hayan cumplido su primer año, habrán triplicado su peso al nacer. Todos los niños aprenden a través de sus sentidos: ver, tocar, oler, escuchar y saborear. El "trabajo" más importante de los niños de un año es explorar el mundo que los rodea.*

## Algunas preguntas que nos permitirán saber más sobre el desarrollo de su hijo. ¡Marque sólo lo que ha VISTO a su hijo hacer! Su hijo de un año...

- ¿Gatea?
- ¿Se esfuerza por levantarse y estar de pie?
- ¿Saluda con la mano?
- ¿Busca un objeto si usted lo esconde?
- ¿Coloca objetos dentro de recipientes?
- ¿Mira libros de ilustraciones?
- ¿Dice palabras, como ma-ma y pa-pa?
- ¿Bebe de una taza?
- ¿Aplauda y juega a "peek-a-boo"(al cucú)?
- ¿Obedece instrucciones simples como "ven aquí"?
- ¿Se alimenta solo a veces?
- ¿Señala algo para pedir lo que desea?
- ¿Demuestra afecto y sonrío a los adultos que conoce?
- ¿Explora el mundo pero se asegura de que usted sigue cerca de él o ella?
- ¿Se comporta de forma diferente cuando usted no está presente?

**Recuerde que esta no es una PRUEBA y que cada niño se desarrolla a un ritmo ritmos y tiempos diferentes.**

¿Tiene dudas o preocupaciones sobre el desarrollo de su hijo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Ideas para ayudar a que su hijo de un año aprenda y crezca...

## Juegue:

- Lleve a su hijo a dar un paseo y permítale explorar y tocar objetos nuevos (como por ejemplo hojas, arena, agua y hierba).
- Ofrezcale juguetes como bloques, autos, recipientes, muñecos y animales de peluche. (También pueden ser "juguetes hechos en casa" como recipientes de plástico y cucharas de madera.)
- Juegue a ocultar objetos para que su hijo los busque.

*El cerebro de su hijo está creciendo. Su hijo adquiere nuevas habilidades y comienza a entender su entorno por medio del juego.*

## Háble y léale:

- Cante y tóquele música.
- Háblele a su hijo. Nombre las cosas que ve y usa durante el día.
- Entréguele libros ilustrados para que mire.
- Léale. Prepárese para leerle el mismo libro muchas veces. ¡A los niños de un año LES ENCANTA la repetición!

*Su hijo está comenzando a aprender acerca del lenguaje y cómo mantener una conversación. Estas actividades promueven el uso de sonidos y aumentan su vocabulario.*

## Proporcione un entorno seguro y amoroso:

- Abraze a su hijo mientras le canta o lee.
- Observe el entorno de su hijo. Mantenga los objetos pequeños fuera de su alcance. Recuerde, a un niño de un año aún le gusta introducirse cosas en la boca.
- Asegúrese de avisarle a su hijo cuándo se va y cuándo regresará aún si no está seguro de que entiende lo que usted le dice.

*Su hijo comienza a explorar el mundo pero necesita recurrir a un adulto constante y afectuoso. ¡USTED es esa persona para su hijo!*

**Su hijo lo observa. ¡Use el comportamiento que usted quiere que su hijo imite!**

## Recursos:

Para obtener información sobre recursos para ayudarlo a encontrar grupos de juego, cuidado infantil o apoyo sobre temas relacionados con el comportamiento y otros asuntos de interés para padres, llame a:

- |   |                     |
|---|---------------------|
| • <b>Bananas</b> (Condado de Alameda, Zona Norte)   | 658-7353            |
| • <b>4 C's (Condado de Alameda, Zona Sur)</b>       | 582-2189            |
| • <b>Childcare Links (Área Tri Valley)</b>          | 925-417-8733        |
| • <b>Parental Stress</b>                            | Condado N, 893-9230 |
|   | Hayward, 562-0148   |
|   | Fremont, 790-3803   |
| • <b>Alameda County Public Health Clearinghouse</b> | 1-888-604-4636      |

Si su hijo tiene una discapacidad y usted necesita apoyo, llame a:  
**Red de Recursos Familiares (Family Resource Network)**  
510-547-7322

**Every Child Counts**  
1100 San Leandro Blvd. Suite 120  
San Leandro, California 94577  
(510) 875-2400

