

La serie sobre el embarazo más vendida

MÁS DE 42 MILLONES
2^a
EDICIÓN
COMPLETAMENTE
REVISADA
DE EJEMPLARES VENDIDOS

QUÉ SE PUEDE ESPERAR EL SEGUNDO AÑO

DE LOS 12 A LOS 24 MESES

El porqué, el cuándo y el cómo de cada aspecto de su hijo desde el primer al segundo año. Todo lo que hay que saber para cuidarlo, comprenderlo y estimularlo durante este período.

Soluciones, estrategias y consejos útiles:

- ♦ Alimentar a los más quisquillosos
- ♦ Solucionar las dificultades con el sueño
- ♦ Controlar las rabietas
- ♦ Desarrollar la curiosidad
- ♦ Comprender (y soportar) el comportamiento del niño
- ♦ Tener un hijo sano y seguro
- ♦ Ayudar al niño a empezar a hablar

**Por Heidi Murkoff
y Sharon Mazel**

Prólogo del Dr. Mark D. Widome,
catedrático de Pediatría,
The Pennsylvania State University



QUÉ SE PUEDE ESPERAR EL SEGUNDO AÑO

DE LOS 12 A LOS 24 MESES

Heidi Murkoff
y Sharon Mazel

Prólogo del Dr. Mark D. Widome, catedrático de Pediatría,
The Pennsylvania State University

Para Emma y Wyatt, mis mejores expectativas
Para Erik, mi todo
Para Arlene, con mucho amor, para siempre
Para todas las mamás, papás y bebés del mundo

.....

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *What to Expect the Second Year*

© What to Expect LLC, 2016

What to Expect ® es una marca registrada de What to Expect LLC

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Traducción: Gemma Fors

Diseño del interior: Lisa Hollander

Ilustraciones del interior: Karen Kuchar

Ilustraciones médicas: Tom Newson

Primera edición: abril de 2016

Depósito legal: B. 5.338-2016

ISBN: 978-84-08-15376-4

Preimpresión: Víctor Igual, S. L.

Impresión: Rotapapel

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

Índice de materias

.....

PRÓLOGO: Mark D. Widome, Catedrático de Pediatría	XV
INTRODUCCIÓN: Adiós bebé, hola niño	XVIII
CRONOLOGÍA: Un vistazo al segundo año	2
Hitos del desarrollo durante el segundo año	3
De 12 a 13 meses • <i>Es acumulativo</i> • De 13 a 14 meses • De 14 a 15 meses • De 15 a 16 meses • De 16 a 17 meses • De 17 a 18 meses • De 18 a 20 meses • De 20 a 22 meses • De 22 a 24 meses	

CAPÍTULO 1

El niño crece.....	10
Qué puede preocuparle.....	10
Tablas de crecimiento • <i>GEMELOS Crecimiento diferente para niños diferentes</i> • <i>Medir al niño pequeño</i> • El niño rechoncho • <i>HITO Altura y peso</i> • El niño delgado • Vientre abultado	
ES IMPORTANTE QUE SEPA: Tablas de crecimiento	16

CAPÍTULO 2

El niño de pies a cabeza.....	20
Cuidado del cabello • <i>Una situación pegajosa</i> • Batallar al cepillar • <i>¿Toca un corte de pelo?</i> • Batallar con el champú • <i>¿Sustancias químicas en el champú?</i> • Cuidado de los ojos • <i>Detección de problemas de visión</i> • Parpadeo • Problemas de visión • Las gafas • Cuidado de orejas y oídos • <i>Indicios de un problema de audición</i> • <i>Defensa ante el ruido</i> • Perforación del lóbulo • Cuidado de los dientes • <i>Los problemas dentales no surgen por casualidad</i> • Resistencia al cepillo de dientes • <i>¿Hora de usar un dentífrico con flúor?</i> • Dentición, segundo asalto • <i>HITO Erupción de los dientes</i> • <i>Dientes y dulces</i> • Espacio entre dientes • Visita al dentista • <i>Prepararse para ir al dentista</i> • Cuidados de la piel • Rechazo del baño • <i>HITO La higiene... yo solo</i> • Resistencia a lavarse las manos	

- *Un trabajo sucio* • Piel seca • Mejillas agrietadas • Eccema • Otras irritaciones de la piel • *Revisar la piel* • Resistencia a la crema solar • *Protegerse del sol*
- Cuidado de las uñas • Cortar las uñas • Cuidado de los pies • Pies raros
- *El misterio del arco perdido* • Elección del calzado • *Sepa de dónde le aprieta el zapato a su hijo* • *¿Toca comprar zapatos nuevos?* • Cuidado de la vagina
- Cuidado del pene • Cuidado del culito • Heces raras • *Cuestión de heces*
- Guerra de pañales • *¿No más pañales?* • Jugar con el contenido del pañal

ES IMPORTANTE QUE SEPA: Enseñarle a usar el váter 63
 Signos de preparación • *HITO Preparado para el váter* • **PARA LOS PADRES**
Pero ¿están ustedes preparados? • Signos de competencia • Preparación •
Tendencias a la hora de quitar el pañal • Preparados... listos... al váter

CAPÍTULO 3

El niño en marcha 70

Qué puede preocuparle 70

- Caminar • *HITO Arriba y a correr* • Ayudarle a caminar • *GEMELOS Cada uno a su ritmo* • Caminar tarde • De vuelta al gateo • Coordinación... o falta de ella • *¿Prematuro?* • *Aliviar el dolor de las caídas* • Escalar • Saltar de la cuna • Niña muy activa • *HITO Juguemos a pelota* • Niño poco activo

ES IMPORTANTE QUE SEPA: Actividad física 82
Actividades para niños con mucha energía • *En la piscina* • *Formas de relajación*

CAPÍTULO 4

La alimentación 86

Dieta del segundo año 87

- Introducción de unos hábitos saludables • *Los aditivos suman* • *Mézclelo todo* • El segundo año: la docena diaria • *¿Vitaminas para beber?* • *No permita que su hijo sea adicto a los zumos* • *Es hora de tomar leche* • *El tamaño de las raciones sí importa*

Qué puede preocuparle 97

- En qué momento debe destetar a su hijo • *Destetar: del pecho* • Cuándo destetar del biberón • *Destetar: del biberón* • Conflicto con la taza • *Beber con pajita* • *La verdad sobre las tazas con boquilla* • Destete tardío del biberón • Rechazo de la leche • Alergia a la leche • *Medidas de leche* • *Alergias alimentarias* • Disminución del apetito • Altibajos en el apetito • *HITO Comer solo* • Comer sin modales • Comer solo • Soplar la comida • Fetichista de la comida • El niño quisquilloso • *¡No se rinda!* • *Elimine la monotonía del beige* • *¿El problema está servido?* • Rechazo de las

verduras • *Tentempiés sanos para matar el gusanillo* • *Divertirse comiendo* • Rechazo de sus platos favoritos • Inquietud a la hora de comer • Entretenimiento a la hora de comer • De la trona al elevador • Una dieta vegetariana o vegetariana estricta • Comer fuera de casa • *Riesgo de atragantamiento*

ES IMPORTANTE QUE SEPA: Seguridad alimentaria.....	129
Productos seguros • <i>Los productos químicos no son para niños</i> • <i>Ecológico o no ecológico: esa es la cuestión</i> • Comer carne, volatería y pescado sin riesgo • <i>¿Ya está hecho?</i> • <i>Un pescado, dos pescados... ¿ningún pescado?</i> • Tomar productos lácteos sin riesgo • <i>Situación peliaguda</i> • Comer huevos sin riesgo • Beber agua sin riesgo • <i>Bisfenol A en los recipientes de alimentos</i>	

CAPÍTULO 5

El sueño	138
-----------------------	------------

Qué puede preocuparle	138
Rebelión nocturna • <i>HITO Horas de sueño</i> • Despertares nocturnos • <i>Consulta con la almohada</i> • <i>Crear una rutina para acostarle</i> • <i>Despertar por algún motivo</i> • Enseñarle a dormir • <i>Activo de día, sosegado de noche</i> • <i>Si gime, ¿está despierto?</i> • Acostarse tarde • <i>Sueño por asociación</i> • Tomas a medianoche • Madrugadores • <i>Horario de verano y horario de sueño</i> • <i>Diario de sueño</i> • Cabezadas • De dos siestas a una • Siestas tardías • <i>Peso y sueño</i> • <i>GEMELOS Buenas noches, por dos</i> • Siestas demasiado cortas • Oposición a las siestas • Ronquidos • <i>Pesadillas frente a terrores nocturnos</i> • Pesadillas • Pasar a una cama • Paseos nocturnos • <i>Si tres son multitud</i>	

ES IMPORTANTE QUE SEPA: Establecer buenos hábitos de sueño....	160
---	-----

CAPÍTULO 6

El comportamiento	163
--------------------------------	------------

Qué puede preocuparle.....	164
Lo toca todo • <i>Comportamientos</i> • <i>Explorar el mundo... con la boca</i> • Lo abre y cierra todo • Lo vacía todo • Lo tira todo al suelo • Lo destroza todo • <i>Bienvenido, bebé</i> • Lo lanza todo • Lo golpea todo • Grita y chilla • Pega • Muerde • <i>Proteger al bebé de su hermano</i> • <i>Amansar la agresividad</i> • <i>PARA LOS PADRES Al final del día</i> • Tira del pelo • Es agresivo con los juguetes • Se chupa el pulgar • No deja el chupete • Objetos de consuelo • <i>El precio del consuelo</i> • <i>No apegarse a un objeto no es problema</i> • Golpes de cabeza y otros hábitos • Rituales • <i>Señales de alerta</i> • Resistencia al cambio • <i>Adoptar rutinas</i> • No se suelta • <i>El mío no se aferra</i> • <i>Soltar cuerda con seguridad</i> • Ansiedad por separación • <i>PARA LOS PADRES El largo adiós</i>	

• Preferencia por uno de los padres • *GEMELOS Cuando surgen los celos* • *Cuando un bebé son demasiados bebés para el niño* • Miedo a los desconocidos • Confianza en los desconocidos • Se aleja • Miedos y fobias • *Enseñarle a ir por la calle* • Temeroso de los perros • *Enfrentarse al miedo* • *PARA LOS PADRES ¿Es hora de traer una mascota a casa?* • *Cómo tratar a los animales* • Temerario con los perros • Negatividad • *Abrácele* • *PARA LOS PADRES Cuando decir “sí” a un “no”* • No escucha cuando se le dice “no” • Gimoteos • *PARA LOS PADRES Tristeza* • Irracionalidad • Impaciencia (¡Ahora!) • Exige atención • No quiere la silla del coche • No quiere la silla de paseo • *Archienemigo* • *¿De camino a la obesidad?* • No quiere vestirse • *PARA LOS PADRES De compras con su hijo: ¿misión imposible?* • *Como Dios lo trajo al mundo* • Frustraciones al vestirse solo • *Divertirse haciendo las tareas* • Es desafiante • *Vivir con un temperamento desafiante*

ES IMPORTANTE QUE SEPA: Minimizar las rabietas..... 244
La edad terrible empieza ahora • ¿Qué se oculta tras las rabietas de su hijo? • Evitar las rabietas • *PARA LOS PADRES No ceda* • *¿Su hijo la chantajea aguantando la respiración?* • Las rabietas: qué hacer y qué no hacer • *PARA LOS PADRES Mantener la calma* • *Pataletas en público* • *¿Pausa obligada tras las rabietas?* • *Rabietas solo para padres* • Después de la tormenta • *PARA LOS PADRES ¡BIENVENIDOS AL CLUB!*

CAPÍTULO 7

Disciplina para el niño pequeño..... 255

Qué es y qué no es la disciplina256
 Principios básicos de la disciplina • *PARA LOS PADRES Aplicar el mismo criterio*

Estrategias de disciplina que funcionan 259
 Métodos de disciplina • *Soluciones sin perdedores* • *PARA LOS PADRES Denle atención* • *No le pegue* • Disciplina eficaz • *Vivir con límites*

ES IMPORTANTE QUE SEPA: Qué está bien y qué está mal265

CAPÍTULO 8

El lenguaje..... 267

Qué puede preocuparle.....267
 Todavía no habla • Frustración al hablar • *HITO Hablar* • Pérdida de vocabulario • *La idea general* • Lenguaje poco claro • *Lenguaje de signos* • *GEMELOS Dobles sentidos* • *El don de la palabra* • De palabra en palabra

ES IMPORTANTE QUE SEPA: Ayudar al niño a hablar.....277

CAPÍTULO 9

El aprendizaje	281
Qué puede preocuparle.....	281
Cifras y letras • Educar a un lector • <i>Todo lo que hay que saber sobre buena educación</i> • La repetición • <i>Gusto (literal) por la literatura</i> • ¿Qué es esto? ¿Y eso? • Clases para niños pequeños • Informática • <i>Hora de aprender</i> • DVD educativos • Ver la televisión • <i>El problema con la tele</i>	
ES IMPORTANTE QUE SEPA: Cultivar la curiosidad	296

CAPÍTULO 10

El juego y los amigos	299
Qué puede preocuparle.....	299
El poder del juego • <i>HITO Habilidades motoras finas</i> • Juguetes para niños pequeños • <i>Menos regalos</i> • <i>Desorden bajo control</i> • <i>¿Diestro o zurdo?</i> • La seguridad de los juguetes y los hermanos mayores • <i>HITO Jugar</i> • <i>PARA LOS PADRES Aburridos con los juegos infantiles</i> • Escasa capacidad de concentración • Jugar solo • <i>HITO El pequeño artista</i> • Iniciación al arte • <i>Música para los más pequeños</i> • <i>Fiebre por bailar</i> • Temor a los columpios • <i>Directrices para los compañeros de juegos</i> • <i>Seguridad en el parque</i> • Apego durante las sesiones de juegos • Organizar un grupo de juegos • <i>GEMELOS El doble de diversión</i> • <i>¿Tiene un pequeño bateador?</i> • El juego en grupo • Imitación de los malos hábitos • El niño cohibido • Problemas para respetar los turnos • Dificultad para compartir • <i>Compartir, comprender... ¿o presumir?</i> • <i>Si hay que</i> • El niño provocador • <i>Nada de brusquedades</i> • Comportamiento indebido	
ES IMPORTANTE QUE SEPA: Hacer amigos	335

CAPÍTULO 11

Viajar con el niño.....	338
En marcha con el niño	339
Vaya a donde vaya • Viajar en coche • <i>Diversión durante el viaje</i> • <i>Evitar el mareo</i> • Viajar en avión • <i>Pasaportes para niños pequeños</i> • Niños con jet lag • Viajar en tren • <i>Pataletas</i> • <i>El estómago del niño viajero</i> • Elección de un hotel familiar • <i>PARA LOS PADRES Viajar sin niños</i>	

CAPÍTULO 12

La salud del niño	360
Qué se puede esperar en la revisión	360
<i>Doctor, doctor • Miedo al médico • Usted es quien mejor conoce a su hijo</i>	
<i>• Llame las cosas por su nombre</i>	
Las vacunas	364
<i>Vacunas recomendadas • PARA LOS PADRES Las vacunas no son solo para niños • Cuándo llamar al médico tras una vacunación • ¿Un resfriado debe retrasar una vacunación? • Calendario de vacunaciones • Más vale tarde que nunca • La verdad de los mitos sobre las vacunas • Inyecciones sin miedo, lágrimas ni dolor • Precauciones de inoculación</i>	
Llamar al médico	375
<i>Cuándo llamar al médico • ¿Dónde le duele? • No hay preguntas tontas • Antes de llamar al médico • El umbral del dolor del niño</i>	
Interpretar la fiebre	382
<i>Tomarle la temperatura • La lectura del termómetro • Temperatura corporal normal • Tratar la fiebre • La fiebre es solo parte del cuadro • Convulsiones febriles</i>	
Cuidar del niño enfermo	387
<i>En casa • En el hospital • PARA LOS PADRES Cuando papá o mamá están enfermos • Preparación para la hospitalización</i>	
ES IMPORTANTE QUE SEPA: La medicación	391
<i>Medicinas por internet: ¿recetas peligrosas? • Obtener información de la medicación • Mediar con seguridad • Uso de plantas medicinales</i>	
<i>• No administre estos fármacos a su hijo • ¿Paracetamol o ibuprofeno?</i>	
<i>• Ayudarle a tragar la medicina</i>	
Enfermedades infantiles más comunes	399
<i>Resfriado común • La mucosidad no es tan mala cosa • Su tabaquismo es malo para la salud de su hijo • Infección de oído • Tubos de drenaje timpánico • ¿Probióticos con los antibióticos? • Gripe • Dolor de garganta • Crup • Mantener los gérmenes a raya • Estreñimiento • Diarrea • Signos de deshidratación • Infección del tracto urinario (ITU)</i>	
Enfermedades crónicas más comunes	411
<i>Alergia • ¿Es alergia o resfriado? • Alergias potencialmente mortales • Asma • ¿Asma o enfermedad reactiva de las vías respiratorias? • Enfermedad celiaca • El niño celiaco o con alergias alimentarias fuera de casa • Convulsiones y epilepsia • Pérdida auditiva • Pruebas de audición</i>	

CAPÍTULO 13

La seguridad del niño.....	423
Seguridad en el hogar.....	423
<i>Ser cuidadosos no significa ser obsesivos • Adaptar la casa • Barreras de seguridad • Altura de seguridad • Fascinación mecánica • Luz roja al verde • El peligro del plomo • No hay armas seguras • Felices fiestas sin peligros • Seguridad en la cocina • Servicio toxicológico • ¿No le va el bricolaje? • Seguridad en el baño • Prendas seguras • Seguridad en el lavadero • Seguridad en el garaje • Seguridad de los juguetes • Detectar el peligro • Seguridad certificada • Nada sustituye la supervisión • Control de plagas domésticas • Productos retirados</i>	
Seguridad fuera de casa.....	444
Seguridad en el exterior • <i>Un lugar seguro para jugar</i> • A salvo de los insectos • Seguridad en la piscina • Seguridad en la nieve • Seguridad en el coche • <i>Transportarle con seguridad</i> • ¿Hace buen tiempo? Dentro del coche, no	
ES IMPORTANTE QUE SEPA: Educar al niño para su seguridad	455

CAPÍTULO 14

Tratamiento de las lesiones	460
Preparación para casos de emergencia	460
Primeros auxilios infantiles	462
Ahogamiento (por inmersión) • Amputación de dedos o extremidades • Arañazos • Astillas • Ataques convulsivos • Atragantamiento • Congelación • Convulsiones • Cortes • Cortes en los labios • Descarga eléctrica • Dislocaciones • Escaldaduras • Esguinces • Estado de shock • Fracturas o huesos rotos • Golpes en los dientes • Heridas en la piel • <i>Abastecer el botiquín • Curar una pupa</i> • Hipertermia • <i>Objetos introducidos donde no debieran</i> • Hipotermia • Ingestión de objetos extraños • Intoxicación • <i>Directrices en caso de intoxicación</i> • Lesiones abdominales • Lesiones causadas por el calor • Lesiones causadas por el frío • Lesiones en el oído • Lesiones en el ojo • Lesiones en la boca • Lesiones en la cabeza • Lesiones en la lengua • Lesiones en la nariz • Lesiones en los dedos • Lipotimias • Moratones • Mordeduras y picaduras • Objetos extraños • Plantas venenosas • Quemaduras • Sangrado • Sangrado interno	
Primeros auxilios infantiles: atragantamientos y emergencias respiratorias	484

Comprobar, llamar y tratar • *RCP: la técnica más importante que con suerte nunca necesitará aplicar* • A-B-C • *Qué es lo primero* • *Respiración boca a boca* • Reanimación cardiopulmonar (RCP): niños mayores de un año • Primeros auxilios en caso de atragantamiento

CAPÍTULO 15

Trastornos del desarrollo.....	494
Qué puede preocuparle.....	495
Trastornos del espectro autista • <i>Síndrome de Down</i> • <i>PARA LOS PADRES</i> <i>Ayudar a su hijo</i> • Trastorno de procesamiento sensorial • Retrasos del desarrollo • <i>Buscar ayuda</i>	
ES IMPORTANTE QUE SEPA: Vivir con un niño con necesidades especiales	503
<i>Ayudar a los hermanos</i>	
ÍNDICE ALFABÉTICO	509

Un vistazo al segundo año

SU HIJO, como todos los niños, es único. No es como ningún otro. En otras palabras, es incomparable. Esto, por supuesto, seguramente no le disuadirá de comparar el desarrollo de su hijo con el de otros niños de su misma edad. O de compararlo con las tablas de desarrollo, como la que sigue.

En ocasiones, las comparaciones pueden ser útiles, incluso tranquilizadoras —como cuando se repasa una lista de habilidades que se consideran adecuadas para la edad para comprobar si el niño se desarrolla con normalidad. O cuando se compara el grado de desarrollo del niño de un mes con el del mes siguiente, para verificar si sigue adelante, si se retrasa un poco o si avanza de golpe. Y no será usted el único que realice comparaciones. El pediatra comprobará que se alcanzan determinados hitos en cada visita, para cerciorarse de que el desarrollo del niño encaja con (el amplio abanico de) lo que se considera normal a su edad.

A veces, sin embargo, las comparaciones con el ritmo “medio” de desarrollo pueden ser engañosas. Al fin y al cabo, existen pocos niños que se adapten al nivel “medio”, que se desarrollen a un ritmo uniforme o que lo hagan al mismo

ritmo en todos los aspectos que muestra la tabla. Algunos niños de un año pueden moverse a toda prisa por el patio, mientras que otros todavía no han dado sus primeros pasos. Algunos pueden superar a otros en cuanto a habilidades lingüísticas. Algunos pueden avanzar con rapidez durante los primeros meses en gran parte de las áreas de aprendizaje, mientras que otros pueden empezar con un ligero retraso y llegar al mismo punto o incluso avanzar más rápidamente. Algunos avanzan a un ritmo constante, otros a tropezones. Las enfermedades o los trastornos o cambios en la vida del niño (un nuevo jardín de infancia, la ausencia o enfermedad de uno de los padres, la llegada de un bebé, el traslado a un nuevo hogar, incluso unas vacaciones largas) pueden alterar el ritmo del desarrollo del niño. Por este motivo, comparar al niño con otros de su edad no resulta demasiado útil, y siempre hay que hacerlo con cuidado cuando se compara la cronología del desarrollo.

Su hijo es único y es posible que se acerque a los parámetros medios durante meses, o incluso todo el año. O tal vez su desarrollo nunca se ajustará a los patrones previstos: puede ser lento un mes,

y dar un salto adelante al siguiente. La mayoría de niños también atraviesan periodos de desorganización y frustración sin progresos aparentes –semanas seguidas sin alcanzar nuevos logros. Esto suele ser debido a que un gran hito –como dar los primeros pasos– está a la vuelta de la esquina. Hay una sequía de desarrollo y, de repente, bingo: el niño empieza a andar o a hablar sin parar.

Recuerde: la mayoría de ritmos de desarrollo son adecuados. Mientras el niño vaya alcanzando la mayoría de hitos a tiempo, su desarrollo será correcto –lo cual significa que puede sentarse y maravillarse ante los maravillosos logros de su hijo en lugar de analizarlos. Si, por el contrario, observa que el niño deja de alcanzar nuevos hitos o parece que su desarrollo se retrasa significativamente –o si tiene la corazonada de que algo no va bien– acuda al médico. Puede que no exista ningún problema (algunos niños siguen avanzando, pero a un ritmo más lento del ritmo medio que señalan las tablas de desarrollo) y se tranquilizará. Si se

detecta un retraso, se podrá dar al niño la ayuda necesaria para maximizar su potencial de desarrollo.

Hay otra cosa que debe tener presente: la cronología del desarrollo es una manera rápida y fácil de comprobar el progreso del desarrollo del niño de vez en cuando, pero no puede considerarse la predicción del futuro. ¿Su hijo todavía no habla? No significa que no tenga ante sí una carrera como abogado. ¿No es el que exhibe más coordinación en el parque? No significa que un día no vaya a arrasar en la pista de tenis o en el campo de béisbol. Las tablas cronológicas tampoco son de consulta obligada por parte de los padres. ¿Le contenta dejar que el desarrollo de su hijo siga su curso sin preocuparse de si lo hace a su debido tiempo ni de qué debería empezar a aprender a cada momento? Es una opción perfectamente válida. Deje de mirar las tablas de desarrollo, deje que el niño se desarrolle a su ritmo y deje que sea el pediatra quien evalúe al pequeño.

Hitos del desarrollo durante el segundo año

De 12 a 13 meses

La mayoría de niños probablemente serán capaces de...

- Ponerse de pie.
- Sentarse.
- Trasladarse de un sitio a otro sujetándose.
- Dar palmadas.
- Recoger un objeto del suelo mientras están de pie (y aguantarse).
- Comunicar sus necesidades sin llorar (al menos, algunas veces).
- Decir 1 palabra.

La mitad de los niños serán capaces de...

- Mantenerse de pie sin apoyo.
- Dar algunos pasos solos.
- Beber de un vaso.
- Colocar un objeto en un contenedor.
- Decir 2 palabras.
- Señalar con el dedo lo que quieren.

Algunos niños pueden ser capaces de...

- Caminar bien.
- Hacer garabatos.

Es acumulativo

Los niños pequeños aprenden numerosas habilidades nuevas cada mes, pero suelen afianzar los logros del mes anterior (y del anterior a este, etc.). Por tanto, asuma que el conjunto de habilidades de su hijo incorporará las enumeradas bajo el epígrafe “probablemente serán capaces de” pertenecientes a los meses anteriores, además de las nuevas adquiridas este mes. Recuerde que una vez se ha superado una habilidad por la edad, el niño puede descartarla de su repertorio (está claro que cuando aprenda a caminar, por ejemplo, no necesitará arrastrarse para moverse).

- Extender un brazo o pierna para ayudar cuando se le viste.
- Jugar a juegos como el cu-cu-tas.
- Mirar en la dirección adecuada cuando se le pide que ubique algo (“¿Dónde está mamá?” o “¿Dónde está la luz?”).

Pocos niños pueden ser capaces de...

- Hacer rodar una pelota adelante y atrás.
- Intentar levantar objetos mayores.
- Usar tenedor o cuchara para comer, de vez en cuando.
- Desvestirse.
- Identificar una parte del cuerpo cuando se le pregunta, señalándola.

De 13 a 14 meses

La mayoría de niños probablemente serán capaces de (véase el recuadro)...

- Mantenerse de pie.
- Trasladarse.
- Caminar con ayuda.
- Dar unos pasos sin ayuda.
- Decir adiós con la mano.
- Colocar un objeto dentro de una caja (y volver a sacarlo).
- Comer con los dedos.
- Decir “mamá” y “papá” intencionadamente.
- Seguir instrucciones sencillas (“Recoge el muñeco, por favor”).
- Imitar a los demás (dar palmadas cuando alguien lo hace, por ejemplo).

La mitad de los niños serán capaces de...

- Caminar bien.
- Empujar un juguete con ruedas mientras caminan.
- Recoger un objeto del suelo mientras están de pie (sin sujetarse).
- Señalar una parte del cuerpo cuando se les pida (“¿Dónde tienes la nariz?”).

Algunos niños pueden ser capaces de...

- Tirar de un juguete mientras caminan.
- Imitar con un objeto (usar un teléfono para “hablar”, una esponja para “limpiar”).
- Usar tenedor o cuchara para comer, de vez en cuando.
- Beber de un vaso él solo.
- Decir 3 palabras.

Pocos niños pueden ser capaces de...

- Correr.
- Subir escalones.

- Construir una torre con 2 cubos.
- Relacionar formas con un juego de formas geométricas.
- Decir 6 palabras o más.
- Seguir instrucciones de 2 pasos (“Recoge el patito de goma y dámelo, por favor”).

De 14 a 15 meses

La mayoría de niños probablemente serán capaces de...

- Dar unos cuantos pasos solos.
- Señalar un objeto que quieren.
- Decir al menos 1 palabra.

La mitad de los niños serán capaces de...

- Caminar bien.
- Agacharse para recoger un objeto mientras están de pie.
- Jugar con una pelota.
- Hacer garabatos con un lápiz.
- Beber de un vaso.
- Decir al menos 2 palabras.
- Reírse con algo gracioso.
- Reconocer para qué se emplean los objetos (cepillo, sombrero, escoba).

Algunos niños pueden ser capaces de...

- Correr.
- Apilar 2 cubos para formar una torre.
- Señalar algunas partes del cuerpo cuando se les pide.
- Pasar las páginas de un libro.

- Señalar un dibujo en un libro cuando se les pide.
- Decir al menos 3 palabras.
- Decir “no” a menudo.

Pocos niños pueden ser capaces de...

- Caminar hacia atrás.
- Subir escaleras (pero aún no bajarlas).
- Decir 5 palabras o más.
- Trazar líneas con un lápiz.
- Cantar.

De 15 a 16 meses

La mayoría de niños probablemente serán capaces de...

- Escalar (subirse a un mueble, al cochecito, etc.).
- Caminar bien.
- Imitar acciones.
- Hacer garabatos.
- Pasar las páginas de un libro.
- Llevar objetos en ambas manos.
- Comprender instrucciones sencillas (“no”, “mira”, “ven”, “por favor, dámelo”).

La mitad de los niños serán capaces de...

- Apilar 3 bloques.
- Imitar con un objeto (“hablar” con el teléfono, “barrer” con la escoba).
- Usar cuchara o tenedor.
- Lanzar una pelota.
- Decir 3 palabras.
- Reconocerse en el espejo o en una foto.

Algunos niños pueden ser capaces de...

- Correr.
- Caminar hacia atrás.
- Bailar al oír música.
- Decir 6 palabras.

Pocos niños pueden ser capaces de...

- Chutar una pelota hacia delante.
- Cepillarse los dientes, con ayuda.
- Quitarse una prenda de ropa sin ayuda.
- Decir 15 palabras o más.

De 16 a 17 meses**La mayoría de niños probablemente serán capaces de...**

- Jugar con juguetes en los que se monta.
- Beber de un vaso.
- Decir 2 o 3 palabras.
- Disfrutar diciendo “no”.
- Señalar un objeto que quieren.

La mitad de los niños serán capaces de...

- Correr.
- Lanzar una pelota, con los dedos por debajo de la bola.
- Señalar las partes del cuerpo cuando se les pide.
- Decir de 6 a 10 palabras.
- Jugar a juegos de ficción.

Algunos niños pueden ser capaces de...

- Subir escaleras.
- Chutar una pelota.

- Quitarse una prenda de ropa sin ayuda.
- Ordenar juguetes por forma o color.
- Seguir instrucciones verbales de dos partes (sin gestos).
- Decir de 10 a 20 palabras.

Pocos niños pueden ser capaces de...

- Lanzar una pelota, con los dedos por encima de la bola.
- Construir una torre de 4 piezas.
- Identificar 2 objetos en un dibujo señalándolos.
- Identificar 1 dibujo con su nombre (“perro”, “gato”, etc.).
- Combinar palabras.
- Hablar y hacerse entender la mitad de las veces.
- Decir más de 50 palabras.

De 17 a 18 meses**La mayoría de niños probablemente serán capaces de...**

- Correr.
- Beber de un vaso.
- Señalar algo que quieren.
- Quitarse los guantes, el sombrero, los calcetines.
- Mirar solos cuentos de páginas rígidas.
- Disfrutar con juegos de dedos (“Este dedo compró un huevo...”).
- Decir 10 palabras.
- Jugar solos en el suelo.
- Reconocerse en el espejo o en una foto.
- Reírse con algo gracioso.

La mitad de los niños serán capaces de...

- Bailar al oír música.
- Arrastrar objetos.
- Gatear hacia atrás para bajar escaleras.
- Cepillarse los dientes con ayuda.
- Beber con cañita.
- Empezar a mostrar preferencia por una mano.
- Apilar 4 bloques.
- Decir más de 20 palabras.
- Decir 2 palabras seguidas para formar una frase.
- Pedir algo por su nombre.

Algunos niños pueden ser capaces de...

- Saltar.
- Lanzar una pelota con los dedos por encima de la bola.
- Identificar 2 imágenes con sus nombres.
- Combinar palabras.
- Hacerse entender al hablar, la mitad de las veces.
- Cantar.
- Recordar dónde se guardan las cosas.
- Hacerse ver para captar la atención o repetir sonidos (o acciones) que hacen reír a los demás.
- Reconocer las emociones/demostrar empatía (abrazar a alguien que está triste, por ejemplo).

Pocos niños pueden ser capaces de...

- Desmontar y volver a montar los juguetes.
- Ayudar a recoger los juguetes.

- Enhebrar grandes cuentas de madera.
- Hacer pompas de jabón.
- Quitarse la ropa.
- Dibujar círculos.

De 18 a 20 meses**La mayoría de niños probablemente serán capaces de...**

- Correr.
- Agacharse para recoger un juguete y no caerse.
- Escalar.
- Jugar a juegos de ficción.
- Imitar comportamientos (como dar de comer a una muñeca).
- Comer con cuchara y tenedor.
- Decir de 10 a 20 palabras.

La mitad de los niños serán capaces de...

- Subir escaleras.
- Chutar una pelota.
- Quitarse la ropa sin ayuda.
- Dibujar una línea recta.
- Cepillarse los dientes con ayuda.
- Decir de 20 a 50 palabras.
- Combinar palabras.
- Identificar 2 dibujos con sus nombres.

Algunos niños pueden ser capaces de...

- Mantener el equilibrio con un pie.
- Quitarse la ropa.
- Nombrar 6 partes del cuerpo.

- Identificar 4 imágenes diciendo sus nombres.
- Decir más de 50 palabras.
- Formar frases cortas.
- Preguntar “por qué” y “qué es”.

Pocos niños pueden ser capaces de...

- Bajar las escaleras, agarrándose.
- Lavarse y secarse las manos.
- Construir una torre de 6 piezas.
- Mostrar señales de preparación para el uso del inodoro (por ejemplo, anunciar que están evacuando).
- Hablar con frases completas.

De 20 a 22 meses

La mayoría de niños probablemente serán capaces de...

- Correr bien.
- Ponerse de cuclillas.
- Lanzar una pelota con los dedos por debajo de la bola.
- Quitarse una prenda de ropa.
- Disfrutar jugando con plastilina, instrumentos musicales y otros juguetes de manipulación.
- Seguir instrucciones de dos partes.
- Decir de 10 a 20 palabras.
- Fijarse objetivos simples (como decidir llenar un cubo de agua y llevarlo al cajón de arena para mojarla).

La mitad de los niños serán capaces de...

- Abrir puertas.
- Bajar las escaleras con ayuda.
- Jugar con rompecabezas sencillos.

- Comprender (pero no utilizar) hasta 200 palabras, o prácticamente todo lo que se les dice.
- Decir más de 50 palabras.
- Reconocer cuándo se identifica algo incorrectamente (como cuando se llama “camión” a un “gato”).

Algunos niños pueden ser capaces de...

- Lavarse y secarse las manos.
- Comprender contrarios (caliente y frío, por ejemplo).
- Designar por el nombre a los miembros de la familia (u otras personas cercanas) que aparecen en las fotos.
- Saber cuándo un cuento está al revés.
- Decir de 50 a 100 palabras.
- Seguir instrucciones de 3 partes.

Pocos niños pueden ser capaces de...

- Jugar a pillar.
- Ponerse una prenda de ropa.
- Ponerse los zapatos (aunque no siempre en el pie correcto).
- Doblar un trozo de papel como gesto imitativo.

De 22 a 24 meses

La mayoría de niños probablemente serán capaces de...

- Chutar una pelota.
- Caminar hacia atrás.
- Quitarse una prenda de ropa.
- Construir una torre de 4 cubos.

- Imitar a los adultos (barrer, dar de comer a la muñeca, hablar por teléfono, etc.).
- Identificar 2 objetos en una imagen diciendo su nombre.
- Combinar palabras.
- Decir cerca de 50 palabras.
- Mostrar conciencia de la aprobación o desaprobación de los padres.

La mitad de los niños serán capaces de...

- Mantener el equilibrio sobre un solo pie (sujetándose).
- Ponerse una prenda de ropa.
- Cepillarse el cabello, limpiarse la nariz o llevar a cabo otra acción higiénica con ayuda.
- Mostrar señales de preparación para el uso del váter.
- Hacerse entender al hablar, la mitad de las veces.
- Decir de 50 a 70 palabras.
- Preguntar “por qué” y “qué es”.
- Hablar de ellos mismos (“Quiere leche”, “Jack al columpio”).

- Cantar canciones sencillas.
- Interesarse por el juego con otros niños.

Algunos niños pueden ser capaces de...

- Construir una torre de 8 piezas.
- Emplear adverbios (“encima”, “debajo”, “al lado”).
- Llevar una conversación de 2 o 3 frases.
- Decir más de 100 palabras.

Pocos niños pueden ser capaces de...

- Pedalear en triciclo.
- Separar objetos por categorías (pelotas, muñecas, animales).
- Comprender el concepto de los adjetivos (pegajoso, divertido, suave).
- Respetar los turnos.
- Decir 200 palabras.
- Utilizar adjetivos.
- Responder a la pregunta: “¿Cómo te llamas?”