

# Desarrollo y comportamiento de un niño saludable

12

MESES  
VISITA

A continuación se detallan los puntos de referencia que la mayoría de los niños alcanza entre ahora y los 15 meses de edad. Hable con su médico en el próximo control pediátrico de su hijo si todavía no los alcanzó, o si hay habilidades que haya dejado de mostrar día a día.

## Puntos de referencia sociales y emocionales

- Copia a otros niños mientras juega, como tomar juguetes de un recipiente después de ver a otro niño hacerlo.
- Le muestra un objeto que le gustó.
- Aplauda cuando está excitado.
- Abraza a un muñeco de peluche u otro juguete.
- Le demuestra afecto (abrazos, arrumacos o besos).

## Puntos de referencia de lenguaje y comunicación

- Intenta decir 1 o 2 palabras (además de “mamá” o “papá”) como “pelota” o “perro”.
- Dirige la mirada hacia un objeto conocido cuando usted lo nombra.

- Sigue instrucciones que le dan con gestos y palabras (por ejemplo, le da un juguete cuando extiende la mano y le dice “dame el juguete”).

- Puntos de referencia para pedir algo u obtener ayuda.

## Puntos de referencia de pensar y aprender

- Intenta usar las cosas de la forma correcta, como un teléfono, taza o libro.
- Apila al menos 2 objetos pequeños, como bloques.

## Puntos de referencia del desarrollo físico

- Da algunos pasos solo.
- Usa los dedos para alimentarse.

## Formas saludables de ayudar a su hijo a aprender y crecer

### Desarrollo

- Enseñe a su hijo a hablar usando palabras y frases simples. Repítalas cuando su hijo intente decirlas y sume información. Por ejemplo, si dice “ota”, usted diga “sí, es una pelota”. Lean libros juntos y use palabras simples para hablar sobre las imágenes.
- Cuando su hijo señale para pedir algo, diga la palabra del objeto para ayudarlo a desarrollar las habilidades de lenguaje.
- Ofrezca a su hijo ollas y sartenes para jugar, o un pequeño instrumento musical, como un tambor, para animarlo a hacer ruidos.
- Lea libros, cante canciones y juegue con su hijo con frecuencia.

### Comportamiento

- Use palabras positivas y elogie a su hijo cuando haga lo que le pide.
- Cuando su hijo esté haciendo algo que usted no quiere que haga, reorientelo rápidamente y de modo consistente, ofreciéndole un juguete o alejándolo. Intente usar la palabra “no” solo para los comportamientos que sean inseguros. Cuando diga “no”, hágalo con firmeza. No dé palmadas, grite ni dé explicaciones extensas.

## Alimentación

- Dele agua y 16–24 onzas de leche entera al día. Evite las bebidas con azúcar, como el jugo.
- Ofrezca alimentos saludables a su hijo. Dele 3 comidas y 2–3 refrigerios saludables al día. Deje que su hijo decida cuánto comer. Es común que los niños pequeños coman porciones pequeñas o apenas unos bocados de un alimento. Ofrézcale pequeñas cantidades de alimentos diferentes.
- Evite los alimentos duros o esféricos que puedan causar asfixia, como palomitas de maíz, perritos calientes, uvas, frutos secos y vegetales duros y crudos.
- Use un plato y un vaso pequeños y anime a su hijo a comer solo.

## Sueño

- Su hijo puede dormir hasta 14 horas en un período de 24 horas, incluidas 1–2 siestas durante el día.
- Tenga una rutina consistente para la hora de acostarse (baño, cepillarse los dientes, libros, acostarse). La hora antes de acostarse debe ser tranquila. Evite dar a su hijo un biberón o vaso en la cama.
- Si su hijo se despierta durante la noche, evite prestarle atención disfrutable. Use palabras para reconfortarlo y dele una manta o juguete.

## Dientes:

- Programe la primera visita odontológica de su hijo. Cepíllele los dientes dos veces al día. Use una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor, no más de un grano de arroz.

## Uso de medios digitales

- Evite el tiempo en pantalla, incluidos televisión,

teléfonos y tabletas. Los niños aprenden mejor si juegan e interactúan con los demás.

## Seguridad en el agua

- El ahogamiento es silencioso y puede suceder rápidamente. NO deje a su hijo solo cerca del agua (incluidos cubos, tinas, inodoros, piscinas, estanques, jacuzzis). Instale un cerco de 4 pies de altura con una puerta con cierre y bloqueo automático alrededor de la piscina en su casa. Lea más sobre la seguridad en el agua. *Escanee el código QR.*

## Seguridad en el vehículo

- El asiento de seguridad para automóvil de su hijo debe mirar hacia atrás en el asiento trasero hasta que llegue al máximo de peso o altura permitido por el fabricante. Lea más sobre la instalación y la seguridad en el automóvil. *Escanee el código QR.*

## Seguridad en el hogar

- Use tapas en los enchufes y mantenga los objetos calientes, filosos y que se puedan romper fuera del alcance.
- Guarde los medicamentos y los suministros de limpieza bajo llave. Guarde el número de la Línea de Ayuda para casos de Envenenamiento (Poison Help Line) - 1-800-222-1222 en todos los teléfonos.
- Bloquee las escaleras con una puertita. Mantenga los muebles alejados de las ventanas e instale protectores.
- Mantenga los cables, globos de látex, bolsas plásticas y objetos pequeños como monedas, canicas y pilas alejados de su hijo.
- A los niños pequeños les encanta explorar. Lea más sobre cómo mantenerlos seguros en casa. *Escanee el código QR.*

## Más consejos útiles y saludables para su familia:

### Blog de Cincinnati Children's

Visite: [blog.cincinnatichildrens.org](http://blog.cincinnatichildrens.org) (solo disponible en inglés)

### Podcast Jóvenes y Saludables (Young & Healthy)

Puede escucharlo en:



(solo disponible en inglés)

*Esta es información de apoyo para su visita médica. No sustituye el asesoramiento de su pediatra.*

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) | *Bright Futures: Lineamientos para la supervisión de la salud de los bebés, niños y adolescentes, 4.a edición* | Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

KN1877\_06/23 BRV901907