

Milestone Moments



Milestones Matter!

Look inside for milestones to watch for in your child and tips for how you can help your child learn and grow from birth to age 5.



Download CDC's free
Milestone Tracker app



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



**Learn the Signs.
Act Early.**

www.cdc.gov/Milestones

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

These developmental milestones show what most children (75% or more) can do by each age. Subject matter experts selected these milestones based on available data and expert consensus.

Special acknowledgments to the subject matter experts and others who contributed to the review of data and selection of developmental milestones for inclusion in this material, especially Paul H. Lipkin, MD, Michelle M. Macias, MD, Julie F. Pajek, PhD, Judith S. Shaw, EdD, MPH, RN, Karnesha Slaughter, MPH, Jane K. Squires, PhD, Toni M. Whitaker, MD, Lisa D. Wiggins, PhD, and Jennifer M. Zubler, MD.



**Download CDC's free
Milestone Tracker app**



**American Academy
of Pediatrics**



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Milestone Moments

The checklists that follow have milestones to look for when your child is:

2 Months.....	3 – 6
4 Months.....	7 – 10
6 Months.....	11 – 14
9 Months.....	15 – 18
12 Months.....	19 – 22
15 Months.....	23 – 26
18 Months.....	27 – 30
2 Years.....	31 – 34
30 Months.....	35 – 38
3 Years.....	39 – 42
4 Years.....	43 – 46
5 Years.....	47 – 50
Concerned About Your Child's Development?.....	51 – 52
My Child's Developmental Tracker.....	53 – 54
Notes.....	55 – 58

How your child plays, learns, speaks, acts, and moves offers important clues about your child's development. Developmental milestones are things most children can do by a certain age.

Check the milestones your child has reached by each age.

Take this booklet with you and talk to your child's doctor at every well-child visit about the milestones your child has reached and what to expect next.

For more information, go to www.cdc.gov/Milestones or try CDC's **FREE Milestone Tracker app!**



**Download CDC's free
Milestone Tracker app**



What most babies do by month 2

Milestones matter! How your baby plays, learns, speaks, acts, and moves offers important clues about his or her development. Check the milestones your baby has reached by 2 months.

Social/Emotional Milestones

- ☐ Calms down when spoken to or picked up
- ☐ Looks at your face
- ☐ Seems happy to see you when you walk up to her
- ☐ Smiles when you talk to or smile at her

Language/Communication Milestones

- ☐ Makes sounds other than crying
- ☐ Reacts to loud sounds

Cognitive Milestones (learning, thinking, problem-solving)

- ☐ Watches you as you move
- ☐ Looks at a toy for several seconds

OTHER IMPORTANT THINGS TO SHARE WITH THE DOCTOR...

- What are some things you and your baby do together?
- What are some things your baby likes to do?
- Is there anything your baby does or does not do that concerns you?

Take this with you and talk with your baby's doctor at every well-child visit about the milestones your baby has reached and what to expect next.



Movement/Physical Development Milestones

- ☐ Holds head up when on tummy
- ☐ Moves both arms and both legs
- ☐ Opens hands briefly

You know your baby best

Don't wait. If your baby is not meeting one or more milestones, has lost skills he or she once had, or you have other concerns, act early. **Visit page 51 for the steps to take.**

- Has your baby lost any skills he/she once had?
- Does your baby have any special healthcare needs or was he/she born prematurely?

2 Month Milestones

How to Help Your Baby Learn and Grow

As your baby's first teacher, you can help his or her learning and brain development. Try these simple tips and activities in a safe way.

- Respond positively to your baby. Act excited, smile, and talk to him when he makes sounds. This teaches him to take turns “talking” back and forth in conversation.
- Talk, read, and sing to your baby to help her develop and understand language.
- Spend time cuddling and holding your baby. This will help him feel safe and cared for. You will not spoil your baby by holding or responding to him.
- Being responsive to your baby helps him learn and grow. Limiting your screen time when you are with your baby helps you be responsive.
- Take care of yourself. Parenting can be hard work! It's easier to enjoy your new baby when you feel good yourself.
- Learn to notice and respond to your baby's signals to know what she's feeling and needs. You will feel good and your baby will feel safe and loved. For example, is she trying to “play” with you by making sounds and looking at you, or is she turning her head away, yawning, or becoming fussy because she needs a break?
- Lay your baby on his tummy when he is awake and put toys at eye level in front of him. This will help him practice lifting his head up. Do not leave your baby alone. If he seems sleepy, place him on his back in a safe sleep area (firm mattress with no blankets, pillows, bumper pads, or toys).
- Feed only breast milk or formula to your baby. Babies are not ready for other foods, water or other drinks for about the first 6 months of life.

Talk with your baby's doctor and teachers if you have questions or for more ideas on how to help your baby's development.

- Learn when your baby is hungry by looking for signs. Watch for signs of hunger, such as putting hands to mouth, turning head toward breast/bottle, or smacking/licking lips.
- Look for signs your baby is full, such as closing her mouth or turning her head away from the breast/bottle. If your baby is not hungry, it's ok to stop feeding.
- Do not shake your baby or allow anyone else to—ever! You can damage his brain or even cause his death. Put your baby in a safe place and walk away if you're getting upset when he is crying. Check on him every 5–10 minutes. Infant crying is often worse in the first few months of life, but it gets better!
- Have routines for sleeping and feeding. This will help your baby begin to learn what to expect.



What most babies do by month 4

Milestones matter! How your baby plays, learns, speaks, acts, and moves offers important clues about his or her development. Check the milestones your baby has reached by 4 months.

Social/Emotional Milestones

- ☐ Smiles on his own to get your attention
- ☐ Chuckles (not yet a full laugh) when you try to make her laugh
- ☐ Looks at you, moves, or makes sounds to get or keep your attention

Language/Communication Milestones

- ☐ Makes sounds like “oooo”, “aahh” (cooing)
- ☐ Makes sounds back when you talk to him
- ☐ Turns head towards the sound of your voice

Cognitive Milestones (learning, thinking, problem-solving)

- ☐ If hungry, opens mouth when she sees breast or bottle
- ☐ Looks at his hands with interest

OTHER IMPORTANT THINGS TO SHARE WITH THE DOCTOR...

- What are some things you and your baby do together?
- What are some things your baby likes to do?
- Is there anything your baby does or does not do that concerns you?

Take this with you and talk with your baby's doctor at every well-child visit about the milestones your baby has reached and what to expect next.



Movement/Physical Development Milestones

- ☐ Holds head steady without support when you are holding her
- ☐ Holds a toy when you put it in his hand
- ☐ Uses her arm to swing at toys
- ☐ Brings hands to mouth
- ☐ Pushes up onto elbows/forearms when on tummy

You know your baby best

Don't wait. If your baby is not meeting one or more milestones, has lost skills he or she once had, or you have other concerns, act early. **Visit page 51 for the steps to take.**

- Has your baby lost any skills he/she once had?
- Does your baby have any special healthcare needs or was he/she born prematurely?

4 Month Milestones

How to Help Your Baby Learn and Grow

As your baby's first teacher, you can help his or her learning and brain development. Try these simple tips and activities in a safe way.

- Respond positively to your baby. Act excited, smile, and talk to him when he makes sounds. This teaches him to take turns “talking” back and forth in conversation.
- Provide safe opportunities for your baby to reach for toys, kick at toys and explore what is around her. For example, put her on a blanket with safe toys.
- Allow your baby to put safe things in his mouth to explore them. This is how babies learn. For example, let him see, hear, and touch things that are not sharp, hot, or small enough to choke on.
- Talk, read, and sing to your baby. This will help her learn to speak and understand words later.
- Limit screen time (TV, phones, tablets, etc.) to video calling with loved ones. Screen time is not recommended for children younger than 2 years of age. Babies learn by talking, playing, and interacting with others.
- Feed only breast milk or formula to your baby. Babies are not ready for other foods, water or other drinks for about the first 6 months of life.
- Give your baby safe toys to play with that are easy to hold, like rattles or cloth books with colorful pictures for her age.
- Let your baby have time to move and interact with people and objects throughout the day. Try not to keep your baby in swings, strollers, or bouncy seats for too long.
- Set steady routines for sleeping and feeding.

Talk with your baby's doctor and teachers if you have questions or for more ideas on how to help your baby's development.

- Lay your baby on her back and show her a bright-colored toy. Move the toy slowly from left to right and up and down to see if she watches how the toy moves.
- Sing and talk to your baby as you help her “exercise” (move her body) for a few minutes. Gently bend and move her arms and legs up and down.



What most babies do by month 6

Milestones matter! How your baby plays, learns, speaks, acts, and moves offers important clues about his or her development. Check the milestones your baby has reached by 6 months.

Social/Emotional Milestones

- ☐ Knows familiar people
- ☐ Likes to look at himself in a mirror
- ☐ Laughs

Language/Communication Milestones

- ☐ Takes turns making sounds with you
- ☐ Blows “raspberries” (sticks tongue out and blows)
- ☐ Makes squealing noises

Cognitive Milestones (learning, thinking, problem-solving)

- ☐ Puts things in her mouth to explore them
- ☐ Reaches to grab a toy he wants
- ☐ Closes lips to show she doesn't want more food

OTHER IMPORTANT THINGS TO SHARE WITH THE DOCTOR...

- What are some things you and your baby do together?
- What are some things your baby likes to do?
- Is there anything your baby does or does not do that concerns you?

Take this with you and talk with your baby's doctor at every well-child visit about the milestones your baby has reached and what to expect next.



Movement/Physical Development Milestones

- ☐ Rolls from tummy to back
- ☐ Pushes up with straight arms when on tummy
- ☐ Leans on hands to support himself when sitting)

You know your baby best

Don't wait. If your baby is not meeting one or more milestones, has lost skills he or she once had, or you have other concerns, act early. **Visit page 51 for the steps to take.**

- Has your baby lost any skills he/she once had?
- Does your baby have any special healthcare needs or was he/she born prematurely?

6 Month Milestones

How to Help Your Baby Learn and Grow

As your baby's first teacher, you can help his or her learning and brain development. Try these simple tips and activities in a safe way.

- Use “back and forth” play with your baby. When your baby smiles, you smile; when he makes sounds, you copy them. This helps him learn to be social.
- “Read” to your baby every day by looking at colorful pictures in magazines or books and talk about them. Respond to her when she babbles and “reads” too. For example, if she makes sounds, say “Yes, that’s the doggy!”
- Point out new things to your baby and name them. For example, when on a walk, point out cars, trees, and animals.
- Sing to your baby and play music. This will help his brain develop.
- Limit screen time (TV, tablets, phones, etc.) to video calling with loved ones. Screen time is not recommended for children younger than 2 years of age. Babies learn by talking, playing, and interacting with others.
- When your baby looks at something, point to it and talk about it.
- Put your baby on her tummy or back and put toys just out of reach.
- Encourage her to roll over to reach the toys.
- Learn to read your baby’s moods. If he’s happy, keep doing what you are doing. If he’s upset, take a break and comfort your baby.
- Talk with your baby’s doctor about when to start solid foods and what foods are choking risks. Breast milk or formula is still the most important source of “food” for your baby.

Talk with your baby's doctor and teachers if you have questions or for more ideas on how to help your baby's development.

- Learn when your baby is hungry or full. Pointing to foods, opening his mouth to a spoon, or getting excited when seeing food are signs that he is hungry. Others, like pushing food away, closing his mouth, or turning his head away from food tells you that he's had enough.
- Help your baby learn she can calm down. Talk softly, hold, rock, or sing to her, or let her suck on her fingers or a pacifier. You may offer a favorite toy or stuffed animal while you hold or rock her.
- Hold your baby up while she sits. Let her look around and give her toys to look at while she learns to balance herself.



What most babies do by month 9*

Milestones matter! How your baby plays, learns, speaks, acts, and moves offers important clues about his or her development. Check the milestones your baby has reached by 9 months.

Social/Emotional Milestones

- ☐ Is shy, clingy, or fearful around strangers
- ☐ Shows several facial expressions, like happy, sad, angry, and surprised
- ☐ Looks when you call her name
- ☐ Reacts when you leave (looks, reaches for you, or cries)
- ☐ Smiles or laughs when you play peek-a-boo

Language/Communication Milestones

- ☐ Makes different sounds like “mamamama” and “babababa”
- ☐ Lifts arms up to be picked up

Cognitive Milestones (learning, thinking, problem-solving)

- ☐ Looks for objects when dropped out of sight (like his spoon or toy)
- ☐ Bangs two things together

OTHER IMPORTANT THINGS TO SHARE WITH THE DOCTOR...

- What are some things you and your baby do together?
- What are some things your baby likes to do?
- Is there anything your baby does or does not do that concerns you?

Take this with you and talk with your baby's doctor at every well-child visit about the milestones your baby has reached and what to expect next.



Movement/Physical Development Milestones

- ☐ Gets to a sitting position by herself
- ☐ Moves things from one hand to her other hand
- ☐ Uses fingers to “rake” food towards himself
- ☐ Sits without support

You know your baby best

Don't wait. If your baby is not meeting one or more milestones, has lost skills he or she once had, or you have other concerns, act early. **Visit page 51 for the steps to take.**

* It's time for developmental screening!

At 9 months, your baby is due for general developmental screening, as recommended for all children by the American Academy of Pediatrics. Ask the doctor about your baby's developmental screening.

- Has your baby lost any skills he/she once had?
- Does your baby have any special healthcare needs or was he/she born prematurely?

9 Month Milestones

How to Help Your Baby Learn and Grow

As your baby's first teacher, you can help his or her learning and brain development. Try these simple tips and activities in a safe way.

- Repeat your baby's sounds and say simple words using those sounds. For example, if your baby says "bababa," repeat "bababa," then say "book."
- Place toys on the ground or on a play mat a little out of reach and encourage your baby to crawl, scoot, or roll to get them. Celebrate when she reaches them.
- Teach your baby to wave "bye-bye" or shake his head "no." For example, wave and say "bye-bye" when you are leaving. You can also teach simple baby sign language to help your baby tell you what he wants before he can use words.
- Play games, such as peek-a-boo. You can cover your head with a cloth and see if your baby pulls it off.
- Play with your baby by dumping blocks from a container and putting them back in together.
- Play games with your baby, such as my turn, your turn. Try this by passing a toy back and forth.
- "Read" to your baby. Reading can be talking about pictures. For example, while looking at books or magazines, name the pictures as you point to them.
- Limit screen time (TV, tablets, phones, etc.) to video calling with loved ones. Screen time is not recommended for children younger than 2 years of age. Babies learn by talking, playing, and interacting with others.

Talk with your baby's doctor and teachers if you have questions or for more ideas on how to help your baby's development.

- Find out about choking risks and safe foods to feed your baby. Let him practice feeding himself with his fingers and using a cup with a small amount of water. Sit next to your baby and enjoy mealtime together. Expect spills. Learning is messy and fun!
- Ask for behaviors that you want. For example, instead of saying "don't stand," say "time to sit."
- Help your baby get used to foods with different tastes and textures. Foods can be smooth, mashed, or finely chopped. Your baby might not like every food on the first try. Give her a chance to try foods again and again.
- Say a quick and cheerful goodbye instead of sneaking away so your baby knows you are leaving, even if he cries. He will learn to calm himself and what to expect. Let him know when you return by saying "Daddy's back!"



What most babies do by month 12

Milestones matter! How your baby plays, learns, speaks, acts, and moves offers important clues about his or her development. Check the milestones your baby has reached by 12 months.

Social/Emotional Milestones

- ☐ Plays games with you, like pat-a-cake

Language/Communication Milestones

- ☐ Waves “bye-bye”
- ☐ Calls a parent “mama” or “dada” or another special name
- ☐ Understands “no” (pauses briefly or stops when you say it)

Cognitive Milestones (learning, thinking, problem-solving)

- ☐ Puts something in a container, like a block in a cup
- ☐ Looks for things he sees you hide, like a toy under a blanket

OTHER IMPORTANT THINGS TO SHARE WITH THE DOCTOR...

- What are some things you and your baby do together?
- What are some things your baby likes to do?
- Is there anything your baby does or does not do that concerns you?

Take this with you and talk with your baby's doctor at every well-child visit about the milestones your baby has reached and what to expect next.



Movement/Physical Development Milestones

- ☐ Pulls up to stand
- ☐ Walks, holding on to furniture
- ☐ Drinks from a cup without a lid, as you hold it
- ☐ Picks things up between thumb and pointer finger, like small bits of food

You know your baby best

Don't wait. If your baby is not meeting one or more milestones, has lost skills he or she once had, or you have other concerns, act early. **Visit page 51 for the steps to take.**

- Has your baby lost any skills he/she once had?
- Does your baby have any special healthcare needs or was he/she born prematurely?

12 Month Milestones

How to Help Your Baby Learn and Grow

As your baby's first teacher, you can help his or her learning and brain development. Try these simple tips and activities in a safe way.

- Teach your baby “wanted behaviors.” Show her what to do and use positive words or give her hugs and kisses when she does it. For example, if she pulls your pet's tail, teach her how to pet gently and give her a hug when she does it.
- Talk or sing to your baby about what you're doing. For example, “Mommy is washing your hands” or sing, “This is the way we wash our hands.”
- Build on what your baby tries to say. If he says “ta,” say “Yes, a truck,” or if he says “truck,” say “Yes, that's a big, blue truck.”
- Redirect your baby quickly and consistently by giving her a toy or moving her if she is getting into things you don't want her to get into. Save “no” for behaviors that are dangerous. When you say “no,” say it firmly. Do not spank, yell, or give her long explanations.
- Give your baby safe places to explore. Baby-proof your home. For example, move sharp or breakable things out of reach. Lock away medicines, chemicals, and cleaning products. Save the Poison Help Line number, 800-222-1222, in all phones.
- Respond with words when your baby points. Babies point to ask for things. For example, say “You want the cup? Here is the cup. It's your cup.” If he tries to say “cup,” celebrate his attempt.
- Point to interesting things you see, such as a truck, bus, or animals. This will help your baby pay attention to what others are “showing” him through pointing.
- Limit screen time (TV, tablets, phones, etc.) to video calling with loved ones. Screen time is not recommended for children younger than 2 years of age. Babies learn by talking, playing, and interacting with others.

Talk with your baby's doctor and teachers if you have questions or for more ideas on how to help your baby's development.

- Give your baby water, breast milk, or plain milk. You don't need to give your baby juice, but if you do, give 4 ounces or less a day of 100% fruit juice. Do not give your baby other sugary beverages, such as fruit drinks, soda, sports drinks, or flavored milks.
- Help your baby get used to foods with different tastes and textures. Foods can be smooth, mashed, or finely chopped. Your baby might not like every food on the first try. Give your baby a chance to try foods again and again.
- Give your baby time to get to know a new caregiver. Bring a favorite toy, stuffed animal, or blanket to help comfort your baby.
- Give your baby pots and pans or a small musical instrument like a drum or cymbals. Encourage your baby to make noise.



What most children do by month 15

Milestones matter! How your child plays, learns, speaks, acts, and moves offers important clues about his or her development. Check the milestones your child has reached by 15 months.

Social/Emotional Milestones

- ☐ Copies other children while playing, like taking toys out of a container when another child does
- ☐ Shows you an object she likes
- ☐ Claps when excited
- ☐ Hugs stuffed doll or other toy
- ☐ Shows you affection (hugs, cuddles, or kisses you)

Language/Communication Milestones

- ☐ Tries to say one or two words besides “mama” or “dada,” like “ba” for ball or “da” for dog
- ☐ Looks at a familiar object when you name it
- ☐ Follows directions given with both a gesture and words.
For example, he gives you a toy when you hold out your hand and say, “Give me the toy.”
- ☐ Points to ask for something or to get help

OTHER IMPORTANT THINGS TO SHARE WITH THE DOCTOR...

- What are some things you and your child do together?
- What are some things your child likes to do?
- Is there anything your child does or does not do that concerns you?

Take this with you and talk with your child's doctor at every well-child visit about the milestones your child has reached and what to expect next.



Cognitive Milestones (learning, thinking, problem-solving)

- ☐ Tries to use things the right way, like a phone, cup, or book
- ☐ Stacks at least two small objects, like blocks

Movement/Physical Development Milestones

- ☐ Takes a few steps on his own
- ☐ Uses fingers to feed herself some food

You know your child best

Don't wait. If your child is not meeting one or more milestones, has lost skills he or she once had, or you have other concerns, act early. **Visit page 51 for the steps to take.**

- Has your child lost any skills he/she once had?
- Does your child have any special healthcare needs or was he/she born prematurely?

How to Help Your Child Learn and Grow

As your child's first teacher, you can help his or her learning and brain development. Try these simple tips and activities in a safe way.

- **R**Help your child learn to speak. A child's early words are not complete. Repeat and add to what he says. He may say "ba" for ball and you can say "Ball, yes, that's a ball."
- Tell your child the names of objects when he points to them and wait a few seconds to see if he makes any sounds before handing it to him. If he does make a sound, acknowledge him, and repeat the name of the object. "Yes! Cup."
- Find ways to let your child help with everyday activities. Let her get her shoes to go outside, put the snacks in the bag for the park, or put the socks in the basket.
- Have steady routines for sleeping and feeding. Create a calm, quiet bedtime for your child. Put on his pajamas, brush his teeth, and read 1 or 2 books to him. Children between 1 and 2 years of age need 11 to 14 hours of sleep a day (including naps). Consistent sleep times make it easier!
- Show your child different things, such as a hat. Ask him, "What do you do with a hat? You put it on your head." Put it on your head and then give it to him to see if he copies you. Do this with other objects, such as a book or a cup.
- Sing songs with gestures, such as "Wheels on the Bus." See if your child tries to do some of the actions.
- Say what you think your child is feeling (for example, sad, mad, frustrated, happy). Use your words, facial expressions, and voice to show what you think she is feeling. For example, say "You are frustrated because we can't go outside, but you can't hit. Let's go look for an indoor game."

Talk with your child's doctor and teachers if you have questions or for more ideas on how to help your child's development.

- Expect tantrums. They are normal at this age and are more likely if your child is tired or hungry. Tantrums should become shorter and happen less as he gets older. You can try a distraction, but it is ok to let him have the tantrum without doing anything. Give him some time to calm down and move on.
- Teach your child "wanted behaviors." Show her what to do and use positive words or give her hugs and kisses when she does it. For example, if she pulls your pet's tail, teach her how to pet gently. Give her a hug when she does it.
- Limit screen time (TV, tablets, phones, etc.) to video calling with loved ones. Screen time is not recommended for children younger than 2 years of age. Children learn by talking, playing, and interacting with others.
- Encourage your child to play with blocks. You can stack the blocks and she can knock them down.
- Let your child use a cup without a lid for drinking and practice eating with a spoon. Learning to eat and drink is messy but fun!



What most children do by month 18*

Milestones matter! How your child plays, learns, speaks, acts, and moves offers important clues about his or her development. Check the milestones your child has reached by 18 months.

Social/Emotional Milestones

- ☐ Moves away from you, but looks to make sure you are close by
- ☐ Points to show you something interesting
- ☐ Puts hands out for you to wash them
- ☐ Looks at a few pages in a book with you
- ☐ Helps you dress him by pushing arm through sleeve or lifting up foot

Language/Communication Milestones

- ☐ Tries to say three or more words besides “mama” or “dada”
- ☐ Follows one-step directions without any gestures, like giving you the toy when you say, “Give it to me.”

Cognitive Milestones (learning, thinking, problem-solving)

- ☐ Copies you doing chores, like sweeping with a broom
- ☐ Plays with toys in a simple way, like pushing a toy car

OTHER IMPORTANT THINGS TO SHARE WITH THE DOCTOR...

- What are some things you and your child do together?
- What are some things your child likes to do?
- Is there anything your child does or does not do that concerns you?

Take this with you and talk with your child's doctor at every well-child visit about the milestones your child has reached and what to expect next.



Movement/Physical Development Milestones

- ☐ Walks without holding on to anyone or anything
- ☐ Scribbles
- ☐ Drinks from a cup without a lid and may spill sometimes
- ☐ Feeds herself with her fingers
- ☐ Tries to use a spoon
- ☐ Climbs on and off a couch or chair without help

You know your child best

Don't wait. If your child is not meeting one or more milestones, has lost skills he or she once had, or you have other concerns, act early. **Visit page 51 for the steps to take.**

* It's time for developmental screening!

At 18 months, your child is due for general developmental screening and an autism screening, as recommended for all children by the American Academy of Pediatrics. Ask the doctor about your child's developmental screening.

- Has your child lost any skills he/she once had?
- Does your child have any special healthcare needs or was he/she born prematurely?

18 Month Milestones

How to Help Your Child Learn and Grow

As your child's first teacher, you can help his or her learning and brain development. Try these simple tips and activities in a safe way.

- Use positive words and give more attention to behaviors you want to see ("wanted behaviors"). For example, "Look how nicely you put the toy away." Give less attention to those you don't want to see.
- Encourage "pretend" play. Give your child a spoon so she can pretend to feed her stuffed animal. Take turns pretending.
- Help your child learn about others' feelings and about positive ways to react. For example, when he sees a child who is sad, say "He looks sad. Let's bring him a teddy."
- Ask simple questions to help your child think about what's around her. For example, ask her, "What is that?"
- Let your child use a cup without a lid for drinking and practice eating with a spoon. Learning to eat and drink is messy but fun!
- Give simple choices. Let your child choose between two things. For example, when dressing, ask him if he wants to wear the red or blue shirt.
- Have steady routines for sleeping and eating. For example, sit at the table with your child when she's eating meals and snacks. This helps set mealtime routines for your family.
- Limit screen time (TV, tablets, phones, etc.) to video calling with loved ones. Screen time is not recommended for children younger than 2 years of age. Children learn by talking, playing, and interacting with others. Limit your own screen time when you are with your child so you are able to respond to her words and actions.
- Ask your child's doctor and/or teachers if your child is ready for toilet training. Most children are not successful at toilet training until 2 to 3 years old. If he is not ready, it can cause stress and setbacks, which can cause training to take longer.

Talk with your child's doctor and teachers if you have questions or for more ideas on how to help your child's development.

- Expect tantrums. They are normal at this age and should become shorter and happen less often as your child gets older. You can try distractions, but it's ok to ignore the tantrum. Give him some time to calm down and move on.
- Talk with your child by facing her and getting down to her eye level when possible. This helps your child "see" what you're saying through your eyes and face, not just your words.
- Start to teach your child the names for body parts by pointing them out and saying things like "Here's your nose, here's my nose," while pointing to her nose and your own.



What most children do by age 2*

Milestones matter! How your child plays, learns, speaks, acts, and moves offers important clues about his or her development. Check the milestones your child has reached by age 2.

Social/Emotional Milestones

- ☐ Notices when others are hurt or upset, like pausing or looking sad when someone is crying
- ☐ Looks at your face to see how to react in a new situation

Language/Communication Milestones

- ☐ Points to things in a book when you ask, like “Where is the bear?”
- ☐ Says at least two words together, like “More milk.”
- ☐ Points to at least two body parts when you ask him to show you
- ☐ Uses more gestures than just waving and pointing, like blowing a kiss or nodding yes

Cognitive Milestones (learning, thinking, problem-solving)

- ☐ Holds something in one hand while using the other hand; for example, holding a container and taking the lid off
- ☐ Tries to use switches, knobs, or buttons on a toy
- ☐ Plays with more than one toy at the same time, like putting toy food on a toy plate

OTHER IMPORTANT THINGS TO SHARE WITH THE DOCTOR...

- What are some things you and your child do together?
- What are some things your child likes to do?
- Is there anything your child does or does not do that concerns you?

Take this with you and talk with your child's doctor at every well-child visit about the milestones your child has reached and what to expect next.



Movement/Physical Development Milestones

- ☐ Kicks a ball
- ☐ Runs
- ☐ Walks (not climbs) up a few stairs with or without help
- ☐ Eats with a spoon

You know your child best

Don't wait. If your child is not meeting one or more milestones, has lost skills he or she once had, or you have other concerns, act early. **Visit page 51 for the steps to take.**

* It's time for developmental screening!

At 2 years, your child is due for an autism screening, as recommended for all children by the American Academy of Pediatrics. Ask the doctor about your child's developmental screening.

- Has your child lost any skills he/she once had?
- Does your child have any special healthcare needs or was he/she born prematurely?

2 Year Milestones

How to Help Your Child Learn and Grow

As your child's first teacher, you can help his or her learning and brain development. Try these simple tips and activities in a safe way.

- Help your child learn how words sound, even if he can't say them clearly yet. For example, if your child says, "or nana," say "You want more banana."
- Watch your child closely during playdates. Children this age play next to each other, but do not know how to share and solve problems. Show your child how to deal with conflicts by helping her share, take turns, and use words when possible.
- Have your child help you get ready for mealtime, by letting him carry things to the table, such as plastic cups or napkins. Thank your child for helping.
- Give your child balls to kick, roll, and throw.
- Give toys that teach your child how to make things work and how to solve problems. For example, give her toys where she can push a button and something happens.
- Let your child play dress up with grown-up clothes, such as shoes, hats, and shirts. This helps him begin to pretend play.
- Allow your child to eat as much or as little as she wants at each meal. Toddlers don't always eat the same amount or type of food each day. Your job is to offer her healthy foods and it's your child's job to decide if and how much she needs to eat.
- Have steady routines for sleeping and feeding. Create a calm, quiet bedtime for your child. Put on his pajamas, brush his teeth, and read 1 or 2 books to him. Children this age need 11 to 14 hours of sleep a day (including naps). Consistent sleep times make it easier.

Talk with your child's doctor and teachers if you have questions or for more ideas on how to help your child's development.

- Ask your child's doctor and/or teachers about toilet training to know if your child is ready to start. Most children are not able to toilet train until 2 to 3 years old. Starting too early can cause stress and setbacks, which can cause training to take longer.
- Use positive words when your child is being a good helper. Let him help with simple chores, such as putting toys or laundry in a basket.
- Play with your child outside, by playing "ready, set, go." For example, pull your child back in a swing. Say "Ready, set....", then wait and say "Go" when you push the swing.
- Let your child create simple art projects with you. Give your child crayons or put some finger paint on paper and let her explore by spreading it around and making dots. Hang it on the wall or refrigerator so your child can see it.



What most children do by month 30*

Milestones matter! How your child plays, learns, speaks, acts, and moves offers important clues about his or her development. Check the milestones your child has reached by 30 months.

Social/Emotional Milestones

- ☐ Plays next to other children and sometimes plays with them
- ☐ Shows you what she can do by saying, "Look at me!"
- ☐ Follows simple routines when told, like helping to pick up toys when you say, "It's clean-up time."

Language/Communication Milestones

- ☐ Says about 50 words
- ☐ Says two or more words together, with one action word, like "Doggie run"
- ☐ Names things in a book when you point and ask, "What is this?"
- ☐ Says words like "I," "me," or "we"

Cognitive Milestones (learning, thinking, problem-solving)

- ☐ Uses things to pretend, like feeding a block to a doll as if it were food
- ☐ Shows simple problem-solving skills, like standing on a small stool to reach something
- ☐ Follows two-step instructions like "Put the toy down and close the door."
- ☐ Shows he knows at least one color, like pointing to a red crayon when you ask, "Which one is red?"

OTHER IMPORTANT THINGS TO SHARE WITH THE DOCTOR...

- What are some things you and your child do together?
- What are some things your child likes to do?
- Is there anything your child does or does not do that concerns you?

Take this with you and talk with your child's doctor at every well-child visit about the milestones your child has reached and what to expect next.



Movement/Physical Development Milestones

- ☐ Uses hands to twist things, like turning doorknobs or unscrewing lids
- ☐ Takes some clothes off by himself, like loose pants or an open jacket
- ☐ Jumps off the ground with both feet
- ☐ Turns book pages, one at a time, when you read to her

You know your child best

Don't wait. If your child is not meeting one or more milestones, has lost skills he or she once had, or you have other concerns, act early. **Visit page 51 for the steps to take.**

* It's time for developmental screening!

At 30 months, your child is due for general developmental screening as recommended for all children by the American Academy of Pediatrics. Ask the doctor about your child's developmental screening.

- Has your child lost any skills he/she once had?
- Does your child have any special healthcare needs or was he/she born prematurely?

How to Help Your Child Learn and Grow

As your child's first teacher, you can help his or her learning and brain development. Try these simple tips and activities in a safe way.

- Encourage “free play,” where your child can follow her interests, try new things, and use things in new ways.
- Use positive words and give more attention to behaviors you want to see (“wanted behaviors”), than to those you don’t want to see. For example, say “I like how you gave Jordan the toy.”
- Give your child food choices that are simple and healthy. Let him choose what to eat for a snack or what to wear. Limit choices to two or three.
- Ask your child simple questions about books and stories. Ask questions, such as “Who?” “What?” and “Where?”
- Help your child learn how to play with other children. Show him how by helping him share, take turns, and use his “words.”
- Let your child “draw” with crayons on paper, shaving cream on a tray, or chalk on a sidewalk. If you draw a straight line, see if she will copy you. When she gets good at lines, show her how to draw a circle.
- Let your child play with other children, such as at a park or library. Ask about local play groups and pre-school programs. Playing with others helps him learn the value of sharing and friendship.
- Eat family meals together as much as you can. Give the same meal to everyone. Enjoy each other’s company and avoid screen time (TV, tablets, and phones, etc.) during meals.
- Limit screen time (TV, tablets, phones, etc.) to no more than 1 hour per day of a children’s program with an adult present. Children learn by talking, playing, and interacting with others.

Talk with your child's doctor and teachers if you have questions or for more ideas on how to help your child's development.

- Use words to describe things to your child, such as big/small, fast/slow, on/off, and in/out.
- Help your child do simple puzzles with shapes, colors, or animals. Name each piece when your child puts it in place.
- Play with your child outside. For example, take your child to the park to climb on equipment and run in safe areas.
- Allow your child to eat as much or as little as she wants at each meal. Your job is to offer her healthy foods and it's your child's job to decide if and how much she wants to eat.



What most children do by age 3

Milestones matter! How your child plays, learns, speaks, acts, and moves offers important clues about his or her development. Check the milestones your child has reached by age 3.

Social/Emotional Milestones

- ☐ Calms down within 10 minutes after you leave her, like at a childcare drop off
- ☐ Notices other children and joins them to play

Language/Communication Milestones

- ☐ Talks with you in conversation using at least two back-and-forth exchanges
- ☐ Asks “who,” “what,” “where,” or “why” questions, like “Where is mommy/daddy?”
- ☐ Says what action is happening in a picture or book when asked, like “running,” “eating,” or “playing”
- ☐ Says first name, when asked
- ☐ Talks well enough for others to understand, most of the time

OTHER IMPORTANT THINGS TO SHARE WITH THE DOCTOR...

- What are some things you and your child do together?
- What are some things your child likes to do?
- Is there anything your child does or does not do that concerns you?

Take this with you and talk with your child's doctor at every well-child visit about the milestones your child has reached and what to expect next.



Cognitive Milestones (learning, thinking, problem-solving)

- ☐ Draws a circle, when you show him how
- ☐ Avoids touching hot objects, like a stove, when you warn her

Movement/Physical Development Milestones

- ☐ Strings items together, like large beads or macaroni
- ☐ Puts on some clothes by himself, like loose pants or a jacket
- ☐ Uses a fork

You know your child best

Don't wait. If your child is not meeting one or more milestones, has lost skills he or she once had, or you have other concerns, act early. **Visit page 51 for the steps to take.**

- Has your child lost any skills he/she once had?
- Does your child have any special healthcare needs or was he/she born prematurely?

How to Help Your Child Learn and Grow

As your child's first teacher, you can help his or her learning and brain development. Try these simple tips and activities in a safe way.

- Encourage your child to solve her own problems with your support. Ask questions to help her understand the problem. Help her think of solutions, try one out, and try more if needed.
- Talk about your child's emotions and give him words to help him explain how he's feeling. Help your child manage stressful feelings by teaching him to take deep breaths, hug a favorite toy, or go to a quiet, safe place when he is upset.
- Set a few simple and clear rules that your child can follow, such as use gentle hands when playing. If he breaks a rule, show him what to do instead. Later, if your child follows the rule, recognize and congratulate him.
- Read with your child. Ask questions, such as "What is happening in the picture?" and/or "What do you think will happen next?" When she gives you an answer, ask for more details.
- Play counting games. Count body parts, stairs, and other things you use or see every day. Children this age are starting to learn about numbers and counting.
- Help your child develop his language skills by speaking to him in longer sentences than his, using real words. Repeat what he says, for example, "need nana," and then show how to use more "grown-up" words by saying, "I want a banana."
- Let your child help with making meals. Give him simple tasks, such as washing fruits and vegetables or stirring.
- Give your child instructions with 2 or 3 steps. For example, "Go to your room and get your shoes and coat."

Talk with your child's doctor and teachers if you have questions or for more ideas on how to help your child's development.

- Limit screen time (TV, tablets, phones, etc.) to no more than 1 hour per day of a children's program with an adult present. Don't put any screens in your child's bedroom. Children learn by talking, playing, and interacting with others.
- Teach your child simple songs and rhymes, such as "Itsy Bitsy Spider" or "Twinkle, Twinkle, Little Star."
- Give your child an "activity box" with paper, crayons, and coloring books. Color and draw lines and shapes with your child.
- Encourage your child to play with other children. This helps him learn the value of friendship and how to get along with others.



What most children do by age 4

Milestones matter! How your child plays, learns, speaks, acts, and moves offers important clues about his or her development. Check the milestones your child has reached by age 4.

Social/Emotional Milestones

- ☐ Pretends to be something else during play (teacher, superhero, dog)
- ☐ Asks to go play with children if none are around, like “Can I play with Alex?”
- ☐ Comforts others who are hurt or sad, like hugging a crying friend
- ☐ Avoids danger, like not jumping from tall heights at the playground
- ☐ Likes to be a “helper”
- ☐ Changes behavior based on where she is (place of worship, library, playground)

Language/Communication Milestones

- ☐ Says sentences with four or more words
- ☐ Says some words from a song, story, or nursery rhyme
- ☐ Talks about at least one thing that happened during his day, like “I played soccer.”
- ☐ Answers simple questions like “What is a coat for?” or “What is a crayon for?”

OTHER IMPORTANT THINGS TO SHARE WITH THE DOCTOR...

- What are some things you and your child do together?
- What are some things your child likes to do?
- Is there anything your child does or does not do that concerns you?

Take this with you and talk with your child's doctor at every well-child visit about the milestones your child has reached and what to expect next.



Cognitive Milestones (learning, thinking, problem-solving)

- ☐ Names a few colors of items
- ☐ Tells what comes next in a well-known story
- ☐ Draws a person with three or more body parts

Movement/Physical Development Milestones

- ☐ Catches a large ball most of the time
- ☐ Serves himself food or pours water, with adult supervision
- ☐ Unbuttons some buttons
- ☐ Holds crayon or pencil between fingers and thumb (not a fist)

You know your child best

Don't wait. If your child is not meeting one or more milestones, has lost skills he or she once had, or you have other concerns, act early. **Visit page 51 for the steps to take.**

- Has your child lost any skills he/she once had?
- Does your child have any special healthcare needs or was he/she born prematurely?

How to Help Your Child Learn and Grow

As your child's first teacher, you can help his or her learning and brain development. Try these simple tips and activities in a safe way.

- Help your child be ready for new places and meeting new people. For example, you can read stories or role play (pretend play) to help him be comfortable.
- Read with your child. Ask him what's happening in the story and what he thinks might happen next.
- Help your child learn about colors, shapes, and sizes. For example, ask the color, shapes, and size of things she sees during the day.
- Encourage your child to use "his words" to ask for things and solve problems but show him how. He may not know the words he needs. For example, help your child say, "Can I have a turn?" instead of taking something from someone.
- Help your child learn about others' feelings, and about positive ways to react. For example, when he sees a child who is sad, say "He looks sad. Let's bring him a teddy."
- Use positive words and give attention to behaviors you want to see ("wanted behaviors"). For example, say "You're sharing that toy so nicely!" Give less attention to those you don't want to see.
- Tell your child in a simple way why she can't do something you don't want her to do ("unwanted behavior"). Give her a choice of what she can do instead. For example, "You can't jump on the bed. Do you want to go outside and play or put on some music and dance?"
- Let your child play with other children, such as at a park or library. Ask about local play groups and pre-school programs. Playing with others helps you child learn the value of sharing and friendship.

Talk with your child's doctor and teachers if you have questions or for more ideas on how to help your child's development.

- Eat meals with your child when possible. Let her see you enjoying healthy foods, such as fruits, vegetables, and whole grains, and drinking milk or water.
- Create a calm, quiet bedtime routine. Avoid any screen time (TV, phone, tablet, etc.) for 1 to 2 hours before bed and don't put any screens in your child's bedroom. Children this age need 10 to 13 hours of sleep a day (including naps). Consistent sleep times make it easier!
- Give your child toys or things that encourage his imagination, such as dress-up clothes, pots and pans to pretend cook, or blocks to build with. Join him in pretend play, such as eating the pretend food he cooks.
- Take time to answer your child's "why" questions. If you don't know the answer, say "I don't know," or help your child find the answer in a book, on the Internet, or from another adult.



What most children do by age 5

Milestones matter! How your child plays, learns, speaks, acts, and moves offers important clues about his or her development. Check the milestones your child has reached by age 5.

Social/Emotional Milestones

- ☐ Follows rules or takes turns when playing games with other children
- ☐ Sings, dances, or acts for you
- ☐ Does simple chores at home, like matching socks or clearing the table after eating

Language/Communication Milestones

- ☐ Tells a story she heard or made up with at least two events.
For example, a cat was stuck in a tree and a firefighter saved it
- ☐ Answers simple questions about a book or story after you read or tell it to him
- ☐ Keeps a conversation going with more than three back-and-forth exchanges
- ☐ Uses or recognizes simple rhymes (bat-cat, ball-tall)

Cognitive Milestones (learning, thinking, problem-solving)

- ☐ Counts to 10
- ☐ Names some numbers between 1 and 5 when you point to them

OTHER IMPORTANT THINGS TO SHARE WITH THE DOCTOR...

- What are some things you and your child do together?
- What are some things your child likes to do?
- Is there anything your child does or does not do that concerns you?

Take this with you and talk with your child's doctor at every well-child visit about the milestones your child has reached and what to expect next.



- ☐ Uses words about time, like “yesterday,” “tomorrow,” “morning,” or “night”
- ☐ Pays attention for 5 to 10 minutes during activities. For example, during story time or making arts and crafts (screen time does not count)
- ☐ Writes some letters in her name
- ☐ Names some letters when you point to them

Movement/Physical Development Milestones

- ☐ Buttons some buttons
- ☐ Hops on one foot

You know your child best

Don't wait. If your child is not meeting one or more milestones, has lost skills he or she once had, or you have other concerns, act early. **Visit page 51 for the steps to take.**

- Has your child lost any skills he/she once had?
- Does your child have any special healthcare needs or was he/she born prematurely?

How to Help Your Child Learn and Grow

As your child's first teacher, you can help his or her learning and brain development. Try these simple tips and activities in a safe way.

- Your child might start to “talk back” in order to feel independent and test what happens. Limit the attention you give to the negative words. Find alternative activities for her to do that allow her to take the lead and be independent. Make a point of noticing good behavior. “You stayed calm when I told you it’s bedtime.”
- Ask your child what she is playing. Help her expand her answers by asking “Why?” and “How?” For example, say “That’s a nice bridge you’re building. Why did you put it there?”
- Play with toys that encourage your child to put things together, such as puzzles and building blocks.
- Use words to help your child begin to understand time. For example, sing songs about the days of the week and let him know what day it is. Use words about time, such as today, tomorrow, and yesterday.
- Let your child do things for himself, even if he doesn’t do it perfectly. For example, let him make his bed, button his shirt, or pour water into a cup. Celebrate when he does it and try not to “fix” anything you don’t have to.
- Talk about and label your child’s and your own feelings. Read books and talk about the feelings characters have and why they have them.
- Play rhyming games. For example, say “What rhymes with cat?”
- Teach your child to follow rules in games. For example, play simple board games, card games, or Simon Says.
- Create a spot in your home for your child to go to when he’s upset. Stay nearby so your child knows he is safe and can come to you for help calming as needed.

Talk with your child's doctor and teachers if you have questions or for more ideas on how to help your child's development.

- Set limits for screen time (TV, tablets, phones, etc.) for your child, to no more than 1 hour per day. Make a media use plan for your family.
- Eat meals with your child and enjoy family time talking together. Give the same meal to everyone. Avoid screen time (TV, tablets, phones, etc.) during mealtime. Let your child help prepare the healthy foods and enjoy them together.
- Encourage your child to “read” by looking at the pictures and telling the story.
- Play games that help with memory and attention. For example, play card games, Tic Tac Toe, I Spy, or Hot and Cold.





Concerned About Your Child's Development?

If your child is missing milestones or you have concerns about the way your child plays, learns, speaks, acts, or moves, here's how to get help:

- 1. Make an appointment with your child's doctor, teacher, or another trusted provider.** Tell them you want to talk about your child's development.
- 2. Share your child's milestone checklist and any concerns,** even if your child is meeting the milestones. Checklists can be helpful, but they don't cover everything. Help your child's doctor understand your concerns by sharing information from teachers and other providers, or giving examples like:
"I am worried about how he is speaking. He doesn't say much all day, he stopped saying some words, and he hasn't learned any new ones."
- 3. Ask about developmental screening.** Screening is a way to get more information about a child's development, usually by having a parent answer a list of questions about the child. It's recommended for all children at different ages and any time there's a concern. It can be done by doctors and others, like childcare providers or home visitors.
- 4. If after screening there are still concerns, ask if your child needs to see a specialist AND ask for help getting connected to services to help support your child.**

You know your child best. Don't wait. Acting early can make a real difference. Your child's doctor, teacher, and others can help.

Important Tips:

- If you feel unsure or have more questions after your visit, it's okay to continue talking with doctors, teachers, and other providers about your child's development.
- If you have been given a referral or phone number to call about your child's development, call right away. If you have trouble getting an appointment, let the doctor or person who gave you the referral know.
- If you have been told to "wait and see" but you feel uneasy about that advice, it's okay to talk with another provider to get a second opinion or to call your state's early intervention program.

You do not need a doctor's referral to call your local program for a free evaluation to find out if your child can get free or low-cost services to help.

If your child is younger than age 3:

Call your state's early intervention program and say:

"I have concerns about my child's development and I would like to have my child evaluated to find out if he/she is eligible for early intervention services."

Find the phone number at **www.cdc.gov/FindEI**

If your child is age 3 or older:

Call the local public elementary school, ask to speak with the person in charge of special education, and say:

"I have concerns about my child's development and would like to have my child evaluated through the school system for preschool special education services."

My Child's Developmental Tracker

Child's Name _____

Birth Date _____

Milestone Checklist Age	Child's Height	Child's Weight	Who did you share your child's milestone checklist with? (doctor, childcare provider, other)	Is screening needed? (recommended at specific ages AND any time there are concerns)	
				Yes	No
2 months					
4 months					
6 months					
9 months*				*developmental screening recommended for all children	
12 months					
15 months					
18 months*				*developmental + autism screening recommended for all children	
24 months*				*autism screening recommended for all children	
30 months*				*developmental screening recommended for all children	
3 years					
4 years					
5 years					

MY CHILD'S PROVIDERS

Doctor: _____

Child Care Provider/Teacher: _____

Home Visitor: _____

Other: _____

Ask about developmental screening any time you have a concern about your child's development. Developmental screening is recommended for all children at ages 9-, 18-, and 30-months. Autism screening is recommended at ages 18- and 24-months.

Your provider can complete this section.

Screening Date	Screening Tool Used	Who did the screening? (doctor, childcare provider, other)	Screening Results		Any next steps? (referrals for further evaluation, return visit, other?)
			No Referral	Referral	

Early Intervention: _____

Family Support: _____

Medical Specialist: _____

Other: _____

Questions for My Child's Doctor

2 Months

4 Months

6 Months

9 Months

12 Months

15 Months

Questions for My Child's Doctor

18 Months

2 Years

30 Months

3 Years

4 Years

5 Years



Indicadores del desarrollo



¡Los indicadores son clave!

Vea en este folleto los indicadores en los que se debe fijar en su hijo y consejos sobre cómo lo puede ayudar a aprender y a desarrollarse.



Descargue la aplicación
gratuita de los CDC
Sigamos el desarrollo



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®





**Aprenda los signos.
Reaccione pronto.**

www.cdc.gov/pronto

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

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.

Queremos agradecer especialmente a los expertos en la materia y a las demás personas que contribuyeron con la revisión de los datos y la selección de los indicadores del desarrollo que se incluyeron en este material, en particular a Paul H. Lipkin, MD, Michelle M. Macias, MD, Julie F. Pajek, PhD, Judith S. Shaw, EdD, MPH, RN, Kamesha Slaughter, MPH, Jane K. Squires, PhD, Toni M. Whitaker, MD, Lisa D. Wiggins, PhD, y Jennifer M. Zubler, MD.



**Descargue la aplicación
gratuita de los CDC
Sigamos el desarrollo**



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



Indicadores del desarrollo

La lista a continuación tiene los indicadores a los que debe estar atento si su hijo tiene:

2 meses	3–6
4 meses	7–10
6 meses	11–14
9 meses	15–18
12 meses	19–22
15 meses	23–26
18 meses	27–30
2 años	31–34
30 meses	35–38
3 años	39–42
4 años	43–46
5 años	47–50
¿Le preocupa el desarrollo de su hijo?	51–52
Seguimiento del desarrollo de mi hijo	53–54
Notas	55–58





La manera en que su hijo juega, aprende, habla y actúa nos ofrece pistas importantes sobre cómo se está desarrollando el niño. Los indicadores del desarrollo son las cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada.

Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado en cada etapa.

En cada visita médica de su hijo, lleve esta información y hable con el pediatra sobre los indicadores que su hijo alcanzó y cuáles son los que debería alcanzar a continuación.

Para obtener más información visite www.cdc.gov/Indicadores o pruebe “*Sigamos el Desarrollo*”, la app GRATUITA de los CDC.



Descargue la aplicación gratuita de los CDC *Sigamos el desarrollo*



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

2



Su bebé a los 2 meses

¡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 a los 2 meses.

En las áreas social y emocional

- ☐ Se calma cuando le hablan o lo alzan
- ☐ Lo mira a la cara
- ☐ Parece estar feliz cuando usted se le acerca
- ☐ Sonríe cuando usted le habla o le sonrío

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Hace sonidos como “agú”, “aahh”
- ☐ Reacciona a los sonidos fuertes

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

- ☐ Lo observa mientras usted se mueve
- ☐ Fija la vista en un juguete por varios segundos

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?



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.



En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Mantiene la cabeza alzada cuando está boca abajo
- ☐ Mueve ambos brazos y piernas
- ☐ Abre las manos brevemente

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.

Visite la página 51 para conocer los pasos a seguir.

Indicadores de 2 meses

- ¿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?

Aprenda los signos. Reaccione pronto.



Cómo puede ayudar al desarrollo de su bebé

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.

- Respóndale positivamente a su bebé. Muéstrese entusiasmado, sonríale y háblele cuando él produzca sonidos. Esto le enseña a turnarse para “hablar” en una conversación.
- Háblele, léale y cántele a su bebé para ayudarlo a desarrollar y comprender el lenguaje.
- Dedique tiempo a mimar a su bebé y tenerlo en brazos. Esto lo ayudará a sentirse seguro y cuidado. No va a malcriar a su bebé por tenerlo en brazos o por prestarle atención.
- Al prestarle atención a su bebé lo ayudará a aprender y crecer. Limitar el tiempo que usted pase frente a una pantalla lo ayudará a prestarle más atención al bebé.
- Cuídese. ¡La crianza de los hijos puede ser un trabajo duro! Es más fácil disfrutar a su bebé cuando usted se siente bien.
- Aprenda a notar y responder a las señales de su bebé para saber lo que siente y necesita. Usted se sentirá bien y su bebé se sentirá seguro y amado. Por ejemplo, ¿está tratando de “jugar” con usted haciendo sonidos y mirándolo, o está girando la cabeza hacia el otro lado, bostezando o poniéndose irritable porque necesita un descanso?
- Acueste al bebé boca abajo cuando esté despierto y coloque juguetes frente a él, a nivel de sus ojos. Esto lo ayudará a practicar cómo levantar la cabeza. No deje al bebé solo. Si parece que tiene sueño, colóquelo boca arriba en un lugar seguro para dormir (colchón firme sin mantas, almohadas, protectores acolchados ni juguetes).
- Alimente a su bebé únicamente con leche materna o fórmula. Los bebés no están listos para otros alimentos, agua ni otras bebidas durante los primeros 6 meses de vida aproximadamente.



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.

- Aprenda cuándo su bebé tiene hambre buscando signos. Esté atento a los signos de hambre, como llevarse las manos a la boca, girar la cabeza hacia el pecho o el biberón, o chasquear o lamerse los labios.
- Busque señales de que su bebé está satisfecho, como cerrar la boca o alejar la cabeza del pecho o el biberón. Si su bebé no tiene hambre, está bien que pare de alimentarlo.
- ¡Jamás sacuda a su bebé ni permita que alguien más lo haga! Puede causarle daño cerebral e incluso la muerte. Ponga al bebé en un lugar seguro y aléjese si usted empieza a irritarse cuando él está llorando. Chequéelo cada 5 a 10 minutos. ¡El llanto de los bebés es generalmente peor en los primeros meses de vida, pero después mejora!
- Tenga rutinas para dormir y alimentar al bebé. Esto ayudará a que su bebé empiece a aprender qué debe esperar.

Consejos y actividades de 2 meses

Aprenda los signos. Reaccione pronto.





Su bebé a los 4 meses

¡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 a los 4 meses.

En las áreas social y emocional

- ☐ Sonríe solito para llamar su atención
- ☐ Suelta una risita (todavía no una risa completa) cuando usted trata de hacerlo reír
- ☐ Lo mira, se mueve o hace sonidos para llamar o mantener su atención

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Gorjea (“agú”, “aahh”)
- ☐ Responde con sonidos cuando usted le habla
- ☐ Voltea la cabeza hacia el sonido de su voz

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

- ☐ Si tiene hambre, abre la boca cuando ve el pecho o el biberón
- ☐ Mira sus propias manos con interés

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?



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.



En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Mantiene la cabeza firme, sin apoyo, cuando usted lo tiene en brazos
- ☐ Sujeta un juguete cuando usted se lo pone en la mano
- ☐ Usa su brazo para manotear a los juguetes
- ☐ Se lleva las manos a la boca
- ☐ Cuando está boca abajo, se levanta hasta apoyarse en los codos y antebrazos

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.

Visite la página 51 para conocer los pasos a seguir.

- ¿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?

Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Indicadores de 4 meses





Cómo puede ayudar al desarrollo de su bebé

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.

- Respóndale positivamente a su bebé. Muéstrese entusiasmado, sonríale y háblele cuando él produzca sonidos. Esto le enseña a turnarse para “hablar” en una conversación.
- Bríndele a su bebé oportunidades seguras para que trate de alcanzar juguetes, patee juguetes y explore lo que lo rodea. Por ejemplo, coloque al bebé sobre una manta con juguetes que no sean peligrosos.
- Permita que el bebé se ponga cosas en la boca, que no sean peligrosas, para explorarlas. Así es como los bebés aprenden. Por ejemplo, déjelo que toque cosas que no sean filosas, no estén calientes ni sean demasiado pequeñas como para atragantarse.
- Háblele, léale y cántele a su bebé. Esto lo ayudará a aprender a hablar y entender palabras más adelante.
- Limite el tiempo frente a una pantalla (televisión, teléfono, tabletas, 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.
- Alimente a su bebé únicamente con leche materna o fórmula. Los bebés no están listos para otros alimentos, agua ni otras bebidas durante los primeros 6 meses de vida aproximadamente.
- Dele a su bebé juguetes que sean seguros y fáciles de sostener, como sonajeros o libros de tela con dibujos coloridos para su edad, para que juegue con ellos.
- Deje que su bebé tenga tiempo para moverse e interactuar con personas y objetos a lo largo del día. Trate de no mantener a su bebé en un columpio, cochecito o silla mecedora por mucho tiempo.





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.

- Establezca rutinas para dormir y alimentar al bebé.
- Acueste a su bebé boca arriba y muéstrole un juguete de colores brillantes. Muévelo despacito, de izquierda a derecha y de arriba a abajo, para ver si el bebé mira cómo se mueve el juguete.
- Cántele y hablele a su bebé mientras lo ayuda a “hacer ejercicio” (mover su cuerpo) durante unos minutos. Flexione y mueva suavemente sus brazos y piernas hacia arriba y hacia abajo.

Consejos y actividades de 4 meses



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

10





Su bebé a los 6 meses

¡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 a los 6 meses.

En las áreas social y emocional

- ☐ Reconoce a las personas conocidas
- ☐ Le gusta mirarse en el espejo
- ☐ Se ríe

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Se turna con usted para hacer sonidos
- ☐ Hace burbujas y sonidos con la boquita (saca la lengua y sopla)
- ☐ Hace sonidos de placer (grititos de alegría)

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

- ☐ Se pone cosas en la boca para explorarlas
- ☐ Estira el brazo para agarrar el juguete que quiere
- ☐ Cierra los labios para mostrar que no quiere más 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?





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.

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Cuando está boca abajo, puede voltearse y quedar boca arriba
- ☐ Cuando está boca abajo, se levanta hasta sostenerse con los brazos derechos
- ☐ Usa las manos para apoyarse cuando está sentado

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.

Visite la página 51 para conocer los pasos a seguir.

- ¿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?

Aprenda los signos. Reaccione pronto.



Indicadores de 6 meses





Cómo puede ayudar al desarrollo de su bebé

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.

- Juegue con su bebé turnándose entre sí, “ahora tú, ahora yo”. Cuando su bebé sonríe, usted sonríe, cuando él produce sonidos, usted los copia. Esto lo ayuda a aprender a ser sociable.
- “Léale” a su bebé todos los días, mirando imágenes coloridas en revistas o libros, y hable sobre lo que estén viendo. Respóndale cuando balbucee y también cuando “lea”. Por ejemplo, si produce un sonido, diga “¡sí, ese es el perrito!”.
- Señale cosas nuevas y dígame cómo se llaman. Por ejemplo, durante una caminata, señálele los autos, los árboles y los animales.
- Cántele a su bebé y póngale música. Esto ayudará al desarrollo de su cerebro.
- 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.
- Cuando su bebé mire hacia algo, señálelo y descríbalos.
- Ponga al bebé boca abajo o boca arriba y coloque juguetes apenas fuera de su alcance. Anímelo a que se dé vuelta para llegar a los juguetes.
- Aprenda a conocer los estados de ánimo de su bebé. Si está contento, siga haciendo lo mismo. Si está molesto, deje lo que está haciendo y consuele al bebé.
- Hable con el médico de su bebé acerca de cuándo comenzar con los alimentos sólidos y qué alimentos tienen riesgo de asfixia. La leche materna o la fórmula siguen siendo la fuente de alimentación más importante para su bebé.





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.

- Aprenda cuándo su bebé tiene hambre o está satisfecho. Señalar hacia los alimentos, abrir la boca cuando le muestra una cuchara o emocionarse al ver comida son signos de que tiene hambre. Otros, como alejar los alimentos, cerrar la boca o apartar la cabeza de la comida, le dicen que ya ha tenido suficiente.
- Ayude a su bebé a aprender que puede calmarse. Háblele en voz baja, sosténgalo, acúnelo, cántele o déjelo chuparse los dedos o un chupete. Puede ofrecerle uno de sus juguetes o peluches preferidos mientras lo tiene en brazos o acuna.
- Sostenga a su bebé mientras se sienta. Déjelo observar a su alrededor y dele juguetes para mirar mientras aprende a mantenerse en equilibrio.

Consejos y actividades de 6 meses



Aprenda los signos. Reaccione pronto.





Su bebé a los 9 meses*

¡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 a los 9 meses.

En las áreas social y emocional

- ☐ Es tímido, inseguro o se muestra asustado alrededor de extraños
- ☐ Muestra varias expresiones faciales (contento, triste, enojado y sorprendido)
- ☐ Lo mira cuando usted lo llama por su nombre
- ☐ Reacciona cuando usted se va (lo busca con la mirada, estira los brazos hacia usted o llora)
- ☐ Sonríe o se ríe cuando usted juega a “¿Dónde está el bebé? ¡Aquí está!” (peek-a-boo)

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Hace sonidos diferentes como “mamamama” y “babababa”
- ☐ Levanta los brazos para que lo alcen

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

- ☐ Busca objetos cuando estos caen donde no se pueden ver (como su cuchara o juguete)
- ☐ Golpea un objeto contra otro

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?



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.



En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Se sienta sin ayuda de nadie
- ☐ Se sienta sin apoyo
- ☐ Usa los dedos para acercar la comida hacia él
- ☐ Pasa objetos de una mano a la otra

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.

Visite la página 51 para conocer los pasos a seguir.

* Es hora de hacer pruebas del desarrollo!

A los 9 meses, a su bebé le deben hacer pruebas generales del desarrollo, según lo recomendado para todos los niños por la Academia Estadounidense de Pediatría. Pregúntele al médico sobre las pruebas del desarrollo de su bebé.

- ¿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?

Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Indicadores de 9 meses



Cómo puede ayudar al desarrollo de su bebé

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.

- Repita los sonidos que haga el bebé y diga palabras sencillas usando esos sonidos. Por ejemplo, si su bebé dice “papapa,” repita “papapa,” y luego diga “pato”.
- Coloque los juguetes en el suelo o en una colchoneta un poquito fuera de su alcance y anime a su bebé a que gatee, se deslice o ruede para agarrarlos. Celebre cuando los alcance.
- Enséñele a su bebé a decir “adiós” con la manito o a negar con la cabeza para decir “no”. Por ejemplo, salude con la mano y diga “adiós” cuando se vaya. También puede enseñarle un lenguaje de señas sencillo para bebés para ayudarlo a decirle lo que quiere antes de que pueda usar palabras.
- Juegue a “¿Dónde está el bebé?” (“peek-a-boo”), por ejemplo. Puede cubrirse la cabeza con un paño y ver si su bebé se lo quita.
- Juegue con su bebé sacando los bloques de un recipiente y volviéndolos a poner juntos.
- Juegue con su bebé a “mi turno, tu turno”, por ejemplo. Pruebe este juego pasándole un juguete y que él se lo devuelva, una y otra vez.
- “Léale” a su bebé. La forma de “leerle” puede ser hablándole sobre las imágenes. Por ejemplo, miren libros o revistas y nombre las imágenes mientras las vaya señalando.
- 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.





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.

- Averigüe sobre los riesgos de asfixia y los alimentos seguros para alimentar a su bebé. Deje que practique cómo comer solo, usando sus dedos, y cómo usar una taza con una pequeña cantidad de agua. Siéntese cerca de su bebé y disfruten juntos la hora de la comida. No tenga dudas de que habrá derrames. ¡Aprender es un lío, pero es divertido!
- Dígle lo que desea que haga. Por ejemplo, en lugar de decir “no te pares”, diga “es hora de sentarse”.
- 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 probar los alimentos una y otra vez.
- Diga adiós rápido y de un modo alegre, en lugar de irse a escondidas, para que su bebé sepa que se está yendo, aunque llore. Él aprenderá a calmarse y a saber qué esperar. Hágale saber que ya regresó diciéndole “¡papá ha vuelto!”.

Consejos y actividades de 9 meses

Aprenda los signos. Reaccione pronto.





Su bebé a los 12 meses

¡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 a año de 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)

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?



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.

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

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.

Visite la página 51 para conocer los pasos a seguir.



Indicadores de 12 meses

- ¿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?

Aprenda los signos. Reaccione pronto.

20



Cómo puede ayudar al desarrollo de su bebé

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.

- Enséñele a su bebé los “comportamientos deseados”. Muéstrole 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”, dígallo 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”, celébrele.
- 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.



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.

- 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.



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Consejos y actividades de 12 meses



Su hijo a los 15 meses

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 15 meses.

En las áreas social y emocional

- ☐ Copia a otros niños mientras juega, como sacar juguetes de un contenedor cuando otro niño lo hace
- ☐ Le muestra a usted un objeto que le gusta
- ☐ Aplauda cuando se emociona
- ☐ Abraza una muñeca u otro juguete de peluche
- ☐ Le muestra afecto (lo abraza, acaricia o besa)

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Trata de decir una o dos palabras, además de “mamá” o “papá”, como “ota” (por “pelota”) o “ito” (por “perrito”)
- ☐ Mira un objeto conocido cuando usted lo nombra
- ☐ Sigue las instrucciones que se le dan con un gesto (acción). Por ejemplo le pasa un juguete cuando usted estira la mano y le dice: “Pásame el juguete”
- ☐ Señala con la mano para pedir algo o para obtener ayuda

OTRAS COSAS IMPORTANTES PARA COMPARTIR CON EL MÉDICO...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?



Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su hijo ha alcanzado y qué esperar a continuación.



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

- ☐ Trata de usar las cosas de la manera correcta, como un teléfono, una taza o un libro
- ☐ Coloca, uno sobre otro, al menos 2 objetos pequeños como dos bloques

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Da unos pasos solo
- ☐ Usa los dedos para llevarse a la boca algunos alimentos

Usted conoce a su hijo mejor que nadie

Si su hijo 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.

Visite la página 51 para conocer los pasos a seguir.

Indicadores de 15 meses

- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Aprenda los signos. Reaccione pronto.



Cómo puede ayudar al desarrollo de su hijo

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura.

- Ayude a su hijo a aprender a hablar. Las palabras iniciales de los niños no son completas. Repítalas y agregue a lo que él diga. Podría decir “pa” por “pato” y usted puede agregar “pato, sí, es un pato”.
- Dígame a su hijo los nombres de los objetos cuando los señale y espere unos segundos para ver si produce algún sonido antes de entregárselo. Si hace un sonido, reconózcalo y repita el nombre del objeto. “¡Sí! Vaso”.
- Encuentre formas que le permitan a su hijo ayudar en las tareas cotidianas. Déjelo que busque sus zapatos para salir al aire libre, que ponga la merienda en la bolsa para ir al parque, o que ponga los calcetines (medias) en el canasto.
- Establezca rutinas para dormir y alimentar al niño. Cree un ambiente tranquilo y silencioso a la hora de dormir del niño. Póngale su pijama, lávele los dientes y léale 1 o 2 libros. Los niños que tienen entre 1 y 2 años necesitan de 11 a 14 horas de sueño por día (incluidas las siestas). ¡Mantener los horarios constantes hace que sea más fácil!
- Muéstrelle a su hijo diferentes cosas, como un sombrero. Pregúntele, “¿qué haces con un sombrero? Te lo pones en la cabeza”. Póngaselo usted en la cabeza y luego dáselo al niño para ver si lo copia. Haga esto con otros objetos, como un libro o una taza.
- Cante canciones con gestos, como “Las ruedas del autobús”. Vea si su niño trata de hacer algunos de los gestos.
- Diga lo que usted piensa que el niño está sintiendo (por ejemplo, está triste, enojado, frustrado, feliz). Use sus palabras, expresiones faciales y voz para mostrarle lo que usted piensa que él está sintiendo. Por ejemplo, diga “estás frustrado porque no puedes salir, pero no puedes pegar. Vayamos a buscar un juego que podamos jugar adentro”.



Hable con el médico y los maestros de su niño si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Espere rabietas. Son normales a esta edad y es más probable que ocurran si su hijo está cansado o tiene hambre. Las rabietas deberían ser cada vez más breves y suceder menos a medida que vaya creciendo. Puede intentar distraerlo, pero también está bien que no haga nada y lo deje tener la rabieta. Dele un tiempo para que se calme y siga adelante.
- Enséñele a su niño los “comportamientos deseados”. Muéstrole 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 cómo acariciarla suavemente. Dele un abrazo cuando lo haga.
- 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 niños aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Anime a su hijo a que juegue con bloques. Usted puede apilarlos y él puede derribarlos.
- Deje que su hijo use un vaso sin tapa para beber y que practique comer con una cuchara. Aprender a comer y beber puede ser un lío, ¡pero es divertido!



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Consejos y actividades de 15 meses



Su hijo a los 18 meses*

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 18 meses.

En las áreas social y emocional

- ☐ Se aleja de usted, pero lo busca para asegurarse de que está cerca
- ☐ Señala para mostrarle algo que le llama la atención
- ☐ Extiende las manos para que se las lave
- ☐ Mira algunas páginas de un libro con usted
- ☐ Ayuda cuando lo viste, pasando los brazos por las mangas o levantando los pies

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Intenta decir tres palabras o más, además de mamá o papá
- ☐ Sigue instrucciones de 1 paso sin hacerle gestos; por ejemplo, le entrega un juguete cuando le dice “dámelo”

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

- ☐ Imita las tareas que hace usted, como barrer con la escoba
- ☐ Juega con juguetes de manera sencilla; por ejemplo, empuja un carrito de juguete

OTRAS COSAS IMPORTANTES PARA COMPARTIR CON EL MÉDICO...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?



Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su hijo ha alcanzado y qué esperar a continuación.



En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Camina sin agarrarse de alguien o a algo
- ☐ Hace garabatos
- ☐ Bebe de una taza sin tapa y a veces puede derramar la bebida
- ☐ Se alimenta usando los dedos
- ☐ Intenta usar la cuchara
- ☐ Se sube y baja de un sofá o silla sin ayuda

Usted conoce a su hijo mejor que nadie

Si su hijo 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.

Visite la página 51 para conocer los pasos a seguir.

* Es hora de hacer pruebas del desarrollo!

A los 18 meses, a su hijo le deben hacer pruebas generales del desarrollo y una prueba de autismo, según lo recomendado para todos los niños por la Academia Estadounidense de Pediatría.

Pregúntele al médico sobre las pruebas del desarrollo de su hijo.

- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Indicadores de 18 meses



Cómo puede ayudar al desarrollo de su hijo

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura.

- Use palabras positivas y preste más atención a los comportamientos que desee ver (“comportamientos deseados”). Por ejemplo: “mira lo bien que guardaste el juguete”. Preste menos atención a los que no quiera ver.
- Aliente los juegos de “imaginación”. Dele a su hijo una cuchara para que juegue a darle de comer a su animal de peluche. Tùrnense.
- Ayude a su hijo a aprender sobre los sentimientos de los demás y las formas positivas de reaccionar. Por ejemplo, cuando él vea a un niño que está triste, diga “se lo ve triste. LLevémosle un osito de peluche”.
- Haga preguntas sencillas para ayudar a su hijo a pensar en lo que lo rodea. Por ejemplo, pregúntele “¿qué es eso?”
- Deje que su hijo use un vaso sin tapa para beber y que practique comer con una cuchara. Aprender a comer y beber puede ser un lío, ¡pero es divertido!
- Ofrezcale opciones sencillas. Deje que el niño elija entre dos cosas. Por ejemplo, cuando lo vista, pregúntele si quiere ponerse la camisa roja o la azul.
- Establezca rutinas para dormir y comer. Por ejemplo, siéntese a la mesa con su niño cuando él esté comiendo sus comidas y sus meriendas. Esto ayuda a establecer rutinas para la hora de la comida de su familia.
- 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 niños aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas. Limite su propio tiempo frente a una pantalla cuando esté con su hijo para que pueda responder a lo que le diga o haga.



Hable con el médico y los maestros de su niño si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Pregúntele al médico o maestros de su hijo si está listo para aprender a usar el baño. La mayoría de los niños no aprenden a ir al baño hasta los 2 o 3 años. Si no está listo, puede causarle estrés y retrocesos, lo cual puede hacer que le lleve más tiempo lograrlo.
- Espere rabietas. Son normales a esta edad y deberían ser cada vez más cortas, y suceder con menos frecuencia a medida que su hijo vaya creciendo. Puede intentar distraerlo, pero está bien que ignore la rabieta. Dele un tiempo para que se calme y siga adelante.
- Hable con su hijo mirándolo a la cara y agachándose para estar al nivel de sus ojos cuando sea posible. Esto ayuda a su hijo a “ver” lo que está diciendo a través de sus ojos y su rostro, no solo con sus palabras.
- Empiece a enseñarle a su hijo los nombres de las partes del cuerpo, señalándolas y diciendo cosas como “aquí está tu nariz, aquí está mi nariz”, mientras señala la nariz del niño y la suya.



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Consejos y actividades de 18 meses

30



Su hijo a los 2 años*

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 2 años.

En las áreas social y emocional

- ☐ Se da cuenta cuando otra persona está lastimada o triste; por ejemplo, se detiene o pone cara triste cuando alguien está llorando
- ☐ Lo mira a la cara para ver cómo reaccionar en una situación nueva

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Señala las cosas que aparecen en los libros cuando le pregunta; por ejemplo, “¿dónde está el osito?”
- ☐ Dice al menos dos palabras juntas, como “más leche”
- ☐ Señala al menos 2 partes del cuerpo cuando le pide que le muestre
- ☐ Usa más gestos, además de solo saludar con la mano o señalar cosas, como soplar besos o decir que sí con la cabeza

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

- ☐ Sostiene algo en una mano mientras usa la otra; por ejemplo, sostiene un recipiente mientras le quita la tapa
- ☐ Intenta usar las manijas o botones de los juguetes
- ☐ Juega con más de un juguete a la vez; por ejemplo, pone comida de juguete en un plato de juguete

OTRAS COSAS IMPORTANTES PARA COMPARTIR CON EL MÉDICO...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?



Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su hijo ha alcanzado y qué esperar a continuación.



En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Patea una pelota
- ☐ Corre
- ☐ Sube varios escalones caminando (sin gatear) con o sin ayuda
- ☐ Come con cuchara

Usted conoce a su hijo mejor que nadie

Si su hijo 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.

Visite la página 51 para conocer los pasos a seguir.

* Es hora de hacer pruebas del desarrollo!

A los 2 años, a su hijo le deben hacer una prueba de autismo, según lo recomendado para todos los niños por la Academia Estadounidense de Pediatría. Pregúntele al médico sobre las pruebas del desarrollo de su hijo.

- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Indicadores de 2 años



Cómo puede ayudar al desarrollo de su hijo

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura.

- Ayude a su hijo a aprender cómo suenan las palabras, aun si todavía no puede decirlas con claridad. Por ejemplo, si su hijo dice “ma nana”, diga “quieres más banana”.
- Observe a su hijo de cerca cuando juegue con otros niños. A esta edad, los niños juegan uno al lado del otro, pero no saben cómo compartir y resolver problemas. Muéstrole a su hijo cómo hacer frente a los conflictos ayudándolo a compartir, turnarse y usar palabras cuando sea posible.
- Haga que su hijo lo ayude a prepararse para la hora de comer, dejándole llevar cosas a la mesa, como vasos de plástico o servilletas. Agradézcale al niño por ayudarlo.
- Dele a su hijo pelotas para que las patee, arroje o haga rodar.
- Dele juguetes que le enseñen a su hijo cómo hacer que las cosas funcionen y cómo resolver problemas. Por ejemplo, dele juguetes donde pueda presionar un botón y suceda algo.
- Deje que su hijo juegue a disfrazarse con ropa de adulto, como zapatos, sombreros y camisas. Esto lo ayudará a comenzar a jugar con su imaginación.
- Permita que su hijo coma la cantidad que quiera en cada comida. Los niños pequeños no siempre comen la misma cantidad o el mismo tipo de alimento todos los días. Usted debe encargarse de ofrecerle alimentos saludables y su hijo debe decidir si necesita comer y cuánto.
- Establezca rutinas para dormir y alimentar al niño. Cree un ambiente tranquilo y silencioso a la hora de dormir del niño. Póngale su pijama, lávele los dientes y léale 1 o 2 libros. A esta edad, los niños necesitan de 11 a 14 horas de sueño por día (incluidas las siestas). Mantener los horarios constantes hace que sea más fácil.



Hable con el médico y los maestros de su niño si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Pregúntele al médico o a los maestros de su hijo sobre aprender a usar el baño para saber si el niño está listo para comenzar. La mayoría de los niños no son capaces de aprender a ir al baño hasta los 2 o 3 años. Comenzar demasiado pronto puede causarle estrés y retrocesos, lo cual puede hacer que le lleve más tiempo lograrlo.
- Use palabras positivas cuando su hijo sea un buen ayudante. Déjelo ayudar con las tareas sencillas, como guardar los juguetes o poner la ropa sucia en el canasto.
- Juegue con su hijo al aire libre y diga “en sus marcas, listo, ya”. Por ejemplo, lleve a su hijo hacia atrás en el columpio. Diga “en sus marcas, listos...”, luego espere y diga “ya”, cuando empuje el columpio.
- Deje que su hijo cree proyectos de arte sencillos con usted. Dele crayones o ponga en un papel un poco de pintura para pintar con los dedos y déjelo explorar extendiendo la pintura por el papel y haciendo puntos. Cuélguelo en la pared o en el refrigerador para que su hijo pueda verlo.

Consejos y actividades de 2 años



Aprenda los signos. Reaccione pronto.



Su hijo a los 30 meses*

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 30 meses.

En las áreas social y emocional

- ☐ Juega al lado de otros niños y a veces con ellos
- ☐ Le muestra lo que puede hacer diciendo “¡mírame!”
- ☐ Sigue rutinas simples cuando se le pide; por ejemplo, ayuda a recoger los juguetes cuando le dice “es hora de recoger los juguetes”

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Dice aproximadamente 50 palabras
- ☐ Dice dos o más palabras juntas, siendo una de ellas una acción, como “perrito corre”
- ☐ Nombra las cosas que ve en un libro cuando usted las señala y le pregunta “¿qué es esto?”
- ☐ Dice palabras como “yo”, “mi” o “nosotros”

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

- ☐ Juega imaginariamente con las cosas; por ejemplo, alimenta una muñeca con un bloque de madera como si fuera comida
- ☐ Muestra habilidades sencillas para resolver problemas; por ejemplo, se para sobre un banquito para alcanzar algo
- ☐ Sigue instrucciones de dos pasos, como “deja el juguete ahí y cierra la puerta”

**OTRAS COSAS
IMPORTANTES
PARA COMPARTIR
CON EL MÉDICO...**

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?



Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su hijo ha alcanzado y qué esperar a continuación.

- ☐ Demuestra que sabe por lo menos un color; por ejemplo, señala un crayón rojo si usted le pregunta: “¿Cuál es rojo?”

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Usa las manos para girar cosas; por ejemplo, gira la manija o perilla de las puertas o desenrosca tapas
- ☐ Se quita algunas prendas de vestir por sí solo como pantalones holgados o una chaqueta desabotonada
- ☐ Salta levantando los dos pies
- ☐ Pasa las páginas de un libro, de una página a la otra, cuando usted le lee

Usted conoce a su hijo mejor que nadie

Si su hijo 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.

Visite la página 51 para conocer los pasos a seguir.

* Es hora de hacer pruebas del desarrollo!

A los 30 meses, a su hijo le deben hacer pruebas generales del desarrollo, según lo recomendado para todos los niños por la Academia Estadounidense de Pediatría. Pregúntele al médico sobre las pruebas del desarrollo de su hijo.

- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Aprenda los signos. Reaccione pronto.



Indicadores de 30 meses



Cómo puede ayudar al desarrollo de su hijo

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura.

- Fomente el “juego libre”, en el que su hijo pueda seguir sus intereses, probar cosas nuevas y usar las cosas de maneras novedosas.
- Use palabras positivas y preste más atención a los comportamientos que desee ver (“comportamientos deseados”) que a los que no desee ver. Por ejemplo, diga “me gusta cómo le diste el juguete a Miguel”.
- Dele a su hijo opciones de alimentos que sean simples y saludables. Déjelo elegir qué comer para la merienda o qué ponerse. Limite las opciones a dos o tres.
- Hágle preguntas sencillas a su niño sobre los libros y las historias. Haga preguntas como “¿quién...?” “¿qué...?” y “¿dónde...?”.
- Ayude a su hijo a aprender a jugar con otros niños. Muéstrole cómo hacerlo ayudándolo a que comparta, se turne y use sus “palabras”.
- Deje que su hijo “dibuje” con crayones en papel, con crema de afeitar en una bandeja o con tiza en la acera. Si usted dibuja una línea recta, vea si él la copia. Cuando pueda dibujar bien las líneas, muéstrole cómo dibujar un círculo.
- Deje que su hijo juegue con otros niños, como en un parque o una biblioteca. Pregunte sobre los grupos de juego locales y los programas preescolares. Jugar con otros niños lo ayuda a aprender el valor de compartir y de la amistad.
- Coman juntos las comidas familiares lo más que puedan. Sirva la misma comida a todos. Disfruten de la compañía de los demás y eviten el tiempo frente a una pantalla (televisión, tabletas y teléfonos, etc.) durante las comidas.



Hable con el médico y los maestros de su niño si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Limite el tiempo frente a una pantalla (televisión, tabletas, teléfonos, etc.) a no más de 1 hora al día para ver un programa para niños con un adulto presente. Los niños aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Use palabras para describirle cosas a su hijo, como grande/pequeño, rápido/lento, encendido/apagado y adentro/afuera.
- Ayude a su hijo a armar rompecabezas sencillos que tengan formas, colores o animales. Nombre cada pieza cuando su hijo la coloca en su lugar.
- Juegue con su niño al aire libre. Por ejemplo, llévalo a un parque para que se suba a los juegos y que corra en áreas seguras.
- Permita que su hijo coma la cantidad que quiera en cada comida. Usted debe encargarse de ofrecerle alimentos saludables y su hijo debe decidir si quiere comer y cuánto.



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Consejos y actividades de 30 meses

38



Su hijo a los 3 años

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 3 años.

En las áreas social y emocional

- ☐ Se tranquiliza dentro de 10 minutos después de que lo deja; por ejemplo, en la guardería
- ☐ Nota a los otros niños y se une a ellos para jugar

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Conversa con usted usando por lo menos dos frases de intercambio
- ☐ Hace preguntas con “quién”, “qué”, “dónde” o “por qué”; por ejemplo, “¿dónde está mami o papi?”
- ☐ Dice la acción que está ocurriendo en una imagen o en un libro cuando se lo preguntan; por ejemplo, “corriendo”, “comiendo” o “jugando”
- ☐ Dice su nombre cuando se lo preguntan
- ☐ Habla lo suficientemente bien como para que otros lo entiendan, la mayor parte del tiempo

OTRAS COSAS IMPORTANTES PARA COMPARTIR CON EL MÉDICO...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?



Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su hijo ha alcanzado y qué esperar a continuación.



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

- ☐ Dibuja un círculo cuando le muestra cómo hacerlo
- ☐ Evita tocar los objetos calientes, como la estufa, cuando usted se lo advierte

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Inserta objetos en un hilo, como cuentas grandes, cereal o macarrones
- ☐ Se pone alguna ropa solito, como pantalones flojos o una chaqueta
- ☐ Usa el tenedor

Usted conoce a su hijo mejor que nadie

Si su hijo 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.

Visite la página 51 para conocer los pasos a seguir.

- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Indicadores de 3 años



Cómo puede ayudar al desarrollo de su hijo

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura.

- Anime a su hijo a que resuelva sus propios problemas con su apoyo. Hágle preguntas para ayudarlo a comprender el problema. Ayúdelo a pensar en soluciones, probar una y probar otra más si es necesario.
- Hable sobre las emociones de su hijo y dele palabras para ayudarlo a explicar cómo se siente. Ayude a su hijo a manejar los sentimientos estresantes enseñándole a respirar profundamente, abrazar a su juguete favorito o ir a un lugar tranquilo y seguro cuando esté molesto.
- Establezca algunas reglas simples y claras que su hijo pueda seguir, como usar las manos sin brusquedad al jugar. Si no cumple la regla, muéstrelle qué hacer en su lugar. Más tarde, si su hijo sigue la regla, reconózcalo y felicítelo.
- Lea con su hijo. Hágle preguntas como “¿qué está pasando en la imagen?” o “¿qué piensas que pasará después?”. Cuando le dé una respuesta, pídale más detalles.
- Juegue a contar. Cuente las partes del cuerpo, los escalones y otras cosas que use o vea todos los días. A esta edad, los niños están comenzando a aprender los números y a contar.
- Ayude a su hijo a desarrollar sus habilidades del lenguaje hablándole en oraciones más largas de las que él diga, usando palabras reales. Repita lo que él diga; por ejemplo, repita “quiero nana”, y luego muéstrelle cómo usar palabras más “adultas” diciendo “quiero una banana”.
- Permítale que lo ayude a preparar comidas. Dele tareas sencillas, como lavar las frutas y verduras o revolver.
- Dele a su hijo instrucciones de 2 o 3 pasos. Por ejemplo, “ve a tu cuarto y trae tus zapatos y tu abrigo”.



Hable con el médico y los maestros de su niño si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Limite el tiempo frente a una pantalla (televisión, tabletas, teléfonos, etc.) a no más de 1 hora al día para ver un programa para niños con un adulto presente. No coloque cosas que tengan pantalla en el cuarto de su hijo. Los niños aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Enséñele a su hijo canciones y rimas sencillas, como “La araña pequeñita” (“Itsy Bitsy Spider”) o “Arroz con leche”.
- Dele a su hijo una “caja con útiles” con papel, crayones y libros para colorear. Coloree y dibuje líneas y formas con su hijo.
- Anímelo a que juegue con otros niños. Esto lo ayuda a aprender el valor de la amistad y cómo llevarse bien con los demás.

Consejos y actividades de 3 años



Aprenda los signos. Reaccione pronto.



Su hijo a los 4 años

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 4 años.

En las áreas social y emocional

- ☐ Imagina ser otra persona o cosa cuando está jugando (maestro, superhéroe, perro)
- ☐ Pide ir a jugar con otros niños si no hay ninguno alrededor; por ejemplo, “¿puedo jugar con Alex?”
- ☐ Consuela a otros que están lastimados o tristes; por ejemplo, abraza a un amigo que está llorando
- ☐ Evita peligros; por ejemplo, no salta desde lugares altos en el patio de recreo
- ☐ Le gusta ser un “ayudante”
- ☐ Cambia de comportamiento según donde se encuentre (lugares religiosos, biblioteca, patio de recreo o juegos)

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Forma oraciones con 4 o más palabras
- ☐ Dice algunas de las palabras de una canción, cuento, o rima infantil
- ☐ Habla de al menos una cosa que haya sucedido durante su día; por ejemplo, “jugué al fútbol”
- ☐ Responde preguntas sencillas como “¿Para qué es el abrigo?” o “¿Para qué es el crayón?”

OTRAS COSAS IMPORTANTES PARA COMPARTIR CON EL MÉDICO...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?



Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su hijo ha alcanzado y qué esperar a continuación.



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

- ☐ Dice algunos colores de objetos
- ☐ Dice lo que sigue en un cuento que conoce bien
- ☐ Dibuja personas con 3 o más partes del cuerpo

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Agarra una pelota grande cuando se la arrojan, la mayor parte del tiempo
- ☐ Se sirve comida o agua con la supervisión de un adulto
- ☐ Desabotona algunos botones
- ☐ Sostiene un crayón o lápiz entre los dedos y el pulgar (no con la mano empuñada)

Usted conoce a su hijo mejor que nadie

Si su hijo 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.

Visite la página 51 para conocer los pasos a seguir.

- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Indicadores de 4 años



Cómo puede ayudar al desarrollo de su hijo

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura.

- Ayude a su niño a estar preparado para cuando vayan a lugares nuevos y conozca gente nueva. Por ejemplo, puede leer historias o jugar a juegos de roles (juegos de “imaginación”) para ayudarlo a sentirse más cómodo.
- Lea con su hijo. Pregúntele qué está sucediendo en la historia y qué cree que podría suceder a continuación.
- Ayude a su hijo a aprender los colores, las formas y los tamaños. Por ejemplo, pregúntele el color, las formas y el tamaño de las cosas que vea durante el día.
- Anime a su hijo a usar “sus propias palabras” para pedir cosas y resolver problemas, pero enséñele cómo hacerlo. Quizás no sepa las palabras que necesita. Por ejemplo, ayúdelo a decir “¿puedo tener un turno?” en lugar de quitarle algo a alguien.
- Ayude a su hijo a aprender sobre los sentimientos de los demás y las formas positivas de reaccionar. Por ejemplo, cuando él vea a un niño que está triste, diga “se lo ve triste. Llévémosle un osito de peluche”.
- Use palabras positivas y preste atención a los comportamientos que desee ver (“comportamientos deseados”). Por ejemplo, diga “¡estás compartiendo ese juguete muy bien!” Preste menos atención a los que no quiera ver.
- Dígale a su hijo de una manera simple por qué no puede hacer algo que usted no quiere que haga (“comportamiento no deseado”). Dele la opción de elegir lo que puede hacer a cambio de eso. Por ejemplo, dígale “no puedes saltar en la cama. ¿Quieres ir a jugar afuera o poner música y bailar?”.





Hable con el médico y los maestros de su niño si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Deje que su hijo juegue con otros niños, como en un parque o una biblioteca. Pregunte sobre los grupos de juego locales y los programas preescolares. Jugar con otros niños ayuda a su niño a aprender el valor de compartir y de la amistad.
- Cuando sea posible, coma las comidas con su hijo. Deje que lo vea disfrutando los alimentos saludables, como frutas, verduras y granos integrales, y bebiendo leche o agua.
- Cree una rutina tranquila y silenciosa para la hora de dormir. Evite el tiempo frente a una pantalla (televisión, teléfono, tableta, etc.) durante 1 o 2 horas antes de acostarse y no coloque cosas que tengan pantalla en el cuarto de su hijo. A esta edad, los niños necesitan de 10 a 13 horas de sueño por día (incluidas las siestas). ¡Mantener los horarios constantes hace que sea más fácil!
- Dele a su hijo juguetes o cosas que estimulen su imaginación, como ropa para disfrazarse, ollas y sartenes para hacer que cocina, o bloques para construir. Juegue con él a los juegos de “imaginación”, como comer la comida de mentira que él cocine.
- Responda con tranquilidad a las preguntas de su hijo sobre los “porqué de las cosas”. Si no sabe la respuesta, diga “no lo sé” o ayude a su hijo a encontrar la respuesta en un libro, en Internet o preguntándole a otro adulto.

Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Consejos y actividades de 4 años

46



Su hijo a los 5 años

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 5 años.

En las áreas social y emocional

- ☐ Sigue las reglas o se turna cuando juega algún juego con otros niños
- ☐ Canta, baila o actúa para usted
- ☐ Hace tareas de la casa simples, como juntar las medias iguales o levantar la mesa después de comer

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Cuenta historias que ha escuchado o que ha inventado incluyendo al menos 2 eventos; por ejemplo, un gato que no puede bajar de un árbol y un bombero que lo salva
- ☐ Contesta preguntas sencillas sobre un cuento después de oírlo
- ☐ Mantiene una conversación con más de 3 intercambios
- ☐ Usa o reconoce rimas simples (gato-pato, casa-taza)

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

- ☐ Cuenta hasta 10
- ☐ Dice algunos números entre el 1 y el 5 cuando usted se los señala
- ☐ Usa palabras sobre el tiempo, como “ayer”, “mañana”, “la mañana” o “la noche”

OTRAS COSAS IMPORTANTES PARA COMPARTIR CON EL MÉDICO...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?



Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su hijo ha alcanzado y qué esperar a continuación.

- ☐ Presta atención por 5 a 10 minutos durante una actividad; por ejemplo, cuando le cuenta una historia o hace manualidades (el tiempo delante de la pantalla no cuenta)
- ☐ Escribe algunas de las letras de su nombre
- ☐ Dice algunas letras cuando usted se las señala



En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Se abotona algunos botones
- ☐ Salta en un pie

Usted conoce a su hijo mejor que nadie

Si su hijo 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.

Visite la página 51 para conocer los pasos a seguir.

- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Aprenda los signos. Reaccione pronto.





Cómo puede ayudar al desarrollo de su hijo

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura.

- Quizás su hijo empiece a “contestarle” para sentirse independiente y probar qué pasa. Limite la atención que le preste a las palabras negativas. Encuentre actividades alternativas para que él haga y que le permitan liderar y ser independiente. Asegúrese de notar el buen comportamiento. “Te mantuviste tranquilo cuando te dije que era la hora de dormir”.
- Pregúntele a su hijo a qué está jugando. Ayúdelo a ampliar sus respuestas preguntándole “¿por qué?” y “¿cómo?” Por ejemplo, diga “el puente que estás construyendo es muy lindo. ¿Por qué lo pusiste allí?”.
- Jueguen con juguetes que alienten a su hijo a armar cosas, como rompecabezas y bloques de construcción.
- Use palabras para ayudar a su hijo a comenzar a entender el tiempo. Por ejemplo, cante canciones sobre los días de la semana y dígame qué día es. Use palabras sobre el tiempo, como hoy, mañana y ayer.
- Deje que su hijo haga las cosas por sí mismo, incluso si no lo hace a la perfección. Por ejemplo, déjelo hacer su cama, abotonarse la camisa o verter agua en una taza. Celebre cuando lo haga y trate de no “arreglar” nada que no sea necesario.
- Hable y nombre los sentimientos de su hijo y los suyos. Léale libros y háblele sobre los sentimientos que tienen los personajes y por qué los tienen.
- Jueguen a juegos de rimas. Por ejemplo, diga “¿qué rima con gato?”.
- Enséñele a su hijo a seguir las reglas de los juegos. Por ejemplo, jueguen a juegos de mesa sencillos, a las cartas o a Simón dice.



Hable con el médico y los maestros de su niño si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Cree un lugar en su casa al que pueda ir su hijo cuando esté molesto. Quédese cerca para que el niño sepa que está seguro y que puede acudir a usted para que lo ayude a calmarse si es necesario.
- Establezca un límite máximo de 1 hora para el tiempo que su hijo pase frente a una pantalla (televisión, tabletas, teléfonos, etc.). Haga un plan para el uso de los medios de comunicación de su familia.
- Coma las comidas con su hijo y disfrute del tiempo en familia hablando juntos. Sirva la misma comida a todos. Evite el tiempo frente a una pantalla (televisión, tabletas, teléfonos, etc.) durante el horario de las comidas. Deje que su hijo ayude a preparar comidas saludables y disfrútenlas juntos.
- Anime a su hijo a “leer” mirando las ilustraciones y contando la historia.
- Jueguen a juegos que ayuden a desarrollar la memoria y la atención. Por ejemplo, jueguen a las cartas, al tatetí, a veo-veo, o caliente o frío.



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Consejos y actividades de 5 años

50



¿Le preocupa el desarrollo de su hijo?

Si su hijo no ha alcanzado algunos indicadores del desarrollo o a usted le preocupa la forma en que juega, aprende, habla, actúa o se mueve, aquí le indicamos cómo conseguir ayuda:

- 1. Haga una cita con el médico de su hijo, su maestro o algún otro profesional de su confianza.** Dígame que desea hablar sobre el desarrollo del niño.
- 2. Comparta la lista de verificación de los indicadores del desarrollo de su hijo y cualquier preocupación que tenga,** aun si el niño está alcanzando los indicadores. Las listas de verificación pueden ser útiles, pero no cubren todo. Ayude al médico de su hijo a comprender sus preocupaciones compartiendo información proveniente de los maestros y de otros profesionales, o dándole ejemplos como:
"Estoy preocupado sobre cómo habla. No dice mucho en todo el día, dejó de decir algunas palabras y no ha aprendido ninguna nueva".
- 3. Pregunte sobre la evaluación del desarrollo.** La evaluación es una manera de conseguir más información sobre el desarrollo del niño, lo cual generalmente se realiza pidiéndole a uno de los padres que responda una lista de preguntas sobre su hijo. Se recomienda para todos los niños de todas las edades y en cualquier momento que haya una preocupación. La pueden realizar médicos u otras personas, como los proveedores de cuidados infantiles o de servicios a domicilio.
- 4. Si después de la evaluación todavía hay cosas que le preocupan, pregunte si su hijo necesita ver a un especialista Y pida ayuda para conectarse con servicios para ayudar a apoyar a su hijo.**

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. No espere. Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia. El médico, el maestro y otras personas pueden ayudar.



Consejos importantes:

- Si no se siente seguro o tiene más preguntas después de su visita, está bien que continúe hablando con médicos, maestros y otros profesionales sobre el desarrollo de su niño.
- Si le han dado una remisión o un número de teléfono para llamar acerca del desarrollo de su hijo, llame de inmediato. Si le resulta difícil conseguir una cita, dígaselo al médico o a la persona que le dio la remisión.
- Si le han dicho que “espere y vea”, pero usted no se siente cómodo con ese consejo, está bien que hable con otro profesional para conseguir una segunda opinión, o que llame al programa de intervención temprana de su estado.

No necesita la remisión de un médico para llamar a su programa local de intervención temprana para que le hagan una evaluación gratuita con el fin de averiguar si su hijo puede obtener servicios gratuitos o de bajo costo que puedan ayudarlo.

Si su hijo tiene menos de 3 años, llame al programa de intervención temprana de su estado y diga:

“Me preocupa el desarrollo de mi hijo y quisiera que le hagan una evaluación para averiguar si cumple con los requisitos para recibir los servicios de intervención temprana”.

Encuentre el número de teléfono en **www.cdc.gov/FindEI**

Si su hijo tiene 3 años o más, llame a la escuela primaria pública local, pida hablar con la persona que esté a cargo de educación especial y diga:

“Me preocupa el desarrollo de mi hijo y quisiera que fuera evaluado por el sistema escolar para obtener servicios de educación especial prescolar”.



Seguimiento del desarrollo de mi hijo

Nombre del niño _____

Fecha de nacimiento _____

Edad	Altura del niño	Peso del niño	¿Con quién compartió la lista de verificación de los indicadores del desarrollo de su hijo? (médico, proveedor de la guardería infantil, otro)	¿Se necesita una evaluación? (recomendada para edades específicas Y en cualquier momento que haya preocupaciones)	
				Sí	No
2 meses					
4 meses					
6 meses					
9 meses*				*evaluación del desarrollo recomendada para todos los niños	
12 meses					
15 meses					
18 meses*				*evaluación del desarrollo + del autismo recomendadas para todos los niños	
2 años*				*evaluación del autismo recomendada para todos los niños	
30 meses*				*evaluación del desarrollo recomendada para todos los niños	
3 años					
4 años					
5 años					

PROVEEDORES DE MI HIJO Médico: _____
Proveedor de guardería infantil/maestro: _____
Servicio de visita al hogar: _____
Otro: _____



Preguntas para el médico de mi hijo

2 meses

4 meses

6 meses





9 meses

12 meses

15 meses

Aprenda los signos. Reazione pronto.





Preguntas para el médico de mi hijo

18 meses

2 años

30 meses





3 años

4 años

5 años

Aprenda los signos. Reaccione pronto.

