

0-5 Etapas del Desarrollo para _____

Instrucciones Generales: 1) Por favor seleccione la lista más cercana a la edad del niño 2) Coloque una señal de “x” bajo el S (Si) o N (No). Para los artículos bajo "Marque todo lo que aplica abajo" marque un “X” si es verdadero. 3) Haga notas como sea necesario.

Trabajadora Social – Si Usted esta preocupado sobre el desarrollo del niño, consulte con un/a enfermero/a de salud publica (PHN) y un supervisor (SCSW) y haga referidos apropiados.

Padre/Guardián – Si Usted esta preocupado sobre el desarrollo del niño, consulte con la trabajadora social y doctor tan pronto como posible.

0-1 MES (fecha completada: _____)

FISICO/MOTOR	Si	No
Sueño: Duerme entre 16 y 20 horas diarias.		
Puede levantar la cabeza ligeramente cuando está boca abajo		
Responde a los sonidos		
Mira a la cara fijamente		
Mueve todas las extremidades del cuerpo		
Usa sus reflejos para agarrarse de los dedos (no voluntariamente)		
EMOCIONAL Y SOCIAL		
Está alerta a los estímulos.		
Puede reconocer la voz del padre/ tutor o tener contacto visual		
Llora para mostrar incomodidad o cansancio		
INTELLECTUAL/COMUNICACIÓN		
Responde a voces		
Realiza pequeños sonidos con la garganta		
MARQUE TODO LO QUE APLICA ABAJO		
No sube de peso		
No hace contacto visual		
No mantiene la cabeza arriba		
No detiene con sus manos		
No da señales de tener hambre		
Babea en exceso		

2 MESES (fecha completada: _____)

FISICO/MOTOR	Si	No
Aumenta entre una o dos libras de peso		
Crece hasta dos pulgadas		
Sonríe en respuesta a otros		
Levanta la cabeza hasta 45 grados cuando esta boca abajo		
Oye a otros hablar y responde con sonidos, movimientos, y expresiones faciales		
Puede localizar sonidos		
Puede comenzar a rodar sobre si mismo		
Mantiene las manos abiertas frecuentemente (no en puños)		
Disminuye la flexión de las extremidades cuando está boca abajo		
EMOCIONAL Y SOCIAL		
Responde a los mimos y caricias		
Muestra diferentes estados de animo o humor		
Sonríe en respuesta a estímulos		
Hace sonidos vocales en respuesta a las voces familiares		
INTELLECTUAL/COMUNICACIÓN		
Intenta localizar sonidos		
El llanto es diferente por diferentes razones o causas		
Comienza a fijar la vista en objetos cercanos		

MARQUE TODO LO QUE APLICA ABAJO

Los ojos del niño no siguen a los objetos		
No sonríe ni cambia la expresión		
No parece interesado en nuevos rostros		
No se detiene con sus manos		

4 MESES (fecha completada: _____)

FISICO/MOTOR	Si	No
Pesa entre 10-18 libras		
Altura: 23-27 pulgadas		
Duerme entre 14-17 horas diarias		
Puede girar su cuerpo de espalda al lado de su cuerpo		
Levanta cabeza y pecho cuando esta acostado boca abajo		
Se sienta con apoyo		
Sigue el movimiento de las personas y objetos con los ojos		
Trata de alcanzar los objetos con las manos		
Controla el movimiento de la cabeza		
Ha mejorado su coordinación		
Llora menos		
Sostiene objetos en sus manos		
Lleva sus manos a la boca		
Se alinean los ojos: puede enfocarse en un objeto		
Puede distinguir entre sabores dulces, ácidos, amargos y salados		
Abre y cierra las manos		
EMOCIONAL Y SOCIAL		
Ríe mientras juega quizás lllore si el juego es interrumpido.		
Trata de llamar la atención de las personas encargadas de su cuidado a través de ruidos y sonidos o llanto		
Puede reconocer a las personas encargadas de su cuidado entre un grupo de personas		
Grita, mueve los brazos y respira aceleradamente cuando se emociona		
Responde con sonidos de la garganta cuando se le habla		
Comienza a distinguir quién es quién en su vida		
Puede preferir cierta gente		
Puede comunicar hambre, miedo, e incomodidad		
Reacciona a los juegos de escondidas		
Sonríe o ríe durante ciertos juegos físicos		
Se concentra en rostros humanos		
Se siente cómodo con la interacción de las personas que lo cuidan. Por ejemplo, el niño sabe que cuando llora vienen a cargarlo o le prestan atención		

0-5 Etapas del Desarrollo para _____

INTELLECTUAL/COMUNICACIÓN		
Asocia sonidos con objetos		
Puede responder a las imágenes en los espejos con sonrisas		
Comienza la coordinación entre ojos manos		
Reconoce la botella/el biberón		
Responde cuando se suena una maraca o una campana		
Muestra señales de curiosidad e interés		
MARQUE TODO LO QUE APLICA ABAJO		
Músculos apretados o músculos aparentan estar tiesos		
Se le hace difícil llevarse objetos a la boca		
Falta de interés al estímulo social		
Hiperactividad y hyper-sensibilidad (demasiado activo o demasiado sensible)		
No puede sostener la cabeza		
No responde a los sonidos altos		
No sigue el movimiento de los objetos		
No sostiene ni alcanza los juguetes		
No junta las manos		
Tiene las piernas flojas		
Se empuja hacia atrás con la cabeza		

6 MESES (fecha completada: _____)

FÍSICO/MOTOR	Si	No
Se sienta con apoyo		
Agarra objetos y los explora con la boca		
Vocaliza sonidos como "ba," "da," "ma"		
Anticipa tiempo de comidas, vestirse y baños		
Alcanza la botella (biberón) y la sostiene		
Alcanza objetos cuando está sentado, por lo general trata de alcanzarlos meciéndose.		
Puede moverse hacia adelante, cuando está boca abajo, impulsándose con las piernas.		
Juega con los dedos de sus pies		
Cuando está parado(a) se empuja con sus piernas hacia arriba y hacia abajo.		
Comienza a masticar		
Se lleva galletas a la boca, las sostiene, las chupa y las muerde		
EMOCIONAL Y SOCIAL		
Le gustan los juegos físicos		
Expresa placer o disgusto		
Llora cuando lo(a) dejan solo(a) o cuando lo(a) dejan de cargar		
Puede temer a los extraños		
Abre la boca al ver la cuchara durante la comida		
Levanta los brazos para que lo(a) carguen		
INTELLECTUAL/COMUNICACIÓN		
Puede percibir causa y efecto		
Aprende a hacer nuevos sonidos cambiando la forma de la boca		
Descubre que los objetos existen aun cuando no los ve		
Escucha a su propia voz		
MARQUE TODO LO QUE APLICA ABAJO		
No sonríe		
No puede dar una vuelta sobre su cuerpo		
La cabeza se rezaga cuando se le lleva a una posición sentada		

No aumenta de peso		
Tiene las piernas tiesas y cruzadas		
No responde a sonidos altos		
Tiene la espalda redondeado		

9 MESES (fecha completada: _____)

FÍSICO/MOTOR	Si	No
El peso debería aumentar entre 2 libras, 4 onzas a 3 libras, 12 onzas.		
Aprende como doblar las rodillas, y sentarse después de estar parado(a)		
Aumenta el uso del dedo principal		
Se puede parar por corto tiempo, apoyándose		
Imita sonidos		
Es capaz de golpear un objeto contra otro por su cuenta		
Toma de un vaso		
Puede mover de una posición sentada a una posición de gatear		
Alcanza la taza o la cuchara cuando se le da de comer		
EMOCIONAL Y SOCIAL		
Puede responder a su nombre		
Quizás puede decir "ma-ma" o "pa-pa"		
Quizás rechaza el encierro en la cuna o el corral		
Responde a "no"		
Hace cosas para llamar la atención.		
Disfruta el juego de las escondidillas.		
Muestra deseos por complacer a las personas encargadas de su cuidado o sus padres		
INTELLECTUAL/COMUNICACIÓN		
Nota cuando alguien sale del cuarto y anticipa su regreso		
Entiende palabras simples		
Puede sentir miedo al quedarse solo(a)		
Sigue instrucciones simples		
Entiende que los objetos existen aún cuando no están a la vista		
Entiende que otros tienen su propia personalidad		
MARQUE TODO LO QUE APLICA ABAJO		
Pérdida de afecto (falta de sentimiento o emoción), o apatía		
Poca socialización, el (la) niño(a) no responde a la interacción social		
No hace sonidos, gestos o expresiones faciales		
No mira a la gente cuando se le habla		
No busca que las personas encargadas de su cuidado o sus padres le den consuelo		
No se sienta sin apoyo		
No es capaz de colocar y sacar objetos de una caja		
No puede decir palabras sencillas como "mamá" o "papá"		
No alcanza ni sostiene objetos		
No sube de peso		
Tiene dificultad en echar los brazos hacia delante		
Hace poco uso de los brazos		
Tiene la espalda arqueada, piernas tiesas		

0-5 Etapas del Desarrollo para _____

12 MESES (fecha completada: _____)

FISICO/MOTOR	Si	No
Ha triplicado su peso de nacimiento, debe pesar entre 17 y 27 libras		
Altura: entre 27-32 pulgadas		
Duerme entre 11 y 13 horas en la noche		
Tiene entre 6 y 8 dientes		
Comienza a rechazar la botella (biberón)		
Necesita tres comidas diarias con meriendas entre comidas		
Mueve las manos para decir adiós		
Puede jugar a aplaudir ("patty-cake")		
Se pone en posición de rodillas y manos		
Se para solo(a) y puede caminar con apoyo.		
Es capaz de sentarse solo(a) sin apoyo.		
Gatea bien		
Señala al objeto deseado.		
Coloca objetos en su boca		
Puede usar sus dedos para comer solo(a)		
EMOCIONAL Y SOCIAL		
Demuestra sonrisa social		
Imita las acciones de los adultos, tales como tomar de una taza o hablar por teléfono		
Responde a su nombre		
Se habla a sí mismo(a) delante de un espejo		
Responde a "no"		
Usa su comportamiento, para poner a prueba las reacciones de las personas encargadas de su cuidado o sus padres		
Se molesta y se frustra cuando sus necesidades (por ejemplo, ser alimentado, cambio de pañales, ser cargado) no se realizan rapido		
El contacto visual comienza a reemplazar parte del contacto físico que antes se buscaba		
Comienza a aprender lo que está permitido y lo que no es permitido		
Comienza a temerle a los extraños		
Comienza a temer cuando las personas que lo cuidan o los padres lo(a) dejan		
Esconde la cabeza en los hombros personas encargadas de su cuidado o padres cuando está frente a personas extrañas		
Muestra preferencia por un juguete sobre otro		
Puede apegarse a un juguete favorito o sabana		
Rie cuando juega con los adultos		
INTELLECTUAL/COMUNICACIÓN		
Pronuncia sus primeras palabras		
Dice "da-da," "ma-ma," "oh-oh" o equivalente		
Baila y se empuja con los pies como para brincar cuando oye música		
Se interesa en libros con dibujos		
Pone atención a las conversaciones		
Aplauda, mueve las manos para decir adiós		
Le gusta colocar objetos dentro de otros		
Busca objetos escondidos		
Mira hacia la figura correspondiente cuando se le nombra		
Imita gestos		
Comienza a usar objetos correctamente (por ejemplo, tomar de una taza, peinarse, marcar números en el teléfono)		

MARQUE TODO LO QUE APLICA ABAJO

No gatea	
Arrastra un lado de su cuerpo cuando gatea por un lapso de más de un mes	
No puede pararse aun cuando se le apoya.	
No busca objetos que se han escondido en su presencia	
No pronuncia palabras simples como "mamá" o "papá"	
No hace movimientos, tales como decir adiós con las manos o sí y no con la cabeza.	
No señala a los objetos o ilustraciones.	

18 MESES (fecha completada: _____)

FISICO/MOTOR	Si	No
El crecimiento no es rapido pero el(la) niño(a) es más fuerte y tiene más coordinación.		
Camina sin ayuda		
Gatea en las escaleras		
Levanta objetos sin que se les caigan		
Se sienta solo(a) en su silla		
Es capaz de quitarse parte de su ropa		
Es capaz de saltar		
Puede construir una torre de 3-4 bloques		
Puede pasar páginas de los libros 2 o 3 paginas a la vez		
Empuja y arrastra objetos livianos		
Comienza a correr con poca coordinación		
Agarra los crayones y raya en el papel		
Usa la cuchara		
EMOCIONAL Y SOCIAL		
Le gustan las figuras de los libros y las revistas		
Le gusta ver televisión		
Disfruta jugar con utensilios de cocina y cajas de cartón		
Le gusta hablar bastante, pero es difícil entender todo lo que dice		
Llora o se fastidia por un corto tiempo cuando la persona encargada de cuidarlo o sus padres se ausentan		
Muestra poco entendimiento de las reglas y advertencias, pero sonríe cuando es elogiado y llora cuando se le regaña		
Hace berrinche cuando está disgustado		
INTELLECTUAL/COMUNICACION		
Puede seguir instrucciones simples, como "dame la pelota"		
Usa palabras espontáneamente		
Puede decir 10 o más palabras		
Repite sonidos y ritmos, como "patty cake"		
Frecuentemente señala o murmura para demostrar lo que quiere		
Reconoce figuras en los rompecabezas		
Puede señalar las partes de su cuerpo		
MARQUE TODO LO QUE APLICA ABAJO		
No habla		
No dice mas que 2 o 3 palabras claramente		
Mece su cuerpo excesivamente		
Los juegos que hace no son comunes		
Retiene su necesidad de usar el baño		

0-5 Etapas del Desarrollo para _____

No duerme bien o en tiempo corrido	
Presenta atraso en el desarrollo o regresión persistente (parece perder habilidades que ya había aprendido)	

2 AÑOS (fecha completada: _____)

FISICO/MOTOR	Y	N
Puede caminar con buen equilibrio		
Puede subir y bajar escalones con facilidad mientras se sostiene		
Se sienta solo(a) en la silla		
Puede jugar "corre que te alcanzo"		
Usa taza y cuchara		
Puede parar y levantar una pelota o un juguete sin caerse		
Lanza la pelota		
Puede construir un torre de 6-7 bloques		
Empieza a correr		
Arrastra juguetes mientras camina		
Agarra crayones y raya en papel		
Puede girar la chapa de la puerta		
Se quita toda la ropa sin ayuda		
Ha comenzado el entrenamiento para usar el baño solo		
EMOCIONAL Y SOCIAL		
Muestra afecto		
Llora o se fastidia por corto rato cuando los padres/personas al cargo de su cuidado se ausentan		
Juega solo por largos períodos de tiempo		
Muestra reacciones intensas, tanto positivas como negativas		
Se frustra fácilmente		
Los berrinches son muy frecuentes		
Se muestra orgulloso(a) por sus acciones		
Le presta atención a otros niños		
Usualmente disfruta estar alrededor de otra gente		
Le gusta rodar; bailar y saltar		
Le gusta participar en actividades de la casa, como por ejemplo, arreglar la mesa para la comida		
INTELLECTUAL/COMUNICACIÓN		
Hace preguntas		
Entiende "no"		
Usa entre 10 y 20 palabras, incluyendo nombres		
Puede seguir instrucciones simples, pero se puede negar a seguirlas		
Imita acciones y palabras de los adultos		
Mira las figuras en libros de historietas con un adulto y nombra o señala los objetos familiares que se le indican		
Su vocabulario ha aumentado a aproximadamente 300 palabras		
Presta atención por más tiempo a la vez		
Es capaz de comunicar necesidades tales como sed y hambre		
Aprende por medio de la exploración		
Esta, psicológicamente preparado(a) para ser entrenado(a) a usar el baño		
Encuentra objetos aún cuando estén escondidos bajo dos o tres cobijas		

Comienza a jugar a "pretender"	
MARQUE TODO LO QUE APLICA ABAJO	
No habla	
Mece su cuerpo en exceso	
Hace Juegos fuera de lo común	
Retiene su necesidad de usar el baño	
No duerme bien o en tiempo corrido	
Presenta atraso en el desarrollo o regresión persistente	

3 AÑOS (fecha completada: _____)

FISICO/MOTOR	Y	N
Durante el tercer año sube de peso: alrededor de 6 libras		
Usualmente crece 3 pulgadas de altura		
Mejora el equilibrio		
Puede saltar en un mismo lugar		
Puede escalar/trepar con facilidad		
Sube y baja las escaleras alternando pies		
Patea pelotas		
Corre fácilmente		
Pedalea triciclos		
Se agacha sin caerse		
Pasa páginas de un libro, una a la vez		
Construye torres de más que 4 bloques		
Sostiene un lápiz en posición para escribir		
Enrosca y desenrosca tapas de envases, tornillos y tuercas.		
Mueve manijas de las puertas		
Enrolla, golpea, apreta y jala plastilina		
Se pone y quita la chamarra		
Abotona y desabotona botones más grandes		
Es capaz de vestirse por su cuenta		
Come por si mismo sin dificultad		
EMOCIONAL Y SOCIAL		
Imita a adultos y a los compañeros de juegos		
Muestra afección espontáneamente por los compañeros de juego		
Disfruta ayudar y participar		
Puede tomar turnos durante los juegos		
Entiende el concepto de mío y tuyo		
Defiende sus propiedades		
Expresa afecto abiertamente		
Expresa un amplio rango de emociones		
Se separa fácilmente de las personas a cargo de su cuidado o los padres		
Resiste cambios mayores en la rutina		
Identifica objetos por su uso (zapatos para calzar, cocina para cocinar)		
Participa activamente en el juego de "pretender"		
INTELLECTUAL/COMUNICACIÓN		
Aumenta el tiempo que puede poner atención.		
Su vocabulario alcanza 900 palabras		
Compone frases de 3 y 4 palabras.		
Sigue un mandato de de 2-3 palabras		
Entiende la mayoría de las frases		
Hace preguntas con frecuencia		
Habla constantemente sin importar si alguien está presente.		
Entiende relaciones físicas (por ejemplo, arriba, adentro, abajo)		
Sabe su propio nombre y sexo (niño/niña)		

0-5 Etapas del Desarrollo para _____

Usa algunos pronombres (por ejemplo usted, yo, ellos) y plurales		
Llegando a la edad de 4 años, personas extrañas pueden entender la mayoría de lo que dice		
Hace funcionar algunos juguetes mecánicos		
Junta objetos con su dibujo		
Clasifica objetos por su forma y color		
Completa rompecabezas con 3 o 4 piezas		
Puede hacer rayas verticales, horizontales y circulares con un lápiz o crayón.		
Comienza a entender el concepto de "dos"		
Disminuye la ansiedad cuando se separa por un corto tiempo, de las personas encargadas de su cuidado o padres		
MARQUE TODO LO QUE APLICA ABAJO		
Se cae con frecuencia y tiene dificultad en subir/bajar escaleras.		
No habla claro o babea constantemente		
Es incapaz de construir una torre de más de cuatro bloques		
Tiene dificultad para manipular objetos pequeños		
No se puede comunicar usando frases cortas		
No participa de los juegos de "pretender"		
Muestra poco interés en otros niños		

4 AÑOS (fecha completada: _____)

FISICO/MOTOR	Si	N
Aumenta alrededor 6 libras durante el 4º año		
Su altura en su 4º año debería ser el doble de la que tenía cuando nació		
Dibuja figuras de palo		
Abrocha y desabotona la ropa (quizás con ayuda)		
Puede caminar hacia atrás		
Se viste y desviste sin ayuda		
Atrapa y tira la pelota		
Recorta un círculo y otras formas simples		
Puede y salta del último escalón		
Disfruta nadar, escalar y deslizarse		
Puede ayudar a bañarse		
Se puede lavar la cara y las manos		
Sirve bien de un envase		
Se limpia la nariz cuando se le indica		
Usa el baño independientemente		
EMOCIONAL Y SOCIAL		
Prefiere jugar con otros niños		
Disfruta contar historias		
Aumenta la socialización con otros niños		
Aprende a ser sensible hacia los sentimientos de los otros. Puede mostrar los primeros signos de compasión; tratará de consolarle cuando usted está triste.		
Llama la atención sobre sus propios logros.		
Se interesa en nuevas experiencias		
Aumenta su inventiva y fantasía cuando juega		
Negocia soluciones durante conflictos		
Es más independiente		
Imagina que muchas de las imágenes que no le son familiares pueden ser "monstruos".		
INTELLECTUAL/COMUNICACION		
Puede cantar una canción		

Puede contar hasta 3 e identificar 1 o varios colores		
Sabe su edad		
Da su nombre y su apellido		
Sabe la diferencia entre el día y la noche		
Hace preguntas de "Como"		
El vocabulario ha aumentado a más que 1500 palabras		
Puede usar palabras que no comprende		
Mezcla e identifica 4 colores primarios		
Nombra tres objetos de memoria		
Entiende los conceptos de similitud y diferencia		
Recuerda y cuenta historias		
Puede responder a preguntas sobre un cuento		
Puede dibujar una cruz y un cuadrado		
Puede apuntar a varias letras mayúsculas		
Aprende sobre el concepto de tiempo puede hablar acerca de ayer, la semana pasada, acerca de hoy, y de lo que ocurrirá mañana.		
Habla lo suficientemente claro para que personas extrañas le entiendan		
MARQUE TODO LO QUE APLICA ABAJO		
No puede lanzar una pelota.		
No puede saltar en un lugar		
No sostiene un crayón entre el dedo pulgar y el índice.		
Tiene dificultad para garabatear		
No demuestra interés en juegos interactivos		
Ignora a otros niños		
Se resiste a vestirse, dormirse y usar el baño		
No usa frases de más que 3 palabras		
No puede copiar un círculo		
No usa la palabra "yo" apropiadamente		
Se enfrenta a otros sin control cuando está frustrado o enojado		
No participa en juegos de fantasía		

0-5 Etapas del Desarrollo para _____

5 AÑOS (fecha completada: _____)

FISICO/MOTOR	Si	N
Aumenta la coordinación.		
Puede dibujar la figura de una persona		
Se viste solo(a)		
Salta, brinca y patina con buen equilibrio		
Camina por una barra sin caerse.		
Puede amarrarse las cintas de los zapatos.		
Aumenta la habilidad para usar herramientas simples y objetos para escribir (lapices, lapiceros y crayones)		
Patea la pelota en una determinada dirección		
Atrapa la pelota que le lanzan		
Camina de puntillas hasta por diez pies.		
Corta a lo largo de una línea		
Se cepilla los dientes sin ayuda		
EMOCIONAL Y SOCIAL		
Disfruta contar historias		
Escoge a los compañeros de juego		
Habla sobre su familia		
Prefiere estar con otros niños más que con adultos		
Controla sus emociones y las expresa de forma aceptable.		
Participa en juegos que cuentan una historia, frecuentemente basados en realidades su vida diaria del niño (el juego incluye menos fantasía)		
Participa en juegos competitivos.		
Manifiesta curiosidad por los órganos sexuales		
Algunas veces exige, aveces coopera ansiosamente		
INTELECTUAL/COMUNICACIÓN		
Su vocabulario se ha incrementado a más de 2100 palabras		
Fácilmente construye frases de 6 y 8 palabras		
Puede construir frases con todas las partes gramaticas		
Mescla y nombra 4 colores primarios		
Aumentan las habilidades matematicas		
Conoce la calle y la ciudad donde vive		
Sigue instrucciones que se le dan a un grupo		
Arregla figuras en orden de aparicion		
Puede hacer el dibujo de una persona		
Puede identificar los nombres de las monedas		
Puede narrar una historia		
Responde preguntas acerca de una historia que le han leído		
Nombra tres objetos de memoria		
Escoge sus propias categorías para separar		
Ejecuta hasta tres instrucciones seguidas		
Usa el "no" apropiadamente		
Disminuye agresividad		
Comienzan a desaparecer algunos miedos de laniñez temprana		
No tiene temor de cuestionar a otros, incluyendo a las personas encargadas de su cuidado o padres		
Construye estructuras complejas con bloques		
Pregunta "Cómo"		
Habla usando el tiempo pasado y futuro		

Tiene mejor comprensión del concepto de tiempo		
Conoce las cosas que se usan diariamente en el hogar		
Se hace mas responsable		
Existe una fuerte identificación con la persona encargada de su cuidado o padre de su mismo sexo		
MARQUE TODO LO QUE APLICA ABAJO		
Es extremadamente miedoso o tímido		
Es extremadamente agresivo		
Se distrae fácilmente y es incapaz de concentrarse en una actividad por más de cinco minutos.		
Muestra poco interés en jugar con otros niños		
Se niega a responder a las personas en general.		
Raramente usa fantasía o imitación en su juego		
No sigue objetos en movimiento		
Constantemente está triste o infeliz		
No puede diferenciar fantasía de realidad.		
Parece inusualmente pasivo		
No puede hablar acerca de actividades diarias		
Tiene problemas para desvestirse.		
No puede lavarse ni secarse las manos solo(a)		