

**Un Folleto para las familias de Kansas**

# ***Desarrollo Físico y de la Salud***



**Desde el Nacimiento hasta los 5 años**

# ¡HOLA!

El temprano desarrollo de un niño sirve como base para el aprendizaje posterior. El propósito de este folleto es presentarle a las familias algunas habilidades, llamadas etapas de desarrollo, que los niños desarrollan y el orden en el cual suceden. Un muestreo de ideas se ofrece en las siguientes páginas para ayudar a que se desarrollen dichas habilidades.

Cada niño se desarrolla de diferente manera, aún dentro de la misma familia. Dos niños, comparando el uno con el otro, no necesariamente tendrán las mismas habilidades al mismo tiempo.

Este folleto ha sido creado para proveer información acerca del desarrollo físico y de la salud en niños pequeños y tiene como fin ser utilizado por las familias de Kansas.

Este folleto provee un entendimiento común con respecto a cómo se deben dar el desarrollo físico y de la salud durante los años de la temprana infancia.

Uso recomendado de este documento:

- Como iniciador de conversaciones acerca del desarrollo de los niños.
- Como guía para que las familias ayuden a apoyar el desarrollo de sus niños a través de actividades sugeridas.

Si usted tiene inquietudes acerca del desarrollo de su niño, usted puede hablar con el médico de éste, con el departamento local de salud, los maestros, o puede solicitar una exploración gratuita poniéndose en contacto con la siguientes agencias:

Para niños de cero a tres años, comuníquese con el:

Departamento de Salud de Kansas, Servicios para Infantes y Niños Pequeños (*Kansas Department of Health, Infant Toddler Services*)

(800) 332-6262

Para niños mayores de tres años, comuníquese con el:

Departamento de Educación del Estado de Kansas (*Kansas State Department of Education*)

(800) 203-9462

¡Avísenos si le podemos ser de mayor asistencia!

Atentamente,

Centro de Recursos de Información para Padres de Kansas (KPIRC)  
(*Kansas Parent Information Resource Center (KPIRC)*)

1-866-711-6711

Este folleto contiene sugerencias acerca de juguetes "seguros" y comidas "seguras". La Comisión de Productos Seguros de Consumidores de los Estados Unidos y El Centro para el Control de Enfermedades recomiendan lo siguiente:

- Busque, lea, y respete las etiquetas de edad y de seguridad. Los juguetes que indican no ser seguros para niños menores de 3 años podrían tener piezas pequeñas que pueden causar asfixia.
- Mantenga los globos sin inflar y los pedazos de globos rotos fuera del alcance de los niños.
- Objetos redondos u ovalados como pelotas, canicas, o perros calientes (hotdogs) que fácilmente caben en la boca de los niños pueden ser difíciles de remover de la garganta de un niño y podrían causar asfixia.
- Remueva todos los juguetes que están acordonados a través de la cuna o corral cuando los bebés cumplan 5 meses o cuando empiecen a empujarse en las manos y rodillas, cualquiera que suceda primero.
- Revise frecuentemente que ningún juguete esté roto o presente potencial peligro.
- Nunca deje a un niño pequeño sólo mientras éste come.
- Los niños no deben comer mientras caminan, juegan o mientras van en un carro.
- Corte la comida en pedazos pequeños y remueva las semillas y pepas. Cocine o hierva los vegetales para ablandarlos.

Cuando considere darle juguetes o comida que es difícil de masticar, recuerde que la tráquea (túnel de aire) en niños pequeños es aproximadamente del tamaño de un popote o pitillo.

**Sinceros agradecimientos a todos aquellos que ayudaron a escribir esta serie de folletos los cuales incluyen:**

*Brownyn Fees*

*Sally Paige Kahle*

*Dave Lindeman*

*Jean Morgan*

*Janet Newton*

*Gayle Stuber*

*y las familias del Consejo de Políticas de Head Start del Sureste de Kansas*

*Tammie Benham*

# Bebés Menores *hasta los 8 meses*

## Qué Esperar

1. Los bebés menores típicamente giran de su estómago a su espalda.
2. Los bebés menores se pueden apoyar en sus manos mientras mantienen su cabeza levantada.
3. Los bebés menores se pueden sentar sin ayuda para los 8 meses.
4. Es posible que los bebés menores se mesan hacia adelante y hacia atrás mientras están apoyados en las manos y rodillas.
5. Tratar de alcanzar objetos es típico de los bebés menores.
6. Los bebés menores pueden gatear a través y alrededor de objetos.
7. Los bebés menores pueden mover algo que están sosteniendo de una mano para la otra.
8. Los bebés menores típicamente utilizan toda su mano cuando agarran objetos.
9. A los bebés menores puede que les guste dormir y comer a aproximadamente la misma hora todos los días.
10. Los bebés menores típicamente indican que necesitan algo a través del llanto.



# Bebés Menores *hasta los 8 meses*

## Cómo Ayudar - ¡Intente lo Siguiente!

1. Ponga a sus bebés menores sobre sus barriguitas para que jueguen en el piso. Las cobijas delgadas y las colchonetas pueden hacer que sea más cómodo. Préstele atención supervisándolos constantemente y fomentando sus esfuerzos.
2. El poner a sus bebés menores sobre sus barriguitas puede fomentar que ellos se empujen hacia arriba con sus manos y que sostengan sus cabezas.
3. Siente a los bebés menores en su regazo dándoles apoyo según lo necesiten.
4. Aliente los intentos para moverse colocando algunos juguetes alrededor del bebé menor apenas fuera de su alcance.
5. Para alentar a que intenten alcanzar objetos, cuelgue un móvil sobre la cuna o proporcione juguetes los cuales puedan manotear mientras juegan en el piso.
6. Proporcione objetos suaves y seguros como muebles o juguetes seguros para que los bebés menores gateen a través y alrededor de éstos. Gatee con su bebé menor buscando peligros escondidos como objetos que presenten riesgo de asfixia.
7. Dele objetos seguros que sean fáciles de agarrar con sus pequeñas manos para que los bebés menores practiquen moverlos de una mano a la otra.
8. Escoja juguetes seguros y suaves para sus bebés menores los cuales quepan en sus pequeñas manos.
9. Una rutina diaria para comidas y para dormir predecible pero flexible puede ayudar a que los bebés menores aprendan a confiar y a predecir la actividad que viene luego.
10. Diferentes llantos en bebés menores indican diferentes necesidades. Escuche y responda sensiblemente al llanto de los bebés menores. ¡No hay niños “malcriados”!

# Bebés Mayores *hasta los 18 meses*

## Qué Esperar

1. Los bebés mayores pueden arrastrarse subiendo escaleras con la cabeza hacia arriba y gatear bajando escaleras con los pies hacia abajo sobre sus barriguitas.
2. Jalarse para ponerse de pie es típico de los bebés mayores.
3. Los bebés mayores pueden dar pasos solos.
4. Los bebés mayores típicamente tiran pelotas u otros objetos sin ayuda.
5. Los bebés mayores pueden usar sus manos para voltear objetos.
6. Empujar o jalar objetos es típico de los bebés mayores.
7. Los bebés mayores pueden usar el pulgar y el índice para levantar objetos.
8. Los bebés mayores pueden comer, o sostener una cuchara o una taza con ayuda.
9. Típicamente, los bebés mayores le harán saber a los adultos cuando necesitan que se les cambie el pañal.



# Bebés Mayores *hasta los 18 meses*

## Cómo Ayudar - ¡Intente lo Siguiente!

1. Proporcione oportunidades supervisadas para que los bebés mayores se arrastren hacia arriba y hacia abajo en 2 o 3 escalones.
2. ¡El regazo es un muy buen lugar para que los bebés mayores practiquen pararse con apoyo! Los sillones y las mesas bajas con bordes redondeados también sirven.
3. Apoye los esfuerzos de su bebé mayor para dar sus primeros pasos alrededor sillones, mesas bajas con bordes redondeados y juguetes resistentes.
4. Juegue con su bebé mayor a tirar y recibir objetos usando pelotas de espuma otros materiales suaves.
5. Proporcione juguetes o libros de cartón a sus bebés mayores. Muéstreles cómo voltear las páginas.
6. Proporcione juguetes con ruedas e invite a los bebés mayores a que los monten, empujen o jalen.
7. Muéstrele a los bebés mayores cómo alzar juguetes suaves, pedazos de comida u otros objetos con su pulgar y su índice.
8. Proporcione oportunidades para que los bebés mayores se alimenten solos y beban de una taza bajo la supervisión de un adulto.
9. Responda a las señales de los bebés mayores para que se les cambie el pañal tales como cuando lloren, señalen, expresiones faciales, movimientos del cuerpo u otras.



# Niños Pequeños *hasta los 36 meses*

## Qué Esperar

1. Los niños pequeños pueden correr rápidamente.
2. Los niños pequeños típicamente se acuclillan cuando juegan.
3. Los niños pequeños pueden voltear las páginas de un libro una a la vez.
4. Los niños pequeños pueden sostener lápices o crayones entre su pulgar y sus primeros dos dedos.
5. Los niños pequeños pueden sostener y beber de una taza o vaso.
6. Los niños pequeños pueden comer alimentos que son duros o masticables.
7. Los niños pequeños pueden buscar la atención de los adultos si les preocupa su seguridad o la seguridad de otros.



# Niños Pequeños *hasta los 36 meses*

## Cómo Ayudar - ¡Intente lo Siguiente!

1. Juegue con los niños pequeños en áreas donde puedan correr sin peligro.
2. Juegue con los niños pequeños en el suelo.
3. Dele a los niños pequeños libros con pocas páginas para voltear.
4. Dele a los niños pequeños marcadores lavables gruesos, crayones y pedazos de papel grandes para usar bajo supervisión.
5. Anime a los niños pequeños a beber por sí mismos de tazas o vasos que no se quiebren.
6. Sirva a los niños pequeños pedazos chicos de frutas y vegetales masticables durante los refrigerios o las comidas. \*
7. Escuche y responda apropiadamente a los temores y preocupaciones de los niños pequeños.



\* Para información acerca de juguetes apropiados, vea la introducción de este folleto.

# Niños de Preescolar *hasta los 48 meses*

## Qué Esperar

1. Los niños de preescolar típicamente pintan y dibujan por alguna razón como para hacer un dibujo de una persona o cosa o para contar un cuento.
2. Típicamente, los niños de preescolar pueden hacer algo diferente con cada mano con el fin de lograr una tarea como amarrarse los zapatos, subirse la cremallera, o enhebrar abalorios en una cuerda.
3. Los niños de preescolar pueden obtener comida cuando tienen hambre y preparar comidas sencillas como cereal con leche.
4. Los niños de preescolar pueden aprender a llevar tijeras de manera segura con la punta hacia abajo.
5. Los niños de preescolar pueden estar aprendiendo a verter líquidos de una jarra pequeña sin regar.
6. Los niños de preescolar pueden entender las rutinas de los eventos diarios.
7. Los niños de preescolar pueden entender y seguir instrucciones de juegos sencillos como siga al líder.
8. Los niños de preescolar pueden disfrutar actividades en grupo tales como las que llevan a cabo en preescolar o grupos de juego.



# Niños de Preescolar *hasta los 48 meses*

## Cómo Ayudar - ¡Intente lo Siguiente!

1. Anime a los niños de preescolar a explorar con pinturas, pinceles, papel, marcadores, pegamento y otros materiales creativos.
2. Proporcione materiales como bloques plásticos que se entrelazan o abalorios grandes y de colores para enhebrar con el fin de que el niño de preescolar utilice ambas manos.
3. Permita que los niños de preescolar aprendan destrezas necesarias para alimentarse por medio de prestar ayuda a los adultos cuando éstos preparan alimentos.
4. Muéstrole a los niños de preescolar cómo portar tijeras con la punta hacia abajo.
5. Anime a los niños de preescolar a verter líquidos de un contenedor hacia otro. Practique con diferentes tamaños durante el baño o mientras juega con agua en otras ocasiones.
6. Hable acerca de lo que viene a continuación durante el día dándole oportunidades a su niño de preescolar para escoger cuando sea posible.
7. Escoja actividades o juegos con reglas sencillas. Tenga en cuenta que los niños de preescolar pueden inventar sus propias reglas o cambiar las reglas existentes.
8. Proporcione oportunidades para que los niños de preescolar jueguen con otros niños de su edad durante actividades en grupo.

# Niños Mayores de Preescolar *hasta los 60 meses*

## Qué Esperar

1. Los niños mayores de preescolar se pueden balancear en un pie.
2. Los niños mayores de preescolar típicamente brincan en un pie.
3. Los niños mayores de preescolar pueden dirigir juguetes con ruedas.
4. Patear una pelota grande con cierta fuerza es típico de los niños mayores de preescolar.
5. Los niños mayores de preescolar pueden cortar figuras sencillas como fotos de una revista.
6. Los niños mayores de preescolar pueden comer con un tenedor y una cuchara.
7. Servirse sus propios alimentos durante las comidas es típico de los niños mayores de preescolar.
8. Los niños mayores de preescolar pueden encargarse de sus necesidades en el baño por sí mismos como soltar el baño o lavarse las manos.



# Niños Mayores de Preescolar *hasta los 60 meses*

## Cómo Ayudar - ¡Intente lo Siguiente!

1. Participe en juegos sencillos con los niños mayores de preescolar los cuales requieran que los niños se balanceen en un pie. Cambie de pie frecuentemente.
2. Anime a los niños mayores de preescolar a que brinquen en un pie. Cambie de pie frecuentemente.
3. Proporcione oportunidades para que los niños mayores de preescolar utilicen juguetes en los cuales se puedan montar y los cuales requieran que se los guíe como triciclos o patinetas.
4. Proporcione pelotas grandes para patear y arrojar mientras juega con niños mayores de preescolar.
5. Practique el uso de tijeras con los niños mayores de preescolar proporcionándoles figuras grandes impresas en papel para que las corten.
6. Coma sus alimentos con los niños mayores de preescolar y anímelos a usar un tenedor y una cuchara.
7. Sirva las comidas al “estilo familiar” y anime a los niños mayores de preescolar a que se sirvan su comida de los tazones y jarras.
8. Enseñe a los niños mayores de preescolar las destrezas necesarias para usar el baño como subirse y bajarse los pantalones, limpiarse, soltar el baño, y lavarse las manos. Busque señales como piernas cruzadas o ciertos movimientos que indiquen que un niño mayor de preescolar necesita usar el baño. Anímelos a usa palabras que describan lo que necesitan hacer y a pedir ayuda. Recuerde que algunos accidentes son inevitables.

## Referencias

- Baby Center. (2010). Retrieved from: <http://www.babycenter.com/>
- Baby Center's Video Channel. (2010). Retrieved from: <http://www.youtube.com/user/BabyCenterVideo> - p/search/0/HFY\_gUfpS
- Berger, S., Theuring, C. & Adolph, K.E. (2006). How and when infants learn to climb stairs. *Infant Behavior & Development* 30 (2007) 36–49. Retrieved from: <http://www.psych.nyu.edu/adolph/PDFs/IBAD07.pdf>
- Child Care Plus. (1999). The ABC's of toilet learning. In *Child care plus: Supporting learning in everyday settings*. 9(4). Retrieved from: <http://www.ccplus.org/newsletters/9-4.pdf>
- Thompson, D., Hudson, S. & Mack, M. (2008). Matching children and play equipment: A developmental approach. In *Early Childhood News*. Retrieved from: [http://www.earlychildhoodnews.com/earlychildhood/article\\_view.aspx?ArticleID=463](http://www.earlychildhoodnews.com/earlychildhood/article_view.aspx?ArticleID=463)
- Hohmann, M. & Weikart, D.P. (1995). Educating young children: Active learning practices for preschool and child care programs. Excerpt from *Educating Young Children*(pp.13-41), a curriculum guide from High/Scope Educational Research Foundation. Ypsilanti, Michigan, USA. Retrieved from: <http://www.ecdgroup.com/download/gh1eycxi.pdf>
- Ianelli, V. (2006). Preschoolers child development: Developmental milestones. Retrieved from: [http://pediatrics.about.com/cs/growthdevelopment/a/child\\_dev\\_5.htm](http://pediatrics.about.com/cs/growthdevelopment/a/child_dev_5.htm)
- Malley, C. (1991). Preschooler development. In *Family Day Care Facts series*. Amherst, MA: University of Massachusetts. Retrieved from: <http://www.nncc.org/Child.Dev/presch.dev.html>
- Pica, R. 2009. Learning by leaps and bounds. What makes a game developmentally appropriate? *Young Children* 64(2): 66-67. Retrieved from: <http://www.journal.naeyc.org/btj/200903>.
- US Product Safety Commission. Which toy for which child: A consumer's guide for selecting suitable toys. Washington, DC. Retrieved from: <http://www.cpsc.gov/cpsc/pub/pubs/285.pdf>
- Zero to Three. (2010). Tips for choosing toys for toddlers. Retrieved from: <http://www.zerotothree.org/child-development/play/tips-for-choosing-toys-for.html>
- Zero to Three. (2010). Preschool prep: How to prepare your toddler for preschool. Retrieved from: <http://www.zerotothree.org/early-care-education/child-care/preschool-prep-how-to.html>

## Recursos

- Kansas Kids, Ready for Learning. (2010). Retrieved from: <http://www.readyforlearning.net/index.shtml>
- Iowa State University Extension. (2000). Growing up fit: Preschool fitness activities. Retrieved from: <http://tinyurl.com/29vklqd>
- Livestrong.com. (2010). Physical development in preschool children. Retrieved from: <http://www.livestrong.com/article/157534-physical-development-in-preschool-children/>
- Mayoclinic.com. (2010). Child development chart: Preschool milestones. Retrieved from: <http://www.mayoclinic.com/health/child-development/MY00136>
- National Network for Child Care. (2010). Retrieved from: <http://www.nncc.org/Child.Dev/presch.dev.html>
- Parents. (2010). Physical development. Retrieved from: <http://www.parents.com/toddlerspreschoolers/development/physical/>
- Physical Development: Infancy through Preschool. (2010). Retrieved from: <http://missourifamilies.org/features/parentingarticles/parenting11.htm>
- Sanders, Stephen. (2002). Active for life: Developmentally appropriate movement programs for young children. National Association for the Education of Young Children.
- Scholastic. (2010). Early learning: Motor skills. Retrieved from: <http://tinyurl.com/27vqfx2>
- Trawick-Smith Jeffrey W. (2009). Early childhood development: A multicultural perspective, 5th edition. Prentice Hall. Retrieved from: [http://wps.prenhall.com/chet\\_trawicksmith\\_earlychild\\_4/37/9576/2451649.cw/index.html](http://wps.prenhall.com/chet_trawicksmith_earlychild_4/37/9576/2451649.cw/index.html)
- University of New Hampshire Cooperative Extension. (2002). The 3, 4 and 5-year old: Physical changes. Retrieved from: <http://tinyurl.com/3xtbara>
- US Department of Education. (2005). Helping your preschool child: With activities for children from infancy through age 5. Retrieved from: <http://www2.ed.gov/parents/earlychild/ready/preschool/preschool.pdf>



Para adquirir copias adicionales de este folleto, por favor comuníquese con el:

Centro de Recursos de Información para Padres de Kansas  
(*Kansas Parent Information Resource Center*)  
3500 SW 10th Avenue  
Topeka, KS 66604

1-866-711-6711 Llamada gratuita  
(785) 783-2975 Llamada local

u obténgalo en: [www.kpirc.org](http://www.kpirc.org)

Traducción: Pilar Mejía