

Llegue a conocer a su

# NIÑO PEQUEÑO

De 6 meses a 2 años



**Entre los 6 meses y los 2 años, los bebés pasan a ser niños pequeños. Su hijo comenzará a caminar, hablar e interactuar más con el mundo a su alrededor.**

Puede resultar difícil entender qué necesita su hijo o por qué se comporta como lo hace. Es posible que se pregunte por qué no come tanto como usted espera. Algunos días, comerá en cada comida y otros rechazará el alimento.

Es posible que se sienta confundida o frustrada cuando su hijo se moleste. Quizá se pregunte por qué su hijo no puede controlar sus emociones.

Estos comportamientos son normales. Ocurren a causa de 6 cambios del desarrollo por los que pasan todos los bebés mayores y niños pequeños. Estos 6 grandes cambios alteran la manera en la que su hijo come, juega, aprende, duerme y se comunica.





# Los 6 grandes cambios en los bebés mayores y niños pequeños

## Entre los 6 meses y los 2 años, los niños:



### **Crecen más lento** (página 4)

Se hacen más grandes y fuertes, pero su crecimiento es más lento.



### **Deben practicar sus nuevas habilidades motrices** (página 6)

Deben practicar nuevas habilidades como gatear, pararse y caminar.



### **Necesitan practicar el uso de sus dedos** (página 8)

Tienen una gran necesidad de practicar explorando con sus dedos. Les encanta aprender a alimentarse a sí mismos.



### **Necesitan que familia y amigos les ayuden a aprender** (página 10)

Les gusta señalar cosas para pedir a sus cuidadores que les digan lo que ven.



### **Mejoran su capacidad de recordar cosas** (página 12)

Conforme crecen, su memoria mejora. Pueden recordar lo que les gusta y lo que no les gusta.



### **Utilizan secuencias para predecir lo que va a pasar** (página 14)

Para aprender sobre el mundo a su alrededor, recuerdan los patrones de su vida.

# Crece más lento

**Su hijo necesita comida saludable para ayudarle a crecer más grande y más fuerte cada día.** Durante sus primeros meses, necesitaba comer más porque crecía muy rápido. Ahora que es más grande, se dará cuenta de que no crece tan rápido. Y que tampoco lo hace su apetito. Comerá más a medida que crezca, pero tomará tiempo para que coma mucho más de lo que come ahora. Es común que los niños coman mucho un día y menos el siguiente.

**Alrededor de los 9 o 10 meses, es natural que los niños comiencen a crecer más lento.**





## Crecen más lento



### Qué notará:

- Su ropa no le quedará chica tan rápido como sucedía antes.
- Podrá mostrarle más claramente cuando todavía tenga hambre o cuando haya comido suficiente.
- La cantidad de comida que come no aumentará tan rápido como antes. Es posible que no siempre coma tanto como usted espera.
- Su apetito puede cambiar entre cada comida o cada día.



### Consejos que puede poner a prueba:

- Debe estar atenta a las señales para saber cuándo tiene hambre o está lleno.
- Comience por ofrecerle una porción pequeña. Ofrézcale más si se la termina y da señales de seguir con hambre.
- Dele comidas y bocadillos saludables. Déjelo decidir cuándo dejar de comer. Trate de no preocuparse por lo que come en cada comida.
- Ofrézcale una variedad de alimentos saludables cada día y durante la semana.
- Si le preocupa su crecimiento, hable con WIC o un profesional de la salud.

# Deben practicar sus nuevas capacidades motrices

**Entre los 6 meses y los 2 años, los niños aprenden a moverse de maneras nuevas y emocionantes!**

Su hijo se esfuerza para sentarse, gatear, pararse y caminar. Aprender estas nuevas habilidades requiere mucha práctica. Su cuerpo le está diciendo que siga practicando hasta que las domine. En ocasiones, la necesidad de mover su cuerpo es tan grande que puede querer hacerlo incluso más de lo que desea comer o dormir. Una vez que aprenda una nueva habilidad, ya no se enfocará tanto en practicarla.







## Deben practicar sus nuevas capacidades motrices



### Qué notará:

Cuando su hijo está aprendiendo una habilidad nueva, es posible que:

- Se despierte durante la noche para practicar.
- Sea difícil que se siente y se quede quieto.
- Llore o se frustre cuando no pueda practicar.
- Se concentre menos en comer.



### Consejos que puede poner a prueba:

- Asegúrese de que pueda practicar sus nuevas habilidades en espacios seguros.
- Dele tiempo para moverse y practicar durante el día. Que practique más durante el día puede ayudar a que duerma mejor en la noche.
- Utilice la carriola o el asiento para el coche únicamente cuando sea necesario para transportarse de forma segura.
- Haga del aprendizaje una actividad divertida. Necesita amigos y familia que le ayuden a aprender a gatear y caminar.

# Necesitan practicar el uso de sus dedos

**Su hijo está aprendiendo a usar sus dedos.** Quiere sostener cosas, explorar el mundo y alimentarse. Usar sus manos de formas nuevas requiere mucho tiempo y práctica. A veces, practicar puede ser más importante para su hijo que comer o dormir.

Es fácil pensar que los bebés y niños pequeños tratan de alcanzar algo o ponérselo en la boca solamente cuando tienen hambre. Esa es también la manera en la que exploran y aprenden. Su hijo necesita de su ayuda para saber qué puede tocar de forma segura y qué se puede comer.







## Necesitan practicar el uso de sus dedos



### Qué notará:

**Su hijo puede alterarse cuando no pueda usar sus dedos de la forma en que él quiere. Es posible que:**

- Rechace comer alimentos que no pueda agarrar él mismo.
- Quiera jugar con su comida.
- Haga un desorden a la hora de comer.
- Llore o se enoje cuando no pueda alimentarse solo o agarrar algo que quiera.
- Trate de tomar cosas que no debe agarrar.



### Consejos que puede poner a prueba:

- Dele alimentos que pueda agarrar y comer con las manos de forma segura. Puede alimentarlo con una cuchara y al mismo tiempo, darle comida para que use sus dedos.
- ¡Sea paciente! Deje que su hijo tenga tiempo de explorar nuevos alimentos y prepárese para un desorden juguetón.
- Durante las comidas y bocadillos, tenga un trapo húmedo a la mano para limpiar rápidamente.
- Deje que practique usar sus dedos recogiendo y sosteniendo juguetes u otros objetos seguros.
- Asegúrese de que únicamente haya objetos seguros a su alcance.

# Necesitan que familia y amigos les ayuden a aprender

**El mundo es un lugar grande y confuso.** Su hijo tendrá mucha curiosidad de las cosas que observa y escucha. Aprende mucho cuando juega e interactúa con las personas a su alrededor. Es posible que señale cosas porque quiere que le hable de lo que está viendo. En ocasiones, puede estar pidiendo el objeto que está señalando. Otras veces, estará feliz de simplemente escucharla hablar.

Su hijo puede aprender hábitos saludables al observarla. Quiere hacer las mismas cosas que usted hace y comer los mismos alimentos que usted. Con su ayuda, va a entender lo que puede comer, a dónde puede ir, qué puede hacer y qué puede tocar.





## Necesitan que familia y amigos les ayuden a aprender



### Qué notará:

#### Es posible que su bebé mayor o niño pequeño:

- Mire, señale o trate de tocar objetos que le interesan. A veces señale comida, aunque no tenga hambre.
- Haga ruido, se mueva o incluso lllore para llamar su atención para que le ayude a aprender. Quiera que le hable y lo deje explorar objetos que sean seguros.
- Observe la forma en que usted reacciona a los alimentos, objetos e incluso a otras personas para aprender cómo debería reaccionar.
- En lugar de comer, ponga atención a la gente que esté cerca.

### Consejos que puede poner a prueba:

- Háblele a su hijo sobre las cosas que ve para que lo ayude a aprender sobre su mundo. Diga el nombre del objeto que señala.
- Aunque esté ocupada, tómese un momento lo más pronto posible para responderle. Estará contento y usted podrá volver más rápido a lo que estaba haciendo.
- Asegúrese de sonreír y hablar amablemente cuando quiera que haga algo nuevo. Si parece enojada, no estará tan dispuesto o se alejará.
- Coman juntos. Haga que la hora de las comidas y los bocadillos sean momentos sociales y divertidos.
- Manténgalo alejado de objetos peligrosos. Él no puede controlar sus manos ni su cuerpo.



# Mejoran su capacidad de recordar cosas

**Conforme su hijo crece, comienza a recordar más cosas.** Recuerda las cosas que ve, escucha, huele y prueba. Recuerda lo que le gusta y lo que no le gusta. También recuerda la función o el papel que tienen las personas en su vida. Por ejemplo, recuerda que usted lo alimenta y que su abuela lo lleva al parque. Tener mejor memoria le ayuda a aprender y también es divertido. Disfruta predecir situaciones, ¡así que juegos como ocultar y descubrir el rostro lo hacen reír!





## Mejoran su capacidad de recordar cosas



### Qué notará:

**Es posible que su bebé mayor o niño pequeño:**

- Note cosas que son nuevas para él, como alimentos, personas o juguetes.
- Sepa cómo, cuándo y dónde sucedieron las cosas. Por ejemplo, podría recordar detalles sobre la hora de la comida.
- Comience a rechazar alimentos que no le gustan. En ocasiones no coma alimentos que se parecen a otros alimentos que no le gustan.
- Se moleste cuando alguien no cumple su función o trata de hacer la función de otra persona. Por ejemplo, cuando alguien más lo alimenta o lo baña.
- Sea tímido alrededor de personas a las que no conoce bien.

### Consejos que puede poner a prueba:

- Deje que su hijo mire, toque y huela muchas veces pequeñas cantidades de nuevos alimentos. Es más probable que pruebe alimentos familiares.
- ¡Sea paciente! Puede tomar tiempo para que su hijo se acostumbre a personas nuevas.
- Ofrézcale alimentos variados y coma con él para que pueda ver lo que le gusta.
- Cuando le ofrezca comida nueva, mantenga sus alimentos favoritos fuera del alcance de su vista si no son parte de la comida o el bocadillo.

# Utilizan secuencias para predecir lo que va a pasar

## **Su hijo ya tiene mayor capacidad de recordar patrones en su vida.**

Cuando se da cuenta de que las cosas suceden en el mismo orden, como cuando le cambian el pañal o en la hora de la comida, recuerda todos los pasos. Construye en su cabeza una secuencia de los pasos para saber qué es lo que pasará la próxima vez. Estas secuencias se parecen a los guiones de película, donde una escena sigue a otra. Es posible que se enoje cuando las cosas no suceden como él lo espera.

Puede crear rutinas para actividades que desea realizar sin problemas. Su hijo recordará los pasos de esa rutina y construirá secuencias de esas actividades. Para hacer una rutina, realice los mismos pasos en el mismo orden cada vez. Una rutina no es lo mismo que un horario. Lo que importa no es la hora, sino el orden de los pasos. Si repite la rutina una y otra vez, pronto su hijo construirá una nueva secuencia en su cabeza. Saber lo que va a ocurrir a continuación lo hace sentirse relajado y seguro.







## Utilizan secuencias para predecir lo que va a pasar



### Qué notará:

**Es posible que su bebé mayor o niño pequeño:**

- Comience a predecir lo que sigue durante actividades que realiza todos los días.
- Se enfade cuando haya cambios en las actividades diarias.
- Quiera que las mismas personas cumplan ciertas funciones.
- Se enoje si modifica las cosas que hace antes, durante o después de que coma.
- Se sienta confundido cuando una persona nueva trata de alimentarlo.



### Consejos que puede poner a prueba:

- Cree una rutina cuando quiera que su hijo esté tranquilo y coopere.
- Utilice rutinas que le funcionen a usted y a su familia. Las rutinas no necesitan ser complicadas.
- Sea consistente al crear una rutina nueva. A su hijo le tomará tiempo aprender los nuevos pasos.
- Mantenga las rutinas de la hora de la comida igual cuando sea posible.
- Mantenga una rutina consistente a la hora de dormir para ayudar a que su hijo se duerma más rápido y se mantenga dormido más tiempo.



Familias crecen sanas  
con WIC.



**UC DAVIS**  
HUMAN LACTATION CENTER

**California Department of Public Health, California WIC Program**  
*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

1-800-852-5770  #970037 (SP) 08/18

In collaboration with UC Davis Human Lactation Center