



GOBIERNO DE
MÉXICO

Educación Inicial

PRIMEROS PASOS PARA UNA VIDA FELIZ

Tarea de todos y de todas



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF CIUDAD **MÉXICO**
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

gob.mx/aefcm

Etapas



ETAPA 1:

Recién Nacido
1 mes



ETAPA 2:

Primera Infancia
2 a 5 meses



ETAPA 3:

Primera Infancia
6 a 11 meses



ETAPA 4:

Primera Infancia
1 año a
1 año y 5 meses



ETAPA 5:

Primera Infancia
1 año y 6 meses a
1 año y 11 meses



ETAPA 6:

Primera Infancia
2 años a
2 años y 5 meses



ETAPA 7:

Primera Infancia
2 años y 6 meses a
2 años y 11 meses



ETAPA 8:

Primera Infancia
3 años

PRIMEROS PASOS PARA UNA VIDA FELIZ



Primera Infancia

1 a 1 año 5 meses

¿Hoy qué pasa?

¿Qué es lo más importante?

¿Qué debes de hacer?

- 1 año, tu bebé comienza a caminar, por lo contrario, si tu bebé aún no ha comenzado a caminar debes de seguir apoyándolo/a para que de sus primeros pasos.
- Es más sociable, le gusta que estén jugando con él o ella.
- Aprende a cargar y llevar cosas de un lado a otro, pídele que vaya por su objeto favorito y te lo dé.

- Las formas de hablar son distintas y una de ellas es señalando objetos que llamen su atención acompañado con algunos gestos o sonidos como “ahhh” y “ehhh”, además para decir adiós lo hace con su mano y envía besos si se lo piden.
- No le gusta estar solo/a, así que, si no está alguien conocido a lado de él o ella, comenzará a llorar.
- Es capaz de estirar sus manos y piernas, cuando lo/a vistes.
- Muestra mucha atención cuando le muestran algunos objetos, libros, etc.
- Ya comienza a jugar con otros/as niños/as, pero es envidioso/a con sus juguetes.

- Acude con el médico, para que le revisen el peso y la estatura de tu bebé.
- Revisa la cartilla de vacunación para que le apliquen a tu bebé la vacuna correspondiente.
- Para esta etapa tu bebé ya come casi todos los alimentos, así que poco a poco debes ir quitando los purés de su dieta.
- Evita que consuma alimentos picantes.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año, tu bebé resuelve problemas cuando jala un hilo para acercar un juguete, aprende por ensayo y error, así que se da cuenta que golpear una olla hace más ruido que golpear el piso.
- Disfruta de llevarse cosas a la boca. Esta es su manera de averiguar acerca de un objeto.
- Se para sosteniéndose de un mueble o de otro objeto sólido.
- Se traslada (camina sujetándose de muebles) o camina solo/a.

¿Qué es lo más importante?

- Siente curiosidad acerca de los objetos diarios y de cómo funcionan. Tu bebé puede tratar de abrir cajones y armarios.
- Comienzan a recordar cosas que ocurrieron unas horas atrás o incluso el día anterior. Tu bebé puede mostrar esta nueva habilidad haciendo algo sencillo, como apilar bloques o mostrarse entusiasmado cuando tu le hablas de ir a la tienda.
- Encuentra fácilmente objetos escondidos.
- Cuando nombra algo, tu bebé mira en dirección a la ilustración o cosa que se mencionó.
- Explora los objetos de diferentes maneras (los sacude, los golpea o los tira).
- Copia gestos de los que haces tú o su papá.

¿Qué debes de hacer?

- Manifiesta sus logros. Tu bebé necesita saber cuando llegue a concluir alguna actividad. Aplaudes y anímalos/a. Habrá más probabilidades de que intente resolver nuevos problemas y que desarrolle más habilidades.
- Juega con él o ella buscando objetos, a través del sonido.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año, tu bebé entiende muchas palabras, pero aún no las sabe pronunciar.
- Repite actitudes que producen un efecto deseado, como dejar caer un objeto desde un estante para que tú lo recojas.
- Mira libros y pasa las páginas.
- Le gusta estar con niños/as de su misma edad.
- Si tiene mascota la acariciará.

¿Qué es lo más importante?

- Indica con gestos o balbuceos sus deseos.
- Señala con el dedo todo aquello que le interesa.
- Imita actividades y gestos.
- Reconoce su nombre y los llama a ustedes usando palabras sencillas como "mamá" o "papá".
- Dice alguna palabra además de "mamá" y "papá".
- Entiende y responde a instrucciones sencillas.
- Agarra una cuchara (aunque no sepa utilizarla) y bebe de un vaso.
- Si tiene hermanos mayores, imitará la manera en que ellos o ellas juegan.

¿Qué debes de hacer?

- A esta edad tu bebé trata de recoger todo lo que está a su alcance, por lo que debes tener cuidado para evitar accidentes.
- Enséñale frases o canciones de manera continua para que aprenda y con el tiempo e intente repetir al menos un par de palabras.
- Juega a la persecución: colócate frente a él o ella, tiéndele la mano y llámalo/a hacia ti, cuando se acerque retrocede unos pasos haciendo que te persiga.
- Intégralo en la dieta familiar.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año, tu bebé ya va coordinando sus movimientos y acabará siendo hábil. A lo largo del año se irá completando su dentadura hasta los primeros molares, por lo que es capaz de morder y masticar cada vez mejor.
- Comienza a caminar en esta etapa si es que no lo ha hecho anteriormente. A partir del año efectúa procesos muy rápidos, por lo que, va a comenzar a caminar con los brazos abiertos para equilibrarse mejor.

¿Qué es lo más importante?

- La incorporación de cada alimento debe realizarse en pequeñas cantidades como leguminosas. (frijoles, lentejas, habas, entre otros.)
- Tu bebé coopera poniendo el brazo en la manga, se saca los zapatos.
- Reconoce la ropa para cada ocasión: paseo, comida, dormir, entre otros.
- Le gusta tener público, repite los gestos que le son festejados.
- Expresa afecto: enojo, simpatía, ansiedad.
- Muestra sentido del humor, imita y responde al ritmo.

¿Qué debes de hacer?

- Es importante que la relación de tu bebé con la comida sea buena. Para lograrlo evita:
 - Pelear para que coma.
 - Entretenerlo para que coma.
- Que tu bebe camine en diferentes superficies: descalzo/a sobre la hierba, arena, tela, etc.
- Asiste al médico con tu bebé para que comience la aplicación de vacunas, que indica la cartilla.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 1 mes, tu bebé estará caminando (o casi), pero por lo menos intentará ponerse de pie.
- Le gusta hacer rayones en una hoja, puedes darle crayones gruesos.
- Deben tener cuidado en esta fase para que no haya ninguna caída importante que le pueda afectar seriamente, ya que esto podría hacer que el bebé se vuelva miedoso/a para andar.

¿Qué es lo más importante?

- Ya entiende y puede obedecer órdenes, por ejemplo: “trae la pelota por favor”, “ven conmigo”, entre otros.
- Comienza a diferenciar entre lo bueno y lo malo.
- Entiende que hay reglas que debe seguir.
- Asocia actitudes, como, por ejemplo: si tomas tu bolsa; sabe que vas a salir; si tomas la toalla, sabe que te vas a bañar; si ve que tomas su toalla, jabón y esponja, sabe que estás preparando su baño.
- Es importante que dejes un espacio sin riesgo, donde pueda realizar libremente movimientos o actividades, debido a su creciente curiosidad.

¿Qué debes de hacer?

- Juega con tu bebé, que sienta tu compañía, puedes aventarle una pelota y que vaya por ella, enseñarle a jalar un carro, contarle cuentos, cantar juntos, bailar, etc., convive con él o ella, eso le da confianza y seguridad.
- Invita a que muestre sus ojos, su boca, sus piernas, cabeza, cabello, nariz, pies, etc., que cierre sus ojos, que abra la boca, mueva su cabeza, mueva sus pies, sus manos.
- Integra a tu bebé en conversaciones donde pueda estar.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 1 mes, para tu bebé es una experiencia nueva el caminar, es por eso que su actividad y el deseo de descubrir su mundo es mayor.
- Va a querer comer solo/a, comenzará a llevarse la cuchara a la boca.
- Le agrada hacer pequeñas torres y derribarlas.



¿Qué es lo más importante?

- Sigue aprendiendo todo el tiempo. Su mayor fuente de aprendizaje es la repetición, es posible que lo encuentres en algún momento repitiendo tus movimientos o gestos.
- Entiende perfectamente indicaciones sencillas, como “ven conmigo” o “dame la mano” y sigue sin gustarle el “no”.
- Comprende que hay reglas que hay que seguir.
- Puede mantener el equilibrio cuando se pone de pie, manteniendo los brazos abiertos. Está ansioso/a por estar caminando por todos los lugares, todavía debes de tener cuidado con esto.

¿Qué debes de hacer?

- Reconoce y explora su espacio, tomará, tirará, sacará, meterá, aventará, etc., por lo que debes de tener mucha paciencia y comprender que esto forma parte esencial en su desarrollo.
- Incita a que hable, utiliza objetos o marionetas con tus dedos pintados y dales “vida”.
- Producir música le ayuda a descubrir su cuerpo, esto puedes lograrlo, por ejemplo: golpeando una cacerola como tambor, esto satisface la necesidad de descarga motora, mientras que oír música le hace bailar y moverse.

¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 1 mes, tu bebé es más independiente, pero aún demuestra temor a personas y lugares desconocidos.
- Intenta hacer las cosas por sí mismo/a, quiere comer solo/a, ayuda a ponerse y sacarse algunas prendas de vestir.
- Le fascina ver a otros niños/as y jugar con ellos o ellas.
- Da besos cuando se lo pides.

¿Qué es lo más importante?

- Es importante el juego, a través de él se comunica, desarrolla, explora, experimenta, comprende, aprende a integrarse a la familia.
- Jugará más tiempo solo/a, puedes ponerlo/a en un lugar seguro y llenarlo/a de juguetes.
- Debes estar presente en sus logros, en sus sonrisas al armar su primera torre, al subir un escalón por primera vez o alcanzar un objeto que antes no podía.

¿Qué debes de hacer?

- Festeja los logros que realice por más sencillos que parezcan.
- Juega con tu bebé y permite que juegue con otros, dale juguetes y que cada uno tenga los suyos, lo más probable es que deseen el juguete ajeno.
- Permite que juegue para incrementar su seguridad y aprendizaje.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 1 mes, tu bebé comerá prácticamente de todo y va a comenzar a compartir la mesa con el resto de la familia, los cubiertos aún le resultarán complicados pero ciertas comidas sólidas las podrá comer perfectamente con las manos.
- El que le salgan sus dientes le puede provocar molestias e inflamaciones, es normal que tu bebé coma menos.

¿Qué es lo más importante?

- Empieza a enseñarle normas de convivencia; por ejemplo en cómo, cuándo y qué hacer cuando se come.
- Evita dar algún alimento como premio o castigo.
- Fomenta una alimentación equilibrada y variada.
- Puede ser que tu bebé intente tomar la cuchara o el tenedor para comer solo/a. Puedes incentivar esta habilidad guiando su mano cuando sostiene el cubierto. Al principio se le va a dificultar, pero poco a poco irá perfeccionando el movimiento.

¿Qué debes de hacer?

- Tu bebé ya consume todo tipo de alimentos, las verduras y las frutas frescas en abundancia, en el caso de las proteínas, al menos, una vez al día.
- Procura que los tiempos de comida sean en un ambiente tranquilo y sin discusiones.
- Motiva a que camine solo/a.



¿Hoy qué pasa?

- 1 años y 2 meses de edad, tu bebé sigue despertando sus habilidades y capacidades lo que permiten que pueda agacharse y levantarse solo e incluso llevarse el vaso de agua a la boca. En esta etapa, también puede intentar llevarse la cuchara a la boca.
- Es curioso/a, más interactivo/a y comunicativo/a, se mueve con más facilidad, estará siempre siguiendo a alguien de la familia.



¿Qué es lo más importante?

- Es necesario proteger al menor de cualquier daño físico, por lo que hay que cubrir las esquinas de las mesas, tapar los enchufes de corriente eléctrica, poner protección en las ventanas y evitar que el bebé esté solo en la cocina, entre otras cosas.
- Tu bebé ya puede controlar el movimiento de sus brazos.
- Le encanta seguirte a todas partes, para ver qué haces y ayudarte con las tareas de la casa.
- Sabrá los nombres de objetos, personas y animales, obedece o sigue mensajes como: “dame un abrazo”, “ven aquí” o “agáchate”, también reconoce sonidos y balbucea algunas palabras.

¿Qué debes de hacer?

- Explícale a tu bebé que hay seres vivos a los cuales se debe cuidar y proteger, como animales y plantas.
- Ayúdalo/la a que aprenda a compartir con los demás.
- Permítele que juegue con otros/as amigos/as o con sus hermanos/as.
- Enséñale reglas de cortesía. (buenos días, buenas tardes, buenas noches, gracias, por favor, etc.).
- Es aconsejable que el bebé use calzado cómodo, flexible y que sea de su talla.

¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 2 meses, tu bebé cada vez se sentirá más independiente y querrá hacer las cosas por sí mismo/a, le gustará intentar comer solo/a, se interesará por las tareas que hacen los mayores y seguramente mostrará molestia cuando no le salgan bien las cosas.
- Explora permanentemente, su mundo se extiende a todo lo que se encuentre a menos de un metro del piso. Por eso, es importante que todo lo que esté a su alcance sea seguro (cuidado con enchufes, puertas, alacenas). Se mueve más seguro y camina cada vez más rápido.

¿Qué es lo más importante?

- Es bueno proporcionarle juguetes para armar y desarmar, esto activa el desarrollo cognoscitivo (intelectual) aparte de que activa su imaginación y memoria.
- Aprovecha cuando hagas actividades diarias, las que puedas llevar a cabo enfrente de él o ella, por ejemplo, cuando veas la televisión usa el control del sonido para bajarle o subirle, deja que observe cómo lo haces, para que aprenda a manejarlo. Con esto estás motivando su capacidad de reflexión y observación.
- Aprende jugando, es importante que juegues con él o ella y le permitas jugar aún a la hora de comer o de bañarse.

¿Qué debes de hacer?

- Juega permanentemente, puedes usar una pelota y tomando su mano motívalo para que la empuje con sus pies.
- Incrementa sus caminatas.
- Experimenta sensaciones, por ejemplo: quítale sus zapatos y calcetines, que sienta el pasto, la tierra, las piedras, claro que no lo vas a poner a caminar sobre piedras o tierra caliente, evita que no corra ningún riesgo. El propósito de esto, es que sienta las diferentes texturas con las plantas de sus pies, además de que fortalezca sus tobillos.



¿Hoy qué pasa?

- 1 años y 2 meses, tu bebé probablemente ha aprendido a decir “adiós”.
- Quizás diga ya varias palabras y cada día aprenda más.
- También puede que comience a tener las ideas más claras acerca de lo que quiere y que sea más insistente para conseguirlo.
- Es posible que sepa hacer rodar una pelota de un lado a otro con un adulto.

¿Qué es lo más importante?

- Obtiene una sensación de seguridad en compañía de su objeto favorito. Estos objetos se llaman “objetos de transición”, y pueden ser una fuente de consuelo, especialmente cuando tú no estás cerca.
- Comienza a caminar.
- Es curioso/a, interactivo/a y comunicativo/a.
- Es más independiente ya que controla sus movimientos y tiene más fuerza lo que le permite obtener un mayor conocimiento de su entorno.

¿Qué debes de hacer?

- Tu bebé observa las actividades que llevan a cabo los diferentes miembros de su familia. Esto lo integra más al núcleo familiar.
- Invita a que se comunique usando su voz, por ejemplo: “llama a papá y dile a papá, ven” o “dale a tu hermano/a su juguete, dile, toma”.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 2 meses, tu bebé crece y recibe energía, a través del consumo de variados alimentos y leche materna. Los estudios demuestran que los bebés alimentados al seno materno se enferman con menos frecuencia.
- Es un explorador, pero cuanto menos esfuerzo le cuesta caminar y recoger objetos, más ganas tiene de descubrir cosas nuevas.

¿Qué es lo más importante?

- Es importante que ustedes (sus padres) respeten sus horarios y eviten darle de comer entre horas. Desde que son pequeños/as es necesario acostumbrarlos/as a unos hábitos saludables a la hora de las comidas para que lo mantengan en la adolescencia y edad adulta.
- Prácticamente dormirá toda la noche seguida y es frecuente que en esta etapa desarrolle un cariño especial por algún peluche u otro objeto. Se llaman "objetos de transición" y sirven como consuelo en caso de que el bebé los necesite cuando ustedes no estén, por ejemplo, cuando se despierte en mitad de la noche. Estos "objetos de transición" suelen proporcionar consuelo y seguridad.

¿Qué debes de hacer?

- Ten calma en los juegos, sobre todo cuando utilizan los alimentos para jugar.
- Platica, juega, camina, brinca o muévete, haz todo lo que implique desplazamientos para él o ella.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 3 meses de edad, tu bebé es probable que camine con más seguridad, aunque todavía no tiene una gran estabilidad y se cae con facilidad.
- Puede decir algunas palabras lo que permitirá que te comuniques con él o ella de forma más sencilla.
- Se levanta y se sienta sin la ayuda de un adulto.

¿Qué es lo más importante?

- Puede sostener más de un juguete en la mano.
- Realiza construcciones con cubos o pinta garabatos en un papel.
- Ayuda cuando se le está vistiendo.
- Comienza a comer solo/a, sin ningún apoyo.
- Es capaz de aplaudir.
- Sube escaleras, escalón por escalón con ayuda.
- Maneja unas seis palabras, pero entiende mucho más.
- Entiende consignas sencillas como "Dame la cuchara" y preguntas del tipo "¿Dónde está papá?".
- Conoce su nombre, aunque no lo dice.
- Arrastra juguetes detrás de él o ella mientras camina.

¿Qué debes de hacer?

- Juega a "reconocerse", dale un espejo para que se vea y dile quien es él o ella, señálale sus ojos, boca, nariz, etc.
- Enséñale a vestirlo, al inicio le va a costar trabajo, debe ser poco a poco, le puedes pedir mientras lo/a vistes, que meta o saque la mano de la manga de la playera, meta o saque un pie del pantalón, entre otros.
- Toma su mano y que corra junto a ti, con cuidado para que no se caiga.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 3 meses, tu bebé camina sin ayuda, pero se cae mucho.
- Sube escaleras gateando.
- Se arrodilla y se pone de pie sin ayuda.
- Tiene conciencia de sí mismo/a. Cuando se mira en el espejo ya se reconoce y se desenvuelve en el mundo como una persona más independiente.

¿Qué es lo más importante?

- Le emociona explorar y dedica el día a hacer un montón de descubrimientos. Esto hará que duerma profundamente por la noche.
- Hace unos meses que aprendió a seguir indicaciones sencillas, pero cada vez las entiende mejor, hace caso cuando le dices que haga algo, como recoger sus juguetes dentro de una caja o comer.
- Cuando le preguntas si quiere hacer algo, es capaz de responder con un sí o un no. Será expresivo/a en cuanto a esto, porque si la respuesta es "no" no dudará en expresarlo.

¿Qué debes de hacer?

- Incrementa su movilidad, las piernas cada vez están menos arqueadas, por lo que anda con menos dificultad. Le gusta moverse por todos lados, empujar juguetes y arrastarlos mientras camina, por lo que debes dejar que experimente y se desplace por espacios seguros, para que vaya reconociendo su espacio inmediato.
- Deja que intente cosas como emparejar tapas con contenedores y apilar bloques, comer por iniciativa propia, beber agua, aunque sé le caiga, por lo que debes de tener paciencia en todo lo que realiza.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 3 meses, tu bebé dice de tres a cinco palabras.
- Entiende y sigue instrucciones simples.
- Sabe señalar una parte del cuerpo.
- Camina y comienza a correr.
- Se trepa a los muebles.
- Hace marcas con colores.

¿Qué es lo más importante?

- Cepilla los dientes de tu bebé.
- Establece una rutina regular para irse a dormir, si se despierta por la noche y no se sabe tranquilizar, consuélalo/a para que vuelva a dormirse.
- Elogia su buena conducta e ignora los comportamientos que no le gustan.
- Los bebés no establecen ninguna conexión entre golpe y algún mal comportamiento. Puedes utilizar la pausa obligada o tiempo fuera para impartir disciplina a tu bebé.

¿Qué debes de hacer?

- Evita alimentos que pueden causar atragantamientos, como las uvas enteras, las zanahorias crudas y los caramelos duros.
- Limita el tiempo durante el cual se expone a la televisión, los vídeos, los teléfonos, la tableta.
- Evita los posibles berrinches, llamando su atención hacia otra actividad o con un objeto.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 3 meses, tu bebé es capaz de autorregular algunas necesidades alimentarias, así como reconocer que alimento le gusta y cual no.
- Se desplaza con mayor facilidad y control de sus movimientos.



¿Qué es lo más importante?

- Dormirá menos, unas 13 horas diarias repartidas entre la noche y una siesta después de comer.
- El movimiento y la coordinación no sólo los demuestra caminando, sino con otras que está perfeccionando, cómo beber solo de un vaso, llevarse la cuchara a la boca y ordenando cosas.
- Aprende el nombre de las cosas según se las enseñen en casa así que es mejor no emplear diminutivos ni deformar las palabras.

¿Qué debes de hacer?

- Procura darle un poco de frutas o verduras, si muestra tener hambre.
- Procura poner ropa muy suave y suelta que permita sus desplazamientos.
- Deja que se mueva libremente.
- Haz “ejercicios” con él o ella.
- Platícale continuamente.

¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 4 meses, tu bebé camina de forma más segura, tiene más equilibrio y aunque todavía se cae en ocasiones, su forma de caminar ha mejorado mucho.
- Conoce a los miembros de su familia y puede nombrarlos, se alegrará con las visitas.

¿Qué es lo más importante?

- Intenta que juegue en casa con otros niños/as familiares o amigos/as. Así le será más fácil adaptarse a la escuela cuando la tenga que empezar.
- El desarrollo de su memoria es mayor, puede recordar algo que hizo alguna persona y lo arremedará, pone más atención en lo que sucede a su alrededor, comprende y realiza más indicaciones, se entretiene, le agrada estar metiendo o sacando objetos unos de otros, armar y desarmar.
- Le gusta garabatear, así que puedes estar en un lugar seguro y darle crayolas gruesas para que raye, sobre un papel grande.

¿Qué debes de hacer?

- Cuida el proceso de la “dentición”, es probable que haya tenido lugar la erupción de los primeros molares. En consecuencia, puede presentar diversos síntomas: aumento de la temperatura, disminución del apetito, irritabilidad, babeo abundante o deseo de morder.
- Para aliviar tales molestias dale alimentos, líquidos fríos y ofrecerle mordederas. Puede ser útil la administración de un analgésico, siempre cuando lo hayas consultado con el especialista.
- Juega y muévete continuamente con él o ella.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 4 meses, tu bebé camina con más seguridad. Pero también continúa gateando.
- Puede construir una torre con cubos o meter objetos en frascos.
- A nivel del lenguaje, puede nombrar un objeto familiar (pelota).
- Los abraza a ustedes (sus padres).

¿Qué es lo más importante?

- Cocínale de forma simple.
- Puede comer la misma comida que el resto de la familia, ya que tu hijo/a come de todo.
- Debe comer más frutas y verduras diariamente.
- La leche no debe ser reemplazada por jugo y menos refrescos. A muchos niños/as no les gusta la carne, no te preocupes, puedes reemplazarla por otras proteínas (huevo, lentejas, frijoles, habas, pescado, leguminosas).

¿Qué debes de hacer?

- Ten cuidado con los productos que le das a tu bebe como café, dulces, refrescos, etc.) estas bebidas no son aptas para los pequeños.
- Enseña a tu bebé a comer de manera saludable.
- Juega con el lenguaje y las palabras.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 4 meses, tu bebé dormirá menos por las mañanas, puede ser suficiente por las tardes.
- Con respecto a los juegos, puede cambiar rápidamente de un juguete a otro o modificar la manera en que lo hace, puede quedarse un buen rato con un juguete, y luego buscar otro.

¿Qué es lo más importante?

- Todos los días debe consumir alimentos variados como verduras, frutas y leguminosas. El huevo se aconseja dos o tres veces por semana.
- Háblale, cántale, léele, ponle música o juega con tu bebé.
- Por las mañanas, puedes darle a tu bebé un poco de leche. Así empezará a beber mientras le estás cambiando el pañal y estará mucho más tranquilo/a durante ese primer cambio. Después le puedes dar el desayuno.
- La lectura a la hora de dormir puede ser un hábito muy favorable para su aprendizaje.

¿Qué debes de hacer?

- No le des alimentos demasiado pequeños o muy duros.
- Sienta a tu bebé mientras come, ya que puede atragantarse con la comida.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 4 meses, tu bebé es capaz de sentarse solo en una silla pequeña.
- Ya logra decir alguna palabra clara como mamá, papá. Palabra "clara" correctamente.
- Como ya identifica a miembros de su familia, busca tener un contacto con ellos y su aprobación.

¿Qué es lo más importante?

- Muéstrale videos educativos para el desarrollo de su memoria.
- Cuando tenga un berrinche, ten paciencia y disposición de ofrecerle consuelo, déjalo solo unos momentos para que se calme, con supervisión.
- La comprensión de tu hijo está creciendo rápidamente. Por ejemplo, ya no piensa que la masilla es para comer. Ahora puede manipularla y jugar ella.

¿Qué debes de hacer?

- En un lugar con espacio suficiente y de manera divertida invita al bebé a jugar a las carreritas. Dile por su nombre: "¡Vamos a correr! Mira como yo lo hago". Observa si lo hace.
- Pon enfrente de tu bebé papel y crayón e invítalo a dibujar.
- Léele un cuento a la hora de dormir, esto puede ayudar a incrementar el vocabulario de tu bebé.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 5 meses, tu bebé puede ser capaz de subir las escaleras, con apoyo.
- La forma de caminar insegura e inestable que tenía tu bebé hace unos meses, ha dado paso a una seguridad y firmeza. Además, le encanta poner a prueba sus pequeñas piernas y corre de un lado a otro, aunque todavía de forma un poco torpe.



¿Qué es lo más importante?

- Cantar y bailar es una actividad divertida con la que además aprenden tanto lenguaje como a controlar su propio cuerpo.
- Cuando hables con tu bebé, es importante que como adulto repitas siempre las palabras “por favor” y “gracias” para que las retenga y aprenda a pedir las cosas correctamente y agradecerlas.
- Que suba y baje pequeñas escaleras, tomado de tu mano.
- Cuando sea la hora de comer, enséñale cómo usar la cuchara, cómo tomar el vaso, ten paciencia para que pueda realizarlo bien.
- Juega con tu bebé, haz que te siga y llévalo/a por objetos que tenga que rodear, si es necesario, tómalo/a de la mano.
- Enséñale fotografías y pídele que señale donde se encuentra él o ella y otras personas conocidas.

¿Qué debes de hacer?

- Ayuda a que tu bebé entre en contacto con otros niños/as, es importante para el desarrollo, le ayudará a que se integre con otros grupos.
- Deja que intente peinarse solo.
- Enséñale a guardar sus juguetes cuando termine de jugar.
- Lee o cuenta cuentos a tu bebé.
- Enseña cómo suena o hacen diferentes objetos y animales (si es un león, imita cómo ruga, si es un carro, haz cómo suena, etc.).

¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 5 meses, tu bebé es más inquieto/a, es conveniente que lo lleves a lugares donde haya juegos adecuados para él o ella, donde pueda jugar e interactuar con otros niños/as bajo tu supervisión.
- Comenzará a reconocer las similitudes y diferencias entre sus juguetes y otros objetos, a medida que juegue, verás que le gusta clasificarlos por su color, forma y tipo. Dale la oportunidad de practicar sus nuevas habilidades proporcionándole juguetes apropiados.

¿Qué es lo más importante?

- Andará con mucha más soltura y firmeza, podrá subir escaleras a gatas o de pie con un poco de ayuda, se caerá cuando lo correteen por todos lados, asimismo empezará a treparse por donde esté.
- Toma a tu bebé de la mano y juega con él o ella, caminando hacia adelante y hacia atrás, a la vez que le dices "adelante", "atrás". Para que conozca su significado.
- Enséñale fotografías y pídele que señale donde está él o ella y personas conocidas.
- Si encuentras algún objeto que le agrada, deja que lo observe, lo manipule, que lo analice bajo su vigilancia, siempre y cuando no represente algún peligro para él o ella.

¿Qué debes de hacer?

- Mantén fuera de su alcance objetos pequeños (botones, monedas, bolsas de plástico, globos).
- No dejes a tu bebé solo/a en la casa.
- Juega con él o ella, haz que te siga y llévalo/a por objetos que tenga que rodear, si es necesario, tómalolo/a de la mano.
- Canta canciones con él o ella, dale instrumentos musicales u objetos que produzcan sonidos, (puede ser una botella chica de plástico con semillas dentro) para que lleve el ritmo.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 5 meses, tu bebé así como está demostrando sus gustos y deseos en otras áreas, con la comida puede pasar lo mismo. Es normal que aquello que antes le gustaba ahora no le guste, que le resulte más divertido ir a jugar o seguir explorando el mundo y sus nuevas habilidades como caminar, antes que sentarse a la mesa a comer. Ahora, la paciencia y la creatividad son fundamentales.

¿Qué es lo más importante?

- Si ves que está dejando de comer verduras puedes prepararlas de forma variada, prueba otras opciones que las hagan más atractivas.
- Recuerda que es importante lo que come en un día y lo que come a lo largo de toda la semana, por eso, apuesta a la variedad de opciones sanas, que vayan cubriendo sus necesidades nutricionales.
- La dieta de tu niño/a debe de ser variada y equilibrada.

¿Qué debes de hacer?

- Evita las distracciones al momento de sentarse a la mesa como los juguetes, la televisión, etc. Genera un ambiente tranquilo y relajado, sin obligarlo/a a comer “una cucharada más” y evitando los enojos si no quiere comer es fundamental para que no termine asociando el momento de la comida a una situación desagradable.
- No dejes nunca a tu niño/a solo/a en casa.
- No ofrezcas golosinas.



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 5 meses, tu bebé ha conseguido dominar una serie de palabras y algunos pueden incluso empezar a combinarlas en frases simples. Además, quizás tu hijo/a ya puede quitarse solo/a la ropa o imaginar que está dando de comer a un muñeco. Algunos niños/as a esta edad incluso comienzan a lavarse los dientes solos/as, aunque con un poco de ayuda.

¿Qué es lo más importante?

- Respeta su objeto favorito, pues lo o la ayudará a relajarse a la hora de dormir. Un peluche o una manta les da una sensación de seguridad que suele aumentar durante el segundo año de vida.
- Abrázalo, sobre todo cuando está cansado/a o enfermo/a, tu bebé, así recibe la confianza y seguridad que necesita para tranquilizarse.
- Es bastante sociable y se alegra cuando ve a familiares. Empezarán a disfrutar del juego con otros/as niños/as, pero cuidado con los enfados a la hora de compartir juguetes.

¿Qué debes de hacer?

- Haz que conviva con otros niños, de preferencia de su misma edad, para que aprendan ciertos valores como respetar los turnos o compartir sus muñecos.
- Deja que expresen sus sentimientos, pregunta constantemente cómo se siente.
- Incúlcale que sea limpio, enséñale a bajarse y subirse los pantalones para que pueda ir cómodamente al baño, recuerda vestirlo/a con ropa cómoda y fácil de usar.
- Juega con tu bebé a hacer esculturas y figuras de plastilina o masa de varios colores.

