

Todos los bebés se desarrollan a su propio paso. Esta hoja es una guía para ayudarlo a saber lo que podría esperar de su bebé de los 9 a los 12 meses de edad.

## ¿Qué debe estar aprendiendo mi bebé?

### Destrezas motoras gruesas: Movimientos corporales grandes

A los 9 meses

- Usar los brazos para jalarse y sentarse desde una posición horizontal.
- Alcanzar juguetes durante el tiempo que pasa boca abajo mientras se empuja hacia arriba con los brazos estirados.
- Moverse fácilmente para sentarse desde varias posiciones.
- Empujarse con los pies y rebotar cuando lo sostienen en posición vertical.
- Pararse brevemente mientras se sostiene de una superficie estable.
- Sentarse sin apoyo y usar las manos para jugar
- Gatear hacia adelante con las manos y las rodillas

A los 12 meses:

- Comenzar a jalarse de una superficie estable para ponerse de pie
- Ponerse de pie solo durante 3 segundos con los pies separados y los brazos levantados en el aire para equilibrarse.
- Dar pasos si usted le sostiene de ambas manos
- Caminar por sí solo sosteniéndose de los muebles

### Destrezas motoras finas: Jugar y autoayuda

- Copiar saludar con la mano o aplaudir
- Señalar objetos con el dedo índice.
- Sostener un crayón en su puño y hacer marcas en un papel.
- Meter y sacar objetos pequeños de envases
- Recoger pequeños objetos usando los dedos con un movimiento de pellizco.
- Sostener su biberón y comenzar a alimentarse por sí solo.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi bebé?

### Destrezas motoras gruesas

- Limite el tiempo que pasa en un Exersaucer®, en un saltarín, andador o aparato de apoyo para ponerse de pie. Estos juguetes pueden llevar a malos hábitos al caminar como caminar de puntillas. También pueden causar un mal desarrollo de la cadera.
- Diviértase pasando tiempo jugando en el piso. Ponga juguetes en diferentes lugares en el cuarto para que su hijo se mueva al ir por ellos. Asegúrese de tener un área segura. Retire cualquier cordón u objetos pequeños que pudieran ser peligrosos para su hijo.
- Mientras que su hijo esté de pie en una superficie, ponga objetos en el piso. Sostenga a su hijo y haga que se siente en cuclillas para recoger los objetos. Conforme esto sea más fácil, usted puede intentar hacerlo sin el apoyo de las manos y en lugar de eso ponga sus manos en las caderas de su hijo.
- Juegue mientras está sentado con su hijo. Haga cosas como rodar o lanzar una pelota una y otra vez.
- Dele a su hijo oportunidades para ayudarlo a caminar. Haga que su hijo empuje por el cuarto canastas de la lavandería llenas de ropa

### Destrezas motoras finas

- Mientras su hijo esté sentado en una silla alta, muéstrela como recoger bloques con cada mano y después haga que los golpee uno contra otro. Asegúrese de que los bloques no sean un peligro de asfixia.
- Haga que su hijo imite diferentes movimientos de los brazos mientras estén sentados. Haga que levante una mano en el aire, que aplauda o que se cubra los ojos.

¿Qué debe estar aprendiendo mi bebé?	¿Cómo puedo ayudar a mi bebé?
<p><b>Lenguaje y desarrollo social</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzar objetos y observar donde caen</li> <li>• Ver imágenes en un libro</li> <li>• Reaccionar a la palabra "no" o "no no"</li> <li>• Reconocer las palabras cortas como "da-da"</li> <li>• Balbucear cuando juega solo</li> <li>• Mostrar juguetes u objetos a otras personas</li> <li>• Comer por sí solo con alimentos que pueda tomar con la mano</li> <li>• Sostener una cuchara y sostener un vaso para beber</li> <li>• Repetir gestos o sonidos cuando juega</li> </ul> <p>A los 12 meses:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar palabras como "da-da" o "ma-ma"</li> <li>• Jugar a imitar como que alimenta a una muñeca o que la acuesta a dormir</li> <li>• Seguir instrucciones simples de un solo paso</li> </ul> <p><b>Procesamiento sensorial: Comprender lo que ve, escucha, prueba, toca, huele y el movimiento corporal.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Babear menos excepto cuando tenga la dentición</li> <li>• Explorar los juguetes con la boca</li> <li>• Comer alimentos con diversas texturas</li> <li>• Comenzar a ayudar a vestirse y a desvestirse como quitarse los calcetines y los zapatos.</li> <li>• Disfrutar moverse de distintas maneras como rebotando o meciéndose.</li> <li>• Usar las manos para protegerse a sí mismo cuando se cae.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloque una pila de aritos enfrente de su hijo. Muéstrole como sacar los aritos.</li> <li>• Agarre un crayón y dibuje marcas en un papel. Ayúdele a su hijo a que las copie.</li> <li>• Deje que su hijo practique agarrando objetos pequeños con 2 ó 3 dedos. Intente con Cheerios o refrigerios miniatura que se disuelvan.</li> <li>• A los 12 meses, comience a jugar con su hijo de manera simbólica. Deje que limpie una mesa o ponga una cobija sobre una muñeca. Asegúrese de que use ambas manos.</li> </ul> <p><b>Habilidades de alimentación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comience a usar una taza con tapa y boquilla (taza entrenadora). Intente ya no darle el biberón.</li> <li>• Deje que su hijo practique con una cuchara para comer.</li> <li>• Déjelo que coma con los dedos alimentos pequeños, suaves y sólidos.</li> <li>• Si su hijo tiene dolor debido a que le están saliendo los dientes, dele juguetes para masticar como una mordedora que haya enfriado previamente en el refrigerador. Puede masticarla o usted se la puede frotar en las encías.</li> <li>• Juegue con su hijo juegos que ofrezcan movimiento como levantarlo en el aire con cuidado. Intente rebotar, mecer a su bebé o inclinarlo de lado a lado en sus piernas.</li> <li>• Ofrézcale a su hijo alimentos que tengan diferentes texturas. Asegúrese de que los alimentos sean del tamaño adecuado para que no sean un riesgo de asfixia.</li> </ul>

### Juguetes para su bebe los 9 y los 12 meses

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libros con imágenes simples</li> <li>• Libros con texturas diferentes</li> <li>• Sonajas y otros juguetes que hagan ruido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelotas grandes</li> <li>• Crayones grandes y papel</li> </ul>
---	---

**Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:**

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**