

## CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL SALA CUNA

### **Bebé de 6 meses.**

*En esta etapa el **bebé conquista algunos movimientos de libertad**. El pequeño ya puede girar la cabeza con total facilidad buscando a una persona o a un objeto, y sus manos adquieren más fuerza que en las etapas anteriores.*

*Ahora el **bebé de seis meses** ya estira los brazos para pedir que su mamá le recoja en sus brazos, y puede perfectamente sujetar la mamadera él solito con las dos manos, aunque todavía no consiga llevarle a la boca alimento alguno.*

### **Cómo es el bebé de 6 meses de edad**

*Puede que a partir de esta edad comience a aparecer la dentición, si no lo ha hecho antes. Y es que a partir de los seis meses tiene lugar la erupción de los primeros dientes de leche, generalmente los incisivos. Puede que esto cause molestias y dolor al bebé, babeará más y se llevará todo lo que esté a su alcance a la boca.*

*La visión del bebé ahora es igual que la de un adulto. Él asocia la habilidad motora a la capacidad de acompañar con los ojos los movimientos que hace con las manos.*

### **Los reflejos del bebé en su sexto mes de vida**

*A los seis meses, el bebé ya puede incorporarse si está boca abajo, apoyándose en las manos. Si está boca arriba, consigue llevar a la boca es el pie, algo que gusta a todos los niños de su edad y que tanta gracia les hace a los padres.*

*También es capaz de mantenerse sentado con apoyo. Levanta la mano para ir a por los objetos. Toma los juguetes y se los pasa de una mano a otra.*

## **La alimentación del bebé de 6 meses**

*En cuanto a la alimentación que debe llevar, el bebé ya empieza a comer papillas. Los distintos alimentos pueden introducirse poco a poco, dejando un intervalo de 3 o 4 días entre alimentos nuevos para poder detectar posibles reacciones alérgicas.*

*Los cereales suelen ser los primeros alimentos en introducir, se añaden a la leche y los pueden tomar con biberón o papilla. Es preferible introducir primero cereales sin gluten y posteriormente con gluten. Respecto a las frutas, las primeras que se introducen son la manzana, plátano y pera.*

## **El lenguaje de un bebé en su sexto mes de vida**

*A los seis meses, te sorprenderás cuando el bebé conteste en forma de gorjeo cuándo hables con él. El bebé se da cuenta de que tiene vida propia y **comienza a hacer ruiditos** mientras a la madre se sorprende con su pequeño.*

*Puede que balbucee, aunque sin significado, algunos sonidos parecidos a "papá" o a "mamá" y que nosotros nos empeñaremos en desmentir orgullosos ante aquél que diga lo contrario.*

## **La estimulación del bebé de seis meses**

*Para ayudar al bebé a desarrollarse se pueden realizar ejercicios de estimulación como jugar con él delante del espejo para que comience a reconocer su propia imagen, jugar a dar y tomar juguetes o que vea cómo te pasas objetos de una mano a otra.*

## **Bebé de 8 meses.**

*Cómo son y qué pueden hacer los bebés en su octavo mes de vida*

*En esta etapa, los bebés ¡están para comérselos! ¡Son exquisitos! Pero también nos traen de cabeza, no en vano, ya balbucean sus primeras palabras e incluso, empiezan a gatear. Si es que... ¡No paran! A esta edad, su mundo gira alrededor de los juguetes y de todo aquello que se mueva o tenga sonido. Todo, absolutamente todo llama la atención del bebé.*

### **Las habilidades de un bebé de ocho meses**

*En su **octavo mes de vida**, el bebé se divertirá tirando los objetos desde la cuna, soltándolos en el suelo y esperando a que alguien los recoja. Algo que irrita a los padres y divierte a los más pequeños, que lo harán una y otra vez hasta que reciban un pequeño toque de atención.*

*En su octavo mes de vida, el peso medio de un bebé son 8.500 g y unos 68 cm de longitud. En esta etapa los bebés suelen estar más gorditos, presentando pliegues por las piernas y brazos. Están para comérselos... ¡parecen muñecos!*

### **Los reflejos del bebé**

*En esta etapa el bebé ya puede mantenerse sentado por sí mismo. Puede rodar y girar su cuerpo hacia la derecha e izquierda. Cuando está de espaldas, los bebés suelen levantarse el solo hasta la posición de sentado, buscar cositas e irse a por ellas.*

*Cuando está en brazos de alguien, el bebé puede mantenerse de pie y ejercer mucha fuerza con las puntas de los pies. Sus manos adquieren habilidades como agarrar o soltar objetos, según el interés que tengan los bebés. Sus deditos funcionarán como pinzas.*

## **El físico de un bebé de ocho meses**

*A los ocho meses de vida, el bebé consigue más equilibrio, por lo que su postura es cada día más erguida. A esta edad él se puede sentar solo, con las piernas medio flexionadas, la cabeza erguida, por lo menos por 1 minuto.*

*Es importante que cuándo esté el bebé sentado, que se proteja su alrededor tanto delante o detrás del pequeño, con almohadas o cojines. Hay bebés que a los ocho meses ya consiguen ponerse de pie, apoyándose en algún mueble o las piernas de sus padres.*

## **Alimentación de un bebé de ocho meses**

*Durante el octavo mes los padres solo tendrán que ir ofreciendo más variedad de comida a su bebé. Si el pequeño ya ha experimentado pollo, pues se puede ir diversificando la carne, ofreciéndole conejo, pavo...*

*Poco a poco, se puede ir poniendo arroz, legumbres, y observando su interés y gusto. En esta etapa, el bebé ya puede probar trocitos de carne y de verduras en el puré, así como trocitos de frutas como manzana y pera, o plátano. A los bebés les encantará chupar las puntas del pan.*

## **La audición y visión del bebé en el octavo mes**

*En el octavo mes de nacido, la mayoría de los bebés presenta una visión casi igual que la de un adulto, lo que le permite reconocer objetos y personas. Por esta razón, al bebé le encantará explorar todos los rincones de la casa.*

*En cuanto a la audición, en el octavo mes es más refinada. Al bebé le llamará la atención el ruido de los coches, motos, como también de las campanas, del reloj y del timbre de la puerta o la llamada del teléfono.*

## ***Estimulación del bebé***

*En esta etapa es muy importante que se estimule y se ofrezca seguridad a los bebés. Se debe 'vestir' la casa de seguridad en los enchufes, en las esquinas de los muebles, ya que el bebé se mostrará inquieto, curioso, sin tener percepción sobre los peligros. El bebé tiene más control en sus manos, piernas y es una etapa ideal para estimular su gateo, su motricidad fina, así como sus piernas.*

*Al bebé le encanta tirar objetos e incluso alguna comida de su plato. Para él, eso será un juego. En esta etapa, el bebé ya consigue amasar, tirar, abrir, apretar, etc. Los juegos de objetos que forman torres son ideales para ejercitar su curiosidad y habilidades.*

## ***El lenguaje de un bebé de 8 meses***

*La comunicación de un bebé de ocho meses ya es más definida en esta etapa. El bebé ya expresa emociones y ya identifica muchas de las reacciones de sus padres. En esta etapa, algunos bebés ya pronuncian sílabas dobles con más claridad. Ya pueden decir 'mamá' y 'papá', y ya piden cosas como agua, mamadera, comida, y puede mostrarse más empático con las demás personas. A un bebé de ocho meses le encantará aprender y señalar algunas partes del cuerpo, a los animales, etc.*

## **Bebé de 10 meses.**

A los **diez meses** de vida el bebé ya podrá aprender cómo expresarse para demostrar lo que desea. Por ello, el bebé utiliza el dedo a modo de indicador para apuntar algo que quiere, como por ejemplo el chupete, el biberón, para decir que tiene "caca" en los pañales, para que recojan algún juguete, etc., y para que sus deseos sean atendidos, llega a decir algunas palabras que a nosotros nos cuesta entender o que no, como puede ser "da", "bibe", etc.

### **Cuánto pesa y mide un bebé de 10 meses**

En su décimo mes de vida, el peso medio de un bebé son 9.600 g y unos 74 cm de longitud. En esta etapa los bebés suelen estar más fuertes y con más determinación. No sólo sabe lo que quiere y lo que no, sino que ya puede buscarlo por la casa.

### **Los reflejos del bebé**

A los diez meses de nacido, el bebé ya podrá gatear libremente con sus muslos, nalgas, manos y rodillas. No todos los bebés gatean igualmente. Al inicio, es algo más inseguro, pero poco a poco el bebé se va adquiriendo más seguridad y fuerzas en las piernas y en cualquier momento se pondrá de pie. En esta etapa el reflejo del paso es muy definido. Hay bebés que a los diez meses ya caminan.

### **El físico del bebé**

A los 10 meses de vida, el bebé alcanza un pequeño grado de autonomía gracias a que ya sostiene una postura mucho más equilibrada. En esta etapa, el bebé ya se sienta con las piernas completamente extendidas y con la espalda recta. Ya se levanta solo y con más control. Si los padres lo toman en sus brazos puede que el bebé intente caminar, pero todavía sus pasos son irregulares e inseguros. Tal vez ya se desplaza caminando con la ayuda de algún mueble y se queda de pie solito. Tanto las manos como los dedos del bebé estarán más ágiles, tanto es así que ya

*algunos bebés ya podrán sujetar la cuchara para comer. También podrán beber por su cuenta.*

### ***Cómo se alimenta un bebé de 10 meses***

*Por lo general, los bebés de diez meses ya pueden comer más de los alimentos que suele comer su familia, y es muy probable que pueda masticar alguna cosita ya que tiene dientes. El bebé podrá, por ejemplo, comer un plátano o chupar una naranja, aunque se ensucie entero. En esta etapa, los bebés ya comen por si mismos con una cuchara y cada vez habrá más alimentos sólidos y enteros en su dieta. Será más fácil alimentar a un bebé de esta edad. Aun así, no se debe olvidar de introducir sólo un alimento nuevo a la vez y esperar por lo menos dos días para asegurarse de que el bebé no sea alérgico a cualquier cosa que haya comido.*

### ***El lenguaje de un bebé de 10 meses***

*En esta etapa el bebé ya logra entender algunos conceptos básicos como "aquí", "allá", "fuera", "adentro", y otras palabras así de simples y fáciles para su tiempo.*

*El bebé ya intenta interactuar con todas las personas a su alrededor. El desarrollo de su visión y audición es mucho más agudo. El bebé ya entiende las prohibiciones. Ante la palabra ¡NO! detiene inmediatamente lo que estaba haciendo, aunque se olvida fácilmente de lo que estaba prohibido. El bebé puede **entender** con mucha claridad cuando sus padres desapruaban su comportamiento. Prueba de ello, es que muchas veces cuando damos un toque de atención a nuestros hijos, éstos rápidamente se lanzan a llorar desconsoladamente al pensar que les estamos regañando. Asimismo, suele **expresar** con más facilidad sus sentimientos sintiendo, por ejemplo, el típico ataque de celos de su mamá cuando coge algún otro bebé en sus brazos, algo muy común en todos los pequeños.*

## *Estimular a bebés de diez meses*

*En esta etapa, de una forma general, los bebés estarán gateando por toda la casa. Ya recorren grandes distancias, cambiando algunos objetos de lugar. Aquí empieza su etapa de investigación. No obstante, también querrán abrir cajones, armarios...y todo cuidado será poco. La emoción es fuerte. Juega con él en el suelo, para contagiarle un sentimiento de confianza. En algún momento su hijo se pondrá de pie y andará. No le transmitas ansiedad o miedo, no tema que se caiga. Déjele que busque él mismo su propio apoyo. Y ya verá que, tras un período de entrenamiento, él será capaz de ponerse libremente de pie.*

## *Bebé de 1 año.*

*Durante el primer año del bebé los despertares de sus capacidades son notorias. A esta edad, **el bebé estará caminando** (o casi), pero por lo menos se intentará poner de pie. Al principio, él camina de brazos abiertos para equilibrarse mejor. No le será nada fácil y en muchos casos se balanceará de un lado al otro.*

*Por esa misma razón, los padres deben tener mucho 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 para andar.*

## *Cuánto mide y pesa un bebé de 1 año*

*Una vez que el bebé aprende a caminar, no para. Ya no querrá que le cojan en brazos como cuando era más bebé, sino que prefiere moverse a sus anchas.*

*Parece llevar siempre las 'pilas' puestas, y tendrá a sus padres correteando todo el día tras él. Lo bueno de todo esto para los padres es que después de un día movido, él pequeño se dormirá mejor por las noches.*



## Capacidades del niño de 12 meses

En su primer añito, los niños están para comérselos. Son exquisitos y a los padres nos deleitan con sus primeras caritas, que se basan en tirar besitos con las manos. En cuanto a la sociabilidad del bebé, se percibe un aumento. El niño ya no quiere estar solo bajo ningún concepto, **necesita verse rodeado de gente**. Y si lo está, romperá a llorar.

Pero no sólo necesita compañía afectiva, sino también para el ocio. Él no quiere estar ni jugar solo. Aún depende mucho de sus papás para sentirse seguro, y lo seguirá haciendo también, aunque sea mayor. Asimismo, cada día **comprende mejor** lo que le dicen, aunque su capacidad de hablar sea limitada y balbuceé palabras ininteligibles para los padres. No obstante, se nota una evolución y ya puede perfectamente decir su edad enseñando el uno con el dedo indicador.

Ahora el pequeño comienza también a mostrar su carácter. No sabe hablar bien, pero sí sabe reaccionar cuando no quiere algo o sencillamente le molesta. Alguna que otra rabieta puede surgir en esa etapa, debido a que el bebé probará algo de independencia al transitar de un lado a otro. Eso le dará más confianza y por lo tanto reaccionará con enfado delante de sus propias limitaciones impuestas por sus padres.

## La alimentación del bebé de un año

A partir de los doce meses, ya se puede introducir en los purés del bebé, la clara de huevo, de esta manera, ya toma el huevo entero. Es recomendable que la ingesta no supere los 3 huevos semanales.

Si aún se mantiene la lactancia materna con 4 tomas diarias, el bebé tiene garantizado el aporte necesario de leche, en caso contrario ha de tomar alrededor de 500 ml diarios.

## **Bebé de 14 meses.**

*A los catorce meses de edad, el bebé sigue despertando sus habilidades motrices. Sus capacidades aumentan y permiten que el bebé pueda agacharse y levantarse solo, e incluso a llevarse el vaso de agua a la boca. Algunos bebés, en esta etapa, también pueden intentar llevarse la cuchara a la boca.*

*Un bebé de catorce meses es curioso, mucho más interactivo y comunicativo. Al mismo tiempo, como ya se mueve con más facilidad, estará siempre siguiendo a alguien de la familia.*

### **Cuánto pesa y mide un bebé de catorce meses**

*A los 14 meses un bebé, niño o niña, suele pesar de 11 a 13 kilos y medir de 71 a 83 cm. En esta etapa, su crecimiento es más lento.*

### **Los reflejos del bebé de 14 meses**

*Cuando llegan a los 14 meses de vida, su reflejo de equilibrio de cubito ventral suele estar prácticamente conseguida. El bebé consigue mantenerse relativamente estable frente las influencias del medio. El equilibrio es muy importante ya que cuánto más cómoda sea su postura, más precisión tendrá el bebé en su coordinación.*

### **El físico del bebé de catorce meses**

*Cada vez el bebé se sostiene y se equilibra mejor. En su décimo cuarto mes de vida sus piernas ya están más fuertes y podrá caminar de un lugar a otro sin pausa. La seguridad infantil en casa es muy importante en esta etapa, especialmente para evitar que el bebé se caiga o sufra otro accidente.*

*Es necesario proteger las esquinas de las mesas, tapar a los enchufes de corriente eléctrica, poner protección en las ventanas y evitar que el bebé esté solo en la*

*cocina, entre otras cosas. Los bebés ya pueden controlar el movimiento de sus brazos. Les gustará jugar con las pelotas, lanzarlas o chutarlas. Su coordinación se va desarrollando poco a poco, día tras día. Es aconsejable que el bebé use calzado cómodo, flexible y que transpire, de su talla.*

### **Cómo se alimenta un bebé de catorce meses**

*La mayoría de los bebés, durante esta etapa, ya empiezan a compartir la dieta y el menú familiar, siempre y cuando sea variado y equilibrado. Por esta razón, es aconsejable no ofrecerle tantos sabores y texturas. Lo mejor es que se acostumbre con las que tiene él controlado.*

*En esta etapa, se debe seguir sin darle azúcar o cualquier alimento que lo tenga. El bebé no tiene por qué comer todo lo que le sirven al plato. Como el bebé se mueve más, es recomendable que beba mucha agua, coma frutas y evitar consumir alimentos entre horas, como el pan o galletas.*

### **El lenguaje de un bebé de 14 meses**

*En esta etapa el bebé ya tiene la capacidad de indicar lo que quiere con gestos y sonidos, además de poner señalar las partes del cuerpo. Muchos bebés ya sabrán los nombres de objetos, personas y animales, ya obedece o sigue mensajes como: “dame un abrazo”, “ven aquí” o “agáchate”. También reconocen sonidos y balbucea algunas palabras. Le gustará la música, así como bailar, y ya usa de 2 a 3 palabras.*

### **Estimular a los bebés de catorce meses**

*La curiosidad del bebé en esta etapa es muy notable. A esta edad, el bebé ya ha mejorado mucho su coordinación. Consigue llenar y vaciar un cubo de arena o de agua, ya sujeta un vaso de agua y lo lleva a la boca y puede agarrar su biberón de leche. Para estimularle, nada mejor que jugar a experimentar o probar, distintas texturas, objetos de diferentes formas, nueva comida, etc.*

## **El bebé de 16 meses**

Tu **bebé de dieciséis meses** ya camina de forma más segura, tiene más equilibrio y aunque todavía se cae en ocasiones, su forma de caminar ha mejorado mucho. Todavía no puede subir y bajar escaleras sin ayuda, por lo que necesitará de la mano de un adulto hasta dentro de unos meses.

Ya conoce a los miembros de su familia y puede nombrarlos, se alegrará si vienen a verle sus primos o abuelos. Todavía no juega demasiado con otros niños, prefiere el juego en solitario y observar las actividades que realizan otros bebés.

### **El desarrollo físico del bebé de dieciséis meses**

Aunque el bebé de dieciséis meses camina con más seguridad, la motricidad fina le llevará un poco más tiempo controlarla. Sin embargo, puedes observar ya si tiene preferencia por utilizar una mano antes que la otra. Si le das un papel y lápices de colores, le divertirá realizar garabatos y trazos.

En cuanto al desarrollo de la dentición, es posible que le hayan salido ya los primeros molares y en breve se inicie la erupción de los caninos. Por ello, el bebé de 16 meses puede estar más irritable o incluso inapetente.

### **El desarrollo del lenguaje a los dieciséis meses de vida**

Además de decir 'mama' o 'papa' y alguna que otra palabra suelta, puede nombrar elementos familiares de su día a día como 'pelota' o 'agua'. Incluso, algunos bebés de 16 meses son capaces de formar frases de dos palabras.

Puedes incentivar su vocabulario a través de la lectura. Leer cuentos le ayudará a conocer más palabras. En este punto de aprendizaje del lenguaje, es importante que los padres pronuncien las palabras correctamente y no las deformen.

## **La alimentación del bebé de 16 meses**

*El bebé de 16 meses, ya puede comer casi todos los grupos de alimentos. Es importante, en cualquier caso, que la dieta del niño sea variada, siga tomando un aporte de lácteos de al menos 500 ml al día y realice 5 comidas: desayuno, colación mañana, almuerzo, colación tarde y cena.*

*Hay alimentos como frutos secos, frutas con semillas o alimentos excesivamente salados o con mucho azúcar que es conveniente posponer su introducción.*

*En cuanto a la alimentación del bebé de casi año y medio hay que saber que el apetito de los niños es diferente, no sólo varía de unos niños a otros, sino también de unas épocas a otras.*

## **Estimular al bebé de dieciséis meses**

*Leer al bebé desde las edades tempranas es muy beneficioso, no sólo le ayuda a ampliar su vocabulario, sino que además le ayuda a estimular su creatividad e imaginación.*

*Dejarle juegos de apilar le ayudará a desarrollar la motricidad fina, así como pintar o hacer garabatos en un papel.*

## **Bebé de 18 meses**

*A los dieciocho meses los bebés están preciosos. Es una **etapa mágica**, cada día aprenden algo nuevo y no a veces bueno. El pequeño está forjando su carácter e incluso sonríe ya antes de cometer un acto picaresco.*

*La mayoría ya saben que cuando algo se les cae o se lo escondemos está en alguna parte y lo buscan pese a no verlo. Algunos bebés empiezan a entender el tema de las limitaciones y lloran si no pueden hacer aquello que tanto quieren.*

## **El desarrollo físico del bebé de 18 meses**

*El bebé ya anda por toda la casa, en el parque, y le encanta salir al parque y jugar con la arena, subir al tobogán y sentirse libre en los columpios. Esas actividades le ayudarán a desarrollar mejor su motricidad y forjarán su carácter el día de mañana.*

*En los libros, también reconoce a los animales y los relacionan con los sonidos que emiten. Y, gracias a su creciente habilidad con los dedos y las manos, él consigue pasar dos o tres páginas de una revista de cada vez.*

*El bebé demuestra claramente lo que quiere y lo que no, durante las comidas, los paseos, y en sus actividades. Ya no quiere estar en su sillita con el cinturón. Intenta salir de ella como sea. En casa, demuestra que quiere participar de las tareas domésticas, como barrer la casa, quitar el polvo, etc.*

## **El lenguaje de un bebé de dieciocho meses**

*El bebé entiende lo que le pides si se trata de órdenes sencillas. Escucha una historia, mirando los dibujos y nombrando los objetos que ve y conoce. Puede avisar cuando el pañal está mojado.*

*El bebé reconoce a sus padres, hermanos, amigos, y otros familiares más cercanos, si los ve en alguna fotografía. Sabe quiénes son, incluso, es capaz de decir sus nombres.*

## **La alimentación del bebé de 18 meses**

*Es conveniente que el bebé se siente con el resto de la familia a comer y se sienta integrado en las comidas familiares. Es también una forma de aprender.*

*Ya puede beber en su propio vaso por lo que hay que ir retirando progresivamente el uso del biberón. También puede comer utilizando la cuchara.*

### **Estimular al bebé de 18 meses**

*A esta edad, él también contestará positivamente a los estímulos artísticos. Juega con él a pintar con los dedos. Le gustan los juegos y las pinturas, pero también las canciones, prueba con él a jugar a los cinco lobitos ¡les encantará!*

*El raciocinio del bebé empieza a evolucionar. Para tomar algún objeto que se cayó debajo de la cama, por ejemplo, ya no empleará solamente sus manos. Si es necesario, buscará algún palo o algo parecido para poder alcanzarlo. Puedes ayudarle a emplear el raciocinio con sencillos juegos como el escondite.*

### **Bebé de 20 meses.**

*El **bebé de 20 meses** cada vez tiene más autonomía, además supone un reto para él la realización de ciertas tareas. Es normal que quiera hacer cosas como subir y bajar escaleras sin ayuda, tomar los cubiertos para comer o participar en las tareas caseras.*

*Su equilibrio es cada vez mejor, su cuerpo cada vez se aleja más de las formas redondeadas y con pliegues de los bebés para ganar musculatura y estar más definido. La curiosidad es una de las características más destacadas de esta etapa.*

### **Cuánto pesa y mide un bebé de veinte meses**

*Durante los primeros meses de vida del bebé es normal pesarle cada semana para asegurarnos que el crecimiento está siendo correcto y gana kilos de forma constante. Sin embargo, a esta edad, si el niño está en un peso normal, no es necesario ser tan estrictos, el pediatra podrá confirmarte si su peso es normal.*

*El peso medio del bebé de veinte meses es de 11,8 kilogramos y su estatura es de 81 centímetros.*

## **Los reflejos del bebé con 20 meses de vida**

*Su desarrollo motor progresa poco a poco. Podrás ir observando sus pequeños logros. Ahora su equilibrio es mucho mejor y tiene más agilidad. Puede correr y subir escaleras.*

*Todavía no domina la motricidad fina, pero si le das un lápiz y un papel realizará garabatos y trazos de forma libre.*

## **El lenguaje del bebé en su vigésimo mes de vida**

*Su vocabulario todavía es pequeño, domina unas quince palabras, pero puede hacerse entender señalando objetos o llorando. Imita las palabras que oye a los adultos y, en esta etapa aparece el 'no'.*

*Es una palabra que los padres oirán mucho a partir del 20 mes del bebé, ya que la utiliza de forma mucho más frecuente que el 'sí'.*

## **La alimentación del bebé de 20 meses**

*El bebé puede tomar ya todos los grupos de alimentos repartidos en cinco comidas: desayuno, colación mañana, almuerzo, colación tarde y cena. Se recomienda el consumo diario de leche y sus derivados, así como frutas, verduras y pan. En cuanto al pescado y la carne conviene que al menos cuatro o cinco días por semana estén incluidas en su dieta, mientras que los huevos sólo dos veces a la semana.*

## **Estimulación del bebé de 20 meses**

*Para ayudarle a mejorar su equilibrio, podemos realizar circuitos de psicomotricidad en casa para que suban, salten o pasen por debajo de elementos. En cuanto al lenguaje, las canciones y leerles cuentos les ayudará a ir ganando vocabulario.*



*Conviene que aprenda a recoger sus juguetes desde las edades más tempranas y lo convierta en un hábito. Comprar una cesta o caja donde colocarlos todos, le ayudará en la tarea.*

## **Bebé de 22 meses**

*Los bebés de 22 meses ya son capaces de caminar y correr con seguridad y mejor estabilidad. Esta capacidad para controlar su cuerpo le lleva a realizar acciones que antes le resultaban imposibles. Saltar de la cuna puede ser una de ellas, por ello, es conveniente que realices el cambio a la cama.*

*En esta etapa en la que el bebé está a punto de cumplir 2 años, comienzan a mostrar su parecer y punto de vista. Puede que por ello parezca más terco o cabezota y que en ocasiones tenga rabietas.*

## **El peso y la altura del bebé de 22 meses**

*A los 22 meses de edad, el bebé puede pesar ya alrededor de 12 kilos y medir cerca de 86 centímetros. Estas cifras están basadas en el percentil medio de un niño, por lo que puede oscilar de unos niños a otros.*

*Habrás observado que el ritmo de crecimiento es mucho menor que en los primeros meses de vida, es normal, la ganancia de kilos en el bebé recién nacido es mayor y más rápida.*

## **El desarrollo del bebé en el vigésimo segundo mes de vida**

*El bebé es capaz de caminar, correr y controlar sus movimientos con mayor seguridad e independencia, por lo que en muchos casos querrá hacer cosas por sí mismo.*

Podemos aprovechar esta actitud para enseñarle acciones de autonomía como lavarse las manos, quitarse los zapatos, coger la cuchara correctamente o subirse los pantalones.

Algunos bebés, en este momento ya comienzan a controlar los esfínteres, de tal manera que pueden pasar largo rato sin hacer pis. Es posible que encuentres en ocasiones su pañal seco. Algunos bebés ya están preparados para la retirada del pañal, sin embargo, es conveniente no precipitarse y, si creemos que es el momento, nunca volver atrás.

### **El lenguaje de un niño de 22 meses**

En esta etapa de su vida, los bebés utilizan frases cortas de dos o tres palabras como: yo también quiero o yo quiero agua. Ya son capaces de mantener una conversación sencilla con personas de su entorno y responder si se les pregunta.

El bebé comprende más vocabulario del que es capaz de expresar, por eso entiende órdenes sencillas como: pon el vaso en la mesa, recoge tu osito o vamos a la cama.

### **La alimentación de un niño de 22 meses**

Es muy importante enseñar al bebé a comer bien desde sus primeros meses de vida para que adquiera el hábito y tenga un buen desarrollo. Para conseguirlo, ha de tener un horario regular en sus comidas y evitar el picoteo entre horas.

El bebé de 22 meses puede comer de todo, a no ser que tenga alguna intolerancia alimentaria, por lo que puede y debe tomar todos los grupos de alimentos repartidos en cinco comidas.

### **Estimular al bebé de 22 meses**

Cada vez más el bebé pone a prueba su autonomía, para potenciarlo puedes alabarle cada vez que consigue quitarse el zapato sólo o llevarse la cuchara a la

*boca sin derramar la comida. En definitiva, parecen pequeños hitos, pero son grandes logros.*

*Leer cuentos al bebé, cantarle canciones, hablarle como un adulto sin deformar las palabras, son algunas cosas que puedes llevar a cabo en el día a día y constituyen un beneficio para el desarrollo y aprendizaje del bebé.*

## **Niños y Niñas 24 meses**

*Los niños en esta edad han logrado un importante desarrollo motor, ya pueden caminar, suben y bajan escaleras, teniendo mayor contacto e interacción con su entorno.*

*Comienza la expresión gráfica a través de garabatos espontáneos en ocasiones circulares controlados y luego colocan nombre a sus producciones.*

*En cuanto a su lenguaje reconoce nombres de adultos y sus pares cercanos, comienzan a comunicar necesidades e intereses a través de oraciones simples, pronuncian su nombre y relacionan palabra acción.*

*Aparece el juego con representación de roles, comprenden y conocen de los adultos significados.*

*En cuanto a su relación con otras personas, en ocasiones les cuesta compartir, siendo necesario mediar ante alguna situación, hay fuerte egocentrismo. Disfrutan realizando pequeñas tareas domésticas y de las actividades de rutina.*

**Con todo nuestro cariño....**

**Tía Nayi**