University of Wisconsin-Extension ▪ Cooperative Extension ▪ B3790S-09

El Primer Año del Bebé

MES 9-10

Los cambios que se observan en el bebé

Muchos bebés empiezan a gatear en el noveno mes.

Los primeros esfuerzos por gatear de su bebé probablemente serán para llegar hacia algo — un juguete favorito o usted. No se sorprenda si se cae de cara unas pocas veces al empezar. Póngalo sobre una frazada suave o sobre una alfombra.

Una vez que el bebé gatee, no se demorará en agarrarse de algo para pararse. ¡Tenga cuidado! Es posible que se levante y no sepa como volverse a sentar. Es posible que llore para que lo rescaten una y otra vez. Usted puede tratar de enseñarle a ponerse de rodillas o a sentarse. Tenga paciencia. Pronto aprenderá.

¿Le gusta al bebé dejar caer objetos desde su cuna o desde la silla alta para que usted los recoja? Esto puede enfadarlo/a a usted. Es una señal de que la memoria del bebé se está desarrollando. Ahora él sabe que el juguete o el alimento que deja caer terminará en el suelo y le gusta ver y oír la caída del alimento.

El aprendizaje del lenguaje

Hablarle al bebé es importante. Las investigaciones demuestran que cuando usted imita y responde a los sonidos del bebé, esto lo ayuda a aprender el lenguaje.

Los padres que responden cuando el bebé "habla" lo ayudan a ponerles atención a sus propios sonidos. Esto hace que el lenguaje le parezca más interesante y más importante al bebé.

Anímelo a que practique el lenguaje jugando con él. Cuando el bebé haga sonidos, repítalos. Haga una pausa y déle al bebé la oportunidad de responder. Permita que el bebé le vea la cara cuando usted le habla.

Su imitación lo entusiasma y es posible que lo haga repetir los sonidos. ¡Siga escuchando! Es posible que oiga ciertos tonos de voz o patrones de oraciones en el balbuceo del niño.

Su bebé puede tener un sonido como "ba" que él usa con diferentes significados. Estas "palabras" indican que pronto el bebé empezará a usar el lenguaje. Entre los 9 y los 12 meses, el bebé puede tener una o dos palabras verdaderas, mezcladas con el balbuceo.

Actúe. No reaccione solamente.

Los investigadores han descubierto que los bebés que oyen "¡No!" y "¡No lo hagas!" todo el tiempo crecen con menos inteligencia que otros bebés. Para aprender, los bebés y los niños necesitan tener la oportunidad de explorar y de experimentar.

Escúchese a sí mismo/a. Si se da cuenta que está diciendo "no" todo el tiempo, quizás necesite mejorar la manera en que están organizadas las cosas en su casa.

Por ejemplo, ponga ese florero de vidrio en un estante más alto. Ponga cerrojos a prueba de niños en los armarios de la cocina y del baño. Ponga las plantas en un lugar adonde el bebé no pueda ir. Ponga el control remoto para la televisión y otros aparatos electrónicos fuera del alcance del bebé.

Esto le facilita la vida a usted y no tendrá que desalentar la curiosidad del bebé tan a menudo. Además, ¡es más fácil cambiar el salón que detener la curiosidad del niño!

A veces, usted tiene que decirle "no" al bebé. Está bien. Pero no lo haga demasiado a menudo.

Pueden haber grandes diferencias entre los niños. No se preocupe si su niño está "adelantado" o "atrasado" en su crecimiento. Esto es importante: Busque y observe el crecimiento de su niño en cada área. De esta manera, usted puede ayudarle en el aprendizaje de cada habilidad nueva.

Alerta sobre el plomo

La pintura vieja a menudo contiene plomo, y cantidades muy pequeñas pueden envenenar a un niño. Su niño no se portará de una manera diferente inmediatamente. El plomo daña la memoria, la inteligencia y el aprendizaje.

La pintura con plomo se convierte en un problema cuando se descascara o se vuelve polvo. Se vuelve polvo cuando hay fricción en las puertas y ventanas en movimiento o cuando hay una remodelación. A menudo el polvo se acumula en la solera o en el alféizar de la ventana.

Cuando el bebé gatea por el suelo y luego se chupa los dedos, puede estar comiendo plomo. Si le están saliendo los dientes, es posible que le alivie las encías el morder el alféizar. Para prevenir el envenenamiento por plomo, lave con regularidad para quitar el polvo y pinte esas superficies.

Para pedir consejos, llame al (800) 424-LEAD o visite www.epa.gov/lead.

El bebé quiere que usted sepa:

Cómo crece:

- ❤ Es posible que gatee y se dé vuelta mientras sostiene algo en una mano.
- ❤ Puede subir las escaleras gateando también. Pero es posible que no pueda bajar gateando todavía.
- ❤ Es posible que se siente solo y que dé vuelta el cuerpo en un círculo sin perder el equilibrio.
- ❤ Se para por unos momentos si usted le toma la mano.
- ❤ Mete los dedos en hoyos y en otros lugares interesantes.
- ❤ Recoge cosas pequeñas con el índice y con el pulgar y cosas grandes con las dos manos.
- ❤ Se para aferrándose a los muebles, pero es posible que tenga dificultad en volver a sentarse.

Cómo habla:

- ❤ Comprende ciertas palabras, su nombre y oraciones simples.
- ❤ Repite uno o más sonidos una y otra vez.
- ❤ Escucha a las personas que están hablando y trata de imitar los sonidos.
- ❤ Empieza a decir sonidos de dos sílabas como "chu-chu," "da-da" y "ma-ma."

Cómo responde:

- ❤ Le gusta observar a las personas cuando hacen garabatos en un papel.
- ❤ Le gusta actuar para otras personas. ¡Le encanta cuando aplauden!
- ❤ A veces desea que se elogien sus logros.

Cómo comprende:

- ❤ Trata de resolver problemas por sí mismo.
- ❤ Sabe que si mira los objetos patas arriba o se cubre los ojos, se verán diferentes.
- ❤ Se disgusta cuando le quitan su juguete.
- ❤ Es posible que recuerde un juego, a una persona o un juguete que vio ayer.
- ❤ Reconoce el ánimo de las personas cuando las mira.

Cómo se siente:

- ❤ Es muy sensible. Si ve llorar a otro bebé, es posible que llore también.
- ❤ Es posible que tenga miedo de muchas cosas que no le molestaban antes, como por ejemplo, tomar un baño. Le tiene miedo a las alturas.
- ❤ Es muy decidido y a veces es testarudo. ¡Todo esto es parte del crecimiento!

Cómo puede usted ayudarlo a aprender:

- ❤ Háblele. Escúchelo. Tomen turnos.
- ❤ Elógielo cuando haga algo nuevo. Necesita su aliento.
- ❤ Déle alimentos que pueda tomar con los dedos para que practique a recoger cosas pequeñas.

La preparación de la casa cuando el bebé puede pararse

Una vez que el bebé pueda pararse, él puede alcanzar cosas que están más lejos y más altas. Puede alcanzar cosas que no podía alcanzar antes. Si puede, manténgalo fuera de peligro llevándolo de un cuarto a otro cuando usted se mueve por la casa. Además, inspeccione todos los cuartos otra vez.

Busque nuevos peligros:

- ❤ Cuando el bebé usa los muebles para pararse, es posible que haga caer los objetos que están en los muebles. Quite mesas tambaleantes y lámparas que se puedan volcar. Fije los estantes y los tocadores a la pared para que estén firmes.
- ❤ Ponga el colchón de la cuna en el nivel más bajo. Quite las almohadillas protectoras y los animales grandes de peluche en los que el bebé podría trepar para salirse de la cuna.
- ❤ Tenga especial cuidado con los cordones eléctricos que cuelgan, con los manteles o con las cortinas que el bebé puede tirar o en las que puede enredarse.
- ❤ Guarde las medicinas, los materiales para la limpieza, los pesticidas, el alcohol y otros venenos en armarios cerrados con llave, fuera del alcance del bebé. Esto incluye las vitaminas y los suplementos de hierro.
- ❤ Vuelva los mangos de las ollas hacia la parte de atrás de la estufa (cocina).
- ❤ Ajuste el calentador de agua a 120° F (temperatura media), ya que el bebé se puede quemar si la temperatura del agua es más de 120° F. Esto ahorra dinero también.
- ❤ Nunca deje al bebé solo en el agua o cerca del agua, ni siquiera por un minuto.
- ❤ No deje que el bebé se pare en el carrito de compras del supermercado. Es posible que usted encuentre una correa de seguridad para que se quede sentado.
- ❤ No deje que el bebé se pare en la silla alta ni en el cochecito. Use las correas de seguridad para prevenir caídas.
- ❤ Tenga cuidado con los objetos que pueden pillar los dedos, como las bisagras de las puertas y las sillas plegables.

Para más información sobre cómo crear un hogar seguro para los niños, consulte el sitio web de American Academy of Pediatrics (La Academia de Pediatría de los Estados Unidos) en: www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/default.aspx.

Usted es la fuente de seguridad del bebé

Su pequeño explorador se ha puesto en movimiento. Cuando el bebé gatea, ¿ha notado que a veces para y la mira a usted?

Es emocionante explorar el mundo, pero el bebé también puede sentir temor al descubrir que se ha separado de usted. Mira hacia atrás para estar seguro de que su mamá o su papá está ahí si lo/a necesita. ¡Usted es su **fuente de seguridad!** El bebé sabe que puede gatear de vuelta o llamarlo/a si lo/la necesita.

Los bebés que se sienten seguros tienen más confianza para explorar el mundo que los rodea. Por lo tanto, si el bebé necesita consuelo, por supuesto déle un abrazo y un beso. Los bebés que tienen muchas oportunidades para explorar aprenden más.

Las investigaciones demuestran que los bebés también miran a los padres para saber si algo es seguro o peligroso. Esto se llama "referencia social." Por ejemplo, es más probable que el bebé continúe explorando si ve que su mamá sonríe que si la ve frunciendo el ceño.

Los temores y la inseguridad

Cuando el bebé se puede parar solo, se da cuenta de muchas cosas nuevas y algunas pueden causarle temor.

Muchos niños de 9 meses desarrollan un temor a las alturas y ya no se bajan de las sillas aunque lo hayan hecho antes.

Es posible que los sonidos fuertes, como la aspiradora o la licuadora, ahora lo asusten.

Incluso, es posible que el bebé se niegue a ser bañado en una bañera grande. Pruebe a bañarse con él o a darle baños con esponja en la bañera.

No se ría de los temores del bebé. Son tan reales para él como lo son los suyos para usted. Consuele al bebé. Trate de evitar las cosas que lo asustan o anímelo a enfrentarse a lo que le causa temor. Por ejemplo, deje que toque la aspiradora cuando está apagada.

A medida que crece, el bebé perderá estos temores con su comprensión y su ayuda.

Cómo ayudar a desarrollar la curiosidad

Los investigadores que han estudiado a los niños pequeños informan que la curiosidad es importante para el éxito en la escuela.

La enseñanza formal probablemente no es eficaz con los bebés. Evite las "tarjetas de vocabulario" y otras lecciones de este tipo. Los niños pequeños aprenden más cuando dirigen su propio aprendizaje, no cuando usted trata de forzarlos a aprender algo.

Cuando se le da la libertad que necesita para explorar, un niño que está interesado en el mundo que lo rodea observará y aprenderá.

El primer año de vida de su niño es muy importante para establecer una base de curiosidad para toda la vida. Usted puede ayudar a conseguir esto creando un entorno interesante y estimulante, y compartiendo el entusiasmo del bebé.

Éstas son algunas ideas:

La vista — Rodee al bebé de 9 meses con colores brillantes y vibrantes en la ropa, en los juguetes y en la decoración del cuarto.

La audición — Deje que el bebé escuche música en la radio, en CDs o en DVDs. Haga un móvil con campanillas o cuelgue campanillas de viento para que suenen en la brisa. Háblele y cántele al bebé.

El tacto — Déle al niño diferentes texturas para tocar — suaves, duras, lisas y ásperas. Haga un juguete, una frazada o una pelota con pedazos de denim (tela de vaqueros), pana, terciopelo y raso. Toque al bebé y deje que el bebé le toque la piel, el pelo y la ropa.

El gusto — Permita que su hijo(a) pruebe diferentes tipos de alimentos nutritivos, pero no lo fuerce a tragarse los alimentos que no quiere comer.

El olfato — Déle al niño oportunidades para oler cosas que no le hagan daño, como el jabón, los perfumes, los alimentos y las flores.

El movimiento — Déle al niño la "libertad para moverse por el suelo," es decir, un espacio sin peligros en el que pueda moverse y explorar. Juegue juegos activos con el niño también. Esto lo ayuda a desarrollar la coordinación de los músculos y las habilidades de movimiento de su cuerpo.

Sobre todo, trate de ver y oír las cosas que ve y oye el bebé. Comparta la experiencia. Cuando el bebé se entusiasma por algo, probablemente se le ha ocurrido una "idea estupenda" sobre ese objeto. Éste es el significado del aprendizaje.

Los hermanos y hermanas del bebé

Estos meses pueden ser difíciles para los hermanos y las hermanas mayores del bebé. Ahora que el bebé puede ir de un lado a otro, es capaz de meterse en los juguetes y en otras cosas favoritas de sus hermanos y hermanas.

Los bebés necesitan formar relaciones harmoniosas con sus hermanos y hermanas mayores. Usted puede ayudar a que suceda esto.

- ❤ **Prevenga los problemas.** Déles a los niños mayores un lugar propio donde sus cosas estén fuera del alcance del bebé. Si los niños mayores no pueden tener su propio cuarto, un cajón que esté demasiado alto para el bebé resolverá el problema. O déjelos que jueguen en la mesa de la cocina, fuera del alcance del bebé.
- ❤ **Enséñeles a los niños a ayudar.** Muéstrele a la hermana mayor las cosas increíbles que puede hacer el bebé y señale los problemas que el bebé no ha resuelto todavía. Muéstrele al niño mayor cómo enseñarle cosas nuevas al bebé. Sugiérale que ruede una pelota hacia el bebé o que le lea un libro. Asegúrese de elogiar sus esfuerzos. Muéstrele cuando el bebé trata de copiarlo. Cuando usted trata al niño mayor como un participante en el cuidado del bebé, usted le ayuda a desarrollar un sentido de cooperación y de responsabilidad.
- ❤ **Planee períodos de tiempo especiales.** Déle a cada niño su atención total todos los días. Es posible que los niños mayores se disgusten si el bebé siempre interrumpe los momentos que pasan con usted.

Usted también puede organizar actividades especiales para "niños mayores solamente." Esto puede ser algo simple como invitar a un amigo o ir a la casa de un amigo.

Cuando haya problemas, tome el tiempo necesario para enseñarles a los niños cómo compartir, cómo tomar turnos o cómo no interferir en lo que están haciendo otras personas. Usted no tiene que enojarse ni decidir quién tiene la razón. Los niños necesitan mucho tiempo para aprender a ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.

El juego activo con el bebé

Los investigadores han descubierto que los hombres y las mujeres a veces tienen una manera diferente de jugar con los bebés. Es más probable que los hombres jueguen juegos activos.

¡Algunas mujeres opinan que los hombres son demasiado alocados! Es más probable que los hombres, más que las mujeres, hagan volar a los bebés en un círculo, los levanten muy alto en el aire, los reboten de arriba a abajo, les hagan cosquillas y los persigan.

Los bebés disfrutan de este tipo de juego; las mamás a menudo se preocupan. Las madres se sentirían mejor si supieran que la mayoría de los hombres son así y que la mayoría de los bebés no solamente sobreviven la experiencia, ¡sino que la disfrutan!

Puede ser divertido jugar juegos activos con el bebé. Y a la mayoría de los bebés les encanta. Pero asegúrese de que no haya peligro; algunos juegos son demasiado alocados para jugarlos con bebés:

- ❤ **¡Nunca sacuda al bebé!** Esto puede causarle ceguera, daño al cerebro o la muerte.
- ❤ **Nunca tire del brazo al bebé.** Si lo hace volar en un círculo, no lo levante nunca del suelo tomándole las manos. Esto causa demasiada tensión en los codos y en los hombros del bebé. Estas articulaciones se podrían dislocar fácilmente. En vez de hacer eso, sosténgalo siempre debajo de los brazos y junto al pecho.

Éstas son algunas maneras divertidas y seguras de jugar con el bebé: perseguirlo cuando gatea, hacerlo rodar por el suelo o sosteniéndolo para que vuele como un avión. ¡Baile con el bebé!

Acerca de los animales domésticos

Si un animal está bien entrenado y bien cuidado, casi nunca es peligroso para el bebé. El problema más común son las alergias.

Si usted lava y cepilla a su animal doméstico con regularidad, esto puede ayudar a prevenir las reacciones alérgicas. Mantenga a su animal libre de garrapatas y pulgas; pídale medicinas al veterinario para controlar estos insectos. Ponga la caja de arena fuera del alcance del bebé.

Póngales mucha atención al animal y al bebé. Nunca deje al bebé solo con un animal doméstico. Un animal que podría hacerle daño al bebé no se debe permitir en su hogar.

No permita que el bebé apriete o le pegue a un animal o que le tire el pelo. Enséñele al bebé a ser tierno. Muéstrele cómo acariciar suavemente el pelo del gatito. Prémielo con una sonrisa cuando le dé palmaditas suaves al perrito.

Un vínculo cariñoso entre un niño y un animal es algo hermoso.

El bebé aprende a alimentarse solo

¿Es capaz el bebé de coger la mayoría de los alimentos mientras come? ¿Puede beber de una taza con un poquito de ayuda? ¿Puede tomar y lamer la cuchara después de que se ha metido en la comida? Estos son los primeros pasos para aprender a comer independientemente.

Si el bebé siempre trata de agarrar la cuchara, usted puede facilitar la alimentación usando dos cucharas — una para usted y otra para él. Mientras practica, usted puede darle unas pocas cucharadas.

Deje que el pequeño practique la habilidad nueva de recoger cosas con el pulgar y el índice.

Alimentos que el bebé puede tomar con los dedos y comérselos:

- ❤ Tiras delgadas de queso blando y de sabor suave. Los pedazos grandes — de ½ pulgada o más — pueden hacer que se ahogue
- ❤ Pedazos pequeños de tostada o de tortillas de harina blanda, arroz cocido o la mitad de un bagel
- ❤ Galletas graham
- ❤ Cereales para el desayuno sin endulzar como Kix® o Cheerios®*
- ❤ Tiras de verduras cocidas como papas, batatas, zanahorias, arvejas, frijoles verdes o amarillos o zucchini (zapallitos).
- ❤ Pedazos de fruta blanda pelada como plátano, pera, ciruela o melón (sin pepas)
- ❤ Pedazos pequeños de carne blanda de res o de ave

Elogie al bebé por alimentarse solo, aunque lo ensucie todo. Si la suciedad la/o molesta, ponga periódicos en el suelo bajo la silla alta para proteger el suelo de los alimentos que se derramen.

Ahora el bebé puede comer la mayoría de los alimentos que come la familia; simplemente saque la porción para él antes de añadir la sal y los condimentos.

NO le dé al bebé:

— alimentos redondos y resbalosos, como uvas enteras, bolas de melón o círculos de hot dogs

— alimentos **duros** como nueces, semillas o palomitas de maíz

— alimentos espesos y pegajosos como caramelos y trozos grandes de mantequilla de cacahuate

Estos alimentos pueden ahogar al bebé.

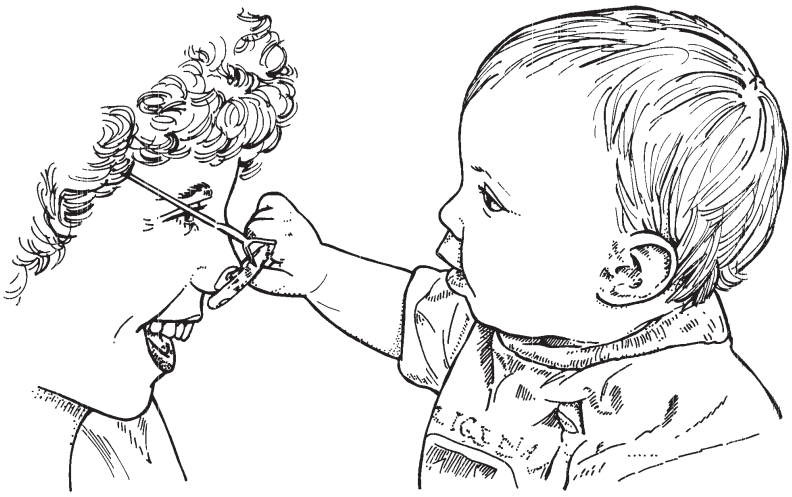
No use postres o dulces como premios por comer alimentos más nutritivos. Las investigaciones demuestran que esto aumenta el deseo del niño de comer el alimento de premio y reduce el interés en el alimento que usted está tratando de promover.

*Referencias a productos no son para respaldarlos ni para excluir a otros que puedan ser similares. Los ejemplos son para la conveniencia de los lectores.

Cómo guiar al bebé: Cinco claves para la buena disciplina

1. **Prevenga las situaciones** en que el bebé pueda hacer algo que a usted no le guste. Ponga ese jarro de vidrio en un estante más alto. Ponga una verja en las escaleras o una cerradura en el estante. Si el bebé hace algo que a usted no le gusta, piense en maneras de impedir que suceda otra vez. ¡Cree un entorno libre de problemas!
2. **Ignore la conducta** que le molesta, pero que no es peligrosa. Si el bebé saca todos los calcetines del cajón, simplemente respire profundamente e ignórelo. Si usted le pone demasiada atención, esto le enseña al bebé a hacer cosas para obtener su atención.
3. **Distraiga o redirija** al bebé para alejarlo de las cosas que usted no quiere que haga o que tenga. Si él tiene las llaves y usted las necesita, no se las quite con un agarrón. En vez de hacer eso, dirija su interés hacia otro juguete o hacia otra actividad. Entonces el bebé soltará las llaves. Es más fácil interesar al bebé en otra cosa que quitarle algo.
4. **Premie** al bebé con su atención cariñosa cuando se porte bien. No sea un padre o una madre que solamente le pone atención al niño cuando hace algo malo. Note los buenos momentos y déle al bebé una sonrisa, una risa o un abrazo. **Su atención es el premio más importante que el bebé puede recibir.** Úsela para animar la conducta que a usted le gusta.
5. **Proporcione libertad dentro de ciertos límites.** El bebé necesita libertad para explorar, pero también necesita límites. Usted necesita buen criterio para darle ambas cosas. Los bebés que pasan la mayor parte del día en corralitos o en sillas altas tienen muy poca libertad y están demasiado limitados.

A medida que el bebé crece, necesitará usar métodos adicionales de guía y disciplina infantil. Usted aprenderá más en números futuros.



Créditos

Derechos de autor © 2012 Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin en nombre de la División de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Todos los derechos reservados. Envíe preguntas sobre los derechos de autor a: Cooperative Extension Publishing, 432 N. Lake St., Rm. 227, Madison, WI 53706, pubs@uwex.edu.

Autores: David Riley, profesor, Human Development and Family Studies (Estudios del Desarrollo Humano y la Familia), School of Human Ecology (Escuela de Ecología Humana), University of Wisconsin-Madison (Universidad de Wisconsin-Madison), y especialista en desarrollo infantil, UW-Extension; Dorian Schatell, escritor técnico, Madison; Susan Nitzke, profesora, Nutritional Sciences (Ciencias de la Nutrición), UW-Madison y UW-Extension; y Carol Ostergren, Especialista de Alcance, UW-Madison y UW-Extension. Ilustraciones de Nancy Lynch. Las publicaciones de la Extensión Cooperativa están sujetas a evaluación externa por sus pares.

Consejo asesor: Marguerite Barratt, decana y profesora, School of Arts & Science (Escuela de Artes y Ciencias), George Washington University (Universidad de George Washington); Stan Englander, pediatra, All-Saints-Kurten Medical Group; Mary Gothard, educadora de salud pública, Bureau of Public Health Maternal & Child Health (Oficina de Salud Pública Salud Materna e Infantil), Wisconsin Department of Health & Family Services (Departamento de Salud y Servicios para la Familia de Wisconsin); Judith Myers-Walls, profesora de desarrollo humano y estudios de la familia y especialista de la extensión, Purdue University (Universidad de Purdue).

Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE.UU. y los condados de Wisconsin, publica esta información para avanzar el propósito de las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914. La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX y de la ley para Americanos con Discapacidades (ADA). Si usted necesita esta información en un formato alternativo, comuníquese con Cooperative Extension Publishing o con Equal Opportunity and Diversity Programs, University of Wisconsin-Extension, Rm. 501, 432 N. Lake Street, Madison, WI 53706, diversity@uwex.edu, teléfono: (608) 262-0277, fax: (608) 262-8404, TTY (Teléfono de texto): 711 Wisconsin Relay.

Esta publicación está disponible en inglés o en español en la oficina de la Extensión en el condado donde usted vive (www.uwex.edu/ces/cty) o en Cooperative Extension Publishing. Para hacer un pedido, llame gratis al: 1-877-947-7827 (WIS-PUBS) o visite nuestro sitio web: learningstore.uwex.edu.