

# Rastreador de los Hitos del Desarrollo

Los hitos del desarrollo indican cómo la mayoría de los niños se mueven, juegan, hablan e interactúan a edades específicas. Todos los niños se desarrollan a su propio ritmo, pero los hitos pueden ayudarle a saber si su hijo está en buen camino a su edad. Use este mapa para rastrear lo que su hijo aprende en sus primeros meses y años.

## 3 MESES

- Levanta y sostiene la cabeza hacia arriba
- Intenta alcanzar juguetes
- Muestra interés en las caras
- Ruidos con la boca y sonrisas

## 6 MESES

- Comienza a sentarse sin apoyo
- Trae manos y objetos a la boca
- Responde a su propio nombre
- Utiliza balbuceos para llamar la atención

## 9 MESES

- Le gusta mirarse a sí mismo en un espejo
- Curioso sobre las cosas y tratar de obtener cosas que están fuera de su alcance
- Pasa cosas entre sus manos
- Tiene juguetes favoritos

## 18 MESES

- Dice varias palabras individuales
- Camina por sí mismo
- Identifica artículos comunes del hogar, como cucharas, almohadas, libros

## 2 AÑOS

- Dice frases cortas con dos a cuatro palabras
- Patea una pelota
- Señala objetos o imágenes cuando se mencionan cosas

## 3 AÑOS

- Copia a adultos y amigos
- Mantiene una conversación con 2-3 frases
- Trepa bien
- Juega juegos de fantasía

## 4 AÑOS

- Salta o se para en un pie durante 2 segundos
- Cuenta historias
- Dibuja a personas con 2 a 4 partes diferentes del cuerpo

*¡Los niños no dejan de crecer a los 4 años! First 5 San Francisco puede ayudarle a encontrar el apoyo adecuado a cualquier edad.*

## ¿Sabías?

Hay tres recursos importantes en San Francisco que pueden ayudar a su familia durante la etapa de bebé, niñez y preescolar:

### Help Me Grow SF

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su hijo y estos hitos, comuníquese con Help Me Grow para obtener un examen y apoyo gratuitos para el desarrollo.

[www.first5sf.org/helpmegrow](http://www.first5sf.org/helpmegrow)  
[info@helpmegrowsf.org](mailto:info@helpmegrowsf.org)

### Centros de Recursos Familiares

Encuentre un centro de recursos familiares cerca de usted para obtener recursos, apoyo para su familia y conexiones con otros padres de San Francisco.

[www.first5sf.org/familyresourcecenters](http://www.first5sf.org/familyresourcecenters)

### Quality Connections

¿Interesado en aprender más sobre los programas y prácticas de cuidado infantil de San Francisco? Visite Quality Connections.

[qualityconnections.first5sf.org/families](http://qualityconnections.first5sf.org/families)

Estos son solo algunos de los muchos hitos importantes a tener en cuenta. Para obtener listas de rastreo más completas por edad, visite [www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly).

Darle la bienvenida a un nuevo bebé es un momento maravilloso y desafiante en la vida.

Hay mucho que aprender cuando se tiene un nuevo bebé. ¡Cada día es diferente! La buena noticia es que no está solo.

En First 5 San Francisco, creamos experiencias tempranas que fomentan la salud y el bienestar al conectar a las familias con programas y recursos locales.



**¡Guarde este rastreador para saber qué buscar a medida que su bebé crezca!**

¿Necesita ayuda o tiene alguna pregunta? No hay camino equivocado para encontrar apoyo como padre en San Francisco.

First 5 San Francisco y nuestros socios estamos aquí para ofrecer ayuda cuando la necesite, apoyo cuando lo desee y una comunidad donde lo espera.

Visite nuestro sitio web o llame para obtener más información.


[www.first5sf.org](http://www.first5sf.org)  
628.652.7000



Siga a First 5 San Francisco

 [twitter.com/First5SF](https://twitter.com/First5SF)

 [facebook.com/first5sf](https://facebook.com/first5sf)

 [instagram.com/first5sf](https://instagram.com/first5sf)



**¡Felicidades!**

Como nuevo padre, ¡está comenzando una emocionante aventura! Su hijo aprenderá y crecerá mucho.



**¡Ábralo para ver qué esperar a medida que su bebé crezca!**

[www.first5sf.org](http://www.first5sf.org)